**ชื่อผลงาน Best practice Service Plan** (สาขาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน)

การศึกษาประสิทธิผลโคลนสมุนไพรพอกเย็นและนวดแผนไทยเพื่อลดอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุ

**กำหนดรูปแบบการนำเสนอ**

ผลงานนวัตกรรมและสิ่งประดิษฐ์

**ชื่อผู้ส่งผลงาน**

**ชื่อ - สกุล** นางสาวนิชกานต์ สุยะราช

**ตำแหน่ง** แพททย์แผนไทย

**สถานที่ปฏิบัติงาน** โรงพยาบาลพะเยา

**จังหวัด** พะเยา **เขตสุขภาพที่** 1

**โทรศัพท์** 054 – 409300 ต่อ 1549 **มือถือ** 083 – 7656560 **โทรสาร** 054 – 409330

**E – mail** : ni\_katak@hotmail.com

**ปีที่ดำเนินการ** 1 เมษายน 2559 –31 มีนาคม 2560

**การศึกษาประสิทธิผลโคลนสมุนไพรพอกเย็นและนวดแผนไทยเพื่อลดอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุ**

**ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา**

องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าจะมีผู้ป่วยกระดูกและข้อเพิ่มขึ้นเป็น 570 ล้านคน ในปี พ.ศ.2563 ร้อยละ 50 เป็นกลุ่มผู้มีอายุมากกว่า 65 ปี ปัจจุบันสังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ จากการศึกษาผู้สูงอายุมีปัญหาปวดข้อเข่าร้อยละ 43.9 ส่วนใหญ่อาการปวดเข่ามีสาเหตุมาจากข้อเข่าเสื่อมโรคข้อเข่าเสื่อมจึงเป็นปัญหาสำคัญเนื่องจากก่อให้เกิดความทุกข์ทรมาน เป็นอุปสรรคในการเข้าสังคม โรคข้อเข่าเสื่อมหรือโรคจับโปงเข่า ทางการแพทย์แผนไทยแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ จับโปงแห้งและจับโปงน้ำ โดยจับโปงแห้งเข่าคือ อาการปวดบวมเข่าเวลาเดินเปลี่ยนอิริยาบถ มีความร้อนรอบเข่าเล็กน้อย แต่จะมีภาวะเข่าติดนั่งยองๆไม่ได้ ขณะเดินมีเสียงกรอบแกรบร่วมด้วย ส่วนจับโปงน้ำเข่า คือ อาการปวดเข่าเวลาเดิน เปลี่ยนอิริยาบถมีความร้อนรอบเข่าอย่างชัดเจนและมีน้ำในข้อเข่า ขณะที่บวมอักเสบจะมีความร้อนขึ้นเสมอ ทั้งจับโปงแห้งและจับโปงน้ำ

จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาปี 2558 พบว่าต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคเข่าเสื่อมประมาณ 41,935,728 บาทต่อปี การรักษาทางการแพทย์แผนไทยมีเป้าหมายเพื่อลดอาการปวดทำให้ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ลดค่ารักษาเกี่ยวกับยาและค่าผ่าตัด จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่ายาพอกดูดพิษ การนวดแผนไทยสามารถลดอาการปวดอาการปวดเข่าได้นอกจากนี้มีการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลยาพอกดูดพิษในการรักษาอาการปวดเข่าเปรียบเทียบกับการรักษาอาการปวดเข่าด้วยการนวดพบว่าผลการรักษาอาการปวดเข่าไม่มีความแตกต่างกัน ปัจจุบันแพทย์แผนไทยจังหวัดพะเยามีการรักษาอาการปวดเข่าหลากหลายวิธี ผลในการรักษามีความแตกต่างกันจึงได้ร่วมกันวิจัยการใช้โคลนสมุนไพรพอกเย็นร่วมกับการนวดแผนไทยรักษาอาการปวดเข่าเพื่อเป็นสูตรมาตรฐานที่ใช้ร่วมกัน

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อศึกษาประสิทธิผลการใช้โคลนสมุนไพรพอกเย็น

**วิธีดำเนินการ**

เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi Experimental Research) ในผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป มีอาการปวดจากข้อเข่าเสื่อมที่มารับการรักษาในคลินิกแพทย์แผนไทยและสถานีอนามัยจังหวัดพะเยา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบกลุ่มเดียว ทดสอบ ก่อน-หลัง(one group pretest-posttest design) ด้วยการรักษาโคลนสมุนไพรพอกเย็น 5 ครั้งวันเว้นวัน 2 สัปดาห์และนวดแผนไทย 3 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมใช้ระยะเวลา 5 สัปดาห์ ประเมินผลอาการปวดก่อนและหลังการรักษา

**ผลการดำเนินการ**

ในกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมจำนวนทั้งหมด 78 คน เป็นชาย 17 คน หญิง 61 คน ช่วงอายุที่พบพบมากที่สุดอยู่ระหว่าง 60-64 ปี ร้อยละ 48.72 มีการศึกษาระดับประถมศึกษามากสุด ร้อยละ 62.82 ส่วนใหญ่ดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 20-29 คิดเป็นร้อยละ 48.72 จำนวนข้อเข่าที่มีอาการปวดข้างเดียวพบมากที่สุด 42 คน ร้อยละ 53.85 ปวดทั้งสองข้าง 36 คน ร้อยละ 46.15 ส่วนใหญ่พบว่าไม่เคยประสบอุบัติเหตุข้อเข่า 66 คนร้อยละ 84.62 เมื่อวัดระดับความปวดก่อนและหลังการรักษา พบว่าอาการปวดลดลงทุกคน เมื่อคำนวณทางสถิติพบว่าอาการปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p<0.001

**อภิปรายผล**

จากการศึกษาประสิทธิผลของยาพอกเย็นร่วมกับการนวดแผนไทย ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่าจากโรคข้อเข่าเสื่อมในจังหวัดพะเยา จำนวน 78 คน ได้ดำเนินการการทดลองและรวบรวมข้อมูล เพื่อศึกษาความเจ็บปวดในผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่า

ผลการทดลองพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่าจากโรคข้อเข่าเสื่อมหลังได้รับโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยความเจ็บปวดลดลงจากหลังรักษา เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยความเจ็บปวดก่อนการรักษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p<0.001

**ความภาคภูมิใจ**

การให้บริการผู้ป่วยด้วยการเอาใจใส่ มีการแนะนำขั้นตอนการรับบริการ จนกระทั่งเสร็จสิ้นกระบวนการรักษา ทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพกายและจิตที่ดี เป็นความสุขที่ได้ช่วยเหลือโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน และได้มีการประสานงานร่วมกับภาคีเครือข่าย โดยเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนความรู้และร่วมกันแก้ไขปัญหาเพื่อนำมาพัฒนา โดยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้เป็นความรู้สึกประทับใจและความภาคภูมิใจที่ได้ทำงานในสถานที่ที่ให้โอกาสในการสร้างความดีและสร้างรอยยิ้มให้กับผู้มารับบริการทุกคน