

**ประสิทธิผลของโปรแกรมการดูแลรักษาโรคข้อเข่าสำหรับผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม
บูรณาการระหว่างการฝังเข็มของศาสตร์การแพทย์แผนจีนและการประคบสมุนไพร
ของศาสตร์การแพทย์แผนไทย**

ธนวรรณ ไชยกุล พจ.

โรงพยาบาลพืชมณีพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการดูแลรักษาโรคข้อเข่าสำหรับผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมบูรณาการระหว่างการฝังเข็มของศาสตร์การแพทย์แผนจีนและการประคบสมุนไพรของศาสตร์การแพทย์แผนไทย ระยะเวลาดำเนินงานตั้งแต่เดือนตุลาคม 2565-เมษายน 2566 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมที่มารับบริการที่คลินิกแพทย์แผนจีน โรงพยาบาลพืชมณีพิสัยเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย แบบสอบถามและวัดระดับความเจ็บปวด (Numeric Rating scales) โดย FACE Scales โปรแกรมการดูแลรักษาโรคข้อเข่า มีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้ ขั้นที่1 คัดกรองและประเมินผลผู้สูงอายุที่มารับการรักษา ขั้นที่ 2 วางแผนดำเนินการรักษา ตรวจวินิจฉัยรักษาโดยการฝังเข็ม ประคบสมุนไพร และให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวตนเอง และวางแผนการรักษาต่อเนื่องให้ครบ 1 คอร์สการรักษา (10 ครั้ง /คอร์ส) ขั้นที่ 3 ติดตามและประเมินผลการรักษา ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีปัญหาปวดเข่ามีความสามารถในการดำเนินกิจวัตรประจำวันในการเดินได้ดีขึ้น ร้อยละ 80 ผู้สูงอายุมีอาการปวดเข่าลดลง ร้อยละ 90 และผู้สูงอายุมีความรู้เพิ่มขึ้นสามารถบริหารข้อเข่าได้ ร้อยละ 85

ดังนั้นการดูแลรักษาโรคข้อเข่าสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมบูรณาการระหว่างการฝังเข็มของศาสตร์การแพทย์แผนจีนและการประคบสมุนไพรของศาสตร์การแพทย์แผนไทย พบว่า การฝังเข็มช่วยลดอาการปวดเข่าได้ เพราะการฝังเข็มจะไปกระตุ้นเส้นประสาทขนาดใหญ่ให้เกิดกลไกการลดอาการปวด และกระตุ้นสารเคมีจากระบบประสาทส่วนกลางที่ช่วยลดอาการปวดและอาการอักเสบด้วย และการประคบสมุนไพร สามารถลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อช่วยให้กล้ามเนื้อ พังผืด ยึดตัวออก ลดอาการติดขัดของข้อต่อได้

คำสำคัญ : ข้อเข่าเสื่อม,ฝังเข็ม,ประคบสมุนไพร

ชื่อเรื่อง : ประสิทธิภาพของโปรแกรมการดูแลรักษาโรคข้อเข่าสำหรับผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมบูรณาการระหว่างการฝังเข็มของศาสตร์การแพทย์แผนจีนและการประคบสมุนไพรของศาสตร์การแพทย์แผนไทย

ชื่อผู้วิจัย : ธนวรรณ โชควรรกุล กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

โรงพยาบาลพืชมงคลมิตติโสภณ จังหวัดมหาสารคาม

ชื่อผู้นำเสนอ : ธนวรรณ โชควรรกุล

สรุปสาระสำคัญ

บทนำและวัตถุประสงค์ : ปัจจุบันประชากรโลกเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในประเทศไทย พบว่าตั้งแต่ปี 2548 ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมสูงอายุแล้ว ในปี 2565 ประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (complete aged society) โดยมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปี กว่า 12.9 ล้านคน หรือ 20% จากประชากรทั้งหมด และมีการคาดการณ์ว่าในอีกไม่เกิน 15 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุระดับสุดยอด” (super aged society) เมื่อสัดส่วนของประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปีสูงถึง 28% ของประชากรทั้งหมด นอกจากนี้สัดส่วนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น ยังพบว่าผู้สูงอายุมักมีปัญหาด้านสุขภาพ วัยผู้สูงอายุเป็นวัยแห่ง ความเสื่อมของร่างกายและอวัยวะต่างๆ จากการศึกษาภาวะสุขภาพผู้สูงอายุไทย พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาปวด ข้อเข่า ในสัดส่วนที่ค่อนข้างสูง สาเหตุหลักของอาการปวดเข่ามักเกิดจากอายุที่เพิ่มขึ้น ร่องลงมาคือน้ำหนักร่างกายที่เยอะ เนื่องจากข้อเข่าทำหน้าที่สำคัญในการรับน้ำหนักของร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้นร่วมกับน้ำหนักตัวที่ มากส่งผลทำให้เกิดการเสียดสีของผิวข้อต่อ ซึ่งบริเวณนี้จะมีตัวรับความรู้สึกปวด จึงทำให้เกิดอาการปวดข้อ เข่า มักปวดมากขณะเดิน และยังส่งผลทำให้กล้ามเนื้อรอบข้อเข่าอ่อนแอไม่สามารถพยุงข้อเข่าได้ ทำให้เกิด ภาวะโรคข้อเข่าเสื่อมในที่สุด จากการศึกษาพบว่าอาการปวดเข่าและข้อเข่าเสื่อมนั้นเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หากผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมมาก ถ้าไม่ได้รับการรักษาหรือปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม โรคจะดำเนินไปเรื่อยๆ อาจทำให้มีความเจ็บปวด ข้อเข่าผิดรูป เดินได้ไม่ปกติที่สำคัญโรคข้อเข่าเสื่อมเป็น โรคเรื้อรังอย่างหนึ่งที่เป็นสาเหตุของความพิการ ส่งผลให้ประเทศไทยมีผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยพึ่งพิงเพิ่มขึ้น การศึกษาค้นคว้านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการดูแลรักษาโรคข้อเข่าสำหรับผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมบูรณาการระหว่างการฝังเข็มของศาสตร์การแพทย์แผนจีนและการประคบสมุนไพรของศาสตร์การแพทย์แผนไทย

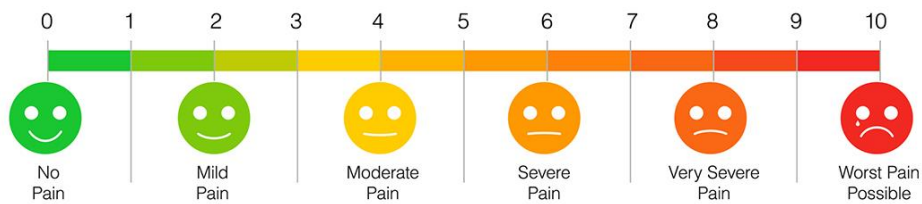
วิธีการดำเนินงาน : เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ (Action research) ระยะเวลาดำเนินงานตั้งแต่เดือนตุลาคม 2565-เมษายน 2566 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมที่มาใช้บริการที่คลินิกแพทย์แผนจีน โรงพยาบาลพืชมงคลมิตติโสภณ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย แบบสอบถามและวัดระดับความเจ็บปวด (Numeric Rating scales) โดย FACE Scales โปรแกรมการดูแลรักษาโรคข้อเข่า ข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา โดยมีขั้นตอนการดำเนินงาน 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1.คัดกรองและประเมินผลผู้สูงอายุที่มาใช้บริการรักษาโดยใช้แบบสอบถาม และ วัดระดับความเจ็บปวด (Numeric Rating scales) โดย FACE Scales

	คำถาม	มีอาการ	ไม่มีอาการ
1.	ข้อเข่าฝืดตึงหลังตื่นนอนตอนเช้า < 30 นาที (stiffness)		
2.	เสียงดังกร๊อบแกร็บในข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว (crepitus)		
3.	กดเจ็บที่กระดูกข้อเข่า (body tenderness)		
4.	กระดูกข้อใหญ่ผิดรูป (body enlargement)		
5.	มีอาการปวด บวม แดง ร้อนที่บริเวณข้อเข่า		

*ถ้ามีอาการมากกว่า 2 ข้อ แสดงว่ามีโอกาสเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม

ระดับความเจ็บปวด^[1]



ขั้นที่ 2 วางแผนดำเนินการรักษา ตรวจวินิจฉัย รักษาโดยการฝังเข็ม ประคบสมุนไพร และให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวตนเอง และวางแผนการรักษาต่อเนื่องให้ครบ 1 คอร์สการรักษา (10 ครั้ง /คอร์ส)

ขั้นที่ 3 ติดตามและประเมินผลการรักษา โดยการวัดระดับความเจ็บปวด (pain score) และประเมินผลความพึงพอใจ

ผลการศึกษา

จากการศึกษาพบผลลัพธ์ดังตาราง

ตัวชี้วัด (KPI)	เป้าหมาย	ผลลัพธ์ที่ปฏิบัติได้
1. ผู้สูงอายุที่มีปัญหาปวดเข่ามีความสามารถในการดำเนินกิจวัตรประจำวันในการเดินได้ดีขึ้น	80%	80%
2. ผู้สูงอายุมีอาการปวดเข่าลดลง	80%	90%
3. ผู้สูงอายุมีความรู้เพิ่มขึ้นสามารถบริหารข้อ เข่าได้	80%	85%

สรุป และข้อเสนอแนะ

1. โปรแกรมการการดูแลรักษาโรคข้อเข่าสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม และให้ความรู้แก่ผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยมีความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะข้อเข่าเสื่อม ให้ผู้ป่วยมีความตระหนักในการดูแลตัวเอง และมีการติดตามผลของการรักษาในทุกครั้ง ให้ผู้ป่วยอย่างสม่ำเสมอจนกล้ามเนื้อแข็งแรงมากขึ้น และสามารถเดินได้ดีขึ้น

2. การดูแลรักษาโรคข้อเข่าสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมบูรณาการระหว่างการฝังเข็มของศาสตร์การแพทย์แผนจีนและการประคบสมุนไพรของศาสตร์การแพทย์แผนไทย พบว่า การฝังเข็มช่วยลดอาการปวดเข่าได้ เพราะการฝังเข็มจะไปกระตุ้นเส้นประสาทขนาดใหญ่ให้เกิดกลไกการลดอาการปวด และกระตุ้นสารเคมีจากระบบประสาทส่วนกลางที่ช่วยลดอาการปวดและอาการอักเสบด้วย และการประคบสมุนไพรสามารถลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อช่วยให้กล้ามเนื้อ พังผืด ยืดตัวออก ลดอาการติดขัดของข้อต่อ