



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชี้อัตถ์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

มือบวม กับสาเหตุที่ไม่ควรเพิกเฉย



อาการมือบวม เป็นภาวะที่มีของเหลวสะสมอยู่ในเนื้อเยื่อบริเวณมือในปริมาณมาก ซึ่งการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีเกลือสูง หรือโรคบางชนิด อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้มือบวมได้ โดยภาวะนี้สร้างความรำคาญและความอึดอัดให้กับผู้ประสบปัญหาได้ไม่มากนักน้อย แม้ส่วนใหญ่แล้วมือบวมมักไม่มีอะไรน่ากังวล แต่บางครั้งกลับเป็นสัญญาณเตือนของการเจ็บป่วยบางอย่างที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาก่อนจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ

มือบวมเกิดจากอะไรได้บ้าง ?

มือบวมอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุทั้งจากโรคภัยไข้เจ็บ พฤติกรรมการใช้ชีวิตในแต่ละวัน และยารวมถึงปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้อย่างสภาพอากาศอีกด้วย

โดยตัวอย่างสาเหตุของอาการมือบวมมีดังต่อไปนี้

มือบวมจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตและสภาพอากาศ

- **การรับประทานเกลือมากเกินไป** อาจทำให้ไตกำจัดของเหลวที่ร่างกายไม่ต้องการไปยังกระเพาะปัสสาวะได้ยากยิ่งขึ้น ทำให้ของเหลวนั้นสะสมค้างอยู่ภายในอวัยวะบางอย่าง รวมถึงมือด้วย
 - **การนอนในท่าทางที่ไม่เหมาะสม** โดยเฉพาะผู้ที่นอนทับมือและทิ้งน้ำหนักลงบนมือมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการบวมที่มือในตอนเช้าได้
 - **การออกกำลังกาย** ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังหัวใจ ปอดและกล้ามเนื้อ และยังลดการไหลเวียนของเลือดไปยังปลายแขนและขา ส่งผลให้เกิดอาการมือและเท้าเย็น ในบางครั้งหลอดเลือดจึงป้องกันภาวะดังกล่าวโดยการขยายหลอดเลือดจนทำให้หลังออกกำลังกายมือบวมได้
 - **อากาศร้อน** เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นอย่างฉับพลัน ร่างกายอาจเริ่มกระบวนการที่ช่วยลดอุณหภูมิลงโดยการขับเหงื่อออกมาตามผิวหนัง แต่ในวันที่มีอากาศร้อนขึ้นมาก ร่างกายอาจขับเหงื่อไม่ได้เต็มที่ ทำให้ของเหลวนั้นค้างค้ำอยู่ใต้ผิวหนังแทนที่จะถูกขับออกมา จนทำให้เกิดอาการมือบวมนั่นเอง
- มือบวมจากโรคหรือการเจ็บป่วยต่าง ๆ**

- **ภาวะบวมน้ำเหลือง** เกิดจากการคั่งค้างของน้ำเหลืองใต้ผิวหนัง พบได้ในผู้ที่ถูกตัดต่อมน้ำเหลืองออก ในระหว่างการรักษาโรคมะเร็งโดยเฉพาะผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ถูกตัดต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้ ซึ่งอาจมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดภาวะนี้ที่บริเวณมือหลังทำการรักษาไปแล้วเป็นเดือนหรือเป็นปี ๆ
- **ข้ออักเสบ** การอักเสบของข้อต่ออาจก่อให้เกิดการบวมของมือและนิ้วในตอนเช้าได้ โดยประเภทของโรคข้ออักเสบที่ส่งผลให้ผู้ป่วยมือบวม ได้แก่ ข้อเสื่อม โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ และข้ออักเสบสะเก็ดเงิน
- **โรคหนังแข็ง** เป็นโรคที่เกิดความผิดปกติกับระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายที่ส่งผลต่อเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ทำให้ผิวหนังหนาและแข็งขึ้น ซึ่งอาจสังเกตได้ในระยะเริ่มแรกว่ามือและนิ้วบวมในตอนเช้า
- **กลุ่มอาการประสาทมือชา** ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยเป็นกลุ่มอาการประสาทมือชา ข้อมืออาจถูกกดทับในขณะที่นอนหลับ และส่งผลให้เกิดอาการบวมที่มือในตอนเช้าได้
- **ปัญหาเกี่ยวกับไต** เนื่องจากไตมีหน้าที่กำจัดของเสียและน้ำส่วนเกินของร่างกาย หากกระบวนการทำงานของไตมีความผิดปกติอาจทำให้เกิดการคั่งน้ำ และส่งผลให้มือบวมได้ แต่มักจะมีอาการบวมบริเวณอื่นของร่างกายด้วย
- **ครรภ์เป็นพิษ** เป็นภาวะที่ความดันโลหิตสูงขึ้นและทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติ เกิดขึ้นได้หลังคุณแม่ตั้งครรภ์ประมาณ 20 สัปดาห์ และอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตแม่และเด็กได้ ทั้งนี้ ภาวะนี้ทำให้ร่างกายกักเก็บของเหลวและมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้มีอาการบวมเกิดขึ้นโดยเฉพาะที่มือและเท้า

การจัดการกับมือบวม

การรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมจะเกิดขึ้นได้ หากจัดการที่สาเหตุของอาการมือบวม ดังนั้น หากมือบวมมาก หรือไม่หายไปเอง ควรไปพบแพทย์เพื่อเข้ารับการตรวจวินิจฉัยให้ถี่ถ้วนเสียก่อน อย่างไรก็ตาม

อาการมือบวมเพียงเล็กน้อยอาจหายไปได้เองโดยไม่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษ แต่การปฏิบัติดังต่อไปนี้อาจมีส่วนช่วยในการลดและป้องกันอาการดังกล่าวได้

- หมั่นขยับมือข้างที่บวม หรือเพิ่มการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมือ เพื่อช่วยให้ร่างกายนำของเหลวส่วนเกินกลับสู่หัวใจ
- ยกมือข้างที่มีอาการบวมให้อยู่เหนือระดับหัวใจวันละหลาย ๆ ครั้ง
- นวดมือเบา ๆ เป็นประจำ อาจช่วยกระจายของเหลวส่วนเกินออกจากบริเวณที่บวมได้
- สวมถุงมือที่เป็นอุปกรณ์ทางการแพทย์ชนิดยางยืด เพื่อกระชับเนื้อเยื่อบริเวณมือป้องกันการกักเก็บของเหลวไว้ภายใน
- รักษาความสะอาดและคงความชุ่มชื้นมือที่มีอาการบวม รวมถึงระมัดระวังการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุต่าง ๆ เนื่องจากผิวที่แห้ง แตก หรือมีรอยข่วนและรอยบาดบนมือที่บวมอาจทำให้ติดเชื้อได้ง่าย
- งดการรับประทานอาหารที่มีเกลือสูง เพราะอาจไปเพิ่มการคั่งน้ำและทำให้อาการบวมแย่ลง

สัญญาณอาการที่ควรไปพบแพทย์

ผิวหนังบวม แดง แตกกลาย มีลักษณะเป็นมันวาว หรือกดแล้วเป็นรอยบุ๋มลึก เป็นสัญญาณอาการที่ผู้ป่วยควรไปพบแพทย์ นอกจากนี้ หากผู้ป่วยหายใจไม่อิ่ม หายใจลำบากหรือเจ็บหน้าอก ร่วมกับมีอาการบวมที่ขา ควรไปพบแพทย์โดยทันที เนื่องจากอาการเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณของน้ำท่วมปอด ซึ่งเป็นภาวะที่ต้องได้รับการรักษาอย่างถูกต้องและเร่งด่วน

ที่มา www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
เราบริการสุขภาพง่าย ๆ แค่ว่าใจดี...ก็ดีขึ้นมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพดีและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์