



Stasis dermatitis เป็นภาวะอักเสบเรื้อรัง (แดง บวม) และการระคายเคืองของผิวหนัง มักจะอยู่ที่ขาส่วนล่าง มันเกี่ยวข้องกับการไหลเวียนของเลือดและของเหลวในร่างกายไม่ดี ของเหลวเคลื่อนขึ้นขา ๆ จากเท้าสู่หัวใจ เป็นเรื่องพบได้บ่อย เกิดขึ้นในวัยกลางคนและผู้สูงอายุ



สาเหตุ

ปัจจัยร่วม ได้แก่ การยืนเป็นเวลานาน เส้นเลือดอุดตัน การไม่เคลื่อนไหวเป็นเวลานาน โรคอ้วน และภาวะหัวใจล้มเหลว ปัจจัยเหล่านี้นำไปสู่อาการบวมที่ขา



อาการ

อาการต่าง ๆ ได้แก่ เท้าบวมแดง ขาส่วนล่าง และมักจะเป็นผิวมันและเท้าที่เจ็บปวด แผลเล็กหรือแผลพุพองอาจพบที่เท้าหรือขาส่วนล่างและอาจหายช้า บวมและการแตกของผิวหนังนำไปสู่การติดเชื้อซึ่งอาจทำให้เกิดแผลที่ผิวหนังได้หรือรุนแรง และเกี่ยวข้องกับการเยื่อส่วนลึก (กล้ามเนื้อหรือกระดูก) อาการปวดอย่างรุนแรงและบวม เมื่อเดินจะปวดมากขึ้น การเคลื่อนไหวที่ยิ่งทำให้อาการแย่ลง



วินิจฉัย

แพทย์จะทำการวินิจฉัยโดยการตรวจเท้าและขา หากแพทย์สงสัยว่าหัวใจล้มเหลวหรือมีอาการผิดปกติอื่น ๆ เพิ่มเติม

การรักษา

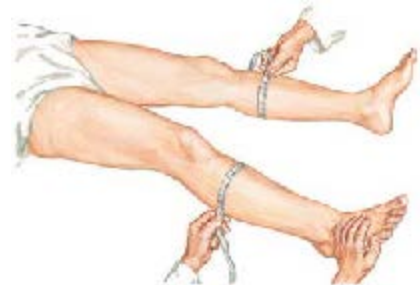
ของเหลวที่ติดอยู่ที่เท้าและขาส่วนล่างจะต้องลดลง ถ้าขาบวมรุนแรง อุปกรณ์จักรกลในโรงพยาบาลช่วยบีบบริเวณขาเคลื่อนของเหลวจากขาถ้าใช้อย่างถูกต้อง ยาขับปัสสาวะ (ยาเบ็ดน้ำ) อาจช่วยได้บ้าง แต่ไม่ใช่ทุกคน และอาจทำให้เกิดภาวะขาดน้ำและโพแทสเซียม

ต่ำได้ สติยรอยดัดและซิวค้อออกไซด์ครีมหรือแผ่นแปะใช้สำหรับแผลเล็ก ๆ อาจมีการกำหนดยาปฏิชีวนะสำหรับการติดเชือยู่ที่ผิวหนัง กรณีรุนแรงจะใช้การห่อพิเศษที่เต็มไปด้วยเจลลาตินและประกอบด้วยสังกะสี (เรียกว่า Unna's boot) อาจปกป้องและรักษาผิวและหยุดการบวมมากขึ้น



ควรไม่ควร

- ✓ ควรใช้ยาขับปัสสาวะตรงตามที่แพทย์จ่าย
- ✓ ควรเรียนรู้การใช้เครื่องบีบที่ใช้รักษาของคุณอย่างถูกต้อง สำหรับหลายรอบในแต่ละวัน
- ✓ กินอาหารไขมันต่ำ โคลเลสเตอรอลต่ำ และหลีกเลี่ยงเกลือ โดยปกติโซเดียมมากกว่า 4 กรัมจะเพิ่มเท้าบวม
- ✓ ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการดื่มน้ำ อาจต้องน้อยกว่าปกติ 8 แก้วต่อวัน
- ✓ ควรออกกำลังกายเล็กน้อยถึงปานกลาง เช่นเดินทุกวัน ช่วยการไหลเวียน หากเดินไม่ไหว การกายภาพบำบัดอาจช่วยเพิ่มความแข็งแรงและการเคลื่อนไหว การยกขาสูงเมื่อคุณนั่งหรือนอนราบอาจช่วยได้เช่นกัน
- ✓ ควรพบแพทย์หากเห็นแผลใหม่ แผลพุพอง หรือแดงที่เท้าหรือขาของคุณ
- ✓ ควรพบแพทย์หากคุณมีอาการบวมที่ขามากขึ้น หลังจากใช้เครื่องบีบ
- ✓ พบแพทย์แพทย์หากคุณมีไข้ หนาวสั่น หรือหายใจถี่



- ✗ อย่าออกกำลังกายโดยที่แพทย์ไม่อนุญาต
- ✗ อย่านั่งไขว่ขาเป็นเวลานานหรือนั่งหย่อนเท้า