

รู้ทันอาการ 'เท้าบวม'

พญ. ชโลธร แต่ศิลป์สาธิต

สถาบันโรคไตและเปลี่ยนไต โรงพยาบาลพระรามเก้า

‘เท้าบวม’ อาจเป็นเพียงอาการชั่วคราวที่ไม่จำเป็นต้องรักษาก็สามารถหายได้เอง แต่หลายครั้งอาการเท้าบวมก็อาจเป็นสัญญาณเตือนถึงปัญหาสุขภาพที่ต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยและรักษาโดยเร็ว เพื่อลดอันตรายจากอาการแทรกซ้อนที่รุนแรง ด้วยเหตุนี้หากพบว่ามีอาการเท้าบวมไม่หาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ควรรีบพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง และรับการดูแลอย่างเหมาะสม

เท้าบวมเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง?

- การยืนหรือนั่งในท่าเดิมเป็นเวลานาน : ทำให้เลือดไหลเวียนช้า เพิ่มโอกาสให้เกิดการคั่งของของเหลวบริเวณเท้าจนเกิดอาการบวมขึ้น
- การใช้ยาบางชนิด : ยาบางชนิดมีผลข้างเคียงทำให้เกิดอาการบวม เช่น ยาลดความดัน, ยากลุ่มสเตียรอยด์, ยากลุ่มฮอร์โมน ฯลฯ
- การทานโซเดียมหรือน้ำมากเกินไป : ทำให้ร่างกายมีน้ำส่วนเกินมากจนเกิดอาการเท้าบวมได้
- การตั้งครรภ์ : ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง เช่น ฮอร์โมนเปลี่ยน มดลูกขยายตัวและกดทับหลอดเลือดดำ เพิ่มโอกาสให้ร่างกายเกิดการคั่งของของเหลวมากขึ้น
- อุบัติเหตุ : เช่น ข้อเท้าพลิก ข้อเท้าแพลง กระดูกหัก เอ็นฉีกขาด ล้วนทำให้บริเวณเท้าเกิดการอักเสบจนเท้าบวมได้ โดยจะบวมเฉพาะข้างที่ประสบอุบัติเหตุ
- การติดเชื้อ : เท้าที่เกิดการติดเชื้อจะมีอาการบวม ร้อน แดง จากการอักเสบของเนื้อเยื่อ
- โรคไต : ทำให้ร่างกายไม่สามารถขับของเหลวส่วนเกินได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายบวม น้ำ
- Nephrotic Syndrome : กลุ่มอาการผิดปกติทางไตที่ทำให้โปรตีนรั่วออกจากปัสสาวะมาก มักมีอาการขาบวม เท้าบวมร่วมด้วย
- โรคหัวใจ : อาจเกิดขึ้นจากหัวใจไม่สามารถสูบฉีดเลือดได้สะดวก จนเลือดคั่งอยู่ที่ขาและเท้ามากขึ้น
- หลอดเลือดดำอุดตันที่ขา : ทำให้เลือดไหลเวียนกลับไม่ได้ มักจะเป็นข้างใดข้างหนึ่ง และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตหากลิ่มเลือดไปอุดตันหลอดเลือดดำที่ปอด
- โรคเบาหวาน : มักมีระบบไหลเวียนเลือดที่ไม่ดี มีโอกาสที่ของเหลวจะคั่งจนเท้าบวมได้มาก

- ภาวะบวมน้ำเหลือง : เกิดจากต่อมน้ำเหลืองอุดตัน ทำให้เกิดอาการบวมที่แขน ขา เท้า มักเป็นที่ข้างใดข้างหนึ่ง

วิธีสังเกตอาการเท้าบวม

- เท้ามีขนาดใหญ่และบวมขึ้นกว่าปกติ ผิวหนังที่เท้าตึง รอยพับรอยย่นของผิวหนังหายไป หากมีอาการเท้าบวมเพียงข้างเดียวจะสามารถสังเกตเห็นความแตกต่างดังกล่าวได้ชัดเจนขึ้น
- ขยับเท้าได้ยากกว่าปกติ อาจมีอาการเจ็บปวดร่วมด้วยหรือไม่ก็ได้
- หากกดที่เท้าอาจเป็นรอยบุ๋มอยู่นานกว่าปกติ
- สีผิวบริเวณเท้าอาจเปลี่ยนเป็นสีแดงม่วง หรือซีดขาวในบางสาเหตุ

อาการเท้าบวมรักษาอย่างไร

- การนั่งหรือยืนนานเกินไป ควรจะต้องปรับพฤติกรรมให้มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น
- การบาดเจ็บ ให้ลดการใช้งานเท้า และใส่อุปกรณ์พยุงเท้า
- น้ำหนักเกิน ทานโซเดียมมาก ให้ปรับพฤติกรรมโดยการคุมอาหาร ลดโซเดียม ออกกำลังกายให้เพียงพอ
- การใช้ยา แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อปรับยาใหม่ที่ไม่มีผลข้างเคียง
- โรคแทรกซ้อน เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไต ที่รักษาได้โดยการควบคุมอาการโรค

เตือนภัย ‘เท้าบวม’ สัญญาณเตือนโรคร้ายที่ต้องรีบรักษา

เท้าบวมอาจเป็นอาการหนึ่งของโรคเรื้อรัง เช่น โรคไต โรคหัวใจ โรคตับ หรือภาวะอันตรายที่ต้องรีบรักษาโดยเร็ว เช่น การติดเชื้อ ภาวะลิ่มเลือดอุดตัน ภาวะครรภ์เป็นพิษ ด้วยเหตุนี้หากผู้ป่วยมีอาการเท้าบวมผิดปกติ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ผู้ที่ตั้งครรภ์ หรือมีบาดแผลที่เท้า ควรรีบเข้ารับการตรวจวินิจฉัย และรับการรักษา เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนร้ายแรง และรักษาสุขภาพให้ปลอดภัยในระยะยาว

ที่มา : <https://praram9.com/th/articles/swollen-feet>

โรคซึมเศร้าในเด็ก ลูกแค่เศร้า...หรือกำลังป่วย

โรคซึมเศร้าในเด็ก คือ “ภัยเงียบ” ที่กำลังเพิ่มขึ้นในยุคปัจจุบัน แตกต่างจากความเศร้าทั่วไปที่เกิดขึ้นชั่วคราว เพราะมันคือความผิดปกติทางอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และต้องได้รับการดูแลอย่างถูกวิธี

9 สัญญาณเตือนที่พ่อแม่ต้องสังเกต

เด็กที่เป็นโรคซึมเศร้าอาจไม่ได้ร้องไห้หรือดูเศร้าชัดเจนเหมือนผู้ใหญ่ แต่อาจแสดงออกผ่านอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป หากลูกมีอาการเหล่านี้เกือบทุกวัน ต่อเนื่องเกิน 2 สัปดาห์ ควรรีบปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

1. อารมณ์เปลี่ยนแปลง : หงุดหงิดง่าย โกรธ ก้าวร้าว หรือดูเศร้าโดยไม่มีเหตุผล
2. หมดความสนใจ : ไม่สนุกกับกิจกรรมที่เคยชอบ เช่น กีฬา ของเล่น หรือดนตรี
3. การกิน/การนอนเปลี่ยน : เบื่ออาหาร กินมากเกินไป นอนหลับยาก หรือนอนมากเกินไป
4. อ่อนเพลีย : ดูเหนื่อยง่าย ไม่มีแรง หรือไม่อยากทำอะไรเลย
5. สมาธิลดลง : เรียนไม่รู้เรื่อง ลืมง่าย ผลการเรียนตก
6. รู้สึกไร้ค่า : ตำหนิตัวเอง คิดว่าตัวเอง “ไม่ดีพอ”
7. พฤติกรรมเสี่ยงฆ่าหรือกระสับกระส่าย : เคลื่อนไหวช้าลง หรืออยู่ไม่นิ่ง
8. เก็บตัว : ไม่อยากพูดกับใคร หนีเพื่อน หรือไม่อยากไปโรงเรียน
9. พูดถึงความตาย : มีความคิดอยากทำร้ายตัวเอง หรือพูดว่าอยากตาย

ที่มา : <https://www.pitsanuvej.com/articles/depression-in-children>