

# ดูแลตัวเอง.. ปลอดภัยเส้นเลือดขอด



อาการปวดขาเป็นๆ หายๆ หรือขาที่มีสีดำน้ามากกว่าอีกข้าง เป็นอาการที่หลายคนละเลยคิดว่าไม่รุนแรง แต่ที่จริงแล้วอาจเป็นสัญญาณเตือนของเส้นเลือดขอด ซึ่งเป็นภาวะของหลอดเลือดดำที่ขาทำงานผิดปกติ หากปล่อยไว้ อาจรุนแรงมากขึ้นจนกลายเป็นแผล และหากเกิดการติดเชื้ออาจนำไปสู่การสูญเสียอวัยวะได้

นายแพทย์จุลศักดิ์ บุญไทย ศัลยแพทย์ทั่วไป ศูนย์ศัลยกรรม โรงพยาบาลหัวเฉียว อธิบายว่า เส้นเลือดขอด (Varicose Veins) เป็นความผิดปกติของหลอดเลือดดำบริเวณขา ส่งผลให้เลือดไม่สามารถถูกลำเลียงกลับเข้าสู่หัวใจได้ทั้งหมด หรือเกิดการย้อนกลับ ทำให้เลือดคั่งค้างในหลอดเลือดแล้วเกิดการขยายตัวบวมออกมา มักเป็นที่ขาหรือเท้า โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่มักมีอาการปวดเมื่อยน่องและขา มีลักษณะเป็นเส้นสีแดงม่วง หรือเขียวตามจุดต่างๆ ของร่างกายที่สามารถเห็นได้ชัด บางรายอาจมีอาการคันรอบๆ เส้นเลือด บวม แสบร้อน หรือปวดเมื่อยน่องหรือยืนเป็นเวลานานๆ หากรุนแรงอาจมีอาการผิวหนังอักเสบหรือมีแผลพุพองบริเวณผิวหนัง

เส้นเลือดขอด มีโอกาสเกิดขึ้นในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยได้แก่ กรรมพันธุ์ ผู้ที่มีบุคคลในครอบครัวเป็นเส้นเลือดขอดยิ่งมีโอกาสเสี่ยงมากขึ้น อายุมากขึ้น ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดก็จะลดลงตามไปด้วย การนั่งหรือยืนนานๆ เลือดจะไหลเวียนได้ยากขึ้น เมื่อต้องนั่งหรือยืนเป็นเวลานาน น้ำหนักตัว

มาก ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก เลือดจะหมุนเวียนไม่สะดวกทำให้เกิดการคั่งค้างของเลือดบริเวณขา นอกจากนี้การใส่รองเท้าส้นสูงหรือนั่งไขว่ห้างยังเป็นปัจจัยเสี่ยงของผู้หญิงหลายๆ คนอีกด้วย

สำหรับการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการเส้นเลือดขดแพทย์จะวินิจฉัยจากอาการและลักษณะของเส้นเลือดที่ขด การรักษาแบบประคับประคองเป็นการรักษาตามอาการ โดยการใช้ถุงน่องชนิดพิเศษที่มีความหนาแน่นและแน่นกว่าถุงน่องทั่วไป การฉีดสารเคมีที่เส้นเลือดขดเพื่อให้เส้นเลือดที่ขดนั้นฝ่อไปเอง เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีเส้นเลือดขดเล็กน้อย การใช้เลเซอร์หรือคลื่นวิทยุควบคู่ไปกับการใช้สายสวน โดยพลังงานความร้อนจะทำให้เส้นเลือดหดตัว วิธีนี้เป็นผู้ป่วยจะมีแผลเล็ก เจ็บน้อย และฟื้นตัวเร็ว การผ่าตัดเป็นการรักษาที่ได้ผลดีที่สุด แต่จะต้องใช้ระยะเวลาพักฟื้นค่อนข้างนาน เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีเส้นเลือดขดมากและไม่สามารถรักษาด้วยวิธีอื่นได้

อย่างไรก็ตามผู้ป่วยเส้นเลือดขดอาจไม่จำเป็นต้องทำการรักษาหากไม่มีอาการหรือรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน แต่สามารถป้องกันได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต เริ่มจากการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกายจะช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยการรับประทานอาหารแต่พอดี และควรรับประทานอาหารที่มีเกลือต่ำ เพื่อป้องกันอาการบวมจากการคั่งของน้ำ หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าส้นสูง หรือการนั่งไขว่ห้าง เพราะอาจจะไปลดการไหลเวียนของโลหิตได้ นอกจากนี้การนั่งหรือนอนยกขาขึ้นสูง จะช่วยให้เลือดในขาไหลเวียนดีขึ้น

ศูนย์ศัลยกรรม โรงพยาบาลหัวเฉียว ให้บริการตรวจวินิจฉัย รักษาโรคทางศัลยกรรมทั่วไป และศัลยกรรมเฉพาะทาง โดยแพทย์ผู้ชำนาญการด้านการผ่าตัดทางศัลยกรรมที่มีประสบการณ์ อีกทั้งยังมีการผ่าตัดส่องกล้อง ซึ่งเป็นการผ่าตัดสมัยใหม่ที่ช่วยให้แผลเล็ก เจ็บน้อย ฟื้นตัวเร็ว ทั้งยังใช้ระยะเวลาในการพักฟื้นน้อยกว่าการผ่าตัดแบบเปิดแผล ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยกลับไปใช้ชีวิตตามปกติได้เร็วขึ้น