

ปวดขาจากการยืนนานๆ

นำเสนอเมื่อ : 17 มี.ค. 2552

ร่วมกับอาการ ชาหนัก, ตะคริว, เส้นเลือดขอด, ชาถ่วง, บวม

สัญญาณเตือน โรคหลอดเลือดขาบกร่อง

ขาเป็นอวัยวะสำคัญที่ช่วยให้เราเคลื่อนไหวได้ตลอดเวลา ขาช่วยให้เราทำกิจกรรมทุกอย่างในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมั่นใจ ดังนั้นการดูแลเอาใจใส่ขาของตนเอง จึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะอาชีพที่ต้องพึ่งพาทั้ง 2 ข้าง เป็นหลัก เช่น ครู, พยาบาล, จูราจร แมคครัว, ช่างเสริมสวย, พนักงานขาย เป็นต้นอาชีพเหล่านี้ล้วนแล้วแต่จะต้องใช้ขาทั้ง 2 ข้าง ยืนอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ อย่างน้อยวันละ 4-6 ชั่วโมง การยืนอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ เป็นสาเหตุหนึ่งของอาการปวดขาซึ่งอาจเกิดจากกล้ามเนื้อขาเมื่อยล้า ถ้าได้นั่งพักหรือนวดเบา ๆ บริเวณที่ปวดเมื่อย อาการอาจทุเลาลงหรือหายไปได้ แต่ถ้าอาการปวดขาที่เกิดจากความบกพร่องในการทำงานของหลอดเลือดดำ ซึ่งทำให้การไหลเวียนของเลือดกลับสู่หัวใจไม่สะดวก เกิดการคั่งค้างของเลือด ก็จะทำให้เกิดอาการอื่น ๆ ร่วมกับอาการปวดขา เช่น อารมณ์หงุดหงิดง่าย ๆ เมื่อยล้า บวม ขาหรือร่อนวูบวบในบางครั้ง มักเป็นตะคริวในเวลาเย็นหรือกลางคืน โดยที่อาการเหล่านี้มักจะเกิดขึ้นเป็นประจำ จนกระทั่งรบกวนความรู้สึก และการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

อาการดังกล่าวถือเป็นอาการเริ่มต้นหรือสัญญาณเตือนของโรคหลอดเลือดขาบกร่อง ซึ่งถ้าปล่อยทิ้งไว้ การเสียสภาพของหลอดเลือดอาจมากขึ้นจนเห็นได้ชัด เช่น เส้นเลือดขอด อักเสบ แผลเรื้อรัง เกิดลิ้นเลือด

อุดตัน เป็นต้น

อาการที่สังเกตได้

อาการหรือสัญญาณเตือน

เมื่อหลอดเลือดดำที่ขาของคุณเริ่มทำงานบกพร่องคุณอาจรู้สึกถึงอาการต่าง ๆ เช่น ปวดขา

รู้สึกหนักถ่วง เมื่อยล้า ขา ร้อน บวม เป็นตะคริวในเวลากลางคืน โดยอาการเหล่านี้มักเกิดขึ้นเป็นประจำแต่เนื่องจากในระยะนี้หลอดเลือดยังไม่เสียสภาพมาก จึงยังไม่พบร่องรอยของ “เส้นเลือดขอด”

ปล่อยทิ้งไว้ ไม่สนใจดูแลรักษา

“เส้นเลือดขอด” จะเกิดขึ้นเมื่อหลอดเลือดนั้นเสียสภาพไปมาก ซึ่งร่องรอยที่เกิดขึ้นนี้มักก่อความกังวลใจโดยเฉพาะสาว ๆ ที่ชอบใส่กระโปรงสั้น ดังนั้นควรเอาใจใส่ขาตั้งแต่เนิ่น ๆ อย่างรอนกระทั่งเป็น “เส้นเลือดขอด” เพราะจะรักษาได้ยาก

อาการที่รุนแรง ในภายหลัง

เมื่อหลอดเลือดดำขนาดใหญ่เสียหายไป จะส่งผลกระทบต่อระบบเส้นเลือดฝอย และน้ำเหลืองซึ่งอยู่ต่อเนื่องกัน ทำให้การหมุนเวียนเลือดและน้ำเหลืองผิดปกติ เกิดการคั่งค้างทำให้เกิดอาการบวมอักเสบ และลุกลามจนเป็นแผลเรื้อรัง หรือเกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตัน

การรักษา

1. เมื่อเริ่มต้นมีอาการหรือสัญญาณเตือน
ควรจะเริ่มต้นปรับพฤติกรรมบางอย่างในชีวิตประจำวันโดยปฏิบัติตามข้อแนะนำ (ที่จะกล่าวต่อไป) อย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันไม่ให้อาการของโรครุนแรงขึ้น แต่ในกรณีที่อาการดังกล่าว รบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน อาจจะได้รับยาเม็ดที่ช่วยรักษาความผิดปกติของหลอดเลือดดำ และช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ รวมด้วย
2. ในระยะที่มีเส้นเลือดอุดตัน บวม แผลเรื้อรัง การรับประทานยาจะช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ ให้ดีขึ้น แต่ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรเพิ่มเติมพิจารณาถึงแนวทางการรักษาด้วยวิธีทางศัลยกรรม หรือฉีดยารวมด้วย

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. ไม่ควรยืนนิ่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ ถ้าจำเป็น ควรเปลี่ยนอริยาบทบ่อย ๆ
2. หลีกเลี่ยงไม่ให้สัมผัสกับความร้อน เช่น อาบน้ำร้อนเกินไป ยืนบนพื้นร้อน ๆ อาบแดดนาน ๆ
3. สวมรองเท้าสูงไม่เกิน 5 ซม.
4. ในกรณีที่ต้องยืนนาน ๆ ควรสวมถุงน่องที่ช่วยพยุงและกระชับกล้ามเนื้อขา ซึ่งมีแรงบีบรัดไม่น้อยกว่า 30 มิลลิเมตรปรอท และควรสวมตั้งแต่เท้าจนถึงเหนือเข่า
5. ออกกำลังกายที่ช่วยให้กล้ามเนื้อ และหลอดเลือดแข็งแรง เช่นว่ายน้ำ วิ่ง ขี่จักรยานแต่ควรหลีกเลี่ยงกีฬาที่รุนแรง
6. ยกเท้าสูงประมาณ 12-15 ซม. ขณะนอนพัก จนกระทั่งรู้สึกสบายขึ้น จึงนอนต่อในท่าปกติ
7. ไม่ควรปล่อยให้เท้าหนักตัวมากเกินไป

ที่มา : http://www.thairunning.com/long_standing.htm

[งานวิชาการ](#)