

## ผลของถุงยาสมุนไพร ประคบข้อเข่า ในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม

The Effects of a Thai herbal bag  
pressed against the patients' knee  
on patients with osteoarthritis knee

ชุตินันท์ ชันทะยศ\*  
กนกพร ปัญญาดี\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองแบบหนึ่งกลุ่ม เก็บข้อมูลก่อนและหลัง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่าในการลดอาการปวดข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยได้รับวินิจฉัยว่าเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ตั้งแต่ 1 เดือนขึ้นไป และอยู่ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาล จำนวน 60 คน ซึ่งได้รับการประคบด้วยสมุนไพรที่เตรียมไว้โดยนำไปแช่ในตู้เย็นนาน 10-15 นาที แล้วจึงนำมาบรรจุในถุงยาสมุนไพร แล้วใช้ประคบข้อเข่าให้ผู้ป่วยนานครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดความพึงพอใจและแบบประเมินความเจ็บปวด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติวิเคราะห์ได้แก่ จำนวน

ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ paired t-test ผลการศึกษาพบว่า หลังการใช้ถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่าครบในสัปดาห์ที่ 4 ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมมีคะแนนระดับความเจ็บปวดลดลงมากกว่าเมื่อเทียบกับก่อนการรักษาด้วยการใช้ถุงยาสมุนไพรประคบเข่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) ข้อเสนอแนะ การใช้ถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่าเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม เพราะมีความสะดวก ปลอดภัย และช่วยลดเวลาในการเดินทางมารับการรักษาที่โรงพยาบาล

**คำสำคัญ :** ถุงยาสมุนไพร การประคบข้อเข่า ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม

### ABSTRACT

This quasi - experimental research was with one group, pre - posttests, to study effects of a Thai herbal bag pressed against the patients' knee for reducing the pain of patients with osteoarthritis knee. Participants consisted of 60 patients with osteoarthritis knee, having been diagnosed for more than 1 month and have stayed in the hospital responsibility area. Participants were given a bag containing the Thai herbal which had been refrigerated for 10-15 minutes and then pressed against their knee for 30 minutes each, once a week for four consecutive weeks. Data was collected by a satis-

faction questionnaire and a pain scale. The data was analyzed by descriptive statistics and paired t-test. The result showed that at 4 - week ; patients with osteoarthritis knee were significantly reducing painscale when comparing with baseline ( $p < 0.001$ ). Conclusions, using the Thai herbal bags press against the patients' knee is an alternative for curing patients with osteoarthritis knee due to convenient, secure and reduce a travel time to the hospital for treatment.

**Key words :** Thai herbal bag, press against the patients' knee, patients with osteoarthritis knee

\* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลน่าน้อย จังหวัดน่าน

\*\* แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ โรงพยาบาลน่าน้อย จังหวัดน่าน

## บทนำ

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญปัญหาหนึ่ง เป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของกระดูกอ่อนผิวข้อ ทั้งทางด้านรูปร่าง โครงสร้าง การทำงานของกระดูกข้อต่อ และกระดูกบริเวณใกล้เคียง<sup>[1]</sup> โดยเกิดขึ้นตามการเปลี่ยนแปลงของวัยที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นวัยสูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมของร่างกายและอวัยวะต่างๆ ข้อมูลจากสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ พบว่า แนวโน้มโรคข้อเข่าเสื่อมมีอัตราการป่วยที่เพิ่มขึ้น โดยปี พ.ศ. 2557 มีอัตราป่วย 46.68 ต่อประชากรพันคน<sup>[2]</sup> และปี พ.ศ. 2558 มีอัตราป่วยเพิ่มเป็น 57.10 ต่อประชากรพันคน<sup>[3]</sup>

สถิติผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่เข้ารับบริการรักษาในโรงพยาบาลน่าน้อย มีทิศทางเดียวกับสถิติผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมของทั้งประเทศ โดยพบว่าผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่เข้ารับบริการรักษาในโรงพยาบาลน่าน้อย ปี พ.ศ. 2557 มีอัตราป่วย ร้อยละ 35.0 และปี พ.ศ. 2559 มีอัตราป่วยเพิ่มเป็น ร้อยละ 37.0 ตามลำดับ<sup>[4]</sup>

ส่วนใหญ่อาการปวดเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมมีสาเหตุมาจากข้อเข่าเสื่อม ปัญหาข้อเข่าทำให้ผู้สูงอายุเกิดความยากลำบากในการเคลื่อนไหว ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลงเป็นอุปสรรคในการเข้าสังคม ทำให้สูญเสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการรักษาจำนวนมาก และส่งผลต่อร่างกายจากการใช้ยาแก้ปวด หรือวิธีการจัดการอาการปวดที่ไม่เหมาะสม อาการปวดข้อเข่านี้สามารถที่จะบรรเทาได้โดยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวด

การแพทย์แผนไทยในปัจจุบันได้รับการส่งเสริมจากรัฐบาลให้เป็นแพทย์ทางเลือกหนึ่งแก่ผู้รับบริการ กิจกรรมการแพทย์แผนไทยมีหลายกิจกรรม ได้แก่ การนวด การอบสมุนไพร การประคบสมุนไพร การแปรรูปสมุนไพรมาเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ และการปลูกสมุนไพรเพื่อนำมาใช้และลดการใช้ยาจากการแพทย์สมัยใหม่ รวมทั้งการประคบสมุนไพรเพื่อลดอาการปวดลดการอักเสบ ฟกช้ำของกล้ามเนื้อและข้อ การนำสมุนไพรที่สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นมารักษาอาการปวดเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม เป็นการรักษาที่ง่ายและสะดวก เป็นการดูแลตนเองเบื้องต้น ผู้ป่วยสามารถนำไปทำได้เองง่ายต่อการนำไปใช้ ซึ่งกรมการแพทย์แผนไทยและการ

แพทย์ทางเลือกได้มีนโยบายพัฒนาแผนแม่บทแห่งชาติ ด้านสมุนไพรร่วมกับเครือข่าย ที่มุ่งให้เกิดผลสัมฤทธิ์ การพัฒนางานคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาไทยและสมุนไพร<sup>[5]</sup>

ผู้ศึกษามีความสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาแนวทางการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม โดยการใช้ยาสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น ซึ่งเป็นสมุนไพรใกล้ตัว หาได้ง่าย และมีอยู่ทั่วไปตามท้องถิ่นต่างๆ เพื่อบรรเทาอาการปวดข้อเข่า และป้องกันภาวะข้อเข่าเสื่อมไม่ให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น รวมทั้งเพื่อให้มีข้อมูลและทางเลือกในการรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยการใช้ถุยาสมุนไพรประคบข้อเข่า ต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของถุยาสมุนไพรประคบเพื่อลดอาการปวดข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบหนึ่งกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (one group and pre posttest design)

### 2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ มีจำนวนทั้งหมด 60 คน เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ 1) ผู้ป่วยได้รับวินิจฉัยว่าเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม มีระยะเวลาตั้งแต่ 1 เดือนขึ้นไป และ 2) อาศัยอยู่ในชุมชนที่ออกไปให้บริการของโรงพยาบาลน่าน้อย

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

#### 3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ

(1) ถุยาสมุนไพรประคบข้อเข่า เป็นถุงผ้าสี่เหลี่ยมสำหรับใส่ยาสมุนไพร ขนาดกว้าง 5 นิ้ว และยาว 6 นิ้ว มีด้านทึบ (ใช้ผ้าทึบเย็บ) และด้านโปร่ง (ใช้ผ้าโปร่ง หรือผ้าตาข่ายเย็บ) แต่ละด้านของถุงสมุนไพร มีเชือกเย็บติดไว้เพื่อใช้ผูกติดกับข้อเข่า ข้างในบรรจุยาสมุนไพรที่เตรียมไว้

(2) สมุนไพรสำหรับประคบเข่า ใช้ส่วนที่เป็นก้านและใบ โดยมีส่วนประกอบของสมุนไพร ดังนี้ คือ สะเดา 2 ก้าน ย่านาง 5 ใบ รางจืด 5 ใบ เสด-

พังก้อนตัวเมีย 5 ใบ ผักเสี้ยนผี 5 ใบ ผักแว่น 5 ใบ  
ใบบัวบก 5 ใบ หญ้าเอ็นยืด 5 ใบ และ ดินสอพอง 2 ชีด<sup>(6)</sup>

(3) วิธีเตรียมสมุนไพรสำหรับประคบ  
เข้า ดังนี้ นำสมุนไพรที่ระบุในข้อ (2) มาล้างให้สะอาด หลังจากนั้นนำมาตำรวมกับดินสอพองให้ละเอียดพอหยาบๆ ผสมน้ำเปล่า ½ แก้วลงไป แล้วนำไปแช่ตู้เย็นไว้นาน  
10 - 15 นาที

(4) วิธีประคบเข้า นำสมุนไพรในข้อ (3)  
มาบรรจุถุงยาสมุนไพรที่เตรียมไว้ โดยให้ถุงสมุนไพร  
ที่มีด้านโปร่งอยู่ด้านล่าง และด้านที่ปิดจะอยู่ด้านบน แล้ว  
ใช้เชือกที่ติดกับถุงผูกติดกับเข้าของผู้ป่วย โดยให้ผู้ป่วย  
นั่งบนเก้าอี้ แล้วเหยียดขาตรงในแนวระนาบ และใช้เก้าอี้  
อีกตัวหนึ่งรองไว้

### 3.2 เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

(1) แบบวัดความพึงพอใจ ประกอบด้วย  
2 ส่วน ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ สมรส  
ระดับการศึกษา อาชีพ จำนวน 5 ข้อ ส่วนที่ 2 ระดับความ  
พึงพอใจต่อการใช้สมุนไพรประคบเข้าและการให้บริการ  
จำนวน 5 ข้อ มีการให้คะแนนแบบประมาณค่า 3 ระดับ  
ข้อความที่มีความหมายบวก มีการให้คะแนนดังนี้

- 1 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจน้อย
- 2 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจปานกลาง
- 3 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจมาก

ส่วนข้อความที่มีความหมายลบจะให้คะแนน  
กลับกัน

การแปลผลคะแนน การแบ่งระดับความพึงพอใจ  
หาได้จากค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามทั้งหมด ซึ่งอยู่  
ระหว่าง 1-3 คะแนนแล้วแบ่งคะแนนเฉลี่ยเป็น 3 ระดับโดย  
คำนวณช่วงคะแนนจากพิสัยช่วงคะแนน = คะแนนสูงสุด -  
คะแนนต่ำสุด / 3 = 3 - 1 / 3 = 0.67

สามารถแปลผลคะแนนระดับความพึงพอใจ  
ได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย (คะแนน)	การแปลผล
2.34 - 3.00	ระดับความพึงพอใจมาก
1.67 - 2.33	ระดับความพึงพอใจปานกลาง
1.00 - 1.66	ระดับความพึงพอใจน้อย

(2) แบบประเมินความเจ็บปวด (pain  
scale) เป็นการให้คะแนนจากการประเมินระดับความ  
เจ็บปวดของผู้ป่วยโดยประเมินจากการซักถาม/บอกเล่า  
จากผู้ป่วย การสังเกตสีหน้าท่าทางผู้ป่วยหรือให้ผู้ป่วย  
ชี้ภาพตามความรู้สึกเพื่อให้คะแนนความเจ็บปวด<sup>(7)</sup>

การแปลระดับความเจ็บปวด ดังนี้

คะแนน 0 หมายถึง ไม่มีอาการปวดเลย

คะแนน 1 - 3 หมายถึง มีอาการปวดเล็กน้อย  
ไม่มีความกังวล ไม่มีความรู้สึกทุกข์ทรมานแต่อย่างใด

คะแนน 4 - 5 หมายถึง มีอาการปวดปานกลาง  
ความรู้สึกทุกข์ทรมานจากอาการปวดพอสมควรแต่ยัง  
สามารถทนได้

คะแนน 6 - 7 หมายถึง มีอาการปวดมากมีความ  
กังวลมากขึ้น พักผ่อนได้ไม่เพียงพอ เริ่มมีความรู้สึก  
ว่าไม่สามารถทนได้

คะแนน 8 - 9 หมายถึง มีอาการปวดรุนแรง รู้สึกทุกข์  
ทรมานจากอาการปวดมาก ไม่สามารถนอนหลับพักผ่อนได้

คะแนน 10 หมายถึง มีอาการปวดรุนแรงมาก  
ที่สุดไม่สามารถทนได้

## 4. ขั้นตอนการวิจัย

เก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างวันที่ 1-31 ตุลาคม  
2559 มี 6 ขั้นตอน ประกอบด้วย

4.1 ศึกษาเอกสารเพื่อกำหนดแนวทางใน  
การจัดบริการการรักษาแก่ผู้ป่วยปวดเข้าโดยการใช้อย่างสมุนไพร  
พอกเข้าในการลดอาการปวดข้อเข้าใน  
คนป่วยโรคข้อเข้าเสื่อม

4.2 การประชาสัมพันธ์การให้บริการใน  
หมู่บ้านผ่านหอกระจายข่าวโดยผู้นำชุมชน

4.3 ให้บริการด้วยการใช้ถุงยาสมุนไพร  
ประคบข้อเข้าที่ศูนย์สาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ออกให้  
บริการและอยู่ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาล

4.4 การพัฒนาสมรรถนะของอาสาสมัคร  
สาธารณสุขในการให้บริการในชุมชนแต่ละครั้ง โดย  
การให้ความรู้เรื่องสมุนไพรและการเตรียมยา

4.5 การกำหนดแนวทาง/ขั้นตอนการรับ  
บริการตั้งแต่แรกรับจนจำหน่ายกลับบ้านตามขั้นตอนดังนี้

(1) ซักประวัติ/ซึ่งนำหน้า วัตถุประสงค์  
โลหิต

- (2) ผู้ศึกษาให้สุขศึกษา/ความรู้/ข้อเสนอแนะการปฏิบัติตัวแก่ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมรายกลุ่ม
- (3) ให้ผู้ป่วยนั่งเก้าอี้ ยกเข่าข้างที่ปวดขึ้นขนาดก้นแนวระนาบ แล้วใช้เก้าอี้อีกตัวหนึ่งรองรับเข่าไว้
- (4) ให้อาสาสมัครสาธารณสุขมีส่วนร่วมในการช่วยเตรียมยาใส่ถุงประคบเข่า
- (5) ให้ผู้ป่วยนั่งประคบเข่านาน 30 นาที เมื่อครบเวลาที่กำหนดแล้ว หลังจากนั้นจึงอนุญาตให้กลับบ้าน

## การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบอาการปวดข้อเข่าก่อนและหลังการใช้ถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่าด้วย paired t-test

## ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 90 อายุเฉลี่ย 65.7 ปี สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 68.3 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 53.3 และครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างประกอบอาชีพเกษตร ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1**

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 60)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	6	10.0
หญิง	54	90.0
<b>อายุ (ปี)</b>		
น้อยกว่า 49	7	11.7
50-59	9	15.0
60-69	19	31.7
70-79	17	28.3
มากกว่า 80	8	13.3
อายุเฉลี่ย 65.7 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.84) อายุต่ำสุด = 39 ปี อายุสูงสุด = 90 ปี		
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	4	6.7
คู่	41	68.3
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	15	25.0
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ไม่ได้เรียน	9	15.0
ประถมศึกษา	32	53.3
มัธยมศึกษา	18	30.0
ปริญญาตรี	1	1.7
<b>อาชีพ</b>		
รับจ้าง	2	3.4
เกษตรกร	30	50.0
ค้าขาย	5	8.3
ไม่ประกอบอาชีพ/สูงอายุ	23	38.3

คะแนนระดับความเจ็บปวดของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม พบว่า ก่อนการรักษามีคะแนนระดับความเจ็บปวดมากกว่า 5 คะแนนเท่ากับ ร้อยละ 21.7 (คะแนนระดับความเจ็บปวดเฉลี่ยเท่ากับ 5.5 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.21) และหลังรักษาครบ 4 ครั้งมีคะแนนระดับความเจ็บปวดมากกว่า 5 คะแนนเท่ากับ ร้อยละ 0 (คะแนนระดับความเจ็บปวดเฉลี่ยเท่ากับ 2.0 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.29) ดังตารางที่ 2

## ตารางที่ 2

คะแนนระดับความเจ็บปวดของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ก่อนและหลังใช้ถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่า (n = 60)

คะแนนระดับความเจ็บปวด (คะแนน)	ก่อนรักษา		หลังรักษาครบ 4 ครั้ง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 5	47	78.3	100	100
มากกว่า 5	13	21.7	0	0
Mean ( $\pm$ SD)	5.5 ( $\pm$ 1.21)		2.0 ( $\pm$ 0.29)	

การเปรียบเทียบคะแนนระดับความเจ็บปวดของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม พบว่า หลังรักษาครบ 4 ครั้งผู้ป่วยมีคะแนนระดับความเจ็บปวดลดลงมากกว่าเมื่อเทียบกับก่อนการรักษาด้วยการใช้ถุงยาสมุนไพรประคบเข่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.000$ ) ดังตารางที่ 3

## ตารางที่ 3

การเปรียบเทียบคะแนนระดับความเจ็บปวดของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ก่อนและหลังใช้ถุงยาสมุนไพรประคบเข่า (n = 60)

คะแนนระดับความเจ็บปวด (คะแนน)	Mean	SD	t	p-value
ก่อนรักษา	5.5	1.21	21.85	0.001*
หลังรักษาครบ 4 ครั้ง	2.0	0.29		

ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมมีระดับความพึงพอใจต่อการรับบริการโดยรวมอยู่ในระดับมาก (คะแนนความพึงพอใจเฉลี่ยเท่ากับ 2.37 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.2) ดังตารางที่ 4

## ตารางที่ 4

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม (n = 60)

ความพึงพอใจ	Mean	SD	ระดับความพึงพอใจ
1. ระยะเวลาในการให้บริการมีความเหมาะสม	2.9	0.35	มาก
2. ขั้นตอนในการให้บริการไม่ยุ่งยาก	2.5	0.89	มาก
3. การรักษาโดยการประคบยาเย็นช่วยลดอาการปวด	2.9	0.28	มาก
4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการประคบใช้สะดวก เก็บรักษาง่าย	3.0	0.22	มาก
5. ความพึงพอใจต่อการให้บริการ	2.9	0.25	มาก
ความพึงพอใจโดยรวม	2.4	0.22	มาก

## อภิปรายผลการศึกษา

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมใช้ถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่าครบ 4 ครั้งแล้ว ผู้ป่วยมีระดับความเจ็บปวดลดลงมากกว่าเมื่อเทียบกับก่อนการรักษาด้วยการใช้ถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) (ตารางที่ 3) อธิบายได้ดังนี้

ประการแรก คือ การประคบเย็นด้วยการใช้ถุงยาสมุนไพร โดยก่อนนำถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่า ได้นำสมุนไพรสดที่เตรียมไว้ทั้งหมดมาตำให้ละเอียด แล้วนำไปผสมดินสอพอง และนำไปแช่ตู้เย็นนาน 10 - 15 นาที จากนั้นนำสมุนไพรดังกล่าวที่เตรียมเรียบร้อยแล้ว มาบรรจุในถุงสมุนไพรและนำไปประคบข้อเข่าให้ผู้ป่วยเป็นเวลา 30 นาที ความเย็นจากถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่าช่วยทำให้อาการปวดข้อเข่าลดลง การเคลื่อนไหวข้อเข่าดีขึ้น เนื่องจากอาการปวดข้อเข่าจะมีความร้อนเกิดขึ้นภายในข้อเข่า สังเกตได้จากจะรู้สึกร้อนที่มือ เมื่อเอามือไปแตะที่ข้อเข่า อาจมีอาการบวมหรือไม่มีอาการบวมก็ได้ การประคบเย็นจะช่วยลดความร้อนในข้อเข่า ทุกอาการปวด บวม และการอักเสบลงได้ การประคบเย็นเป็นการกระตุ้นใยประสาทซี-ไฟเบอร์ (C-fiber) ในบริเวณเดียวกันกับตำแหน่งที่เกิดความเจ็บปวด ส่งผลให้ศักยภาพในการรับกระแสประสาทความรู้สึกเจ็บปวดและส่งไปยังสมองจึงน้อยลง ความเจ็บปวดจึงลดลงตรงตามทฤษฎีควบคุมประตู<sup>[9]</sup> ประกอบกับผู้ป่วยปวดเข่าได้รับการรักษาต่อเนื่องติดต่อกัน 4 ครั้ง ผู้ป่วยมีระดับความเจ็บปวดลดลงสอดคล้องกับการศึกษาการพัฒนาารูปแบบบริการทางการแพทย์แผนไทย โดยการใช้แผ่นพอกเข้าสมุนไพรในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่า โรงพยาบาลนามน อำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์ปี 2559 ที่นำเอาสมุนไพรทั้ง 5 ชนิด ได้แก่ ขิงแก่ โพล ขัดมอน ใบมะขามและผิวมะกรูด หมักด้วย 40 เปอร์เซ็นต์แอลกอฮอล์ เป็นเวลา 30 วัน จากนั้นนำมาชุบสำลีทำเป็นแผ่นพอกเข้าสมุนไพร นำแผ่นพอกเข้าสมุนไพรมาพอกให้กับผู้ป่วยที่มีอาการปวดบวมบริเวณเข่าที่มารับบริการที่คลินิกแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลนามน จากการทดสอบใช้กับผู้ป่วยจำนวน 20 ราย โดยการประเมินอาการจากแบบคัดกรองโรคข้อเข่าเสื่อมและวัดระดับความเจ็บ

ปวด VAS พบว่าผู้ป่วยจำนวน 17 ราย มีอาการปวดบวมลดลงอย่างเห็นได้ชัด

ประการที่ 2 ถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่า ได้นำสมุนไพรหลายชนิดมาบรรจุไว้ในถุง ได้แก่ สะเดา ย่านาง รวงจืด เสลดพังพอนตัวเมีย ผักเสี้ยนผี ผักแว่น ใบบัวบก และหญ้าเอ็นยืด อาจอธิบายได้ว่าสมุนไพรที่นำมาใช้ครั้งนี้ แต่ละชนิดออกฤทธิ์ทางยาเสริมกันในการรักษาอาการปวดข้อเข่า เนื่องจากสมุนไพรที่นำมาใช้มีสรรพคุณทางยาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน<sup>[9]</sup> ดังนี้ ก้านสะเดาและผักแว่นมีสรรพคุณช่วยดับพิษร้อน ใบรางจืดและเสลดพังพอนตัวเมียมีสรรพคุณเป็นยาถอนพิษ ส่วนใบย่านางมีสรรพคุณในการฟื้นฟูเซลล์ในร่างกาย ช่วยเพิ่มความสดชื่น และปรับสมดุลของร่างกาย และ ผักเสี้ยนผีนิยมใช้ใบเป็นยาพอกแก้อาการปวดตามข้อ นอกจากนี้ ใบบัวบกมีสาระสำคัญที่พบจัดอยู่ในกลุ่มไตรเทอร์ปีนอยด์ไกลโคไซด์ (asiatic acids) และกรดแมดิแคสซิด (madeoassic acids) หรือสารแมดิแคสซอล (madecassol) มีฤทธิ์ในการช่วยสมานแผลเร่งการสร้างเนื้อเยื่อ ทำให้แผลหายเร็วและมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง ฆ่าเชื้อราและลดการอักเสบ<sup>[10]</sup> ผักกาดน้ำหรือหญ้าเอ็นยืดเป็นยาสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการอักเสบของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ<sup>[11]</sup> รวมทั้ง ดินสอพอง มีสรรพคุณแก้พิษร้อน ลดการอักเสบ และช่วยทำให้ร่างกายเย็นสบาย<sup>[12]</sup> ผลของการประคบสมุนไพร เกิดจากผลของความร้อนหรือความเย็นที่ได้จากการประคบ และผลจากการที่ตัวยาสสมุนไพรและน้ำมันหอมระเหยออกจากตัวสมุนไพรซึมผ่านผิวหนังได้เนื่องจากผิวหนังของบุคคลมีชั้นไขมันจึงมีการซึมผ่านของตัวยาสและน้ำมันหอมระเหยได้ง่าย โดยเฉพาะเมื่อมีการสัมผัสนานประมาณ 15 - 30 นาที ดังนั้นบริเวณข้อเข่าที่ได้รับการคลึงด้วยลูกประคบสมุนไพรจะได้รับตัวยาสสมุนไพรและน้ำมันหอมระเหย ที่มีคุณสมบัติในการลดปวดและอักเสบได้ (สกวรัตน์ ศุภสาร และคณะ, 2007)

อย่างไรก็ตาม การวิจัยนี้มีข้อจำกัดเนื่องจาก เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบหนึ่งกลุ่ม เก็บข้อมูลก่อนและหลัง โดยเปรียบเทียบอาการปวดก่อนและหลังใช้ถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่าในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวกัน ทำให้ทราบ

การเปลี่ยนแปลงเฉพาะกลุ่ม การนำผลการศึกษาค้างนี้ไปใช้ในผู้ป่วยกลุ่มอื่นอาจมีข้อจำกัด

## ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

1. การใช้ถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่าเพื่อรักษาอาการปวดข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม สามารถลดอาการปวดข้อเข่าได้ ซึ่งให้เห็นว่าการใช้ถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่าเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่มีความสะดวก และปลอดภัย ช่วยลดเวลาในการเดินทางมารับการรักษาที่โรงพยาบาล รวมทั้งเป็นการเพิ่มช่องทางในการเข้าถึงบริการสุขภาพอีกทางหนึ่งด้วย

2. การใช้ถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่าเป็นการรักษาเบื้องต้นแบบพึ่งพาตนเอง รูปแบบการรักษาไม่ยุ่งยาก เป็นการรักษาที่ง่ายและสะดวกแต่ต้องใช้เวลาสมุนไพรที่นำมาใช้สามารถหาได้งานขายในท้องถิ่น

## ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ปรับเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา โดยคัดเลือกผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่มีระดับคะแนนความเจ็บปวดมากกว่า 5 คะแนน และทำการประคบด้วยถุงสมุนไพรที่มีระยะเวลาติดต่อกันนานมากกว่า 1 เดือน เพื่อให้มีข้อมูลสนับสนุนด้านการถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่หลากหลายมากขึ้น

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ นพ.นิริวัชร แสงเรือง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลน่าน้อย ที่ได้ให้ข้อคิดเห็นในการจัดบริการ และ ดร.กัลยาณี โนนินทร์ ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะในการศึกษาการวิเคราะห์ข้อมูล และการเขียนรายงาน จนทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ■

## เอกสารอ้างอิง

- [1] วิโรจน์กริวงศโกวิท และคณะ. **โรคข้อเข่าเสื่อม**. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 10 พ.ย. 2559., เข้าถึงได้จาก [http://med.mahidol.ac.th/ortho/sites/default/files/public/file/pdf/knee\\_book\\_0.pdf](http://med.mahidol.ac.th/ortho/sites/default/files/public/file/pdf/knee_book_0.pdf).
- [2] สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. **สถิติสาธารณสุข 2557**. กรุงเทพฯ. องค์การทหารผ่านศึก., 2558.
- [3] สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. **สถิติสาธารณสุข 2558**. กรุงเทพฯ. สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพฯ)., 2559.
- [4] โรงพยาบาลน่าน้อย. **สรุปรายงานจากโปรแกรม Hos XP**, 2559.
- [5] โรงพยาบาลน่าน้อย. **การพัฒนารูปแบบบริการทางการแพทย์แผนไทยโดยใช้แผ่นพอกเข่าสมุนไพรในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่า**, 2559.
- [6] นโยบายกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 25 เม.ย. 2559, เข้าถึงได้จาก [www.dtam.moph.go.th](http://www.dtam.moph.go.th).
- [7] คมสัน ทินกร ณ อยุธยา. (กุมภาพันธ์ 2559). **เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ เรื่องการใช้ยาแผนไทยและยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ**. เชียงราย: โรงแรมได้มอนปาร์คอินน์ เชียงราย รีสอร์ท., 2559.
- [8] ปณิตา ดิษเจริญ. **การประเมินความเจ็บปวดโดยใช้ pain scale**. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 10 พ.ย. 2559, เข้าถึงได้จาก [www.thapthanhospital.go.th/www\\_tth/ipd.../CQI%20pain%20scale-.pdf](http://www.thapthanhospital.go.th/www_tth/ipd.../CQI%20pain%20scale-.pdf).
- [9] พิธดา จันทริบุญย์ และศุภะลักษณ์ พักคำ. **ประสิทธิผลของการนวดแบบราชสำนักในการรักษากลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลังส่วนบนของผู้มารับบริการในศูนย์วิชาชีพระยะสั้น**. 2552.
- [10] รายชื่อสมุนไพร. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 23 พ.ย. 2559, เข้าถึงได้จาก <https://www.medthai.com/รายชื่อสมุนไพร/>, 2559.
- [11] ฐานข้อมูลพรรณไม้ องค์การสวนพฤกษศาสตร์กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. อ้างอิงใน : หนังสือพืชสมุนไพร เล่ม 2. (ออนไลน์). สืบค้นข้อมูลเมื่อ 10 พ.ย. 2559, เข้าถึงได้จาก [www.qsbg.org](http://www.qsbg.org).
- [12] สกาวรัตน์ ศุภสารและคณะ. **ประสบการณ์การดูแลตนเองของผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม**. Journal of Nursing Science Naresuan University Vol.1 No. 1 January - June 2007., 2550.
- [13] สุดเหมือนฝัน ธนัญญา. **สมุนไพรแก้ปวดลดอาการอักเสบ และฆ่าเชื้อแบคทีเรีย**. นิตยสารหมอชาวบ้าน. หน้า 293., 2547.
- [14] กรมวิทยาศาสตร์แพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. **ดินสอพอง**. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 23 พ.ย. 2559, เข้าถึงได้จาก <http://www.dmsc.moph.go.th/cosmetics/upload/knowledge/ดินสอพอง.pdf>.