

ผลของโปรแกรมบรรเทาอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมในคลินิกแพทย์แผนไทย
โรงพยาบาลศรีรัตนะ อำเภอศรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ

The effects of Knee Pain Relief Program in Elderly with Osteoarthritis
of Srirattana hospital, Sisaket province.

นางสาวพิมพ์ชนะ บุญสมศรี , นางวิภารัตน์ จิตรจำนงค์

โรงพยาบาลศรีรัตนะ

บทคัดย่อ

ด้วยกลุ่มผู้มารับบริการแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลศรีรัตนะ เกือบทั้งหมดมาด้วยอาการเกี่ยวกับปวดกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ อาการหนึ่งที่พบมากคือ อาการปวดเข่าจากเข่าเสื่อม เข่าอักเสบ ซึ่งมาจากหลายสาเหตุ เช่น เสื่อมตามอายุ น้ำหนักตัวมาก ทำงานหนัก อุบัติเหตุ เป็นต้น ซึ่งการรักษาโดยการนวดประคบ

นี้ ยังไม่เพียงพอแก่การรักษา อีกทั้งทางกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้ศึกษาและผลักดันตำรับยาพอกเข่ามารักษา ร่วมกับการนวดประคบ กลุ่มงานแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลศรีรัตนะจึงได้นำสมุนไพรที่หาได้ตามท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ในตำรับยาพอกเข่า เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาอาการปวดเข่า

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ในผู้ที่มีอาการปวดข้อเข่าที่มาใช้บริการในคลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลศรีรัตนะ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบกลุ่มเดียว มีการรักษาด้วยการพอกยาสมุนไพรที่เข่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันเว้นวัน ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ประเมินผลอาการปวดก่อนและหลังการรักษา

จากการศึกษาผลของโปรแกรมบรรเทาอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมในคลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลศรีรัตนะ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย เป็นชาย 8 ราย หญิง 22 ราย ช่วงอายุ 60-80 ปี มีอาการปวดข้างเดียวพบ 18 ราย ปวดทั้งสองข้าง 12 ราย รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง มีความเจ็บปวดลดลง 1-3 ระดับ ไม่มีผลแทรกซ้อนหลังการใช้ยาพอกเข่าและมีความพึงพอใจต่อการรักษา 30 ราย (100%) ระดับความเจ็บปวดลดลงสูงสุด 3 ระดับ 22 ราย (73.33%) ปวดลดลง 2 ระดับ 4 ราย (0.88%) ระปวดลดลง 1 ระดับ 2 ราย (0.88%) คงที่ 1 ราย (0.3%)

คำสำคัญ: ยาพอกเข่า , ปวดเข่า , โรคข้อเข่าเสื่อม , เข่าเสื่อม

บทนำ

องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าจะมีผู้ป่วยกระดูกและข้อเพิ่มขึ้นเป็น 570 ล้านคน ในปี พ.ศ.2563 ร้อยละ 50 เป็นกลุ่มผู้มีอายุมากกว่า 65 ปี ปัจจุบันสังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีผู้สูงอายุมากกว่า ร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ จากการศึกษาผู้สูงอายุมีปัญหาปวดข้อเข่าร้อยละ 43.9 ส่วนใหญ่อาการปวด เข่ามีสาเหตุมาจากข้อเข่าเสื่อม โรคข้อเข่าเสื่อมจึงเป็นปัญหาสำคัญเนื่องจากก่อให้เกิดความทุกข์ทรมาน เป็นอุปสรรคในการเข้าสังคม โรคข้อเข่าเสื่อมหรือโรคข้อเข่าเสื่อมทางกายภาพแผนไทยแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ข้อเข่าเสื่อมและข้อเข่าเสื่อมน้ำ โดยข้อเข่าเสื่อมน้ำคือ อาการปวดบวมเข่าเวลาเดินเปลี่ยนอิริยาบถ มีความร้อน รอบเข่าเล็กน้อย แต่จะมีภาวะเข่าตึงของง่ามไม่ได้ ขณะเดินมีเสียงกรอบแกรบร่วมด้วย ส่วนข้อเข่าเสื่อมน้ำเข่า คือ อาการปวดเข่าเวลาเดิน เปลี่ยนอิริยาบถมีความร้อนรอบเข่าอย่างชัดเจนและมีน้ำในข้อเข่า ขณะที่บวมอักเสบจะมีความร้อนขึ้นเสมอ ทั้งข้อเข่าเสื่อมและข้อเข่าเสื่อมน้ำ (นิชกานต์ สุยะราช, 2560)

จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุในอำเภอศรีรัตนะปี 2563 ต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม จำนวนมากต่อปี การรักษาทางการแพทย์แผนไทยมีเป้าหมายเพื่อลดอาการปวดทำให้ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ลดค่ารักษาเกี่ยวกับยาและค่าผ่าตัด จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่ายาพอกเข่าด้วยยาสมุนไพรและการ ทำท่ากายบริหารอย่างต่อเนื่อง สามารถลดอาการปวดเข่าได้ นอกจากนี้มีการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลการ รักษาอาการปวดเข่าด้วยการนวดประคบและผลการรักษาด้วยวิธีการพอกยาสมุนไพรและการทำท่ากายบริหาร พบว่าผลการรักษาอาการปวดเข่ามีความแตกต่างกัน

ด้วยกลุ่มผู้มารับบริการแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลศรีรัตนะ เกือบทั้งหมดมาด้วยอาการเกี่ยวกับปวด กล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ อาการหนึ่งที่พบมากคือ อาการปวดเข่าจากข้อเข่าเสื่อม เข่าอักเสบ ซึ่งมาจากหลายสาเหตุ เช่น เสื่อมตามอายุ น้ำหนักตัวมาก ทำงานหนัก อุบัติเหตุ เป็นต้น การรักษาโดยการนวดและประคบนั้นอาจยังไม่เพียงพอ อีกทั้งทางกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้ศึกษาและผลักดันตำรับยาพอก เข่ามารักษา ร่วมกับการนวดประคบ กลุ่มงานแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลศรีรัตนะ โดยนำสมุนไพรที่หาได้ตาม ท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ในตำรับยาพอกเข่า เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาอาการปวดเข่า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมบรรเทาอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมในคลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลศรีรัตนะ อำเภอศรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ
2. ผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่าจากโรคข้อเข่าเสื่อมในเขตพื้นที่อำเภอศรีรัตนะ มีระดับความเจ็บปวดลดลง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
3. มีการนำสมุนไพรในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้เป็นยาสมุนไพรในการรักษาอาการปวด

ขั้นตอน

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือผู้ที่มารับบริการด้วยโรคข้อเข่าเสื่อมโรงพยาบาลศรีรัตนะ อำเภอศรีรัตนะจังหวัดศรีสะเกษ ช่วงอายุ 60 - 80 ปี ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ ขึ้นทะเบียนรักษาเป็นผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม โรงพยาบาลศรีรัตนะ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ กลุ่มตัวอย่างที่เลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากผู้มารับบริการในโรงพยาบาลศรีรัตนะ จำนวน 30 ราย โดยกำหนดคุณสมบัติในการคัดเลือก ดังนี้

1.1 ผู้ป่วยต้องได้รับการวินิจฉัยโรคว่าเป็น โรคข้อเข่าเสื่อมจริง โดยผ่านการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์แผนปัจจุบัน

1.2 ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมเพศหญิงและชายมีอายุ 60 ปี ขึ้นไปและไม่เกิน 80 ปี ต้องได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม

1.3 ไม่มีโรคหรือข้อห้ามในการพอก เช่น โรคผิวหนัง มะเร็ง โรคติดต่อ และไม่เคยรับอุบัติเหตุที่บริเวณข้อเข่ามาก่อน

1.4 ต้องไม่เคยได้รับการผ่าตัดข้อเข่าที่มีอาการปวดมาก่อน

1.5 ไม่ใช้ยาระงับปวดทุกประเภทในระหว่างการพอกเพื่อศึกษาผลวิจัย ระยะเวลาก่อนวิจัย

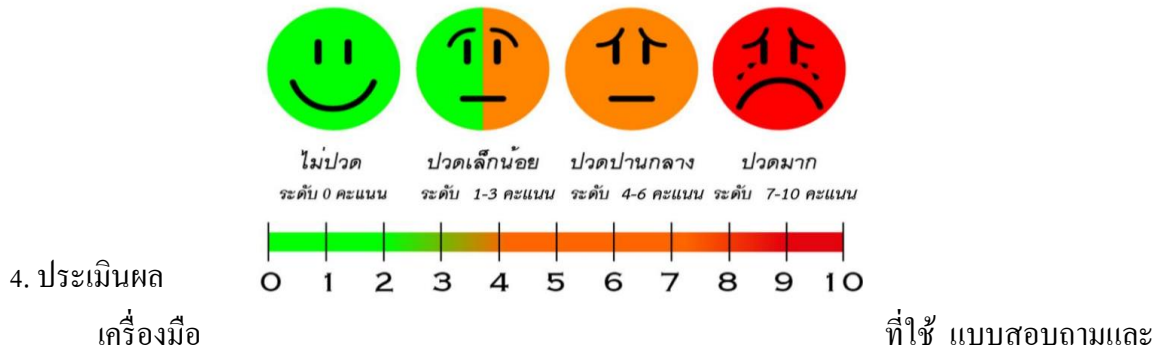
4 ชั่วโมง

2. หาข้อมูลเกี่ยวกับตัวยาในตำรับยาพอกเข่า (เจษฎา อุดมพิทยาสรณ์, 2562) เพื่อนำสมุนไพรที่สามารถหาได้ตามท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ ประกอบด้วยตัวยาสมุนไพร ดังนี้ เสดดพังพอน ฟ้าทะลายโจร ย่านาง รวงจืด ขี้เหล็ก ไพล เปล้าใหญ่ ใบหนาด หั่นสมุนไพรเป็นชิ้นเล็ก หมักสกัดด้วยแอลกอฮอล์ 95 % 7 วัน นำมาผสมดินสอพอง พอกที่เข่าของผู้ป่วย

3. แนวทางตรวจประเมินและวางแผนการรักษา

3.1 ตรวจวัดสัญญาณชีพ วินิจฉัยอาการปวดเข่าโดยเป็นอาการปวดเข่าที่สามารถรักษาโดยการพอกเข่าแนวทางคัดกรองคือ เข่ามีอาการปวด บวม แดง ร้อน ข้อเข่าฝืดตึง หลังตื่นนอนตอนเช้า มีเสียงดังกรอบแกรบในข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว กดเจ็บที่กระดูกข้อเข่า ข้อใหญ่ผิดปกติ

3.2 พอกยาสมุนไพร และทำท่ากายบริหาร ตรวจระดับความเจ็บปวดหลังการรักษาโดยใช้แบบประเมิน Numeric Rating Scales ร่วมกับ Face Scales นักรักษาต่อเนื่องสัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันเว้นวัน ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์



(unidimensional assessment) เฟเชียล สเกลส (facial scales) ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และสถิติทดสอบ ความแตกต่าง T- Test

วิธีดำเนินการ

เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยคัดเลือกอาสาสมัครที่มีอายุ 60 – 80 ปี จำนวน 30 ราย มีอาการปวดจากข้อเข่าเสื่อมที่มารับการรักษาในคลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลศรีรัตนะ เพื่อรับการรักษาดูแลการใช้ยาพอกเข่า โดยใช้ยาพอกเข่าวันละ 30 นาที และทำท่ากายบริหารหลังจากที่พอกเข่าด้วยยาสมุนไพร ปฏิบัติด้วยวิธีดังนี้ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันเว้นวัน ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ในขณะที่ใช้ยาพอกเข่าจะต้องไม่รับประทานยาแก้ปวด หรือรับการรักษาดูแลด้วยวิธีอื่น และยินดีเข้าร่วมโครงการโดยใช้แบบประเมิน Numeric Rating Scales ร่วมกับ Face Scales วัดระดับความเจ็บปวดก่อนและหลังการใช้ยาพอกเข่า โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบกลุ่มเดียว ประเมินผลอาการปวดก่อนและหลังการรักษา (one group pretest-posttest design) โดยทำการเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือน พฤษภาคม – กรกฎาคม 2563

ผลการดำเนินการ

จากการศึกษาผลของโปรแกรมบรรเทาอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมในคลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลศรีรัตนะ พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย เป็นชาย 8 ราย หญิง 22 ราย ช่วงอายุ 60 - 80 ปี มีอาการปวดเข่าข้างเดียวพบ 18 ราย ปวดเข่าทั้งสองข้าง 12 รายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีสถานภาพสมรส มี

อาชีพเกษตรกร และใช้กำลังในการยกของแบกของ มีน้ำหนักเกินค่า BMI มีปัญหาข้อเข่าเสื่อม เฉลี่ย 3 ปีมีระดับความรุนแรงปวดก่อนเข้าโครงการ หลังเข้าโครงการ ได้รับความเจ็บปวดลดลง 1-3 ระดับ ไม่มีผลแทรกซ้อนหลังการใช้ยาพอกเข้าและมีความพึงพอใจต่อการรักษา 30 ราย (100%) ระดับความเจ็บปวดลดลงสูงสุด 3 ระดับ 22 ราย (73.33%) ปวดลดลง 2 ระดับ 4 ราย (0.88%) ระปวดลดลง 1 ระดับ 2 ราย (0.88%) คงที่ 1 ราย (0.3%)

อภิปรายผล

จากการศึกษาประสิทธิผลของยาพอกเข้า ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่าจากโรคข้อเข่าเสื่อมในอำเภอศรีรัตนะ ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ ขึ้นทะเบียนรักษาเป็นผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม โรงพยาบาลศรีรัตนะ ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 30 ราย

ผลการทดลองพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่าจากโรคข้อเข่าเสื่อมหลังได้รับการรักษาด้วยการพอกเข้า มีคะแนนเฉลี่ยความเจ็บปวดลดลงจากหลังรักษา เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยความเจ็บปวดก่อนการรักษาการพอกเข้าลดระดับความปวดลงได้ เนื่องจากสมุนไพรร่วมเช่น ไพล มีฤทธิ์ลดการปวดอักเสบได้ ร่วมกับบริหารแบบ ยืดเหยียดที่จะช่วยชะลอความเสื่อมของข้อเข่าของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายหรือการบริหารกล้ามเนื้อรอบเข่า

มีผล ในการเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถในการเดิน และลดความเจ็บปวดลงได้

เอกสารอ้างอิง

นิชกานต์ สุยะราช. 2560. *การศึกษาประสิทธิผลโคลนสมุนไพรพอกเย็นและนวดแผนไทยเพื่อลดอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุ*. สาขาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน โรงพยาบาลพะเยา.

จันจิรา บิลหลิ. 2561. *ผลของโปรแกรมบรรเทาอาการปวดเข่าด้วยตนเองในผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม*. วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ.

เจษฎา อุดมพิทยาสรณ์. 2562. *การศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการพอกเข้าด้วยตำรับยาพอกสูตรที่ 1 กับยาพอกสูตรที่ 2 ต่ออาการปวดเข่าและการเคลื่อนไหวข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม โรงพยาบาลบางใหญ่ อำเภอบางใหญ่ จังหวัด นนทบุรี*. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์