

รู้ทัน รักษาไว ปลอดภัยจาก “เส้นเลือดขอด”



ศูนย์ : ศูนย์ศัลยกรรม

เส้นเลือดขอด (Varicose Veins) เป็นภาวะความผิดปกติของหลอดเลือดดำบริเวณใกล้ชั้นผิวหนังที่ขยายตัวบวมออกมา และมีเลือดมาสะสมมากจนเห็นเป็นเส้นเลือดสีฟ้าหรือม่วงเข้ม เส้นเลือดขอดมักเป็นที่ขาหรือเท้า เนื่องจากการยืนเป็นเวลานานจะส่งผลให้เลือดที่ร่างกายส่วนล่างไหลย้อนกลับไปที่หัวใจได้ยากขึ้น

อาการของเส้นเลือดขอด

ผู้ที่มีปัญหาเส้นเลือดขอดแรกเริ่มอาจสังเกตเห็นเส้นเลือดผ่านผิวหนัง โดยเห็นเป็นเส้นเลือดคดเคี้ยวและนูนออกมา หรือปรจากนั้นจะมีอาการอื่น ๆ ตามมา ได้แก่

- มีอาการเจ็บหรือรู้สึกหนักขา
- กล้ามเนื้อในขาส่วนล่างเป็นตะคริวหรือสั่นเป็นจังหวะ
- ขาส่วนล่างบวม แสบร้อน
- เมื่อนั่งหรือยืนเป็นเวลานานจะรู้สึกเจ็บมากขึ้น
- มีอาการคันรอบ ๆ เส้นเลือดเส้นใดเส้นหนึ่งหรือหลายเส้น
- มีเลือดออกจากเส้นเลือดที่บิดนูน
- มีอาการปวดในเส้นเลือดบริเวณที่ผิวหนังเปลี่ยนเป็นสีแดง
- เส้นเลือดแข็งหรือเปลี่ยนสี มีอาการอักเสบของผิวหนังหรือมีแผลพุพองที่ผิวหนังใกล้ข้อเท้า ซึ่งเป็นอาการรุนแรงของเ

ทั้งนี้เส้นเลือดขอดส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นที่ขา โดยเกิดได้ทั้งบริเวณน่องหรือด้านในของขา แต่บางครั้งเส้นเลือดขอดก็อาจเกิดขึ้นบริเวณหลอดอาหาร มดลูก ของคลอด เชิงกราน และช่องทวารหนัก เป็นต้น

สาเหตุของเส้นเลือดขอด

เส้นเลือดขอดมักเกิดจากผนังหลอดเลือดและลิ้นควบคุมการไหลของเลือดที่อ่อนแอ เนื่องจากภายในหลอดเลือดจะมีลิ้นเล็กคอยเปิดให้เลือดไหลผ่านแล้วปิดป้องกันไม่ให้เลือดไหลย้อนกลับไปสู่ส่วนล่างของร่างกาย โดยผนังหลอดเลือดที่บางครั้งอาจเป็นสาเหตุให้ลิ้นที่คอยเปิดปิดนี้อ่อนแอลง เมื่อลิ้นหลอดเลือดไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ จึงทำให้เลือดรั่วออกมาและให้ส่งผลให้เลือดสะสมในหลอดเลือดและเกิดอาการบวมพองตามมานั่นเอง

ปัจจัยเสี่ยงของเส้นเลือดขอด

- **เพศหญิง** เส้นเลือดขอดมีโอกาเกิดขึ้นในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยนักวิจัยเชื่อว่าอาจมีสาเหตุจากฮอร์โมนเพศหญิงส่งผลให้มีโอกาสเกิดการรั่วของลิ้นหลอดเลือดได้
- **พันธุกรรม** ผู้ที่บุคคลในครอบครัวเป็นเส้นเลือดขอดจะยังมีโอกาสเกิดโรคนี้
- **อายุมาก** เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น หลอดเลือดก็เริ่มที่จะหลวมและหย่อนตัวลง เป็นเหตุให้ลิ้นหลอดเลือดทำงานได้ไม่ดี
- **น้ำหนักตัวมาก** จะทำให้เกิดแรงดันบนหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อส่งเลือดกลับไปเลี้ยงหัว ส่งผลให้เกิดแรงดันที่ลิ้นหลอดเลือดสูงขึ้นและเสี่ยงต่อการรั่วของเลือดยิ่งขึ้น
- **อาชีพที่ต้องยืนเป็นเวลานาน** ยิ่งเสี่ยงต่อการเกิดเส้นเลือดขอด เพราะเลือดจะไหลได้ยากขึ้นเมื่อยืนเป็นเวลานาน
- **หญิงตั้งครรภ์** ในระหว่างตั้งครรภ์ ปริมาณของเลือดในร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้เพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการของลูก

นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในหญิงตั้งครรภ์ที่สูงขึ้นยังสามารถทำให้น้ำนมกลั่นเนื้อของหลอดเลือด

การรักษาเส้นเลือดอุดตัน

เบื้องต้นแพทย์อาจแนะนำให้ใส่ถุงน่องสำหรับรักษาเส้นเลือดอุดตันก่อนรักษาด้วยวิธีอื่น ๆ โดยใส่รัดขาไว้ตลอดวัน เพื่อช่วยบีบไล่ให้หลอดเลือดและกล้ามเนื้อขาพาเลือดเคลื่อนตัวกลับสู่หัวใจได้ดียิ่งขึ้น ส่วนผู้ป่วยเส้นเลือดอุดตันที่ไม่ตอบสนองหรือมีอาการเส้นเลือดอุดตันที่รุนแรงกว่านั้น อาจได้รับการรักษาด้วยวิธีต่อไปนี้

- การฉีดยาเข้าหลอดเลือดที่อุดตัน
- การฉีดยาที่ทำให้เป็นลักษณะโฟมก่อนเข้าหลอดเลือดที่อุดตัน
- การผูกและดึงหลอดเลือดดำออก
- การผ่าตัดด้วยการเจาะรูเล็ก
- การผ่าตัดสองกลอง
- การผ่าตัดด้วยเลเซอร์
- การใช้สายสวนหลอดเลือดด้วยการใช้คลื่นความถี่วิทยุ หรือ Radio Frequency (RF)

การป้องกันเส้นเลือดอุดตัน

สามารถป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดเส้นเลือดอุดตันด้วยการเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและลดการติดของกล้ามเนื้อ

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์สูงและใช้เกลือปรุงอาหารน้อย
- ควบคุมน้ำหนัก
- พักขาด้วยการยกขาขึ้นสูง
- หลีกเลี่ยงการใส่ส้นสูงหรือถุงเท้ารัด ๆ
- เปลี่ยนท่าทางการนั่งและยืนอยู่เสมอ