**[แผลกดทับ....ภัยของคนพิการ วิธีป้องกัน และรักษา](http://www.oknation.net/blog/kittichaiblog/2008/03/15/entry-2)**

……………………….………………………………………………………………………………………………..

คนพิการ หรือผู้ช่วยเหลือต้องคอยสังเกตผิวหนังบริเวณปุ่มกระดูกที่นอน หรือนั่งทับเป็นประจำ ถ้ามันแดงเป็นวง แสดงว่าเป็นอาการเริ่มต้นของแผลกดทับแล้ว

**วิธีการป้องกัน**

1. **พยายามเปลี่ยนท่าทางการนอน**(พลิกตัว)ทุก ๒-๓ ชั่วโมง หรือถ้าต้องนั่งทำงานก็พยายามยกสะโพกขึ้นบ่อยๆ
2. **นอนบนที่นอนลม** เมื่อก่อนนี้ แพงมาก พ่อไปแสวงหาซื้อมาให้ (เพราะเห็นจากในทีวีเมื่อ ๑๐ กว่าปีก่อน จำได้ไหมครับ ข่าวดัง....ที่มีช้างป่วย ยืนไม่ได้ นอนจนเป็นแผลกดทับ แต่ปัจจุบัน ถูกลงเยอะ มีเงิน ๗๐๐๐-๙๐๐๐ บาทก็หามาใช้ได้แล้ว ดังรูป



1. **เวลานั่งก็ควรมีเบาะรอง** ซึ่งวัสดุที่นิยมใช้เป็นเบาะรอง ก็มีหลากหลาย ตามสภาพความพิการ และงบประมาณของแต่ละคน ตั้งแต่ ฟองน้ำ เบาะลูกโป่ง ผ้าขนแกะ ห่วงยางเล่นน้ำเด็ก ไปจนถึงเบาะลมใบละหมื่นกว่าบาท ดังรูป



1. **ใส่กางเกงที่มีเนื้อผ้านุ่ม**(จะใส่ยีนส์บ้างก็ได้ ถ้าอยากเท่ห์ แต่ควรใส่แพมเพอร์สนะครับ) ใส่ถุงเท้า รองเท้า(ควรจะหลวมเล็กน้อย) เพื่อป้องกันการกระแทก กับสิ่งของต่างๆ หรือเสียดสีจากที่วางเท้ารถเข็น
2. **ใข้รถเข็นที่เหมาะกับสภาพความพิการ** สำหรับผมเอง ล่าสุดไอ้วงแดงๆ ที่เล่าให้ฟัง ก็น่าจะ เป็น เพราะนั่งรถเข็นคันใหม่ ป้ายแดง ที่เพิ่งถอยออกมา แล้วไปนั่งประชุมที่ กทม.มานั่นแหละคาดว่า...รถคงจะไม่เหมาะกับผมครับ
3. **รักษาสภาพร่างกาย** ไม่ให้ผอมมาก เพราะไขมันจะช่วยทำหน้าเป็นเบาะอีกชั้นหนึ่ง แต่อย่านั่งกิน นอนกิน จนอ้วนมากไปนะ เพราะอาจมีเสียงบ่นจากผู้ช่วยเหลือ ว่า "ถ้าหนักกว่านี้ จะยกไม่ไหวแล้วนะ"(ตอนที่ผมเป็นแผลหนักๆ ผมเหมือน หนังหุ้มกระดูกเลย แต่ตอนนี้เริ่มไว้พุงเป็นเสี่ยแล้วครับ ออกมานอกบ้าน อะไรๆ มันก็อร่อยนี่ครับ แฮ่.
4. **เวลาผิวแห้ง ทาโลชั่นในจุดที่เสี่ยง** เช่น ก้น สะโพก

**ข้อแนะนำเมื่อเป็นแผล**

1. **ถ้าแผลมีขนาดเล็ก ตื้นๆ ไม่เป็นโพรงหนองข้างใน สามารถรักษาด้วยตัวเองได้** แต่ต้องพยายามไม่นั่ง และไม่นอนกดทับบริเวณที่เป็นแผล และชำระล้างแผลให้สะอาดทุกวัน จนกว่าแผลจะหาย
2. **ถ้าแผลลึก กว้าง เหม็น หรือผิวหนังตาย ด้านแข็ง ใช้กรรไกรตัดผิวหนังที่ตายทิ้ง** และทำความสะอาดด้วยน้ำเกลือล้างแผล และน้ำยาฆ่าเชื้อ ทายาใส่แผล ปิดแผลด้วยผ้าก๊อส
3. **แผลกดทับที่มีขนาดใหญ่ เรื้อรัง**(มักจะมีขอบขาวที่แผล ด้านแข็ง) อย่างนี้รักษายาก ต้องใช้เวลาในการรักษานาน สิ้นเปลืองทั้งเวลา และค่าใช้จ่ายมาก เพราะฉะนั้นควรรีบรักษาตั้งแต่เริ่มพบ
4. **ไม่นอน นั่งทับบริเวณที่เป็นแผล** โดยเปลี่ยนท่านอน พยายามนอนคว่ำบนเตียง อาจใช้หมอนหนุน หรือนอนตะแคง และเปลี่ยนท่านอนทุก 2-4 ชั่วโมง
5. **เมื่อแผลเริ่มสะอาดและตื้นขึ้น แพทย์อาจพิจารณาแก้ไขด้วยการผ่าตัด** ซึ่งมีหลายวิธี เช่น คว้านเนื้อเสียออก แล้วเย็บปิดแผลเลย หรือเอาหนังส่วนอื่นมาปิดทับ
6. **ขอคำแนะนำจากเพื่อนๆ** คนพิการรุ่นพี่ เป็นวิธีหนึ่งที่ผมใช้บ่อย แต่ต้องปรึกษาจากคนที่มีประสบการณ์ตรงนะครับ เพราะคนเป็นอัมพาตทุกคนจะเคยเป็นแผลกดทับกันมาแล้ว ทั้งนั้น(บางคนโชกโชนมาก เสียทั้งสุขภาพกาย ใจ เงินทอง) หลายคน อาจจะให้คำแนะนำที่ดี และเหมาะสมได้ แต่จะตัดสินใจทำอย่างไรต่อไป คนพิการต้องตัดสินใจเองครับ
7. **ถ้าดูอาการ แล้วไม่ค่อยดี ไปโรงพยาบาล เพื่อปรึกษาแพทย์**
8. **คนพิการและผู้ช่วยเหลือ** ควรมีความรู้เรื่องแผลกดทับอย่างยิ่ง เพราะเป็นเรื่องใกล้ตัว และเป็นเรื่องอันตรายมาก บางคนจะหวังพึ่งแต่หมอ ทำให้สายเกินไป หลายชีวิตที่มีคุณค่า(แม้ในร่างที่พิการ) ต้องสูญเสียไป บางที ถ้าตัวเราเอง ดูแผลเองไม่เป็น หรือดูไม่เห็น ผู้ช่วยเหลือดูให้ก็ไม่มั่นใจ(เพราะส่วนมากจะเป็นที่ก้น สะโพก) ก็ใช้เทคโนโลยี่มือถือแหละ ถ่ายรูปก้นไปเลย เอามาดูให้ชัดๆ อาจจะส่งเมลหรือ mms ให้คนที่มีประสบการณ์ช่วยดูให้ก็ได้ (ผมก็ทำอยู่บ่อยๆ )

 คนพิการบางคนที่มีอาชีพ ทำงานประจำ พอเป็นแผลใหญ่แล้ว ไปหาหมอรักษา หมอก็มักจะบอกว่า ห้ามนั่ง ไม่งั้นจะเป็นแผลอีก โห พูดง่ายครับ..... แต่ในความเป็นจริง คนพิการก็เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ยังต้องกินต้องใช้ โอกาสจะมีงานทำก็ยากเย็น กว่าเขา แถม ..ไอ้ที่ต้องใช้จ่ายประจำ ในสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ก็มากกว่าคนไม่พิการอีกครับ  ฉะนั้น เป็นไปไม่ได้เลยที่จะให้คนพิการ กินๆ นอนๆ อยู่แต่ในบ้าน
 ส่วนวิธีที่ผมรักษาแผลนั้น ใช้วิธีให้ผู้ช่วยเหลือทำเผลเองที่บ้าน เนื่องจาก ตอนนั้นยังรับสภาพความพิการไม่ได้ ทำแผลวันละ 2 ชั่วโมงอยู่ 2 ปีเต็ม กว่จะหาย (แผลใหญ่ขนาดไหน นึกดูครับ)

 อันนี้ แถมครับ คงไม่มีใครหรือหมอ คนไหน เคยแนะนำ แต่สำหรับผมสำคัญที่สุดครับ
เพราะใช้ได้ผลมาแล้ว คือ รักษาสุขภาพจิตใจให้ดี สดชื่นเสมอ มั่นใจว่า ตัวเรามีคุณค่ากับครอบครัว ด้วยตัวเราเอง ไม่จำเป็นต้องหาจากใครอื่น วันใด....ที่เรารู้สึกด้อยค่า ไร้ค่า สารพัดโรคจะรุมเร้าเข้ามา

…………………………………………………

ขอบคุณข้อมูล อรัญญา สุทธิกุล

 <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=230406>