

สาว 6 อาชีพกับเส้นเลือดขอด...

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

สาว 6 อาชีพกับเส้นเลือดขอด

เส้นเลือดขอด (Varicose Veins) หรือ Spider Vein เป็นหนึ่งในปัญหาที่ทำให้ผู้หญิงกลุ่มใจแถมยังมีโอกาสเป็นมากกว่าผู้ชาย 3 เท่าเลยทีเดียว!

เส้นเลือดขอดมักเกิดตามผิวของขาตั้งแต่บริเวณตาตุ่มขึ้นไปจนถึงขาหนีบด้านใน พบบ่อยบริเวณน่อง โดยเฉพาะกับผู้ที่ต้องใช้ขารับน้ำหนักตัวมาก คนอ้วน หญิงตั้งครรภ์ คนที่ต้องยกของหนักเป็นประจำ หรือคนที่ต้องยืนนานๆ เกิดเมื่อถึงวัยชรา เกิดจากกรรมพันธุ์ มีความผิดปกติของหลอดเลือดดำ-แดงที่ขา อีกสาเหตุต้น หรือบางคนโชคไม่ดีอาจมีก้อนเนื้ออกในช่องท้อง หรืออุ้งเชิงกรานไปกดหลอดเลือดดำ เป็นต้น

สาเหตุที่ทำให้เกิดเส้นเลือดขอด ดูเหมือนเส้นเลือดโป่งพองเห็นเป็นสีคล้ำเขียว-แดง และมีความยาวคดเคี้ยวขยุกขยิก เกิดจากการคั่งของเลือดในเส้นเลือดดำบริเวณขา ที่ปกติจะถูกบีบให้ไหลขึ้นสู่หัวใจโดยอาศัยแรงบีบตัวของกล้ามเนื้อบริเวณขา ภายในหลอดเลือดดำจะมีลิ้นเล็กๆ อยู่ภายในๆ คอยกันเป็นช่วงๆ ไม่ให้เลือดย้อนกลับไปสู่เท้า แต่เมื่อระบบไหลเวียนของเลือดทำงานไม่สะดวก ทำให้หลอดเลือดของขาขยายตัวกว้างขึ้นพองยวบยาลิ้นถ่างออก เมื่อลิ้นไม่อาจปิดได้สนิทเลือดก็ทะลักไหลย้อนลงมาคั่งอยู่ในหลอดเลือดดำของขาบริเวณใกล้ผิวหนัง โดยอาการของเส้นเลือดขอดมีตั้งแต่เป็นนอยๆ ไปจนเรียกว่าระยะรุนแรง คือผิวหนังบริเวณที่มีเส้นเลือดขอดแตกเป็นแผลอักเสบเรื้อรังมีน้ำเหลือง รักษาหายยาก และอาจมีเลือดออกรุนแรง

และหากจะพิจารณาถึงอาชีพของผู้หญิงที่เสี่ยงเกิดเส้นเลือดขอดก็มักเป็นคุณครู นางพยาบาล แอร์โฮสเตส พนักงานขายในห้างสรรพสินค้า พนักงานเก็บค่าโดยสารรถประจำทางและสาวออฟฟิศ ซึ่งด้วยหน้าที่การงานมีรายละเอียดทำให้เขาขายเสี่ยงดังนี้

คุณครู หรือที่เราเปรียบเทียบว่าเป็น “เรือจ้าง” เป็นอาชีพที่ต้องใช้ทักษะทางด้านสมอง ภายและใจไปพร้อมๆ กัน นั่นคือการพูด- การเขียนอธิบายและถ่ายทอดความรู้ให้ลูกศิษย์ต้องยืนสอนหน้าชั้นเป็นเวลาติดต่อกันหลายชั่วโมง ซึ่งอาชีพครูบ้านเราต้องใส่ชุดฟอร์มที่ทางโรงเรียนจัดให้ หรือไม่ก็ต้องแต่งกายเรียบร้อย ใส่ถุงน่องและรองเท้าส้นสูง อันเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดเส้นเลือดขอดได้ง่าย

ความรับผิดชอบของนางพยาบาลบ้านเรานั้นมีตั้งแต่การเป็นผู้ช่วยแพทย์ระหว่างการตรวจรักษา การเดินดูแลพยาบาลคนป่วย การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย งานเดินเอกสาร ฯลฯ ดังนั้นอาชีพนี้จึงต้องอาศัยความอดทนและคล่องตัวสูง ทำให้เราต้องรับน้ำหนักตัวตลอดวัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่านางพยาบาลหลายคนใส่ผ้ายืดหรือ support รัดนอนเพื่อป้องกันไว้ก่อน

แอร์โฮสเตส เป็นอาชีพหนึ่งที่ได้รับคามนิยมมากจากสาว ๆ ในปัจจุบัน เพราะแรงจูงใจในเรื่องของค่าตอบแทนและโอกาสท่องเที่ยว แต่อาชีพนางฟ้าก็ต้องแลกกับการยืนและเดินนานๆ เพื่อดูแลผู้โดยสารตลอดชั่วโมงบิน และที่สำคัญยังต้องเผชิญกับภาวะความดันทางอากาศจากการขึ้น-ลงเครื่องบินเป็นประจำ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดเส้นเลือดขอตมากกว่าอาชีพอื่นๆ ทางป้องกันที่ดีที่สุดคือการเปลี่ยนรองเท้าสนเดี่ยขณะบริการเสิร์ฟอาหารแก่ผู้โดยสาร หมั่นเดินไปมาเพื่อเพิ่มระบบหมุนเวียนโลหิต และควรใส่ถุงน่องที่รัดและกระชับใตเขา

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้า / พนักงานต้อนรับ

การยืนเรียกได้ว่าเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นของอาชีพนี้ก็ว่าได้ เนื่องจากการยืนหมายถึง ความพร้อมและความเต็มใจของพนักงานที่จะให้บริการ เพื่อสร้างความประทับใจแก่ลูกค้า โดยเฉลี่ยแล้วอาจจะต้องยืนติดต่อกันประมาณ 6-8 ชั่วโมงเลยทีเดียว!

พนักงานเก็บค่าโดยสารรถประจำทาง นอกจากจะต้องสุดตมคว้นจากท่อไอเสีย และอยู่ในสภาพที่มีคนแออัดตลอดเวลา ก็ยังต้องเดินและยืนเก็บค่าโดยสารตลอดสายครั้งละหลายชั่วโมง แถมยังต้องทรงตัวให้ดีเมื่อยามรถจอดหรือเบรกอีกต่างหาก

สาวออฟฟิศ ฟังดูแล้วเป็นอาชีพที่เสี่ยงเป็นเส้นเลือดขอตน้อยที่สุด แต่คุณทราบหรือไม่ว่า การที่นั่งโต๊ะนานๆ ด้วยกรนั่งไขว่ห้างนี่เอง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดเส้นเลือดขอต หรือสาวออฟฟิศบางคนชะล่าใจคิดว่าตนเองไม่ต้องยืนเป็นเวลานานๆ ก็ใส่รองเท้าสนสูงรับกับกระแสะแฟชั่น แดกกลับล้มไปวบบางครั้งก็ต้องเดินไปมาเพื่อติดต่อเอกสารหรือฝ่ายต่างๆ ทำให้เกิดเส้นเลือดขอตแบบไม่รู้ตัวก็มี

ทั้งนี้หากว่าคุณมีเส้นเลือดขอตก็อย่าเพิ่งตระหนก เพราะหากคุณไม่มีอาการปวดหรือบวมรวมก็อาจไม่จำเป็นต้องได้รับการรักษา เพียงแค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตและออกกำลังกายอย่างเหมาะสมก็ป้องกันและบรรเทาได้ หรือสำหรับคนที่มีการปวดก็ไม่ต้องกลัวว่าจะเป็นมากจนรักษาไม่ได้ เพราะปัจจุบันเรามีการรักษาแบบไม่ผ่าตัดและผ่าตัดที่เหมาะสมต่ออาการของแต่ละคน

วิธีป้องกันการเกิดเส้นเลือดขอต

ถ้าคุณเป็นคนอ้วนควรลดน้ำหนักเป็นอันดับแรก เพื่อลดแรงกดน้ำหนักลงที่เท้าและขา

หลีกเลี่ยงการยืน หรือการนั่งเฉยๆ หรือนั่งไขว่ขาเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อไม่บีบตัวไล่เลือด ในกรณีที่อาชีพการงานบังคับต้องอาศัยการออกกำลังกายอ่อนคลายกล้ามเนื้ออ่อนและขา

โดยการเขย่งปลูยเข้าขึ้นและลง หรือการบีบและคลายนิ้วเท้าทุกครั้งชั่วโมง และพอถึงช่วงที่ได้นั่งพัก
ให้ถอดรองเท้าสนสูงออก นั่งลงบนเก้าอี้
หลังตรงและยกขาขึ้นหนึ่งข้างให้สูงระดับสะโพกและหมุนข้อเท้าเป็นวงกลมไปมา จากนั้นให้งุ่มเท้าขึ้นและลง
จากนั้นทำสลับอีกข้าง

หลีกเลี่ยงการใส่ถุงเท้ายาวหรือถุงน่องที่รัดเหนือเข่า ซึ่งทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดไหลไม่สะดวก
ในกรณีที่จำเป็นต้องสวมถุงเท้าหรือถุงน่อง ควรเลือกเนื้อผ้าที่มีความยืดหยุ่นสูงถักทอด้วยเส้นใยไลครา100%
จากความยาวเส้นใยไลครา 1 ซม. ยืดได้7-8 ซม. แลหวัด กลับคืนโดยไม่ยืดย้วย เวลาสวมใส่จะนวด-คลาย นวด-คลาย
ทำให้เลือดเสียที่เท้าไหลย้อนกลับไปฟอกใหม่ได้เร็วขึ้น ถือว่าเป็นตัวช่วยสุขภาพที่ดี นอกจากนวดที่เท้าและน่อง
ยังมีตัวช่วยระบบเลือดหมุนเวียนได้อีก เป็นชุดเต็มตัวซึ่งออกแบบโดยหมอจีนฝังเข็ม นักวิศวกรโครงสร้างมนุษย์
มีความทนทานด้วยผ้าตาข่ายทรงพลังที่เคยใช้ทำชุดนักอวกาศที่รองรับร่างกายขณะสภาพไร้น้ำหนัก สนใจคลิกที่นี่
>>>> <http://yim-health.blogspot.com>

นักสรีระวิทยา

การรักษาแบบไม่ผ่าตัด

ส่วนใหญ่แพทย์แนะนำเพื่อบรรเทาอาการปวด บวมมากกว่าเรื่องของความสวยงาม
ซึ่งในกรณีที่เป็นเส้นเลือดอุดตันไม่มาก สามารถใช้ครีมนวดรักษาหรือบรรเทาได้ แต่กรณีที่มีอาการปวด
แพทย์อาจแนะนำให้ฉีดยาเขาหลอดเลือดดำที่ขอด
เพื่อสลายหลอดเลือดที่แข็งตัวและตีบตันให้ไหลเวียนไปสู่หลอดเลือดอื่นบริเวณรอบๆ ได้
แต่ก็ไม่ใช่วิธีรักษาที่หายขาดภายในครั้งเดียวอาจต้องฉีดซ้ำหลายครั้งหากเป็นมาก
และไม่อาจรับประกันได้ว่าจะไม่เกิดขึ้นอีก
โดยหลังการรักษาจำเป็นต้องสวมผ้ารัดหรือถุงน่องเพื่อบีบให้ผนังหลอดเลือดกระชับ
จนกว่าบริเวณที่ฉีดยาจะบวมน้อยลง และเวลานอนพักต้องไขหมอนหนุนยกระดับขาให้สูงกว่าสะโพก
และปลายเท้าสูงกว่าระดับเข่า

การรักษาแบบผ่าตัด

เป็นการผ่าตัดในกรณีที่เส้นเลือดอุดตันภาวะอุดตันภายในหลอดเลือด
และอาจส่งผลอันตรายต่ออวัยวะอื่นๆ
โดยแพทย์จะให้ยาชาก่อนการผ่าตัดและใช้เครื่องมือเข้าไปผูกเส้นเลือดที่ขอดแล้วดึงหลอดเลือดดำที่ขอดออกเป็นบา
งสวน หรือการผ่าตัดดึงหลอดเลือดดำที่ขอดทั้งเส้น โดยหลังการผ่าตัดจะมีอาการเท้าบวม มีเลือดออกหรือเจ็บแผล
และจำเป็นต้องใส่ผ้ารัดหรือถุงน่องพุงต่อประมาณ 6 ถึง 8 สัปดาห์

การรักษาเส้นเลือดอุดตันไม่ว่าจะวิธีใดก็ตาม ไม่สามารถรับประกันว่าจะไม่เกิดเส้นเลือดอุดตันใหม่
100% และแพทย์อาจให้การรักษามากกว่า 1 วิธีร่วมกัน เพื่อประสิทธิภาพในการรักษาให้ได้ผลดีมากที่สุด
และที่สำคัญบริเวณที่เป็นเส้นเลือดอุดตันมีอาการปวดหรือบวม คุณควรไปปรึกษาแพทย์ทันที

ที่มาข้อมูล : healthtoday

