

เส้นเลือดขอด



เส้นเลือดขอด, หลอดเลือดขอด, หลอดเลือดดำขอด, หลอดเลือดขาขอด หรือหลอดเลือดขอดที่ขา (ภาษาอังกฤษ : Varicose veins) เป็นโรคที่เกิดจากการมีเลือดดำค้างอยู่ในเส้นเลือดดำจึงส่งผลให้เส้นเลือดดำขยายตัว โป่งพอง และขดไปมา ซึ่งโรคนี้อาจเกิดกับเส้นเลือดดำได้ทั่วร่างกาย เช่น เส้นเลือดดำที่ผนังหลอดอาหาร เส้นเลือดดำที่อวัยวะเพศหญิง เส้นเลือดดำที่ถุงอัณฑะ เส้นเลือดดำที่ทวารหนัก เป็นต้น แต่ที่พบบ่อยที่สุดคือ เส้นเลือดดำที่ขาส่วนที่อยู่ตื้น ๆ ใต้ผิวหนัง (Superficial vein) จึงทำให้มองเห็นได้ชัดเจนและส่งผลให้เกิดปัญหาในด้านของความสวยงามได้ โดยเฉพาะเมื่อเกิดในผู้หญิง

ผู้หญิงตั้งครรภ์ คนอ้วน ผู้ที่มีอาชีพที่ต้องยืนเกือบทั้งวัน หรือยกของหนัก มักมีโอกาสเป็นโรคนี้นี้ได้มากขึ้น

เส้นเลือดขอดเป็นโรคที่พบได้บ่อย โดยเป็นโรคของผู้ใหญ่และยิ่งอายุสูงขึ้นก็จะมีโอกาสเป็นโรคนี้นี้ได้มากขึ้น สามารถพบได้ทั้งในผู้หญิงและผู้ชาย แต่จะพบได้ในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายประมาณ 3 เท่า โดยทั่วไปพบโรคนี้นี้ได้ในผู้หญิงประมาณ 25-33% และในผู้ชายพบได้ประมาณ 10-20% และยังมีรายงานว่า พบโรคนี้นี้ได้สูงถึง 72% ในผู้หญิงที่อายุ 60-69 ปี แต่จะพบได้เพียง 1% ในผู้ชายที่มีอายุ 20-29 ปี นอกจากนี้จะขึ้นอยู่กับอายุและเพศแล้วยังพบโรคนี้นี้ในคนตะวันตกได้สูงกว่าในคนเอเชีย และมักพบว่าแม่พี่น้องในครอบครัวเป็นโรคนี้นี้ร่วมด้วย

เส้นเลือดฝอยที่ขา

เส้นเลือดฝอยที่ขา, เส้นเลือดฝอยขอด หรือเส้นเลือดฝอยขยายตัว (Spider veins หรือ Telangiectasia) จะคล้าย ๆ กับเส้นเลือดขอดครับ แต่จะมีขนาดเล็กกว่ามาก และมักจะมีสีแดง สีเขียว หรือสีออกม่วง เพราะเป็นกับเส้นเลือดดำที่อยู่ตื้นใต้ผิวหนัง (ซึ่งต่างจากเส้นเลือดขอดที่มักจะเป็นเส้นเลือดดำขนาดใหญ่ปานกลางถึงใหญ่มาก) สามารถพบเกิดได้ทุกที่แต่ที่พบบ่อย คือ ใบหน้า ต้นขา และน่อง ส่วนสาเหตุและวิธีการรักษาก็จะคล้าย ๆ กับเส้นเลือดขอดครับ

สาเหตุของเส้นเลือดขอด

กลไกการเกิดเส้นเลือดขอดเกิดจากการเสื่อมประสิทธิภาพของลิ้น (Valve) เล็ก ๆ ที่มีอยู่หลากหลายลิ้นในเส้นเลือดดำที่ขา ซึ่งลิ้นเหล่านี้จะมีหน้าที่สำคัญในการควบคุมการไหลเวียนของเลือดดำ โดยการปิดกั้นไม่ให้เลือดดำจากขาซึ่งจะต้องไหลย้อนต้านแรงโน้มถ่วงของโลกโดยอาศัยแรงบีบของกล้ามเนื้อบริเวณเท้าเพื่อนำเลือดดำไหลกลับขึ้นสู่หัวใจไหลย้อนกลับลงมาคั่งที่ขา ดังนั้น ถ้าลิ้นเหล่านี้เกิดเสื่อมประสิทธิภาพ การไหลเวียนของเลือดดำก็จะเสียไป ก่อให้เกิดเลือดดำคั่งในเส้นเลือดดำที่ขาอย่างเรื้อรัง และทำให้แรงดันในเส้นเลือดดำนั้น ๆ สูงขึ้นอย่างเรื้อรังตามไปด้วย เป็นผลทำให้ผนังเส้นเลือดดำยืด หย่อน โป่งพอง เกิดเป็นเส้นเลือดขอดขึ้นมา

การเสื่อมประสิทธิภาพของลิ้นในเส้นเลือดนี้อาจเกิดจากการที่ลิ้นเสื่อมหรือเกิดจากการที่ลิ้นปิดไม่สนิทหรือเกิดทั้ง 2 สาเหตุรวมกันก็ได้ โดยสาเหตุที่ทำให้ลิ้นในเส้นเลือดดำเสื่อมนั้นเชื่อว่าเกิดจากการเสื่อมตามอายุหรือตามพันธุกรรม ส่วนสาเหตุที่ทำให้ลิ้นในเส้นเลือดไม่สามารถปิดกั้นได้สนิทจะมาจากการเพิ่มความดันเรื้อรังในเส้นเลือดดำจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น การยืนเป็นเวลานาน หรือมีการอุดกั้นทางเดินของเลือดดำ เช่น การกดทับเส้นเลือดดำจากก้อนเนื้อหรือก้อนมะเร็งในอุ้งเชิงกราน หรือมีการเพิ่มความดันในช่องท้อง เช่น จากการตั้งครรภ์ โรคอ้วน หรือจากท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งจะส่งผลให้มีเลือดคั่ง ผนังเส้นเลือดดำจึงยืดขยายโป่งออก ส่งผลให้ลิ้นในเส้นเลือดไม่สามารถปิดกั้นได้สนิท ทำให้การไหลเวียนของเลือดต่ำลงอย่างเรื้อรังจนเกิดการคั่งของเลือดดำในเส้นเลือดดำเรื้อรัง เส้นเลือดดำจึงยิ่งยืดขยายออกและโป่งพอง

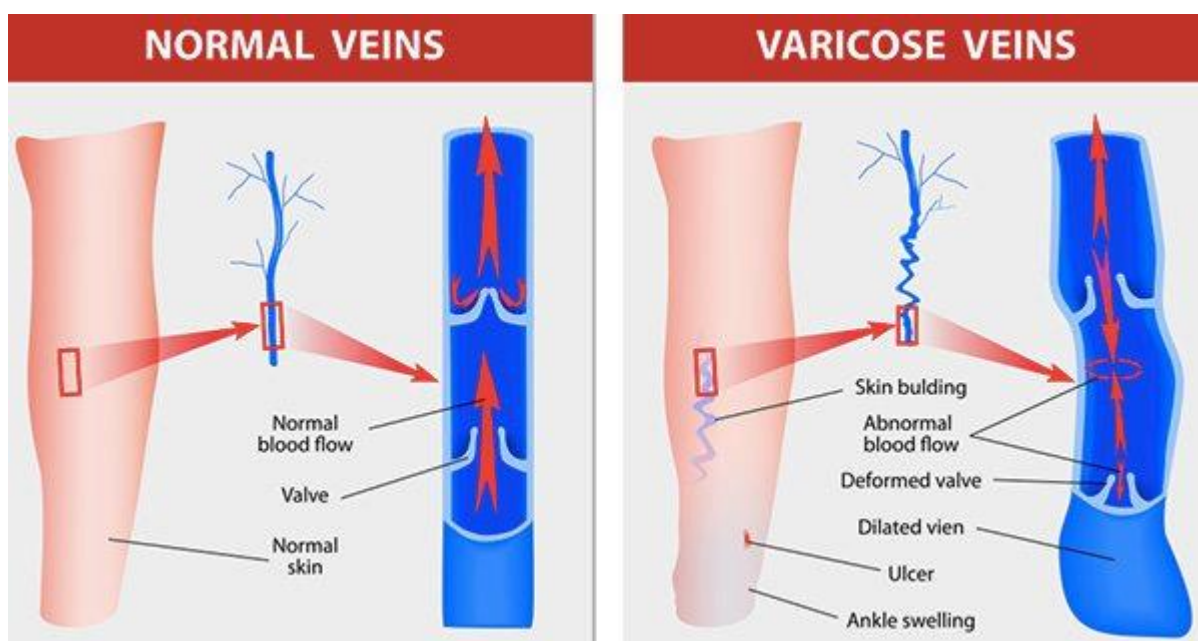


IMAGE SOURCE : Shutterstock (Designua)

ซึ่งพยาธิสภาพทั้งหมดที่กล่าวมานั้นจะวนเวียนเป็นวงจรจนเกิดเป็นเส้นเลือดขอดในที่สุด ซึ่งแพทย์หลายท่านจะไม่มั่นใจว่าเส้นเลือดขอดนี้เป็นโรค แต่ถือว่าเป็นอาการหรือภาวะที่เกิดจากการไหลเวียนของเลือดที่ขาไม่ดี

ถ้าลิ้นในเส้นเลือดปกติและทำงานได้ดี เมื่อเลือดไหลกลับขึ้นสู่หัวใจ ลิ้นจะปิดกั้นไม่ให้เลือดไหลย้อนกลับลงมาที่ขาได้ แต่ถ้าลิ้นเกิดเสื่อมประสิทธิภาพหรือปิดไม่สนิทก็จะส่งผลให้เลือดไหลย้อนกลับลงมาคั่งอยู่ที่ขาและเกิดเป็นเส้นเลือดขอด

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดเส้นเลือดขอด

- **อายุ** ยิ่งอายุมากขึ้นก็จะยิ่งมีโอกาสเป็นโรคนี้ได้สูงขึ้นเนื่องจากการเสื่อมสภาพของลิ้นในเส้นเลือดและเซลล์ผนังเส้นเลือด ซึ่งจะพบโรคนี้มากกว่า 70% ของคนที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป
- **เพศ** ผู้หญิงจะมีโอกาสเป็นโรคนี้ได้มากกว่าผู้ชายประมาณ 3 เท่า เนื่องจากการตั้งครรภ์ที่ส่งผลถึงการเพิ่มความดันในช่องท้อง และจากการมีภาวะหมดประจำเดือนตามธรรมชาติ ซึ่งฮอร์โมนเพศจะมีส่วนช่วยในการคงความยืดหยุ่นของผนังเส้นเลือด
- **พันธุกรรมและเชื้อชาติ** เพราะพบโรคนี้ได้สูงขึ้นประมาณ 2 เท่าในคนที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนี้ และพบได้สูงในคนตะวันตกสูงกว่าคนเอเชีย ทั้งนี้อาจมีความสัมพันธ์กับอาหารที่รับประทาน (เส้นเลือดอุดตันพบได้ประมาณ 12% ของคนตะวันตก ส่วนอุบัติการณ์ที่พบในคนเอเชียจะต่ำกว่า)
- **อาชีพ** อาชีพที่ต้องยืนหรือนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ หรือต้องยกของหนัก ๆ ทำให้เส้นเลือดมีเลือดคั่งมาก เช่น ทหาร ศัลยแพทย์ พยาบาลในห้องผ่าตัด ครู เป็นต้น
- **คนอ้วนหรือผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกิน** (สูงเกินค่ามาตรฐาน) เพราะโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกินจะเพิ่มความดันในช่องท้องให้สูงขึ้น
- **การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน** เช่น ในวัยรุ่น หญิงตั้งครรภ์ หญิงวัยทอง หรือแม้กระทั่งการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดก็อาจส่งผลทำให้เกิดเส้นเลือดอุดตันมากขึ้นได้
- **หญิงตั้งครรภ์** เนื่องจากการมีปริมาณของเลือดที่เพิ่มขึ้นทำให้เส้นเลือดขยายตัว น้ำหนักของครรภ์ที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ที่ส่งผลให้เกิดการเพิ่มความดันในช่องท้องและไปกดเส้นเลือด และจากการที่ร่างกายหลังฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) เพื่อช่วยในการตั้งครรภ์ ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้จะทำให้ผนังเส้นเลือดดำเสียความยืดหยุ่นไป แต่อาการจะดีขึ้นหลังคลอดได้ประมาณ 3 เดือน (ยิ่งตั้งครรภ์มาแล้วหลายครั้งก็จะมีโอกาสเกิดเส้นเลือดอุดตันได้สูงมากขึ้น)
- **ท้องผูกเรื้อรัง** เพราะต้องออกแรงเบ่งอุจจาระเป็นประจำจนส่งผลให้มีการเพิ่มขึ้นของความดันในช่องท้องตลอดเวลา
- **ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย** ขาดการเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือใช้ชีวิตที่สะดวกสบายเกินไป เพราะจะส่งผลทำให้กล้ามเนื้อหัวใจเสื่อมประสิทธิภาพ ซึ่งกล้ามเนื้อหัวใจเป็นอีกปัจจัยสำคัญในการช่วยพุงเส้นเลือดดำและช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดที่ขา
- **สาเหตุอื่น ๆ** เช่น ผู้ป่วยโรคหัวใจ ผู้ที่ได้รับการผ่าตัดโดยเฉพาบริเวณสะโพก ผู้ป่วยที่มีประวัติขาบวมหรือมีเส้นเลือดดำที่ขาอุดตันมาก่อนในอดีต ก็จะมีโอกาสเป็นโรคเส้นเลือดอุดตันได้มากกว่าคนทั่วไปด้วย
- **การสัมผัสแสงเป็นเวลานาน ๆ** ก็อาจทำให้เกิดเส้นเลือดฝอยที่ใบหน้าได้ด้วย

อาการของเส้นเลือดอุดตัน

อาการที่พบในระยะแรกเริ่มจะมองเห็นเส้นเลือดโป่งพองและคดเคี้ยวไปมา เห็นเป็นลายเส้นสีเขียวคล้ำใต้ผิวหนัง ลักษณะเหมือนตัวหนอนหรือไส้เดือน (โดยเฉพาะเวลายืน ส่วนจะมีจำนวนมากหรือน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับความรุนแรงที่เป็น) โดยไม่มีอาการเจ็บปวดแต่อย่างใด

ตำแหน่งที่พบได้บ่อย ได้แก่ บริเวณน่อง (แต่อาจพบบริเวณใดก็ได้ที่อยู่ระหว่างตอตุ่มขึ้นไปถึงสะโพก) ซึ่งโดยทั่วไปมักเกิดกับขาทั้งสองข้างมาน้อยแตกต่างกันไป แต่ในบางครั้งอาจเกิดกับขาเพียงข้างเดียวก็ได้ ถ้ามีสาเหตุมาจากการมีก้อนเนื้อในอุ้งเชิงกรานที่กดทับเส้นเลือดดำในอุ้งเชิงกรานเพียงข้างเดียว หรือเกิดจากการมี

ภาวะเส้นเลือดดำส่วนลึกมีลิ้มเลือดเพียงข้างเดียว นอกจากนี้ ในหญิงตั้งครรภ์อาจพบเส้นเลือดขอดที่บริเวณช่องคลอดได้ด้วย

เมื่อเป็นมากขึ้นอาจทำให้มีอาการปวดหน่วงหรือปวดเมื่อยในบริเวณนั้น ๆ หรือมีอาการเท้าบวมหลังจากยืนเป็นเวลานาน ๆ ซึ่งอาการเหล่านี้จะเป็นมากขึ้นในตอนบ่ายหรือเย็นและในขณะที่ผู้หญิงมีประจำเดือนหรือก่อนมีประจำเดือน 2-3 วัน และผู้ป่วยจะรู้สึกตื้อๆเหมือนนอนราบและยกขาขึ้นสูง

ถ้าเป็นรุนแรงอาจมีผื่นคันขึ้นในบริเวณที่เป็นเส้นเลือดขอด โดยเฉพาะตรงบริเวณใกล้ ๆ กับข้อเท้า และผิวหนังในบริเวณนั้นอาจออกเป็นสีคล้ำ ๆ



IMAGE SOURCE : www.theveinclinic.com.sg

อาการของเส้นเลือดฝอยที่ขา

เส้นเลือดฝอยที่ขาจะมีขนาดเล็ก ๆ สีแดง สีเขียว หรือสีออกม่วง และอาจพบเกิดได้ที่บริเวณอื่นด้วยโดยเฉพาะบริเวณใบหน้า



เส้นเลือดฝอยที่ขา (Spider veins)

IMAGE SOURCE : www.theveinclinic.com.sg

ภาวะแทรกซ้อนของเส้นเลือดขอด

โดยทั่วไปโรคนี้นักไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายและไม่ทำให้เสียชีวิต แต่จะส่งผลถึงความสวยงาม จึงมีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยเฉพาะในผู้หญิง ส่วนภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้นอกจากความสวยงามแล้ว คือ อาจทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยขา รู้สึกขาล้าหรือหนัก ๆ ที่ขา ขาบวม เป็นตะคริว เหน็บชา มีชากระตุก (โดยเฉพาะเมื่อไม่มีการใช้ขาเป็นเวลานาน เช่น เวลานอน) มีอาการคันขาหรือเท้าโดยเฉพาะตรงข้อเท้า (เพราะผิวหนังได้รับการระคายเคืองจากการมีเลือดคั่ง)

- อาจทำให้เกิดแผลบริเวณขาและเท้าได้ง่าย ซึ่งแผลที่เกิดจะหายได้ช้า เนื่องจากการไหลเวียนของเลือดไม่ดี และถ้าแผลมีเลือดออก เลือดก็มักจะออกมากและหยุดไหลช้าเนื่องจากการมีความดันในเส้นเลือดดำที่สูงกว่าปกติ
- หากหกล้มหรือถูกของมีคมบาดตรงบริเวณที่มีเส้นเลือดขอด อาจทำให้เกิดแผลเลือดออกรุนแรงได้
- เมื่อมีเส้นเลือดขอดเรื้อรัง สีของเท้าจะคล้ำแดงขึ้นหรือออกดำคล้ำจากการคั่งของเลือด ซึ่งจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสีผิวหนังและของเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณข้อเท้าอาจแข็งจากการแข็งตัวของไขมันใต้ผิวหนัง

- ในรายที่เป็นรุนแรง ผิวหนังในบริเวณนั้นอาจแตกและกลายเป็นแผลเรื้อรัง เรียกว่า “แผลจากเส้นเลือดขอด” (Varicose ulcer)
- ผู้ป่วยบางรายอาจเกิดอาการอักเสบของเส้นเลือดดำ (Thrombophlebitis) ซึ่งมักจะเป็นที่บริเวณผิว เรียกว่า “ภาวะเส้นเลือดดำส่วนลึกมีลิ่มเลือด” (Deep vein thrombosis) ซึ่งเป็นภาวะที่ต้องรับรักษา โดยมีอาการสำคัญคือขาบวมทันทีพร้อมกับปวดขา

การวินิจฉัยโรคเส้นเลือดขอด

แพทย์สามารถวินิจฉัยโรคเส้นเลือดขอดได้จากการซักประวัติอาการและการตรวจร่างกาย (โดยเฉพาะการตรวจเห็นเส้นเลือดขอดที่ขา ซึ่งก็จะเป็นตัวช่วยวินิจฉัยโรคนี้ได้ ซึ่งแพทย์จะตรวจดูเส้นเลือดขอดทั้งทำยืนและทำนอน) โดยไม่มีความจำเป็นต้องตรวจพิเศษอื่น ๆ เพิ่มเติม ยกเว้นในรายที่แพทย์คิดว่ามีภาวะแทรกซ้อน เช่น ผู้ป่วยมีแผลเรื้อรังที่ขา ขาบวม เคยมีประวัติการถูกยิงหรือถูกแทงที่ขา มีเส้นเลือดที่ขาข้างเดียวในขณะที่ขาอีกข้างยังปกติ มีเส้นเลือดขอดเกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก มีกระดุกหักนำมาก่อนที่จะมีเส้นเลือดขอด เป็นต้น

สำหรับในรายที่มีภาวะแทรกซ้อนร่วมด้วยดังกล่าว การส่งตรวจพิเศษจะเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อช่วยในการวางแผนการรักษาได้อย่างถูกต้อง (การส่งตรวจพิเศษโดยทั่วไปสามารถตรวจได้ในโรงพยาบาลขนาดใหญ่ เช่น โรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลที่เป็นสังกัดของโรงเรียนแพทย์ เป็นต้น) ซึ่งการตรวจพิเศษเพิ่มเติมนั้นมีดังนี้

- การตรวจดูว่ามีการไหลย้อนกลับของเส้นเลือดดำหรือไม่ (Venous filling time)
- การตรวจดูว่ามีการอุดตันของเส้นเลือดดำหรือไม่ (Maximum venous outflow)
- การตรวจภาพเส้นเลือดและการไหลเวียนเลือดด้วยอัลตราซาวนด์ (Doppler ultrasound)
- การตรวจด้วยเครื่องแม่เหล็กไฟฟ้า (Magnetic resonance venography - MRV) โดยเฉพาะในรายที่สงสัยว่ามีความผิดปกติของเส้นเลือดดำส่วนลึก เช่น เคยมีประวัติขาบวมหรือมีแผลที่บริเวณข้อเท้า หรือมีลักษณะที่น่าสงสัยว่าอาจจะเป็นเส้นเลือดขอดที่เป็นมาแต่กำเนิด เช่น Klippel–Trénaunay syndrome
- การฉีดสีเข้าเส้นเลือดดำที่ขอดแล้วเอกซเรย์ดูลักษณะของเส้นเลือด (Venography)
- การตรวจเลือดซีบีซี (CBC) เพื่อดูการทำงานของเกล็ดเลือด

การรักษาเส้นเลือดขอด

การรักษาเส้นเลือดขอดมีจุดประสงค์เพื่อบรรเทาอาการ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน เพื่อความสวยงาม (ทำให้ดูดีขึ้น) และเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเส้นเลือดขอดมากขึ้น ซึ่งการจะรักษาด้วยวิธีใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับลักษณะของเส้นเลือดขอด คุณพินิจของแพทย์ และความต้องการของผู้ป่วย

1. **การรักษาเส้นเลือดขอดแบบไม่ต้องผ่าตัด (Conservative treatment)** เป็นการเฝ้าระวังอาการและป้องกันไม่ให้อาการเป็นมากขึ้น การรักษาด้วยวิธีนี้จะเหมาะกับผู้ป่วยที่มีเส้นเลือดขอดขนาดเล็กมาก หรือเป็นเส้นเลือดฝอยที่ขาขนาดเล็ก ๆ เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1 มิลลิเมตร หรือน้อยกว่า โดยการใส่ถุงน่องสำหรับเส้นเลือดขอด (Compression stockings) ตลอดเวลาที่ทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง ยกเว้นในขณะนอนที่ไม่ต้องใส่ (ถุงน่องนี้จะมีคุณสมบัติพิเศษที่แตกต่างจากถุงน่องทั่วไป คือ จะมีความดันที่บริเวณข้อเท้าประมาณ 20-25 มม.ปรอท ส่วนที่น่องและใต้เข่าจะมีความดันน้อยลงตามลำดับ จึงช่วยทำให้เลือดที่อยู่บริเวณขาไหลเวียนได้ดีขึ้น) และในขณะที่นอนให้

ยกปลายเท้าให้สูงกว่าระดับหน้าอกประมาณ 30 องศาด้วย (อาจใช้หมอนหรือผ้าหนุนปลายเท้าให้สูงขึ้นก็ได้) เพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและช่วยให้เลือดไหลกลับสู่หัวใจได้ดีขึ้น นอกจากนี้ควรปฏิบัติตามคำแนะนำในการดูแลตนเองตามข้อ 8 ด้วย

- การใช้ถุงน่องสำหรับเส้นเลือดขอดจะมีประโยชน์สำหรับเส้นเลือดขอดในระยะเริ่มต้นหรือการใช้ร่วมภายหลังการรักษาด้วยวิธีอื่น ๆ แต่จะไม่สามารถป้องกันการเกิดหรือทำให้เส้นเลือดขอดที่มีอยู่หายไปได้
- ปัญหาที่พบได้บ่อยที่สุดของการใช้ถุงน่องสำหรับเส้นเลือดขอดก็คือการลึ้มใช้หรือเพราะความไม่สะดวกในการสวมใส่จากสภาวะอากาศที่ร้อน โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีโรคทางเส้นเลือดแดงร่วมด้วย เพราะมีรายงานการเกิดภาวะขาดเลือดของขาถึงกับต้องตัดขา ดังนั้นจึงควรตรวจสอบโดยการตรวจคลำชีพจรที่ข้อเท้าเสมอก่อนการใช้

IMAGE SOURCE : advancedveincare.com, venacure-evlt.com, domainofscience.wordpress.com

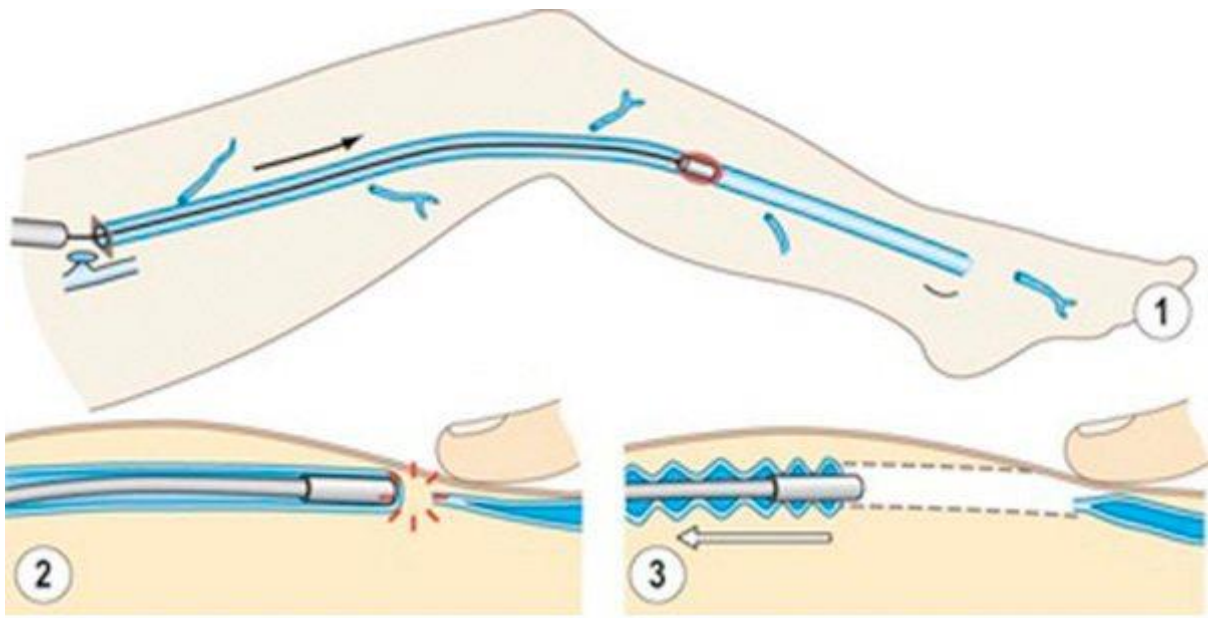
2. การฉีดยาเข้าเส้นเลือดดำที่ขอดเพื่อให้เส้นเลือดตีบตัน (Sclerotherapy) สามารถรักษาได้ทั้งเส้นเลือดขอดและเส้นเลือดฝอยที่ขา โดยจะเป็นการฉีดยา (ซึ่งเป็นสารเคมีที่มีคุณสมบัติในการทำลายผนัง (Endothelium) ของเส้นเลือดขอด) เข้าไปในเส้นเลือดดำที่ขอดเพื่อทำให้ผนังเส้นเลือดบวมและติดกันจนเลือดไม่สามารถไหลผ่านไปได้และเกิดการแข็งตัวจนตีบตันในที่สุด เพียง 2-3 สัปดาห์เส้นเลือดขอดที่โป่งพองก็จะยุบและจางหายไป โดยยาหรือสารเคมีที่แพทย์นำมาใช้ฉีดก็มีอยู่ด้วยกันหลายชนิด แต่ชนิดที่ใช้บ่อย ๆ จะมีชื่อว่า “เอธอกซิสเครอล” (Aethoxysklerol inj) ซึ่งมีความเข้มข้นตั้งแต่ 1-3%

- ภายหลังการฉีดยารักษาผู้ป่วยควรเดินอย่างต่อเนื่องประมาณ 30 นาทีทันทีหลังการฉีดยาเพื่อช่วยให้ยากระจายตัวได้ดีขึ้น และควรสวมถุงน่องสำหรับเส้นเลือดขอดเพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของยาฉีดให้ได้ผลดี โดยควรสวมติดต่อกันอย่างน้อย 5-7 วัน (ยกเว้นในกรณีที่อาบน้ำให้ถอดออกได้)
- การรักษาด้วยวิธีนี้จะเหมาะกับเส้นเลือดขอดที่มีขนาดเล็กกว่า 3 มิลลิเมตรที่เป็นแขนงบริเวณผิวหนังโดยยังไม่ปรากฏความผิดปกติของลิ้นในท่อนเส้นเลือดดำส่วนต้น หรือเป็นเส้นเลือดขอดเล็ก ๆ ที่ยังคงหลงเหลืออยู่หลังจากการผ่าตัดเส้นเลือดขอด
- ข้อบ่งชี้ในการรักษาด้วยการฉีดยาเข้าเส้นเลือดดำ คือ 1. เป็นเส้นเลือดขอดที่มีขนาดอยู่ระหว่าง 1-3 มิลลิเมตร 2. เป็นเส้นเลือดขอดที่มีขนาดเล็กมาก ๆ ประมาณ 0.5 มิลลิเมตร 3. เป็นเส้นเลือดขอดเดี่ยว ๆ และ 4. เป็นเส้นเลือดขอดบริเวณใต้เท้า
- ข้อห้ามในการรักษาด้วยการฉีดยาเข้าเส้นเลือดดำ คือ การมีประวัติการแพ้สารที่ใช้ฉีด, มีเส้นเลือดอักเสบ, เส้นเลือดขอดมีขนาดใหญ่ร่วมกับปัญหาเส้นเลือดดำส่วนลึก
- การรักษาด้วยวิธีนี้ผู้ป่วยจะต้องเข้ารับการรักษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางผิวหนัง (Dermatologist) และรักษาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉลี่ยคือประมาณ 3-4 ครั้งต่อข้าง แต่ละครึ่งห่างกันประมาณ 1.5-2 เดือน ยกเว้นในผู้ป่วยที่เป็นมากอาจต้องฉีดจำนวนครั้งมากกว่านี้ (แต่ในกรณีที่เป็นเส้นเลือดขอดใหญ่จำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัด) และหลังการฉีดเสร็จแต่ละครั้งผู้ป่วยสามารถกลับบ้านได้เลยโดยไม่จำเป็นต้องนอนโรงพยาบาล

- วิธีนี้เป็นการรักษาที่ไม่หายขาด ในระยะยาวอาจมีการกลับมาเป็นซ้ำของเส้นเลือดขอดได้อีก
- ผลข้างเคียงจากการรักษาด้วยวิธีนี้พบได้ไม่บ่อย แต่อาจเป็นอันตรายรุนแรงได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดและความเข้มข้นของยา เช่น บริเวณที่ฉีดอาจมีอาการปวด บวมแดง มีเลือดออก หรือมีรอยจ้ำเขียวจากการมีเลือดออกใต้ผิวหนัง ซึ่งจะหายไปตัวเอง, อาจเกิดรอยคล้ำตามแนวเส้นเลือดที่ฉีด ซึ่งจะค่อย ๆ จางหายไปตัวเอง, อาจเกิดอาการแพ้ยาที่ฉีด โดยในรายที่เป็นไม่มาก อาจมีแค่อาการคันหรือมีผื่น แต่ถ้าเป็นรุนแรงอาจทำให้เกิดอาการช็อกจนทำให้เสียชีวิตได้, ในกรณีที่ฉีดยาไม่เข้าเส้นเลือดอาจเป็นเหตุทำให้ผิวหนังมีสีเข้มขึ้นหรืออาจเกิดแผลบริเวณผิวหนังได้ นอกจากนี้การฉีดยาในปริมาณมากอาจทำให้เกิดเส้นเลือดอักเสบได้ ส่วนการเกิดภาวะเส้นเลือดดำส่วนลึกมีลิ่มเลือด (Deep vein thrombosis) นั้น พบได้น้อยมาก
- ในปัจจุบันนี้ได้มีการพัฒนาเทคนิคการฉีดยาเพื่อให้การรักษามีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นที่เรียกว่า “Microsclerotherapy”

IMAGE SOURCE : www.panoramadermatologyclinic.co.za, lajollaveincare.com, sclerotherapysandiego.com

3. การผ่าตัดเอาเส้นเลือดขอดออก (Varicose vein stripping) เป็นวิธีการผ่าตัดแบบดั้งเดิมและยังคงเป็นการรักษามาตรฐานในผู้ป่วยเส้นเลือดขอด โดยจะเป็นการผ่าตัดดึงเอาเส้นเลือดที่ขอดออกไปตลอดทั้งเส้นเพื่อป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำอีก วิธีนี้จะเหมาะสำหรับการรักษาเส้นเลือดขอดที่มีขนาดใหญ่และมีขนาดยาวมาก ๆ และไม่สามารถรักษาได้ด้วยการฉีดยาเข้าเส้นเลือดดำที่ขอดได้
 - การรักษาด้วยวิธีนี้ผู้ป่วยต้องนอนโรงพยาบาลเพื่อเตรียมการผ่าตัด โดยวิสัญญีแพทย์จะใช้วิธีระงับอาการปวดในขณะที่ทำการผ่าตัดโดยการฉีดยาชาเข้าไขสันหลังหรือให้ดมยาสลบ
 - หลังการผ่าตัดในช่วง 3-4 วันแรกควรนอนพักให้มาก ยกเท้าให้สูง และใส่ถุงน่องสำหรับเส้นเลือดขอดไว้ประมาณ 4-6 สัปดาห์
 - ข้อบ่งชี้ของการผ่าตัด คือ 1. เส้นเลือดขอดมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 4-6 มิลลิเมตร, 2. ผู้ป่วยมีอาการปวดขาและมีลิ่มในเส้นเลือดดำผิดปกติ และ 3. มีเส้นเลือดขอดที่เกิดปัญหาแทรกซ้อน เช่น มีเลือดออก มีแผลเรื้อรัง หรือมีการอักเสบของเส้นเลือด
 - ผลข้างเคียงที่อาจพบได้ เช่น ผลข้างเคียงจากการดมยาสลบ (เช่น คลื่นไส้ อาเจียน แพ้ยาสลบ ฯลฯ), เลือดออกจากการผ่าตัด (โดยทั่วไปจะพบน้อย), ระหว่างการผ่าตัดอาจจะมีการทำให้เนื้อเยื่อข้างเคียงเสียหาย (เช่น เส้นเลือดแดง เส้นประสาท), แผลผ่าตัดเกิดการอักเสบติดเชื้อ, มีจ้ำเลือดใต้ผิวหนัง (แต่จ้ำเลือดนี้จะหายไปตัวเองภายใน 1-2 สัปดาห์), การเกิดลิ่มเลือดในเส้นเลือดดำซึ่งพบได้ไม่บ่อย, การเกิดแผลเป็นให้เห็นได้หลังการผ่าตัด
 - โดยทั่วไปการรักษาเส้นเลือดขอดด้วยวิธีการผ่าตัดมักจะทำให้หายขาดและช่วยป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคนี้ที่จะตามมาในภายหลังได้ ยกเว้นในรายที่ยังมีแขนงของเส้นเลือดขอดหลงเหลืออยู่ก็อาจจะทำให้มีอาการกลับมาเป็นซ้ำได้อีก
 - ในรายที่เป็นแขนงของเส้นเลือดเล็ก ๆ แพทย์สามารถที่จะฉีดยาเฉพาะที่แล้วตัดเอาเฉพาะแขนงเล็ก ๆ นั้นออกได้ (Stab avulsion) ซึ่งวิธีนี้สามารถทำได้ที่คลินิกหรือโรงพยาบาลทั่วไป และผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องนอนโรงพยาบาล



การผ่าตัดเอาเส้นเลือดขูดออก (Varicose veinstripping)



IMAGE SOURCE : clinicalgate.com, www.webmd.com

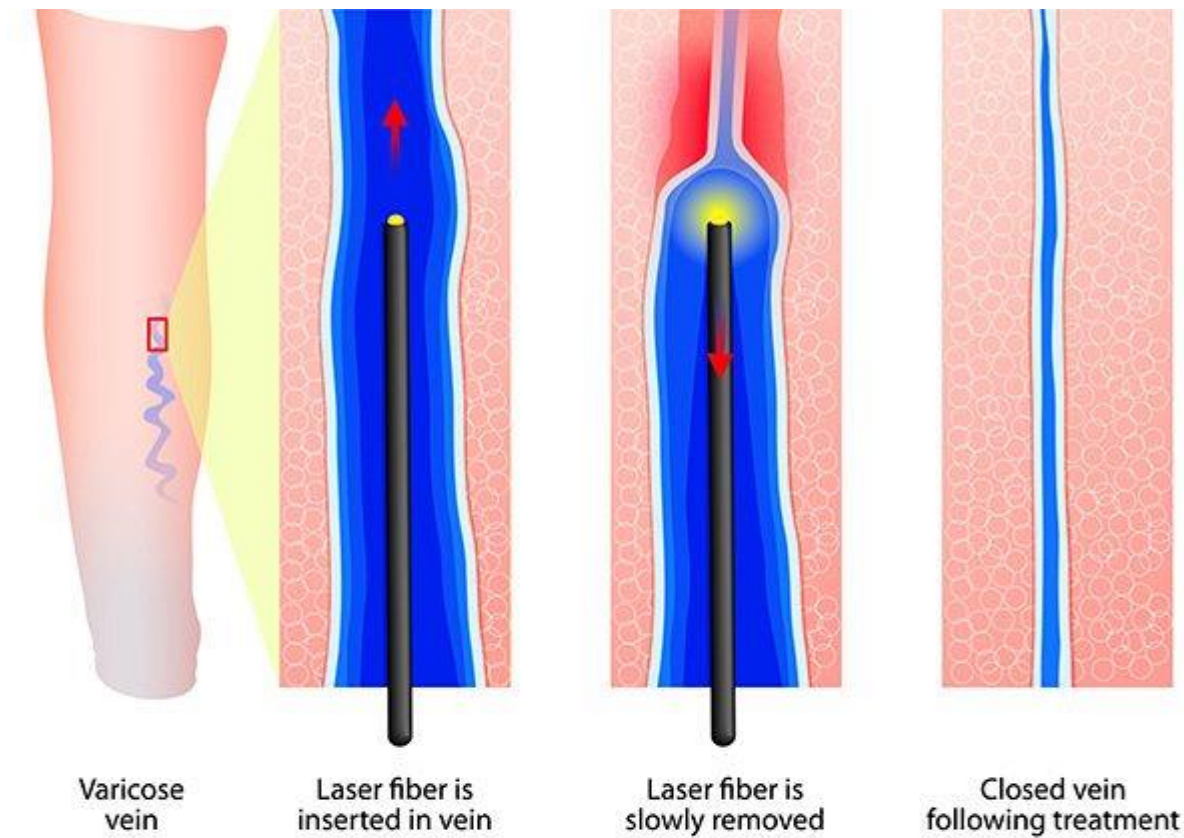
4. การรักษาเส้นเลือดขูดด้วยเลเซอร์ เป็นการรักษาด้วยเครื่องเลเซอร์ที่มีความยาวคลื่น 1,064 นาโนเมตร (Nd:YAG laser) ซึ่งเป็นวิธีการรักษาที่กำลังได้รับความนิยมในปัจจุบัน เนื่องจากเป็นการรักษาที่ไม่ทำให้เกิดบาดแผลและไม่มีแผลเป็น สามารถรักษาเส้นเลือดขูดได้อย่างปลอดภัย มีประสิทธิภาพและรวดเร็ว เหมาะสำหรับเส้นเลือดขูดที่มีขนาดเล็กกว่า 3 มิลลิเมตร และผู้ป่วยที่กลัวการฉีดยาหรือการผ่าตัด (ส่วนผู้ที่เป็นเส้นเลือดฝอยที่บริเวณใบหน้าและขาก็สามารถใช้เลเซอร์รักษาได้ด้วยเช่นกัน แต่เส้นเลือดฝอยควรมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 2 มิลลิเมตร เพราะหากมีขนาดใหญ่กว่าการรักษาด้วยเลเซอร์จะไม่ได้ผลหรือกลับมาเป็นซ้ำได้ในเวลาอันรวดเร็ว) โดยแสงเลเซอร์จะมีความยาวคลื่นจำเพาะที่สามารถยิงผ่านผิวหนังชั้นบนลงไปในพื้นที่เป็นเส้นเลือดขูดได้อย่างแม่นยำ ซึ่งเซลล์เม็ดเลือดแดงได้รับความร้อนจากเลเซอร์จะไปทำลายผนังเส้นเลือดให้ย่อยสลายและหายไป แต่ในระหว่างการยิงเลเซอร์นั้นผิวหนังจะเกิดความร้อน ซึ่งบรรเทาด้วยระบบทำความเย็นของหัวยิง

เลเซอร์ (จะมีแก๊สเย็นออกมาพร้อมกับเลเซอร์เพื่อให้ความเย็นแก่ผิวชั้นบน โดยไม่ทำลายผิวหนัง บริเวณข้างเคียง)

- ในขณะที่ทำผู้ป่วยจะรู้สึกเจ็บเพียงเล็กน้อยเท่านั้น (เหมือนมียางมาตีที่ผิวหนัง) จึงไม่ต้องใช้ยาชาเฉพาะที่ แต่ถ้าทนไม่ได้ก็อาจทายาก่อนการรักษาประมาณ 1 ชั่วโมง
- ทันทีหลังการรักษาผิวหนังบริเวณที่ทำการรักษาจะมีอาการบวมแดงเล็กน้อย ซึ่งมักจะหายไปตัวเองภายใน 24 ชั่วโมง หรือไม่เกิน 2-3 วัน แต่ผู้ป่วยบางรายอาจเกิดรอยช้ำหรือผิวหนังไหม้พองได้ โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีผิวคล้ำ ซึ่งรายละเอียดสามารถปรึกษาได้กับแพทย์ผู้ทำการรักษา
- ภายหลังการรักษาผิวหนังบริเวณที่ทำการรักษาอาจเกิดรอยแดงหรือรอยช้ำ ซึ่งมักจะหายไปตัวเองภายใน 1 สัปดาห์ โดยไม่ทำให้เกิดบาดแผลและไม่มีแผลเป็น
- การใส่ถุงน่องสำหรับเส้นเลือดขอดหรือการใช้ผ้าพันแผลชนิดยืดจะช่วยให้ผลการรักษาดีขึ้น
- โดยทั่วไปภายหลังการรักษาผู้ป่วยสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติทันที แต่ขอแนะนำว่า ใน 24 ชั่วโมงแรก ควรงดการออกกำลังกายที่ต้องใช้กำลังมากและการแช่อาบ น้ำอุ่นออกไปก่อน, ใส่ถุงน่องสำหรับเส้นเลือดขอดหรือการใช้ผ้าพันแผลชนิดยืดร่วมด้วยเป็นเวลาอย่างน้อย 3-6 สัปดาห์ เพราะจะช่วยทำให้ผลการรักษาดีขึ้น, ใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิว และหลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดแรง ๆ โดยตรง พร้อมทั้งทาครีมกันแดดเมื่อต้องถูกแสงแดดบริเวณผิวหนังที่ทำการรักษาในช่วง 2 สัปดาห์แรก
- การรักษาด้วยวิธีนี้ไม่สามารถใช้รักษาเส้นเลือดขอดที่มีขนาดใหญ่หรือคดเคี้ยวได้ รวมทั้งเครื่องมือที่ใช้ในการรักษาก็ยังคงมีราคาแพงมาก
- ส่วนใหญ่การรักษาด้วยวิธีนี้จำเป็นต้องทำหลายครั้ง (ทุก ๆ 6-12 สัปดาห์) โดยทั่วไปแล้ว จะต้องใช้เวลาในการรักษานานหลายปี ซึ่งจำนวนครั้งของการเข้ารับการรักษาจะขึ้นอยู่กับขนาด จำนวน และความลึกของเส้นเลือด และผู้ป่วยแต่ละรายอาจตอบสนองต่อการรักษาได้แตกต่างกันไป ดังนั้นจำนวนครั้งที่ทำจึงขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ผู้ให้การรักษาเป็นหลัก

IMAGE SOURCE : www.youtube.com (by Pankaj Karan)

- นอกจากนี้ยังมีการใช้**เครื่องเลเซอร์ชนิดที่สอดเข้าไปในเส้นเลือด** (Endovenous laser ablation - EVLA) เพื่อใช้รักษาเส้นเลือดขอดที่มีขนาดใหญ่ ซึ่งพบว่าได้ผลดีถึงร้อยละ 94%



รักษาด้วยเลเซอร์ชนิดสอดเข้าไปในเส้นเลือด (Endovenous laser ablation - EVLA)



IMAGE SOURCE : varicoseveins.org, www.laserlipoandveins.com

- การรักษาด้วยเลเซอร์แบบพิเศษที่มีช่วงคลื่นต่ำ (Low level laser therapy) เป็นวิธีที่ช่วยบำบัดอาการเส้นเลือดขอดโดยการลดอาการบวมจากการคั่งของเส้นเลือดดำ โดยจะเป็นการส่งพลังงานเข้าไปที่ตำแหน่งของเส้นเลือดดำ โดยเฉพาะบริเวณเส้นเลือดดำที่มีขนาดใหญ่ที่มีปัญหา ซึ่งพลังงานจะเข้าไปทำให้เกิดการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด จึงช่วยลดอาการบวมจากการคั่งของเส้นเลือดดำกรณีเส้นเลือดขอด ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ข้อดีของการบำบัดด้วยวิธีนี้คือ ไม่ต้องฉีดยา ไม่ทำให้เกิดแผล ทำเสร็จแล้วสามารถกลับบ้านไปใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ สามารถบำบัดได้ทั้งอาการของเส้นเลือดใหญ่และเส้นเลือดฝอย แต่หลังทำเสร็จจะต้องใส่ถุงน่องสำหรับเส้นเลือดขอดร่วมด้วยเหมือนการรักษาอื่น ๆ

6. การรักษาสันเลือดขอโดยใช้คลื่นความถี่วิทยุ (Radiofrequency Ablation - RFA) เป็นวิธีการรักษาแบบใหม่ที่ใช้หลักการเดียวกับการรักษาด้วยเลเซอร์ และไม่ต้องทำการผ่าตัดเปิดแผล แต่แพทย์จะใช้วิธีเจาะผ่านรูเข็มขนาดเล็ก แล้วใส่ขดลวด (สาย Fiberoptic) เข้าไปสลายเส้นเลือดขอที่มีปัญหา โดยเครื่องจะแปรพลังงานจากคลื่นวิทยุนั้นมาเป็นความร้อน (ค่าความร้อนอยู่ที่ประมาณ 120 องศาเซลเซียส) โดยความร้อนในระดับนี้จะทำให้เส้นใยของคอลลาเจนที่เป็นโครงสร้างสำคัญของผนังเส้นเลือดดำนั้นฝ่อตัวลงไปมากที่สุด ภายหลังการรักษาเส้นเลือดขอจะยุบลง 50% และอีกใน 6-8 สัปดาห์จะยุบตัวลงอีก 90-100% และจากการติดตามผลการรักษาในระยะ 2-4 ปี ก็พบว่ามีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำได้มากประมาณ 5-10% และจะเป็นแค่เส้นเลือดฝอยเล็ก ๆ เท่านั้น ซึ่งสามารถรักษาได้ด้วยการฉีดยา

- การรักษาด้วยวิธีนี้จะไม่ทำให้เจ็บปวด แทบจะไม่มีแผลเปิด มีเลือดออกน้อย ไม่ต้องดมยาสลบหรือฉีดยาชาเข้าไขสันหลัง (ใช้แต่ยาชาเฉพาะที่) และใช้เวลาทำไม่นาน เมื่อทำเสร็จแล้วก็กลับบ้านได้เลย โดยไม่มีผลกระทบกับการดำเนินชีวิตประจำวัน
- ข้อจำกัดในการรักษาด้วยวิธีนี้ ถ้าผู้ป่วยที่เส้นเลือดอุดตัน มีการติดเชื้อ บวมแดง แพทย์จะไม่แนะนำให้รักษาทันที แต่จะต้องรักษาด้วยยาปฏิชีวนะให้หายเสียก่อน
- ภายหลังการรักษาจะต้องใส่ถุงน่องสำหรับเส้นเลือดขอร่วมด้วย (ถ้าเป็นเส้นเลือดฝอยให้ใส่ไว้ประมาณ 3 วัน แต่ถ้าเป็นเส้นเลือดขอ ให้ใส่ไว้อย่างน้อย 7 วันขึ้นไป), งดยกของหนัก หรือยืนนาน ๆ เป็นเวลา 7 วัน, ควรออกกำลังกายโดยการเดินทุกวัน (เพื่อช่วยกระตุ้นให้ยากระจายตัวอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยให้การรักษาได้ผลดียิ่งขึ้น) และไปพบแพทย์ตามนัดเพื่อที่แพทย์จะได้ติดตามผลการรักษา

IMAGE SOURCE : www.theveindoctors.com, www.laserliipoandveins.com

7. ยารับประทานบรรเทาอาการเส้นเลือดขอ เพราะมีการวิจัยออกมาว่า การรับประทานยาในกลุ่มไดออสมิน (Diosmin) และเฮสเพอริดิน (Hesperidin) จะทำหน้าที่ยับยั้งกระบวนการอักเสบให้ลดลง และทำให้ลิ้นในเส้นเลือดกลับมาเป็นปกติได้ โดยเฉพาะในเส้นเลือดขอที่มีขนาดเล็ก ๆ ดังนั้น ถ้ารักษาตั้งแต่ระยะแรกยานี้ก็อาจช่วยรักษาให้หายได้ แต่ถ้ามารักษาตอนระยะที่เป็นเส้นเลือดขอรุนแรงแล้วจะต้องมีการรักษาอื่น ๆ เสริมนอกจากการใส่ยาดังกล่าวที่จะให้เพื่อยับยั้งการเป็นมากขึ้นด้วย เช่น การฉีดยา หรือการใช้คลื่นวิทยุทำลายเส้นเลือดขอเหล่านั้น ส่วนครีมหรือยาทาเพื่อรักษาเส้นเลือดขอ นั้นยังไม่มีการวิจัยในมนุษย์ว่าได้ผลเป็นที่ชัดเจน เพียงแต่จะช่วยบรรเทาอาการปวดบวมได้เท่านั้น จึงไม่ขอแนะนำ

8. คำแนะนำในการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคเส้นเลือดขอ โดยเฉพาะในผู้ที่เริ่มเป็นหรือมีอาการเพียงเล็กน้อย แนะนำให้ปฏิบัติดังนี้

- หลีกเลี่ยงการยืนหรือนั่งเป็นเวลานาน ๆ แต่ถ้าจำเป็นก็ต้องขยับขา เขยียดขา หรือลุกเดินบ่อย ๆ และในขณะนั่งให้บริหารข้อเท้าตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกาสลับกัน และเขยียดเท้าและกระดกเท้าสลับกันไป
- ไม่นั่งไขว่ห้างหรือนั่งห้อยเท้าเป็นเวลานาน ๆ เพราะจะทำให้เลือดมีการไหลย้อนกลับไปที่บริเวณขามากขึ้น
- พยายามนั่งหรือนอนยกเท้าให้สูงกว่าระดับหน้าอกเพื่อช่วยให้เลือดไหลกลับสู่หัวใจได้ดีขึ้น

- ใส่ถุงน่องสำหรับเส้นเลือดขอด (Compression stocking) หรือใช้ผ้าพันแผลชนิดยืด (Elastic bandage) พันรอบขาจากปลายเท้าขึ้นมาถึงใต้เข่าในระหว่างที่ต้องยืนทำงานเป็นเวลานาน ๆ
- ไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่น
- ไม่ใส่รองเท้าส้นสูง เลือกใส่รองเท้าส้นเตี้ยซึ่งจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดได้ดีกว่ารองเท้าส้นสูง
- สำหรับคนอ้วนต้องหาทางลดน้ำหนักอย่างเหมาะสมและถูกวิธี แต่ถ้าไม่อ้วนต้องควบคุมน้ำหนักให้ดีเพื่อไม่ให้เกิดโรคอ้วนและมีน้ำหนักตัวเกิน
- ควบคุมอาการท้องผูกให้ดี โดยการรับประทานผักผลไม้ให้มากขึ้น
- เคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามควรแก่สุขภาพ เพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและเพิ่มประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อขา
- สำหรับผู้ที่เริ่มเป็นเส้นเลือดขอดในระยะแรก การป้องกันภาวะแทรกซ้อนดังที่กล่าวมาสามารถป้องกันได้ด้วยการใส่ถุงน่องสำหรับเส้นเลือดขอดหรือรัดเท้าด้วยผ้ายืดในขณะที่ยืนทำงานหรือในระหว่างที่มีการตั้งครรภ์
- หมั่นสังเกตภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้นเพื่อที่จะได้ไปพบแพทย์ได้ทันเวลาที่ เช่น แผลเรื้อรังที่บริเวณขา การอักเสบของเส้นเลือดขอด การมีเลือดออก ขาบวม ปวดขา เป็นต้น
- ควรไปพบแพทย์เมื่อมีอาการเส้นเลือดขอดโป่งพองมาก ผิวหนังแดง ร้อน และเจ็บ (แสดงว่ามีการอักเสบ), มีเลือดออกจากเส้นเลือดขอด, เกิดแผลและผื่นใกล้เคียงกับข้อเท้า, ผิวหนังบริเวณข้อเท้า หน้าแข้ง และน่องหนา และมีสีคล้ำ, อาการเส้นเลือดขอดรบกวนคุณภาพชีวิต, มีอาการปวดน่องมาก, ภาพที่ปรากฏดูน่าเกลียด หรือเมื่อมีความกังวลในอาการ
- ถ้ามีเลือดไหลจากเส้นเลือดขอด ให้นั่งหรือนอนยกเท้าให้สูงกว่าระดับหน้าอก และใช้ผ้าสะอาดกดแรง ๆ ตรงรอยแผลที่มีเลือดออก เมื่อเลือดหยุดไหลแล้วให้ทำความสะอาดแผลแบบบาดแผลสดทั่ว ๆ ไป
- ในรายที่ปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าวแล้วยังไม่ได้ผล ผู้ป่วยควรพบแพทย์ที่โรงพยาบาล ซึ่งแพทย์อาจต้องตรวจโดยการฉีดสีเข้าเส้นเลือดที่ขอดแล้วเอกซเรย์ดูลักษณะของเส้นเลือดหรือตรวจพิเศษอื่น ๆ และอาจต้องรักษาโดยการฉีดยาเข้าไปในเส้นเลือดดำที่ขอดทำให้เกิดการแข็งตัวและตีตันเพื่อตัดการไหลเวียนของเลือด หรือถ้าพบว่าเป็นมากอาจต้องรักษาโดยการผ่าตัดดึงเส้นเลือดดำที่ขอดออกไป



ดูแลตัวเองอย่างไร...เมื่อเป็นเส้นเลือดขอด ?

IMAGE SOURCE : www.heartlandvein.com

9. ในรายที่เกิดมีแผลจากเส้นเลือดขอด ควรไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล ถ้าแผลมีขนาดเล็ก ควรชะล้างแผล ทำแผลทุกวัน ร่วมกับให้ผู้ป่วยยกเท้าสูง และใส่ถุงน่องสำหรับเส้นเลือดขอด (หรืออาจรัดเท้าด้วยผ้ายืดก็ได้) ก็อาจช่วยให้แผลหายได้ แต่ถ้าแผลมีขนาดใหญ่ การรักษาอาจต้องผ่าตัดเส้นเลือดขอดออก และอาจต้องรักษาแผลโดยวิธีปลูกถ่ายผิวหนัง (Skin graft) คือ การนำผิวหนังจากส่วนอื่นมาแปะแทน
10. เพื่อป้องกันการเกิดเส้นเลือดขอดซ้ำ ควรป้องกันและหลีกเลี่ยงหรือลดปัจจัยเสี่ยงที่กระตุ้นให้เกิดเส้นเลือดขอด ร่วมกับการปฏิบัติตามคำแนะนำในการดูแลตนเองในข้อ 8 โดยเฉพาะการใส่ถุงน่องสำหรับเส้นเลือดขอดในกรณีที่ต้องยืนหรือนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน

การป้องกันเส้นเลือดขอด

แม้เราจะไม่สามารถป้องกันเส้นเลือดขอดหรือเส้นเลือดฝอยที่ขาได้อย่าง 100% แต่ก็สามารถลดการเกิดเส้นเลือดขอดใหม่และป้องกันมิให้เส้นเลือดขอดที่เป็นอยู่ใหญ่ขึ้นได้ ซึ่งก็สามารถทำได้โดยการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่เราสามารถหลีกเลี่ยงได้ดังที่กล่าวไปแล้วในหัวข้อปัจจัยเสี่ยง ที่สำคัญ คือ

1. หลีกเลี่ยงการยืนหรือนั่งเป็นเวลานาน ๆ ให้เปลี่ยนเท้าที่ยืนบ่อย ๆ (หากต้องนั่งนานให้ลุกขึ้นเดินทุก ๆ 30 นาที หรือยกเท้าให้สูงทุกครั้งที่มีโอกาส) ส่วนการนั่งไขว่ห้างเป็นเวลานานก็ควรหลีกเลี่ยงเช่นกัน
2. ออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ระบบไหลเวียนเลือดดี และลดการเกิดเส้นเลือดขอดได้
3. ควบคุมน้ำหนักเพื่อไม่ให้เกิดโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน
4. ไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่น โดยเฉพาะกางเกงที่พิตและรัดบริเวณขาหนีบและเอว
5. ไม่ใส่รองเท้าส้นสูงเป็นเวลานาน
6. หลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดและสวมเครื่องป้องกันแสงแดด โดยเฉพาะบริเวณใบหน้าที่อาจทำให้เกิดเส้นเลือดฝอยได้
7. ลดการรับประทานอาหารเค็มเพื่อป้องกันอาการบวม และรับประทานผักผลไม้ให้มากขึ้น
- 8.

เอกสารอ้างอิง

1. หนังสือตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป 2. “หลอดเลือดขอดที่ขา (Varicose vein)”. (นพ.สุรเกียรติ์ อชานานภาพ). หน้า 712-713.
2. มูลนิธิหมอชาวบ้าน. นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ 239 คอลัมน์ : คำถามที่ท่านควรรู้ในเวชปฏิบัติทั่วไป. “เส้นเลือดขอด”. (นพ.วีรพัฒน์ สุวรรณธรรมมา, พญ.ปิยนุช พุตระกุล). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.doctor.or.th. [25 ม.ค. 2017].
3. หาหมอดอทคอม. “หลอดเลือดขอด หลอดเลือดขาขอด หลอดเลือดดำขอด (Varicose vein)”. (ศ.เกียรติคุณ พญ.พวงทอง ไกรพิบูลย์). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : haamor.com. [25 ม.ค. 2017].
4. Siamhealth. “เส้นเลือดขอด varicose vein”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.siamhealth.net. [26 ม.ค. 2017].
5. โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. “การรักษาเส้นเลือดฝอยที่ขาด้วยเลเซอร์”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.bumrungrad.com. [26 ม.ค. 2017].
6. โรงพยาบาลวิภาวดี. “โรคเส้นเลือดขอด”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.vibhavadi.com. [27 ม.ค. 2017].