

ประสิทธิผลโปรแกรมการดูแลผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทย
โดยผู้ดูแลในครอบครัว ตำบลยางสีสุราช อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม
Effectiveness of the Royal Thai Program in the Elderly with Osteoarthritis
by family caregivers ,Yangsisurat District Maha Sarakham Province

สุภาพร ปัญญาวัชร์ พท.ป.¹,สร้อยัญญา คุ่มไพฑูริย์ พท.ป.²

โรงพยาบาลยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนหลัง มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการดูแลผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทยโดยผู้ดูแลในครอบครัว ตำบลยางสีสุราช อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม ระยะเวลาการวิจัยเดือนมกราคม -มิถุนายน 2566 พื้นที่วิจัย ตำบลยางสีสุราช กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 80 คน แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและควบคุม กลุ่มละ 40 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเป็นผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมหรือลมจับโป่งแห่งตามเกณฑ์คัด เครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ 1. โปรแกรมการดูแลผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทย ประกอบด้วย) การเหยียดกล้ามเนื้อท่อนั่ง 2) ทำการนวด บริเวณน่อง ต้นขาด้านใน นวดดึงเข่า 3) พอกเข่า 4) กระจกปลายเท้า ขึ้น-ลง ทำนอน 20 ครั้ง 5) ทำฤๅษีตัดตน ท่าที่ 6 แก้ก้อนและแก้เข่าขัด จำนวน 5 ครั้ง พร้อมด้วยวิดีโอ ทำการยืดเหยียด การนวด และแผ่นพับ 2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินโรคข้อเข่าเสื่อม แบบประเมินอาการปวด แบบสอบถามความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติ Paired t – test และสถิติ Independent-t-test

ผลการศึกษา พบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (กลุ่มทดลอง Mean=26.54,S.D 11.20 กลุ่มควบคุม= 29.63,S.D 12.06 ; $p < 0.05$) และคะแนนเฉลี่ยอาการปวดลดลงกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (กลุ่มทดลอง Mean = 3.80,S.D 3.25 กลุ่มควบคุม = 6.53,S.D 3.25 ; $p < 0.05$) นอกจากนี้ยังพบว่าในกลุ่มทดลองมีความโง่งของเข่าลดลงและค่าเฉลี่ยของระยะห่างของสันเท้ากับกันลดลง ผู้ป่วยและผู้ดูแลในครอบครัวมีความพึงพอใจในระดับมาก (Mean=4.53,S.D 2.20) สามารถลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางและการดูแลรักษาเฉลี่ย 560บาท/ราย **สรุปและข้อเสนอแนะ** ศาสตร์การแพทย์แผนไทยโดยใช้โปรแกรมการดูแลผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทยโดยผู้ดูแลในครอบครัว ตำบลยางสีสุราช พบว่าส่งผลต่อระยะห่างสันเท้า ระดับความโง่งของเข่า การงอพับขาที่ดีขึ้นและความเจ็บปวดลดลง ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ปกติ สามารถเดินได้สะดวกคล่องตัวยิ่งขึ้น จึงสามารถนำไปใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง และพัฒนาศักยภาพในชุมชน การติดตามผลและการรายงานผลของผู้ป่วยที่ได้ประสิทธิภาพมากขึ้น

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ,แผนไทย,ข้อเข่าเสื่อม

สรุปสาระสำคัญ

1. ชื่อเรื่อง ประสิทธิผลโปรแกรมการดูแลผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทยโดยผู้ดูแลในครอบครัว ตำบลยางสีสุราช อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม
2. ชื่อผู้วิจัย สุภาพร ปัญญาวงษ์,สรัญญา คุ่มไพฑูรย์ รพ.ยางสีสุราช จ.มหาสารคาม
3. ชื่อผู้นำเสนอผลงาน สุภาพร ปัญญาวงษ์ เบอร์โทร 0834525445 Email kanyang1@hotmail.com
4. บทนำและวัตถุประสงค์

ภาวะข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่พบได้บ่อย ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญด้านสุขภาพในผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 50 พบได้ทั้งเพศชาย และเพศหญิงโดยเพศหญิงพบได้มากกว่า ซึ่งการรักษาอาการปวดเข่าในปัจจุบัน พบว่ามีการรักษาทางยาโดยใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานๆทำให้เกิดผลข้างเคียงจากการใช้ยาได้ เช่น โรคเลือดออกในกระเพาะอาหาร ปวดท้องร้อนในท้อง และการใช้ยาต้านการอักเสบที่มีส่วนผสมของสเตียรอยด์ชนิด อาจจะทำให้เกิดกระดูกผุและข้อเสื่อมเร็วขึ้น

กระทรวงสาธารณสุขจึงได้จัดแผนพัฒนาระบบสุขภาพขึ้น โดยมีนโยบายให้โรงพยาบาลจัดบริการด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ให้มีการรักษาโรคทั่วไปและเฉพาะโรค จากข้อมูลของงานแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลยางสีสุราช 5 อันดับโรคในการเข้ารับการรักษาด้านการแพทย์แผนไทย ได้แก่ โรคปวดหลัง ปวดบ่า ข้อเข่าเสื่อม หัวไหล่ติด และอัมพฤกษ์ อัมพาต จากสถิติผู้มารับบริการรพ.ยางสีสุราช ปี 2564, 2565 พบว่ามีภาวะข้อเข่าเสื่อมร้อยละ 74, 86 ตามลำดับ และในตำบลยางสีสุราชซึ่งเป็นตำบลนำร่องในการดูแลผู้สูงอายุ มีผู้สูงอายุทั้งสิ้นจำนวน 1,009 คน เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม จำนวน 402 ราย ซึ่งถือว่าเป็นโรคที่มากที่สุดและผู้สูงอายุจนบางรายกลายเป็นผู้ป่วยติดเตียงที่ครอบครัวต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการดูแล ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาศักยภาพผู้ดูแลในครอบครัว ในการดูแลสุขภาพด้านการแพทย์แผนไทยขึ้น โดยการใช้โปรแกรมการดูแลตนเองด้วยการยืดเหยียด การนวดตนเองหรือผู้ดูแล ร่วมกับการพอกเขา และการใช้ท่าฤๅษีดัดตน ในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมในชุมชน เพื่อช่วยชะลอความเสื่อมของข้อเข่าลดความรุนแรงของโรค และเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการดูแลผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทยโดยผู้ดูแลในครอบครัว ตำบลยางสีสุราช อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม

5. วิธีการศึกษา ระเบียบวิธีวิจัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลัง ระยะเวลาวิจัย เดือนมกราคม -มิถุนายน 2566 พื้นที่วิจัย ตำบลยางสีสุราช ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 80 โดยแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 40 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ตามเกณฑ์คัดเข้าเป็นผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมหรือลมนจับโปงแห้ง มีผู้ดูแลหลักเป็นสมาชิกในครอบครัวและสมัครใจเข้าร่วมโครงการ และเกณฑ์การคัดออกคือผู้ที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า มีไข้สูง มีแผลหรือการติดเชื้อบริเวณเข่าออกจากการศึกษา เครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ

1. โปรแกรมการดูแลผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทย ประกอบด้วย (1) การเหยียดกล้ามเนื้อทำนั้ง (กระดกปลายเท้าขึ้น-ลง) 20 ครั้ง (2) การนวดบริเวณน่องต้นขาด้านใน นวดดึงเข่า อย่างละ 5 นาทีโดย

ผู้ดูแลในครอบครัว (3) พอกเข้า 20 นาที (4) กระจกปลายเท้า ขึ้น-ลง ทำนอน 20 ครั้ง (5) ทำฤๅษีตัดตน ท่าที่ 6 แก้ก้อนและแก้เข้าขัด จำนวน 5 ครั้ง 2. วิดีโอแสดงท่าการยืดเหยียด และการนวด 3. แผ่นพับ และเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ (1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (2) แบบประเมินโรคข้อเข่าเสื่อมด้านการแพทย์แผนไทย (3) แบบประเมินอาการปวดเข่า และ (4) แบบสอบถามความพึงพอใจ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC = 0.6-1 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา และใช้สถิติ Paired t – test เปรียบเทียบภายในกลุ่ม และสถิติ Independent-t-test เพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม

6. ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการได้รับการฟื้นฟูด้วยการแพทย์แผนไทย พบว่าไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ภายหลังจากเข้ารับการกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (กลุ่มทดลอง Mean=26.54,S.D 11.20 กลุ่มควบคุม = 29.63,S.D 12.06 ; $p < 0.05$) และคะแนนเฉลี่ยอาการปวดลดลงกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (กลุ่มทดลอง Mean = 3.80,S.D 3.25 กลุ่มควบคุม = 6.53,S.D 3.25 ; $p < 0.05$) นอกจากนี้ยังพบว่าในกลุ่มทดลองมีความโค้งงอของเข่าลดลงและค่าเฉลี่ยของระยะห่างของสันเท้ากับกันลดลง ผู้ป่วยและผู้ดูแลในครอบครัวมีความพึงพอใจในระดับมาก (Mean = 4.53,S.D 2.20) สามารถลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางและการดูแลรักษาเฉลี่ย 560 บาท/ราย

7. สรุปและข้อเสนอแนะ ศาสตร์การแพทย์แผนไทยโดยใช้โปรแกรมการดูแลผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทยโดยผู้ดูแลในครอบครัว ตำบลยางสีสุราช พบว่าส่งผลต่อระยะห่างสันเท้า ระดับความโค้งงอของเข่า การงอข้อเข่าที่ดีขึ้นและความเจ็บปวดลดลง ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ปกติ สามารถเดินได้สะดวกคล่องตัวยิ่งขึ้น จึงสามารถนำไปใช้ในในกลุ่มผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง และพัฒนาศักยภาพในชุมชน การติดตามผลและการรายงานผลของผู้ป่วยที่ได้ประสิทธิภาพมากขึ้น

8. เอกสารอ้างอิง

สถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข (2559). คู่มือการดูแลผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน.

สุจิตา ปีกสังคน. (2554). การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการดูแลตนเองต่อการลดความเจ็บปวดและความพึงพอใจของผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม.วารสารวิจัย มข. มกราคม ปี 2554.