

ประสิทธิผลของการพอกยาสมุนไพรต่ออาการปวดของโรคข้อเข่าเสื่อม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล  
ตะค่า อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี

Effectiveness of Herbal Poultice on The Pain of Osteoarthritis at Takha Tambon Health  
Promoting Hospital, Bang Pla Ma District, Suphanburi Province

ชัยญา นพคุณวิชัย

หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาแพทย์แผนไทยประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

nitichok@gmail.com

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการพอกยาสมุนไพรต่ออาการปวดของโรคข้อเข่าเสื่อม ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะค่า อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้สมุนไพรที่มีในท้องถิ่นทำเป็นยาพอกข้อเข่าตามแบบภูมิปัญญาชาวบ้าน การพอกยาสมุนไพรต่ออาการปวดของโรคข้อเข่าเสื่อม มีอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ และผ่านเกณฑ์คัดกรองทั้งหมด 37 คน ทั้งเพศชาย และหญิง อายุตั้งแต่ 55 ปี ถึงอายุ 82 โดยมีการสอบถามอาการปวดก่อน และหลังการทดลอง พบค่าความปวดลดลง ร้อยละ 2.89 จากผลการทดลองนี้พบว่าหลังการพอกยาสมุนไพรสามารถลดอาการปวดของโรคข้อเข่าเสื่อมให้กลุ่มผู้สูงอายุได้ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.000$ ) แสดงให้ทราบว่า การพอกยาสมุนไพรในครั้งนี้เป็นทางเลือกในการรักษาอาการปวดจากโรคข้อเข่าเสื่อมได้

**คำสำคัญ:** สมุนไพร, อาการ

### Abstract

The purpose of this research was to study the effectiveness of herbal wrap on the pain of osteoarthritis at the Takha Tambon Health Promoting Hospital, Bang Pla Ma District, Suphanburi Province. By using herbs that are locally made as a knee mask as according to folk wisdom Herbal wrap for osteoarthritis pain. There are volunteers participating in the project. And passed the screening criteria, 37 people, both male and female, aged 55 to 82, with pain inquiry first and after the experiment. Found that the pain was reduced by 2.89 percent. The results of this study showed that after the herbal medicine can reduce the pain of osteoarthritis for the elderly. Which has statistically significant differences ( $p < 0.000$ ) indicating that this herbal wrap is an alternative treatment for osteoarthritis pain.

### บทนำ

ในปัจจุบันประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และมีแนวโน้มจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทุกปี ด้วยความเสื่อมชราของร่างกายทำให้เกิดโรคร้ายขึ้น โรคที่พบมากที่สุดของผู้สูงอายุคือโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ นพ.ศักดิ์ชัย กาญจนวัฒนา รักษาการเลขาธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) กล่าวว่า โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคข้อที่เกิดจากการเสื่อมของกระดูกอ่อนข้อต่อจาก

อายุที่เพิ่มขึ้น และการใช้งานมากจนเกิดการสึกกร่อนของกระดูกผิวข้อ ส่วนใหญ่จะพบผู้ป่วยที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมในกลุ่มอายุ 55 ปีขึ้นไป โดยกลุ่มผู้ป่วยที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมมากจนไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ และได้รับการรักษาด้วยวิธีการไม่ใช้ยา และใช้ยาแล้วจนไม่ได้ผล จำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดเพื่อเปลี่ยนข้อเข่าเพื่อให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

จากรายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และผู้พิการ พบโรคข้อเข่าเสื่อมในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ร้อยละ 8.6 โดยส่วนใหญ่ได้รับการวินิจฉัยตั้งแต่ก่อนปี พ.ศ. 2553 ร้อยละ 40 ส่วนในปี พ.ศ. 2556 ได้รับการวินิจฉัย ร้อยละ 20 สถานพยาบาลหลักที่ใช้บริการในการดูแลรักษาส่วนใหญ่ คือ โรงพยาบาลศูนย์ทั่วไป ร้อยละ 45 รองลงมา คือ โรงพยาบาลเอกชนหรือคลินิกเอกชน ร้อยละ 23 ด้านการรักษา และติดตามพบว่าส่วนใหญ่ได้รับการรักษาด้วยยาเกิน และฉีดยาจากสถานพยาบาล ร้อยละ 84 ไปตรวจตามนัดหมายสถานพยาบาล ร้อยละ 76 นอกจากนี้พบว่า ร้อยละ 16 รักษาด้วยการซื้อยาชุด ยาหม้อ ยาสมุนไพรมากิน อย่างไรก็ตามผู้ที่ไปซื้อเข่าเสื่อมหนึ่งคน อาจได้รับการรักษา และติดตามมากกว่าหนึ่งอย่าง ในการสำรวจสุขภาพครั้งนี้ ใช้การคัดกรองโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยแบบประเมินความรุนแรงโรคข้อเข่าเสื่อม (Oxford Knee Score) พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้รับการประเมิน ร้อยละ 12 แบ่งเป็นได้รับการประเมิน ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 77 ภายใน 1-2 ปี ร้อยละ 14 และ 2 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 9 ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุได้รับการประเมิน ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร้อยละ 38 รองลงมาคือ โรงพยาบาลศูนย์ทั่วไป ร้อยละ 30 ผลการประเมิน ร้อยละ 47 ไม่พบอาการผิดปกติ ร้อยละ 20 เริ่มมีอาการ ร้อยละ 17 ความรุนแรงปานกลาง และร้อยละ 5 มีอาการระดับรุนแรง

ซึ่งจากสถานการณ์ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่เข้ารับบริการในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติในช่วงปี 2554-2557 พบว่า มีผู้ป่วยเข้ารับบริการรักษาในหน่วยบริการเพิ่มขึ้น จาก 241,135 ราย เป็น 274,133 ราย เฉลี่ยเพิ่มขึ้นปีละ 8,250 ราย ส่วนผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดข้อเข่าเสื่อมพบว่า มีจำนวนเพิ่มขึ้น จาก 6,353 ราย ในปี 2557 เป็น 8,690 ราย ในปี 2558 และ 10,736 รายในปี 2559 คิดเป็นอัตราเฉลี่ยเพิ่ม ร้อยละ 23 ต่อปี ทั้งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อเนื่องจากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคต

ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะค่า มีความประสงค์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีอายุยืน สุขภาพดีทั่วหน้า และพึ่งพาตนเองได้ จึงได้จัดโครงการแพทย์แผนไทย ปี 2561 ขึ้นเพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และประชาชนในตำบลตะค่า อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี มีความรู้ความเข้าใจในโรคข้อเข่าเสื่อม และนำความรู้ที่ได้สมุนไพรมีในชุมชนมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเอง และบรรเทาอาการปวดจากโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุของชุมชน เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ในระดับปฐมภูมิทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อการศึกษาถึงประสิทธิผลของการพอกยาสมุนไพรต่ออาการปวดของโรคข้อเข่าเสื่อม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะค่า อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี

### ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อประสิทธิผลของการพอกยาสมุนไพรต่ออาการปวดของโรคข้อเข่าเสื่อม ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะค่า อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี

1. ประชากรกลุ่มตัวอย่าง ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ที่ได้รับการตรวจวินิจฉัยจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะค่า อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี อาสาเข้าร่วมงานวิจัยด้วยความสมัครใจ ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ถึง 90 ปี สามารถติดต่อสื่อสารให้ข้อมูลได้
2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะค่า อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี ระยะเวลาในการดำเนินการ ระหว่างวันที่ 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2561 ถึงวันที่ 20 เมษายน พ.ศ.2561

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**สมุนไพรมะขาม** หมายความว่า: พืช สัตว์ จุลชีพ ธาตุวัตถุ สารสกัดดั้งเดิมจากพืชหรือสัตว์ที่ใช้หรือแปรรูปสภาพหรือผสมหรือปรุงเป็นยาหรืออาหาร เพื่อการตรวจวินิจฉัย บำบัด รักษา หรือป้องกันโรค หรือส่งเสริมสุขภาพร่างกายของมนุษย์หรือสัตว์ และให้หมายความรวมถึงถิ่นกำเนิดหรือถิ่นที่อยู่ของสิ่งดังกล่าวด้วย

**อาการ** หมายความว่า: ความรู้สึกทางด้านร่างกายของผู้ป่วย ซึ่งเกิดจากความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะ และเนื้อเยื่อ ลักษณะอาการ เช่น อาการปวดศีรษะ อาการปวดท้อง อาการไอ ซึ่งอาการนี้ไม่ได้หมายถึงความผิดปกติของร่างกายอย่างเดียว ยังหมายรวมถึงความผิดปกติของจิตใจด้วย

### การทบทวนวรรณกรรม

#### โรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ

ข้อเข่าเสื่อมหรือโรคข้อเข่าเสื่อมเป็นภาวะที่ข้อเข่าผ่านการใช้งานมาเป็นเวลานาน เกิดการเสื่อมของข้อ ทำให้มีการงอกของกระดูก เวลาเดินจะเจ็บข้อ มีการผิดรูปของข้อเข่า โรคข้อเข่าเสื่อมมักพบในผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความทรมานแก่ผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ทำให้คุณภาพชีวิตลดลง ข้อเข่าของคนเราประกอบไปด้วยกระดูก 3 ส่วนคือ 1. กระดูกต้นขา ซึ่งเป็นกระดูกส่วนบนของเข่า 2. กระดูกหน้าแข้ง ซึ่งเป็นกระดูกส่วนล่างของเข่า 3. กระดูกสะบ้า ซึ่งอยู่ส่วนหน้าของเข่า

ผิวของข้อเข่าจะมีกระดูกอ่อน รูปครึ่งวงกลมหุ้ม ทำหน้าที่กระจายน้ำหนัก ในข้อเข่าจะมีน้ำเลี้ยงเปรียบเสมือนน้ำหล่อลื่น เป็นการป้องกันการเสียดของข้อเข่า เมื่อเราเดินหรือวิ่ง ข้อของเรา จะต้องรับน้ำหนักเพิ่ม ยิ่งน้ำหนักตัวมากเท่าใด ข้อเข่าต้องรับน้ำหนักมากเท่านั้น นอกจากนั้นยังมีเอ็น และกล้ามเนื้อที่ทำให้ข้อเข่าแข็งแรง

#### กลไกการเกิดข้อเข่าเสื่อม

ข้อเข่าเสื่อม หมายถึง การที่กระดูกอ่อนของเข่ามีการเสื่อมสภาพ กระดูกอ่อนไม่สามารถเป็นเบาะรองรับน้ำหนัก และมีการสูญเสียคุณสมบัติของน้ำหล่อเลี้ยงเข่า หากข้อเข่ามีการอักเสบก็จะมีอาการน้ำข้อเข่าเพิ่มทำให้เกิดการบวม ตึง ข้อเข่ามีขนาดใหญ่เพิ่มมากขึ้นและปวดข้อเข่า ข้อเข่าก็จะมีอาการโก่งงอ ทำให้เกิดอาการปวดเข่าทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหว ในเวลาที่มีอาการปวด บางท่านก็ไม่อยากเดินทำให้กล้ามเนื้อต้นขาลีบ และไม่มีกำลังกล้ามเนื้อลีบลง การเปลี่ยนแปลงของข้อจะเป็นไปอย่างช้า ๆ ในรายที่เป็นรุนแรงข้อเข่าจะเสื่อมมากขึ้น กระดูกอ่อนจะบางลงมาก ผิวจะขรุขระ จะมีการงอกของกระดูกขึ้นมา ปลายกระดูกจะมาชนกัน เวลาขยับข้อจะเกิดการเสียดสีในข้อจะมีเสียงดังในข้อเกิดการเสียดของกระดูกอ่อน เมื่อมีการเคลื่อนไหวของข้อเข่าเกิดอาการเจ็บปวดมาก

#### อาการที่สำคัญของข้อเข่าเสื่อม

1. อาการปวดเข่าเป็นอาการที่สำคัญ เริ่มแรกจะปวดเมื่อยตึงด้านหน้า และด้านหลังของเข่า หรือบริเวณน่องถ้าเป็นมากเมื่อเคลื่อนไหวจะปวดเข่า การลุกนั่ง หรือเดินขึ้นบันไดไม่คล่องเหมือนเดิม
2. มีเสียงในข้อ เมื่อเคลื่อนไหวผู้ป่วยจะรู้สึกมีเสียงดังในข้อเข่า และปวดเข่า

3. อาการบวม ถ้าข้อเข่ามีการอักเสบจะเกิดข้อเข่าบวม
4. ข้อเข่าโก่งงอ อาจจะมีโก่งด้านนอกหรือโก่งด้านใน ทำให้ขาสั้นลงเดินลำบาก และมีอาการปวดเวลาเดิน
5. ข้อเข่ายึดติด ผู้ป่วยจะไม่สามารถเหยียดหรืองอขาได้สุดเหมือนเดิมเนื่องจากการยึดติดภายในข้อเข่า

### ปัจจัยที่ทำให้เกิดข้อเสื่อม

อายุ อายุมากขึ้นมีโอกาสเป็นมาก เนื่องจากการใช้งานมาก เพศ เพศหญิงจะเป็นโรคเข่าเสื่อมมากกว่าผู้ชาย 2 เท่า น้ำหนัก ยิ่งน้ำหนักตัวมากข้อเข่าจะยิ่งเสื่อมเร็ว การใช้ข้อเข่าผู้ที่นั่งยอง ๆ นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งพับเพียบนาน ๆ จะพบข้อเข่าเสื่อมเร็วขึ้น

1. การได้รับบาดเจ็บบริเวณข้อเข่า ผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุที่ข้อเข่าไม่ว่าจะกระดูกข้อเข่าแตกหรือเอ็นฉีก จะเกิดข้อเข่าเสื่อมได้
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และได้รับแคลเซียมในปริมาณที่พอเพียงจะชะลอการเสื่อมของเข่า

**ดองดึง:** ชื่ออื่น ๆ: คมขวาน หัวขวาน (ชลบุรี) ว่านกำมปู (กลาง) ดองดึงหัวขวาน หัวพาน

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Gloriosa superba* L. ชื่อวงศ์: Colchicaceae (Liliaceae)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์: ไม้เถาล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นเป็นหัว หรือเหง้าขนาดเล็กอยู่ใต้ดิน มีเหงอนเหมือนขวาน ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปใบหอกทำหน้าที่เป็นมือเกาะ ไร้ก้าน ดอกเดี่ยว สีเหลือง ปลายกลีบสีเขียวอ่อน แล้วเปลี่ยนเป็นแดง มี 6 กลีบ ผล เป็นฝักรูปกระสวยปลายแหลม ผิวเรียบ สีส้มแกมน้ำตาล พบตามป่าดงดิบที่รกร้างว่างเปล่า ที่มีความชุ่มชื้นสูง

สรรพคุณ: หัว หรือเหง้า รสร้อนเมา แก้โรคร้อน คุตทะราด แก้โรคปวดข้อ (gout) แก้กามโรค แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ขับพยาธิ มีสารที่ใช้รักษาโรคมะเร็งได้ หัวสด ตำพอกทา หรือยาประคบ แก้ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ แก้ปวดข้อ ข้ออักเสบฟกบวม แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย

ข้อควรระวัง: ราก เหง้า และเมล็ดมีพิษมาก เป็นยาที่อันตรายมาก ต้องใช้ปริมาณน้อย และเจือจางถ้าเข้มข้นเกินไปอาจเกิดพิษถึงตายได้ ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของแพทย์

**ไพล:** ชื่ออื่น ๆ: ไพลเหลือง ชื่ออื่น: ปุลอย ปุเลย (ภาคเหนือ) ว่านไฟ (ภาคกลาง) ว่านปอบ (ภาคอีสาน)

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Zingiber cassumunar* Roxb. ชื่อวงศ์: Zingiberaceae

ลักษณะภายนอกของเครื่องยา: เหง้า เปลือกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีเหลืองแกมเขียว เหง้าสดฉ่ำน้ำ รสฝาด ชื่น เย็น ร้อนซ่า มีกลิ่นเฉพาะ มีรสเผ็ดเล็กน้อย

สรรพคุณ: เหง้า แก้ฟกช้ำ เคล็ดบวม เคล็ดขัดยอก แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เส้นตึง เมื่อยขบ รักษาโรคเหน็บชา ข้อเท้าแพลง มีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่ ลดอาการอักเสบ สมานแผล แก้โรคผิวหนัง ขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง ท้องผูก จุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับระดู ขับโลหิตร้ายทั้งหลายให้ตกเสีย

**ขมิ้นชัน:** ชื่ออื่น ๆ: ขมิ้น(ทั่วไป) ขมิ้นแกง ขมิ้นหยวก

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Curcuma longa* L.

ลักษณะภายนอกของเครื่องยา: เหง้ามีแฉกแขนงคล้ายนิ้วมือ สีภายนอกสีน้ำตาลถึงเหลืองเข้ม สีภายในสีเหลืองเข้มหรือสีส้มปนน้ำตาล เมื่อบดเป็นผงมีสีเหลืองทอง หรือสีเหลืองส้มปนน้ำตาล กลิ่นหอมเฉพาะตัว รสขม ฝาด เย็น เผ็ดเล็กน้อย

สรรพคุณ: ใช้ภายใน ช่วยเจริญอาหาร ยาบำรุงธาตุ แก้ท้องอืดเฟ้อ แน่น จุกเสียด อาการดีซ่าน แก้เสมหะและโลหิตเป็นพิษ มีฤทธิ์ระงับเชื้อ แก้ท้องเสีย ใช้ภายนอก ช่วยลดอาการฟกช้ำบวม ปวดไหล่ แก้ปวดข้อ สมานแผลสดและแผลถลอก ผสมยานวดคลายเส้นแก้เคล็ดขัดยอก แก้น้ำกัดเท้า แก้โรคผิวหนังคัน สมานแผล รักษาฝี แผลพุพอง ลดอาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย ต่ำใส่แผลห้ามเลือด บำรุงผิว

## วิธีดำเนินการวิจัย

### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการพอกยาสมุนไพรต่ออาการปวดของโรคข้อเข่าเสื่อม ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะค่า อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัย คือ มีกลุ่มตัวอย่างเดียว (Single Subject Research) ใช้วิธีศึกษาวัดผลก่อน และหลังการทดลอง (one-group pre-post test) ด้วยการพอกยาสมุนไพรต่อการอาการปวดจากโรคข้อเข่าเสื่อม

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ผู้ป่วยที่มีอาการโรคข้อเข่าเสื่อม ที่มารับการรักษาในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะค่า อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี โครงการวิจัยนี้ทำขึ้นในระหว่างวันที่ 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2561 ถึงวันที่ 20 เมษายน พ.ศ.2561 รวมระยะเวลา 73 วัน

1. เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการ ประชากรที่มีอายุระหว่าง 40 – 90 ปี ที่มีอาการโรคข้อเข่าเสื่อม อาสาเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ และพร้อมให้ความร่วมมือตลอดจนจบโครงการ
2. เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการออก มีความดันโลหิตสูงเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท, มีไข้สูง เกิน 38.5 องศาเซลเซียส, มีไข้พิษ, ไข้กาฬ, โรคเรื้อรัง, มีโรคผิวหนัง, มีแผลเปิด ติดเชื้อ แผลพุพอง มีโรคติดต่อ เช่น วัณโรค, มีกระดูกแตกหัก ปริ ร้าว ที่ยังไม่ติดดี, มีอาการแพ้ยาสมุนไพร

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามเก็บข้อมูลของอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ เพื่อนำมาวิเคราะห์ แบบประเมินที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไป เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ รายได้ ของอาสาสมัคร แบบประเมินที่ 2 อาการปวดจากการใช้ชีวิตประจำวันก่อน และหลังการทดลองโดยมีระดับของความรูสึก 1 ไม่ปวด 2 ปวดเล็กน้อย 3 ปวดยังทนได้ 4 ปวดพอควร 5 ปวดมาก 6 ปวดทนไม่ได้ แบบประเมินที่ 3 เป็นค่าคะแนนของความปวดข้อเข่าก่อน และหลังการทดลองแบบ “วิซวล เรตติ้ง สเกลล์” แบ่งระดับความรุนแรงของความปวดเป็น 10 ระดับ 0 ไม่ปวด 1-2 ปวดเล็กน้อย 3-4 ปวดยังทนได้ 5 ปวดปานกลาง 6-7 ปวดพอควร 8-9 ปวดมาก 10 ปวดมากที่สุด และใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมุติฐานโดย Paired – Samples T – Test

### ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) เตรียมยาพอกเข้า ประกอบด้วย ดองดึง 100 กรัม, ไพล 100 กรัม, ขมิ้นชัน 100 กรัม, เกลือแกง 10 กรัม เหล้าขาว 50 มล., 2) เลือกผู้ป่วยที่ผ่านการคัดกรองตามเกณฑ์ ได้ 37 คน 3) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดการทดลองให้อาสาสมัครทราบ แล้วตอบแบบสอบถามในประเมินส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 4) ทำ

การพอกยาสมุนไพรให้ทั่วบริเวณข้อเข่า แล้วพันด้วยผ้าก๊อต ขนาด 3 นิ้ว ทิ้งไว้ 20 นาที เมื่อครบกำหนดเวลานำยาพอกออก และทำความสะอาดบริเวณที่พอกยาให้สะอาด 5) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลตามแบบประเมินอาการของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ นำข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาหาค่าความถี่คำนวณร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างก่อน และหลังการทดลอง

### ผลการศึกษา

อาสาสมัครที่ผ่านเกณฑ์การคัดกรอง 37 คน กลุ่มตัวอย่าง พบว่าเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเป็นเพศหญิง 24 คน คิดเป็นร้อยละ 64.9 พบว่าอาสาสมัครมีอายุ 55 ปี ถึงอายุ 82 ปี อายุส่วนใหญ่อยู่ที่ 63 ปี มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10 สถานภาพส่วนใหญ่สมรสแล้ว 30 คน คิดเป็นร้อยละ 81.1 น้ำหนักตัวเฉลี่ยที่ 57.78 กิโลกรัม การศึกษาส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษา 27 คน คิดเป็นร้อยละ 73.0 อาชีพส่วนใหญ่เป็นผู้ว่างงาน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 32.4 รายได้ต่อเดือน ส่วนใหญ่เป็นผู้มีรายได้ไม่แน่นอน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 35.1 ระยะเวลาที่มีอาการปวดข้อเข่าเสื่อมเป็นมานานกว่า 3 ปี ขึ้นไป 19 คน คิดเป็นร้อยละ 51.4

จากการเก็บข้อมูลคะแนนค่าความปวดที่ได้จากการใช้ชีวิตประจำวัน คือ ความปวดจากการลุกขึ้นจากเตียงนอน ค่าระดับคะแนนพบว่า ก่อนทดลองเฉลี่ย 3.49 หลังการทดลองเฉลี่ย 2.32 ความปวดจากการนั่งพื้นราบ ค่าระดับคะแนนพบว่า ก่อนทดลองเฉลี่ย 3.27 หลังการทดลองเฉลี่ย 2.24 ความปวดจากการนั่งเก้าอี้ ค่าระดับคะแนนพบว่า ก่อนทดลองเฉลี่ย 3.16 หลังการทดลองเฉลี่ย 2.05 ความปวดจากการลุก-ยืน ค่าระดับคะแนนพบว่า ก่อนทดลองเฉลี่ย 4.16 หลังการทดลองเฉลี่ย 3.11 ความปวดจากการใส่-ถอดกางเกง ค่าระดับคะแนนพบว่า ก่อนทดลองเฉลี่ย 3.95 หลังการทดลองเฉลี่ย 2.54 ความปวดจากการเข้า-ออกสุขา ค่าระดับคะแนนพบว่า ก่อนทดลองเฉลี่ย 4.05 หลังการทดลองเฉลี่ย 2.84 ความปวดจากการขึ้น-ลงบันได ค่าระดับคะแนนพบว่า ก่อนทดลองเฉลี่ย 4.24 หลังการทดลองเฉลี่ย 3.08 ความปวดจากการยืนนาน ๆ ค่าระดับคะแนนพบว่า ก่อนทดลองเฉลี่ย 3.95 หลังการทดลองเฉลี่ย 2.86 ความปวดจากการเดินพื้นราบ ค่าระดับคะแนนพบว่า ก่อนทดลองเฉลี่ย 3.70 หลังการทดลองเฉลี่ย 2.54 ความปวดจากการก้มหยิบของ ค่าระดับคะแนนพบว่า ก่อนทดลองเฉลี่ย 3.49 หลังการทดลองเฉลี่ย 2.32

เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อน และหลังการทดลองด้านความปวดของข้อเข่า พบว่าคะแนนปวดแตกต่างกันดังนี้ ไม่ปวด ก่อนการทดลอง 0 คน หลังการทดลอง 1 คน ปวดเล็กน้อย ก่อนการทดลอง 1 คน หลังการทดลอง 14 คน ปวดยังทนได้ก่อนการทดลอง 3 คน หลังการทดลอง 13 คน ปวดปานกลาง ก่อนการทดลอง 11 คน หลังการทดลอง 3 คน ปวดมากพอควร ก่อนการทดลอง 15 คน หลังการทดลอง 6 คน ปวดมากก่อนการทดลอง 7 คน หลังการทดลอง 0 คน ปวดมากที่สุด ก่อนการทดลอง 0 คน หลังการทดลอง 0

### สรุป และอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการพอกยาสมุนไพรต่อการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบ่ออำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี อาสาสมัคร 37 ราย ต่อการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยความปวดของข้อเข่าก่อนการทดลอง 6.03 หลังการทดลอง 3.24 มีคะแนนลดลงก่อนการทดลอง 2.89 จากผลการทดลองนี้

พบว่าหลังการพอกยาสมุนไพรให้กลุ่มผู้สูงอายุ สามารถรักษาอาการปวดจากโรคข้อเข่าเสื่อมได้ ซึ่งพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.000$ ) ซึ่งเป็นผลมาจากการพอกข้อเข่าด้วยสมุนไพรดัง ตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเจ็บปวดกลุ่มทดลองก่อน และหลัง (n = 37)

กลุ่ม	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
ก่อน	6.03	1.607		
หลัง	3.24	1.801		
			20.623	$p < 0.000$

### ข้อเสนอแนะ

สมุนไพรพอกข้อเข่าสามารถเป็นทางเลือกในการลดอาการปวดของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม และนำมา วิจัยต่อยอด และพัฒนาให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่สะดวกต่อการใช้งาน

### เอกสารอ้างอิง

- เกศ สัตยพงศ์. (2553). **ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของอาการผิดปกติของกล้ามเนื้อ และกระดูกโครงร่างในอาชีพหมอนวดไทย**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. การวิจัยและการจัดการด้านสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (ม.ป.ป.). **ไพล**. สืบค้นเมื่อ ธันวาคม 15, 2560, จาก [http://www.rspg.or.th/plants\\_data/herbs/herbs\\_06\\_6.htm](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_06_6.htm)
- ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (ม.ป.ป.). **ตองดึง**. สืบค้นเมื่อ มกราคม 15, 2561, จาก <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=91>
- ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (ม.ป.ป.). **ไพล**. สืบค้นเมื่อ มกราคม 15, 2561, จาก <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=91>
- ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (ม.ป.ป.). **ขมิ้นชัน**. สืบค้นเมื่อ มกราคม 15, 2561, จาก <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=91>
- ปราณี กาญจนวรงค์. (2556). **คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ อายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์). (2555). ตำการแพทย์ไทยเดิม (แพทยศาสตร์สงเคราะห์) ฉบับพัฒนา ตอน 2. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ. บริษัทสามเจริญพาณิชย์.
- มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทยเดิมฯ (2552). **ตำการแพทย์ไทยเดิม เล่มที่ 1 แพทยศาสตร์ สงเคราะห์ ฉบับอนุรักษ์**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศุภนิชการพิมพ์
- มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. (2537). **ชุดความรู้ร่างกายของเรา**. (พิมพ์ครั้งที่3). กรุงเทพฯ: มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา.

- วารณี ประดิษฐ์ สิริวดี ชมเดช และกรกฎ งานวงศ์พาณิชย์. (2557). **งานวิจัยสมุนไพรไทยสำหรับการรักษาโรคข้อเสื่อม**. ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชียงใหม่
- สุรเกียรติ อาชานานุภาพ. (2543). **ตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป**. (พิมพ์ครั้งที่ 3.). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- สุรเดช ดวงทิพย์สิริกุล และคณะ. (2556). **โครงการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทยปี 2556**. ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ. โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ
- อนูธิดา สิงห์นาค. (2558). **ผลของยาพอกดูดพิษในการรักษาอาการปวดเข่าเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ใช้การรักษาด้วยการนวด**. หนองบัวลำภู โรงพยาบาลสุวรรณคูหา: ๒๕๕๘
- อำนวยการ อุนนะนันท์. (2542). **เรื่องของกระดูกสันหลังที่ควรรู้**. สถานเทคโนโลยีการศึกษาแพทยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลมหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.