

ปกิณกะ วันลิ่มเลือดอุดตันโลก

บุญเต็ม แสงดิษฐ์

สถาบันพยาธิวิทยา ศูนย์อำนวยการแพทย์พระมงกุฎเกล้า

เลือดหรือโลหิตมีความสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์ในแง่ของการหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยไหลเวียนไปตามหลอดเลือด นำอาหารและออกซิเจนไปให้ และนำของเสียไปกำจัดทิ้ง ทำให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นก็ทำให้เกิดโรคได้ นอกจากนี้ยังมีการใช้เลือดและส่วนประกอบของเลือดในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ องค์การระดับโลกที่เกี่ยวข้องกับเลือดและสุขภาพได้กำหนดให้วันสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพที่เกี่ยวกับเลือดและหลอดเลือดสำหรับการรณรงค์ให้ความรู้ สร้างความเข้าใจแก่ประชากรโลก เพื่อการดูแลสุขภาพไว้หลายวัน ได้แก่ วันฮีโมฟีเลียโลก (17 เมษายน) วันธาลัสซีเมียโลก (8 พฤษภาคม) วันผู้บริจาคโลหิตโลก (14 มิถุนายน) วันหลอดเลือดสมองโลก (29 ตุลาคม)

สมาคมโรคหลอดเลือดอุดตันและการทำให้เลือดหยุดไหลนานาชาติ (International Society on Thrombosis and Haemostasis, ISTH) ร่วมกับองค์กรที่เกี่ยวข้องกับภาวะลิ่มเลือดอุดตันจากทั่วโลกได้กำหนดวันสำคัญเกี่ยวกับเลือดและหลอดเลือดขึ้นใหม่อีก 1 วันใน พ.ศ. 2557 คือ วันลิ่มเลือดอุดตันโลก หรือวันหลอดเลือดอุดตันโลก (World Thrombosis Day) โดยกำหนดให้วันที่ 13 ตุลาคมของทุกปีเป็นวันสำคัญดังกล่าว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรณรงค์ลดสาเหตุของการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดอันเกิดจากปัญหาลิ่มเลือดอุดตัน (Thrombosis) โดยเชิญชวนให้ประเทศและชุมชนต่างๆ ร่วมมือกันรับมือกับปัญหาดังกล่าว ซึ่งเป็นความผิดปกติพื้นฐานและเป็นภัยเงียบแอบแฝงที่นำไปสู่การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดร้ายแรง 3 โรค คือ โรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งทำให้เสียชีวิตจากหัวใจวาย โรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งทำให้เกิดอัมพฤกษ์/อัมพาต และโรคหลอดเลือดดำตีบตัน (Venous Thromboembolism, VTE) นอกจากนี้สมาคมฯ ยังได้ร่วมมือกับองค์กรการแพทย์ด้านโรคหัวใจและหลอดเลือด ประสาทวิทยา และโลหิตวิทยา เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับความเสี่ยง การป้องกัน และการรักษาโรคลิ่มเลือดอุดตันแก่ประชาชน บุคลากรด้านสุขภาพ รวมถึงผู้กำหนดนโยบาย ทั้งนี้

เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากลิ่มเลือดอุดตัน ซึ่งจะช่วยให้อัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคนี้ลดลง มีการกำหนดคำขวัญในการรณรงค์ คือ หยุดลิ่มเลือด รักษาชีวิต (Stop Blood Clots – Save Lives)

วันที่ 13 ตุลาคม ได้รับเลือกให้เป็นวันลิ่มเลือดอุดตันโลก เนื่องจากตรงกับวันคล้ายวันเกิดของรู돌ฟ์ วีร์โชว์ (Rudolf Virchow) นักฟิสิกส์และนักพยาธิวิทยาชาวเยอรมัน ผู้บัญญัติคำว่า “Thrombosis” และเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับภาวะผิดปกติดังกล่าวไว้มากมาย และมีอนุสรณ์ถึงบุคคลสำคัญท่านนี้อีกอย่างหนึ่งคือ Virchow’s triad ซึ่งอธิบายถึงปัจจัย 3 ประการที่ทำให้เกิดลิ่มเลือด คือ การแข็งตัวมากกว่าปกติของเลือด (Hypercoagulability) การเปลี่ยนแปลงของการไหล เช่น หยุดไหล หรือไหลแรง (Hemodynamic changes: stasis, turbulence) และการฉีกขาดหรือความผิดปกติของเยื่อหลอดเลือด (Endothelial injury/dysfunction)

โรคลิ่มเลือดอุดตัน (Thrombosis)

โรคลิ่มเลือดอุดตัน คือภาวะที่ลิ่มเลือดอุดตันขวางการไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดแดงหรือหลอดเลือดดำในร่างกาย สามารถเกิดขึ้นได้ไม่จำกัดวัยและเวลา การจัดกิจกรรมในวันลิ่มเลือดอุดตันโลกจะให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะลิ่มเลือดอุดตันในทุกรูปแบบ โดยเบื้องต้นจะมุ่งเน้นไปที่โรคหลอดเลือดดำอุดตัน ซึ่งพบบ่อย และอาจทำให้เสียชีวิตได้ แต่ยังไม่เห็นความสำคัญเท่าที่ควร

โรคหลอดเลือดดำอุดตัน (Venous Thromboembolism, VTE) เกิดจากลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำชั้นลึกตามแขนขาหลุดจากผนังหลอดเลือด แล้วลอยไปตามกระแสเลือดสู่ปอด นับเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดที่พบบ่อยที่สุดเป็นอันดับ 3 ในประเทศทางซีกโลกตะวันตก เกิดขึ้นในประชากรประมาณร้อยละ 0.1 ทุกปี โรคหลอดเลือดดำส่วนลึกอุดตัน (Deep Vein Thrombosis, DVT) เกิดขึ้นจากการจับตัวกันเป็นลิ่มเลือด ซึ่งเกิดจากการแข็งตัวของเลือดจนเกิดก้อนเลือด (Clot) ในหลอดเลือดดำส่วนลึก

ที่บริเวณขาส่วนล่าง หากลิ่มเลือดส่วนหนึ่งส่วนใดหลุดออกจากผนังหลอดเลือดดำแล้วลอยไปตามกระแสเลือด (Emboli) ไปอุดตันที่บริเวณหลอดเลือดแดงที่ปอด ก็จะเกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตันที่ปอด (Pulmonary Embolism, PE) ถ้าลิ่มเลือดมีขนาดใหญ่จะเป็นเหตุให้เกิดการอุดตันอย่างรุนแรงซึ่งทำให้ถึงเสียชีวิตได้

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดลิ่มเลือด

ปัจจัยเสี่ยงที่พบบ่อย ได้แก่ นอนรักษาตัวในโรงพยาบาล ได้รับการผ่าตัด โดยเฉพาะการผ่าตัดข้อสะโพก เปลี่ยนข้อเข่า หรือผู้มีการดื่มน้ำน้อย การผ่าตัดใหญ่อื่นๆ การผ่าตัดรักษาโรค มะเร็ง การไม่เคลื่อนไหวร่างกายเป็นเวลานาน เช่น การนอนบนเตียง ทั้งในและนอกโรงพยาบาลโดยไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ การเดินทางที่ใช้เวลาโดยไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกาย หญิงที่ตั้งครรภ์ หรือใช้เอสโตรเจน ปัจจัยอื่นๆ ได้แก่ ผู้สูงอายุ อ้วน กรรมพันธุ์ (มีประวัติญาติสายตรงเคยเป็นโรคนี้)

อาการของโรค

โรคเส้นเลือดดำอุดตันที่ขา มีอาการปวดหรือกดเจ็บบริเวณน่อง บวมที่ข้อเท้าและเท้า ผิวหนังร้อนขึ้น แดงขึ้น หรือสีเปลี่ยนไป

โรคเส้นเลือดอุดตันที่ปอด มีอาการหายใจไม่ออกโดยไม่ทราบสาเหตุ หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว เจ็บหน้าอก (เมื่อหายใจและไอ) เสมหะมีเลือดปน รู้สึกหิวเบา

การรักษา

แพทย์จะพิจารณาการรักษาตามปัญหาที่เกิดขึ้น พิจารณาใช้ยาต้านการจับตัวกันเป็นลิ่มเลือด (Anticoagulant drugs) ตามความเหมาะสม

การป้องกัน

โดยการประเมินความเสี่ยงตามปัจจัยเสี่ยงดังกล่าว การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นระยะ และแพทย์จะพิจารณาใช้ยาป้องกันและวิธีอื่นๆ ตามความเหมาะสม

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดดำอุดตัน คือ

1. โรคนี้เป็นภัยร้ายแรงระดับโลกทั้งในภูมิภาคที่มีรายได้สูง กลาง และต่ำ โดยมีอัตราการเกิดโรคตั้งแต่ 0.75-2.7 คนใน 1,000 คน ในยุโรปทวีปเดียวมีผู้ป่วยถึง 500,000 คนที่เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดดำอุดตันในแต่ละปี ซึ่งมากกว่าการเสียชีวิตจากโรค

เอชอีดี มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก และอุบัติเหตุบนท้องถนนรวมกัน ในสหรัฐอเมริกา มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดดำอุดตันจำนวน 100,000-300,000 คนในแต่ละปี และมีผู้ที่เข้ารับการรักษานในโรงพยาบาลสืบเนื่องจากโรคนี้มากกว่า 500,000 คนในพื้นที่ส่วนอื่นของโลกอย่างทวีปเอเชียก็เผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้ายพอๆ กัน เนื่องจากขาดการให้ข้อมูลที่ครอบคลุมผลกระทบในวงกว้างของโรคหลอดเลือดดำอุดตัน

2. ผลการสำรวจประชากรทั่วโลกปรากฏว่าภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน และภาวะหลอดเลือดสมองตีบตัน ซึ่งเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดที่คร่าชีวิตผู้ป่วยมากเป็นอันดับ 1 และ 2 นั้น เป็นปัญหาสุขภาพที่ได้รับความสนใจทั่วโลก แต่โรคที่คร่าชีวิตผู้ป่วยมากเป็นอันดับ 3 อย่างโรคหลอดเลือดดำอุดตัน หรือภาวะหลอดเลือดดำที่ขาและปอดอุดตัน เป็นปัญหาสุขภาพที่ไม่ค่อยเป็นที่รู้จักของคนส่วนใหญ่ แทบไม่มีการตระหนักถึงภาวะความผิดปกตินี้ รวมถึงความเสี่ยง อาการ และแนวทางป้องกัน แม้แต่ในกลุ่มผู้ประกอบการวิชาชีพด้านบริการสุขภาพเองก็ตาม

3. มีการบันทึกผลกระทบที่สำคัญของโรคหลอดเลือดแดงอุดตัน (ภาวะลิ่มเลือดในหลอดเลือดแดง) ซึ่งเป็นสาเหตุของภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน และภาวะหลอดเลือดสมองตีบตัน แต่กลับไม่ได้มีการระบุว่าโรคหลอดเลือดดำอุดตันเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตหรือทุพพลภาพ

4. จากการประเมินของโครงการความปลอดภัยผู้ป่วยขององค์การอนามัยโลกพบว่า ในกลุ่มอาการไม่พึงประสงค์อันเกิดจากการนอนโรงพยาบาลนั้น โรคหลอดเลือดดำอุดตันถือเป็นอาการไม่พึงประสงค์หลักที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรหรือภาวะทุพพลภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. โรคหลอดเลือดดำอุดตันควรถูกจัดเป็นปัญหาสุขภาพระดับโลกที่ต้องมีการเฝ้าระวังมากขึ้น และควรมีชื่ออยู่ในการศึกษา สถานการณ์การโรค อาการบาดเจ็บ และปัจจัยเสี่ยง ขององค์การอนามัยโลก และธนาคารโลก ด้วย

2. สมควรกำหนดให้การป้องกันโรคหลอดเลือดดำอุดตันเป็นวาระสำคัญทั่วโลก โดยเฉพาะการใช้มาตรการป้องกันที่ได้รับการยืนยันอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง การป้องกันควรจัดเป็นสิ่งสำคัญลำดับต้นๆ สำหรับผู้ให้บริการด้านสุขภาพและระบบดูแลสุขภาพ เนื่องจากโรคหลอดเลือดดำอุดตันส่วนใหญ่สามารถป้องกันได้ ใน

ขณะเดียวกันประชาชนก็ต้องตระหนักถึงโรคและรู้จักการป้องกันโรค ยิ่งไปกว่านั้นจะต้องมีการกระตุ้นให้ประชาชนกลับปรึกษาเรื่องโรคนี้กับแพทย์

ดังนั้นประชาชนและบุคลากรสุขภาพควรสนใจโรคนี้ เพราะเป็นโรคที่มีอันตรายถึงชีวิต แต่สามารถป้องกันได้ ควรรู้จักปัจจัยเสี่ยง ฝ้าระวังความเสี่ยงอยู่เสมอด้วยการปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับความเสี่ยง และขอคำแนะนำในการป้องกันการเกิดลิ่มเลือด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากต้องนอนโรงพยาบาล หรือเข้ารับการผ่าตัด และรู้จักอาการและสัญญาณบ่งบอกการเกิดภาวะหลอดเลือดดำที่ขาอุดตันและภาวะลิ่มเลือดอุดตันในปอด รวมถึงปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อเกิดอาการดังกล่าว

เอกสารอ้างอิง

1. บุญเต็ม แสงติษฐ. วันสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพที่คนทำงานด้านสุขภาพควรรู้จัก. *เวชสารแพทย์ทหารบก* 2557;67:117-21.
2. พันธุ์เทพ อังชัยสุศิริ. World Thrombosis Day. *วารสารโลหิตวิทยาและเวชศาสตร์บริการโลหิต* 2557;24:307-10.
3. สุคนธ์ วิสุทธีพันธ์, ชีระ ฤชตะระกุล. ลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำชั้นลึก. *คลินิก* 2539;12:546-54.
4. International Society on Thrombosis and Haemostasis. World Thrombosis Day. (Online) [Cited 10 Oct 2014] Accessed: <http://www.worldthrombosisday.org/>
5. Wikipedia. Virchow's triad. (Online) [Cited 10 Oct 2014] Accessed: http://en.wikipedia.org/wiki/Virchow%27s_triad

World Thrombosis Day

Boonterm Saengdidtha

Army Institute of Pathology, Phramongkutklao Medical Center

Abstract: *Thrombosis is a common pathology underlying ischemic heart disease, ischemic stroke, and venous thromboembolism (VTE), collectively caused one in four deaths worldwide. International Society on Thrombosis and Haemostasis declared October 13 as “World Thrombosis Day” to be an annual day that energizes a collective drive to increase awareness and action through educational activities for the general public, policy makers and health care professionals. The pathophysiology, risk factors, symptoms/signs, treatment, prevention and comments of VTE were mentioned.*

RTA Med J 2014;67:171-4.