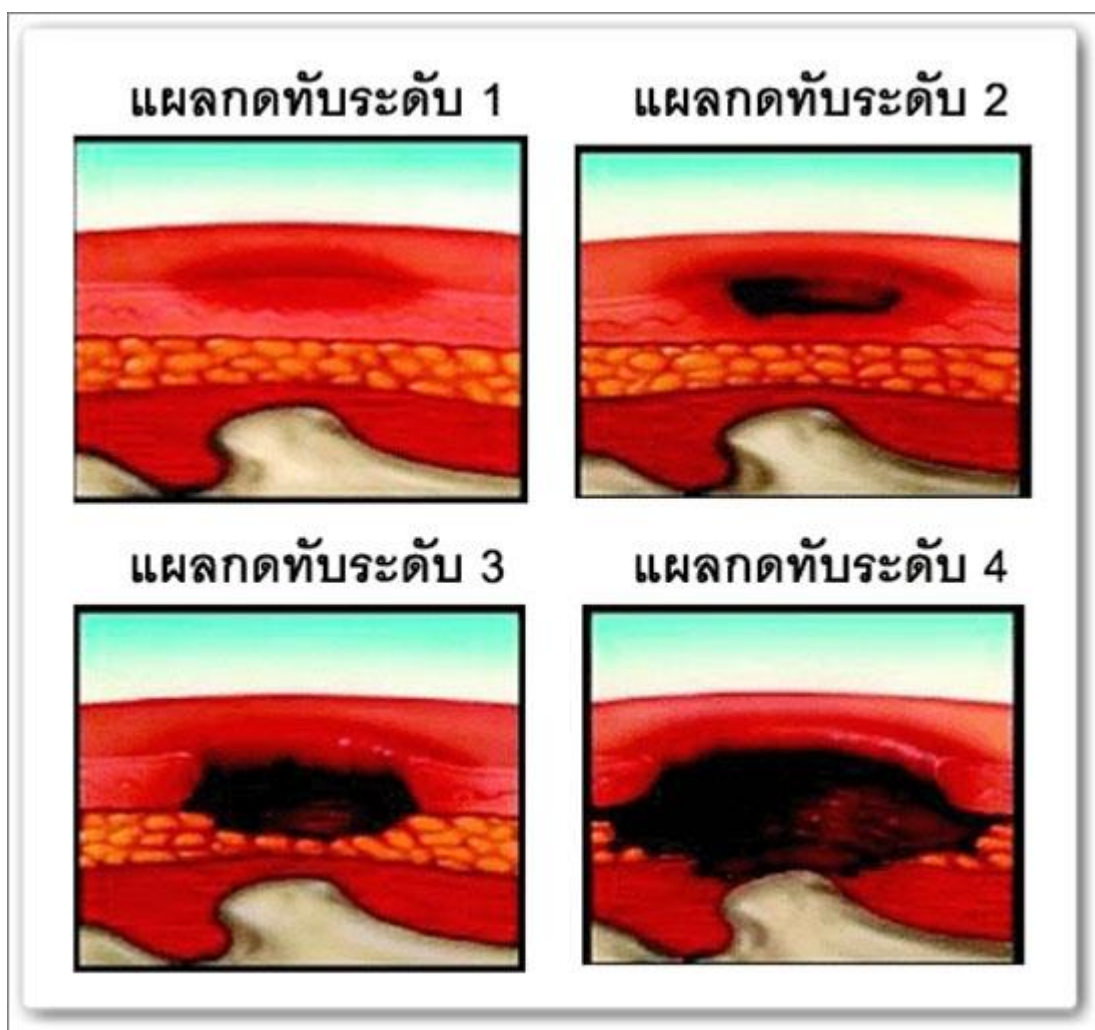


แผลกดทับ

หลายคนอาจจะไม่คุ้นหูกับคำว่า **แผลกดทับ** คืออะไร แต่สำหรับแพทย์พยาบาลหรือสำหรับบางคนที่มีญาติเป็นผู้ป่วยแผลกดทับ จะรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ยุ่งยากมากถ้าเหตุการณ์นี้

ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกับแผลกดทับกันก่อน ว่ามีกี่ระดับ และแต่ละระดับมีลักษณะอย่างไร



ระดับอาการของแผล

อาการแผลกดทับเป็นอย่างไร

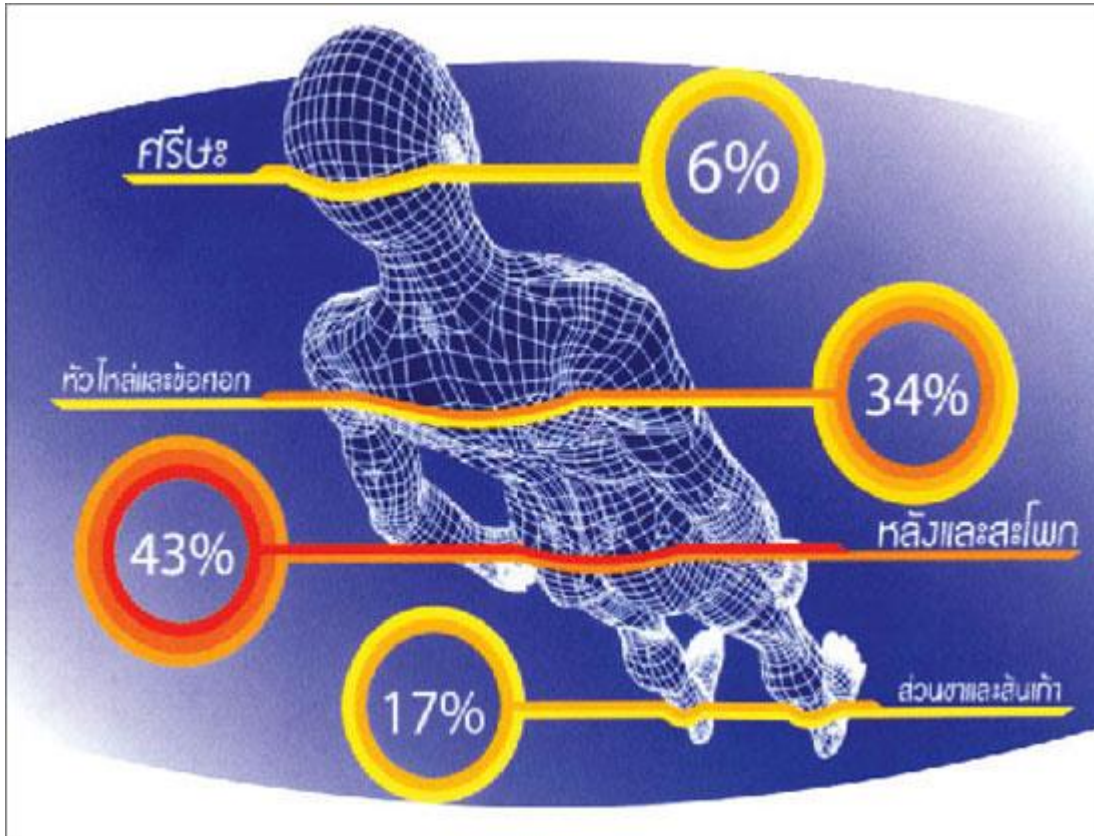
แผลกดทับ คือ บริเวณเนื้อเยื่อหรือเซลล์ที่มีการตายเนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยง จากการถูกกดทับเป็นเวลานาน สำหรับส่วนที่พบแผลกดทับบ่อย คือ บริเวณเนื้อเยื่อหรือปุ่มกระดูก ที่พบส่วนมากคือบริเวณปุ่มกระดูกก้นกบ ตามตุ่ม และส้นเท้า เพราะ โดยปกติทั่วไปเราจะชอบนอนหงาย แต่ที่มากที่สุด คือ บริเวณก้นกบสะโพก ต่อมาก็บริเวณสะบักทั้ง 2 ข้าง ส้นเท้าทั้ง 2 ข้าง และบริเวณท้ายทอย สำหรับแผลที่เกิดกับผู้ที่นอนหงาย แต่สำหรับผู้ที่นอนตะแคงแผลกดทับที่เกิด คือ บริเวณด้านข้างของศีรษะ ปุ่มกระดูกบริเวณหัวไหล่ บริเวณข้อศอก ต้นขา ข้างเข่าด้านนอกและ ตาตุ่ม

อีกสิ่งหนึ่ง คือ ผู้ที่เป็น **เบาหวาน** ไทรอยด์ หรือมีการบวมซึ่งจะขัดขวางการไหลเวียนเลือด อาหารที่ไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ เมื่อสารอาหารและออกซิเจนน้อยลงก็จะเกิดส่วนที่เป็น **แผลกดทับ** ได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะโลหิตจางก็ควรระวัง สำหรับผู้สูงอายุที่มี **ปัญหา** เกี่ยวกับด้านโภชนาการ ไม่ดีในผู้สูงอายุย่อมส่งผลด้วยเช่นเดียวกัน เมื่อผู้ป่วยสูงอายุหรือผู้ที่มีอาการป่วยเรื้อรังทานอาหารได้น้อยลง ได้รับสารอาหารที่น้อยลงตามมา เพราะฉะนั้นความต้านทานของเนื้อเยื่อก็มีน้อยลง ยิ่งถ้าเกิดแผลกดทับแล้วก็จะหายยาก



ควรพลิกตะแคงและบริหารร่างกายสม่ำเสมอ

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดแผลกดทับ



ระดับท่านอนที่เหมาะสม

สาเหตุที่ทำให้เกิดแผลกดทับและปัจจัยเสริม เป็นเรื่องของอายุของคนไข้ที่เพิ่มสูงขึ้นผิวหนังจะบางลง เพราะชั้นใต้ผิวหนังไขมันลดลง ความยืดหยุ่นน้อยลง เมื่ออายุเพิ่มขึ้นทำให้แรงกดถอยลง การเคลื่อนไหวที่น้อยลง เพราะผู้สูงอายุบางท่านก็นอนไม่เปลี่ยนท่าก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง อีกสิ่งหนึ่งคือการมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน หรือ ไทรอยด์ก็เป็นอีกสาเหตุที่ส่งเสริม ถ้ามีการจำกัดการเคลื่อนไหว อย่างเช่น ผู้ที่บาดเจ็บจากอุบัติเหตุสาหัส กระดูกหัก ดึงถ่วงน้ำหนักไว้หรือมีการผ่าตัด สามารถเกิดแผลกดทับได้ง่าย

สำหรับบางรายที่มีการทานอาหารน้อยลงได้สารอาหารไม่ครบทำให้เนื้อเยื่ออ่อนแอทำให้แผลที่เกิดขึ้นหายยาก และสำหรับรายที่มีอาการบวมจะเกิดการขัดขวางการลำเลียงอาหารและออกซิเจนไปยังเนื้อเยื่อต่างๆ

และผู้ที่มีภาวะโลหิตจางเกิดจากการขาดตัวนำออกซิเจนและสารอาหาร ไปเลี้ยงเซลล์ก็ส่งผลให้เกิดแผลกดทับได้ ซึ่งปัจจัยส่วนใหญ่มาจากตัวผู้ป่วยที่เกิดจากภายในร่างกาย แต่กรณีจากภายนอกที่ส่งเสริม เกิดจากแรงเสียดทาน การฉีก ไถล หรือมีแรงกดโดยตรงบริเวณปุ่มกระดูกก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดแผลกดทับ

การดูแล



10 วิธีดูแลผู้ป่วยแผลกดทับ

การนอนพักรักษาที่โรงพยาบาลเป็นเวลานาน ไม่ควรนอนท่าหนึ่งท่าใดนานๆ เพราะจะเกิดแผลที่เรียกว่า "แผลกดทับ" ได้ นอกจากนี้ แผลกดทับยังเกิดขึ้นได้ในผู้ป่วยที่มีการบาดเจ็บสาหัส คนที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ตลอดจนคนที่สูญเสียการรับรู้ความรู้สึก โดยเฉพาะในผู้สูงอายุมากๆ ที่มีปัญหาในเรื่องสมองหรือป่วยเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต

ถึงแม้การเกิดแผลกดทับจะสร้างความยากลำบากให้แก่ผู้ป่วย แต่แผลกดทับเป็นสิ่งที่ป้องกันได้ และการป้องกันก็ทำได้ง่ายกว่าการรักษาอย่างมาก เกร็ดสุขภาพมี 10 วิธีการดูแลและป้องกันแผลกดทับมาแนะนำ ดังนี้ค่ะ

1. ผู้ดูแลผู้ป่วยแผลกดทับควรสวมถุงมืออนามัย ที่ผ่านการฆ่าเชื้อโรคมานแล้วทุกครั้ง เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรียมาสู่แผลด้วย
2. ควรเปลี่ยนท่านอนทุกๆ 2 ชั่วโมง โดยเฉพาะในรายที่ผู้ป่วยช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ โดยจัดให้ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา นอนหงาย นอนคว่ำกึ่งตะแคง สลับกันไปตามความเหมาะสม เพื่อลดแรงกดคั้นที่ผิวหนัง ไม่ให้ผิวหนังสัมผัสต้องจม และเสียดสีอยู่กับที่ใดที่หนึ่งนานๆ

3. ควรใช้หมอนหรือผ้านุ่มๆรองบริเวณที่กดทับ หรือปุ่มกระดูกยื่น เพื่อป้องกันการเสียดสีและลดแรงกดทับ แต่ไม่ควรใช้ที่รองนั่งรูปแบบห่วงยาง เพราะจะไปลดการไหลเวียนของเลือดบริเวณผิวหนัง ในส่วนที่ถัดออกมาจากตรงกลางของห่วง เวลาคนนั่งจมลงไปกลางห่วง
 4. ดูแลที่นอน ผ้าปูที่นอน และเครื่องนอนต่างๆ ให้สะอาด แห้ง เรียบตึงอยู่เสมอ
 5. ควรใช้ที่นอนที่มีการถ่ายเทอากาศ เช่น ที่นอนลม ที่นอนน้ำ ที่นอนฟองน้ำ หรือที่นอนที่บุด้วยเนื้อเจล ซึ่งช่วยลดแรงต้านเมื่อมีแรงกดทับจากการนอนหรือนั่ง ควรหลีกเลี่ยงการใช้ที่นอนที่การระบายอากาศไม่ดี เช่น ที่นอนหุ้มพลาสติก
 6. ควรยกหรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยความระมัดระวัง โดยมีผู้รองยกและใช้การยกในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย เพื่อป้องกันการเสียดสี
 7. ดูแลผิวหนังผู้ป่วยให้สะอาด แห้ง ไม่อับชื้น เพราะถ้าผิวหนังเปียกชื้นหรือร้อนจะทำให้เกิดแผลเปื่อย ผิวน้ำลอกง่าย โดยเฉพาะภายหลังที่ผู้ป่วยถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะแล้ว ต้องทำความสะอาดแล้ว ซับให้แห้ง และหากสังเกตเห็นว่าผู้ป่วยมีผิวหนังแห้งแตกเป็นขุย ควรดูแลทาครีมหรือโลชั่นทาผิวหนัง
 8. ดูแลให้ผู้ป่วยออกกำลังกายตามความเหมาะสม เพื่อให้กล้ามเนื้อ หลอดเลือด และผิวหนังแข็งแรง มีการไหลเวียนของโลหิตดี
 9. ดูแลให้อาหารผู้ป่วยอย่างเพียงพอ คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโปรตีนจำเป็นอย่างมากต่อผู้ป่วยที่มีแผลกดทับ เพราะผู้ป่วยจะสูญเสียโปรตีนไปทางแผลจำนวนมาก นอกจากนี้ ต้องดื่มน้ำเปล่าเรื่อยๆ บ่อยๆ เพื่อช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น
 10. หากเป็นรอยแดงๆ ไม่ยอมหายไปสักที แม้จะทำตามวิธีป้องกันแล้วก็ตาม หรือผู้ที่เป็แผลเกิดมีไข้ แผลเป็นสีแดงเข้มขึ้น เกิดหนองไหลออกมาจากแผล มีกลิ่นเหม็นผิดปกติ มีอาการบวม หรือเจ็บปวดมากขึ้น อย่างหนึ่งอย่างใดเหล่านี้ ให้รีบปรึกษาแพทย์โดยด่วน เพราะอาจเป็นอาการของการติดเชื้อที่แผลได้
- แต่ทางที่ดี ควรป้องกันไม่ให้เกิดแผลกดทับ ย่อมดีกว่าที่ต้องมาเยียวยารักษาเป็นแน่แท้ค่ะ

ขอขอบคุณข้อมูล จาก นิตยสารชีวจิตฉบับที่ 190 และ ข้อมูลเรื่องสุขภาพ จากรายการ สุขกาย สบายใจ ที่ออกอากาศทางช่อง DMC