



โรคขาดเลือด

โรคขาดเลือด เป็นโรคที่พบในคนไทยมากขึ้น เกิดจากการตีบตันของหลอดเลือดแดงที่นำเลือดไปเลี้ยงขา ซึ่งเป็นผลมาจากความเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตการกินอยู่ของคนไทยเราเหมือนโรคหัวใจขาดเลือดที่กำลังฮิตอยู่ในขณะนี้

คนที่เป็โรคนี้มักจะไปหาแพทย์ด้วยอาการสำคัญ คือ ปวดขา หรือปวดน่องเวลาเดิน หลาย คนอาจจะคิดว่าอาการอย่างนั้นเป็นส่วนหนึ่งของความเสื่อมสภาพของสังขารตามธรรมดา ไม่ใช่โรค จึงไม่สนใจ แต่เมื่อมีอาการมากแล้วไปหาหมอๆ ซักประวัติแล้วจึงรู้ว่าอาการปวดน่องมันเป็นๆ หายๆ เวลาเดินมากเป็นมาก เวลาหยุดพักจะหายปวด เข้าลักษณะขาดเลือดทั้งนี้เป็เพราะเลือดไหลไปเลี้ยงกล้ามเนื้อขาไม่ทันเวลาในเวลาเดิน

โรคนี้เกิดขึ้นเพราะหลอดเลือดแดงที่พาเลือดไปเลี้ยงขาตีบหรือตันลงไป ส่วนมากเกิดจากการที่มีไขมันโคเลสเตอรอลในเลือดไปเกาะจับผนังหลอดเลือดด้านในทำให้มันตีบตันแข็งตัว ส่วนน้อยเกิดจากลิ่มเลือดไปอุดตันหลอดเลือดแดงที่ตีบตัวอยู่แล้ว หรือหลอดเลือดแดงได้รับบาดเจ็บหรือถูกฉายแสง โรคนี้เกิดมากในพวกฝรั่งเนื่องจากอาหารการกินที่อุดมไปด้วยไขมัน แต่ปัจจุบันนี้คนไทยเราก็กินกันมากขึ้นเพราะมีการกินดีอยู่ดีเหมือนฝรั่งมากขึ้น โรคนี้ตอนเป็นระยะเริ่มแรกมักจะไม่ค่อยรู้ตัวว่าเป็น จนกระทั่งเป็นมากจนทนไม่ไหวแล้วจึงไปหาหมอ

สาเหตุของโรคนี้ นอกจากเรื่องอาหารการกินแล้วยังมีอีกหลายปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคคือ การสูบบุหรี่ โรคเบาหวาน โรคอ้วน ขาดการออกกำลังกาย ความดันโลหิตสูง ความชรา(อายุมากกว่า ๕๐ ปี) ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และมีประวัติครอบครัวเป็น ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคนี้ที่สำคัญที่สุดคือ เบาหวานกับการสูบบุหรี่ คนเป็นเบาหวานที่สูบบุหรี่มักจะจบลงด้วยการ

สูญเสียอวัยวะ เช่น นิ้วเท้า เท้า หรือขาทั้งขาเพราะขาดเลือดอย่างรุนแรง

โดยปกติคนที่มีหลอดเลือดแดงตีบตันธรรมชาติจะสร้างหลอดเลือดแดงเล็กๆ ขึ้นมาเป็นทางให้เลือดไหลอ้อมส่วนตีบตันไปเลี้ยงขา ทำให้ขาไม่ขาดเลือด ไม่มีอาการ แต่เวลาออกกำลังกาย เช่น เวลาเดินหรือวิ่งกล้ามเนื้อขาต้องการออกซิเจนมากขึ้น หลอดเลือดแดงเล็กๆ ที่ธรรมชาติสร้างขึ้นมันไม่สามารถส่งเลือดไปเลี้ยงได้พอเพียงจึงทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้อขาตื้อ คือ ปวดขา อาการปวดนี้บางคนบอกว่าคล้ายเป็นตะคริว หรือขาไม่มีแรง เมื่อย หรือขาชา อาการเหล่านี้จะหายไปเมื่อได้พักกล้ามเนื้อขาสัก 2-3 นาที และอาการจะเกิดขึ้นซ้ำเมื่อออกกำลังกายใหม่

ในกรณีที่เป็นมากคือขาขาดเลือดมากเวลาอยู่เฉยๆ ก็มีอาการปวด อาการปวดอย่างนี้อาจทุเลาลงได้เมื่อนั่งห้อยเท้า อาการขาขาดเลือดนี้นอกจากที่กล่าวมาแล้วอาจจะมีอาการอื่นอีก เช่น เป็นแผลที่ขาไม่ยอมหายหรือหายยาก ขาเย็น ขาซีด ขาชา ขนตามขาร่วงหายไป เนื้อเยื่อของขากลายเป็นสีม่วงคล้ำ หรือดำ เช่น นิ้วเท้าดำในคนเป็นเบาหวาน

การวินิจฉัยโรคนี้อาศัยการซักประวัติและตรวจร่างกาย การตรวจวัดความดันเลือดของขาเปรียบเทียบกับความดันเลือดที่แขน (ซึ่งคำนวณออกมาเป็นดัชนีบ่งชี้ความมากน้อยของการขาดเลือด) ส่วนมากแค่นี้ก็วินิจฉัยได้และทำการรักษาได้แล้ว แต่ในกรณีที่เป็นมากจนต้องรักษาโดยวิธีรุกล้ำมากขึ้น ก็จำเป็นต้องทำเอกซเรย์หลอดเลือดแดงเพื่อวางแผนการรักษาเช่น ผ่าตัด เป็นต้น

การรักษาโรคในระยะเริ่มแรกที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อขาเวลาออกกำลังกาย หมอจะแนะนำให้ออกกำลังกายขา เช่น การเดินจนกระทั่งถึงจุดปวด ถ้าทำบ่อยๆ จะเป็นการกระตุ้นให้ธรรมชาติสร้างหลอดเลือดเล็กๆ ส่งเลือดอ้อมบริเวณตีบตันมากขึ้น เป็นผลให้การขาดเลือดน้อยลง เป็นการรักษาที่คล้ายหนามยอกเอาหนามบ่ง

การเลิกสูบบุหรี่มีความสำคัญมาก มันจะช่วยคลายการบีบตัวของหลอดเลือดแดงที่เกิดจากฤทธิ์นิโคตินในควันบุหรี่ และในระยะยาวทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัวตีบตันน้อยลง เป็นผลให้มีเลือดไหลไปเลี้ยงขามากขึ้น

การกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ลดการกินอาหารที่อุดมด้วยไขมันอิ่มตัวจะช่วยลดการแข็งตัวตีบตันของหลอดเลือดลงได้ ลดการกินอาหารเค็มจะทำให้ลดความดันเลือดลงมา ทำให้เกิดผลดีต่อหลอดเลือดแดง

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่ทำลายหลอดเลือดทุกแห่งในร่างกายโดยตรง การรักษาเบาหวานให้ระดับน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์ปกติจะช่วยทำให้ความเสียหายของหลอดเลือดลดลง

การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตการกินอยู่ดังกล่าวข้างต้นนี้สามารถลดหรือยับยั้งการดำเนินของโรคขาดเลือดได้ถึง 70% ของคนไข้ แต่การปรับพฤติกรรมดังกล่าวในบางกรณีอาจจะต้องใช้ยาช่วยด้วย เช่นหมออาจจะให้ยาช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ยาลดความดันเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด หรือยาต้านเกร็ดเลือด เช่น แอสไพริน Cilostazol หรือ Pentoxifylline ซึ่งอาจจะช่วยให้อาการปวดขาดีขึ้น

ถ้ารักษาด้วยวิธีดังกล่าวอย่างเต็มที่ 3-6 เดือนแล้วยังไม่ดีขึ้น ก็จำเป็นต้องใช้วิธีการรักษาเชิงรุกมากขึ้น เช่น ในกรณีที่มีลิ่มเลือดไปอุดตันก็สามารถแทงสอดท่อฉีดยาละลายลิ่มเลือดเข้าไปในหลอดเลือดแดงนั้น (Thrombolytic Therapy) ในกรณีที่มีการตีบของหลอดเลือดก็อาจจะใช้วิธีสอดใส่บอลูนเข้าไปข้างส่วนตีบแล้วสอดใส่หลอดเลือดตาข่าย (stent) เป็นโครงค้ำจุนขยายหลอดเลือดไว้ ในกรณีที่วิธีดังกล่าวไม่ได้ผลก็อาจจะใช้วิธีผ่าตัดเอาหลอดเลือดดำจากที่อื่นมาต่ออ้อมตรงที่ตีบตันของหลอดเลือดแดง ที่เรียกกันว่า บายพาส (เหมือนผ่าตัดบายพาสที่หัวใจนั้นแหละ)

การรักษาที่ดีที่สุดคือการป้องกัน โดยหลักการทั่วไปในทางการแพทย์ถือว่าหลอดเลือดแดงเป็นหัวใจของสุขภาพ เมื่อหลอดเลือดแดงเสื่อม เช่น ตีบ ตัน โต (โป่ง) แตก ทุกอวัยวะที่มันไปเลี้ยงก็เสื่อมทรุดเนื่องจากขาดออกซิเจนและสารอาหารไปเลี้ยง การดูแลรักษาหลอดเลือดแดงจึงมีความสำคัญ ผู้ที่ใส่ใจในสุขภาพต้องสนใจรักษาหลอดเลือดแดงไว้ให้ดี โดยการ ออกกำลังกาย ลดความอ้วน ลดการกินไขมัน รักษาเบาหวาน ลดความดันเลือด งดการสูบบุหรี่ถ้าทำอย่างนี้ได้ก็จะปลอดภัยปลอดภัยมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ

แหล่งข้อมูล : นิตยสาร - HealthToday



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...ก็รู้มา...

Group.wunjun.com/Thatumhealthy

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116