สาว 6 อาชีพกับเส้นเลือดขอด

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

หนึ่งในปัญหาที่ทำให้ผู้หญิงกลุ้มใจ แถมยังมีโอกาสเป็นมากกว่าผู้ชาย 3 เท่าเลยทีเดียว!

เส้นเลือดขอด (Varicose Veins) หรือ Spider Vein เป็น

เส้นเลือดขอดมักเกิดตามผิวของขาตั้งแต่บริเวณตาตุ่มขึ้นไปจนถึงขาหนีบด้านใน พบบ่อยบริเวณน่อง โดยเฉพาะกับผู้ที่ต้องใช้ขารับน้ำหนักตัวมาก คนอ้วน หญิงตั้งครรภ์ คนที่ต้องยกของหนักเป็นประจำ หรือคนที่ต้องยืนนานๆ เกิดเมื่อถึงวัยชรา เกิดจากกรรมพันธุ์ มีความผิดปกติของหลอดเลือดดำ-แดงที่ขา อักเสบอุดตัน หรือบางคนโชคไม่ดีอาจมีก้อนเนื้องอกในช่องท้อง หรืออุ้งเชิงกรานไปกดหลอดเลือดดำ เป็นต้น

สาเหตุที่ทำให้เกิดเส้นเลือดขอด ดูเหมือนเส้นเลือดโป่งพองเห็นเป็นสีคล้ำเขียว-แดง และมีความยาวคดเคี้ยวขยุกขยิก เกิดจากการคั่งของเลือดในเส้นเลือดดำบริเวณขา ที่ปกติจะถูกบีบให้ไหลขึ้นสู่หัวใจโดยอาศัยแรงบีบตัวของกล้ามเนื้อบริเวณขา ภายในหลอดเลือดดำจะมีลิ้นเล็กๆ อยู่ภายในๆ คอยกั้นเป็นช่วงๆ ไม่ให้เลือดย้อนกลับไปที่เท้า แต่เมื่อระบบไหลเวียนของเลือดทำงานไม่สะดวก ทำให้หลอดเลือดของขาขยายตัวกว้างขึ้นพลอยดึงให้ลิ้นถ่างออก เมื่อลิ้นไม่อาจปิดได้สนิทเลือดก็ทะลักไหลย้อนลงมาคั่งอยู่ในหลอดเลือดดำของขาบริเวณใกล้ผิวหนัง โดยอาการของเส้นเลือดขอดมีตั้งแต่เป็นน้อยๆ ไปจนเรียกว่าระยะรุนแรง คือผิวหนังบริเวณที่มีเส้นเลือดขอดแตกเป็นแผลอักเสบเรื้อรังมีน้ำเหลือง รักษาหายยาก และอาจมีเลือดออกรุนแรง

และหากจะพิจารณาถึงอาชีพของผู้หญิงที่เสี่ยงเกิดเส้นเลือดขอดก็มักเป็นคุณครู นางพยาบาล แอร์โฮสเตส พนักงานขายในห้างสรรพสินค้า พนักงานเก็บค่าโดยสารรถประจำทางและสาวออฟฟิศ ซึ่งด้วยหน้าที่การงานมีรายละเอียดทำให้เข้าข่ายเสี่ยงดังนี้

คุณครู หรือที่เราเปรียบเทียบว่าเป็น เรือจ้าง เป็นอาชีพที่ต้องใช้ทักษะทางด้านสมอง กายและใจไปพร้อมๆ กัน นั่นคือการพูด-การเขียนอธิบายและถ่ายทอดความรู้ให้ลูกศิษย์ต้องยืนสอนหน้าชั้นเป็นเวลาติดต่อกันหลายชั่วโมง ซึ่งอาชีพครูบ้านเราต้องใส่ชุดฟอร์มที่ทางโรงเรียนจัดให้ หรือไม่ก็ต้องแต่งกายเรียบร้อย ใส่ถุงน่องและรองเท้าส้นสูง อันเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดเส้นเลือดขอดได้ง่าย

นางพยาบาล เป็นวิชาชีพที่ต้องใช้ทักษะการบริการทางการแพทย์ไปพร้อมๆ กับใจที่รักการบริการ ความรับผิดชอบของนางพยาบาลบ้านเรานั้นมีตั้งแต่การเป็นผู้ช่วยแพทย์ระหว่างการตรวจรักษา การเดินดูแลพยาบาคนป่วย การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย งานเดินเอกสาร ฯลฯ ดังนั้นอาชีพนี้จึงต้องอาศัยความอดทนและคล่องตัวสูง ทำให้เท้าต้องรับน้ำหนักตัวตลอดวัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่านางพยาบาลหลายคนใส่ผ้ายืดหรือ support รัดน่องเพื่อป้องกันไว้ก่อน

แอร์โฮสเตส เป็นอาชีพหนึ่งที่ได้รับความนิยมมากจากสาวๆ ในปัจจุบัน เพราะแรงจูงใจในเรื่องของค่าตอบแทนและโอกาสท่องเที่ยว แต่อาชีพนางฟ้าก็ต้องแลกกับการยืนและเดินนานๆ เพื่อดูแลผู้โดยสารตลอดชั่วโมงบิน และที่สำคัญยังต้องเผชิญกับภาวะความดันทางอากาศจากการขึ้น-ลงเครื่องบินเป็นประจำ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดเส้นเลือดขอดมากกว่าอาชีพอื่นๆ ทางป้องกันที่ดีที่สุด

คือการเปลี่ยนรองเท้าส้นเตี้ยขณะบริการเสิร์ฟอาหารแก่ผู้โดยสาร หมั่นเดินไปมาเพื่อเพิ่มระบบหมุนเวียนโลหิต และควรใส่ถุงน่องที่รัดและกระชับใต้เข่า

พนักงานขายในห้างสรรพสินค้า / พนักงานต้อนรับ
การยืนเรียกได้ว่าเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นของอาชีพนี้ก็ว่าได้ เนื่องจากการยืนหมายถึง ความพร้อมและความเต็มใจของพนักงานที่จะให้บริการ เพื่อสร้างความประทับใจแก่ลูกค้า โดยเฉลี่ยแล้วอาจจะต้องยืนติดต่อกันประมาณ 6-8 ชั่วโมงเลยทีเดียว!

พนักงานเก็บค่าโดยสารรถประจำทาง นอกจากจะต้องสูดดมควันจากท่อไอเสีย และอยู่ในสภาพที่มีคนแออัดตลอดเวลา ก็ยังต้องเดินและยืนเก็บค่าโดยสารตลอดสายครั้งละหลายชั่วโมง แถมยังต้องทรงตัวให้ดีเมื่อยามรถจอดหรือเบรกอีกต่างหาก

สาวออฟฟิศ ฟังดูแล้วเป็นอาชีพที่เสี่ยงเป็นเส้นเลือดขอดน้อยที่สุด แต่คุณทราบหรือไม่ว่า การที่นั่งโต๊ะนานๆ ด้วยการนั่งไขว่ห้างนี้เอง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดเส้นเลือดขอด หรือสาวออฟฟิศบางคนชะล่าใจคิดว่าตนเองไม่ต้องยืนเป็นเวลานานๆ ก็ใส่รองเท้าส้นสูงรับกับกระแสแฟชั่น แต่กลับลืมไปว่าบางครั้งก็ต้องเดินไปมาเพื่อติดต่อเอกสารหรือฝ่ายต่างๆ ทำให้เกิดเส้นเลือดขอดแบบไม่รู้ตัวก็มี

ทั้งนี้หากว่าคุณมีเส้นเลือดขอดก็อย่าเพิ่งตระหนก เพราะหากคุณไม่มีอาการปวดหรือบวมร่วมก็อาจไม่จำเป็นต้องได้รับการรักษา เพียงแค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตและออกกำลังกายอย่างเหมาะสมก็ป้องกันและบรรเทาได้ หรือสำหรับคนที่มีอาการปวดก็ไม่ต้องกลัวว่าจะเป็นมากจนรักษาไม่ได้ เพราะปัจจุบันเรามีการรักษาแบบไม่ผ่าตัดและผ่าตัดที่เหมาะต่ออาการของแต่ละคน

วิธีป้องกันการเกิดเส้นเลือดขอด

หลีกเลี่ยงการใส่ถุงเท้ายาวหรือถุงน่องที่รัดเหนือเข่า ซึ่งทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดไหลไม่สะดวก ในกรณีที่จำเป็นต้องสวมถุงเท้าหรือถุงน่อง ควรเลือกเนื้อผ้าที่มีความยืดหยุ่น และเลือกแบบที่ขอบถุงเท้าหรือถุงน่องรัดห่างใต้เข่าประมาณ 2 นิ้ว
การรักษาแบบไม่ผ่าตัด ส่วนใหญ่แพทย์แนะนำเพื่อบรรเทาอาการปวด บวมมากกว่าเรื่องของความสวยงาม ซึ่งในกรณีที่เป็นเส้นเลือดขอดไม่มาก สามารถใช้ครีมนวดรักษาหรือบรรเทาได้ แต่กรณีที่มีอาการปวด แพทย์อาจแนะนำให้ฉีดยาเข้าหลอดเลือดดำที่ขอด เพื่อสลายหลอดเลือดที่แข็งตัวและตีบตันให้ไหลเวียนไปสู่หลอดเลือดอื่นบริเวณรอบๆ ได้ แต่ก็ไม่ใช่วิธีรักษาที่หายขาดภายในครั้งเดียวอาจต้องฉีดซ้ำหลายครั้งหากเป็นมาก และไม่อาจรับประกันได้ว่าจะไม่เกิดขึ้นอีก โดยหลังการรักษาจำเป็นต้องสวมผ้ารัดหรือถุงน่องเพื่อบีบให้ผนังหลอดเลือดกระชับ จนกว่าบริเวณที่ฉีดยาจะบวมน้อยลง และเวลานอนพักต้องใช้หมอนหนุนยกระดับเข่าให้สูงกว่าสะโพก และปลายเท้าสูงกว่าระดับเข่า **การรักษาแบบผ่าตัด**
เป็นการผ่าตัดในกรณีที่เส้นเลือดขอดเกิดภาวะอุดตันภายในหลอดเลือด และอาจส่งผลอันตรายต่ออวัยวะอื่นๆ โดยแพทย์จะให้ยาชาก่อนการผ่าตัดและใช้เครื่องมือเข้าไปผูกเส้นเลือดที่ขอดแล้วดึงหลอดเลือดดำที่ขอดออกเป็นบางส่วน หรือการผ่าดึงหลอดเลือดดำที่ขอดทั้งเส้น โดยหลังการผ่าตัดจะมีอาการเท้าบวม มีเลือดออกหรือเจ็บแผล และจำเป็นต้องใส่ผ้ารัดหรือถุงน่องพยุงต่อประมาณ 6 ถึง 8 สัปดาห์
การรักษาเส้นเลือดขอดไม่ว่าจะวิธีใดก็ตาม ไม่สามารถรับประกันว่าจะไม่เกิดเส้นเลือดขอดใหม่ 100% และแพทย์อาจให้การรักษามากกว่า 1 วิธีร่วมกัน เพื่อประสิทธิภาพในการรักษาให้ได้ผลดีมากที่สุด

และที่สำคัญบริเวณที่เป็นเส้นเลือดขอดมีอาการปวดหรือบวม คุณควรไปปรึกษาแพทย์ทันที

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today