**Перемежающаяся хромота** - классический симптом, иллюстрирующий изменения в сосудах любителей никотина. Идет по улице мужчина и вдруг останавливается. На лице маска страдания. А через несколько минут продолжает путь. В чем дело? В сильнейшей боли в ногах.

Особенно резко боль проявляется при подъеме вверх, например по лестнице. Она заставляет остановиться или замедлить шаг. Через 2-4 минуты боль исчезает. Но стоит снова пуститься в путь, как она возвращается. И так повторяется снова и снова: ходьба — боль — отдых, ходьба — боль — отдых. Это и есть перемежающаяся хромота.

Ее причина — недостаточное кровоснабжение мускулатуры нижних конечностей, возникающее при нагрузке. В это время мышцам требуется гораздо больше кислорода, но артерии ног не справляются со своей работой. Кислород не поступает в должном объеме, и мышцы сигнализируют об этом болью.

Перемежающаяся хромота — симптом болезней: облитерирующего эндартериита и облитерирующего атеросклероза нижних конечностей. И в том и в другом случае поражаются артерии ног. Но причины, приводящие к этому, различны.

При облитерирующем эндартериите возникает спазм сосудов. Длительный спазм ведет к изменению внутренней стенки артерии, ее огрубению, утолщению. В результате страдают ткани конечностей. Эндартериит характерен для мужчин в возрасте 20-30 лет.

Причина облитерирующего атеросклероза —атеросклеротическая бляшка: место скопления холестерина и других жиров. Атеросклероз — системный процесс, он поражает артерии во многих органах. Кроме нижних конечностей поражаются головной мозг, сердце, почки.

Атеросклеротическая бляшка растет в просвет артерии, образуются тромбы, и кровоснабжение нижних конечностей резко ухудшается. Атеросклероз поражает, как правило, крупные сосуды: аорту, подвздошные артерии, отходящие от нее артерии бедра и голени. Чем выше ощущается боль, тем ближе к сердцу пораженная артерия, тем тяжелее протекает болезнь. Атеросклероз чаще у мужчин старше 40. Подавляющее большинство из них — курильщики.

Поскольку кровоснабжение тканей уменьшается, оставшиеся без кислорода клетки мертвеют, погибают — развивается гангрена. И тогда неминуема ампутация — пальца, стопы, части голени, колена, бедра… Инвалидами становятся молодые, трудоспособные мужчины.

Омертвение может развиваться постепенно, а может наступить внезапно. Резкая боль в ноге говорит о том, что произошла катастрофа.

**В чем еще проявляются заболевания артерий?**

Возникают зябкость, покалывание, жжение в кончиках пальцев. Нога бледнеет, становится холодной на ощупь. Кожа стоп и голеней сохнет, шелушится. Замедляется рост ногтей, на ноге выпадают волосы. Чтобы уточнить причину боли, врач назначит обследование, включающее реовазографию, термографию, ультразвук. Один из самых информативных методов диагностики заболеваний артерий — ангиография — рентген сосудов после заполнения их специальным контрастным веществом. Полученная информация даст врачу возможность определить тактику лечения, а главное — решить, нужна ли хирургическая операция, шунтирование пораженных артерий и создание обходного пути для кровотока.

**Проверить состояние артерий можно самому.**

Сядьте, положив ногу на ногу. Если в икроножной мышце находящейся сверху ноги появляется боль, а в кончиках пальцев — онемение и ползают «мурашки», — значит, с вами не все благополучно.

Поднимите вверх обе ноги — у той из них, где повреждены артерии, подошва побледнеет. Если кожа на ногах приобрела цвет слоновой кости, боль чувствуется не только в голени, но и в бедрах, области ягодиц и поясницы, вам, наряду с другими неприятностями, угрожает импотенция (синдром Лериша).

**Как избежать прогрессирования болезни?**

Обычно в таких случаях применяют средства, воздействующие на свертываемость крови. Однако если во время лечения вы продолжаете курить, не сомневайтесь — вы впустую тратите силы и средства. Курение дало толчок вашим бедам, и если не остановиться, оно довершит разрушение ваших сосудов.