

สาว 6 อาชีพกับเส้นเลือดขอด

นำเสนอเมื่อ : 3 ธ.ค. 2552

เส้นเลือดขอด (Varicose Veins) หรือ Spider Vein
เป็นหนึ่งในปัญหาที่ทำให้ผู้หญิงกลุ่มใจ
แถมยังมีโอกาสเป็นมากกว่าผู้ชาย 3 เท่าเลยทีเดียว!

เส้นเลือดขอดมักเกิดตามผิวของขา ตั้งแต่บริเวณต่าตุ่มขึ้นไปจนถึงขาหนีบด้านใน พบบ่อยบริเวณน่อง โดยเฉพาะกับผู้ที่ต้องไขว้ขาหรือนำหนักตัวมาก คนอ้วน หญิงตั้งครรภ์ คนที่ต้องยกของหนักเป็นประจำ หรือคนที่ต้องยืนนานๆ เกิดเมื่อถึงวัยชรา เกิดจากกรรมพันธุ์ มีความผิดปกติของหลอดเลือดดำแดงที่ขา อักเสบอุดตัน หรือบางคนโชคไม่ดีอาจมีก้อนเนื้ออกในช่องท้อง หรืออุ้งเชิงกรานไปกดหลอดเลือดดำ เป็นต้น

สาเหตุที่ทำให้เกิดเส้นเลือดขอด ดูเหมือนเส้นเลือดโป่งพองเห็นเป็นสีคล้ำเขียว-แดง และมีความยาวคุดเคี้ยวขยุกขยิก เกิดจากการคั่งของเลือดในเส้นเลือดดำบริเวณขา ที่ปกติจะถูกบีบให้ไหลขึ้นสู่หัวใจ โดยอาศัยแรงบีบตัวของกล้ามเนื้อบริเวณขา ภายในหลอดเลือดดำจะมีลิ้นเล็กๆ อยู่ภายในๆ คอยกันเป็นช่วงๆ ไม่ให้เลือดย้อนกลับไปเท้า แต่เมื่อระบบไหลเวียนของเลือดทำงานไม่สะดวก ทำให้หลอดเลือดของขาขยายตัวกว้างขึ้น พลอยดึงให้ลิ้นถ่างออก เมื่อลิ้นไม่อาจปิดได้สนิท เลือดก็ทะลักไหลย้อนลงมาคั่งอยู่ในหลอดเลือดดำของขาบริเวณใกล้ผิวหนัง โดยอาการของเส้นเลือดขอดมีตั้งแต่เป็นนอยๆ ไปจนเรียกว่าระยะรุนแรง คือผิวหนังบริเวณที่มีเส้นเลือดขอด แตกเป็นแผลอักเสบเรื้อรังมีน้ำเหลือง รักษาหายยาก และอาจมีเลือดออกรุนแรงและหากจะพิจารณาถึงอาชีพของผู้หญิง ที่เสี่ยงเกิดเส้นเลือดขอดก็มักเป็น คุณครู นางพยาบาล แอร์โฮสเตส พนักงานขายในห้างสรรพสินค้า พนักงานเก็บค่าโดยสารรถประจำทาง และสาวออฟฟิศ ซึ่งด้วยหน้าที่การงานมีรายละเอียด ทำให้เขาชายเสี่ยงดังนี้

คุณครู หรือที่เราเปรียบเทียบว่าเป็น “เรือจ้าง”
เป็นอาชีพที่ต้องใช้ทักษะทางด้านสมอง กายและใจไปพร้อมๆ กัน
นั่นคือการพูด-การเขียนอธิบายและถ่ายทอดความรู้ให้ลูกศิษย์
ต้องยืนสอนหน้าชั้นเป็นเวลาติดต่อกันหลายชั่วโมง
ซึ่งอาชีพครูบ้านเราต้องใส่ชุดฟอร์มที่ทางโรงเรียนจัดให้
หรือไม่ก็ต้องแต่งกายเรียบร้อย ใส่ถุงน่อง และรองเท้าส้นสูง
อันเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดเส้นเลือดขอดได้ง่าย

นางพยาบาล

เป็นวิชาชีพที่ต้องใช้ทักษะการบริการทางการแพทย์ไปพร้อมๆ

กับใจที่รักการบริการ ความรับผิดชอบของนางพยาบาลบ้านเรานั้น มีตั้งแต่การเป็นผู้ช่วยแพทย์ระหว่างการตรวจรักษา การเดินดูแลพยาบาลคนป่วย การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย งานเดินเอกสาร ฯลฯ ดังนั้นอาชีพนี้ จึงต้องอาศัยความอดทนและคลองตัวสูง ทำให้เราต้องรับน้ำหนักตัวตลอดวัน ดังนั้น จะเห็นได้ว่านางพยาบาลหลายคนใส่ผ้ายัดหรือ support รััดน้อง เพื่อป้องกันไว้ก่อน

แอร์โฮสเตส เป็นอาชีพหนึ่งที่ได้รับคามนิยมมากจากสาว ๆ ในปัจจุบัน เพราะแรงจูงใจในเรื่องของค่าตอบแทน และโอกาสท่องเที่ยว แต่อาชีพนางฟ้าก็ต้องแลกกับการยืนและเดินนาน ๆ เพื่อดูแลผู้โดยสารตลอดชั่วโมงบิน และที่สำคัญยังต้องเผชิญกับภาวะความดันทางอากาศ จากการขึ้น-ลงเครื่องบินเป็นประจำ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้เกิดเส้นเลือดดูขูดมากกว่าอาชีพอื่นๆ ทางป้องกันที่ดีที่สุด คือการเปลี่ยนรองเท้าสนเดี่ย ขณะบริการเสิร์ฟอาหารแก่ผู้โดยสาร หมั่นเดินไปมาเพื่อเพิ่มระบบหมุนเวียนโลหิต และควรใส่ถุงน่องที่รัดและกระชับใตเขา

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้า / พนักงานต้อนรับ การยืนเรียกได้ว่าเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นของอาชีพนี้ก็ว่าได้ เนื่องจากการยืน หมายถึง ความพร้อมและความเต็มใจของพนักงานที่จะให้บริการ เพื่อสร้างความประทับใจแก่ลูกค้า โดยเฉลี่ยแล้วอาจจะต้องยืนติดต่อกัน ประมาณ 6-8 ชั่วโมงเลยทีเดียว!

พนักงานเก็บค่าโดยสารรถประจำทาง นอกจากจะต้องสูดดมควันจากท่อไอเสีย และอยู่ในสภาพที่มีคนแออัดตลอดเวลา ก็ยังต้องเดินและยืนเก็บค่าโดยสารตลอดสายครั้งละหลายชั่วโมง แถมยังต้องทรงตัวให้ดีเมื่อยามรถจอดหรือเบรกอีกต่างหาก

สาวออฟฟิศ ฟังดูแล้วเป็นอาชีพที่เสี่ยงเป็นเส้นเลือดอุดตันน้อยที่สุด แต่คุณทราบหรือไม่ว่า การที่นั่งโต๊ะนานๆ ด้วยการนั่งไขว่ห้างนี่เอง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดเส้นเลือดอุดตัน หรือสาวออฟฟิศบางคนชะล่าใจ คิดว่าตนเองไม่ต้องยืนเป็นเวลานานๆ ก็ใส่รองเท้าส้นสูงรับกับกระแสปะทะกัน แต่กลับล้มไปว่าบางครั้งก็ต้องเดินไปมา เพื่อติดต่อเอกสารหรือฝ่ายต่างๆ ทำให้เกิดเส้นเลือดอุดตันแบบไม่รู้ตัวก็มี ทั้งนี้ หากว่าคุณมีเส้นเลือดอุดตัน ก็อย่าเพิ่งตระหนก เพราะหากคุณไม่มีอาการปวดหรือบวมรวม ก็อาจไม่จำเป็นต้องได้รับการรักษา เพียงแค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ก็ป้องกันและบรรเทาได้ หรือสำหรับคนที่มีอาการปวด ก็ไม่ต้องกลัวว่าจะเป็นมากจนรักษาไม่ได้ เพราะปัจจุบันเรามีการรักษาแบบไม่ผ่าตัดและผ่าตัด ที่เหมาะต่ออาการของแต่ละคน

วิธีป้องกันการเกิดเส้นเลือดอุดตัน

- * ถ้าคุณเป็นคนอ้วนควรลดน้ำหนักเป็นอันดับแรก เพื่อลดแรงกดน้ำหนักลงที่เท้าและขา
- * หลีกเลี่ยงการยืน หรือการนั่งเฉยๆ หรือนั่งไขว่ห้างเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อไม่บีบตัวไหลเลือด ในกรณีที่อาชีพการงานบังคับ ต้องอาศัยการออกกำลังกายผ่อนคลายกล้ามเนื้อเอง และขา โดยการเขย่งปลายเท้าขึ้นและลง หรือการบีบและคลายนิ้วเท้าทุกครึ่งชั่วโมง และพอถึงช่วงที่ได้นั่งพัก ให้ถอดรองเท้าส้นสูงออก นั่งลงบนเก้าอี้ หลังตรงและยกขาขึ้นหนึ่งข้างให้สูงระดับสะโพก และหมุนข้อเท้าเป็นวงกลมไปมา จากนั้นให้งมเท้าชี้ขึ้นและลง จากนั้นทำสลับอีกข้าง
- * หลีกเลี่ยงการใส่ถุงเท้ายาวหรือถุงน่องที่รัดเนื้อเข้า

ซึ่งทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดไหลไม่สะดวก
ในกรณีที่จำเป็นต้องสวมถุงเท้าหรือถุงนอน
ควรเลือกเนื้อผ้าที่มีความยืดหยุ่น
และเลือกแบบที่ขอบถุงเท้าหรือถุงนอน รััดห่างใต้เข้าประมาณ 2 นิ้ว

การรักษาแบบไม่ผ่าตัด

ส่วนใหญ่แพทย์แนะนำให้เพื่อบรรเทาอาการปวด บวม มากกว่าเรื่องของคุณภาพชีวิต
ซึ่งในกรณีที่เป็นเส้นเลือดอุดตันไม่มาก สามารถใช้ครีมนวดรักษาหรือบรรเทาได้ แต่กรณีที่มีอาการปวด
แพทย์อาจแนะนำให้ฉีดยาเข้าหลอดเลือดดำที่ข้อ เพื่อสลายหลอดเลือดที่แข็งตัวและตีบตัน
ให้ไหลเวียนไปสู่หลอดเลือดอื่นบริเวณรอบๆ ได้ แต่ก็ไม่ใช่การรักษาที่หายขาดภายในครั้งเดียว
อาจต้องฉีดซ้ำหลายครั้งหาก เป็นมาก และไม่อาจรับประกันได้ว่าจะไม่เกิดขึ้นอีก
โดยหลังการรักษาจำเป็นต้องสวมผ้ารัดหรือถุงนอน เพื่อบีบให้ผนังหลอดเลือด กระชับ
จนกว่าบริเวณที่ฉีดจะบวมลดลง และเวลานอนพักต้องใช้หมอนหนุน ยกกระดักเข้าให้สูงกว่าสะโพก
และปลายเท้าสูงกว่าระดับเข่า

การรักษาแบบผ่าตัด

เป็นการผ่าตัดในกรณีที่เส้นเลือดอุดตันภาวะอุดตันภายในหลอดเลือด
และอาจส่งผลอันตรายต่ออวัยวะอื่นๆ โดยแพทย์จะให้ยาชาก่อนการผ่าตัด และใช้เครื่องมือเข้าไปผูกเส้นเลือดที่อุดตัน
แล้วดึงหลอดเลือดดำที่อุดตันออกเป็นบางส่วน หรือการผ่าตัดดึงหลอดเลือดดำที่อุดตันทั้งเส้น
โดยหลังการผ่าตัดจะมีอาการเท้าบวม มีเลือดออกหรือเจ็บแผล และจำเป็นต้องใส่ผ้ารัดหรือถุงนอนพุงต่อประมาณ
6 ถึง 8 สัปดาห์

การรักษาเส้นเลือดอุดตันไม่ว่าจะวิธีใดก็ตาม ไม่สามารถรับประกันว่าจะไม่เกิดเส้นเลือดอุดตันใหม่ 100%
และแพทย์อาจให้การรักษามากกว่า 1 วิธีรวมกัน เพื่อประสิทธิภาพในการรักษาให้ได้ผลดีที่สุด
และที่สำคัญบริเวณที่เป็นเส้นเลือดอุดตัน มีอาการปวดหรือบวม คุณควรไปปรึกษาแพทย์ทันที

แหล่งข้อมูล : นิตยสาร HealthToday