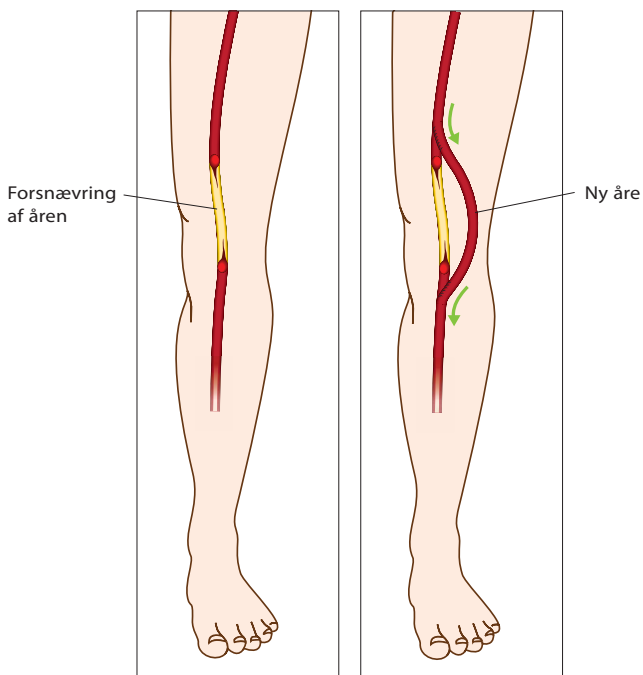


MEDICIN OG OPERATION

Den kolesterolsænkende medicin statin gives til de fleste patienter med åreforsnævring i benene. Medicinen kan hjælpe dig til at gå bedre og medvirke til, at sygdommen ikke forværres. Som hovedregel får alle, som har åreforsnævring, desuden hjertemagnyl, der fortynder blodet og dermed nedsætter risikoen for blodproppelse.

Hvert år bliver ca. 5.000 patienter opereret med ballonudvidelse eller bypass for at få forbedret blodtilstrømningen til benenes muskler. Det er muligt at lave bypassoperationer i benene ligesom i hjertet. Ca. hver tredje patient, der bliver opereret for åreforsnævring i benet, får foretaget en ballonudvidelse af årerne.



Bypassoperation – eller omkørselsoperation – i benet. Den nye åre gøres fast over og under det forsnævrede sted på åren og sikrer blodtilstrømningen til benets muskler.

HJERTEFORENINGENS RÅDGIVNINGSCENTRE

I Hjertereforeningens rådgivningscentre kan vi måle dit blodtryk i benene og konstatere, om du har åreforsnævring. Vi måler også almindeligt blodtryk, kolesterol, blodsukker, blodtryk og puls. Du kan deltage i foredrag og motionskurser, og vi kan sætte dig i forbindelse med patienter, der er i samme situation som du. Alle patienter og pårørende kan få individuel rådgivning. Som medlem får du tilbudene til en særlig medlemspris. Ring til rådgivningscentret og aftal en tid.

Rådgivningscenter Aalborg
Vesterbro 81
9000 Aalborg
Tlf. 9816 1816
aalborg@hjertereforeningen.dk

Rådgivningscenter Odense
Kongensgade 65
5000 Odense C
Tlf. 6591 9935
odense@hjertereforeningen.dk

Rådgivningscenter Århus
Jægergårdsgade 64-66
8000 Århus C
Tlf. 8618 5510
aarhus@hjertereforeningen.dk

Rådgivningscenter København
Hauser Plads 20
1127 København K
Tlf. 3311 0312
kbh@hjertereforeningen.dk

Rådgivningscenter Esbjerg
Jyllandsgade 79 C
6700 Esbjerg
Tlf. 7613 1640
esbjerg@hjertereforeningen.dk

Rådgivningscenter Næstved
Apotekerstræde 4A
4700 Næstved
Tlf. 5573 5009
naestved@hjertereforeningen.dk

Rådgivningscenter Kolding
Sydbanegade 4
6000 Kolding
Tlf. 7552 7628
kolding@hjertereforeningen.dk

2. UDGAVE, 1. OPLAG, 2008 · FOTO: LINDA HANSEN · PRODUKTION: DATAGRAF · BESTILLINGSNR.: 233



Når det gør ondt at gå

HJERTEFORENINGEN 

HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K · TEL +45 3393 1788 · FAX +45 3393 1245
POST@HJERTEFORENINGEN.DK · WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

HJERTEFORENINGEN 

HVAD ER ÅREFORSNÆVRING I BENENE?

Når man har åreforsnævring i benene, kan blodet ikke cirkulere rundt i årerne. Otte ud af ti, som har åreforsnævring i benene, har også forsnævring i hjertets pulsårer.

Det mest almindelige symptom på åreforsnævring i benene er, at det gør så ondt at gå, at man ofte må standse op. Smerterne forsvinder, hvis man står stille i nogle minutter. Det er iltmangel og ophobning af mælkesyre i benmusklerne, som giver smerterne. Iltmanglen opstår, fordi der ikke kan komme blod nok til musklerne gennem de forsnævrede årer.

I fagsproget hedder sygdommen claudicatio intermittens. Populært kaldes den vindueskiggersyge, fordi mennesker, der lider af sygdommen, ofte må standse for at "se på udstillingsvinduer", uanset om de har lyst eller ej. Det er dog kun hver femte patient med åreforsnævring i benene, der får smerter, så man kan godt have sygdommen uden at vide det.



BLODTRYKKET SKAL MÅLES I BENENE

Åreforsnævring i benene konstateres ved at måle blodtrykket i benene – enten ved anklen eller på tæerne – og sammenligne det med blodtrykket i armene. Blodtrykket i benene skal være mindst 90% af blodtrykket i armene. Det skal måles, mens man ligger ned med ben og arme i samme niveau. Hjerteforeningens rådgivningscentre kan foretage målingerne, eller lægen kan henvise til et laboratorium. Er du indlagt på hospitalet, vil du normalt også få taget blodprøver og få undersøgt kolesterol, blodsukker, nyrefunktion samt lever- og stofskiftefunktion.

ANKELBLODTRYKKET GIVER SVAR

Hver femte dansker over 65 år har tegn på åreforsnævring. Sygdommen rammer først og fremmest rygere og personer, der har arvelige anlæg for åreforsnævring, eller som lever usundt. Få målt dit ankelblodtryk, hvis du er over 60 år, specielt hvis du ryger, eller hvis nogen i din nærmeste familie lider af hjertekarsygdom.

LYT TIL DIT HJERTES SIGNALER

Da åreforsnævring i benene er et signal om, at der er åreforsnævring andre steder i kroppen – herunder i hjertet – er det vigtigt, at man følger rådene om, hvordan man forebygger yderligere åreforsnævring. Forebyggelsen virker nemlig ikke kun i benene og i hjertet, men i hele kroppens kredsløb.

FEDT I ÅRERNE

Åreforsnævring opstår, når der gennem længere tid har sat sig fedt på indersiden af årerne. Før i tiden talte man om åreforkalkning, men sygdommen har ikke meget med kalk at gøre. Fedtaflejringerne forårsager blodpropper, når de brister.

SÅDAN FOREBYGGER DU SYGDOMMEN

Du kan forebygge åreforsnævring i benene på samme måde, som du forebygger åreforsnævring andre steder i kroppen:

- Lad være med at ryge
- Vær fysisk aktiv i mindst en halv time hver dag
- Spis sund mad med lavt indhold af fedt
- Spis masser af grønsager og frugt

SUNDE VANER ER DEN VIGTIGSTE BEHANDLING

Den vigtigste behandling kræver din fulde opmærksomhed. Det handler nemlig om at leve sundt.

- Hvis du ryger, består behandlingen først og fremmest i at holde op.
- At være fysisk aktiv har også en positiv virkning. Gangtræning, hvor du går ofte og netop så langt, at du får smerter, er god træning. Iltmanglen, der opstår i musklen, mens du får smerter, er med til at danne nye blodkar og øge musklens optagelse af ilt. Efter nogen tid kan du træne dig op til at gå længere og længere uden smerter. Træner du systematisk, kan du på bare tre måneder mindst fordoble den afstand, du kan gå uden at få smerter.
- Ved at spise sundt sænker du blodets indhold af det dårlige kolesterol. Spis mindst muligt dyrisk fedt og mest muligt grønt.