โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย

ผ้ายืดแรงกดรัดสำหรับ ผู้ป่วยภาวะบวม (Pressure Garment)

หน่วยกิจกรรมบำบัด
ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

ภาวะบวม

ภาวะที่มีการคั่งค้างสะสมของของเหลวใต้ชั้นผิวหนัง เนื่องจากมีการอุดกั้นหรือถูกทำลายของทางเดินของเหลว ทำให้ของเหลวไหลเวียนกลับได้ไม่ดี

สาเหตุ

- เป็นโดยกำเนิดหรือพันธุกรรม
- หลังได้รับการผ่าตัดที่ต้องตัดต่อมน้ำเหลือง เช่น การผ่าตัดมะเร็งหรือเนื้องอกบริเวณปากมดลูก เต้านม หรืออัณฑะ
- โรคทางระบบหลอดเลือดและน้ำเหลือง เช่น หลอดเลือดดำอักเสบ เส้นเลือดขอด เนื้องอกหลอดเลือด

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ที่มีอาการบวม

- ดูแลผิวหนังและเล็บให้สะอาด ทาโลชั่นหรือครีมบำรุงให้ผิวชุ่มชื้นเพื่อป้องกันผิวแห้ง/แตก
- ระวังอย่าให้แมลงหรือสัตว์กัดต่อยแขน/ขาข้างที่บวม
- ควรสวมถุงมือเวลาทำงานบ้าน/งานสวน เพื่อป้องกันการเกิดแผล
- หลีกเลี่ยงการเจาะเลือด ฉีดยา หรือวัดความดันแขนข้างที่บวม
- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ต้องสัมผัสความร้อน เช่น ทำอาหาร อาบน้ำร้อน/อบซาวน่า
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมในท่าห้อยแขนที่บวมเป็นเวลานาน หรือท่าเดิมซ้ำๆ เช่น การซักผ้า การถูบ้าน พิมพ์งาน
- กรณีที่ขาบวม หลีกเลี่ยงการยืน/เดินเป็นเวลานานๆ ควรพักเป็นระยะ
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมากๆด้วยแขนข้างที่บวม เช่น การยกของ/หิ้วของหนักๆ หรือสะพายกระเป๋า
- ในท่านั่ง/นอน ควรใช้หมอนวางแขน/ขาที่บวมให้สูงกว่าระดับหัวใจ

วิธีใช้งาน/ดูแลผ้ายืดแรงกดรัด

- สวมตลอดเวลายกเว้นขณะอาบน้ำ หรือตามคำแนะนำของแพทย์
- สวมด้านตะเข็บไว้ด้านนอก โดยปรับแนวตะเข็บตามตำแหน่งที่นักกิจกรรมบำบัดแนะนำ
- ถ้าใส่หลายชิ้น ให้สวมชิ้นที่เป็นส่วนปลายก่อน เช่น สวมถุงมือก่อนแล้วค่อยสวมปลอกแขน
- ควรมีผ้ายืดอย่างน้อยสองชุด เพื่อผลัดเปลี่ยนทำความสะอาด
- ซักทำความสะอาดก่อนการใช้งานครั้งแรก และควรซักทุกวัน
- การซักไม่ควรใช้น้ำยาซักผ้า หรือผงซักฟอกเข้มข้นซึ่งอาจระคายเคืองผิวได้
- ควรตากในที่ร่ม โดยวางพาดราวแทนการแขวน
- ควรเปลี่ยนผ้ายืด ทุก 3 - 4 เดือน เพื่อให้ได้แรงกดที่เหมาะสม
- หากผ้ายืดไม่กระชับ หรือมีรอยปริขาด ควรติดต่อเพื่อซ่อมแซมหรือตัดใหม่

เวลาในการใส่ผ้ายืดแรงกดรัด

- ☐ ใส่ตลอดเวลา (ถอดเฉพาะขณะอาบน้ำ)
- ☐ ใส่กลางวัน
- ☐ ใส่กลางคืน
- ☐ อื่นๆ .....

.....

.....

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

เมื่อพบปัญหาในการใช้งาน
ต้องการคำปรึกษา หรือผ้ายืดชำรุด
สามารถติดต่อเพื่อขอรับคำแนะนำ
หรือซ่อมแซมผ้ายืดได้ที่

หน่วยกิจกรรมบำบัด
ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

โทร : 02-25640000 ต่อ 81413,81416

ในวันและเวลาราชการ
(กรุณาโทรนัดล่วงหน้า)

ผ้ายืดแรงกดรัด
(Pressure Garment)

การใส่ปลอกแขน/ขาผ้ายืดแรงกดรัดเป็นการเพิ่มแรงกดที่แขน/ขา เพื่อเพิ่มการไหลกลับของของเหลว ทำให้ลดหรือคงขนาดการบวมได้ โดยในกรณีที่มีอาการบวมมาก อาจใช้ผ้ายืด พันร่วมด้วย