

## มาปกป้องกันเส้นเลือดขอดกันเถอะ

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ค. 2552



เส้นเลือดขอด เกิดจากความผิดปกติของลิ้นเล็ก ๆ ในหลอดเลือดดำ ไม่สามารถสกัดกั้นการไหลย้อนของเลือดได้ จึงทำให้เลือดเกิดการคั่งอยู่ในหลอดเลือดส่วนปลาย ไตแกสวานที่อยู่ใกล้ผิวหนังทำให้เห็นเป็นเส้นเลือดที่โป่งพองเป็นก้อน หรือเป็นเส้นเลือดฝอยแตกคล้ายแผนที่หรือใยแมงมุม

ส่วนสาเหตุนั้นก็มียั้งที่มาจากลักษณะการทำงาน การใช้ชีวิตประจำวัน และอาจจะมาจากกรรมพันธุ์ได้ด้วยเช่นกัน ซึ่งแม้ว่าปัจจุบันนี้จะสามารถเข้ารับการรักษาเพื่อใหหายขาดได้ก็ตาม แต่การที่เราไม่ต้องมีปัญหาเส้นเลือดขอดมาทกวนใจก็หาจะดีกว่า

เพราะฉะนั้นเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเส้นเลือดขอดมาทกวนใจเราขอแนะนำให้สาว ๆ ทำตามวิธีนี้



**ไม่สวมเสื้อผ้าคับเกิน** การสวมเสื้อผ้าคับเกิน

โดยเฉพาะบริเวณเอวและต้นขา มีส่วนทำให้เกิดแรงกดต่อเส้นเลือดดำที่ขา ทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่สะดวก ควรสวมเสื้อผ้าให้พอดี ไม่รัดเข็มขัดแน่นเกินไป เลือกกางเกงชั้นในที่ไม่รัดเกินไป หรือเลือกกางเกงชั้นในที่ไม่รัดสวนขาคล้ายกางเกงฟุตบอล หรือกางเกงหมกมวย (Boxers)



**แนะนำให้หลีกเลี่ยงการยืน หรือการนั่งครวระนาน**

ๆ ควรเดินเร็วสลับยืนบ้าง และไม่ควรงั่งไขว่ขา เนื่องจากทำให้การไหลเวียนเลือดช้าลง การเดินทำให้กล้ามเนื้อขาหดตัว บีบไล่เลือดในเส้นเลือดดำขึ้นสู่ด้านบน นอกจากนั้นการเดินบ่อย ๆ ยังมีสวนช่วยป้องกันโรคอ้วนอีกทางหนึ่ง



### ฝึกกล้ามเนื้อน่อง

กล้ามเนื้อน่องเป็นกล้ามเนื้อสำคัญที่ช่วยบีบเลือดจากเส้นเลือดดำขึ้นสู่ด้านบน  
แนะนำให้ฝึกกล้ามเนื้อน่องโดยการยืนตัวตรง เขย่งเท้าขึ้นช้า ๆ ลงช้า ๆ ทำ 3 ชุด ๆ ละ 10  
ครั้ง นอกจากนี้ควรใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟต์ และเดินเร็ววันละ 30 นาที  
เพื่อให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรงทั่วกันทุกส่วน



### ถุงน่อง การใช้ถุงน่องที่ทำขึ้นเฉพาะ (compression stockings)

มีส่วนช่วยกดเส้นเลือดดำบริเวณใกล้เคียงหัวใจให้แฟบลงได้



### ยกเท้าสูง การนอนยกเท้าสูงเหนือระดับหัวใจคราวละ 15 นาที

มีส่วนช่วยให้เลือดในเส้นเลือดดำที่ขาไหลกลับสู่ร่างกายส่วนบนได้ดีขึ้น  
ถ้าหาโอกาสนอนยกเท้าสูงไม่ได้  
การพักผ่อนบนนาฬิกาหรือที่พักผ่อนแทนการวางเท้าบนพื้นก็ช่วยได้ในระดับหนึ่ง

จริงอยู่ที่ว่าปัญหาเส้นเลือดอุดตันนั้นไม่ร้ายแรงถึงชีวิต  
แต่ก็ทำให้คุณเจ็บปวดทรมานได้ แถมยังบั่นทอนกำลังใจของสาว ๆ  
ในการเลือกสวมใส่เสื้อผ้าอีกด้วย  
เพราะฉะนั้นหากรู้ตัวว่ามีพฤติกรรมเสี่ยงที่จะเป็นเส้นเลือดอุดตันก็  
อย่าลืมทำตามวิธีที่แนะนำกันนะคะ...อีกวิธีใช้แล้วหาย..สนใจสอบถามสุขภาพ  
สนใจโทร.085-6108812

ขอบคุณที่มาข้อมูลที่นี่.คอม