

Una semplice guida per capire la Malattia delle Arterie periferiche e prevenirla

MANTIENI (in generale)

Pressione sotto a (mmHg):

- 140, per la massima
- 90 per la minima
- 85 di minima nel diabete
- (da considerare alcune eccezioni)

Colesterolo (mg%):

- Il Col totale ≤ 185
- LDL (il cattivo) < 100 e talvolta vicino a 70
- HDL (il buono) > 40 per i maschi e di 46 per le donne
- Non HDL COL vicino a 100

RICORDA

Glucosio (mg dl):

- Normale < 100
- Tendenza al Diabete fra 100 e 125
- Diabete > 125



Abituiamoci a pensare alle nostre **ARTERIE** come a delle autostrade: grossi tubi che portano il sangue dal cuore a tutti gli organi, comprese le gambe e i piedi (arterie periferiche). Con l'età, o per malattia, le arterie in alcuni punti (come dire agli svincoli o agli incroci o lungo il percorso: immaginate i "lavori in corso") rallentano il flusso del sangue che quindi arriverà in quantità minore al cervello, al cuore ecc. Quando arriva meno sangue alle gambe parleremo di **Malattia delle Arterie Periferiche (MAP) o Arteriopatia Periferica**.

Fattori principali che mettono a rischio (FR) le vostre Arterie Periferiche.

- **Familiarità:**
 - ♦ L'avere un parente di 1°, come un genitore o un fratello, già affetto da arteriopatia, costituisce un notevole rischio.
- **Fumo:**
 - ♦ Per la MAP questo è un FR di maggior rilievo.
- **Ipertensione:**
 - ♦ Da preoccuparsi se è $> 140/85-90$.
- **Dislipidemie**
- **Alterazione della glicemia:**
 - ♦ Porre molta attenzione se la glicemia ha un valore da 100 mg dl in su.
- **Sindrome Metabolica e stile di vita**

Che cosa si può fare

- Si può cercare di bloccare la progressione della MAP o addirittura farla migliorare.
 - ♦ Esercizio fisico e alimentazione corretta sono la principale medicina.
 - ♦ Possono essere prescritti vari tipi di farmaci sia per migliorare il flusso del sangue che per correggere i fattori di rischio.

Cosa succede nelle arterie esattamente?

Se hai più di un FR per MAP, con il tempo il sangue rallenta la sua velocità nelle arterie.

Essenzialmente ciò è dovuto ad una "**placca**" che ostruisce l'arteria. Essa è come una sporgenza che parte dalla parete va verso il lume dell'arteria. E' dovuta al depositarsi di sostanze, come colesterolo, che lentamente si accumulano. Le arterie si restringono e si induriscono: questo processo si chiama "**Aterosclerosi**".

Vari tipi di esami

**strumentali possono essere fatti per chiarire l'entità del danno delle arterie: fra i più semplici e utile vi è :
L'Ecocolodoppler delle Arterie**

Come faccio ad accorgermi che qualcosa non va?

Benché molte persone non si accorgano affatto di avere una MAP, prima o poi compaiono alcuni segni:

- 1) crampi e o dolore ai polpacci camminando o facendo ginnastica (*Claudicatio intermittens*) che si attenua con il riposo;
- 2) intorpidimento, debolezza, pallore o colorito bluastrò alle estremità;
- 3) bruciore o dolore ai piedi e alle dita e, poi, piaghe o ulcere ai piedi.

Questi segni indicano la presenza di una Malattia delle Arterie Periferiche