

ประสิทธิผลของสมุนไพรพอกเข้าต่อระดับความปวดเข้าในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านฟ้าห่วน ตำบลไร่ชี่ อำเภอลืออำนาจ
จังหวัดอำนาจเจริญ

นางไข่มุก นิลเพ็ชร, นายวีระชาติ อานาจวรรณพร, นางสาวโรชา พฤกษ์วัน, นางพุดศรี จุลจรรยา
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านฟ้าห่วน

1.บทคัดย่อ

ประเทศไทยมีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ปัญหาข้อเข่าเสื่อมเป็นปัญหาเรื้อรังและเป็นสาเหตุของความผิดปกติทางร่างกายและความพิการในผู้สูงอายุ จากรายงานการคัดกรองภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านฟ้าห่วน ปี 2561 จำนวนผู้สูงอายุที่คัดกรองจำนวน 292 คน พบว่ามีปัญหาข้อเข่าเสื่อม ที่เสี่ยงต่อภาวะหกล้มจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 และ ปี 2562 จำนวนผู้สูงอายุที่คัดกรองจำนวน 294 คน พบว่ามีปัญหาข้อเข่าเสื่อม ที่เสี่ยงต่อภาวะหกล้มจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 13.6 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 1.7 การรักษาโรคนี้ส่วนใหญ่ใช้ยาต้านการอักเสบและยาแก้ปวด และใช้เวลาต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้ผู้ป่วยต้องพึ่งพายาต้านการอักเสบและยาแก้ปวด และเสี่ยงต่อผลข้างเคียงที่ตามมาได้ เช่นเป็นแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ และอันตรายจากการใช้สเตียรอยด์

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ชนิดกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง กำหนดคุณสมบัติ อายุ 60-69 ปี มีภาวะข้อเข่าเสื่อมและมีอาการปวดในโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านฟ้าห่วน และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 30 คน โดยการนำสมุนไพรที่มีฤทธิ์ลดการปวดและอักเสบ นำมาพอกบริเวณเข่าที่ปวด ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 4 สัปดาห์ ประเมินระดับความปวดเข้าด้วยแบบประเมิน Facial Scale และ Visual Rating Scale ผู้วิจัยก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย Paired t – test

ผลการทดลองพบว่า คะแนนระดับความเจ็บปวดข้อเข่าที่ได้รับการพอกยาสมุนไพร พบว่าก่อนการพอกยาสมุนไพร ครั้งที่ 1 มีอาการปวดเข่า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.20 คะแนน \pm 0.71 อยู่ในระดับปวดมาก และหลังการพอกยาสมุนไพรครั้งที่ 4 มีอาการปวดเข่า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 คะแนน \pm 0.81 อยู่ในระดับปวดเล็กน้อย ซึ่งอาการปวดข้อเข่าก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 อาการปวด ข้อเข่าของกลุ่มตัวอย่างหลังการศึกษาการพอกสมุนไพร อยู่ในระดับปวดเล็กน้อย แสดงให้เห็นว่าการพอกเข้าด้วยสมุนไพรสามารถลดอาการปวดข้อเข่าในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมได้

คำสำคัญ : สมุนไพรพอกเข้า,เข่าเสื่อม

2. บทนำ

จากข้อมูลประชากรของประเทศไทยปี 2556 ประชากรไทยมีจำนวน 64.7 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุมาก ถึง 9.6 ล้านคน คาดว่าในปี 2573 จะมีจำนวนผู้สูงอายุ 17.6 ล้านคน (ร้อยละ 26.3) และปี 2583 จะมีจำนวน ถึง 20.5 ล้านคน (ร้อยละ 32.1) ซึ่งหน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชน ได้ร่วมกันดำเนินงานเพื่อคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุนสถานภาพ บทบาท และกิจกรรมของผู้สูงอายุ จากการประเมินสภาวะสุขภาพ พบว่าผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีอายุยืนยาวขึ้น แต่ก็ต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้นด้วย จากการศึกษาสภาวะสุขภาพผู้สูงอายุไทย พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาปวดข้อเข่า ในสัดส่วนที่ค่อนข้างสูง คือ ร้อยละ 43.95 ส่วนใหญ่อาการปวดข้อเข่ามี สาเหตุมาจาก ข้อเข่าเสื่อม

การดูแลรักษาข้อเข่าเสื่อมในปัจจุบัน ยังเป็นการรักษาตามอาการที่มุ่งเน้นเพื่อบรรเทาอาการปวดข้อ ข้อฝืด การคงไว้ซึ่งการเคลื่อนไหวของข้อเข่า ป้องกันการทำลายข้อเพิ่มมากขึ้น (Carter, 1997) ในปัจจุบันมี แนวทางการรักษาต่างๆ เพื่อควบคุมอาการปวดที่เกิดขึ้น แนวทางแรกเป็นการใช้ยาแผนปัจจุบัน ได้แก่ ยา บรรเทาอาการปวด ยาต้านการอักเสบของเนื้อเยื่อรอบข้อ ยาคลายกล้ามเนื้อ และการฉีดยาเข้าข้อ (Hawkey et al., 1998) แนวทางที่สองคือ กายภาพบำบัด เช่นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อควอดโรดโรเซ็ปส์ เพื่อเพิ่มความ แข็งแรงให้กับข้อเข่า การใช้ความร้อนเพื่อบรรเทาอาการปวด และการใช้เครื่องพยุงเป็นต้น (ฐิติเวทย์ตุมากริน, 2538) แนวทางที่สี่ เป็นการใช้การดูแลแบบทางเลือก เพื่อบรรเทาอาการปวดที่เกิดขึ้นด้วยตนเองและเสริม ประสิทธิภาพการรักษาในปัจจุบันให้ดียิ่งขึ้น เช่น การนวด การฝังเข็ม และการใช้สมุนไพรในรูปแบบต่างๆเป็น ต้น (Lorenzi, 1999)

จากรายงานการคัดกรองภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้าน ฟ้าหวน ปี 2561 จำนวนผู้สูงอายุที่คัดกรองจำนวน 292 คน พบว่ามีปัญหาข้อเข่าเสื่อม ที่เสี่ยงต่อภาวะหกล้ม จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 และ ปี 2562 จำนวนผู้สูงอายุที่คัดกรองจำนวน 294 คน พบว่ามีปัญหา ข้อเข่าเสื่อม ที่เสี่ยงต่อภาวะหกล้มจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 13.6 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 1.7 เนื่องจากโรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคเรื้อรังและผู้ป่วยส่วนมากรักษาให้หายขาดไม่ได้ การรักษาโรคนี้ส่วนใหญ่ใช้ยา ต้านการอักเสบและยาแก้ปวด และถ้าใช้เวลาต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะทำให้ผู้ป่วยต้องพึ่งพายาต้านการอักเสบ และยาแก้ปวด และเสี่ยงต่อผลข้างเคียงที่ตามมาได้ เช่นเป็นแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ และมีผู้ป่วย จำนวนมากที่รักษาเองที่บ้าน โดยมักจะซื้อยาชุด ยาแก้ปวดต่างๆตามร้านขายยามากิน ซึ่งยาเหล่านี้มีส่วนผสม ของสารสเตียรอยด์ ซึ่งหากกินต่อเนื่องกันนานๆ ผู้ป่วยจะมีภาวะแทรกซ้อนอีกมากมายตามมา เช่น ภาวะบวม โรคกระดูกพรุน และกล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นต้น

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำสมุนไพรไทยมาช่วยในการรักษาอาการปวดเข่า โดยเลือกวิธีการพอกเข่า ด้วยยาพอกเข่า โดยเน้นการเลือกใช้สมุนไพรที่สามารถหาได้ง่ายในชุมชน ที่มีสรรพคุณในการลดอาการปวด และการอักเสบ ซึ่งการทดลองนี้จะทำให้ทราบว่ายาพอกเข่าจากสมุนไพรสามารถลดอาการปวดเข่าได้หรือไม่ เพื่อจะได้นำมาปรับใช้ และรักษาผู้ป่วยต่อไป และเป็นการส่งเสริมการใช้สมุนไพรไทยเป็นทางเลือกสุขภาพ เพื่อความสะดวกในการเข้าถึงของประชาชนสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้

3.วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้สมุนไพรพอกเข้าในการลดอาการปวดเข้าในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมบ้านฟ้าห่วน

4.รูปแบบการวิจัย และกรอบแนวคิดของการวิจัย

เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ชนิดกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง

ตัวแปรต้น เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา โรคประจำตัว ข้อเข่าที่มีอาการเสื่อม ประวัติการได้รับอุบัติเหตุ ประวัติการแพ้ยาสลบสมุนไพร สมุนไพรพอกเข้า

ตัวแปรตาม ระดับความเจ็บปวดของข้อเข่า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร : ผู้สูงอายุ อายุระหว่าง 60-69 ปี

กลุ่มตัวอย่าง : ผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีอาการปวดเข่า จำนวน 30 คน

- เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
1. ผู้สูงอายุเพศชาย หรือเพศหญิง อายุระหว่าง 60-69 ปี
 2. ผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีอาการปวดเข่า จำนวน 30 คน ตามแบบประเมินข้อเข่าเสื่อม และไม่อยู่ระหว่างการรักษา
 3. ไม่มีบาดแผลบริเวณเข่า
 4. ไม่เคยได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนลูกสะบ้า
 5. ถาม-ตอบ ได้รู้เรื่อง
 6. สมัครใจเข้าร่วมโครงการ

เกณฑ์การคัดออกกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์การคัดออกกลุ่มตัวอย่างสำหรับวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่าไม่สามารถทำการพอกเข้าได้ครบทั้ง 4 ครั้ง หรือตอบคำถามไม่ครบตามที่กำหนดไว้ จากการวิจัยครั้งนี้ไม่มีการคัดออก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

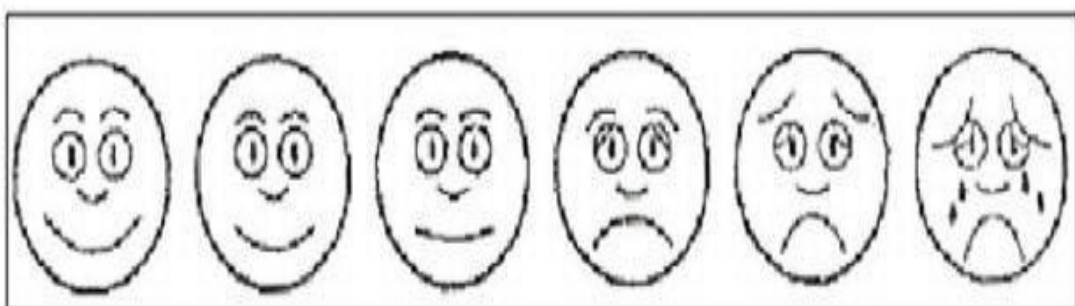
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์

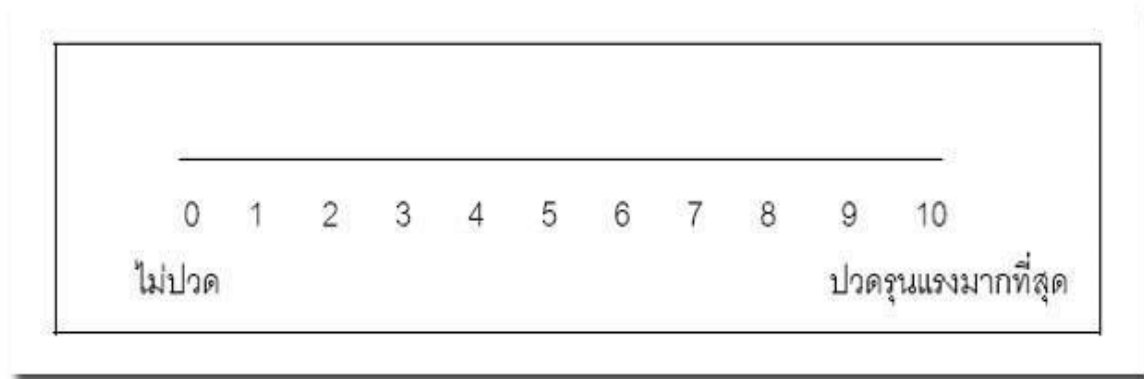
1.1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา โรคประจำตัว ข้อเข่าที่มีอาการเสื่อม ประวัติการได้รับอุบัติเหตุ ประวัติการแพ้ยาสลบสมุนไพร

1.2 แบบประเมินความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม 10 ข้อ

1.3 แบบประเมินอาการปวดข้อเข่า โดยใช้ Facial Scale ก่อนและหลังการทดลอง



1.4 แบบประเมินอาการปวดข้อเข่าใช้ Visual Rating Scale



เกณฑ์การให้คะแนน

- 0 คะแนน ไม่มีอาการปวดเลย
- 1.0 – 2.9 คะแนน มีอาการปวดเล็กน้อย
- 3.0 – 5.9 คะแนน มีอาการปวดปานกลาง
- 6.0 – 8.9 คะแนน มีอาการปวดมาก
- 9.0 - 10 คะแนน มีอาการปวดรุนแรง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

2.1 อุปกรณ์ที่ใช้ในการประคบสมุนไพร

- 1.1 ลูกประคบสมุนไพรที่ทำด้วยไพล ตะไคร้ ใบมะขาม ใบส้มป่อย ใบเปิ้ล้า ขมิ้นชัน การบูร ผิวมะกรูด และเกลือ
- 1.2 หม้อนึ่ง
- 1.3 จานรองลูกประคบ
- 1.4 นาฬิกาจับเวลาแสดงตัวเลขเป็นนาที่

2.2 อุปกรณ์ในการทำยาพอกเข่า ประกอบด้วย ยาพอกเข่า ผ้าก๊อซ แผ่นพลาสติกห่ออาหาร

ส่วนประกอบของยาพอกเข่า

- | | |
|-----------------|---------|
| 1 .ผิวมะกรูด | 15 กรัม |
| 2. เมล็ดพริกไทย | 15 กรัม |
| 3. ข่า | 15 กรัม |
| 4. ดีปลี | 15 กรัม |
| 5. ใบมะขาม | 15 กรัม |
| 6. ใบส้มป่อย | 15 กรัม |
| 7. ขิง | 15 กรัม |
| 8. ดองดึง | 15 กรัม |

ส่วนประกอบของยาพอกเข้า

9. ใบพลับพลึง	15 กรัม
10. ไพล	15 กรัม
11. เกลือ	15 กรัม
12. การบูร	15 กรัม
13. แอลกอฮอล์	15 กรัม

โดยนำสมุนไพรมาบดเป็นผงแล้วเทด้วยแอลกอฮอล์ 40% (เหล้าขาว) ผสมในขวดทึบแสง หมักทิ้งไว้ นาน 1 เดือน

วิธีการดำเนินงาน

ชี้แจงวัตถุประสงค์/เตรียมการ

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองที่โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านฟ้าห่วน เนื่องด้วยโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านฟ้าห่วน ได้เปิดทำการทุกวันพฤหัสบดีของสัปดาห์ ในครั้งแรกผู้ทำการวิจัยได้ติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนโดยชี้แจงวัตถุประสงค์ สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย จำนวน 30 คน ดำเนินการเก็บข้อมูลส่วนบุคคลและอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับแบบประเมินที่ผู้สูงอายุต้องทำอย่างละเอียด ครั้งที่สองสัปดาห์ถัดไปนัดกลุ่มเป้าหมายตรวจเข้า และประเมินระดับความปวดเข้า โดยใช้แบบประเมิน Facial Scale เนื่องจากวิธีการไม่ยุ่งยาก ใช้เวลาค่อนข้างน้อย เป็นการแสดงสีหน้าบอกความรู้สึกปวดแบบมิตติเดียว เริ่มตั้งแต่ ไม่ปวดแทนด้วยสีหน้ายิ้มร่ามีความสุข ปวดพอทน แทนด้วยภาพสีหน้านิวคิ้วขมวดจนถึงปวดมากที่สุด แทนใบหน้าที่มีน้ำตาไหลพราก วิธีนี้นิยมใช้ในผู้ป่วยเด็กเล็ก คนชรา เพราะทำให้เข้าใจง่าย โดยให้ดูรูปแล้วให้สีหน้าตรงกับความรู้สึกปวดขณะนั้นอยู่ที่ระดับใด โดยนำมาแทนค่าเป็นคะแนนตามที่กำกับไว้ ได้ภาพร่วมกับ Visual Rating Scale เพื่อบอกระดับความเจ็บปวด

ทำหัตถการพอกเข้า

หลังจากทดสอบร่างกายและทราบระดับความปวดแล้ว ประคบสมุนไพรบริเวณหัวเข่า ประมาณ 10 นาที เพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือดและเปิดรูขุมขนบริเวณหัวเข่า แล้วจึงทำการพอกยาสมุนไพรบริเวณที่ปวด นาน 30 นาที โดยทำสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยครั้งสุดท้ายประเมินระดับความปวดเข้า (Pain Score) หลังพอกสมุนไพรทันที

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายลักษณะข้อมูลทั่วไป
2. ใช้สถิติ Paired t – test เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความปวดเข่าก่อนและหลังการทดลอง

5.สรุปผลการวิจัย

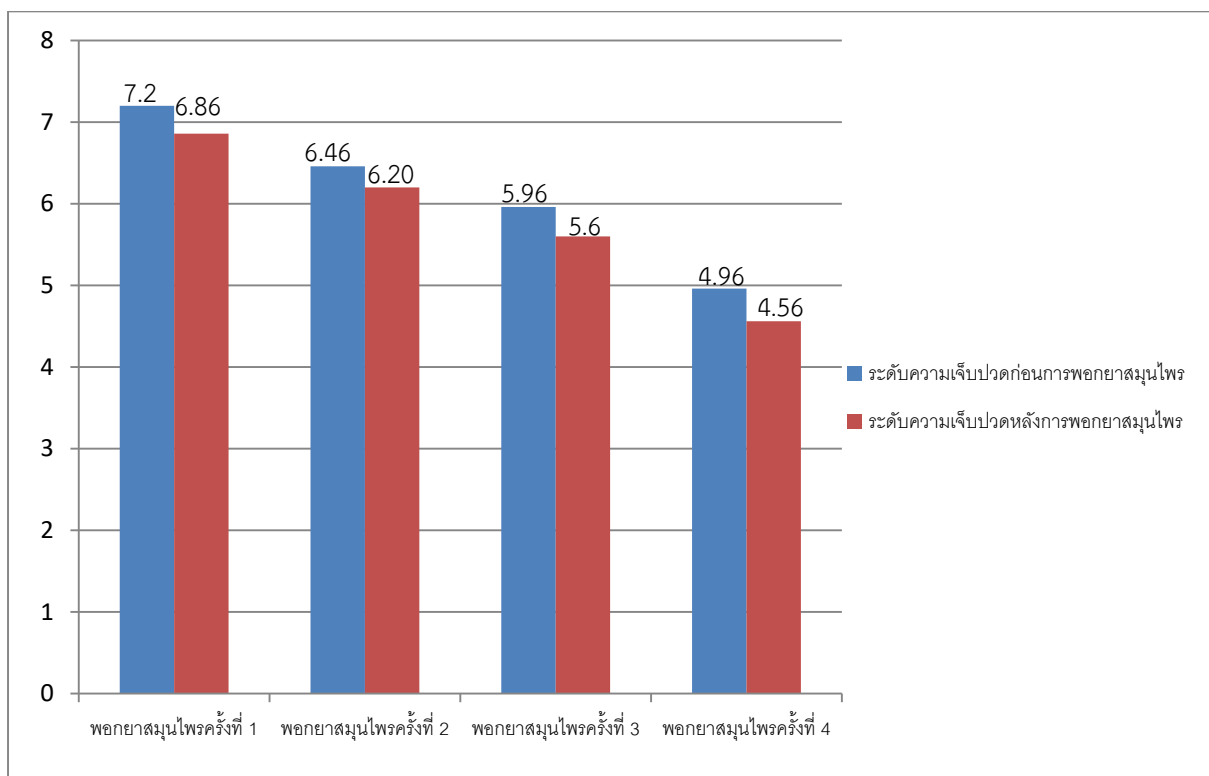
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 23 คน (76.66%) อายุอยู่ในช่วง 60-69 ปี จำนวน 24 คน (80%) ดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 18.50 – 22.99 จำนวน 22 คน (73.33) ระดับการศึกษา เรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน 30 คน (100%) มีโรคประจำตัวเบาหวาน จำนวน 14 คน (46.66%)

มีอาการข้อเข่าเสื่อมทั้งสองข้าง จำนวน 28 คน (73.33%) ไม่เคยมีประวัติการได้รับอุบัติเหตุของข้อเข่า จำนวน 28 คน (93.33%) ไม่เคยมีประวัติการแพ้สมุนไพร จำนวน 30 คน (100%)

ส่วนที่ 2 ข้อมูลแบบประเมินระดับความเจ็บปวด

เปรียบเทียบความเจ็บปวดก่อนและหลังการพอกเข้าด้วยสมุนไพรในกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ทางสถิติ paired sample t-test คะแนนระดับความเจ็บปวดข้อเข่าที่ได้รับการพอกยาสมุนไพร พบว่าก่อนการพอกยาสมุนไพรครั้งที่ 1 มีอาการปวดเข่า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.20 ± 0.71 อยู่ในระดับปวดมาก หลังการพอกยาสมุนไพรครั้งที่ 1 มีอาการปวดเข่า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.86 ± 0.68 อยู่ในระดับปวดปานกลาง ก่อนการพอกยาสมุนไพรครั้งที่ 2 มีอาการปวดเข่า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.46 ± 0.57 อยู่ในระดับปวดมาก หลังการพอกยาสมุนไพรครั้งที่ 2 มีอาการปวดเข่า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.20 ± 0.55 ก่อนการพอกยาสมุนไพรครั้งที่ 3 มีอาการปวดเข่า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.96 ± 0.41 หลังการพอกยาสมุนไพรครั้งที่ 3 มีอาการปวดเข่า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.60 ± 0.49 ก่อนการพอกยาสมุนไพรครั้งที่ 4 มีอาการปวดเข่า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.96 ± 0.71 หลังการพอกยาสมุนไพรครั้งที่ 4 มีอาการปวดเข่า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 ± 0.81 ซึ่งมีอาการปวดข้อเข่าก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อาการปวดข้อเข่าของกลุ่มตัวอย่างหลังการศึกษการพอกยาสมุนไพรมีอาการปวดลดลงตามลำดับ



แผนภูมิเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความเจ็บปวดก่อนและหลังการพอกยาสมุนไพร ครั้งที่1ถึงครั้งที่4

6.อภิปรายผล

คะแนนระดับความเจ็บปวดข้อเข่าที่ได้รับการพอกยาสมุนไพร พบว่าก่อนการพอกยาสมุนไพรครั้งที่ 1 มีอาการปวดเข่า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.20 ± 0.71 อยู่ในระดับปวดมาก และหลังการพอกยาสมุนไพรครั้งที่ 4 มีอาการปวดเข่า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 ± 0.81 อยู่ในระดับปวดเล็กน้อย ซึ่งอาการปวดข้อเข่าก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 อาการปวดข้อเข่าของกลุ่มตัวอย่างหลังการศึกษาการพอกเข่าด้วยสมุนไพร อยู่ในระดับปวดเล็กน้อย แสดงให้เห็นว่าอาการปวดของผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นตามลำดับ และสมุนไพรสามารถลดอาการปวดข้อเข่าจากโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดก่อนและหลังจากการรักษาโคลนสมุนไพร พอกเย็น ร่วมกับการนวดแผนไทยในผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่า ของ ศิลดา การะเกตุ พ.บ.*, นิชกานต์ สุยะราช พทป.บ.*, พัทธรินทร์ใจดี พทป.บ.*, สมบัติ ภาคเมฆ พทป.บ.*, สุนทร พรหมเผ่า พทป.บ.*, ฝนดา ประวังพทป.บ.* และคณะ

ความเป็นมา จากการศึกษาผู้สูงอายุมีปัญหาปวดข้อเข่าร้อยละ 43.9 ส่วนใหญ่อาการปวดเข่า มีสาเหตุมาจากข้อเข่าเสื่อม ปัจจุบันแพทย์แผนไทยจังหวัดพะเยามีการรักษาอาการปวดเข่าหลากหลายวิธีซึ่งผลปัจจุบันในการรักษามีความแตกต่างกัน จึงได้ร่วมกันวิจัยการใช้โคลนสมุนไพรพอกเย็นร่วมกับการนวดแผนไทยรักษาอาการปวดเข่าเพื่อเป็นสูตรมาตรฐาน ที่ใช้ร่วมกัน วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิผลการใช้โคลนสม พอกเย็น ร่วมกับการนวดแผนไทยในการลดอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุ วิธีการศึกษา เป็นการศึกษาวิจัยเชิง ทดลอง ในผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป มีอาการปวดจากข้อเข่าเสื่อมที่มารับการรักษา ในคลินิกแพทย์แผนไทย และสถานีนอนามัยจังหวัดพะเยา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบกลุ่มเดียว ทดสอบ ก่อน-หลัง ด้วยรักษาโคลน สมุนไพรพอกเย็นร่วมกับการนวดแผนไทย 5 สัปดาห์ ประเมินผลอาการปวดโดยใช้แบบ Facial Scale เปรียบเทียบก่อนและหลังการรักษาโดยใช้สถิติ Paired t-test กำหนดค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ $p < 0.05$ ผลการศึกษา ในกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมจำนวน 78 ราย เป็นเพศชาย 17 ราย เพศหญิง 61 ราย ช่วงอายุที่พบ มากที่สุดอยู่ระหว่าง 60-64 ปี ส่วนใหญ่ดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 24-29 กิโลกรัม/ตารางเมตร จำนวนข้อเข่าที่มีอาการ ปวดข้างเดียวพบมากที่สุด 42 ราย ร้อยละ 53.85 ปวดทั้งสองข้าง 36 ราย ร้อยละ 46.15 เมื่อวัดคะแนนความปวด ก่อนและหลังการรักษา พบว่าอาการปวดเข่าลดลง คะแนนความปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การเปรียบเทียบประสิทธิผลของยาพอกดูดพิษในการรักษาอาการปวดเข่า ของอนุธิดา สิงห์นาค โรงพยาบาลสุพรรณคณา จังหวัดหนองบัวลำภู หลักการและเหตุผล การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experiment) โดยงานวิจัยครั้งนี้จะ เป็นการเปรียบเทียบประสิทธิผลของยาพอกดูดพิษในการรักษาอาการปวดเข่าเพื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ใช้ รักษาอาการปวดเข่าด้วยการนวด กลุ่มตัวอย่างหรือประชากร ได้แก่ ผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าที่มารับบริการใน โรงพยาบาลสุพรรณคณา โดยมีเกณฑ์ดังนี้ 1. ปวดเข่ามานานไม่เกิน 3 เดือน 2. เข่ามีลักษณะบวมหรือไม่บวมก็ได้ 3. อายุ 30-60 ปี 4. ไม่มีอาการแพ้กลิ่นแอลกอฮอล์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากแฟ้มประวัติจากนั้นพบกลุ่มควบคุมที่มีระยะของรอยโรค เพื่อสัมภาษณ์และบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป และตรวจทางหัตถเวชเก็บข้อมูลในกลุ่มควบคุมนี้ จนครบ 30 ราย จึงเริ่มเก็บข้อมูลกลุ่มทดลองทีละกลุ่ม กลุ่มละ 30 ราย โดยอธิบายสรรพคุณทางยาพอกดูดพิษและการ นวดผลข้างเคียงที่อาจเกินได้ขึ้น รวมวิจัยเช่นชื่อยินยอมเข้าร่วมให้การรักษา วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของยาพอกดูดพิษในการรักษาอาการปวดเข่าว่าสามารถรักษาอาการปวดเข่าได้หรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับ

นวดเพื่อรักษาอาการปวดเข่า วิธีดำเนินการ เลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ เลือกผู้ป่วยที่มารับบริการที่โรงพยาบาลสุววรรณคูหา โดยเลือกผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่า และกลุ่มตัวอย่างนั้นจะต้องมี อาการปวดเข่าไม่เกิน 3 เดือนหรือยังอยู่ในระยะเฉียบพลัน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างนั้นเป็นการ เลือกแบบเจาะจง จำนวน 90 ราย โดยแยกออกเป็น กลุ่มควบคุม 30 ราย รักษาโดยวิธีการทางแผนปัจจุบัน ส่วนกลุ่มที่ได้รับการรักษาด้วยยา พอกดูดพิษจำนวน 30 ราย นั้นจะใช้ระยะเวลาในการพอกยา 30 นาที และกลุ่ม ได้รับการรักษาด้วยการนวด เพื่อรักษาจำนวน 30 ราย ในระยะเวลา 1 ชม. โดยอาศัยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือยาพอกดูดพิษซึ่ง ประกอบด้วย ไพล 1 ส่วน แป้งข้าวเจ้า 1 ส่วน เหล้าขาว 40 ดีกรี 2 ส่วน การนวดเพื่อรักษาอาการปวดเข่า และแบบบันทึกข้อมูล ซึ่ง ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูล ระยะเวลาที่วัดอาการปวด ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงโดยผู้เชี่ยวชาญ มีการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 8 เดือน ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ วิเคราะห์ ได้แก่ Independent t test, Fisher Exact test, Chi Square test และ ANOVA

ผลการศึกษา พบว่า ระยะเวลาที่อาการปวดเข่านั้นหายไปของกลุ่มควบคุม, กลุ่มการนวดและกลุ่มการ ใช้ยา พอกดูดพิษ มีค่าเฉลี่ย 27.23, 22.03 และ 18.70 ชั่วโมง ตามลำดับ โดยกลุ่มควบคุมมีระยะเวลาหายปวด เข่ามากกว่ากลุ่มที่ได้รับการนวดเพื่อการรักษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ข้อสรุป แสดงให้เห็นว่ายาพอกดูดพิษ ให้ผลในการรักษาอาการปวดเข่าได้ไม่แตกต่างจากการนวดรักษาอาการ ปวดเข่าทั้งนี้ นอกจากการใช้ รักษา แล้ว ยังต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น ๆ อีก รวมถึงความมุ่งมั่นตั้งใจจริงของผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าเองที่ผู้ ต้องการจะ รักษาให้หายจากอาการปวด เพื่อเพิ่มความสำเร็จในการรักษาต่อไป

7.ผลสรุป

ผลการทดลองพบว่า คะแนนระดับความเจ็บปวดข้อเข่าที่ได้รับการพอกยาสมุนไพร พบว่าก่อนการ พอกยาสมุนไพร ครั้งที่ 1 มีอาการปวดเข่า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.20 คะแนน \pm 0.71 อยู่ในระดับปวดมาก และ หลังการพอกยาสมุนไพรครั้งที่ 4 มีอาการปวดเข่า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 คะแนน \pm 0.81 อยู่ในระดับปวด เล็กน้อย ซึ่งอาการปวดข้อเข่าก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 อาการปวด ข้อ เข่าของกลุ่มตัวอย่างหลังการศึกษาการพอกสมุนไพร อยู่ในระดับปวดเล็กน้อย แสดงให้เห็นว่าการพอกเข่าด้วย สมุนไพรสามารถลดอาการปวดข้อเข่าในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป/การนำไปใช้ประโยชน์

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านฟ้าห่วน ซึ่งยังมีผู้สูงอายุจำนวนหลายคนที่ยัง ไม่ได้เป็นสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งอาจยังไม่ครอบคลุมจำนวนผู้สูงอายุในพื้นที่ ที่มีปัญหาเรื่องอาการปวดเข่า จากข้อเข่าเสื่อม แต่ลำดับต่อไปมีแนวทางในการขยายเครือข่ายการพอกสมุนไพรลดอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุ ข้อเข่าเสื่อม เพื่อนช่วยเพื่อน โดยแกนนำผู้สูงอายุในพื้นที่

8.กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านฟ้าห่วน นักวิชาการสาธารณสุข ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ประธานโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านฟ้าห่วน และสมาชิกทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำและความช่วยเหลือในทุกด้าน เพื่อให้ผลงานวิจัยครั้งนี้สำเร็จไปด้วยดี

9.บรรณานุกรม

ผัดชา สมพุด. ผลของการพอกเข้าด้วยตาข่ายพอกต่ออาการปวดเข้าในผู้ป่วย โรคจับโปงในเข้า โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองหลุมพอ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่. ปรินญาการแพทย์ไทยบัณฑิตมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน; 2558.

รัตนภรณ์ มากะนัดต์. ผลการประคบสมุนไพรแห้งต่ออาการปวดข้อเข้าใน ผู้สูงอายุโรคข้อเข้าเสื่อม. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). พะเยา: มหาวิทยาลัยนเรศวร; 2551.

ศิลาดา การะเกตุ และคณะ. การศึกษาเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดและหลังจากการรักษาโคลนสมุนไพร พอกเย็นร่วมกับการนวดแผนไทยในผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข้า. สถานีอนามัยจังหวัดพะเยา

สุระเดช ดวงทิพย์สิริกุล และคณะ. รายงานผลการศึกษาเบื้องต้น โครงการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทยปี 2556. โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ; 2556.

สุรดี เล็กอุทัย และคณะ. การประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดกระดูกข้อเข้าเสื่อมอีกเสบ. วารสารการแพทย์ทางเลือก; 2556

อนุธิดา สิงห์นาค. การเปรียบเทียบประสิทธิผลของยาพอกดูดพิษในการรักษาอาการปวดเข้า; 2555