

ผลการประคบร้อนด้วยถุงถั่วเขียวสมุนไพรในกลุ่มบุคคล ที่มีอาการปวดเมื่อย

พรรณกาญจน์ พรหมตัน, วานิดา ยี่มะยี่, อารยา ช่อคำ*

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 ในตำบลพรตดินนา 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

งานวิจัยที่นำไปอ้างอิง
ผลของการใช้นวัตกรรมอะโรมาสกัดการปวด: กรณีศึกษาอาการปวดกล้ามเนื้อ
วัยเรียนและวัยทำงาน

<https://he01.tci-thaijo.org/index.php/bcnsp/article/view/287758>



วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิ์ประสงค์
Journal of Health Science Boromrajonani College of Nursing Sunpasitthiprasong

ลงทะเบียน เข้าสู่ระบบ

หน้าแรก ฉบับปัจจุบัน บทความย้อนหลัง ข่าวประกาศ จริยธรรมการตีพิมพ์ เกี่ยวกับวารสาร ค้นหา

หน้าแรก / คลังบทความ / ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 (2026): พฤษภาคม-สิงหาคม / บทความวิจัย

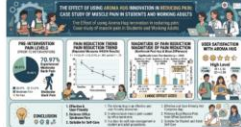
ผลของการใช้นวัตกรรมอะโรมาสกัดการปวด: กรณีศึกษาอาการปวดกล้ามเนื้อ วัยเรียนและวัยทำงาน

พิธีมอบ วรคส์
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิ์ประสงค์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

จุฬาทิพย์ วีระศักดิ์
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิ์ประสงค์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

ธีรศรา มาลาอุดม
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิ์ประสงค์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

บทคัดย่อ



PDF



Quality Certified by TCI
January 1, 2026 – December 31, 2029

Index in TCI
บรรณาธิการ : ดร.เกษราภรณ์ เคนบุปผา



ชลลดา โต๊ะสิงห์, ชนิกันต์ จันทระ, ชมพูนุช เทียนคำ, ชลดา ปะนาไท, ชลธิชา พงษ์พินา, ชลธิ วัฒนะพล, และคณะ. การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่ส่งผลต่อการเกิด การปวดหลังส่วนล่าง บ่าไหล่และคอของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 รุ่นที่ 39 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม. วารสารวิจัยนวัตกรรมและหลักฐานเชิงประจักษ์ ทางสุขภาพ 2566;2:23-34.

กษมน อินทร์บัว. การเปรียบเทียบประสิทธิผลของการดองเส้นและการเช็ดแผล เพื่อบรรเทาอาการของโรคออฟฟิศซินโดรม [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [เข้าถึงเมื่อ 20 มี.ค. 2569]. เข้าถึงได้จาก: <https://share.google/dcHRdoVWxluYRTzw9>

วิศิษฐ์ เนติโรจนกุล. ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (เปลี่ยนนัยนิตพิชิต ออฟฟิศซินโดรม) ต่ออาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณคอบ่าไหล่และหลังส่วนล่างของ บุคลากรที่ทำงานในสำนักงาน โรงพยาบาลนครปฐม. วารสารแพทย์ เขต 4-5 2565;41:1-14.

ภควัต ไชยชิต. การศึกษาผลของการนวดไทยแบบราชสำนักต่อองค์การ เคลื่อนไหวคอในผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรมโรงพยาบาลขอนแก่น [วิทยาศาสตร์มหา บัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2564.

พรรณกาญจน์ พรหมตัน, วานิดา ยิ้มะยี่, อารยา ช่อคำ. ผลการประคบร้อนด้วยถุงกล้วยสมุนไพรมะขามในกลุ่มบุคคล ที่มีอาการปวดเมื่อย. วารสารก้าวหน้าโลกวิทยาศาสตร์ 2563;20:90-100.

สายสุนีย์ คนสนิท, พัชรินทร์ พรหมเผ่า, จักรพันธ์ อ่องลึก, ธนวัฒน์ ยอดถิ, อรุณรัตน์ ศรีทะวงษ์. ผลของเจลประคบร้อน (UP Gel pack) ต่ออาการปวดและความ ยืดหยุ่นบริเวณจุดกดเจ็บชนิดแฝงเร้นของกล้ามเนื้อบ่า. วารสารการแพทย์และ สาธารณสุขเขต 4 2566;13:86-94.

ผลของการใช้นวัตกรรมอะโรมาอรรถลดการปวด: กรณีศึกษาอาการปวดกล้ามเนื้อ วัยเรียนและวัยทำงาน

พิสมัย วงศ์สง่า วท.ม.^{1*}, จุฑาทิพย์ วิระศักดิ์ นศ.พย.บ.², อธิสร มาลาอุตม์ นศ.พย.บ.²,
นุชธิว คำมัน นศ.พย.บ.², นุชนาฏ กองแก้ว นศ.พย.บ.², ปณัฏดา ยืนยง นศ.พย.บ.²

บทคัดย่อ

ความเป็นมา: อาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืดเป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในกลุ่มคนวัยเรียนและวัยทำงาน การประคบร้อนร่วมกับการใช้สมุนไพรเป็นทางเลือกหนึ่งในการลดอาการปวด งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบอาการปวดกล้ามเนื้อหลังที่เกิดจากออฟฟิศซินโดรมของกลุ่มวัยเรียนและวัยทำงานก่อนและหลังการใช้ถุงประคบร้อน Aroma Hug และศึกษาความพึงพอใจต่อการใช้ถุงประคบร้อน Aroma Hug

วิธีดำเนินการวิจัย: การวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาและบุคลากรในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ได้รับเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์คัดเข้าจำนวน 31 ราย เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย นวัตกรรมถุงประคบร้อน Aroma Hug แบบประเมินความปวดก่อนและหลังการใช้ แบบประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และเปรียบเทียบคะแนนความปวดระหว่างช่วงเวลาด้วยสถิติความแปรปรวนแบบวัดซ้ำทางเดียว (One-way Repeated Measures ANOVA) และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

ผลการวิจัย: ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการปวดกล้ามเนื้อหลังระดับปานกลาง (ร้อยละ 70.97) ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำโดยใช้การแก้ไขของ Greenhouse-Geisser พบว่าคะแนนความปวดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างช่วงเวลาที่ใช้ (F = 114.52, df = 2, 13, 63.90, $p < .001$, partial $\eta^2 = .79$) การเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni พบว่าคะแนนความปวดหลังการใช้ 15, 30 และ 60 นาที ลดลงต่ำกว่าก่อนใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .0083$ ทุกคู่) โดยค่าเฉลี่ยความแตกต่าง (Mean Difference) มากที่สุดที่ 60 นาที เท่ากับ 3.19 คะแนน (95% CI: 2.30–4.08, Cohen's $d = 2.93$) รองลงมาคือ 30 นาที เท่ากับ 2.10 คะแนน (95% CI: 1.31–2.89, Cohen's $d = 1.93$) และ 15 นาที เท่ากับ 1.36 คะแนน (95% CI: 0.65–2.07, Cohen's $d = 1.25$) ตามลำดับ ความพึงพอใจโดยรวมต่อการใช้ถุงประคบร้อน Aroma Hug อยู่ในระดับมาก ($M = 4.34$, $SD = .83$)

สรุป: ถุงประคบร้อน Aroma Hug เป็นนวัตกรรมที่มีประสิทธิภาพในการลดอาการปวดกล้ามเนื้อหลังที่เกิดจากออฟฟิศซินโดรม ใช้งานง่าย เหมาะสมสำหรับกลุ่มวัยเรียนและวัยทำงานในการนำไปใช้บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อหลังด้วยตนเอง

คำสำคัญ: อาการปวดกล้ามเนื้อ การประคบร้อน สมุนไพรไทย ออฟฟิศซินโดรม ถุงประคบร้อนอะโรมาฮัก

*อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

²นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

*ติดต่อผู้พิมพ์: พิสมัย วงศ์สง่า; e-mail: pissamai@bcnsp.ac.th

วันรับ: 16 เม.ย. 2569 วันแก้ไข: 24 มิ.ย. 2569 วันตอบรับ: 28 ก.ค. 2569

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความปวด (pain) เป็นความรู้สึกเจ็บตื้อเนื่องอยู่ในร่างกาย แสดงถึงความผิดปกติในร่างกาย เป็นความรู้สึกไม่สุขสบายที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานต่อด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ รบกวนการนอนหลับ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน¹ อาการปวดสามารถพบได้บ่อยในทุกเพศทุกวัยในยุคสังคมโลกดิจิทัล โดยเฉพาะวัยเรียนและวัยทำงานมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอาการปวดจาก “โรคออฟฟิศซินโดรม” (office syndrome) โดยมีสัญญาณเตือนของอาการที่พบบ่อยได้แก่ อาการปวดหลังเรื้อรังจากการอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นาน หากไม่ปรับพฤติกรรมอาการจะรุนแรงถึงขั้นหมอนรองกระดูกเสื่อม หรือหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท อาการปวดศีรษะเรื้อรัง อาการมือชา เหน็บ อักเสบ นิ้วล็อก เหน็บข้อมืออักเสบ เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์และจากการจับเมาท์ในท่าเดิมนาน ๆ² สถิติของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่า คนวัยทำงานร้อยละ 80 มีภาวะของโรคออฟฟิศซินโดรม³ สถิติการให้บริการแพทย์แผนไทยของรัฐทั่วประเทศ ในปี 2567 มีประชาชนเข้ารับบริการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม ปวดกล้ามเนื้อ คอ บ่า ไหล่ เป็นจำนวน 483,850 คน โดยมีสาเหตุมาจากการทำงานในท่าเดิมนาน ๆ เป็นเวลานาน⁴ ในส่วนของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ ได้มีการตรวจสุขภาพประจำปี 2568 และสำรวจภาวะสุขภาพบุคลากรและนักศึกษา ซึ่งมีผู้ตอบกลับจำนวน 98 คน พบว่าร้อยละ 50.00 มีภาวะออฟฟิศซินโดรมอยู่ในระยะที่ 2 และร้อยละ 27.00 มีปวดบ่าไหล่และคอ เมื่อพักหรือปีนวดก็หาย มีเพียงร้อยละ 3.00 อยู่ในระยะที่ 3 ที่มีอาการปวดตลอดเวลา สอดคล้องกับการศึกษาของชลดา โต๊ะสิงห์ และคณะ⁵ พบว่า การเล่นโทรศัพท์มือถือติดต่อกัน เกิน 30 นาทีเป็นประจำ การก้มงอตัวขณะทำงานเป็นประจำ และการทำงานกับคอมพิวเตอร์เกิน 6 ชั่วโมงเป็นประจำ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดการปวดหลังส่วนล่าง บ่าไหล่ และคอ ของนักศึกษาพยาบาลมากที่สุดร้อยละ 99.30, 74.80 และ 68.30 ตามลำดับ

การป้องกันและลดอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืดหรือโรคออฟฟิศซินโดรมสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การยืดกล้ามเนื้อ การประคบร้อน การอบสมุนไพร การนวดไทย การฉายยาในกลุ่มยาแก้ปวดและยาคลายกล้ามเนื้อชนิดรับประทานและใช้ภายนอก⁶ จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีการศึกษาการลดปวดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเช่นออกกำลังกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เปลี่ยนท่าทางขณะทำงานและการพักสายตาทำให้คะแนนการปวดเมื่อยจากออฟฟิศซินโดรมลดลง⁷ การนวดบำบัดที่เป็นการนวดไทยแบบราชสำนักกรีกขาของศาการเคลื่อนไหวคอ (CROM) เพิ่มขึ้น ในทุกทิศทางของการเคลื่อนไหวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ระดับของความเจ็บปวด (VAS) ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) คะแนนความยืดหยุ่นของไหล่ขวาเพิ่มขึ้น⁸ และมีการศึกษาผลการใช้การประคบร้อนด้วยถุงผ้าสมุนไพรเป็นเวลาต่อเนื่อง 6 สัปดาห์ สามารถลดอาการปวดเมื่อยจากการทำงาน⁹ การใช้เจลประคบร้อนมาตรฐานและเจลประคบร้อนที่มีส่วนผสมของแป้งมันสำปะหลัง (UP Gel pack) ได้ผลในการลดอาการปวดคอบ่าเรื้อรังและองศาการเคลื่อนไหวคอในทิศทางก้มคอเอียงคอซ้ายขวาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)¹⁰ นอกจากนี้มีการศึกษาการใช้ความร้อนในการรักษาโดยศึกษาเปรียบเทียบแผ่นประคบร้อนสมุนไพรไทยและแผ่นประคบร้อน ในการรักษาผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างในระดับปานกลาง สามารถลดปวดได้ทั้งสองกลุ่ม แต่ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังของกลุ่มใช้แผ่นประคบร้อนสมุนไพรไทยมีมากกว่า ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าการประคบความร้อนและกลืนจากสมุนไพรบางอย่างสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดได้ แต่อาจมีข้อจำกัดด้านบริเวณที่ปวดถ้าเป็นกล้ามเนื้อคอ บ่าไหล่ อาจบรรเทาปวดด้วยการนวด การประคบ ซึ่งต้องให้ผู้อื่นนวดหรือใช้อุปกรณ์นวดที่อาจไม่ตรงจุดที่ปวด และไม่สะดวกใช้ในขณะที่นั่งทำงานได้

เอกสารอ้างอิง

1. Duenas M, Ojeda B, Salazar A, Mico JA, Failde I. A review of chronic pain impact on patients, their social environment and the health care system. *J Pain Res* 2016;9:457-67.
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. Office Syndrome [อินเทอร์เน็ต]. 2568 [เข้าถึงเมื่อ 20 มิ.ย. 2569]. เข้าถึงได้จาก:
<https://ddc.moph.go.th/uploads/ckeditor2//files/Office%20Syndrome.pdf>
3. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. พืชดอกพืคซินโดรม ทางออกสำหรับคนวัยทำงานยุคดิจิทัล [อินเทอร์เน็ต]. 2568 [เข้าถึงเมื่อ 31 มี.ค. 2569]. เข้าถึงได้จาก:
<https://pr.moph.go.th/online/index/news/321318>
4. ไทยพีบีเอส (Thai PBS). โรคออฟฟิศซินโดรม ปีเดียว 4.8 แสนคน เช็กสัญญาณเตือน [อินเทอร์เน็ต]. 2568 [เข้าถึงเมื่อ 20 มิ.ย. 2569]. เข้าถึงได้จาก:
<https://www.thaipbs.or.th/news/content/348477>
5. ชลลดา โต๊ะสิงห์, ชนิกันต์ จันทระ, ชมพูนุช เทียนคำ, ชลดา ปะนาโท, ชลธิชา พงพันนา, ชลธิ์ วัฒนะพล, และคณะ. การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่ส่งผลต่อการเกิดการปวดหลังส่วนล่าง บ่าไหล่ และคอของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 รุ่นที่ 39 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม. *วารสารวิจัยนวัตกรรมและหลักฐานเชิงประจักษ์ทางสุขภาพ* 2566;2:23-34.
6. กษมน อินทร์บัว. การเปรียบเทียบประสิทธิผลของการตอกเส้นและการเข้ดแทงเพื่อบรรเทาอาการของโรคออฟฟิศซินโดรม [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [เข้าถึงเมื่อ 20 มี.ค. 2569]. เข้าถึงได้
<https://share.google/dcHRdoVWxluYRTzw9>
7. วิศิษฐ์ เนติโรจนกุล. ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (เปลี่ยนน้อยนิตพืชดอกพืคซินโดรม) ต่ออาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณคอบ่าไหล่และหลังส่วนล่างของบุคลากรที่ทำงานในสำนักงานโรงพยาบาลนครปฐม. *วารสารแพทย์ เขต 4-5* 2565;41:1-14.
8. ภควัต ไชยชิต. การศึกษาผลของการนวดไทยแบบราชสำนักต่อองค์การเคลื่อนไหวของในผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรมโรงพยาบาลขอนแก่น [วิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2564.
9. พรรณกาญจน์ พรหมตัน, วานิดา ยิมะยี่, อารยา ช่อคำ. ผลการประคบร้อนด้วยถุงถั่วเขียวสมุนไพรในกลุ่มบุคคล ที่มีอาการปวดเมื่อย. *วารสารก้าวหน้าโลกวิทยาศาสตร์* 2563;20:90-100.
10. สายสุนีย์ คนสนิท, พชรินทร์ พรหมเผ่า, จักรพันธ์ ช้องลึก, ธนวัฒน์ ยอดดี, อรุณรัตน์ ศรีทวงษ์. ผลของเจลประคบร้อน (UP Gel pack) ต่ออาการปวดและความยืดหยุ่นบริเวณจุดกดเจ็บชนิดแผ่เร้นของกล้ามเนื้อบ่า. *วารสารการแพทย์และสาธารณสุขเขต 4* 2566;13:86-94.
11. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. ฐานข้อมูลสมุนไพร [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 21 มิ.ย. 2569]. เข้าถึงได้จาก: <https://phar.ubu.ac.th/herb-DetailThaicrudedrug/60>
12. Nassr GNM, Vitzel KF, Poblete NJ, Leon PF, Sanchez PB. Heat transfer by three types of Hot pack disapplication on the flexibility of the lower back: a randomized Controlled trial. *Fisioter Pesqui* 2016;23:201-9.