



ผลของการนวดปรับสมดุลเพื่อลดอาการปวดประจำเดือนของหมอพื้นบ้าน: กรณีหมอปรุง

Effect of Uterus Massage for Dysmenorrhea Healing of Folk Healer:

Case Study of Moh Phung

ณวรา สนวนินทร์

แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลตรัง

e:mail: Nawara672@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบแผนการทดลองคือ 1 กลุ่มแบบวัดซ้ำ (One-group repeated measure design) วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการนวดปรับสมดุลเพื่อลดอาการปวดประจำเดือนของหมอพื้นบ้าน กรณีศึกษาหมอปรุง สมุทวงศ์วิริยะ ซึ่งเป็นหมอพื้นบ้านใน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง มีองค์ความรู้ในการรักษาอาการปวดประจำเดือน และภาวะมีบุตรยาก ให้รักษาแก่คนในชุมชนและพื้นที่ใกล้เคียงมานานถึง 40 ปี โดยแนวความคิดการเกิดอาการปวดประจำเดือนของหมอปรุงคือ การที่มดลูกเคลื่อนออกจากตำแหน่งปกติ เนื่องจากสาเหตุได้แก่ การผ่านการตั้งครรภ์ การยกของหนัก และการนั่งยอง ๆ การรักษาโดยการนวดคลายเส้นบริเวณหลัง ขา ขาหนีบ และท้องน้อย เพื่อปรับสมดุลให้เคลื่อนกลับมาอยู่ในตำแหน่งปกติ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยที่มีอาการปวดประจำเดือนที่มารักษาในคลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลตรัง ระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม 2560 ถึงวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2561 และยินดียอมรับการรักษาด้วยการนวดปรับสมดุลโดยวิธีการของหมอพื้นบ้าน จำนวน 12 ราย เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินความปวดแบบตัวเลข (Visual Rating Scales: VRS) การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอ้างอิง ได้แก่ One way-ANOVA และการเปรียบเทียบรายคู่ด้วย Scheffe ว่าอาการปวดประจำเดือนของการวัดครั้งใดแตกต่างกันบ้าง ส่วนการทดสอบว่าข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Normality) ด้วย Shapiro-wilk ผลการศึกษา พบว่าการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปวดประจำเดือนในเดือนก่อนการนวดปรับสมดุล การปวดหลังการนวดปรับสมดุล และหลังการนวดปรับสมดุลในเดือนที่ 2 พบว่า การประเมินอาการปวดประจำเดือนในช่วงเวลาแตกต่างกัน อาการปวดประจำเดือนแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $<.001$ ดังนั้นจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ว่าอาการปวดประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่างจากการประเมินอาการปวดประจำเดือนก่อนการนวดปรับสมดุล หลังการนวดปรับสมดุล และหลังการนวดปรับสมดุล 2 เดือน มีความแตกต่างกันบ้าง ด้วย Scheffe ซึ่งผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปวดประจำเดือนในเดือนก่อนการนวดปรับสมดุล การปวดหลังการนวดปรับสมดุล และหลังการนวดปรับสมดุลในเดือนที่ 2 รายคู่ พบว่า ระดับอาการปวดประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่างหลังการนวดปรับสมดุล 2 เดือน มีอาการปวดต่ำกว่าหลังการนวดปรับสมดุล (Mean difference = -1.17, S.D. = 0.72) และต่ำกว่าก่อนการนวดปรับสมดุล (Mean difference = -4.42, S.D. = 0.72) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นสรุปได้ว่าอาสาสมัครที่ได้รับการนวดปรับสมดุลจากหมอปรุงมีแนวโน้มระดับอาการปวดประจำเดือนในรอบปัจจุบันลดลงหลังการนวดปรับสมดุล และหลังการนวดปรับสมดุล 2 เดือน

คำสำคัญ: นวดปรับสมดุล ปวดประจำเดือน หมอพื้นบ้าน



บทนำ

อาการปวดประจำเดือนเป็นกลุ่มอาการปวดเกร็งที่บริเวณท้องน้อยที่เกิดขึ้นมาก่อนที่จะเป็นประจำเดือนหรือในช่วงระหว่างการเป็นประจำเดือน เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อมดลูกที่นำไปเลี้ยงยังส่วนต่าง ๆ บริเวณรอบ ๆ เยื่อบุผนังมดลูก และเมื่อเยื่อบุผนังมดลูกหลุดลอกและไหลออกมาในแต่ละเดือนนั้น จะทำให้สารที่คล้ายกับฮอร์โมนที่มีชื่อว่า โพรสตาแกรนดิน ถูกหลั่งออกมาและทำให้เกิดอาการปวด โดยสามารถเพิ่มความรุนแรงของการหดตัวได้ถ้าหากการหลั่งสารชนิดนี้มีปริมาณที่สูงขึ้น¹ ทางทางการแพทย์แผนปัจจุบันรักษาโดยใช้ยา Non-steroidal anti-inflammatory drug (NSAIDs) มีผลดีในการระงับอาการปวดประจำเดือน แต่ยาในกลุ่มนี้อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ง่าย เช่น ผลต่อระบบทางเดินอาหาร ระบบประสาท ตับและไต นอกจากนี้มีการใช้ฮอร์โมนคุมกำเนิด ซึ่งมีผลข้างเคียงเรื่องเลือดออกกระปริดกระปรอยได้²

แนวคิดของแพทย์แผนไทยได้กล่าวถึงอาการปวดประจำเดือนไว้ตามคัมภีร์มหาโชติรัตว่า โลหิตระดูนี้เป็นธรรมชาติของสตรี ผู้ใดเคยมีระดูมา หากลมกองใดเคยกำเริบ ลมกองนั้นจะกำเริบทุกเดือนทุกครั้ง จึงเรียกว่า “ปกติโลหิต” ซึ่งโลหิตระดูปกติโทษที่ทำให้เกิดอาการปวดประจำเดือน เรียกว่า “โลหิตระดูอันเกิดแก่กระดูก” คือ เมื่อใกล้จะมีระดูมานั้น ให้เมื่อยขบไปทุกข้อดังจะขาดออกจากกัน ให้เจ็บบั้นเอวสันหลังมาก ครั้นพอมีระดูออกมาแล้วอาการก็หายไป³ การรักษาอาการปวดประจำเดือนโดยการใช้ยาสมุนไพร การนวดไทยแบบราชสำนัก และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ส่วนในทางการแพทย์พื้นบ้าน ปัจจุบันยังมีการรักษาอาการเกี่ยวกับมดลูกโดยหมอพื้นบ้านอย่างแพร่หลายแตกต่างกันออกไปตามภูมิปัญญาที่ได้รับสืบทอดมาและประสบการณ์ของแต่ละหมอฟื้นบ้าน

หมอปรุง สมุทวงศ์วิริยะ ซึ่งเป็นหมอฟื้นบ้านในอำเภอกันตัง จังหวัดตรัง มีองค์ความรู้ในการรักษาอาการปวดประจำเดือน และภาวะมีบุตรยาก ให้รักษาแก่คนในชุมชนและพื้นที่ใกล้เคียงมานานถึง 40 ปี โดยแนวคิดการเกิดอาการปวดประจำเดือนของหมอปรุงคือ การที่มดลูกเคลื่อนออกจากตำแหน่งปกติ เนื่องจากสาเหตุได้แก่ การผ่านการตั้งครรภ์ การยกของหนัก และการนั่งยอง ๆ การรักษาโดยการนวดคลายเส้นบริเวณหลัง ขา ขาหนีบ และท้องน้อย เพื่อปรับมดลูกให้เคลื่อนกลับมาอยู่ในตำแหน่งปกติ แต่องค์ความรู้นี้ยังไม่มีการศึกษาผลอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาผลของการนวดปรับมดลูกเพื่อลดอาการปวดประจำเดือนของหมอปรุง สมุทวงศ์วิริยะว่ามีประสิทธิภาพในการรักษาอาการปวดประจำเดือนหรือไม่เพื่อนำไปสู่การวิจัยเชิงลึกต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการนวดปรับมดลูกเพื่อลดอาการปวดประจำเดือนของหมอฟื้นบ้าน กรณีศึกษาหมอปรุง สมุทวงศ์วิริยะ โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะคือ

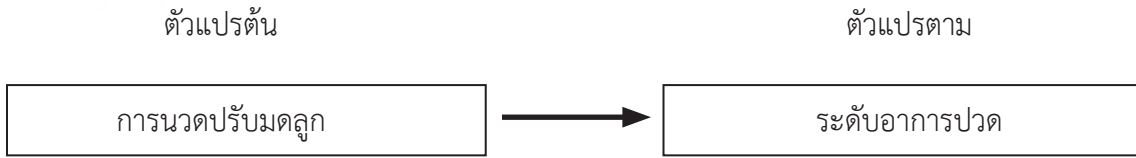
1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยอาการปวดของผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดประจำเดือนระหว่างก่อนและหลังได้รับการรักษาด้วยการนวดปรับมดลูก
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยอาการปวดของผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดประจำเดือนระหว่างก่อนและหลังได้รับการรักษาด้วยการนวดปรับมดลูก เป็นเวลา 2 เดือน

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบแผนการทดลองคือ 1 กลุ่มแบบวัดซ้ำ (One-group repeated measure design) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยที่มีอาการปวดประจำเดือนที่มารักษาในคลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลตรัง ระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม 2560 ถึงวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2561 และยินดีรับการรักษาด้วยการนวดปรับมดลูกโดยวิธีการของหมอฟื้นบ้าน จำนวน 12 ราย



กรอบแนวคิดของการวิจัย



เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาประสิทธิผลของการนวดปรับสมดุลเพื่อลดอาการปวดประจำเดือนโดยวิธีการของหมอพื้นบ้าน ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปเนื้อหาสาระสำคัญ ดังนี้

1. อาการปวดประจำเดือน หมายถึง อาการปวดท้องในช่วงเวลาที่มีประจำเดือนของสตรี อาจจะเริ่มปวดเมื่อใกล้ ๆ จะมีประจำเดือน หรือปวดขณะมีประจำเดือน อาการปวดอาจจะเพียงเล็กน้อยพอทนได้ หรือถึงขั้นปวดมากจนรบกวนการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ผู้ป่วยที่มีการปวดประจำเดือนแบ่งเป็นสองกลุ่มใหญ่ ได้แก่ กลุ่มปฐมภูมิ (PRIMARY DYSMENORRHEA) ในกลุ่มนี้ อาการปวดไม่มีสาเหตุจากพยาธิสภาพทางกายมาเกี่ยวข้อง อาการปวดมักจะเริ่มเป็นในช่วงปีแรก หลังจากเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก และกลุ่มทุติยภูมิ (SECONDARY DYSMENORRHEA) ในกลุ่มนี้อาการปวดเกี่ยวเนื่องกับพยาธิสภาพทางกาย เช่น มีถุงน้ำ หรือเนื้องอก บริเวณมดลูก ปีกมดลูก หรือ ในอุ้งเชิงกราน (PELVIC INFLAMMATORY DISEASE) อาการปวดจะเริ่มเกิดขึ้นในช่วงอายุใดก็ได้⁴

2. การนวดมดลูก เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มดลูกแข็งแรงด้วยวิธีธรรมชาติ ตามตำราแพทย์แผนไทยเชื่อว่า การนวดมดลูกทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงมดลูก ท่อรังไข่ และรังไข่ได้ดีขึ้น เพิ่มออกซิเจนในกระแสเลือด ส่งผลให้กล้ามเนื้อมดลูกแข็งแรง จึงสามารถรองรับตัวอ่อนที่เกิดจากการปฏิสนธิได้ดี เมื่อการผลิตฮอร์โมนเพศหญิงจากรังไข่ดีขึ้น จึงช่วยให้มีลูกง่าย ที่สำคัญ เมื่อท่อนำไข่เคลื่อนไหวได้ดี จึงเพิ่มโอกาสการผสมระหว่างไข่กับอสุจิที่เกิดขึ้นในท่อรังไข่สูงขึ้น และช่วยให้มดลูกสามารถบีบไล่เลือดประจำเดือนได้ดี ลดอาการปวดประจำเดือน และขับสารพิษของเสียหรือของตกค้างในที่อยู่โพรงมดลูกออกได้ นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่าการนวดมดลูกช่วยกระตุ้นมดลูกที่หย่อนคล้อยให้กลับมาอยู่ตำแหน่งเดิม อีกทั้งความรู้สึกสบายจากการนวด ทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข เอนดอร์ฟิน ลดความเครียดและความเจ็บปวด ช่วยบรรเทาอาการปวดหัว ปวดกล้ามเนื้อ และปวดประจำเดือนได้⁵

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ผลของการนวดไทยต่อผู้ที่มีอาการปวดประจำเดือน จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 25 คน⁶ โดยอาสาสมัครจะได้รับการรักษาโดยการนวด 2 ครั้ง เป็นเวลา 2 เดือน ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการรักษาครั้งที่ 1 มีอาการปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) จาก 7.80 ± 0.70 เป็น 4.24 ± 2.71 คิดเป็น 5.04 ผลการนวดครั้งที่ 2 มีอาการปวดลดลงจาก 4.24 ± 2.71 เป็น 2.76 ± 2.71 ($p = .04$) และเมื่อเปรียบเทียบผลการรักษาก่อนได้รับการรักษา และ ภายหลังการรักษาครั้งที่ 2 พบว่า มีอาการปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจาก ($p < .001$) 7.80 ± 0.70 เป็น 2.76 ± 2.71 ผลการศึกษาสรุปได้ว่าการนวดไทยมีประสิทธิผลในการบรรเทาอาการปวดประจำเดือนได้

3.2 การศึกษาการนวดประเบนเหน็บลดอาการปวดประจำเดือนในอาสาสมัครตามวิธีการนวดของหมอคนิต เขมะพันธุ์ฉิม ในกลุ่มตัวอย่าง 32 คน⁷ โดยอาสาสมัครจะได้รับการรักษาโดยการนวด 1 ครั้ง ก่อนประจำเดือนมาก เป็นระยะเวลา 15 นาที โดยจะได้รับการประเบนระดับอาการปวดประจำเดือนก่อนนวดเป็นเวลา 2 รอบ ประจำเดือน และติดตามผลหลังการนวดเป็นเวลา 4 รอบประจำเดือน ผลการศึกษาพบว่า ผลหลังการนวดครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ระดับอาการปวดประจำเดือนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) จึงสรุปได้ว่า การนวดกระเบนเหน็บเป็นวิธีการรักษาอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถลดอาการประจำเดือนได้ทั้งในรอบปัจจุบันและในรอบถัดไป



วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบ 1 กลุ่มวัดซ้ำ (One group repeated measure design)

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้หญิงที่มีอาการปวดประจำเดือนที่มารับบริการที่โรงพยาบาลตั้งตั้งแต่เดือนธันวาคม พ.ศ. 2560 - เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 จำนวน 12 คน

ขั้นตอนการนวด

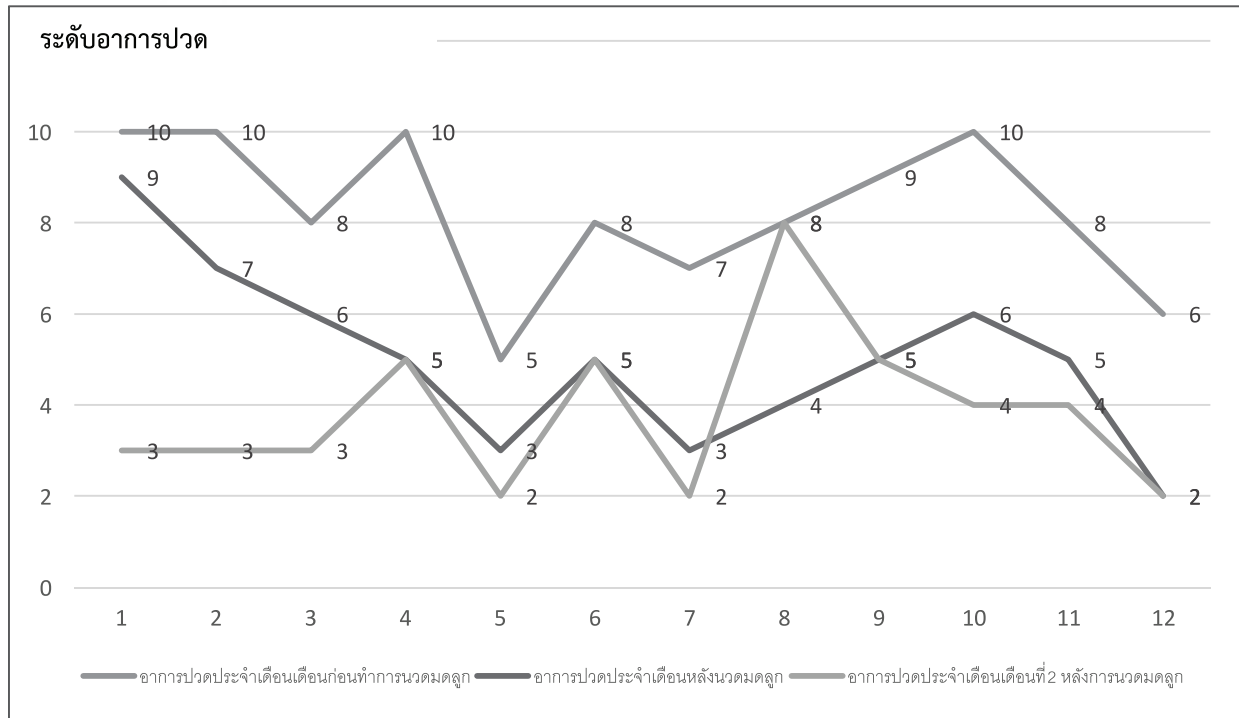
1. ทหารดับของมดลูกก่อนนวด โดยผู้ป่วยนอนหงาย หมอนั่งด้านขวาของผู้ป่วย ใช้มือ 2 ข้างคลำหาตำแหน่งของมดลูกของผู้ป่วย
2. เริ่มนวดโดยผู้ป่วยอยู่ในท่านอนคว่ำ หมอพื้นบ้านจะใช้เท้าเหยียบคลายเส้นเริ่มจากฝ่าเท้า น่อง ต้นขา ทำซ้ำ 3-5 รอบ แล้วเหยียบค้างไว้บริเวณใต้ก้นย้อย (จุดนวดราชสำนัก สัญญาณ 1 ขาด้านใน) ค้างไว้ 10 วินาที ทำทั้ง 2 ข้าง เริ่มที่ขาข้างขวา
3. เหยียบคลายเส้นบริเวณสะโพก กระเบนเหน็บ (ไม่มีทิศทางที่แน่ชัด)
4. เหยียบคลายเส้นบริเวณกล้ามเนื้อหลัง ชิดกระดูกสันหลัง 2 ข้าง เริ่มจากบั้นเอวขึ้นไปถึงบริเวณกลางหลัง
5. ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย ขา 2 ข้างแบะออกเล็กน้อย เริ่มเหยียบจากบริเวณน่อง ขึ้นไปต้นขาด้านใน จนถึงบริเวณโคนขา ทำซ้ำ 3-5 รอบ เริ่มที่ขาข้างขวา
6. เหยียบคลายเส้นบริเวณขาหนีบ ทั้ง 2 ข้าง
7. ทำการแตงมดลูก โดย นั่งด้านขวาของผู้ป่วย ใช้มือ 2 ข้าง ผลักมดลูกเข้าหาตัวหมอ และผลักออก 3-5 ครั้ง แล้วออกแรงดันมดลูกขึ้นไปหาสะดือของผู้ป่วย
8. ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนตะแคง ขาล่างยืดตรง ขาบนงอเข้า 90 องศา หมอนยื่นขึ้น ใช้สันเท้าเหยียบสะโพก (จุดนวดราชสำนัก สัญญาณ 3 ขาด้านนอก) โดยออกแรงคล้ายการผลัก ทำ 1 ครั้ง ทำทั้ง 2 ข้าง เริ่มที่ขาข้างขวา
9. หาตำแหน่งของมดลูกหลังนวด โดยให้ผู้ป่วยนอนหงาย หมอนั่งด้านขวาของผู้ป่วย ใช้มือ 2 ข้างคลำหาตำแหน่งของมดลูกของผู้ป่วย

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบประเมินความปวดแบบตัวเลข (Visual Rating Scales: VRS)

การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอ้างอิง ได้แก่ One way- ANOVA และการเปรียบเทียบรายคู่ด้วย Scheffe ว่าอาการปวดประจำเดือนของวัดครั้งใดแตกต่างกันบ้าง ส่วนการทดสอบว่าข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Normality) ด้วย Shapiro-wilk โดยผลการทดสอบมีระดับนัยสำคัญหรือค่า Sig = .11, .73 และ .08 แสดงว่าข้อมูลอาการปวดประจำเดือนก่อนการนวดปรับมดลูก หลังการนวดปรับสมดุลมดลูก และหลังการนวดปรับมดลูก 2 เดือน มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ สามารถวิเคราะห์ข้อมูลด้วย One-way ANOVA



ผลการวิจัยและอภิปรายผล



ภาพที่ 1 การเปรียบเทียบอาการปวดประจำเดือน ก่อนและหลังการนวดปรับมดลูก และหลังการนวดปรับมดลูก เดือนที่ 2

จากภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่า อาการปวดประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่างหลังได้รับการนวดปรับมดลูกจะมีแนวโน้มระดับอาการปวดประจำเดือนลดลงทั้ง 12 คน และเมื่อประเมินระดับอาการปวดประจำเดือนในเดือนที่ 2 หลังการนวดปรับมดลูก พบว่า มีเพียง 1 คน ที่ระดับอาการปวดประจำเดือนกลับมาเท่ากับก่อนการนวดปรับมดลูก

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปวดประจำเดือนในเดือนก่อนการนวดปรับมดลูก การปวด หลังการนวดปรับมดลูก และหลังการนวดปรับมดลูกในเดือนที่ 2

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F*	p**
ระหว่างกลุ่ม	2	125.72	62.86	19.96	<.001
ภายในกลุ่ม	33	103.92	3.15		
รวม	35	229.64			

* = One-way ANOVA

** = p < .05

จากตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปวดประจำเดือนในเดือนก่อนการนวดปรับมดลูก การปวด หลังการนวดปรับมดลูก และหลังการนวดปรับมดลูกในเดือนที่ 2 พบว่า การประเมินอาการปวดประจำเดือนในช่วงเวลาแตกต่างกัน อาการปวดประจำเดือนแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <.001 ดังนั้นจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ว่าอาการปวดประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่างจากการประเมินอาการปวดประจำเดือนก่อนการนวดปรับมดลูก หลังการนวดปรับมดลูก และหลังการนวดปรับมดลูก 2 เดือน มีความแตกต่างกันบ้าง ด้วย Scheffe ดังตารางที่ 2



ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปวดประจำเดือนในเดือนก่อนการนวดปรับสมดุล การปวดหลังการนวดปรับสมดุล และหลังการนวดปรับสมดุลในเดือนที่ 2 รายคู่

ระดับอาการปวด	ก่อนการนวด (8.25)	หลังการนวด (5.00)	หลังการนวด 2 เดือน (3.83)
ก่อนการนวด (8.25)	0.00	3.25*	4.42*
หลังการนวด (5.00)		0.00	1.17*
หลังการนวด 2 เดือน (3.83)			0.00

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บหมายถึงค่าเฉลี่ย

* = $p < 0.05$

จากตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปวดประจำเดือนในเดือนก่อนการนวดปรับสมดุล การปวดหลังการนวดปรับสมดุล และหลังการนวดปรับสมดุลในเดือนที่ 2 รายคู่ ด้วย Scheffe พบว่า ระดับอาการปวดประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่างหลังการนวดปรับสมดุล 2 เดือน มีอาการปวดต่ำกว่าหลังการนวดปรับสมดุล (Mean difference = -1.17, S.D. = 0.72) และต่ำกว่าก่อนการนวดปรับสมดุล (Mean difference = -4.42, S.D. = 0.72) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นสรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการนวดปรับสมดุลมีแนวโน้มระดับอาการปวดประจำเดือนลดลง

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาการนวดปรับสมดุลเพื่อลดอาการปวดประจำเดือนโดยวิธีการของหมอปรุ้ง พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 ราย ผลการศึกษาจากการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปวดประจำเดือนในเดือนก่อนการนวดปรับสมดุล การปวดหลังการนวดปรับสมดุล และหลังการนวดปรับสมดุลในเดือนที่ 2 พบว่า การประเมินอาการปวดประจำเดือนในช่วงเวลาแตกต่างกัน อาการปวดประจำเดือนแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <.001 ดังนั้นจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ว่าอาการปวดประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่างจากการประเมินอาการปวดประจำเดือนก่อนการนวดปรับสมดุล หลังการนวดปรับสมดุล และหลังการนวดปรับสมดุล 2 เดือน มีความแตกต่างกันบ้างด้วย Scheffe ซึ่งผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปวดประจำเดือนในเดือนก่อนการนวดปรับสมดุล การปวดหลังการนวดปรับสมดุล และหลังการนวดปรับสมดุลในเดือนที่ 2 รายคู่ พบว่า ระดับอาการปวดประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่างหลังการนวดปรับสมดุล 2 เดือน มีอาการปวดต่ำกว่าหลังการนวดปรับสมดุล (Mean difference = -1.17, S.D. = 0.72) และต่ำกว่าก่อนการนวดปรับสมดุล (Mean difference = -4.42, S.D. = 0.72) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นสรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการนวดปรับสมดุลมีแนวโน้มระดับอาการปวดประจำเดือนลดลงหลังการนวดปรับสมดุล และ 2 เดือน หลังการนวดปรับสมดุล ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาโดยอาสาสมัครจะได้รับการรักษาโดยการนวด 2 ครั้ง เป็นเวลา 2 เดือน ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการรักษาครั้งที่ 1 มีอาการปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) จาก 7.80 ± 0.70 เป็น 4.24 ± 2.71 คิดเป็น 5.04 ผลการนวดครั้งที่ 2 มีอาการปวดลดลงจาก 4.24 ± 2.71 เป็น 2.76 ± 2.71 ($p = .04$) และเมื่อเปรียบเทียบผลการรักษาก่อนได้รับการรักษา และ ภายหลังการรักษาครั้งที่ 2 พบว่า มีอาการปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจาก ($p < .001$)



7.80±0.70 เป็น 2.76±2.71 ผลการศึกษาสรุปได้ว่าการนวดไทยมีประสิทธิผลในการบรรเทาอาการปวดประจำเดือนได้ และสอดคล้องกับการศึกษาของการนวดประเบนเหน็บลดอาการปวดประจำเดือนในอาสาสมัครตามวิธีการนวดของหมอคณิต เชมะพันธุ์มนัส ในกลุ่มตัวอย่าง 32 คน⁷ โดยอาสาสมัครจะได้รับการรักษาโดยการนวด 1 ครั้งก่อนประจำเดือนมาก เป็นระยะเวลา 15 นาที โดยจะได้รับการประเมินระดับอาการปวดประจำเดือนก่อนนวดเป็นเวลา 2 รอบประจำเดือน และติดตามผลหลังการนวดเป็นเวลา 4 รอบประจำเดือน ผลการศึกษาพบว่า ผลหลังการนวดครั้งที่ 1,2,3 และ 4 ระดับอาการปวดประจำเดือนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) จึงสรุปได้ว่า การนวดกระเบนเหน็บเป็นวิธีการรักษาอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถลดอาการปวดประจำเดือนได้ทั้งในรอบปัจจุบันและในรอบถัดไป

ดังนั้นการนวดปรับสมดุลของหมอปรง เป็นทางเลือกหนึ่งในการช่วยเหลือหญิงที่มีอาการปวดประจำเดือนขณะมีรอบเดือน ซึ่งสามารถลดอาการปวดประจำเดือนในรอบปัจจุบัน และรอบถัดไป เพราะการนวดมดลูก เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มดลูกแข็งแรงด้วยวิธีธรรมชาติ ตามตำราแพทย์แผนไทยเชื่อว่า การนวดมดลูกทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงมดลูก ท่อนำไข่ และรังไข่ได้ดีขึ้น เพิ่มออกซิเจนในกระแสเลือด ส่งผลให้กล้ามเนื้อมดลูกแข็งแรง จึงสามารถรองรับตัวอ่อนที่เกิดจากการปฏิสนธิได้ดี เมื่อการผลิตฮอร์โมนเพศหญิงจากรังไข่ดีขึ้น จึงช่วยให้มีลูกง่าย ที่สำคัญ เมื่อท่อนำไข่เคลื่อนไหวได้ดี จึงเพิ่มโอกาสการผสมระหว่างไข่กับอสุจิที่เกิดขึ้นในท่อนำไข่สูงขึ้น และช่วยให้มดลูกสามารถบีบไล่เลือดประจำเดือนได้ดี ลดอาการปวดประจำเดือน และขับสารพิษ ของเสียหรือของตกค้างในที่อยู่โพรงมดลูกออกได้ นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่า การนวดมดลูกช่วยกระชับมดลูกที่หย่อนคล้อยให้กลับมาอยู่ตำแหน่งเดิม อีกทั้งความรู้สึกสบายจากการนวด ทำให้ร่างกายหลังฮอร์โมนแห่งความสุขเอนดอร์ฟิน ลดความเครียดและความเจ็บปวดช่วยบรรเทาอาการปวดหัว ปวดกล้ามเนื้อ และปวดประจำเดือนได้

อย่างไรการศึกษานี้เป็นการศึกษาผลเบื้องต้นจากจำนวนอาสาสมัครเพียง 12 คน ต้องมีการติดตามประเมินผลในอาสาสมัครที่จำนวนมากขึ้น และศึกษาเชิงลึกประเภทของการปวดประจำเดือนประเภทไหนที่สามารถใช้วิธีการนวดของหมอปรงในการบรรเทาอาการปวดประจำเดือนได้

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีโดยความกรุณาของหมอปรง สมุทวงศ์วิริยะ ที่ได้ถ่ายทอดวิธีการนวดปรับสมดุลแก่ผู้วิจัย ให้การรักษาและคำแนะนำแก่อาสาสมัคร ขอขอบคุณนายแพทย์รุ่งโรจน์ ตั้งสถิตพร นายแพทย์เชียวชาญด้านโสธ คอ นาสิก หัวหน้ากลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลตรัง ดร. กรรณิกา เรืองเดช ชาวสวนศรีเจริญ หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาและบริการวิชาการ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะ แก้ไข และให้แนวคิดต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ดร.จุฬาลักษณ์ โชคไพศาล อาจารย์ประจำคณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการวิเคราะห์ข้อมูล



เอกสารอ้างอิง

1. อาการปวดประจำเดือน. 2560. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.honestdocs.co/what-is-menstrual-cramps> (28 เมษายน 2561).
2. พญ. ศิรินาถ ศิริเลิศ และ อ.พญ. อุษณีย์ แสนหมี. 2557. “การรักษาภาวะปวดประจำเดือน.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.med.cmu.ac.th/dept/obgyn/2011/index.php?option=com_content&view=article&id=906:2013-10-07-01-24-27&catid=45&Itemid=561 (28 เมษายน 2561).
3. มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ และโรงเรียนอายุรเวทচারง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. 2552. ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทยศาสตร์สงเคราะห์) เล่มที่ 1. พิมพ์ครั้งที่ 2. ศุภนิชการพิมพ์; กรุงเทพฯ.
4. นพ.วรพล ชีระนานนท์. 2558. “ปวดประจำเดือน (DYSMENORRHEA).” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.sukumvithospital.com/content.php?id=83> (17 พฤษภาคม 2561).
5. พญ.ชญาวลี ศรีสุขโข. 2560. “นวดมดลูกแก้ปวดประจำเดือน.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://pregnancy.hajjai.com/3398/> (5 พฤษภาคม 2561).
6. กัลยา แสงฉวี, พิมพ์ประภา แสงขาว และพัชราภรณ์ บุญศิลป์. 2557. ผลของการนวดไทยต่อผู้ที่มีอาการปวดประจำเดือน. ภาคนิพนธ์การแพทย์แผนไทยบัณฑิต สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย คณะแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
7. สลิลทิพย์ พุ่งธรรมสาร, นลินวรรณ ชลสงคราม, เนตรนภา เพชรมณี, สิริพร จารุกิตต์สกุล และสนั่น ศุภธีรสกุล. 2555. การศึกษาการนวดประเบนเหน็บลดอาการปวดประจำเดือนในอาสาสมัครตามวิธีการนวดของหมอคณิต เขมะพันธ์มณี. โครงการวิจัยระดับปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาการแพทย์แผนไทย คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.