



ผลการกดจุดบำบัดร่วมกับการประคบสมุนไพรในผู้สูงอายุโรคเข่าเสื่อมที่มีอาการปวดเข่าโดยผู้ดูแลผู้สูงอายุ
ตำบลทุ่งคลอง อำเภอคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์

Result of Acupressure Treatment Combined with Herbal Compression Therapy on the
Knee of Elderly Patients with Knee Pain by Elderly Caregiver in ThungKlong Sub-District,
Kham Muang District, Kalasin Province

ดุชนันท์ มงคล*¹ นายขวัญชัย ศรีทาร์ตนะ² สาวสุกฤดา ศรีณะพรหม³ ณัฐณิชา จงเจริญ⁴

¹เจ้าพนักงานเภสัชกรรมชำนาญงาน ²แพทย์แผนไทย

³พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ⁴เจ้าพนักงานสาธารณสุข

โรงพยาบาลคำม่วง อำเภอคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์

*ผู้ประสานงานหลัก: e-mail: mongkol2506@gmail.com เบอร์โทรศัพท์ 08-96203975

บทคัดย่อ

อาการปวดเข่าทำให้ผู้สูงอายุมีขีดจำกัดในการประกอบกิจวัตรประจำวันเป็นอย่างมากจึงทำให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลและมักกลัวว่าจะเดินไม่ได้ การกดจุดบำบัดพร้อมการประคบสมุนไพรเพื่อลดอาการปวดเข่าโดยผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชนจึงเป็นแนวทางแก้ไขปัญหายั่งยืน จึงศึกษาเปรียบเทียบการลดระดับความเจ็บปวดของผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่าเนื่องจากภาวะเข่าเสื่อมที่รับการรักษาดูแลด้วยการกดจุดบำบัดร่วมกับการประคบสมุนไพร กับ การกดจุดบำบัด การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเปรียบเทียบการลดระดับความเจ็บปวดของผู้สูงอายุที่มีความเจ็บปวดเข่าเนื่องจากภาวะเข่าเสื่อม ที่รักษาด้วยการกดจุดบำบัดร่วมกับการประคบสมุนไพรและการกดจุดบำบัด ทำการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ทำการนวดทั้งหมด 5 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกัน 2 วัน ศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 100 คน ที่มีอาการปวดเข่า แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 50 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 50 คน วัดระดับความเจ็บปวดด้วยแบบสัมภาษณ์ แบบคัดกรองโรคข้อเข่าเสื่อมทางคลินิก 5 ข้อ และแบบวัดระดับความเจ็บปวด (Pain Scale) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดย Independent t-test ทำการศึกษาในพื้นที่ตำบลทุ่งคลอง อำเภอคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์ ระหว่างเดือน กุมภาพันธ์-พฤษภาคม 2561 จากการศึกษาว่ากลุ่มทดลองทำการกดจุดบำบัดร่วมกับการประคบสมุนไพรวัดผลก่อนกดจุดบำบัดร่วมกับการประคบสมุนไพร พบว่าระดับความเจ็บปวดเริ่มต้นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.25 มีค่า SD.±1.74 และเมื่อครั้งที่ 5 พบว่าค่าระดับความเจ็บปวดลดลงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.53 มีค่า SD.±1.03 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบทำการกดจุดบำบัดเพียงอย่างเดียวเริ่มต้นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.60 มีค่า SD.±1.80 และเมื่อครั้งที่ 5 พบว่ามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 มีค่า SD.±2.39 เมื่อเปรียบเทียบระดับความปวดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับความปวด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับความปวด น้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 1.11 (P value < 0.001) สรุปการกดจุดบำบัดร่วมกับการประคบสมุนไพร สามารถลดอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุได้ดีมากขึ้นและเร็วขึ้นกว่าการกดจุดบำบัดเพียงอย่างเดียว

คำสำคัญ: การกดจุดบำบัด ประคบสมุนไพร ข้อเข่าเสื่อม



Abstract

Knee pain causes the elderly to have very limited daily activities, thus making the elderly anxious and fearful of walking. Acupressure Treatment Combined with Herbal Compression Therapy to reduce knee pain by elderly caregivers in the community is a solution to the problem. Research is a comparative study of pain reduction in elderly patients with knee pain caused by knee osteoarthritis who has been treated with compression therapy combined with herbal compress.

This is a Quasi Experimental Research where patients were provided with 5 treatments, each two days apart. 100 elderly patients with knee pain were divided into two groups, 50 for the experimental group and 50 for the comparison group. Pain scores were determined by a five-point knee osteoarthritis screening test and a pain scale. The mean difference was tested by independent t-test and the experiment was performed in the area of Thung Klong Sub-District, KhamMuang District, Kalasin Province during February-May 2018. The test prior to acupressure treatment combined with herbal compression therapy showed the mean pain intensity was 5.25, SD = ± 1.74 , and the mean pain intensity at the 5th treatment was 0.53 and SD = ± 1.03 . In comparison group where the patients only received acupressure treatment only, prior to the trail the mean score was 7.60, SD = 1.80, and mean score was 2.34, SD = ± 2.39 . Comparison of pain scale of the experimental group compared with comparison group showed significant difference of the pain scale at the 0.05 level of significance. The experimental group had lower mean of pain level scale than the comparison group by T 1.11 (P-value <0.001).

Keyword: Acupressure Treatment, Herbal Compression Therapy, Knee Pain

บทนำ

โรคปวดเข่าหรือเข่าเสื่อม เป็นปัญหาที่พบบ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกวิธีอาจก่อให้เกิดข้อเข่าผิดรูป ข้อติดแข็ง เข่าโก่งงอ และเกิดภาวะทุพพลภาพได้ เนื่องจากเข่ามีหน้าที่ในการรับน้ำหนักตัวทั้งหมด และใช้ในการยืน เดิน วิ่ง ผู้สูงวัยจึงมีความกังวลและมักกลัวว่าจะเดินไม่ได้¹ จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การประคบสมุนไพรเป็นการช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตและช่วยลดอาการอักเสบ อาการบวมของกล้ามเนื้อได้² การกดจุดบำบัด (Acupressure) เป็นศาสตร์การแพทย์แผนโบราณที่มีประสิทธิภาพในการบำบัดรักษาอาการของโรคที่เกี่ยวข้องกับเข่า ช่วยคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นบริเวณหัวเข่าและต้นขาได้ดี³

จากฐานข้อมูลการสำรวจภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ ในเขตตำบลทุ่งคลอง อำเภอคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่ามีผู้สูงอายุ มีภาวะข้อเข่าเสื่อม 268 คน หากสามารถนำการกดจุดบำบัดรวมกับการประคบสมุนไพรมาใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะปวดเข่าในชุมชน ก็จะช่วยลดปัญหาอาการปวดเข่าดังกล่าวได้และพบว่ายังไม่มีการศึกษาที่เป็นรูปธรรมเพื่อให้การรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าเป็นไปอย่างถูกต้องและมีมาตรฐานวิชาการสนับสนุนชัดเจนทางทีมงานจึงได้สนใจที่จะศึกษาวิจัยครั้งนี้ขึ้น การศึกษานี้วัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบการลดระดับความเจ็บปวดของผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่าเนื่องจากภาวะเข่าเสื่อม ที่ได้รับการรักษาด้วยการกดจุดบำบัดรวมกับการประคบสมุนไพรกับการกดจุดบำบัด



วิธีดำเนินการศึกษา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเปรียบเทียบการลดระดับความเจ็บปวดของผู้สูงอายุที่มีความเจ็บปวดเฉ่า เนื่องจากภาวะเข้าเสื่อม ที่รักษาด้วยการกดจุดบำบัดร่วมกับการประคบสมุนไพรและการกดจุดบำบัด ทำการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ทำการนวดทั้งหมด 5 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกัน 2 วัน ศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 100 คน ที่มีอาการปวดเฉ่า แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 50 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 50 คน วัดระดับความเจ็บปวดด้วยแบบสัมภาษณ์ แบบคัดกรองโรคข้อเฉ่าเสื่อมทางคลินิก 5 ข้อ และแบบวัดระดับความเจ็บปวด (Pain Scale) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดย Independen t-test ทำการศึกษาในพื้นที่ตำบลทุ่งคลอง อำเภอคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์ ระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ - พฤษภาคม 2561

ผลการศึกษา จากการศึกษาว่ากลุ่มทดลองทำการกดจุดบำบัดร่วมกับการประคบสมุนไพรวัดผลก่อนกดจุดบำบัดร่วมกับการประคบสมุนไพร พบว่าระดับความเจ็บปวดเริ่มต้นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.25 มีค่า SD.±1.74 และเมื่อครั้งที่ 5 พบว่าค่าระดับความเจ็บปวดลดลงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.53 มีค่า SD.±1.03 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบทำการกดจุดบำบัดเพียงอย่างเดียวเริ่มต้นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.60 มีค่า SD.±1.80 และเมื่อครั้งที่ 5 พบว่ามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 มีค่า SD.±2.39 เมื่อเปรียบเทียบ ระดับความปวด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับความปวด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับความปวดน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 1.11 (P value <0.001)

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบระดับอาการปวดเฉ่าก่อนและหลังการนวดรักษา ระหว่างกลุ่มเปรียบเทียบและกลุ่มทดลอง

กิจกรรม	n	Min	Max	ค่าเฉลี่ย	SD	P value
ก่อนการนวดรักษา						
กลุ่มเปรียบเทียบ	50	4	10	7.60	1.80	.019
กลุ่มทดลอง	50	5	10	6.76	1.72	.019
หลังการนวดรักษา						
กลุ่มเปรียบเทียบ	50	0	9	1.64	2.05	.000
กลุ่มทดลอง	50	0	4	0.53	1.03	.000

การวิเคราะห์ผลระดับอาการปวดเฉ่า ก่อนและหลังการนวด กลุ่มตัวอย่างปวดเฉ่าจากโรคข้อเฉ่าเสื่อมของกลุ่มเปรียบเทียบและกลุ่มทดลอง โดยใช้แบบประเมินความเจ็บปวด(Visual analogue scale) จำนวน 5 ครั้ง โดยใช้ paired t-test พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p <0.001 ทั้ง 5 ครั้ง) ตามตารางที่ 2



ลำดับการทดลอง	ค่าเฉลี่ย		SD		t		P value	
	เปรียบเทียบ	ทดลอง	เปรียบเทียบ	ทดลอง	เปรียบเทียบ	ทดลอง	เปรียบเทียบ	ทดลอง
ครั้งที่ 1								
ก่อน	7.60	6.78	1.80	1.72	16.18	10.80	.000	.000
หลัง	6.12	5.25	1.81	1.74				
ครั้งที่ 2								
ก่อน	6.08	5.21	1.66	1.81	10.53	10.12	.000	.000
หลัง	5.06	3.80	1.89	1.84				
ครั้งที่ 3								
ก่อน	4.86	3.62	1.78	1.92	12.05	10.92	.000	.000
หลัง	3.56	2.39	2.15	2.02				
ครั้งที่ 4								
ก่อน	3.62	2.21	2.21	1.98	8.41	7.58	.000	.000
หลัง	2.32	1.29	2.33	1.59				
ครั้งที่ 5								
ก่อน	2.34	1.27	2.39	1.56	5.97	5.82	.000	.000
หลัง	1.64	0.53	2.05	1.03				

วิจารณ์

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การกวดจุดบำบัดร่วมกับการประคบสมุนไพร มีผลทำให้อาการปวดเข่าลดลง หลังการทดลอง มีผลกระตุ้นให้มีการคลายตัวของกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต น้ำเหลือง และกระแสประสาทบริเวณที่กดหรือประคบส่งผลให้อาการปวดลดลง การกวดจุดบำบัดร่วมกับการประคบสมุนไพร ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจ อบอุ่นใจจากการสัมผัส รู้สึกสบายใจ สอดคล้องกับการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของยาพอกเข่าร่วมกับการนวดเข่า 3 จุด และการนวดรักษาในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่า สามารถลดอาการปวดเข่าและโรคข้อเข่าเสื่อมได้⁴ การศึกษาการกวดจุดสัญญาณหัวเข่า 3 จุดร่วมกับการใช้ยาแก้ปวด ในผู้สูงอายุโรคเข่าเสื่อมที่มีอาการปวดเข่า สามารถลดอาการปวดเข่าผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคปวดเข่าและเข่าเสื่อมได้ดี⁵ และการศึกษาประสิทธิผลการกวดจุดบำบัด พบว่า การใช้การกวดจุดบำบัดในผู้ป่วย 7 กลุ่ม อาการ มีประสิทธิผลค่อนข้างสูง คือดีขึ้นร้อยละ 90.51 โดยกลุ่มอาการ ปวดศีรษะ ไมเกรน จะมีร้อยละของการดีขึ้นสูงสุด คือร้อยละ 96.92 อาการปวดเข่าปวดตึงเส้นขา ร้อยละ 89.86⁶

สรุป ผลของการศึกษาครั้งนี้สนับสนุนการกวดจุดบำบัดร่วมกับการประคบสมุนไพร สามารถลดอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุได้ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นการสมควรที่จะเสริมการแพทย์ทางเลือกและภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยให้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนต่อไป



กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงด้วยความกรุณาและช่วยเหลือจาก ดร.จงกลณี จันทศิริ ดร.ธีรศักดิ์ พาจันท์ ศ.นพ.อมร เปรมกมล ดร. ธีรพัฒน์ สุทธิประภา คณะที่มิวิจัยกองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และ ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลคำม่าง กลุ่มงานเวชกรรมปฐมภูมิ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของงานวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วง ขอขอบคุณ สถานที่ในการเก็บข้อมูล หมู่บ้านทั้ง 13 หมู่บ้านตำบลทุ่งคลอง อำเภอคำม่าง โดยเฉพาะอาสาสมัครสาธารณสุขผู้ดูแลผู้สูงอายุสามเฒ่าและบุตรของผู้วิจัย ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งจนกระทั่งการวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงด้วยดี ท้ายที่สุดนี้ ผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอมอบเป็นมุทิตาจิตแด่ คุณพ่อ คุณแม่ คุณครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณ

เอกสารอ้างอิง

1. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 2559. คู่มือการดูแลผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม. พิมพ์ครั้งที่ 1. สำนักงานกิจการโรงพยาบาลองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
ทางเลือกกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกกระทรวงสาธารณสุข
2. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 2560. คู่มือการดูแลผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน. พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
3. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก 2552 คู่มืออบรมการกดจุดบำบัด สำนักงานการแพทย์
4. วราภรณ์ สมิพันธ์. 2560. การเปรียบเทียบประสิทธิผลของยาพอกเข่าร่วมกับการนวดเข่า 3 จุดและการนวดรักษาในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่า.
5. เหมราช ราชปองชนธ์. 2560. การกดจุดสัญญาณหัวเข่า 3 จุดร่วมกับการใช้ยาแก้ปวดพอกเข่า ในผู้สูงอายุโรคเข่าเสื่อมที่มีอาการปวดเข่า. Srinagarind Med J 2017; 32 (suppl). หน้า 65.
6. สมเกียรติ ศรีไพศาลและคณะ. 2552. ประสิทธิภาพการกดจุดบำบัด. วารสารสำนักงานการแพทย์ทางเลือก. ปีที่ 2 ฉบับที่ 3. หน้า 11-13.