

# โรคหลอดเลือดขอด



กรรมการสุศึกษา หน่วยผ่าตัดเล็ก  
งานการพยาบาลผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยฉุกเฉิน  
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

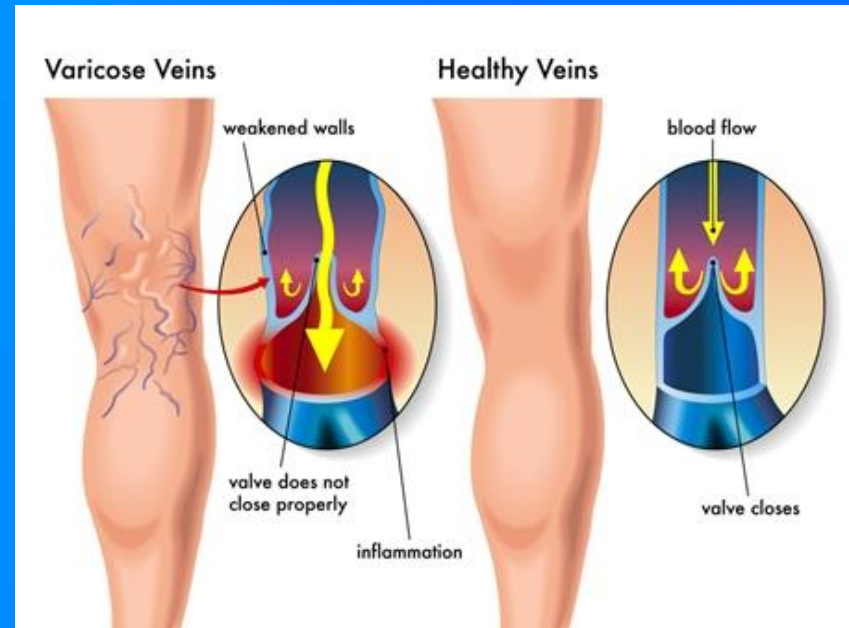




**โรคหลอดเลือดขดที่ขา** เป็นโรคที่พบบ่อย  
ในคนทั่วไป โดยเฉพาะในคนสูงอายุ ผู้หญิง  
หญิงตั้งครรภ์ คนอ้วน และผู้ที่นั่งหรือยืน  
นาน ๆ โรคนี้มักเป็นเรื้อรังตลอดชีวิต โดย  
ไม่มีอันตรายร้ายแรงใด ๆ แต่บางรายที่เป็น  
รุนแรงอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้  
ผู้ที่เป็โรคนี้ ควรหมั่นปฏิบัติตัวเพื่อบรรเทา  
อาการและความรุนแรง หากจำเป็น แพทย์  
สามารถให้การบำบัดรักษาด้วยวิธีต่าง ๆ ให้  
หายขาดได้

## สาเหตุ

อาจมีความผิดปกติของลิ้นเล็ก ๆ ภายใน  
หลอดเลือดดำบริเวณขา ไม่สามารถ  
ปิดกั้นการไหลย้อนกลับของเลือดได้  
ทำให้เลือดไหลย้อนลงมาคั่งอยู่ใน  
หลอดเลือดดำส่วนปลาย โดยเฉพาะ  
ส่วนที่อยู่ใกล้ผิวหนัง ทำให้เห็นเป็น  
หลอดเลือดที่โป่งพอง สีคล้ำ ๆ เรียกว่า  
"หลอดเลือดขอด"



## อาการ

อาการที่พบในระยะแรกเริ่ม จะเห็นหลอดเลือดโป่งพองสีคล้ำ ๆ ที่ขาเวลายืน โดยไม่มีอาการเจ็บปวดแต่อย่างใด ตำแหน่งที่พบบ่อย ได้แก่ บริเวณน่อง เมื่อเป็นมากขึ้นอาจมีอาการปวดหน่วงหรือปวดเมื่อยใน บริเวณนั้น หรือเท้าบวมหลังจากยืนได้สักพัก

ถ้าเป็นรุนแรงอาจมีเส้นเลือดขอดในบริเวณที่เป็น หลอดเลือดขอดโดยเฉพาะตรงบริเวณใกล้ ๆ ข้อเท้า ผิวหนังในบริเวณนั้น อาจออกเป็นสีคล้ำ ๆ



## การดูแลตนเอง

ออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวขา (เช่น การเดิน) จะช่วยให้การไหลเวียนเลือดดี ช่วยลดหรือป้องกันหลอดเลือดอุดตันได้

ลดน้ำหนัก ถ้าน้ำหนักเกิน

ลดอาหารเค็ม ป้องกันหรือลดอาการบวม



## การดูแลตนเอง (ต่อ)

- หลีกเลี่ยงการสวมใส่เสื้อผ้ารัดเอวหรือขา (ลดแรงดันของหลอดเลือดดำที่ขา) และรองเท้าส้นสูง (รองเท้าส้นต่ำ ช่วยให้กล้ามเนื้อขาบีบตัวดีกว่า ซึ่งมีผลดีต่อหลอดเลือดดำ)

ยกขาสูง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือดที่ขา โดยหมั่นนั่งหรือนอนพัก และยกเท้าให้สูงกว่าระดับหัวใจ วันละหลาย ๆ ครั้ง

## การดูแลตนเอง (ต่อ)



- ยกขาสูง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือดที่ขา โดยหมั่นนั่งหรือนอนพัก และยกเท้าให้สูงกว่าระดับหัวใจ วันละหลาย ๆ ครั้ง

อย่ายืนหรือนั่งติดต่อกันนาน ๆ อย่างน้อยทุก ๆ 30 นาที ควรเปลี่ยนอิริยาบถโดยการเดิน เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด

## การดูแลตนเอง

✘ ถ้าเป็นมาก ให้หมั่นดูแลตามคำแนะนำของแพทย์ เช่น การใส่ถุงเท้ายืด

**(compression stocking)**

ระหว่างที่ต้องยืนทำงานนาน ๆ

✘ ควรรีบไปพบแพทย์ ถ้ามีอาการปวดมาก บวมมาก หลอดเลือดอักเสบ (เส้นแข็ง ออกแดง ร้อน และเจ็บ) เป็นแผล หรือมีเลือดออก





## การรักษา



- ในรายที่เป็นมาก หรือรักษาด้วยวิธีอื่นแล้ว ยังไม่ได้ผล แพทย์อาจเลือกให้การบำบัดรักษาเพิ่มเติม เช่น
- การฉีดยาเข้าไปในหลอดเลือดดำที่ขอด ทำให้เกิดการแข็งตัว และตีบตัน ตัดการไหลเวียนของเลือด เรียกวิธีบำบัดนี้ว่า **"sclerotherapy"** มักจะได้ผลภายใน 2-3 สัปดาห์ แต่บางครั้งอาจจำเป็นต้องฉีดซ้ำ

## การรักษา



- การผ่าตัดดึงหลอดเลือดขูดออกไป (**vein stripping**) หลอดเลือดที่ถูกดึงทิ้งมักจะเป็นส่วนผิว ไม่กระทบต่อการไหลเวียนเลือดที่ขาด เนื่องจากเป็นการไหลเวียนส่วนใหญ่ อาศัยหลอดเลือดดำส่วนลึก

## การปฏิบัติตัวขณะผ่าตัด



1. นอนในท่าที่พยาบาลจัดให้ ไม่ควรดิ้นไปมา
2. ไม่ยกมือขึ้นมาสัมผัสผ้าสะอาดปราศจากเชื้อที่ใช้คลุมบนตัวผู้ป่วย
3. ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น หายใจไม่สะดวก ใจสั่น หัวใจเต้นเร็วแรง ชาบริเวณรอบปาก ให้รีบบอกแพทย์ทันที
4. ถ้าขณะทำมีอาการเจ็บปวดมาก ทนไม่ได้ ให้รีบบอกแพทย์ทันที เพื่อฉีดยาเพิ่ม

## คำแนะนำการปฏิบัติตัวหลังผ่าตัด

- 1. ต้องลุกเดินทันทีหลังจากผ่าตัด เป็นเวลาอย่างน้อย 15 นาที และต้องหมั่นเดินออกกำลังกายเบา ๆ ทุกวัน เป็นเวลาติดต่อกัน 2 สัปดาห์ เพื่อให้กล้ามเนื้อท้องบีบ และคลายตัว อยู่เสมอ จะช่วยลดอาการบวมและการอักเสบในเส้นเลือด ขอด แต่อย่าเดินหักโหมเกินไป
- 2. ควรใส่ถุงน่องเฉพาะโรคตลอดเวลาไปอย่างน้อย 2 สัปดาห์ จะช่วยลดขาบวมและลดการเกิดลิ่มเลือดอุดตันได้

## คำแนะนำการปฏิบัติตัว

- 3.ห้ามยี่หนึ่ง ๆ เป็นเวลานาน ห้ามนั่งห้อยขานาน ๆ ถ้าเป็นไปได้ให้หาเก้าอี้มารอง ใต้ง่องเพื่อให้ขายกสูง ห้ามออกกำลังกายหักโหม เช่น วิ่ง, เล่นเทนนิส, เต้นแอโรบิค, ยกน้ำหนัก หรือแบกของหนักอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ท่านสามารถออกกำลังกายเบา ๆ ได้ เช่น เดิน, กอล์ฟ ปั่นจักรยาน หรือทำงานบ้านได้ตามปกติ



## คำแนะนำการปฏิบัติตัว

- ในช่วง 2 – 3 วันแรก อาจรู้สึกปวดหรือหนัก ๆ ขาได้ โดยเฉพาะเวลากลางคืน ซึ่งเกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนล้ามาทั้งวัน หากมีอาการมากให้รับประทานยาแก้ปวดจำพวก พาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม หรือบรูเฟน 400 มิลลิกรัม 1 เม็ด หรือไโพรเฟน 50 มิลลิกรัม 1 เม็ดหลังอาหารทันที และเดินให้ช้าลง
- บางครั้งอาจเป็นจุดช้ำ ๆ บริเวณที่รักษาได้ ซึ่งจะค่อย ๆ จางหายไป



## คำแนะนำการปฏิบัติตัว

6. ถ้าการใส่ถุงนอนตลอดเวลา 2 สัปดาห์ ทำให้รู้สึกไม่สบายขา และเท้าอย่างมาก อาจถอดออกได้ในเวลากลางคืนที่เข้านอน และให้ใส่ทันทีที่ตื่นนอนก่อนก้าวขาลงจากเตียง
7. แพทย์จะนัดดูอาการหลังจากรักษาไปแล้ว 2 สัปดาห์ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมาตรวจตามแพทย์นัด และมาให้ตรงตามนัดทุกครั้ง เพื่อแพทย์จะตรวจเช็คภาวะแทรกซ้อนหลังการรักษา

## คำแนะนำการปฏิบัติตัว

9. หากมีอาการปวดขา ขาบวม ซึ่งเดินแล้วยังไม่ทุเลา หรือมีอาการ  
หายใจติดขัด เจ็บแน่นหน้าอก กรุณาติดต่อห้องตรวจทันที เพราะจาก  
อาจมีอาการลิ่มเลือดอุดตันได้ หรืออาจติดต่อห้องฉุกเฉินโรงพยาบาล  
ใกล้บ้านเพื่อตรวจหาสาเหตุทันที



# ดูแลดูจญาติมิตร พร้อมดวงจิตบริการ

ด้วยความปรารถนาดี

คณะกรรมการสุขศึกษา หน่วยผ่าตัดเล็ก  
งานการพยาบาลผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยฉุกเฉิน

