

## Foot and Ankle exercise เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการป้องกัน DVT

นางสาวกาญจนา นามวงศ์ และคณะ

หอผู้ป่วยหนักประสาทศัลยศาสตร์ โรงพยาบาลศรีสะเกษ

ผู้ป่วยระบบประสาทที่ได้รับการผ่าตัดสมอง เกิดการไหลเวียนของเลือดลดลง (Venous stasis) ทำให้เกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำ (Deep vein thrombosis:DVT) ประเทศไทยมีรายงานอุบัติการณ์การเกิด DVT ในผู้ป่วยวิกฤตศัลยกรรมร้อยละ 3.6 ผลกระทบของDVTทำให้ มีค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาเพิ่มมากขึ้นและอาจเกิดลิ่มเลือดอุดตันที่ปอด ทำให้อัตราการเสียชีวิตเพิ่มขึ้นร้อยละ 30-40 หอผู้ป่วยหนักประสาทศัลยศาสตร์ พบการเกิด DVT ในปี 2564 และ 2565 ร้อยละ 1.60 และ 0.75 ตามลำดับ เกิดลิ่มเลือดอุดตันที่ปอดเสียชีวิต 1 ราย ภาวะ DVTถูกจัดให้อยู่ในรายการความเสี่ยงสำคัญของหน่วยงาน จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การป้องกัน DVT ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ 1) การประเมินความเสี่ยงภาวะลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือดดำ 2) การปฏิบัติกิจกรรมพยาบาลเพื่อป้องกันการเกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือดดำ และ 3) การประเมินการภาวะลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือดดำด้วยเครื่องอัลตราซาวด์หลอดเลือดดำหน่วยงานมีการพัฒนาแนวทางการป้องกันการเกิด DVT การประเมินความเสี่ยงการเกิด DVT โดยใช้ Caprini score และกำหนดแนวทางจัดการตามระดับความเสี่ยง จากการทบทวนอุบัติการณ์การเกิดในหน่วยงาน พบการปฏิบัติที่ไม่ครอบคลุม เช่น การปฏิบัติ foot and ankle exerciseคิดเป็นร้อยละ 10.5 หลีกเลี่ยงการให้สารน้ำที่ขาข้างที่ไม่ได้เคลื่อนไหว ร้อยละ 29.5 ทีมงานจึงได้นำประเด็นปัญหาดังกล่าวมาจัดทำโครงการเพื่อป้องกันและลดอุบัติการณ์เกิด DVT และเพิ่มคุณภาพการดูแลผู้ป่วยให้ดียิ่งขึ้น **วัตถุประสงค์** เพื่อลดอุบัติการณ์การเกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำส่วนลึก และเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันการภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำส่วนลึก **วิธีการศึกษา** ใช้วงจร DEMMING (PDCA : Plan-Do-Check-Act) เครื่องมือการวิจัย 1)แนวปฏิบัติการป้องกัน DVT ประกอบด้วยแผ่นผ้าสอนทำ Foot and Ankle exerciseกำหนดเวลาทำFoot and Ankle exerciseทุก 4 ชั่วโมง หลีกเลี่ยงให้สารน้ำที่ขาสอนญาติทำ Foot and Ankle exerciseประเมินความเสี่ยงการเกิด DVT โดยใช้แบบประเมิน Caprini score2) เก็บข้อมูลโดยแบบประเมินการปฏิบัติตามแนวทางป้องกัน DVT ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยหลังผ่าตัดสมองในหอผู้ป่วยหนักประสาทศัลยศาสตร์ที่มีCaprini score 3 ค่ะแนบขึ้นไป เข้ารับการรักษาระหว่าง 10 ม.ค.66 – 10เม.ย.66จำนวน 40คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

**ผลการศึกษา** การปฏิบัติ Foot and Ankle exerciseทุก 4 ชั่วโมงร้อยละ 85.50 ผู้ป่วยได้รับการประเมิน Caprini score ทุกเวร ร้อยละ 92.6 หลีกเลี่ยงการให้สารน้ำที่ขาร้อยละ 82.10 ญาติได้รับการสอนทำ Foot and Ankle exerciseร้อยละ 75 และอุบัติการณ์เกิด DVT=0

**สรุปและข้อเสนอแนะ** การทำ Foot and Ankle exercise ทุก 4 ชั่วโมง ร่วมกับหลีกเลี่ยงให้สารน้ำที่ขา ช่วยป้องกันการเกิด DVT การศึกษานี้ทำให้ได้แนวทางป้องกัน DVT ควรเผยแพร่แนวทางปฏิบัติไปยังหน่วยงานอื่นๆ และพัฒนา นวัตกรรมการทำ Foot and Ankle exercise เพื่อลดภาระงานของพยาบาล