

Ⅲ期静息痛期。病变进一步加重，休息时也有缺血性疼痛，即静息痛。静息痛是患肢趋于坏疽的前兆。疼痛部位多在患肢前半足或者趾端，夜间和平卧时容易发生。疼痛时，病人常整夜抱膝而坐，部分病人因长期屈膝，导致膝关节僵硬。

Ⅳ期即溃疡和坏疽期。患肢缺血加重出现肢端溃疡，严重者发生肢体坏疽，合并感染加速坏疽。

居家护理

1. 饮食指导，戒烟限酒，禁食刺激性的食物。多吃水果蔬菜，保持大便通畅。

2. 生活指导，养成良好的生活习惯，劳逸结合，高血压、高血脂、糖尿病者积极治疗原发病，肥胖者应减轻体重。

3. 用药指导，按时按量服药。不能擅自更改服用剂量，服用抗凝药物期间观察有无出血倾向，如牙龈有无出血、血尿等。

4. 患肢护理，注意患肢保暖，但忌局部热疗，做适当的功能锻炼。保持清洁卫生，修剪指甲，穿棉质的衣服和舒适的鞋子。发生坏疽、溃疡时应卧床休息，避免运动加重局部缺血缺氧。

5. 定期复查，不适及时就诊。

如何预防？

1. 注意保暖。血管尤其是冠状动脉冬季寒冷时容易收缩、痉挛，要十分注意保暖。

2. 患者不宜晨练。晨起时突然大幅度锻炼，神经兴奋性突然增高，极易诱发动脉栓塞，冬季应该注意这个问题。

3. 进补要适度。冬季人们运动本来就少，加之大量进补热性食物和滋补药酒，很容易造成血脂增高，诱发动脉栓塞。

4. 保持平衡心态。情绪激动是血管疾病的大忌，不要让情绪起伏太大。

5. 适当运动。运动量减少也会造成血流缓慢、血脂升高，因此要合理安排运动时间和控制好运动量。

6. 积极治疗原发病，防止再次栓塞。得了下肢动脉硬化不可怕，如有以上症状，请您及时就医，通大附院介入与血管外科及时为您的健康保驾护航。