

## Behandling av åreforkalkning i beina uten operasjon



Mange kan bedres med endring av livsstil!



## Årsak

Man kjenner ikke den eksakte årsaken til åreforkalkning, men mange faktorer har antakelig betydning for utviklingen av sykdommen. Åreforkalkning sitter på innsiden av pulsåreveggen og kan forsnevre eller tette åren. Det starter med at det avleires kolesterol i åreveggen over mange år. Dette kan dels skyldes at det er mye kolesterol i blodet, men også at åreveggen er sart og mottakelig for kolesterol. Etter hvert kan det avleires kalk i disse forandringene.

## Kan jeg merke

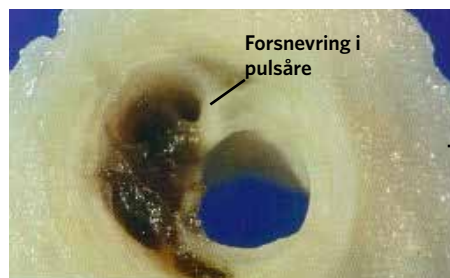
### åreforkalkning i beina?

Åreforkalkning utvikler seg gradvis over mange år. De første symptomene er smerter i beina ved gange, claudicatio intermittens eller "røyebein" som det kalles. Det skyldes at pulsårene som forsyner beinet med blod er forsnevrede eller tette. Dermed får beinets muskler for lite blod og det gjør vondt.



### Bør jeg opereres?

Hvis du under hvile eller etter en kort gangdistanse merker smerter i beina, kan det være nødvendig med operasjon eller å blokke ut årene. Mange kan hjelpes bare med "gode råd".



### Hva kan jeg gjøre?

Mange vitenskapelige undersøkelser viser at det går an å bremse utviklingen av åreforkalkning. Røykestopp, sunn kost, mosjon, reduksjon av forhøyet kolesterol, blodfortynnende behandling samt kontroll av forhøyet blodtrykk, diabetes og vektreduksjon er "gode råd" for å bremse utvikling av åreforkalkning. Et godt råd er turgåing hvor gangdistansen økes jevnlig - litt lengre hver dag.

## RØYKESTOPP!

Langt de fleste med åreforkalkning er eller har vært røykere. Slutter du å røyke øker din overlevelse og du nedsetter risikoen for at dine symptomer forverres. Du kan få hjelp til røykestopp ved å lese brosjyrer som fås om emnet på apotekene eller ved å søke råd på [www.helsedirektoratet.no/tobakk](http://www.helsedirektoratet.no/tobakk).

## KOST!

- \* Reduser inntaket av fettholdig mat
- \* Spis 300 g frukt eller bær hver dag
- \* Spis 450 g grønnsaker hver dag
- \* Spis fisk

## MOSJON!

Selv om det gjør vondt, er det ikke farlig! Det virker! Ved regelmessig turgåing kan du øke din gangdistanse vesentlig på bare få måneder! Tren hver dag og press deg gjerne litt over smertegrensen!

## Kolesterolsenkende behandling

Åreforkalkning er ikke kun en sykdom i beina. Åreforkalkning kan oppstå i alle kroppens pulsårer - også i hjertepulsårene. Der er ganske god dokumentasjon for at kolesterolsenkende behandling reduserer risikoen for blodpropp i hjertet. Anbefalingene er at LDL-kolesterolet (det dårlige kolesterolet) bør være under 2-2,5.

## "Blodfortynnende" behandling

Acetylsalicylsyre en gang daglig som livslang behandling nedsetter risikoen for blodpropp i hjertet med 25 %. Noen pasienter tåler ikke acetylsalicylsyre på grunn av tendens til magesår, men det finnes i så fall annen medisin.

## Andre tilstander

Både diabetes og forhøyet blodtrykk kan forverre åreforkalkning og det er derfor viktig at disse tilstander er velregulerte. Din fastlege vil hjelpe deg med dette.