

# ผลของการนวดเท้าด้วยตัวเองในกระเบลูกแก้ว เพื่อลดอาการเท้าชาของผู้ป่วยเบาหวานในคลินิกโรคเรื้อรังศูนย์สาธารณสุขอำเภอเมืองชลบุรี

สุรินทร์ ตั้งแตง พย.บ.\*

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดี่ยววัด 2 ครั้ง (The one group pre-test post-test design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการนวดเท้าด้วยตัวเองในกระเบลูกแก้วโดยเปรียบเทียบอาการเท้าชาก่อนและหลังการนวดในผู้ป่วยเบาหวาน ที่มารับการบริการที่คลินิกโรคเรื้อรัง ณ ศูนย์สาธารณสุข อำเภอเมืองชลบุรี กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการเท้าชามากกว่า 1 จุด ไม่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบประสาทและการรับรู้สัมผัสเสื่อม การรับรู้สติสัมปชัญญะดี สามารถให้ข้อมูลได้ด้วยตนเอง เข้าใจภาษาไทยดี สมัครเข้าร่วมโครงการจนสิ้นสุดการวิจัย มีอายุระหว่าง 40-80 ปีขึ้นไป จำนวน 27 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยข้อมูล 2 ส่วน คือ 1. ข้อมูลทั่วไปและแบบบันทึกอาการเท้าชา ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และการนวดเท้าให้ผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการเท้าชามากกว่า 1 จุด ได้กำหนดไว้โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2561 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2561 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติอนุมานได้แก่ Wilcoxon test วิเคราะห์เปรียบเทียบอาการเท้าชา

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการนวดเท้าด้วยลูกแก้วเพศหญิงร้อยละ 67.9 มีอายุมากกว่า 65 ปี ถึงร้อยละ 71.4 สถานภาพสมรสร้อยละ 57.1 ศึกษาชั้นประถมศึกษาร้อยละ 82.1 ไม่ได้ทำงานร้อยละ 60.7 กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการนวดตามโปรแกรมที่กำหนดจำนวน 27 ราย เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่าผลของอาการเท้าชาน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P=0.01$ ) มีค่าเฉลี่ยของอาการเท้าชาก่อนการนวด 2.78 หลังนวด 0.70 ค่าเฉลี่ยของการนวดเท้าซ้ำก่อนนวด 2.4 หลังนวด 0.64 สรุปผู้ป่วยที่ได้รับการนวดเท้ามีอาการชาลดลงทั้งข้างซ้ายและข้างขวาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งตรงกับสมมติฐานการวิจัยและไม่มีภาวะแทรกซ้อนจากการนวดเท้า ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าการนวดเท้าด้วยตัวเองในกระเบลูกแก้ว สามารถช่วยลดอาการเท้าชาได้ จึงควรพิจารณานำวิธีการดังกล่าวนี้มาผสมผสานกับการรักษาในปัจจุบัน เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงที่เกิดจากอาการเท้าชาก่อน การเกิดแผลที่เท้าและการสูญเสียเท้า

คำสำคัญ : การนวดเท้า, ผู้ป่วยเบาหวาน, โรคเรื้อรัง, อาการเท้าชา

## Effect of Self Foot Massage by Marble Ball on Numbness Sensation in Diabetes Patients who Followed Up in NCD Clinic at Mueang Chonburi Primary Care Unit

Surin TungTang M.N.S.\*

### Abstract

This study was a one group pre-test post-test design, aimed to investigate the effect of self-foot massage by marble ball on numbness sensation compared before and after session. This study was conducted in diabetes patients who followed up in NCD Clinic at Mueang Chonburi Primary Care Unit. Patients were eligible if they were

\* พยาบาลวิชาชีพ การดูแลผู้ป่วยต่อเนื่องที่บ้าน  
กลุ่มงานการพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลชลบุรี

\* A Registered Nurse, Prationer Level, Chonburi Hospital

aged 40-80 years, had one or more deficit of plantar sensation, had no neurological disease or cognitive disability, well-communicated in Thai language, and attended until the end. There were 27 participants in this study. The questionnaires that had validity checked by the experts were used to collect the data. There were 2 parts, general information and foot sensation record. We performed foot massage from the designated program and collected the data by interviewing. The data were collected from June, 1<sup>st</sup> 2018 to September, 30<sup>th</sup>, 2018. The descriptive data were present as number, percentage, means and standard deviation. Wilcoxon were used to compare foot sensation.

The participants' characteristic, 67.9% were female, 71.4% aged more than 65 years, 57.1% were married, 82.1% graduated primary school, and 60.7% were not working. After session, foot sensation significantly improved ( $p=0.01$ ). The mean score of right foot before session was 2.78 and after session was 0.70. The mean score of left foot before session was 2.4, after session was 0.64. In conclusion, numbness sensation in both feet significantly decreased after massage according to the study hypothesis without complication. Self-foot massage by marble ball can decrease foot numbness so it should be considered to use together with current treatment to reduce the risk of foot ulcer and limb loss.

**Keywords :** Massage, Diabetic Metabolic, NCD Clinic, Foot numbness

## บทนำ

โรคเบาหวานเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญพบได้บ่อยในกลุ่มผู้ที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป<sup>1</sup> และเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ซึ่งองค์การอนามัยโลกรายงานว่าโรคเบาหวานเป็นปัญหาสาธารณสุขที่คุกคามสุขภาพคนไทยเพิ่มสูงขึ้นทุกปี จากข้อมูลความชุกของโรคเบาหวานในประชากรอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปพบว่าเบาหวานเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6.9 ใน พ.ศ. 2552 ร้อยละ 8.9 ใน พ.ศ. 2557 ซึ่งมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ปัจจุบันประเทศไทยมีผู้เป็นเบาหวานไม่น้อยกว่า 4 ล้านคน เมื่อเป็นเบาหวานและไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้องจะก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในหลายระบบต่าง ๆ ของร่างกายว่าในปี ค.ศ. 2000 มีประชากรทั่วโลกเป็นเบาหวาน 171 ล้านคนและคาดว่าจะเพิ่มขึ้นในปี ค.ศ. 2030 จะมีประชากรเป็นเบาหวานถึง 336 ล้านคน สำหรับประเทศไทยในปี พ.ศ. 2543 มีประชากรที่เป็นเบาหวาน 1,536,000 คนและประมาณว่าในปี พ.ศ. 2570 จะมีประชากรที่เป็นเบาหวานเพิ่มสูงขึ้นถึง 2,739,000 คน และคาดว่าจะมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ตามโครงสร้างประชากร และการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน<sup>2</sup>

สถานการณ์ผู้ป่วยโรคเบาหวานในจังหวัดชลบุรีปี 2556 มีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานทั้งหมด 9,647 ราย หรือเฉลี่ยวันละ 27 คน คิดเป็นอัตราตายด้วยโรคเบาหวาน 14.93 ต่อแสนประชากร และมีผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 698,720 ครั้ง คิดเป็นอัตราป่วยด้วยโรคเบาหวาน 1,081.25 ต่อแสน

ประชากร และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด โรคเบาหวานสามารถทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้หลายอย่าง ทั้งชนิดเฉียบพลันและเรื้อรัง ชนิดเฉียบพลัน เช่น ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง และเกิดการติดเชื้อ ชนิดเรื้อรัง เช่น โรคไตวาย เป็นแผลเรื้อรังที่เท้า โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง เป็นต้น

จากปัญหาอาการชาเท้าของผู้ป่วยเบาหวาน<sup>3</sup> ทางคลินิกพิเศษเบาหวานและความดันของศูนย์สาธารณสุขเมืองชลบุรีได้คิดในการนำลูกแก้วมาใช้ในการนวดเท้าให้ผู้ป่วยเบาหวานเพื่อลดอาการชาเท้า ในการตรวจโรคประจำปีพบว่าผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการชาเท้าจำนวนมากคิดเป็นร้อยละ 25 ซึ่งส่งผลทำให้ผู้ป่วยเกิดแผลที่เท้าได้ง่ายจากการศึกษาการนวดด้วยลูกแก้วครั้งละ 15 นาทีสัปดาห์ละ 3 ครั้งเป็นเวลา 3 เดือน

ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาผลของการนวดเท้าด้วยตนเองต่ออาการชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่มารับการรักษาที่ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานอำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี ซึ่งการนวดเท้าด้วยตนเองสามารถไปกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและเพื่อเพิ่มระดับความรู้สึที่เท้าของประชาชนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ช่วยลดอาการแทรกซ้อนหรือการเกิดแผลที่เท้าอันเนื่องมาจากการเกิดปัญหาต่อระบบประสาทรับความรู้สึกส่วนปลาย ทำให้บริเวณเท้าชา ไม่รู้สึกเจ็บปวด ไม่รับรู้แรงกดดัน หรืออาจสูญเสียการรับรู้ร้อนหนาวได้ ซึ่งอาจมีอุบัติเหตุจากการชาเท้าเกิดแผลเรื้อรังและอาจลุกลามจนในที่สุดอาจจะต้องตัดขาได้

**วัตถุประสงค์**

เพื่อเปรียบเทียบอาการชาเท้าก่อนและหลังการนวดเท้า  
ในกระบะลูกแก้ว

**วิธีดำเนินการวิจัย**

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียววัด 2 ครั้ง (The  
one group pre-test post-test design)

**ประชากรกลุ่มตัวอย่าง**

ประชากร คือ ผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 600 คน  
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ คือผู้ป่วยเบาหวานที่มา  
รับบริการที่คลินิกโรคเรื้อรังศูนย์สาธารณสุขอำเภอเมือง  
ชลบุรีที่อยู่ในเขตรับผิดชอบได้แก่ ตำบลบางปลาสร้อย ตำบล  
บ้านไชด์ ตำบลมะขามหย่ง ตำบลบ้านสวนหมู่ 2, 3, 4 ไม่เป็น  
โรคหลอดเลือดตีบตัน ไม่มีแผลที่เท้าจำนวน 30 คนที่มารับ  
บริการในช่วงเดือนวันที่ 1 มิถุนายน 2561 ถึงวันที่ 30 กันยายน  
2561 กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้ central Limited Theorem  
ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด

**เกณฑ์คัดเข้า**

ผู้ป่วยที่อยู่ในเขตรับผิดชอบได้แก่ ตำบลบางปลาสร้อย  
ตำบลบ้านไชด์ ตำบลมะขามหย่ง ตำบลบ้านสวนหมู่ 2, 3, 4  
ไม่เป็นโรคหลอดเลือดตีบตัน ไม่มีแผลที่เท้า มีอาการชาที่เท้า  
อย่างน้อย 1 จุด ไม่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบประสาทและการรับ  
ความรู้สึกเสื่อม รับรู้สติสัมปชัญญะดี สามารถให้ข้อมูลได้ด้วย  
ตนเอง เข้าใจภาษาไทยดี สม่ครเข้าร่วมจนสิ้นสุดการวิจัย มีอายุ  
ระหว่าง 40-80 ปี จำนวน 27 ราย

**เกณฑ์คัดออก**

กรณีไม่เข้าร่วมครบตามกิจกรรมที่กำหนด

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ส่วน คือ เครื่อง  
มือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการ  
ดำเนินการทดลอง มีรายละเอียดดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย  
ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลได้แก่ เพศ  
อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ระยะเวลาที่มีอาการชาเท้า ระยะเวลา  
ที่ผู้ป่วยเป็นเบาหวาน โรคประจำตัวอื่นๆ

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกอาการเท้าชา โดยมีการบันทึก  
ตามผลการตรวจเท้าในแต่ละครั้ง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

2.1 กลองขนาดกว้าง เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 50 ซม.

2.2 ลูกแก้ว ใช้ประมาณ 100 ลูก (ตรวจสอบลูกแก้ว

แต่ละลูกว่ามีความสมบูรณ์ก่อนการใช้งาน เพื่อป้องกันอันตราย  
ที่อาจเกิดขึ้นได้เช่นลูกแก้วบาดเท้า)

2.3 แก้วอี้ ที่มีพนักพิง และไม่มีล้อเลื่อน

2.4 microfilament สำหรับตรวจอาการชาเท้า

**การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ****การตรวจสอบความตรง (Validity)**

ผู้วิจัยได้นำรูปแบบกิจกรรมการนวดเท้าด้วยตนเองใน  
กระบะลูกแก้วที่นำมาใช้ในการทดลองไปปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิ  
จำนวน 3 ท่าน 1. แพทย์แผนไทยจำนวน 1 ท่าน 2. แพทย์ใน  
คลินิกเบาหวาน 1 ท่าน 3. พยาบาลชำนาญการพิเศษ 1 ท่าน  
เพื่อตรวจสอบความตรงทางเนื้อหา (Content Validity) นำไป  
ปรับปรุงค่า (IOC เท่ากับ 1) ตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะ แล้ว  
ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาอีกครั้ง ก่อนนำไปใช้ในการวิจัย

**ขั้นตอนและวิธีในการวิจัย**

แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ระยะเตรียมการทดลอง

1. ผู้วิจัยจัดเตรียมสถานที่เพื่อดำเนินการวิจัย โดยใช้  
สถานที่ ศูนย์สาธารณสุขอำเภอเมืองชลบุรี

2. ผู้วิจัยเตรียมกลุ่มตัวอย่างที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย  
ตามเกณฑ์คัดเข้า

ระยะที่ 2 ระยะเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการทดลอง

**ก่อนการทดลอง**

ผู้วิจัยดำเนินการนัดผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยที่บ้านมา  
พร้อมกันที่ศูนย์สาธารณสุขอำเภอเมืองชลบุรีและชี้แจง โดย  
อธิบายผลดีของการนวดเท้าในกระบะลูกแก้วและวิธีการนวด  
ให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลเข้าใจ เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจดีแล้วจึงทำการ  
ตรวจเท้าเพื่อประเมินอาการชาก่อนการทดลองอีกครั้ง โดยใช้  
เครื่องมือ microfilament ในการตรวจทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย

**กิจกรรมการทดลอง**

1. ผู้วิจัยติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจงวัตถุประสงค์ใน  
การทำการวิจัยและขออนุญาตเก็บข้อมูลตามขั้นตอนเพื่อขอ  
ขอความร่วมมือ และให้การพิทักษ์สิทธิก่อนการเก็บข้อมูลและ  
ลงนามในแบบฟอร์มการยินยอมร่วมวิจัย

2. ดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างโดย

2.1 ประเมินอาการชาเท้าด้วยเครื่องมือตรวจรับความรู้สึก (microfilament)

2.2 นำลูกแก้วมาวางบนภาคโดยใช้ฝ้านุ่มๆ รองไว้ก่อนเพื่อไม่ให้เกิดเสียงดัง ให้ผู้ร่วมวิจัยนั่งบนเก้าอี้ที่มีขนาดพอดีกับตัวผู้ป่วยและวางเท้าลงบนภาคทำการนวดเท้า โดยวางเท้าและนวดขึ้นลงและซ้ายขวาสลับไปมา ลงน้ำหนักแค่สัมผัสไม่กดน้ำหนักลงมากเกินไป โดยใช้เวลารั้งละประมาณ 15 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

2.3 ให้ผู้ร่วมวิจัยทำการนวดเท้าด้วยตัวเองที่บ้านโดยมีผู้ดูแล (care giver) ผู้ป่วยช่วยเช็คเวลาและวิธีการทำที่ถูกต้องตามที่คุณวิจัยได้แนะนำไว้

2.4 โดยทำความเข้าใจกับผู้ร่วมวิจัยและผู้ดูแลบันทึกลงในแบบบันทึกที่เตรียมไว้ ผู้วิจัยจะประสานกับผู้ดูแลอีกครั้งเพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าผู้ป่วยได้นวดเท้าตามที่ผู้วิจัยแนะนำ

2.5 เมื่อผู้ร่วมวิจัยนวดเท้าครบ 1 เดือน ผู้วิจัยทำการไปตรวจประเมินอาการชาเท้าด้วยเครื่องวัดอาการชาเท้า microfilament ให้ที่บ้าน เพื่อประเมินอาการชาเท้า โดยตรวจประเมินอาการชาเท้าเดือนละ 1 ครั้งจนสิ้นสุดโครงการ

2.6 ผู้วิจัยนัดหมายกับผู้ร่วมวิจัยเพื่อความต่อเนื่องกรณีที่ผู้ป่วยไม่สามารถมาที่ ศสม.ชุมชนได้ จะเดินทางไปตรวจให้ที่บ้าน สรุปในการนวดเท้าด้วยตนเองในกระเบาะลูกแก้ว คือ ใช้เวลาในการนวดครั้งละ 15 นาที เป็นเวลา 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์ โดยประเมินตรวจสอบอาการชาเท้าเดือนละ 1 ครั้งรวมระยะเวลา 3 เดือน

2.7 นำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาตรวจสอบความถูกต้อง นำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ

ระยะที่ 3 ระยะดำเนินการหลังการทดลอง

ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้ตอบเรียบร้อยแล้วมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล แล้วประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ โดยแบ่งการวิเคราะห์ดังนี้

1. สถิติพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติอนุมาน (Inferential statistic) ได้แก่ Wilcoxon test วิเคราะห์เปรียบเทียบอาการชาเท้า

**ผลการวิจัย**

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 รายที่สามารถเข้าร่วมวิจัยจำนวน 27 ราย เป็นเพศหญิงร้อยละ 67.9 มีอายุมากกว่า 65 ปี ถึงร้อยละ 71.4 ยังอยู่กับคู่สมรสร้อยละ 57.1 ศึกษาชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 82.1 ไม่ได้ทำงานร้อยละ 60.7 ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการนวดเท้าในคลินิกโรคเรื้อรังศูนย์สาธารณสุขอำเภอเมืองชลบุรี

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	8	29.6
หญิง	19	70.3
<b>อายุ</b>		
ต่ำกว่า 65 ปี	8	28.6
ตั้งแต่ 65 ปี ขึ้นไป	20	71.4
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	2	7.4
คู่	16	59.2
หม้าย/หย่า/แยก	9	33.3
<b>การศึกษา</b>		
ประถมศึกษา	23	85.1
มัธยมศึกษา	2	7.4
อนุปริญญา	1	3.7
ปริญญาตรี	1	3.7
<b>อาชีพ</b>		
ค้าขาย	7	25.9
รับจ้าง	2	7.4
รับราชการ	2	7.4
ไม่มีงานทำ	16	59.2

ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มตัวอย่างก่อนการนวดเท้าขา มีค่าเฉลี่ย 2.7 หลังนวดมีค่าเฉลี่ย 0.70 เมื่อทดสอบความแตกต่างทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.01

ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มตัวอย่างก่อนการนวดเท้าซ้าย มีค่าเฉลี่ย 2.44 หลังการนวดมีค่าเฉลี่ย 0.63 เมื่อทดสอบความแตกต่างทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.01 ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอาการชาเท้าก่อนและหลังการนวดเท้าของการนวดเท้าขวาและเท้าซ้ายของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการนวดเท้าในคลินิกโรคเรื้อรังศูนย์สาธารณสุขอำเภอเมืองชลบุรี

เท้า	การนวด	Mean	S.D.	n	Wilcoxon Value	P-value
ขวา	ก่อนการนวด	2.77	1.78	27	-4.08	<0.01
	หลังการนวด	0.703	1.14	27		
ซ้าย	ก่อนการนวด	2.444	1.42	27	-4.412	<0.01
	หลังการนวด	0.6296	1.13	27		

## วิจารณ์

การนวดเท้าด้วยตนเองในกระเบาะลูกแก้วเพื่อลดอาการชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน ณ.คลินิกโรคเรื้อรังศูนย์สาธารณสุขอำเภอเมืองชลบุรี หมู่ 4 ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี หลังการนวดเท้าผู้ป่วยเบาหวาน มีอาการเท้าชาลดลงและไม่มีภาวะแทรกซ้อนเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเป็นผลจากการนวดไปกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ผู้วิจัยทำการปฏิบัติ โดยการนำลูกแก้วมาวางบนภาคโดยใช้ฝ่ามือถูรองไว้ก่อนเพื่อไม่ให้เกิดเสียงดัง ให้ผู้ป่วยนั่งบนเก้าอี้วางเท้าลงบนภาค ทำการนวดเท้าโดยวางเท้าและนวดขึ้นลงและซ้ายขวาสลับไปมา ลงน้ำหนักแค่สัมผัสไม่กดน้ำหนักลงมากเกินไป ใช้เวลาครั้งละประมาณ 15 นาทีสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ให้ผู้ป่วยทำที่บ้านและมีผู้ดูแล (care giver) ผู้ป่วยช่วยเช็คเวลาและวิธีการทำที่ถูกต้องตามที่ผู้วิจัยได้แนะนำไว้ โดยทำความเข้าใจกับคนไข้และผู้ดูแลบันทึกวันเวลาที่ผู้ป่วยนวดเท้า ผู้วิจัยจะประสานกับผู้ดูแลอีกครั้งเพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าผู้ป่วยได้นวดเท้าตามที่ผู้วิจัยแนะนำ เมื่อครบระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยไปตรวจเท้าให้ที่บ้านเพื่อประเมินอาการชาเท้าด้วยเครื่องมือ microfilament จนจบโครงการ ผู้วิจัยนัดหมายกับผู้ป่วยกรณีผู้ป่วยไม่สามารถมาที่ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนได้ (ไปตรวจให้ที่บ้าน) ในการกำหนดวิธีการลักษณะนี้เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับประโยชน์สูงสุดจากการนวด และพัฒนาการว่า ถ้าผู้ป่วยมีความตั้งใจในแต่ละเดือนที่มีการประเมินโดยการตรวจเท้าเป็นระยะ จะทำให้ผู้ป่วยมีกำลังใจมากขึ้น

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสิริมา ศิลปี<sup>4</sup> ที่ศึกษาผลของการนวดเท้าด้วยตนเองต่ออาการชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเวียงสระ อำเภอเวียงสระ จังหวัดสุราษฎร์ธานี และ มณกร ศรีแป๊ะบัว<sup>5</sup> ศึกษาโปรแกรมการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ ต่อการรับรู้ความสามารถในการดูแลเท้าและพฤติกรรมดูแลเท้าในผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดแผลที่เท้า พบว่าจากการนวดเท้าด้วยตัวเองส่งผลต่อการไหลเวียนเลือด ระบบน้ำเหลือง ระบบกล้ามเนื้อต่อผิวหนังและโครงสร้างที่เกี่ยวข้องทำให้มีอาการชาเท้าน้อยลงและไม่มีอาการแทรกซ้อนจากการนวดเท้า

## ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การดูแลผู้ป่วยเบาหวานควรจะต้องตรวจเท้าเป็นระยะ ๆ เพื่อคัดกรองภาวะเสี่ยงของเท้าและการดูแลรักษาตามความเหมาะสมการดูแลผู้ป่วยที่มีอาการชาเท้า โดยพิจารณานำวิธีการนวดเท้าด้วยตัวเองในกระเบาะลูกแก้วมาใช้ผสมผสานกับการรักษาในแผนปัจจุบัน ซึ่งผู้ป่วยสามารถทำได้ด้วยตนเองที่บ้าน โดยมี care giver ที่ได้รับการอบรมเป็นพี่เลี้ยงช่วยดูแลในผู้ป่วยที่ขอความช่วยเหลือและมีพยาบาลเยี่ยมบ้านช่วยแนะนำ ให้ผู้ป่วยทำอย่างสม่ำเสมอเพื่อเป็นการลดความเสี่ยงที่เกิดจากอาการชาเท้าป้องกันการเกิดแผลที่เท้าและการสูญเสียเท้า

## เอกสารอ้างอิง

1. กรมควบคุมโรค. สำนักโรคไม่ติดต่อ. กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. ชลบุรี: สคร.3; 2559.
2. สุพัตรา ศรีวณิชชากร. สถานการณ์การป่วยและการตายด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคหัวใจและหลอดเลือด) ในประเทศไทย ในระยะ 5 ปี (2553-2557). วารสารควบคุมโรค [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 10 ก.พ. 61];43(4):379-90. เข้าถึงได้จาก: [http://irem.ddc.moph.go.th/uploads/content\\_attachfile/5a3876dc86a1d.pdf](http://irem.ddc.moph.go.th/uploads/content_attachfile/5a3876dc86a1d.pdf)

3. ศศิณี อภิชนกิจ, จารุวรรณ พาณิชย์พันธ์. ประสิทธิภาพของการนัดทำด้วยวิธีหัตถบำบัดแบบแพทย์แผนไทยเพื่อลดอาการเท้าชาในผู้ป่วยเบาหวานโรงพยาบาลอุดรธานี. โรงพยาบาลอุดรธานี ; 2552.
4. สิริมา คิลปี. ผลของการนัดทำด้วยตนเองต่ออาการชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเวียงสระ อำเภอเวียงสระ จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารพิษเนศวร์สาร 2558;11(2):32-40.
5. มณกร ศรีแปะบัว. ผลของโปรแกรมการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อการรับรู้ความสามารถในการดูแลเท้าและพฤติกรรมการดูแลเท้าในผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดแผลที่เท้า [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย, ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2557.