

## Benartärsjukdom

Åderförkalkning som täpper artärerna i nedre extremiteterna (ASO) är en progressiv sjukdom i artärernas väggar som leder till att ådrornas väggar blir tjockare. Oftast är sjukdomen symptomfri men dess vanligaste symptom är kärlkramp i benen (benartärsjukan, claudicatio intermittens, fönstertittarsjukan). Benartärsjukan inträffar under ansträngning och beror på syrebrist och känns som tryckande smärta i vaden, låret eller baken. Smärtan underlättar när man stannar. Smärtan förvärras av gång i uppförsbacke eller om man hastar sig. Smärtan förekommer inte i vila. Andra symptom kan vara muskelkramper, blekhet och förtunning av huden samt kroppsbehåringens bortfall. Undersökningar i blodcirkulationen görs då gångavståndet är under 200 meter normal gångtakt.

Den största enskilda orsaken till kärlkramp i benen är rökning. Varje cigarett krymper blodkärlen och minskar blodflödet i de förträngda ådrorna. I artärernas väggar bildas med årens lopp förträngningar som saktar ner blodflödet. God vård av blodtryckssjukdom, diabetes, kroniska inflammationer och ovårdade tänder bromsar även sjukdomens framskridning.

### Att sluta röka

- Att sluta röka förbättrar blodcirkulationen avsevärt och bromsar därmed sjukdomens framskridning, de redan uppstådda förträngningarna försvinner inte.
- Att delta i tobaksavvänjning förbättrar chanserna att lyckas. Från polikliniken får du avvänjningsskötarens kontaktuppgifter. Vid behov påbörjas även medicinering som stöd för tobaksavvänjning.

### Promenadövningar

- Att promenera dagligen och använda benens muskler främjar blodcirkulationen.
- Effektivast är 1 timme promenad 1-2 gånger dagligen så, att du fortsätter gå några minuter efter att smärtan börjar kännas. Att fortsätta gå över smärtgränsen gör att det bildas nya blodådror. Då smärtan försvinner 1-2 minuter efter att du stannat är takten passlig.
- Det är bra att utöva promenadövningar regelbundet i minst tre månaders tid.
- Användning av stavar ökar gångavståndet före smärtan börjar och förbättrar balansen.

### Läkemedelsbehandling

- Som medicinering används acetylsalicylsyra (ASA) till exempel Primaspan®, Asperin®, Disperin®, som påbörjas med 100 mg per dag ifall man inte använder andra mediciner som påverkar blodets koagulering eller har någon allergi eller andra kontraindikationer.

- På polikliniken påbörjas även möjligtvis kolesterolsänkande medicin.

**Kontakta den vårdande enheten eller jouren ifall problem uppstår, såsom:**

- Symptomen försvåras trots att du följt instruktionerna. Benen värker konstant i vila, eller det uppstår sår som inte tillfrisknar eller hudfärgen förändras.
- Kontakta genast jouren eller den vårdande läkaren ifall benet börjar plötsligt kraftigt värka och det domnar eller kallnar.

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • [www.vsshp.fi/sv](http://www.vsshp.fi/sv) • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.