

ผลการพอกเข่าลดปวดด้วยสมุนไพรใบรางจืด ใบย่านาง และใบตำลึงในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม

อุมาพร เสือสา

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองฮาง

บทคัดย่อ

โรคกระดูกและข้อเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญในวัยสูงอายุจากสถิติผู้ป่วยโรคกระดูกและข้อในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ประชาชนในประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม มากกว่า ๖ ล้านคน โดยกลุ่มนักวิชาการโรคข้อเข่าเสื่อม ยืนยันว่าอุบัติการณ์ของโรคข้อเข่าเสื่อมเริ่มพบในประชาชนทั่วไปที่มีอายุตั้งแต่ ๔๕ ปี ในจำนวนนี้กว่าร้อยละ ๕๐ เป็นกลุ่มผู้มีอายุมากกว่า ๖๕ ปี ตำแหน่งของข้อที่มักพบการเสื่อม ได้แก่ ข้อเข่า สะโพก ข้อมือ กระดูกสันหลัง และข้อเท้า แต่ข้อที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและการรับบริการมากที่สุด คือข้อเข่า ผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมมาก ถ้าไม่ได้รับการรักษาหรือปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม โรคจะดำเนินไปมากกว่าเดิม ทำให้มีความเจ็บปวด ข้อเข่าผิดรูป เดินได้ไม่ปกติการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ทำได้ไม่สะดวก และการเกิดอุบัติเหตุหกล้ม ส่งผลให้มีความทุกข์ทรมานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ปัจจุบันในตำบลหนองฮาง ได้มีการคัดกรองผู้สูงอายุจำนวน ๔๔๐ คน ที่เป็นข้อเข่าเสื่อมจำนวน ๑๓๗ คน ซึ่งภาวะข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ (Osteoarthritis) เป็นการเสื่อมแบบปฐมภูมิเกิดจากการเสื่อมของกระดูกอ่อนบริเวณผิวข้อที่หุ้มข้อเข่าจากกระบวนการเสื่อมของวัยชรา เกิดพยาธิสภาพของข้อ โดยไม่มีอาการอักเสบ เป็นอาการสึกหรอ ดังนั้นผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมจึงจำเป็นต้องได้รับการสร้างเสริมสุขภาพ การเสริมสร้างป้องกันภาวะข้อเข่าเสื่อมไม่ให้รุนแรงมากขึ้น ซึ่งในศาสตร์การแพทย์แผนไทยมีการดูแลบำบัดรักษาโดยการนำสมุนไพรที่หาได้ง่ายในพื้นที่ ได้แก่ รางจืด มีฤทธิ์แก้อักเสบ บรรเทาอาการปวด ใบย่านาง มีฤทธิ์ลดอาการปวดตึง ปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดชาบริเวณต่าง ๆ และตำลึง ช่วยบรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อน ลดการอักเสบ

ดังนั้นกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองฮาง จึงได้จัดทำโครงการพอกเข่าด้วยสมุนไพรในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมโดยภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยขึ้น โดยอาศัยการนำเอาองค์ความรู้ด้านแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต เช่น การรักษาโรคด้วยสมุนไพรสามารถใช้สมุนไพรในท้องถิ่นนำมาทำยาพอกเข่า การออกกำลังกายด้วยกายบริหารฤๅษีดัดตน การรับประทานอาหารตามหลักธรรมชาติบำบัด การทำสมาธิบำบัด เป็นต้น เมื่อมีการนำองค์ความรู้ เหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมร่วมกับการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันแล้ว น่าจะเป็นการ ส่งเสริมให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองในการดูแลสุขภาพเองได้อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มทางเลือกในการรักษา สุขภาพของประชาชน ในการจัดการสุขภาพตนเอง ได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมเข้าถึงและได้รับบริการที่มีคุณภาพ ปลอดภัยและหันมาใช้ศาสตร์ทางการแพทย์แผนไทยและในการบำบัด รักษา บรรเทาอาการปวดจากโรคข้อเข่าเสื่อม

๒. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง หันมาใช้สมุนไพรในท้องถิ่น สร้างความเชื่อมั่นในการใช้สมุนไพรอย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพและใช้ได้ อย่างปลอดภัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองฮาง กลุ่มตัวอย่าง เลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน ๘๐ ราย โดยกำหนดคุณสมบัติดังนี้

เกณฑ์คัดเข้า

๑. เพศหญิงหรือเพศชายที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ - ๘๐ ปี
๒. มีอาการปวดข้อเข่าเรื้อรัง ๑ เดือนขึ้นไป

เกณฑ์คัดออก

๑. มีอาการเคลื่อนไหวของข้อเข่าลำบาก ที่เกิดจากข้อผิดรูป
๒. เป็นโรคติดต่อต่าง ๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ผู้ศึกษาจัดทำขึ้นจากรวบรวมข้อมูลได้แก่

- แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- แบบประเมินอาการปวดและการทำงานของข้อเข่า (Oxford Knee Score)

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นตอนที่ ๑ ก่อนรับบริการพอกเข่าด้วยสมุนไพร ได้ประเมินระดับความปวดข้อเข่าเสื่อมจากแบบ ประเมิน เพื่อแยกกลุ่มผู้ป่วยออกเป็น ๔ กลุ่ม ดังนี้

๑. ระดับรุนแรง (๐ - ๙ คะแนน) ผู้ที่ต้องเข้ารับการรักษาโดยการพอกเข่า
๒. ระดับปานกลาง (๑๐ - ๒๙ คะแนน) ควรส่งผู้ป่วยเข้ารับการรักษา แนะนำวิธีปฏิบัติตัว การปรับสภาพแวดล้อม และการออกกำลังกายที่เหมาะสม
๓. ระดับเริ่มมีอาการ (๓๐ - ๓๙ คะแนน) ผู้ป่วยควรได้รับการบำบัดรักษาเบื้องต้น แนะนำวิธีปฏิบัติตัว การปรับสภาพแวดล้อม และการออกกำลังกายที่เหมาะสม
๔. ระดับไม่พบอาการผิดปกติ (๔๐ - ๔๘ คะแนน) ควรประเมินเป็นประจำทุกปี แนะนำวิธีปฏิบัติตัว การปรับสภาพแวดล้อม การออกกำลังกายที่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ ๒ อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมแก่โรคข้อเข่าเสื่อม และให้ความรู้เรื่องสมุนไพร

ขั้นตอนที่ ๓ การทำสมุนไพรพอกเข่า การนำสมุนไพรโบราณจัด ใบย่านาง และใบตำลึง มาล้างทำความสะอาด และตากแดดให้แห้ง จากนั้นนำมาบดหยาบๆ เพื่อที่จะนำมาผสมกับน้ำเปล่า และแป้งข้าวเหนียว ผสมให้เข้ากัน

พอให้ปั่นเป็นก้อนได้หลังจากนั้นนำผ้าก๊อชมาวางไว้ที่เข่า แล้วนำสมุนไพรที่เตรียมไว้มาวางบนผ้าก๊อชอีกที แล้วห่อด้วยผ้าพันแผลหรือผ้าที่สะอาด พอกทิ้งไว้ ๒๐-๓๐ นาที หรือจนกว่าตัวยาจะแห้ง

ขั้นตอนที่ ๔ ให้บริการพอกเข้าในผู้ป่วยระดับรุนแรง แร่ระดับปานกลาง และระดับเริ่มมีอาการ

ขั้นตอนที่ ๕ ประเมินผลการทดลอง

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากที่สุด ร้อยละ ๖๗.๕ มีค่าเฉลี่ยอายุ ๖๖ ปี อายุสูงที่สุด คือ ๗๕ ปีอายุต่ำสุด คือ ๖๐ ปี สถานภาพ สมรสอยู่เป็นคู่มากที่สุด ร้อยละ ๘๑.๒๕ ระดับการศึกษา จบชั้นประถมศึกษา มากที่สุด ร้อยละ ๘๗.๕ อาชีพ ปัจจุบันเกษตรกรกรรมมากที่สุด ร้อยละ ๙๒.๕

จากการประเมินระดับความปวดข้อเข่าของคนไข้ก่อนรับบริการและหลังรับบริการพอกเข้าด้วยสมุนไพรใบรางจืด ใบย่านาง และใบตำลึง พบว่า ก่อนรับบริการผู้ป่วยมีอาการปวด ระดับรุนแรง (๐-๙ คะแนน) ผู้ที่ต้องเข้ารับ การรักษาโดยการพอกเข้า จำนวน ๑๕ คน ร้อยละ ๑๘.๗๕ ระดับปานกลาง (๒๐-๒๙ คะแนน) ควรส่งผู้ป่วยเข้ารับ การบำบัดรักษา แนะนำวิธีปฏิบัติตัว การปรับสภาพแวดล้อม และการออกกำลังกายที่เหมาะสม จำนวน ๓๕ คน ร้อยละ ๔๓.๗๕ ระดับเริ่มมีอาการ (๓๐-๓๙ คะแนน) ผู้ป่วยควรได้รับการบำบัดรักษาเบื้องต้น แนะนำวิธีปฏิบัติตัว การปรับ สภาพแวดล้อม และการออกกำลังกายที่เหมาะสม จำนวน ๒๒ คน ร้อยละ ๒๗.๕ และระดับไม่พบอาการผิดปกติ (๔๐-๔๘ คะแนน) ควรประเมินเป็นประจำทุกปี แนะนำวิธีปฏิบัติตัว การปรับสภาพแวดล้อม การออกกำลังกายที่เหมาะสม จำนวน ๘ คน ร้อยละ ๑๐

เกณฑ์การประเมิน

หลังรับบริการครั้งที่ ๑

พบว่า หลังที่ได้พอกเข้าไป ๓ ชั่วโมง ระดับรุนแรง (๐-๙ คะแนน) ผู้ที่ต้องเข้ารับการรักษาโดยการพอกเข้า จำนวน ๑๕ คน ร้อยละ ๑๘.๗๕ระดับปานกลาง (๒๐-๒๙ คะแนน) ควรส่งผู้ป่วยเข้ารับ การบำบัดรักษา แนะนำวิธีปฏิบัติตัว การปรับสภาพแวดล้อม และการออกกำลังกายที่เหมาะสม จำนวน ๓๕ คน ร้อยละ ๔๓.๗๕ ระดับเริ่มมีอาการ (๓๐-๓๙ คะแนน) ผู้ป่วยควรได้รับการบำบัดรักษาเบื้องต้น แนะนำวิธีปฏิบัติตัว การปรับสภาพแวดล้อม และการออกกำลังกายที่เหมาะสม จำนวน ๒๒ คน ร้อยละ ๒๗.๕ และระดับไม่พบอาการผิดปกติ (๔๐-๔๘ คะแนน) ควรประเมินเป็นประจำทุกปี แนะนำวิธีปฏิบัติตัว การปรับสภาพแวดล้อม การออกกำลังกายที่เหมาะสม จำนวน ๘ คน ร้อยละ ๑๐

หลังรับบริการครั้งที่ ๒

หลังที่ได้พอกเข้าทุกวัน ๑ สัปดาห์ พบว่า ระดับรุนแรง (๐-๙ คะแนน) ผู้ที่ต้อง เข้ารับการรักษาโดยการพอกเข้า จำนวน ๑๐ คน ร้อยละ ๑๒.๕ ระดับปานกลาง (๒๐-๒๙ คะแนน) ควรส่งผู้ป่วยเข้ารับ การบำบัดรักษา แนะนำวิธีปฏิบัติตัว การปรับสภาพแวดล้อม และการออกกำลังกายที่เหมาะสม จำนวน ๒๘ คน ร้อยละ ๓๕ ระดับเริ่มมีอาการ (๓๐-๓๙ คะแนน) ผู้ป่วยควรได้รับการบำบัดรักษาเบื้องต้น แนะนำวิธีปฏิบัติตัว การปรับ สภาพแวดล้อม และการออกกำลังกายที่เหมาะสม จำนวน ๓๔ คน ร้อยละ ๔๒.๕ และระดับไม่พบอาการผิดปกติ (๔๐-๔๘ คะแนน) ควรประเมินเป็นประจำทุกปี แนะนำวิธีปฏิบัติตัว การปรับสภาพแวดล้อม การออกกำลังกายที่เหมาะสม จำนวน ๘ คน ร้อยละ ๑๐

หลังจากประเมินการพอกเข้า ๑ สัปดาห์ จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น มีระดับคะแนนที่ดีขึ้น ได้ให้คำแนะนำในกลุ่มระดับรุนแรงและระดับปานกลางให้พอกเข้าทุกวันเป็นประจำ และระดับเริ่มมีอาการให้พอกเข้าเมื่อมีอาการอย่างต่อเนื่อง

หลังรับบริการครั้งที่ ๓

หลังที่ได้พอกเข้าต่อเนื่อง ๒ สัปดาห์ ระดับรุนแรง (๐-๙ คะแนน) ผู้ที่ต้องเข้ารับ การรักษาโดยการพอกเข้า จำนวน ๖ คน ร้อยละ ๗.๕ ระดับปานกลาง (๑๐-๒๙ คะแนน) ควรส่งผู้ป่วยเข้ารับการรักษา บำบัดรักษา แนะนำวิธีปฏิบัติตัว การปรับสภาพแวดล้อม และการออกกำลังกายที่เหมาะสม จำนวน ๒๓ คน ร้อยละ ๒๘.๗๕ ระดับเริ่มมีอาการ (๓๐-๓๙ คะแนน) ผู้ป่วยควรได้รับการบำบัดรักษาเบื้องต้น แนะนำวิธีปฏิบัติตัว การปรับสภาพแวดล้อม และการออกกำลังกายที่เหมาะสม จำนวน ๔๓ คน ร้อยละ ๕๓.๗๕ และระดับไม่พบอาการผิดปกติ (๔๐-๔๘ คะแนน) ควรประเมินเป็นประจำทุกปี แนะนำวิธีปฏิบัติตัว การปรับสภาพแวดล้อม การออกกำลังกายที่เหมาะสม จำนวน ๘ คน ร้อยละ ๑๐

อภิปรายผล สรุปและข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมมีอาการดีขึ้นหลังรับบริการครั้งที่ ๒ หลังจากที่ได้พอกเข้าทุกวัน ๑ สัปดาห์ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของปฏิภาณี ชันธโกศ (๒๕๖๔) การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกของผู้สูงอายุตำบลมหาตไทย อำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง และพรทิพย์ พรหมแทนสุด (๒๕๖๑) ประสิทธิภาพของโปรแกรมการจัดการความปวดร่วม กับการปรับสิ่งแวดล้อมในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมจึงทำให้เห็นว่าสมุนไพรที่หาได้ในท้องถิ่นมีประสิทธิภาพพอในการรักษาอาการข้อเข่าเสื่อม ทำในผู้ป่วยมีอาการปวดที่ลดลง สุขจิตที่ดีขึ้น ผู้ป่วยมีความในรู้เรื่องของสมุนไพรพื้นบ้าน และการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับอาการข้อเข่าเสื่อม

ข้อเสนอแนะ

สนับสนุนให้คนในชุมชนปลูกสมุนไพร และให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรมากขึ้น เพื่อส่งเสริมการนำสมุนไพรในชุมชนมาใช้ประโยชน์ ในการบำบัดรักษาโรคต่างๆได้

เอกสารอ้างอิง

ปฏิภาณี ชันธโกศ, นพวรรณ ธีระพันธ์เจริญ, อัมมันดา ไชยกาญจน์, ปวีณา รัตนเสนา, ชลวิภา สุลักษณ์านุรักษ์

อุณ ตะสิงห์, เนตรนภา สาสังข์ (๒๕๖๔) การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบรรเทาความผิดปกติของ

กล้ามเนื้อและกระดูกของผู้สูงอายุตำบลมหาตไทย อำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง, วารสารวิจัย

และพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๑๖(๒), ๑๐๓-๑๑๖

พรทิพย์ พรหมแทนสุด, สุทธิพร มุลศาสตร์, ดนัย หีบท่าไม (๒๕๖๑), ประสิทธิภาพของโปรแกรมการจัดการความ

ปวดร่วม กับการปรับสิ่งแวดล้อมในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม, วารสารพยาบาล, ๖๗(๔), ๓๔-๔๓