

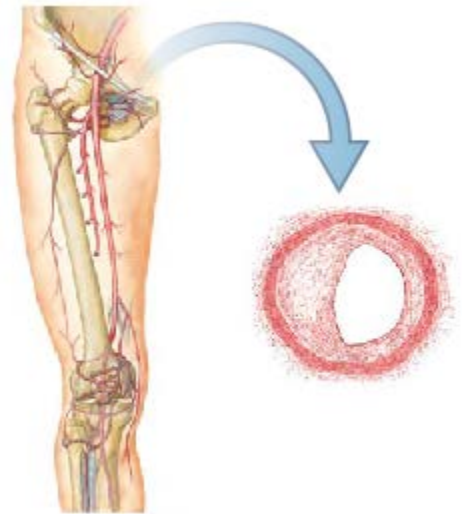


การไหลเวียนไม่ดี (เรียกอีกอย่างว่า claudication) หมายถึงอาการปวดขาที่เกิดจากการออกกำลังกายและดีขึ้นเมื่อพักพอน เรียกอีกอย่างว่า intermittent claudication เป็นการปวดขาชั่วคราว โรคหลอดเลือดส่วนปลาย (PVD) และระบบไหลเวียนไม่ดี กล้ามเนื้ออ่อนแอจะได้รับผลกระทบ แต่เท้า ต้นขาและก้นก็ปวดได้เช่นกัน



สาเหตุ

สาเหตุหลักมาจากโรคหลอดเลือดแดงแข็งหรือหลอดเลือดแดงตีบตันนั้นเองบริเวณกล้ามเนื้อขา ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดแข็งตัว เบาหวาน ระดับคอเลสเตอรอลสูง ความดันโลหิตสูง และ สูบบุหรี่ การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เป็นโรคและอาการแฉะลวง Claudication ไม่ติดต่อกันหรือสั่นจากกระดูก



อาการ

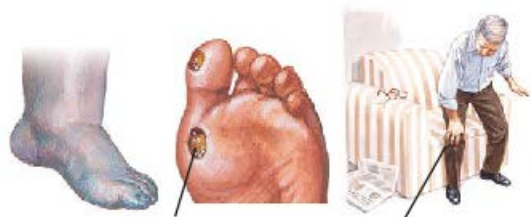
อาการต่าง ๆ ได้แก่ ปวด ตึงของกล้ามเนื้อ อ่อนแรง และเดินกะพริบ เกิดขึ้นหลังจากออกกำลังกายและหายไปหลังจากพักพอน



อาการต่าง ๆ ได้แก่ เท้าเย็นในตอนกลางคืน ปวดนิ้วเท้าและเท้า ชาที่ขา ขมขื่น เล็บเท้าเปราะ นิ้วเท้าสีเขียวยาวสีฟ้า และเท้าแผลที่ไม่หาย การสลายตัวของพิวฮันท์ แผลเปื่อย และเนื้อตายเน่าได้

วินิจฉัย

แพทย์ทำการวินิจฉัยโดยการตรวจอาการและทำการตรวจร่างกาย ตรวจหลอดเลือด อัลตราซาวด์ Doppler เพื่อตรวจการไหลเวียนเลือด. หากการทดสอบแสดงการไหลเวียนที่ลดลง การทำ



angiography ทำก่อนการผ่าตัดเพื่อดูว่าโรคหลอดเลือดหัวใจ Angiography เกี่ยวข้องกับการใส่สายสวน (หลอดเลือด) ลงในหลอดเลือดแดงที่ขาและฉีดสียอมเพื่อให้ได้ภาพหลอดเลือด

การรักษา

เป้าหมายการรักษาคือการบรรเทาอาการและป้องกันไม่ให้แย่ลง คนส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต รวมถึงการหลีกเลี่ยงยาสูบ (การรักษาที่ดีที่สุด) การลดน้ำหนัก และการเปลี่ยนอาหารเพื่อควบคุม

โรคเบาหวาน ความดัน และคอเลสเตอรอลสูง หากยังมี

มีอาการอยู่ แพทย์ให้ยาเพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น อาจจำเป็นต้องใช้แอสไพรินขนาดต่ำ

การดูแลเท้าที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันการติดเชื้อ หากกระแสเลือดลดลงมาก

ขั้นตอนย่อยที่เรียกว่าอาจแนะนำให้ทำ angioplasty เพื่อเปิดหลอดเลือดแดงที่อุดตัน ท่อปลาย

บอลูน (สายสวน) ถูกสอดเข้าไปเพื่อขยายหลอดเลือด นอกจากนี้ การใส่ขดลวด (ขนาดเล็ก

ท่อตาข่าย) อาจถูกใส่เข้าไปในหลอดเลือดโดยการทำ angioplasty บางครั้งท่อขงวิธีพิเศษ

ต่อข้ามด้านบนและด้านล่างบริเวณตีบแคบ นี้จะช่วยให้เลือดไหลผ่านช่องแคบ คนต้องผ่าตัดหาก

มีแผลที่ไม่หายเท่าเย็น เขียวได้ แขนขาเป็นเนื้อตายหรือมีอาการปวดรุนแรง



ควรไม่ควร

✓ ควรควบคุมปัจจัยเสี่ยงของหลอดเลือดแข็งตัว (เบาหวาน คอเลสเตอรอลสูง ความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่)

✓ ออกกำลังกายอย่างพอประมาณ ควบคุมความอ้วน เลิกบุหรี่ ดูแลเท้าทุกวัน ควบคุมความดันโลหิตและกินอาหารไขมันต่ำ

✓ ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับคอเลสเตอรอล น้ำตาลในเลือด และความดันโลหิต

✓ ควรพบแพทย์หากคุณมีบวม ต้นขา หรือก้น ปวดเมื่อยเมื่อเดิน

✓ แพทย์ของคุณถ้าคุณมีแผลที่ผิวหนังที่เท้า เท้าเย็น เท้าเปลี่ยนสี

✗ ห้ามสูบบุหรี่ อย่าสวมเสื้อผ้าที่รัดแน่นที่ขา เช่น ยางยืด กุญแจ-ไม่พลาดนัดพบแพทย์เพื่อตรวจสอบการรักษาแผล

