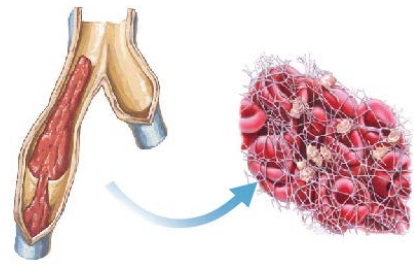




เป็นอาการป่วยชนิดหนึ่งที่เกิดจากการอุดตันในหลอดเลือดดำส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่หลอดเลือดดำบริเวณกล้ามเนื้อขา แล้วส่วนอื่นก็สามารถเกิดได้ ซึ่งลิ่มเลือดทำให้การไหลเวียนเลือดช้าลงและบริเวณนั้นมีอาการบวมแดงปวด หากลิ่มเลือดนี้เดินทางไปปอด จะทำให้ระบบการหายใจมีปัญหาได้ ภาวะลิ่มเลือดอุดตันนี้พบได้ในคนที่ไม่ค่อยขยับร่างกาย ผู้สูงอายุหญิงตั้งครรภ์หรือมีปัญหาโรคเลือดยิ่งมีความเสี่ยงทำให้มีเลือดมากขึ้น



สาเหตุ

เกิดจากนอนบนเตียงโดยไม่ค่อยขยับมากกว่า 3 วัน
 สูบบุหรี่ น้ำหนักเกินมาตรฐาน นักรถหรือนักร้องบินที่ต้องหย่อนขาเป็นระยะเวลานาน กินยาคุม หรือฮอร์โมนเอสโตรเจนทดแทน หรือครอบครัวมีประวัติโรคเลือดแข็งตัวยิ่งเพิ่มความเสี่ยงทำให้เกิดลิ่มเลือดอุดตันได้



อาการ

มีอาการปวดบวมแดงร้อนบริเวณที่มีลิ่มเลือดซึ่งในตอนเริ่มต้นมักไม่พบอาการใด ๆ

วินิจฉัย

แพทย์จะซักประวัติตรวจร่างกายหากสงสัยมีภาวะลิ่มเลือดอุดตันแพทย์จะแนะนำให้ทำอัลตราซาวด์บริเวณที่ขาบวม รวมทั้งตรวจเลือดหาค่า D-dimer รวมถึงทำ venography โดยการฉีดสีเข้าไปในหลอดเลือดเพื่อดูตำแหน่งที่อุดตัน



การรักษา

โดยการฉีดยาละลายลิ่มเลือดหรือ heparin ผ่านผิวหนัง รวมทั้ง ยาวาร์ฟารินในรูปแบบกิน เพื่อป้องกันการเกิดลิ่มเลือดใหม่ ซึ่ง heparin และวาฟารินจะให้ร่วมกันใน 1-2 วันแรกเมื่อระดับยาวาฟารินถึงระดับที่ต้องการในเลือดแล้วค่อยหยุด heparin ซึ่งการรักษานี้จะใช้เวลาโดยปกติ 6 เดือนหรือนานกว่าแล้วแต่สาเหตุของการเกิดลิ่มเลือด รวมถึงการวัดระดับยาวาฟารินให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม แพทย์อ่านและแนะนำให้ใส่ถุงเท้าเส้นใยบำบัดเพื่อลดอาการบวมของขา ผู้ที่น้ำหนักเกินควรลดน้ำหนักและขยับตัวให้บ่อยขึ้น เพื่อป้องกันการเกิดลิ่มเลือดอีกในอนาคต



ควรไม่ควรทำ

- ✓ ควรกินยาและตรวจเลือดดูค่า INR เพื่อดูระดับยาละลายลิ่มเลือด
- ✓ ควรลดน้ำหนักและออกกำลังกายตามแพทย์แนะนำเพื่อลดการเกิดลิ่มเลือดซ้ำ
- ✓ ควรลุกเดินละยึดกล้ามเนื้อขาหักคุณนั่งเป็นระยะเวลานาน
- ✓ ควรรีบแจ้งแพทย์หากอาการไม่ดีขึ้น
- ✓ ควรรีบแจ้งแพทย์หากมีอาการเจ็บหน้าอกเฉียบพลันหรือไอเป็นเลือด
- ✓ ควรแจ้งแพทย์หากคุณต้องเดินทางไปอยู่ที่อื่นเป็นเวลานานเกี่ยวกับการใช้ยาแอสไพรินหากคุณอาจจะไม่ได้ใช้ยาวาฟาริน
- ✓ ควรพยายามยกขาสูงเมื่อคุณนั่งหรือนอน



- ✗ ไม่ควรยืนหรือนั่งโดยไม่ขยับตัวนาน ๆ
- ✗ ไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่นเกินไป
- ✗ ไม่ควรนั่งไขว่ห้าง
- ✗ ไม่ควรสูบบุหรี่
- ✗ ไม่ควรเล่นกีฬาขณะที่ยังมียาละลายลิ่มเลือดอยู่เพราะเสี่ยงกับการเลือดออกมากเมื่อเกิดอุบัติเหตุ