

ภาวะลิ่มเลือดอุดตัน ภัยเงียบสุขภาพที่ต้องระวัง

แพทย์หญิงณัฐกานต์ ตั้งสุขสมบูรณ์

อายุรแพทย์โรคเลือด โรงพยาบาลศิริรินทร์ กรุงเทพฯ

ภาวะลิ่มเลือดอุดตัน คืออะไร?

ภาวะลิ่มเลือดอุดตัน เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด ไม่ว่าจะเป็นภาวะหัวใจล้มเหลว หัวใจวาย หลอดเลือดสมองตีบตัน และภาวะลิ่มเลือดอุดตันของหลอดเลือดดำ โดยภาวะลิ่มเลือดอุดตัน เป็นภาวะที่เลือดมีการจับตัวเป็นก้อนภายในเส้นเลือด ทำให้ไปขัดขวางการไหลเวียนของเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงอวัยวะ เลือดไหลเวียนผิดปกติ จนทำให้เกิดลิ่มเลือดอุดตัน และอาจเป็นอันตรายจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

ภาวะลิ่มเลือดอุดตัน เกิดจากอะไร?

สาเหตุของการเกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตัน แบ่งออกได้เป็น 3 สาเหตุหลักๆ ได้แก่

1. **ผนังหลอดเลือดผิดปกติ** เช่น เกิดจากบาดแผลถูกมีดบาด หรือการเข้ารับการรักษาผ่าตัดบางอย่าง จนทำให้ผนังหลอดเลือดเสียหาย รวมถึงในผนังหลอดเลือด มีคราบไขมันอุดตัน
2. **การไหลเวียนของเลือดผิดปกติ** ซึ่งเมื่อเกิดการไหลเวียนของเลือดผิดปกติจะทำให้เสี่ยงเกิดตะกอนได้ง่าย เม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาวอาจเกิดการกระจุกอุดตัน
3. **การแข็งตัวของเลือดผิดปกติ** เกิดจากสารห้ามการแข็งตัวของเลือดบกพร่อง เช่น ร่างกายขาดโปรตีนที่ทำหน้าที่ยับยั้งการแข็งตัวของเลือด จึงทำให้เกิดลิ่มเลือดอุดตันได้ง่าย

สังเกตอาการภาวะลิ่มเลือดอุดตัน

อาการของภาวะลิ่มเลือดอุดตัน จะมีการแตกต่างกันขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่เกิด โดยตำแหน่งที่พบได้ส่วนใหญ่ ได้แก่

- **ลิ่มเลือดอุดตันที่ขา – ภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำลึก (DVT)**

ขาเป็นตำแหน่งที่เลือดไหลเวียนได้ช้า โดยส่วนใหญ่ลิ่มเลือดอุดตันจะพบในหลอดเลือดดำ ผู้ป่วยจะมีอาการขาโต บวม กดเจ็บ หรือเดินแล้วมีอาการปวดบวมมากขึ้น เมื่อเกิดลิ่มเลือดอุดตัน โดยจะปวดบวมใน 2-3 วัน ลิ่มเลือดอุดตันบริเวณขา หากปล่อยทิ้งไว้ ไม่ได้รับการรักษาภายในระยะเวลา 3 เดือน จะทำให้เกิดความเสี่ยงลิ่มเลือดอุดตันในปอดและเสียชีวิตได้

- **ลิ่มเลือดอุดตันในปอด (Pulmonary Embolism)**

เป็นภาวะเสี่ยงที่รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ผู้ป่วยจะมีการเหนื่อยง่าย เหนื่อยหอบ ซึ่งระดับความเหนื่อยอาจมีความแตกต่างกันในผู้ป่วยแต่ละราย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ หรือปริมาณลิ่มเลือดที่อุดตัน โดยอาจมีการเหนื่อยมากขึ้นเรื่อยๆ หรือเหนื่อยในช่วงที่ทำกิจกรรมต่างๆ เป็นต้น นอกจากนี้พบอาการแน่นหน้าอกกะทันหัน ความดันโลหิตตก และอาจมีอาการเจ็บหน้าอกร่วมด้วย หากเกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตันในปอดเฉียบพลัน

- **ลิ่มเลือดอุดตันในสมอง**

ภาวะลิ่มเลือดอุดตันในสมอง อาจทำให้เกิดความเสี่ยงอัมพฤกษ์อัมพาตได้ หรืออาจเสียชีวิตจากภาวะสมองขาดเลือดได้ หากไม่รีบรักษาทันทีหรือรักษาช้า โดยผู้ป่วยมักมีอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ปวดมากขึ้นเรื่อยๆ อ่อนแรงครึ่งซีก ชาครึ่งซีก พูดไม่ชัด หน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว คลื่นไส้อาเจียน และอาจมีอาการชัก

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตัน

- ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เคยเข้ารับการผ่าตัดต้องนอนนิ่งเป็นเวลานาน การนอนโรงพยาบาลนานๆ
- ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีโรคประจำตัว ผ่นังหลอดเลือดจะยิ่งมีความเสื่อมมากกว่าคนอายุน้อย
- การถ่ายทอดทางพันธุกรรม
- โรคเมเร้งต่างๆ เช่น มะเร็งตับอ่อน มะเร็งปอด มะเร็งเม็ดเลือด
- มีโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง หรือคอเลสเตอรอลสูง โรคอ้วนเรื้อรัง
- รับประทานยาบางชนิด เช่น คุมกำเนิด
- การตั้งครรภ์ โดยพบว่าผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ ทุกๆ 1 ใน 1,000 คนที่กำลังตั้งครรภ์จะเกิดลิ่มเลือด
- ติดเชื้อโควิด-19
- สูบบุหรี่

สัญญาณอันตรายของอาการที่ควรสังเกตและระวัง คือ มีอาการปวดขาและกดเจ็บ บวมแดง หายใจถี่ หายใจเร็ว เจ็บหน้าอก และไอเป็นเลือด

ตรวจวินิจฉัยได้อย่างไร?

การวินิจฉัยภาวะลิ่มเลือดอุดตัน จะขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่แพทย์สงสัยว่าอาจมีลิ่มเลือดอุดตัน โดยสามารถตรวจวินิจฉัยภาวะอุดตันของเส้นเลือดดำ D-Dimer, การเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ CT scan และการตรวจด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า MRI

ป้องกันการเกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตัน โดยหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง ด้วยการดูแลสุขภาพของตนเอง ให้ห่างไกลจากการมีประจำตัว หมดช่วงวัยร่างกาย ออกกำลังกาย และไม่ควรรออยู่ในท่าเดิมๆ เป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ยืดเส้นยืดสายประมาณ 5 นาที ดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่เกณฑ์มาตรฐาน และควรเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี รวมถึงตรวจเช็คความผิดปกติของหัวใจ

ภาวะลิ่มเลือดอุดตันหลังฉีดวัคซีน

ปัจจุบันหลายท่านคงมีความกังวลใจเกี่ยวกับผลข้างเคียงการเกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตันหลังฉีดวัคซีนโควิด-19 หรือ ภาวะ VITT (Vaccine-induced immune thrombotic thrombocytopenia) เป็นภาวะเกล็ดเลือดต่ำที่กระตุ้นการเกิดหลอดเลือดอุดตันจากภูมิคุ้มกันภายหลังได้รับวัคซีน ซึ่งเป็นภาวะที่สามารถเกิดขึ้นได้หลังจากเข้ารับวัคซีนโควิด-19 ชนิดที่อาศัยไวรัสเป็นพาหะ หรือ Viral Vector Vaccine ผลข้างเคียงดังกล่าวพบได้น้อยมาก โดยพบในอัตรา 3.6 : 1 ล้านคน และอาการมักเกิดหลังจากฉีดวัคซีนประมาณ 4-30 วัน โดยควรสังเกตอาการ

- ปวดศีรษะรุนแรงและต่อเนื่อง
- มีอาการทางระบบประสาทเฉพาะที่ เช่น ตามัว เห็นภาพซ้อน
- หายใจไม่อึด เจ็บหน้าอก เหนื่อยง่าย
- มีเลือดออกผิดปกติ เช่น มีจ้ำเลือดตามตัว มีตุ่มน้ำที่มีเลือดออกภายใน
- แขน ขา บวมแดง หรือชืด เย็น
- ปวดท้องรุนแรง คลื่นไส้อาเจียนต่อเนื่อง และอาจมีอาการถ่ายเป็นเลือด
- หน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด
- มีอาการเกิดใหม่หลังฉีดวัคซีน

สำหรับผู้ที่ได้รับวัคซีน ถ้ามีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นหลังจากฉีดวัคซีน 4-30 วัน หรือมีอาการผิดปกติที่ไม่หายหลังฉีดวัคซีนเกิน 3 วัน ควรรีบไปปรึกษาพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัย เนื่องจากภาวะดังกล่าวสามารถรักษาให้หายได้หากได้รับการตรวจวินิจฉัยอย่างรวดเร็ว

ที่มา : <https://www.sikarin.com/doctor-articles>

‘โรคลมพิษ’ ผื่นแดงบนผิวหนังที่ไม่ควรมองข้าม

นายแพทย์พงษ์ศักดิ์ วังรัตนโสภณ
อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญระบบภูมิคุ้มกัน

โรคลมพิษ คืออะไร?

“ลมพิษ (Urticaria)” คือ ผื่นคันที่เกิดขึ้นบนผิวหนัง เป็นอาการที่พบได้บ่อยในทุกเพศทุกวัย โดยพบมากที่สุดในช่วงอายุ 20-40 ปี ลักษณะลมพิษจะเป็นผื่นหรือปื้นนูนแดง ไม่มีขุย กระจายตามตัวแขนขา หรือบริเวณใบหน้า ซึ่งผื่นลมพิษสามารถเกิดขึ้นได้บนทุกส่วนในร่างกาย โดยมากมักเป็นไม่เกิน 24 ชั่วโมง ผื่นจะค่อยๆ จางหายไป บางรายอาจมีอาการถึงขั้นปวดท้อง แน่นจมูก หายใจติดขัด หรือบางรายอาจมีอาการรุนแรงมาก ถึงขั้นเสียชีวิตได้

ประเภทของลมพิษ

ลมพิษนั้น แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ประกอบด้วย

1. **ลมพิษชนิดเฉียบพลัน** มักมีอาการต่อเนื่องกันไม่เกิน 6 สัปดาห์ สาเหตุที่เกิดขึ้นได้ คือ จากการแพ้ อาหาร, แพ้ยา, แมลงสัตว์กัดต่อย การติดเชื้อบางชนิด บางรายอาจมีอาการแสดงที่อวัยวะอื่น เช่น แน่นหน้าอก, แน่นจมูก, ปวดท้อง, ความดันต่ำ, ปากและตาบวม ผื่นอาจขึ้นต่อเนื่องไปจนเป็นลมพิษเรื้อรัง
2. **ผื่นลมพิษชนิดเรื้อรัง** มักจะแสดงอาการแบบเป็นๆ หายๆ อย่างน้อย 2 วัน/ สัปดาห์ ต่อเนื่องกันนานเกิน 6 สัปดาห์ ซึ่งสาเหตุจะแตกต่างจากลมพิษเฉียบพลัน โดยคนกลุ่มนี้ส่วนหนึ่งไม่สามารถหาสาเหตุได้ เพราะอาจเกิดจากความแปรปรวนภายในร่างกาย แต่สิ่งที่สามารถกระตุ้นให้ลมพิษเรื้อรังเป็นมากขึ้น ได้แก่ ยาแอสไพริน, ยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์, ยาปฏิชีวนะ, ประจำเดือน, แพ้ฝุ่นไม่เต็มที เป็นต้น

สาเหตุของการเกิดลมพิษ

สาเหตุของการเกิดผื่นลมพิษนั้นมีหลายปัจจัย โดยสาเหตุที่เราสามารถพบได้บ่อยๆ มีดังนี้

- แพ้อาหาร
- แพ้ยา
- การติดเชื้อ เช่น เชื้อไวรัส, เชื้อแบคทีเรีย, เชื้อรา, ท้องเสีย, ทอนซิลอักเสบ, ฟันผุ, หูอักเสบ, เป็นหวัด ฯลฯ
- การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

- แพ้ฝุ่น ละอองเกสร พืชบางชนิด และขนสัตว์
- แพ้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย
- การสัมผัสสารเคมีหรือสารบางอย่าง เช่น เครื่องสำอาง สเปรย์ ยาฆ่าแมลง เป็นต้น
- ลมพิษเรื้อรัง ยังอาจเกิดได้จากสาเหตุอื่นๆ อีก เช่น การแพ้แสงแดด แพ้ความร้อน ความเย็น เหงื่อ (เช่น เหงื่อหลังจากการออกกำลังกาย) การสัมผัสน้ำ อุณหภูมิในร่างกายสูง หรือการขีดข่วนที่เกิดขึ้นกับผิวหนัง เป็นต้น
- แพ้ผอมไม่เพียงพอ ร่างกายอ่อนแอ
- ภาวะความเครียด วิตกกังวล เป็นสาเหตุหนึ่งของลมพิษเรื้อรัง

ทำอย่างไรเมื่อเป็นผื่นลมพิษ

- หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เกิดผื่นลมพิษ
- หมั่นสังเกตอาการผิดปกติ และเลี่ยงไม่รับประทานหรือสัมผัสสารก่อภูมิแพ้นั้นๆ
- ใช้ยาต้านฮีสตามีนหรือยาแก้แพ้ชนิดที่ไม่ง่วง เพื่อหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงที่จะเกิดขึ้น
- ดูแลผิวไม่ให้ผิวแห้งตึงจนเกินไป หมั่นทาครีมหรือโลชั่นที่ปราศจากน้ำหอม เพื่อลดความไวของผิวหนัง
- อาจใช้ คาลาไมน์โลชั่น ทาบริเวณผื่นลมพิษเพื่อช่วยลดอาการคัน
- ไม่แกะเกาผิวหนัง, ขีดข่วน เพราะอาจทำให้เกิดผิวหนังอักเสบได้
- ผู้ที่เสี่ยงมีอาการแพ้หรือต้องการทราบความเสี่ยงในการแพ้สารใดๆ อาจป้องกันได้โดยเข้ารับการตรวจหาสารก่อภูมิแพ้ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้

ควรไปพบแพทย์เมื่อไร?

- ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีที่อาการโรคลมพิษไม่หายไปภายใน 24 ชั่วโมง
- ติดต่อกับแพทย์ทันทีที่อาการเริ่มมีความรุนแรงมากขึ้น
- มีอาการปวดตามข้อ อ่อนเพลีย มีไข้โดยไม่ทราบสาเหตุ และมีอาการเจ็บบริเวณผื่นร่วมด้วย
- ลมพิษเฉียบพลันหากมีอาการรุนแรง เช่น แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ปวดท้อง มีอาการหน้าบวม ตาบวม ปากบวม ควรรีบพบแพทย์โดยเร็ว เนื่องจากอาการเหล่านี้อาจส่งผลให้เกิดอาการหอบหืด อันตรายถึงขั้นเสียชีวิต
- เมื่อรู้สึกวิตกกังวล ส่งผลต่อสุขภาพจิตและการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก

ที่มา : <https://www.sikarin.com/doctor-articles/โรคลมพิษ>