

ผลการใช้ถุงประคบสมุนไพรลดอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุ

ชื่อนักวิจัยหลัก : นางสาวประภัสรา ยืนยง ตำแหน่ง แพทย์แผนไทย

หน่วยงาน : รพ.สต.บ้านใหม่ไชยา อำเภอนาแก จังหวัดสกลนคร

เบอร์โทรศัพท์ : 088-7344428 E-mail : belly_naraki@hotmail.com

1. ที่มาและความสำคัญ

อาการปวดเข่าเป็นอาการที่พบได้บ่อยซึ่งเกิดตามการเปลี่ยนแปลงของวัยที่เพิ่มขึ้น ปัญหาการปวดเข่าเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น จากการทำงาน มีการบาดเจ็บที่เข่า ข้อเข่าอักเสบ ข้อเข่าเสื่อม น้ำหนักตัวมากเกินไป อายุที่เพิ่มขึ้น ตามสภาพของร่างกาย เป็นต้น ปวดเข่ามักจะเป็นสาเหตุของอาการปวดที่พบได้มากในกลุ่มของผู้สูงอายุกว่าร้อยละ 80 พบในกลุ่มคนที่มียุ 60 ปี ขึ้นไป

จากสถานการณ์ผู้สูงอายุในตำบลบ้านโนน อำเภอนาแก จังหวัดสกลนคร มีประชากรที่เป็นผู้สูงอายุในปี 2558 จำนวน 629 คน ร้อยละ 12.35 ปี 2559 จำนวน 679 คน ร้อยละ 13.33 และ ปี 2560 จำนวน 729 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3 ซึ่งมีอัตราใกล้เคียงกับสถานการณ์ผู้สูงอายุระดับประเทศร้อยละ 16.5 ที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง (ข้อมูล ณ 30 ตุลาคม 2559) โดยจากการคัดกรองประเมินสภาวะสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลบ้านโนน อ.นาแก จ.สกลนคร มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวทางกาย (ปวดเข่า) จำนวน 135คน คิดเป็นร้อยละ 18.52 ซึ่งข้อมูลนี้แสดงให้เห็นว่าอาการปวดเข่าเป็นปัญหาที่มีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ทำให้ผู้ป่วยต้องหาสถานบริการที่พึงพอใจต่อการรักษาและต้องอาศัยระยะเวลาในการรักษาที่ต่อเนื่อง ทำให้เกิดค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นจากปกติอีกด้วย และเป็นปัญหากับการประกอบอาชีพซึ่งส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพเกษตรกรรมทำให้การใช้ร่างกายหนักขึ้น เป็นผลทำให้สมรรถภาพการทำงานของร่างกายลดลงไม่สามารถประกอบกิจกรรมได้ลดลงจากเดิม ทำให้ไม่มีความสุขเกิดความทุกข์จากอาการที่ปวด รู้สึกว่าชีวิตตกอยู่ในสภาวะที่อันตรายเมื่อเกิดโรคหรืออาการที่ผิดปกติ (Bruku&Flaherty, 1993)

การรักษาในปัจจุบันเป็นการรักษาตามอาการที่เน้นในทางบรรเทาอาการปวด ข้อติดฝืด และป้องกันการทำลายข้อเพิ่มมากขึ้น มีแนวทางการรักษาต่างๆเพื่อควบคุมอาการปวดที่เกิดขึ้นคือการใช้ยา เช่นยาแก้ปวด ยาต้านการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ยาลดการอักเสบ การฉีดยา และอีกหนึ่งทางเลือก คือกายภาพบำบัด การใช้ความร้อนเพื่อบรรเทาอาการปวด หรือการให้คำแนะนำเกี่ยวกับลักษณะอาการโรค การปฏิบัติตัว เช่น การลดน้ำหนัก อิริยาบถที่ถูกต้อง หรือการทำงานที่เหมาะสม หรือจะเป็นการดูแลแบบแพทย์ทางเลือก เสริมประสิทธิภาพการรักษาในปัจจุบันให้ดียิ่งขึ้น เช่น การนวด การฝังเข็ม การใช้ยาสมุนไพร เป็นต้น (จิตติเวชย์ตุมราศวิน, 2538)

การประคบสมุนไพรนิยมใช้กันทั่วไป เป็นการประคบที่ใช้เพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ลดการติดของข้อต่อ ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อเส้นเอ็น หรือบริเวณข้อต่างๆ ช่วยทำให้ผ่อนคลายและคลายความเครียด ซึ่งการประคบสมุนไพรแบบเดิมนั้นเน้นการประคบตามร่างกายส่วนอื่น จากการศึกษาผลของการใช้ลูกประคบสมุนไพรและบริหารเข่า เพื่อลดอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุของสำรวย จิตธรรม พบว่า 1.การบริหารกล้ามเนื้อเข่าร่วมกับการใช้ลูกประคบ

สมุนไพร จะสามารถลดอาการปวดเข่าได้มากกว่าการบริหารกล้ามเนื้อเข่า และการประคบร้อนด้วยสมุนไพรเพียงอย่างเดียว 2.การประคบร้อนด้วยสมุนไพรเพียงอย่างเดียว สามารถลดอาการปวดเข่าได้มากกว่าการบริหารกล้ามเนื้อเข่าเพียงอย่างเดียว และสุรติ เล็กอุทัย ได้ทำการศึกษาการประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดกระดูกข้อเข่าเสื่อมอีกเสบ พบว่า หลังการรักษา ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาทั้ง 3 กลุ่ม มีอาการปวดข้อเข่า และมีความลำบากในการทำกิจกรรมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01. การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่าผู้ป่วยมีอาการปวด, ระยะห่างของเวลาที่มมีอาการปวด, และความลำบากในการทำกิจกรรมไม่แตกต่างกัน โดยในช่วงสองวันแรกของการรักษา ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาโดยการประคบสมุนไพรมีค่าเฉลี่ยของอาการปวดลดลงอย่างรวดเร็วกว่ากลุ่มอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01.

จากสถานการณ์ผู้สูงอายุปวดเข่าในข้างต้นทำให้ผู้ศึกษาจึงสนใจนำสมุนไพรประคบสมุนไพรที่นำเอาสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาปรับใช้ประคบหัวเข่าเพื่อลดอาการปวดเข่า เป็นการเพิ่มทางเลือกใหม่ให้ผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่าสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ และยังสามารถทำได้ขณะอยู่บ้าน เป็นการส่งเสริมการใช้สมุนไพรในท้องถิ่น ลดค่าใช้จ่าย ลดการใช้ยาแก้ปวด และทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

คำถามงานวิจัย

สมุนไพรประคบสมุนไพรสามารถลดอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุได้หรือไม่

2.วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อศึกษาถึงผลของการใช้สมุนไพรประคบสมุนไพรในการลดอาการปวดเข่า
- 2.เพื่อพัฒนาสมุนไพรประคบสมุนไพรให้ผู้สูงอายุนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้

3.ระเบียบวิธีวิจัย

5.1 รูปแบบการวิจัย: การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research design) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังในกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน

5.2 พื้นที่ และระยะเวลาที่ทำการศึกษา

เขตพื้นที่ตำบลบ้านโนน อ.โนนนารายณ์ จ.สกลนครในช่วงเดือนธันวาคม 2559 – เดือนพฤษภาคม 2560

5.3 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้สูงอายุบ้านโนนนารายณ์ หมู่ที่ 2 จำนวน 90 คน

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คนโดยมีเกณฑ์คัดเข้า ดังนี้

5.3.1 สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

5.3.2 ไม่มีอาการอักเสบ บวม แดง ไม่มีบาดแผลบริเวณหัวเข่าไม่เคยรับการผ่าตัดเข่า มีเสียงดังกรอบกรบขณะเดิน ลูกนั่ง หรือเคลื่อนไหวข้อเข่า

5.3.3 ผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่าที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับหัวเข่า เช่น ประสบอุบัติเหตุกระดูกหักหรือแตกบริเวณหัวเข่าในเวลา 1 ปี

5.3.4 ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวดังต่อไปนี้ โรคมะเร็ง เบาหวาน ผู้ป่วยที่รับประทานยา Warfarin

5.3.5 ไม่แพ้ยาสมุนไพร

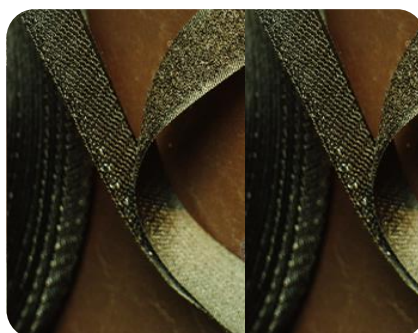
5.4 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา อุปกรณ์ที่ใช้ในการศึกษาได้แก่

5.4.1 ถุงประคบสมุนไพร

5.4.1.1 ผ้าด้ายดิบ 5 เมตร



5.4.1.2 แอบตินตุ๊กแก



5.4.1.3 กรรไกร



5.4.1.4 หม้อนึ่งไฟฟ้า



5.4.1.5 ผ้าขนหนูผืนเล็ก



5.4.2 แบบบันทึกข้อมูลก่อนและหลังการปฏิบัติประเมินความเจ็บปวด

5.4.3 แบบประเมินความพึงพอใจ

5.5 ขั้นตอนและวิธีการ

5.5.1 ประชุมคณะกรรมการทำงานและผู้เกี่ยวข้องเพื่อร่วมกันปรึกษาหารือและวางแผนการดำเนินงาน ในการคัดกรองผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข้าโดยใช้แบบประเมินระดับความปวด (Numeric rating scale)

5.5.2 ดำเนินการจัดทำ

5.5.3 ออกแบบนวัตกรรม จัดซื้ออุปกรณ์

5.5.4 ตัดเย็บผ้าตามแบบขนาด 18*25 ซม. โดยเย็บสายพันเข้ายาว 30 ซม.

ปรับระดับความสั้นความยาวได้ตามความเหมาะสมเย็บแถบตีนตุ๊กแกปิดช่องใส่สมุนไพรและสามารถนำไปซักใช้ซ้ำได้



5.5.5 นำถุงประคบสมุนไพรมาบรรจุน้ำหนักถุงละ 100 กรัม



ตำรับยาประคบที่ใช้ในถุงประคบลดอาการปวดเข่า

1. เหง้าไพล 30 กรัม สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อย ลดการอักเสบ



2. ผิวมะกรูด 10 กรัม สรรพคุณ บรรเทาลมวิงเวียน



3. ตะไคร้บ้าน 10 กรัม สรรพคุณ บรรเทาอาการบวมอักเสบ เท้าบวมอักเสบ



4. ใบมะขาม 10 กรัม สรรพคุณ บรรเทาอาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว



5. ขมิ้นอ้อย 10 กรัม สรรพคุณ บรรเทาอาการฟกช้ำดำเขียวและช่วยรักษาเม็ดผดผื่นคันตามผิวหนัง



6. ใบหนาด 10 กรัม สรรพคุณแก้ผดผื่นคัน ลดการอักเสบปวดเมื่อยร่างกาย ผ่อนคลายความเมื่อย



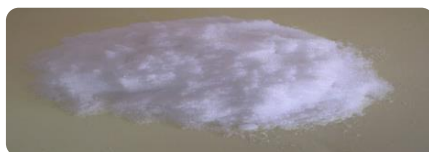
7. เถาเอ็นอ่อน 10 กรัม สรรพคุณ แก้ปวดเส้นเอ็นลดอาการปวดตึงเมื่อยขบทั้งตัว ทำให้เส้นยืดหยุ่นดี



7. เกลือ 4 กรัม สรรพคุณ ช่วยดูดซับความร้อนและช่วยพาตัวยาวผ่านซึมผิวหนังได้อย่างสะดวก



8. การบูร 3 กรัม สรรพคุณ แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ แก้พุพอง



9. พิมเสน 3 กรัม สรรพคุณ แต่งกลิ่น แก้พุพอง แก้หวัด



5.5.7 อธิบายวิธีการใช้ถุงประคบสมุนไพรให้กลุ่มตัวอย่าง หรือกรณีที่ต้องการทำเอง

5.5.8 นึ่งถุงประคบสมุนไพรใส่หม้อนึ่ง เป็นเวลาประมาณ 10 นาที

5.5.9 ทดสอบอุณหภูมิที่เหมาะสมและพอเหมาะในการใช้ถุงประคบโดยทดสอบจับด้วยมือก่อน และทดสอบวางถุงประคบตามบริเวณร่างกายส่วนอื่นๆ หากเห็นว่าได้อุณหภูมิที่พอเหมาะให้นำถุงประคบเตรียมใช้กับบริเวณเข่า อุณหภูมิเฉลี่ยอยู่ที่ไม่เกิน 40 องศา

5.5.10 ใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กรองรอบหัวเข่า แล้วนำถุงประคบพันรอบบริเวณเข่าที่ปวด ประคบไว้จนกว่าความร้อนจะค่อยหมดไปประมาณ 5 นาที เมื่อเห็นว่าถุงประคบเริ่มเย็น นำถุงประคบสมุนไพรอีกอันมาเปลี่ยน ทำซ้ำ 3 รอบ



5.5.11.การเก็บรักษาถุงประคบสมุนไพร

1. ถุงประคบสมุนไพร ที่ทำครั้งหนึ่ง สามารถเก็บไว้ได้นาน 3-5 วัน ใส่ตู้เย็นสามารถเก็บได้ 7 วันควรผึ่งถุงประคบสมุนไพร ให้แห้งก่อนเก็บไม่ให้อบชื้นถ้าเก็บในตู้เย็นจะเก็บได้นานขึ้น
2. ก่อนใช้ถุงประคบสมุนไพร ควรพรมด้วยน้ำก่อนนำไปนึ่ง
3. ถุงประคบสมุนไพร ที่เริ่มมีสีเหลืองอ่อนหรือกลิ่นสมุนไพรจางลง แสดงว่าตัวยาในแผ่นประคบสมุนไพร ใกล้หมดสภาพแล้วจะใช้นี้ไม่ได้ผลเท่าที่ควร
4. เมื่อถุงประคบสมุนไพรหมดสภาพแล้ว สามารถเปลี่ยนสมุนไพรใหม่ได้ โดยการเปิดถุงนำสมุนไพรเก่าทิ้ง สามารถนำถุงสมุนไพรซีกแล้วนำมาใช้ซ้ำได้ เติมสมุนไพรใหม่เข้าไปได้เลย

5.5.12 ขั้นตอนการประเมินผล

1. ประเมินความปวดโดยใช้แบบประเมินระดับความปวด (Numeric rating scale) ประเมินก่อน-หลังการใช้ถุงประคบสมุนไพร
2. ประเมินความพึงพอใจในการใช้ถุงประคบสมุนไพร

การวิเคราะห์ข้อมูล : วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย และร้อยละ

4.ผลการดำเนินงาน

ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง 26 คน(86.67%) อายุอยู่ในช่วง 60-69 ปี 18 คน (60%) อาชีพเกษตรกร 17 คน(56.67%) เคยอบสมุนไพร 22 คน(73.33%) และระดับความปวดเข้าก่อนใช้ถุงประคบสมุนไพรครั้งที่1คะแนนสูงสุดอยู่ที่ 6 คะแนน ต่ำสุด 5 คะแนน ค่าเฉลี่ย 5.3 อยู่ในระดับปวดปานกลาง และระดับความปวดหลังการใช้ถุงประคบสมุนไพรครั้งที่ 5 คะแนนความปวดลดลงสูงสุดอยู่ที่ 3 คะแนน ลดลงต่ำสุด2 คะแนน ค่าเฉลี่ย 2.87 อยู่ในระดับปวดเล็กน้อย

ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อถุงประคบสมุนไพรลดอาการปวดเข้าอยู่ในระดับดีมาก 100 % ถุงประคบสมุนไพรมีความเหมาะสมต่อการใช้งานและมีประโยชน์ อยู่ในระดับดีมาก 96.67% สามารถใช้ถุงประคบสมุนไพรได้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายอยู่ในระดับดีมาก 93.33% และถุงประคบสมุนไพรมีความเรียบง่าย มีประสิทธิภาพ อยู่ในระดับดีมาก 93.3% และค่าเฉลี่ยรวมระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก 95.83%

5.สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาผลการใช้ถุงประคบสมุนไพรลดอาการปวดเข้าในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุบ้านโนนน้อย ตำบลบ้านโนน อำเภอนาแก จังหวัดสกลนคร จำนวน 30 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง จำนวน 26 คน (86%) และเพศชายจำนวน 4 คน (73.33%) เคยประคบสมุนไพรจำนวน 22 คน(83.33%) ไม่เคยประคบสมุนไพรมาก่อนจำนวน 8 คน (26.67%)

การใช้ถุงประคบสมุนไพร วันละ 15 นาที ระยะเวลาติดต่อกัน 5วัน ผลการประเมินความเจ็บปวด ก่อน-หลังการใช้ถุงประคบสมุนไพรค่าเฉลี่ยของคะแนนของระดับความปวด ก่อนการประคบระดับคะแนนความปวดค่าเฉลี่ย 5.3 (ปวดปานกลาง) หลังประคบระดับคะแนนความปวดลดลง ค่าเฉลี่ย 2.87 (ปวดเล็กน้อย)

จากการสังเกตและสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ป่วยมีอาการปวดเข้าลดลง มีความรู้สึกสบายผ่อนคลาย ค่าเฉลี่ยของการใช้ยาลดปวดของผู้สูงอายุอยู่ที่ 3.8 ครั้ง/สัปดาห์ หลังการใช้ถุงประคบสมุนไพรครบ 5 วัน ลดการใช้ยาแก้ปวดลงได้ทีค่าเฉลี่ย 0.5 ครั้ง/สัปดาห์ และจากการสอบถามความพึงพอใจในนวัตกรรม ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจที่ระดับพอใจมากที่สุด 95.83%

6.บทเรียนที่ได้รับ

งานวิจัย“ถุงประคบสมุนไพรลดอาการปวดเข้าในผู้สูงอายุ”สามารถช่วยลดอาการปวดบริเวณเข้า จากการ ทำงาน การอยู่ในอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง การยกของหนัก หรือการทำงานต่างๆที่ทำให้มีอาการปวดเมื่อยร่างกายได้ เป็นอย่างดี นอกจากจะช่วยในการกระตุ้นการไหลเวียนเลือดแล้วยังช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายสะดวกในการใช้ งาน สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับอาการปวดบริเวณอื่น และบุคคลในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

7. การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ในงานประจำ

สามารถนำงานวิจัยมาใช้ในการกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข้าที่รับบริการแพทย์แผนไทยได้รับการรักษาโดย การใช้ถุงประคบเข้าเพื่อลดอาการปวด และการให้บริการในชุมชนเน้นการใช้ถุงประคบร่วมกับการให้หัตถการอื่นๆ

โดยให้เล็งเห็นถึงคุณประโยชน์จากสมุนไพรที่มีในชุมชน นอกจากจากนี้ผู้สนใจยังสามารถทำไว้ใช้เองได้ด้วยเพื่อความสะดวกต่อการใช้ในครัวเรือน อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในบ้าน มีเวลาสร้างความสุขแก่กันและกันอีกด้วย

8.ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

การศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบจากข้อมูลในหน้านาน ทำให้ได้ผลงานการศึกษานี้ไปใช้วางแผนของการทำงาน และเพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานให้เกิดประโยชน์มากยิ่งขึ้น และได้เรียนรู้ถึงปัญหา อุปสรรคของการดำเนินงานที่ผ่านมา

9.การสนับสนุนจากผู้บริหาร

ผู้วิจัยได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหาร คำแนะนำจากท่านวิทยากร และทีมงานที่มีความพร้อมในการช่วยพัฒนางานให้ดำเนินไปได้อย่างดี