

แพทย์แนะวิธีเยียวยา “เส้นเลือดขอด...ภัยความงาม”

ภาวะเส้นเลือดขอด พบมากในคนไทย บางรายอาจมีอาการไม่มากเห็น เพียงเส้นเลือดแดงฝอย ไปจนถึงโป่งมากขึ้น ถึงแม้ไม่ทำให้เสียชีวิต แต่ถ้าปล่อยไว้นาน อาจส่งผลกระทบต่อความงามแพทย์แนะวิธีดูแลปลอดจากเส้นเลือดขอด

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรถศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า หลอดเลือดดำที่บริเวณขา ประกอบด้วยเส้นของหลอดเลือด ทำให้การไหลเวียนในหลอดเลือดเป็นปกติ เมื่อเกิดภาวะที่ล้นเหล่านี้ทำงานผิดปกติจากปัจจัยต่างๆ เช่น อายุที่มากขึ้น กรรมพันธุ์ การยืนนาน ๆ การตั้งครรภ์ หรือสาเหตุอื่นๆ ของเส้นเลือดขอดจะ มีการยืดตัว ทำให้การไหลเวียนเลือดผิดปกติ เกิดการเพิ่มความดันในหลอดเลือดดำ จนทำให้ขยายตัวมากขึ้น มีลักษณะเป็นเส้นเลือดฝอยแดง เส้นเลือดขอด ขาววม ลึกล้ำมากขึ้น ผื่นผิวหนังอักเสบ ภาวะหนังแข็ง จนเกิด เป็นแผล ผู้ป่วยจะมีอาการปวดเมื่อยแสบร้อน และมีตะคริวร่วมด้วยการรักษาเส้นเลือดขอดจำเป็นต้องตรวจเพิ่มโดยวิธีอัลตราซาวนด์เพื่อตรวจการไหลเวียนของเลือดและวางแผนการรักษาของแพทย์การรักษาภาวะหลอดเลือดดำผิดปกติ อาจจะใช้เวลานานขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล และรอยโรคตามผิวหนังหรืออาการต่างๆ ซึ่งไม่สามารถรักษาให้หายได้ทันที การรักษามีหลายวิธี เช่น 1. การผ่าตัดเส้นเลือดดำที่บริเวณต้นขา เหมาะในรายที่เส้นเลือดดำมีลักษณะขดมาก ไม่สามารถรักษา ด้วยวิธีผ่าตัดเล็กได้ ผลการรักษาดี แต่มีระยะเวลาพักฟื้นค่อนข้างนาน 2. การรักษาโดยใช้สายสวนหลอดเลือดร่วมกับคลื่นความถี่วิทยุ หรือเลเซอร์ใช้รักษาหลอดเลือดดำที่มีปัญหาเส้นเลือดขอดผิดปกติ จะมีแผลขนาดเล็ก ไม่ต้องนอนโรงพยาบาล และมีภาวะแทรกซ้อนน้อย 3. การฉีดสารทำลายหลอดเลือดในรูป แบบ โฟมภายใต้การอัลตราซาวนด์ ใช้รักษาในรายที่หลอดเลือดมีลักษณะขดไปมา ไม่สามารถทำการรักษาด้วยวิธีสายสวนได้ 4. การรักษาด้วยเลเซอร์และสารทำลายหลอดเลือดใช้ในการรักษาหลอดเลือดดำฝอย และเส้นเลือดขอดขนาดเล็ก เหมาะกับผู้ที่ไม่มีภาวะเส้นเลือดขอดผิดปกติ หรือผ่านการรักษาลิ้นหลอดเลือดมาแล้ว

แพทย์หญิงมิ่งขวัญ วิชัยดิษฐ ผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนังกรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยที่มีภาวะเส้นเลือดขอดผิดปกติ คือไม่ควรยืนหรือนั่งเฉยๆ เป็นเวลานาน ควรปรับเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ หรือ ขยับข้อเท้าหากไม่สามารถลุกออกจากที่นั่งได้ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ ควรยกขาสูงกว่าระดับหัวใจในเวลาพัก เช่น เอาหมอนหนุนที่บริเวณขาในท่านอน ยกขาสูงอย่างน้อย 10 นาที 1-2 ครั้งต่อวัน ออกกำลังกายตามสภาพอายุ เช่น เดินแอโรบิก เล่นโยคะ เดินเพื่อสร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อ ช่วยให้ลิ้นของเส้นเลือดดำมีการเปิดปิดได้สะดวก และระบบเลือดในร่างกายหมุนเวียนดีขึ้น ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสมเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลีกเลี่ยงการอยู่ในภาวะที่กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เช่น ชวาน้ำ ออบไอน้ำ โยคะร้อน อาบน้ำร้อนจัด นอกจากนี้ควรงดการใส่รองเท้ามีส้น สูงหรือใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่นจนเกินไป และที่สำคัญควร ใส่ถุงน่องที่มีความดันที่ปลายเท้าประมาณ 20-40 มิลลิเมตรปรอท จะทำให้หลอดเลือดดำสามารถไหลเวียนกลับสู่หัวใจได้ดี ลดภาวะความดันสูงในหลอดเลือดดำ ลดภาวะแทรกซ้อนหลังการรักษา เช่น เส้นเลือดอักเสบ ลิ่มเลือดอุดตัน รอยดำ ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์และทำการวัดขนาดที่ถูกต้องก่อนการใช้งาน เพื่อให้ได้ความดันที่บริเวณข้อเท้าที่เหมาะสมในการรักษา

ธันวาคม 2560