

ผลการประคบร้อนด้วยถุงถั่วเขียวสมุนไพรในกลุ่มบุคคล ที่มีอาการปวดเมื่อย

พรรณกาญจน์ พรหมตัน, วานีตา ยิมะยี, อารยา ช็อคคำ*

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต
จังหวัดภูเก็ต

*Corresponding author email: arayakhoka@gmail.com

ได้รับบทความ: 15 มีนาคม 2563

ได้รับบทความแก้ไข: 11 มิถุนายน 2563

ยอมรับตีพิมพ์: 15 มิถุนายน 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้ถุงถั่วเขียวสมุนไพรในการประคบร้อนคลายปวดเมื่อยจากการทำงาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคัดเลือกแบบเจาะจง คือ ผู้ที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทำงาน ไม่มีโรคแทรกซ้อน จากประชาชน 6 หมู่บ้าน ในตำบลพรุดินนา อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบบันทึกระดับความปวดก่อน - หลังประคบร้อนด้วยถุงถั่วเขียวสมุนไพร วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ผลการวิจัย พบว่าหลังการประคบร้อนด้วยถุงถั่วเขียวสมุนไพรอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คน มีระดับความปวดลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการประคบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) แสดงให้เห็นว่าถุงถั่วเขียวสมุนไพรประคบร้อนสามารถลดอาการปวดเมื่อยจากการทำงานได้

คำสำคัญ: การประคบร้อน / ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ / ถุงถั่วเขียว

The Effects of a Mung Bean with Herbal Bag Hot Pressed against the Myalgia

Pannakan Promtan, Waneeta Yeemayee, Araya Khoka*

Public Health Program, Faculty of Science and Technology, Phuket Rajabhat University, Phuket

*Corresponding author email: arayakhoka@gmail.com

Received: 15 March 2020

Revised: 11 June 2020

Accepted: 15 June 2020

Abstract

This research was aimed to study the effects of using mung bean with herbal bag on hot compressed to reduce muscle pain. The sampling frame was the group of individuals that selected 40 participants from 6 villages in Prudinna subdistrict, Khlong-tom district, Krabi province, purposive sampling with muscle aches, no any complications, and voluntary participation. Data was collected by a pain score record form. The data was analyzed by descriptive statistic. The results showed that after using the mung bean bag with herbal compressed continuously for 6 weeks, the subjects were reducing muscle pain scale when comparing with before applying the compression. Among all 40 participants were significantly reduction (p -value < 0.001). The results revealed that a mung bean with herbal bag hot pressed can be reduced myalgia.

Keywords: Hot pressing / Myalgia / Mung bean bag

บทนำ

อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทำงานเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในกลุ่มวัยทำงาน ส่วนใหญ่จะพบในผู้ประกอบอาชีพที่มีลักษณะการทำงานที่ต้องใช้แรง อาทิ งานยก แยก หาม รวมถึงการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ หรืออยู่กับที่เป็นเวลานาน ในระยะแรกอาจจะไม่อันตรายมากนัก หากไม่ได้รับการแก้ไข อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจะเข้าสู่ภาวะเรื้อรังได้ [1] ซึ่งอาการดังกล่าวส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล กัดดันทางอารมณ์ และบั่นทอนสุขภาพจิตได้

จากผลการศึกษาข้อมูลผู้ป่วยโรคกระดูกและกล้ามเนื้อจากการทำงานของระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งได้จากการวินิจฉัยผู้ป่วยจากสถานพยาบาลในปี พ.ศ. 2561 พบผู้ป่วยโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ เฉพาะรายที่เกี่ยวข้องกับภาวะการทำงาน จำนวน 114,578 ราย คิดเป็นอัตราป่วยต่อประชากรแสนราย เท่ากับ 189.37 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2560 ที่พบผู้ป่วยโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ เฉพาะรายที่เกี่ยวข้องกับภาวะการทำงาน จำนวน 100,743 ราย (อัตราป่วย 167.22 ต่อประชากรแสนราย) [2] สำหรับข้อมูลสุขภาพในเขตพื้นที่รับผิดชอบของทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านพรุดินนา จังหวัดกระบี่ ทั้ง 6 หมู่บ้าน ในปี พ.ศ. 2561 พบว่า มีประชาชนในพื้นที่มีอาการปวดเมื่อยจากการประกอบอาชีพเกษตรกร ได้แก่ ทำสวนยางพารา สวนปาล์ม สวนผลไม้ และเกษตรกรอื่น ๆ มารับยาทาบรรเทาอาการปวดเมื่อยเป็นประจำที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านพรุดินนา จากจำนวนผู้ที่มารับยาทาบรรเทาอาการปวดเมื่อยเป็นประจำทั้งหมด 271 คน คิดเป็นร้อยละ 38.76 ต่อพันประชากร [3] สาเหตุการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของประชาชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการทำงานที่ใช้ท่าเดิมซ้ำ ๆ ระยะเวลา การก้มยกของใช้ท่าทางไม่ถูกต้อง ซึ่งส่งผลให้เกิดการปวดเมื่อย [4] คณะผู้วิจัยคิดค้นทางเลือกสุขภาพเพื่อให้ประชาชนลดการใช้ยา โดยการใช้ถั่วเขียวซึ่งหาได้ง่ายตามร้านค้าในชุมชน เนื่องจากถั่วเขียวสามารถเก็บความร้อนได้ดีเหมาะสำหรับนำเอามาประคบบริเวณตำแหน่งที่ปวด [5] นอกจากนี้จากการสำรวจชุมชนพบว่าพื้นที่ที่อยู่อาศัยของคนในชุมชนมีการปลูกพืชผักสวนครัว ได้แก่ ต้นตะไคร้ และต้นมะกรูด สามารถนำมาใช้ในกระบวนการประคบอุ่นคลายปวดเมื่อย โดยนำพืชสมุนไพร เช่น ตะไคร้ สรรพคุณ กลิ่นตะไคร้หอมจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดเมื่อย เมื่อยล้าของกล้ามเนื้อลงได้ และใบมะกรูด สรรพคุณ มีกลิ่นหอมสดชื่น ช่วยบรรเทาอาการเครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล และอาการทางด้านจิตใจได้ผลเป็นอย่างดี [6,7]

คณะผู้วิจัยร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านพรุดินนา ได้เล็งเห็นความสำคัญในการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อโดยไม่ใช้ยา เพื่อศึกษาผลของการใช้ถั่วเขียวสมุนไพรในการประคบร้อนคลายปวดเมื่อยจากการทำงาน โดยการนำเมล็ดถั่วเขียวที่สามารถเก็บความร้อนได้ดี รวมทั้งการนำสมุนไพร และวัสดุอุปกรณ์ที่สามารถหาได้ง่ายมา

ประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย รวมถึงกลิ่นหอมจากสมุนไพรที่ใช้ ได้แก่ ตะไคร้ ใบมะกรูด มีสรรพคุณในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต

วัสดุและวิธีการ

1. วิธีการประกอบถุงถั่วเขียวสมุนไพร (1 ถุง ประมาณ 250 กรัม)

1.1 นำตะไคร้ และใบมะกรูดแห้ง ที่ผ่านการหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ อย่างละ 1 กรัม และถั่วเขียว 250 กรัม มาผสมให้เข้ากันในภาชนะ เช่น กะละมัง หรือชาม

1.2 จากนั้นนำถั่วเขียวที่ผ่านการผสมตะไคร้ และใบมะกรูดแห้ง ใส่ลงไปในถุงผ้าหุง

1.3 นำถุงถั่วเขียวสมุนไพรอบหม้อลมร้อนอุณหภูมิที่ 200 องศาเซลเซียส เป็นระยะเวลา 10 นาที หรืออบไมโครเวฟใช้อุณหภูมิที่ 800 วัตต์ เป็นระยะเวลา 3 นาที หรือนึ่งในหม้อหุงข้าวน้ำเดือดที่อุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส เป็นระยะเวลา 10 นาที จะได้ถั่วเขียวที่อุณหภูมิ 40-45 องศาเซลเซียส สามารถใช้ในการประคบได้ 1 รอบ และเก็บความร้อนได้รอบละ 15-20 นาที

2. การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ One group pre-post experiment design

3. ประชากร ประชาชนจำนวน 6 หมู่บ้าน ในตำบลพรุดินนา จังหวัดกระบี่

4. กลุ่มตัวอย่าง ประชาชนใน 6 หมู่บ้าน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) มีคุณลักษณะดังนี้ ผู้ที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทำงาน ไม่มีโรคหรือภาวะแทรกซ้อน และสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 40 คน

5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบบันทึกระดับความปวดก่อน - หลังประคบร้อนด้วยถั่วเขียวสมุนไพร โดยมีรายละเอียด ดังนี้

5.1 แบบบันทึกระดับความปวดก่อน - หลังประคบร้อนด้วยถั่วเขียวสมุนไพร โดยคณะผู้วิจัยจะฝึกทักษะการทำถั่วเขียวสมุนไพรให้กับกลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างใช้ถั่วเขียวสมุนไพรเพื่อประคบบรรเทาอาการปวดเมื่อย พร้อมบันทึกระดับความปวด ก่อนการประคบ และหลังการประคบด้วยถั่วเขียวสมุนไพรลงในแบบบันทึกทุกครั้ง และผู้วิจัยติดตามระดับความปวดทุกสัปดาห์ แบบบันทึกแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลตำแหน่งที่ปวด ตำแหน่งที่ประคบด้วยถั่วเขียวสมุนไพรบ่อยที่สุด และจำนวนครั้งการประคบร้อนด้วยถั่วเขียวสมุนไพรในแต่ละสัปดาห์

ตอนที่ 2 แบบบันทึกการประคบร้อนก่อน – หลังประคบร้อนด้วยถุงถั่วเขียวสมุนไพร เกณฑ์ที่ใช้ คือ Pain measurement score การแปลผลระดับคะแนนความปวดดังนี้

คะแนน 0-1 หมายถึง ไม่มีอาการปวด หรือยอมรับได้

คะแนน 2-3 หมายถึง ปวดพอรำคาญ

คะแนน 4 หมายถึง มีอาการปวดเล็กน้อยพอทนได้

คะแนน 5 หมายถึง ปวดปานกลาง

คะแนน 6-7 หมายถึง ปวดมากพอสมควร

คะแนน 8-9 หมายถึง ปวดจนไม่ยอมทำอะไร

คะแนน 10 หมายถึง ปวดมากที่สุด

6. การวิเคราะห์ข้อมูล ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อก่อน-หลังการประคบร้อนด้วย Paired t-test

7. จริยธรรมในการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง คณะผู้วิจัยเคารพสิทธิของผู้ร่วมวิจัย โดยขออนุญาตทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่ยินดีให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ โดยปราศจากการบังคับ พร้อมลงลายมือชื่อแสดงความยินยอมในเอกสาร คณะผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมถึงการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ ไม่นำไปเปิดเผยเป็นรายบุคคล และกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถาม หรือออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 40 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 92.50 และเป็นเพศชายจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 อายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 มีอายุระหว่าง 31 – 49 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.50 และมีอายุระหว่าง 20 – 30 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ตามลำดับ ระดับการศึกษาสูงสุดของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 ประกอบอาชีพเกษตรกร จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 77.50 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย แสดงจำนวนและร้อยละ โดยจำแนกตามเพศ อายุ การศึกษา และอาชีพ (n=40)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย	จำนวนคน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	3	7.50
หญิง	37	92.50
อายุ		
20 – 30 ปี	4	10.00
31 – 49 ปี	17	42.50
50 ปีขึ้นไป	19	47.50
การศึกษาสูงสุด		
ต่ำกว่าประถมศึกษา	0	0
ประถมศึกษา	14	35.00
มัธยมศึกษา	21	52.50
ปริญญาตรี	5	12.50
สูงกว่าระดับปริญญาตรี	0	0
อาชีพ		
เกษตรกร	31	77.50
ค้าขาย	5	12.50
ข้าราชการ	1	2.50
รับจ้าง	1	2.50
ช่างเสริมสวย	1	2.50
หมอนวดพื้นบ้าน	1	2.50

2. ตำแหน่งที่ปวดเมื่อย ตำแหน่งที่ประสบร้อนด้วยถุงถั่วเขียวสมุนไพรบดน้อยที่สุด และจำนวนครั้งที่ประสบร้อนด้วยถุงถั่วเขียวสมุนไพรในแต่ละสัปดาห์

บริเวณเอว เป็นตำแหน่งที่มีการปวดเมื่อยมากที่สุด จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 30.95 ตำแหน่งที่ประสบร้อนด้วยถุงถั่วเขียวสมุนไพรบดน้อยที่สุด คือ เอว จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 และจำนวนครั้งการประสบร้อนในแต่ละสัปดาห์พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประสบร้อน 7 – 9 ครั้ง จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 85.00 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของตำแหน่งที่ปวดเมื่อย ตำแหน่งที่ประคบร้อนด้วยถุงถั่วเขียวสมุนไพรบดที่สุก และจำนวนครั้งของการประคบร้อนในแต่ละสัปดาห์ (n=40)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย	จำนวนคน	ร้อยละ
ตำแหน่งการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ		
เอว	26	30.95
ไหล่	18	21.42
หลัง	12	14.28
สะโพก	10	11.90
ขาตอนล่าง	7	8.33
แขนตอนบน	5	5.95
แขนตอนล่าง	4	4.76
ขาตอนบน	2	2.38
*(สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ตำแหน่งที่ประคบร้อนบ่อยที่สุด		
เอว	18	45.00
ไหล่	12	30.00
ขาตอนล่าง	4	10.00
หลัง	4	10.00
สะโพก	2	5.00
จำนวนครั้งการประคบร้อนใน 1 สัปดาห์		
1 - 3 ครั้ง	1	2.50
4 - 6 ครั้ง	5	12.50
7 - 9 ครั้ง	34	85.00
10 ครั้งขึ้นไป	0	0

3. ระดับคะแนนความปวดก่อน-หลังการประคบแต่ละสัปดาห์

ในสัปดาห์ที่ 1 คณะผู้วิจัยได้ทำการสำรวจระดับความปวดก่อนการเริ่มประคบร้อนด้วยถุงถั่วเขียวสมุนไพร พบว่าค่าเฉลี่ยของระดับความปวดในกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 3.90 คะแนน จากนั้นจึงเริ่มทำการประคบร้อนเป็นเวลา 6 สัปดาห์อย่างต่อเนื่อง โดยก่อนการประคบในแต่ละครั้ง กลุ่มตัวอย่างจะประเมินระดับความปวดด้วยตนเองทุกครั้ง และพบว่าหลังประคบร้อนค่าเฉลี่ยความปวดมีแนวโน้มลดลงทุกสัปดาห์ โดยสัปดาห์ที่ 6 คะแนนความปวดเฉลี่ยหลังประคบ เท่ากับ 1.37 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนนความปวดก่อน-หลังการ
ประคบแต่ละสัปดาห์ (n=40)

สัปดาห์ที่	ระดับคะแนนความปวดเฉลี่ย (mean \pm S.D)		p-value
	ก่อนประคบ	หลังประคบ	
การประคบร้อนสัปดาห์ 1	3.90 \pm 1.22	2.69 \pm 1.32	< 0.001*
การประคบร้อนสัปดาห์ 2	3.55 \pm 1.23	2.38 \pm 1.02	< 0.001*
การประคบร้อนสัปดาห์ 3	3.39 \pm 1.15	2.19 \pm 1.18	< 0.001*
การประคบร้อนสัปดาห์ 4	2.92 \pm 1.03	1.95 \pm 1.06	< 0.001*
การประคบร้อนสัปดาห์ 5	2.90 \pm 1.31	1.86 \pm 1.12	< 0.001*
การประคบร้อนสัปดาห์ 6	2.31 \pm 0.94	1.37 \pm 0.85	< 0.001*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ p-value < 0.001

วิจารณ์

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป ประกอบอาชีพเกษตรกร ซึ่งเป็นปัจจัยเสริมต่อการเกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากทำงาน โดยตำแหน่งเอวมีอาการปวดเมื่อย และประคบร้อนด้วยถุงถั่วเขียวสมุนไพรบอญี่ที่สุด ทั้งนี้ บริเวณเอวอาจเป็นผลกระทบจากการทำงาน ท่าทาง หรือการยกของที่ผิดท่าทาง [4] จากผลการศึกษา พบว่าค่าเฉลี่ยระดับความปวดก่อนการประคบร้อนในสัปดาห์แรก เท่ากับ 3.90 คะแนน และหลังการประคบร้อนด้วยถุงถั่วเขียวสมุนไพรเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์อย่างต่อเนื่อง ค่าเฉลี่ยคะแนนความปวดลดลงมาเป็น 1.37 คะแนน จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความปวดลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการประคบร้อน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กฤติกา และคณะ [8] ที่พบว่าการรักษาภาวะข้อเข่าเสื่อมในพระสงฆ์โดยการวางแผนประคบร้อน การยืดกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ค่าระดับความรุนแรงของอาการปวดลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การประคบร้อนสามารถช่วยลดอาการปวดได้ดี ส่งเสริมการทำงานของข้อเข่าให้ดีขึ้นได้นอกจากนี้การประคบร้อน เป็นวิธีการรักษาที่สามารถให้ผู้ป่วยกลับไปทำเองที่บ้าน สะดวกปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้ทุกวัน ผู้ป่วยไม่ต้องเสียเวลา และบาดเจ็บเพิ่มจากการที่ต้องเดินทางไปกลับโรงพยาบาล เช่นเดียวกับการศึกษาของวิลาวลัย และคณะ [9] ได้ศึกษาผลของการประคบร้อนและเย็นต่อการลดปวดในระยะเจ็บครรภ์คลอด มีการเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดก่อนและหลังการประคบร้อนและเย็นในหญิงตั้งครรภ์ระยะเจ็บครรภ์คลอดที่ห้องคลอดโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี พบว่า ระดับคะแนนความเจ็บปวดของหญิงตั้งครรภ์

ลดลงในกลุ่มที่ได้รับการประคบร้อน ส่วนการประคบเย็น ผลพบว่าระดับความเจ็บปวดไม่แตกต่างเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนได้รับการประคบเย็น [9] และผลการศึกษาของประวิทย์ ที่พบว่า การนวดประคบด้วยลูกประคบร้อนสมุนไพรในหญิงครรภ์แรกช่วยลดความปวดในระยะเจ็บครรภ์คลอดได้ [10] นอกจากนี้ มีการศึกษาผลของถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม พบว่าผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่ใช้ถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่าครบ 4 ครั้ง ผู้ป่วยมีระดับความเจ็บปวดลดลงมากกว่าเมื่อเทียบกับก่อนการรักษาด้วยการใช้ถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ [11] จะเห็นได้ว่าการประคบร้อนช่วยในการลดความปวดได้ดี ทั้งนี้เนื่องมาจากความร้อนที่เหมาะสมช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดมาเลี้ยงบริเวณที่ประคบ กระตุ้นให้มีการคลายตัวของกล้ามเนื้อ และลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ

ถุงถั่วเขียวสมุนไพร ประกอบด้วย ถั่วเขียวซึ่งเป็นธัญพืชที่มีความสามารถในการกักเก็บความร้อนได้ดีและนาน ตะไคร้ กลิ่นหอมของตะไคร้มีสรรพคุณช่วยในการผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล และใบมะกรูด โดยกลิ่นจากใบมะกรูด มีสรรพคุณเพิ่มความสดชื่น บรรเทาอาการเครียด ซึมเศร้า และอาการทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี ซึ่งจากการศึกษาของไมตรี และฐาปนีย์ [6] พบว่าตำรับน้ำมันหอมระเหยสูตรผสม ประกอบด้วย น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันโรสแมรี่ น้ำมันพิมเสนต้น และน้ำมันสวีทมาร์จอราม สามารถลดอาการปวดเรื้อรัง ลดอาการปวดศีรษะ และลดอาการปวดกล้ามเนื้อได้ เช่นเดียวกับการศึกษาของชาคริต และคณะ [12] พบว่าการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยและประคบสมุนไพรสามารถลดอาการปวดหลังส่วนล่างและปฏิกิริยาสะท้อนความตึงตัวของกล้ามเนื้อได้ ในขณะที่เดียวกันยังส่งเสริมให้ผู้ที่มีการปวดหลัง ส่วนล่างเกิดความผ่อนคลาย ดังนั้น การนำภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้ในการรักษาเป็นอีกทางเลือกในการดูแลสุขภาพแทนการใช้ยาแผนปัจจุบัน ซึ่งอาจมีราคาหรือค่าใช้จ่ายที่สูง หรืออาจนำภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้ร่วมกับการรักษาด้วยแผนปัจจุบัน เพื่อประสิทธิผลในการรักษาที่ดีมากขึ้น

สรุป

การประคบร้อนคลายปวดเมื่อยด้วยถุงถั่วเขียวสมุนไพร สามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อยจากการทำงานได้ รวมถึงกลิ่นหอมจากสมุนไพรที่ใช้ มีสรรพคุณช่วยในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต อีกทั้งเป็นการนำภูมิปัญญาพื้นบ้าน สมุนไพรที่มีในชุมชนมาประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพ นอกจากนี้ ยังประหยัดค่าใช้จ่าย คุ่มค่า สามารถนำมาใช้ในประชากรทุกเพศ ทุกวัยที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ซึ่งผลการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นข้อมูลสนับสนุนเพื่อใช้ใน

การศึกษาวิจัยในกลุ่มประชากรที่กว้างขึ้นภายใต้เงื่อนไขที่กำหนด เช่น ผู้ป่วยโรคข้อต่าง ๆ และในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณบุคลากรประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านพรุดินนา อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ และกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลพรุดินนาที่สนับสนุนงบประมาณ ตลอดจนอาสาสมัครที่เข้าร่วมการวิจัยทุกท่าน

เอกสารอ้างอิง

1. ยุพยง หมั่นกิจ, กติกา สระมณีอินทร. การศึกษาอาการปวดเมื่อยโครงร่างและกล้ามเนื้อของพ่อค้าส่งผลไม้. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี 2561;20:180-8.
2. กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม. โรคกระดูกและกล้ามเนื้อ ในโรคและภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 12 ธันวาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก: http://envocc.ddc.moph.go.th/uploadss/situation2/2561/2561_01_envocc_situation.pdf.
3. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านพรุดินนา. รายงานโปรแกรมระบบฐานข้อมูลสถานีอนามัย (JHCIS). 2561.
4. วรณา สอนองเดช. การจัดการกลุ่มอาการผิดปกติกล้ามเนื้อและโครงกระดูกในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล. วารสารพยาบาลสาธารณสุข 2561;32:189-208.
5. เชิดศิริ นิลผาย, นฤมล กันนิกา, มาลีษา สุธรรมมา, วิภาดา คำขำ. การศึกษาการใช้งานถุงมือปรับอุณหภูมิจากถั่วเขียวกับผู้ปฏิบัติงานสัมผัสความเย็น. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี 2560;19:154-64.
6. ไมตรี กุลบุตร, ฐาปนีย์ หงส์รัตนาวรกิจ. ผลบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและความพึงพอใจของตำรับน้ำมันหอมระเหยสูตรผสม. วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี) 2558;7:50-64.
7. สุธีัญญา พรหมสมบุรณ์, อนงค์นาฏ โสภณางกูร, ประพฤติ พรหมสมบุรณ์, สุชาดา กรเพชรปานี. ประสิทธิภาพของน้ำมันหอมระเหยจากพืชสมุนไพร 5 ชนิด ต่อการผ่อนคลายความเครียด. วารสารวิจัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก 2560;10:68-75.

8. กฤติกา หงษ์โต, จันทร์ทิพย์ นามสว่าง, พรพิมล เหมือนใจ, ภูริชญา วีระศิริรัตน์. ผลของการจัดการทำกายภาพบำบัดในพระสงฆ์ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม. คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาโครงการวิจัยประเภทงบประมาณ เงินรายได้จากเงินอุดหนุนรัฐบาล (งบประมาณแผ่นดิน); 2558.
9. วิลาวลัย ไทรโรจน์รุ่ง, กัลยา วิริยะ, วิโรจน์ ชัยเศรษฐสัมพันธ์, ฟ้าใส พุ่มเกิด, สายสุนี ทองสัมฤทธิ์. ผลของการประคบร้อนและเย็นต่อการลดปวดในระยะเจ็บครรภ์คลอด. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ 2554;34:9-18.
10. ประวิทย์ อินทรสุขุม. การเปรียบเทียบประสิทธิผลระหว่างการใช้ลูกประคบร้อนสมุนไพรกับลูกประคบผ้าร้อนในการบรรเทาความปวดในระยะคลอดของผู้คลอดครั้งแรก. วารสารวิชาการสาธารณสุข 2560;25:148-57.
11. ชุตินันท์ ชันทะยศ, กนกพร ปัญญาดี. ผลของถุยาสมุนไพรประคบข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม. วารสารสุขภาพภาคประชาชน 2560;12:43-9.
12. ชาคริต สัตยารมณ, ลดาวัลย์ อุ่่นประเสริฐพงศ์ นิชิโรจน์, นพวรรณ เปียชื่อ. ผลของการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยและประคบสมุนไพรร่วมกับการใช้ยา ต่ออาการปวดหลังส่วนล่างและปฏิกิริยาสะท้อนความตึงตัวของกล้ามเนื้อในผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี 2557;25:1-13.