

๑. ชื่อผลงาน/โครงการพัฒนา:ผ้าขาวม้ากั๊บกั๊บบายาพอกสมุนไพรบำบัดโรคข้อเข่าเสื่อม

๒. คำสำคัญ:ผ้าขาวม้ากั๊บกั๊บบายาพอกสมุนไพรบำบัดโรคข้อเข่าเสื่อม

๓.สรุปผลงานโดยย่อ:โรคข้อเข่าเสื่อมซึ่งถือว่าเป็นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นปัญหาและอุปสรรคในการใช้ชีวิตประจำวันและเป็นภาระในการดูแลของคนในครอบครัว อีกทั้งยังมีปัญหาในการเดินทางมารับบริการศูนย์แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลพนา จึงได้คิดค้นวิธีการรักษา บำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมเพื่อลดและบรรเทาอาการปวดข้อเข่า และเพื่อเป็นการพึ่งตนเองโดยใช้สมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชนให้เกิดประโยชน์ ด้วยการพัฒนาสูตรยาสมุนไพรพอกเข่า และได้ดำเนินกิจกรรมเชิงรุกให้บริการโดยการค้นหากลุ่มเสี่ยงภาวะเข่าเสื่อมและปฏิบัติในกลุ่มจิตอาสาสอนให้ดูแลตนเองในชุมชน

๔. ชื่อและที่อยู่ขององค์กร:ศูนย์แพทย์แผนไทยโรงพยาบาลพนา เลขที่ ๒๒๕ หมู่ ๑๐ ต.พระเหลา อ.พนา จ.อำนาจเจริญ ๓๗๑๘๐

๕. สมาชิกทีม:ศูนย์แพทย์แผนไทย รพ.พนา

๖. เป้าหมาย:

๖.๑ มีรูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมในชุมชนที่มีประสิทธิภาพเท่าเทียมหรือมากกว่ารูปแบบการดูแลแบบเดิม

๖.๒ ลดค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมในชุมชนมากกว่ารูปแบบเดิม

๗.ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ:จากเดิมใช้ก๊อชในการพอกเข่าซึ่งจะทำให้สิ้นเปลืองเนื่องจากการใช้แล้วทิ้ง ทำให้ต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการพอกเข่าค่อนข้างมากและอาสาสมัครต้องเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในส่วนตัวทางคณะผู้จัดทำโครงการได้เล็งเห็นถึงปัญหานี้จึงนำผ้าขาวม้ามาประยุกต์ใช้แทนเพื่อให้อาสาสมัครประหยัดค่าใช้จ่าย

๘. กิจกรรมการพัฒนา:

- คัดกรองผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ๒๐๐ ราย เข้าเกณฑ์ ๕๐ ราย
- ผู้ป่วยสมัครใจเข้าร่วมโครงการ ๓๐ ราย

โดยมีเกณฑ์การวินิจฉัยทั้งหมด ๕ ข้อ ผู้ป่วย อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปสามารถเข้าได้ตั้งแต่ ๒ ข้อขึ้นไปจะถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม

๑)ข้อเข่าฝืดหลังตื่นนอนนาน ๓๐ นาที

๒)มีเสียงดังกรอบแกรบขณะเคลื่อนไหว

๓) กัดเจ็บที่ข้อเข่า

๔) ข้อใหญ่ผิดรูป

๕) มีอาการปวด บวม แดงร้อนที่เข่าและเป็นทั้งสองข้าง

- เตรียมสมุนไพร วัสดุ/อุปกรณ์ในการพอกเข่า

วัสดุ/อุปกรณ์

- ผ้าก๊อชและสำลี
- ผ้าขาวม้าขนาด ๕ X ๕ นิ้วและขนาด ๕ X ๒๕ นิ้วอย่างละ ๒ ชิ้น/คน

สมุนไพร

สมุนไพร	สัดส่วน
ไพลสด	๒
ข่าแก่	๒
แป้งข้าวเหนียว	๑
เหล้าขาว ๔๐ ดีกรี	พอประมาณ

- ขั้นตอนการพอกยาสมุนไพร

- เช็ดทำความสะอาดข้อเข่าข้างที่ต้องการพอก
- พอกเข่าด้วยยาสมุนไพร จากนั้นใช้ผ้าขาวม้าหรือผ้าก๊อชพันข้อเข่า นาน ๓๐ นาที ทำซ้ำ - เย็น ติดต่อกัน ๑ เดือน

- ดำเนินโครงการไประยะ ๑ สัปดาห์แรกโดยการใช้ผ้าก๊อช (ใช้แล้วทิ้ง)
- สัปดาห์ที่ ๒ จนถึงสุดโครงการ ใช้ผ้าขาวม้า ๕x๕ และ ๕x๒๕ นิ้ว (Reuse)
- ติดตามประเมินผลทุกสัปดาห์



วัตถุดิบและอุปกรณ์

รูปที่ ๑ วัตถุดิบและอุปกรณ์



รูปที่ ๒ ขั้นตอนการเตรียม



รูปที่ ๓ ขั้นตอนการพอกเท้าด้วยผ้าก๊อซ



รูปที่ ๔ ขั้นตอนการพอกเท้าด้วยผ้าขาวม้า



รูปที่ ๕ ขั้นตอนการพอกเท้าด้วยผ้าขาวม้า



รูปที่ ๖ ขั้นตอนการพอกเข้าด้วยผ้าขาวม้า

๙. การประเมินผลและการเปลี่ยนแปลง

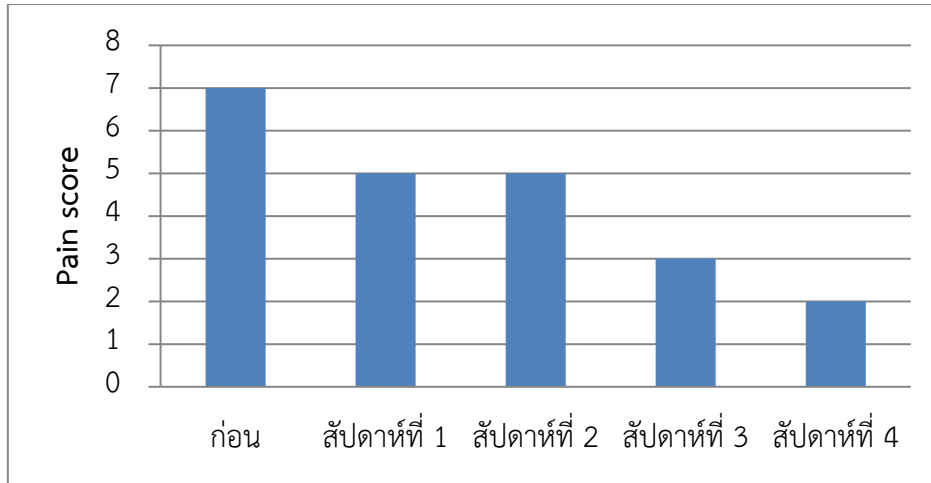
๙.๑ เปรียบเทียบต้นทุนในการใช้ผ้าก๊อชและผ้าขาวม้าในการพอกเข้า ในระยะเวลา ๑ เดือน

การใช้ผ้าก๊อชพันและสำลีในการพอกข้อเข่าจะต้องเสียค่าใช้จ่าย ๒๙๘ บาท/คน/คอร์ส ซึ่งค่อนข้างเป็นปัญหาในการรักษาเนื่องจากผู้ป่วยต้องออกค่าใช้จ่ายในส่วนนี้เองทั้งหมดทางโครงการไม่มีงบประมาณในการสนับสนุน เมื่อดำเนินโครงการไปได้ ๑ สัปดาห์ ทางผู้จัดทำโครงการได้เล็งเห็นถึงปัญหาในด้านนี้จึงปรับเปลี่ยนมาใช้ผ้าขาวม้าแทน ซึ่งผ้าขาวม้าสามารถใช้แล้วซักได้ตลอดระยะเวลาการรักษาด้วยการพอกเข้า ทำให้ผู้ป่วยจ่ายเงินเพียง ๕๐ บาท/คน/คอร์ส

ค่าใช้จ่ายในการใช้ผ้าก๊อชพันและสำลี	ค่าใช้จ่ายในการผ้าขาวม้า
๒๙๘ บาท	๕๐ บาท

๙.๒ ผลการประเมินความเจ็บปวดก่อนและหลังการรักษาด้วยวิธีพอกเข้า

ก่อนการพอกเข้าทำการวัดความเจ็บปวดในอาสาสมัครโดยใช้ Pain score พบว่า เฉลี่ยแล้วมีระดับความเจ็บปวดอยู่ที่ ๗ ซึ่งเป็นระดับการปวดที่ค่อนข้างมาก (Severe pain) หลังจากการพอกเข้า ๑ และ ๒ สัปดาห์ Pain score เฉลี่ยเท่ากับ ๕ ปวดระดับปานกลาง (Moderate Pain) หลังจากการพอกเข้า ๓ และ ๔ สัปดาห์ Pain score เฉลี่ยเท่ากับ ๓ และ ๒ ตามลำดับ ซึ่งเป็นระดับการปวดที่เล็กน้อย (Mild Pain)



รูปที่ ๗ ผลการรักษา ก่อนและหลังของการพอกเข้า

๙.๓ ข้อดี/จุดที่ควรพัฒนาในอนาคต

การประเมินผลโดย Pain score ไม่ได้แยกผู้ป่วยออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ใช้ผ้าก๊อชและกลุ่มที่ใช้ผ้าขาวม้าทำให้ไม่สามารถประเมินผลได้ว่าแท้จริงแล้วมีความแตกต่างกันในด้านประสิทธิภาพในการรักษาโรคหรือไม่ ผ้าก๊อชและผ้าขาวม้าสามารถใช้ทดแทนกันได้หรือไม่ (ปัจจัยด้านอื่นๆ เช่น เส้นใย ความหนา มีผลต่อการดูดซึ่มยาหรือไม่) ดังนั้นในอนาคตอาจจำเป็นต้องทำการทดลองโดยออกแบบให้มีกลุ่มอาสาสมัคร ๒ กลุ่ม เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่ชัดเจนด้านประสิทธิภาพของการรักษา

๑๐. บทเรียนที่ได้รับ

- ๑๐.๑ ได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม
- ๑๐.๒ ได้บุคคลต้นแบบในการพอกเข้าของชุมชน
- ๑๐.๓ ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้โดยการนำสมุนไพรที่มีในชุมชนมาใช้เพื่อการรักษาตนเอง
- ๑๐.๔ ลดการใช้ยาแผนปัจจุบัน
- ๑๐.๕ ในอนาคตมีแผนที่จะขยายการพอกเข้าให้ครอบคลุมทุกชุมชนในอำเภอพนา

๑๑. การติดต่อกับทีมงาน:

นางศิริวรรณ เทียงตรง
 E-mail: Tun_2508@hotmail.com
 โทร 084-8291997