

**การพัฒนานวัตกรรมผ้าพอกเข่าสมุนไพรลดปวดในผู้สูงอายุที่มีอาการข้อเข่าเสื่อม**  
**โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพนาตาตวงษ์ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา ปี พ.ศ. 2562**

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ข้อเข่าเสื่อม (Knee osteoarthritis) เป็นโรคเรื้อรังที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุและมีความสัมพันธ์กับอายุที่เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ 75 ปีขึ้นไปพบข้อเข่าเสื่อมถึงร้อยละ 80 การรักษาด้วยยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ส่งผลทำให้เสียค่าใช้จ่ายปีละประมาณ 1,282 ล้านบาท ส่วนการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าจะทำให้สูญเสียค่าใช้จ่ายปีละประมาณ 32,500 ล้านบาท ในประเทศไทยพบค่าใช้จ่ายในการผ่าตัดข้อเข่า 1 ครั้งประมาณ 78,533 – 79,316 บาท และใช้ระยะเวลาอนในโรงพยาบาลถึง 7-8 วัน (รังสิยา นารินทร์, วิชาวัฒน์ เตือนราษฎร์ และ วราภรณ์ บุญเชียง, 2558) องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าจะมีผู้ป่วยกระดูกและข้อเพิ่มขึ้นเป็น 570 ล้านคน ในปี พ.ศ.2563 ร้อยละ 50 เป็นกลุ่มผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี ปัจจุบันสังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ จากการศึกษาผู้สูงอายุมีปัญหาปวดข้อเข่าร้อยละ 43.9 ส่วนใหญ่อาการปวดเข่ามีสาเหตุมาจากข้อเข่าเสื่อมโรคข้อเข่าเสื่อมจึงเป็นปัญหาสำคัญเนื่องจากก่อให้เกิดความทุกข์ทรมาน เป็นอุปสรรคในการเข้าสังคม โรคข้อเข่าเสื่อมหรือโรคข้อเข่าเสื่อมทางกายภาพแผนไทยแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ข้อเข่าเสื่อมและข้อเข่าเสื่อมน้ำ โดยข้อเข่าเสื่อมน้ำคืออาการปวดบวมเข่าเวลาเดินเปลี่ยนอิริยาบถ มีความร้อนรอบเข่าเล็กน้อย แต่จะมีภาวะเข่าติดนั่งยองๆไม่ได้ ขณะเดินมีเสียงกรอบแกรบร่วมด้วย ส่วนข้อเข่าเสื่อมน้ำเข่า คือ อาการปวดเข่าเวลาเดิน เปลี่ยนอิริยาบถมีความร้อนรอบเข่าอย่างชัดเจนและมีน้ำในข้อเข่า ขณะที่บวมอักเสบจะมีความร้อนขึ้นเสมอ ทั้งข้อเข่าเสื่อมและข้อเข่าเสื่อมน้ำ (นิชกานต์ สุยะราช, 2560) .

จากการศึกษาข้อมูลปัญหาสุขภาพครอบครัวจากการเยี่ยมบ้านของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาตาตวงษ์ ตำบลหนองสูงเหนือ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมาในปีพ.ศ. 2560-2561 พบปัญหาจากโรคเรื้อรังมากที่สุด รองลงมาเป็นผู้ป่วยหลังการจำหน่าย และคนพิการร้อยละ 9.71 , 1.26 และ 1.0 ตามลำดับ โรคเรื้อรังยังคงเป็นปัญหาสุขภาพครอบครัวที่สำคัญ จากแฟ้มครอบครัวจำนวน 12 ครอบครัว มีปัญหาสุขภาพโดยเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมร้อยละ 52.15 ในกลุ่มผู้สูงอายุ รองลงมาคือปัญหาทางด้านสุขภาพช่องร้อยละ 29.58 โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงมีจำนวนเท่ากันร้อยละ 22.22 และปัญหาการนอนหลับร้อยละ 16.22 ตามลำดับ (HOSxP tool ,2561 ) จากปัญหาดังกล่าวจึงเป็นที่มาของประเด็นปัญหาสุขภาพครอบครัวที่ต้องการแก้ไขคือโรคข้อเข่าเสื่อมในกลุ่มผู้สูงอายุ ประกอบกับในปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขได้ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบการแพทย์แผนไทย ซึ่งในปี 2558 กระทรวงสาธารณสุขมีมติให้การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกเป็นสาขาที่ 11 ในการพัฒนาระบบบริการ (Service plan) เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ เกิดประโยชน์ต่อประชาชนอย่างสูงสุด และในปัจจุบันประชาชนเริ่มมีการนำเอาภูมิปัญญาท้องถิ่นและศาสตร์ความรู้เดิมมาใช้กันอย่างแพร่หลาย ทั้งในด้านการป้องกัน รักษา และฟื้นฟู โดยเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมคือ การดูแลสุขภาพทั้งกายและจิตใจ

ดังนั้นงานแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาตาตวงษ์ จึงได้จัดให้บริการฟื้นฟูโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุขึ้น เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และฝึกทักษะในการดูแลตนเองด้วยการบริหารข้อเข่า และการจัดการกับอาการปวดเข่าด้วยการพอกสมุนไพรสำเร็จซึ่งเป็นการช่วยลดการใช้ยาต้านการอักเสบที่

ไมใช่สเตียรอยด์ จากการดำเนินงานที่ผ่านมาพบว่าขณะที่พอกใช้เวลาในการพอกอย่างน้อย 30 นาที เกิดปัญหาขณะนั่งพอกเข้าเนื่องจากผู้สูงอายุมีความจำเป็นต้องเคลื่อนไหว เช่น มีอาการปวดข้อสภาวะ ทำให้ต้องลุกเดินไปทำธุระส่วนตัวทำให้เนื้อยาเกิดการแตกและหล่นลงพื้นพอกกลับมาพอกใหม่ทำให้สิ้นเปลืองยาสมุนไพรที่ใช้พอกเข้า จึงเกิดแนวคิดที่จะไม่ให้เนื้อยาแตกและหล่นทิ้งโดยการพัฒนาต่อยอดผ้าพอกเข้าสมุนไพรที่เคยมีอยู่เดิมให้สามารถใช้ได้สะดวกขึ้นเพื่อนำไปใช้พอกเข้าในผู้สูงอายุที่มีอาการข้อเข่าเสื่อมและศึกษาผลของการนำไปใช้ต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนางานด้านการแพทย์แผนไทยในรูปแบบการพอกยาสมุนไพรลดอาการปวดเข่า
2. เพื่อส่งเสริมให้มีการใช้ยาสมุนไพรทดแทนยาแผนปัจจุบัน (NSAID)
3. เพื่อให้เกิดความสะดวกในการนำไปใช้สำหรับกลุ่มเป้าหมาย
4. เพื่อรักษาคุณภาพของยาสมุนไพร

## 3. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

ประชากร คือ ผู้มารับบริการที่คลินิกแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาตาวงษ์  
กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุที่มีอาการข้อเข่าเสื่อมและมารับบริการที่คลินิกแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาตาวงษ์ ผู้เข้าร่วมโครงการ 100 ราย

## 4. สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาตาวงษ์ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา

## 5. ระยะเวลาในการดำเนินการ

เดือนกุมภาพันธ์ ถึง มิถุนายน พ.ศ. 2562

## 6. สมาชิกกลุ่ม

เจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาตาวงษ์

1. นายพิเชษฐ โชติกลาง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
2. นายสมพงษ์ ลีอกลาง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
3. นางชนมณีภา ปันสันเทียะ แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
4. นางสาวสมหวัง จีบโพธิ์ พนักงานบริการ (ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย)

## 7. ขั้นตอนการดำเนินงาน

### 7.1 วัสดุ/ อุปกรณ์ที่ใช้

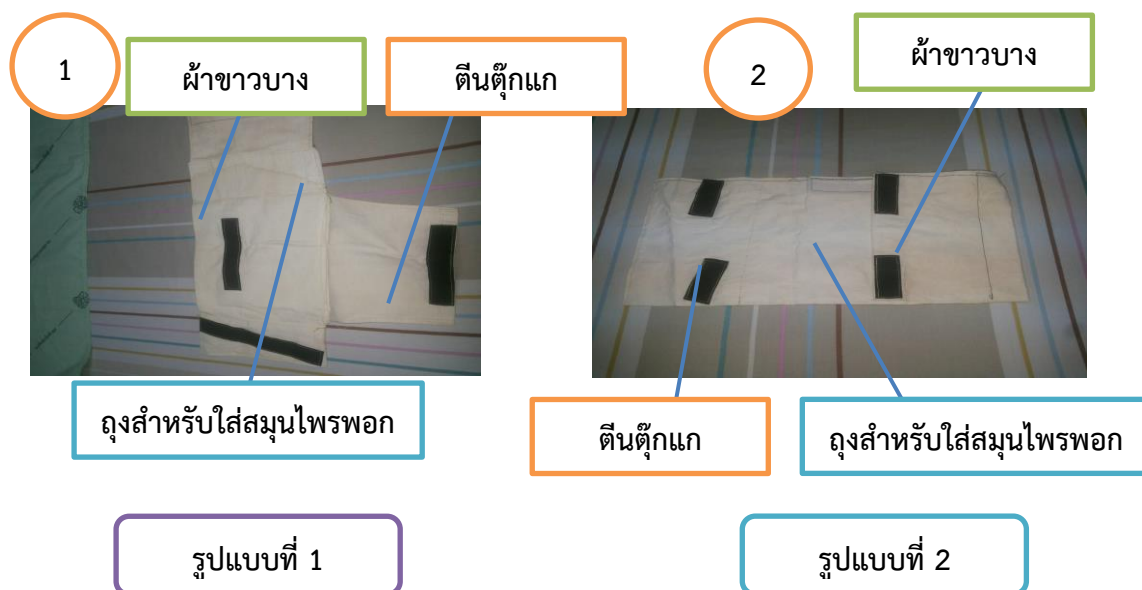
- |                |             |
|----------------|-------------|
| 1. ผ้าขาวบาง   | 8.สมุนไพร   |
| 2 ชุดตีนตุ๊กแก | 9. ครก      |
| 3. ด้าย        | 10. กะละมัง |
| 4. เข็ม        | 11. เขียง   |

- |                |           |
|----------------|-----------|
| 5. กรรไกร      | 12. มีด   |
| 6. ไม้บรรทัด   | 13. ซ้อน  |
| 7. จักรเย็บผ้า | 14. ตาซั้ |

## 7.2 วิธีการประดิษฐ์



ภาพที่ 1 ผ้าพอกเข้าสมุนไพรรูปแบบเดิม



ภาพที่ 2 ผ้าพอกเข้าสมุนไพรรูปแบบที่พัฒนาต่อยอด

1. วัดขนาดรอบเข้าของผู้ป่วย ขนาดเล็ก(M) , กลาง (L) ,ใหญ่ (XL) ,ใหญ่สุด (2XL) ออกแบบผ้าพอกเข้า
2. ออกแบบผ้าพอกเข้าโดยใช้ผ้าขาวบางเพิ่มช่องที่ใส่ยาสมุนไพรรพอกและปรับให้พอดีกับเข้า
3. ผ้าพอกเข้ามี 4 ขนาดคือ เล็ก (M) , กลาง (L) , ใหญ่ (XL) , ใหญ่สุด (2XL)
4. นำแบบผ้าพอกเข้าที่ได้ให้ช่างตัดเย็บดำเนินการเย็บตามรูปแบบ

5. นำสมุนไพรสดได้แก่ ไพล 500 กรัม, ชิง 500 กรัม, ข่า 500 กรัม และ ใบรางจืด 200 กรัม ล้างให้สะอาดแล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
6. ทำให้สมุนไพรแตกไม่ละเอียดมากแล้วคั่วเคล้าให้เข้ากันและนำไปใส่ในผ้าพอกเข้าตามรูปแบบที่จัดทำ
7. นำมาทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการ

#### สมุนไพรสดมี 4 ตัว

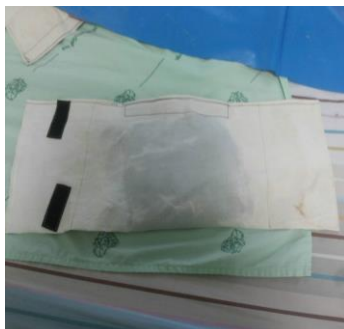
1. ไพล สรรพคุณ : ช่วยรักษาอาการอักเสบ แก้ปวด เส้นตึง เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำบวม ข้อเท้าแพลง
2. ชิง สรรพคุณ : รักษาอาการการแน่นจุกเสียดและอาการอาเจียน
3. ข่า สรรพคุณ : ลดความเจ็บปวด ยาแก้อักเสบชนิดไม่มีสเตียรอยด์
4. รางจืด สรรพคุณ : ล้างสารพิษ แก้อ่อนใน กระจายน้ำ

8. งบประมาณที่ใช้ 90 บาท

#### 9. วิธีการใช้งานและการพัฒนาต่อเนื่อง



1. เตรียมสมุนไพรใส่ถุงผ้าขาวบาง



2. ปิดถุงผ้าขาวบางหลังบรรจุสมุนไพร

3. นำวัสดุ/อุปกรณ์พอกเข้า พอกให้ผู้ใช้/ผู้ป่วย  
ทิ้งไว้ 30 นาที



## 10. ตัวชี้วัดผลสำเร็จและผลลัพธ์

ตัวชี้วัด (KPI)	เป้าหมาย (Target)	ผลลัพธ์ก่อน ดำเนินการ	ผลลัพธ์ที่ปฏิบัติได้		
			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
1. ผู้ป่วยมีอาการลดลงหลังใช้ผ้าพอกเข่าสมุนไพร	VAS $\leq$ 5	8/10	7/10	6/10	5/10
2. อัตราความพึงพอใจของผู้ป่วย(%)	$\geq$ 80	80	85	90	95
3. อัตราความพึงพอใจของผู้ใช้นวัตกรรม(%)	$\geq$ 80	80	85	85	90

## 11. สรุปผลการดำเนินงาน

11.1 จากการวัดระดับความเจ็บปวดด้วย VAS จำนวน 100 ราย ก่อนและหลังพอกเจ้า พบว่าสามารถบรรเทาอาการปวดเข้าได้จำนวน 90 ราย ร้อยละ 90

11.2 จากแบบประเมินความพึงพอใจของผู้ป่วยการใช้งานสะดวกและง่าย ความพึงพอใจร้อยละ 90

11.3 จากแบบประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้นวัตกรรม พบว่าความพึงพอใจของผู้รับบริการส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีเยี่ยมร้อยละ 86.66

## 12. ประโยชน์ที่ได้รับ

12.1 ได้พัฒนางานด้านการแพทย์แผนไทยในรูปแบบการพอกยาสมุนไพรลดอาการปวดเข่า

12.2 ช่วยส่งเสริมให้มีการใช้ยาสมุนไพรทดแทนยาแผนปัจจุบัน (NSAID)

12.3 มีความสะดวกในการนำไปใช้สำหรับกลุ่มเป้าหมาย

12.4 ช่วยรักษาคุณภาพของยาสมุนไพร

12.5 ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายเพราะนำกลับมาใช้ได้อีก

12.6 ช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านความคิดสร้างสรรค์และเรียนรู้นวัตกรรมใหม่ๆเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหาทางด้านสุขภาพ

## 13. ข้อเสนอแนะ

13.1 จากการศึกษาและทดลองใช้ในครั้งนี้เนื่องจากมีข้อจำกัดเวลา ได้มีการทดลองใช้เพียง 3 ครั้ง เพื่อให้เกิดผลดียิ่งขึ้น ควรมีการติดตามผลการรักษาผู้ใช้อย่างต่อเนื่อง

13.2 ควรมีการประเมินผลด้านความรู้โดยใช้เครื่องมือในการวัดผลเปรียบเทียบก่อนและหลังการให้ความรู้

13.3 ควรมีการทดลองใช้โดยมีการกำหนดความถี่ในการพอกเข่าและช่วงระยะเวลาที่เหมาะสมในการวัดผลและประเมินผล

13.4 นำผลงานนวัตกรรมไปพัฒนาต่อเนื่องเป็นงานวิจัยเพื่อให้เกิดผลงานทางวิชาการ

## 14.เอกสารอ้างอิง

- การพัฒนารูปแบบบริการทางการแพทย์แผนไทย โดยการใช้แผ่นพอกเข้าสมุนไพรในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่า  
โรงพยาบาลนวมิน อ่าเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์, (2559)
- ชุตินันท์ ชันทะยศ, กนกพร ปัญญาดี, (2560). ผลของถุยาสมุนไพรประคบข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม.  
วารสารสุขภาพภาคประชาชน, 12(4), 43-49.
- นิชกานต์ สุธะราช, (2560). การศึกษาประสิทธิภาพโคลนสมุนไพรพอกเย็นและนวดแผนไทยเพื่อลดอาการปวด  
เข่าในผู้สูงอายุ. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 31 พฤษภาคม 2561, จาก [o.rh1.go.th/bestP2560/download/](http://o.rh1.go.th/bestP2560/download/).  
แผ่นผ้ามหัศจรรย์ลดอาการปวดเข่า. ไม่ระบุปีที่พิมพ์ และสถานที่พิมพ์
- รังสิยา นารินทร์, วิลาวัณย์ เตือนราษฎร์ และ วราภรณ์ บุญเชี่ยง, (2558). การพัฒนาโปรแกรมดูแลผู้สูงอายุข้อ  
เข่าเสื่อมโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน. *พยาบาลสาร*, 42(3), 170-181.
- วิโรจน์ กวินวงศ์โกวิทและคณะ. โรคข้อเข่าเสื่อม. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 30 พฤษภาคม 2561, จาก  
[https://med.mahidol.ac.th/ortho/sites/default/files/public/file/pdf/knee\\_book\\_0.pdf](https://med.mahidol.ac.th/ortho/sites/default/files/public/file/pdf/knee_book_0.pdf)
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาตาวันซ์ รายงานข้อมูลการเยี่ยมบ้านปี 2560 -2561 จาก Thai COC.  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาตาวันซ์ รายงานผลการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุปี 2561  
สมพร กันทรดุขฎีเตรียมชัยศรี. เอกสารการบรรยายสมมติบำบัด SKT .เข้าถึงข้อมูลวันที่ 30 พฤษภาคม 2561,  
จาก[http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id](http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id)