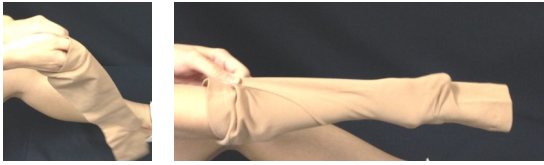


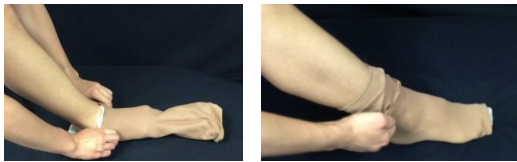
## วิธีการใส่และถอดถุงน่องทางการแพทย์



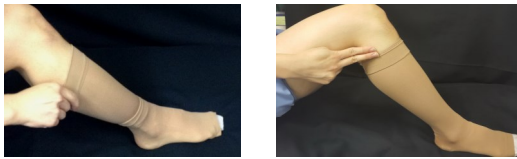
1. สอดมือข้างที่ถนัดเข้าไปในถุงน่อง โดยให้นิ้วโป้งสอดเข้าไปในส่วนที่เป็นสันเท้าของถุงน่อง



2. ใช้มืออีกข้าง ตลบถุงน่องเพื่อเอาด้านในออกมาเป็นด้านนอก โดยจับส่วนปลายเท้าไว้ เพื่อให้ส่วนสันเท้าอยู่ด้านในดั้งเดิม



3. ใส่ถุงน่องที่พับสันเท้าไว้ เข้ากับปลายเท้า และค่อยๆ ดึงขึ้น (ถ้ามีญาติช่วยใส่ แนะนำให้ดึงจากฝั่งที่ผู้ป่วยนั่ง)



4. ตลบถุงน่องด้านนอกออก และดึงขึ้นให้เรียบแนบไปกับผิวหนัง (อาจพับขอบถุงน่องลง เพื่อลดการเสียดสีบริเวณใต้เข่า)



5. พับถุงน่องและค่อยๆ เลื่อนลงมาที่สันเท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือเกี่ยวรอยพับและดันไปที่ปลายเท้า ค่อยๆ ดึงถุงน่องออกอย่างช้าๆ

การใส่ถุงน่องอาจทำให้ท่านรู้สึกอึดอัด รำคาญ และมีอาการคันโดยเฉพาะตำแหน่งที่มีซิลิโคนบริเวณต้นขา ซึ่งอาจป้องกันได้ด้วยการทาแป้งหรือโลชั่นเพื่อบรรเทาอาการคัน แต่เมื่อใส่ถุงน่องไปซักระยะก็จะเกิดความคันขึ้น อาการคันก็จะหายไปทีละจุด

โดยทั่วไปถุงน่องทางการแพทย์จะมีอายุการใช้งานประมาณ 1 ปี ขึ้นอยู่กับวิธีการดูแลรักษาของผู้ใช้แต่ละราย โดยวิธีการดูแลรักษาถุงน่องมีดังนี้

1. ควรซักถุงน่องด้วยมือ สบู่และน้ำอุณหภูมิปกติ
2. ไม่ควรบิดถุงน่องด้วยความแรง เพียงแต่บีบน้ำออกและปล่อยให้ถุงน่องแห้งโดยการตากในที่ร่ม
3. ดูแลตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ และถอดเครื่องประดับ เช่น นาฬิกาหรือแหวนเพื่อป้องกันการเกี่ยวถุงน่องขาดในขณะที่ใส่และถอดถุงน่อง



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ  
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

### จัดทำโดย

นางนัชชฎกร ปิ่นเกษร พยาบาล (ผู้ชำนาญการ)  
นางรตนา เพียรเจริญสิน ผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง  
หน่วยตรวจรักษาด้วยเครื่องมือพิเศษและติดตามผล สยามินทร์ชั้น 1  
งานการพยาบาลผ่าตัด

### ที่ปรึกษา

คณาจารย์จากสาขาศัลยศาสตร์หลอดเลือด

ภาควิชาศัลยศาสตร์

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้าย ปี พ.ศ. 2563

รหัสหน่วยงาน NS03220116366

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



แผ่นพับ  
สุขภาพ  
ออนไลน์



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

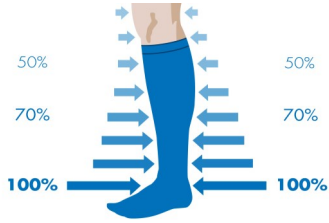
คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย  
ที่จำเป็นต้องใส่ถุงน่องทางการแพทย์



โครงการสอนสุขศึกษาในหอผู้ป่วย  
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS1077263

**ถุงน่องประคองหลอดเลือดดำหรือถุงน่องทางการแพทย์** เป็นอุปกรณ์ที่ผลิตจากผ้ายืดที่มีคุณสมบัติพิเศษที่สามารถกำหนดความดันของหลอดเลือดดำบริเวณข้อเท้าได้ตามแผนการรักษา และค่อยๆ ลดลงเหลือประมาณครึ่งหนึ่งที่บริเวณต้นขา



ความดันของถุงน่องทางการแพทย์มีส่วนช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณน่องขาบีบตัวได้ดีขึ้นเช่นเดียวกับการพันผ้ายืด ส่งผลให้ ลิ่มในหลอดเลือดดำกลับมาทำงานได้อย่างปกติ

**บุคคลที่จำเป็นต้องใส่ถุงน่องทางการแพทย์ ได้แก่**

- ผู้ป่วยโรคเส้นเลือดดำขอดหรือโป่งพอง
- ผู้ที่ต้องการใส่เพื่อป้องกันการเกิดเส้นเลือดดำโป่งพอง
- ผู้ป่วยที่มีภาวะหลอดเลือดดำทำงานบกพร่องเรื้อรัง ซึ่งมีอาการต่างๆ ดังนี้



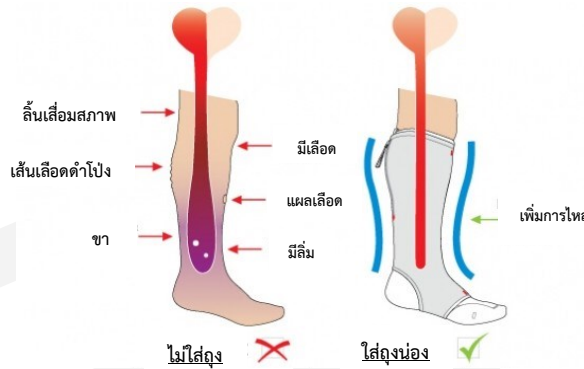
ระยะที่ 1 เกิดหลอดเลือดดำฝอยได้      ระยะที่ 2 เกิดหลอดเลือดดำโป่งพอง      ระยะที่ 3 มีขาบวมจากการคั่งของสาร



ระยะที่ 4 ผิวหนังชั้นนอก      ระยะที่ 5 แผลหลอดเลือดดำคั่งที่ขา      ระยะที่ 6 เกิดแผลหลอดเลือดดำคั่งที่ขา

**ประโยชน์ของถุงน่องทางการแพทย์**

1. ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดดำดีขึ้น
2. ช่วยลดการคั่งของสารน้ำบริเวณขา
3. ช่วยป้องกันการเกิดลิ่มเลือดของหลอดเลือดดำชั้นลึก
4. ช่วยป้องกันเส้นเลือดโป่งพองซ้ำหลังผ่าตัด
5. บรรเทาอาการที่เกิดจากภาวะหลอดเลือดดำทำงานบกพร่องเรื้อรัง



**อย่างไรบ้าง**

ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการตรวจร่างกาย โดยการคลำชีพจรที่เท้าจากแพทย์หรือพยาบาล **เพื่อยืนยันว่าไม่มีโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน** ซึ่งเป็นข้อห้ามในการใส่ถุงน่อง เนื่องจากอาจทำให้เกิดภาวะเนื้อเยื่อส่วนปลายขาดเลือดไปเลี้ยงได้

ถุงน่องที่แพทย์นิยมแนะนำ ให้ใช้ สามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะคือ แบ่งตามขนาดความดันได้ 2 ระดับ คือ

**Class II :** ความดันข้อเท้าเท่ากับ 20-30 mmHg เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดดำโป่งพอง ผู้ป่วยที่มีภาวะหลอดเลือดดำทำงานบกพร่องเรื้อรัง และเพื่อป้องกันการเกิดแผลภายหลัง จากการรักษาหลอดเลือดดำชั้นลึกของขาอุดตัน

**1.2 Class III : แรงแบบ 30-40 mmHg**

เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีแผลเลือดดำคั่งที่ขา ทั้งในระยะที่มีแผลและภายหลังจากแผลหายแล้ว เพื่อป้องกันการเกิดซ้ำของแผลหลอดเลือดดำคั่ง

**2. แบ่งตามระดับของถุงน่อง ซึ่งมี 3 ระดับ** ได้แก่ ระดับใต้เข่า ต้นขา และเต็มตัว ซึ่งจะเลือกใส่แบบใดขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่พบรอยโรคของลิ้นภายในหลอดเลือดดำ และความเหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละราย

**ผู้ป่วยควรสวมถุงน่องเวลาใดบ้าง**

ผู้ป่วยควรสวมถุงน่องทุกวันตลอดเวลาที่ยืน นั่งทำงานหรือเดินทางไกล และถอดออกช่วงเวลาเช้านอน เนื่องจากในขณะที่นอน ความดันบริเวณข้อเท้าไม่สูง ผู้ป่วยจึงไม่จำเป็นต้องใส่ถุงน่อง เพียงแต่นอนยกขาสูงกรณีที่มีขาบวมร่วมด้วย

ในวันที่ผู้ป่วยไม่สะดวกใส่ถุงน่อง แนะนำให้ทำการบริหารน่องขาเป็นระยะๆ โดยในท่านั่งให้กระดกปลายเท้าขึ้นลงและ

