

# นวัตกรรม “สมุนไพรพอกเข้าชาวไททวน”

สาขาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ

ประจำปีพุทธศักราช 2569

อสม.วรรณภา ปราณินิตย์

อสม. ตีเด่นระดับเขต  
จังหวัดนครพนม





# นวัตกรรม

## สาขา .....ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ.....

### 1 ชื่อนวัตกรรม

สมุนไพรพอกเข้าชาวไททวน

### 2 ข้อมูลส่วนตัว

อสม. วรรณภา ปราณินิตย์

- เกิดวันที่ 5 กันยายน 2514
- ปัจจุบันอายุ 54 ปี
- ภูมิลำเนา จ.นครพนม
- อาชีพหลัก เกษตรกรรม
- เป็น อสม. รวมระยะเวลา 32 ปี

### 3 ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

จากการทำประชาคม โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ภายใต้ธรรมนูญสุขภาพ ตำบลนาถ่อน ได้ปัญหาด้านสุขภาพของบ้านนาถ่อนหมู่ที่ 14 และมีการจัดลำดับความสำคัญของปัญหาดังต่อไปนี้

1. โรคข้อเข่าเสื่อมในกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ที่มีภาวะผิ่งฟิง
2. การใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช
3. โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวาน/ความดัน)
4. ผู้ป่วยจิตเวช/ยาเสพติด
5. โรคไข้เลือดออก

โดย ปัญหาผู้ป่วยปวดเข่าเรื้อรัง เพิ่มขึ้น 24 ราย

- ปี 2566 จากรายงาน Hosxp ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาถ่อน ผู้มารับบริการ จำนวน 1,015 ราย มีผู้ป่วยปวดเข่าเรื้อรัง จำนวน 56 ราย
- ปี 2567 จากรายงาน Hosxp ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาถ่อน ผู้มารับบริการ จำนวน 1,027 ราย มีผู้ป่วยปวดเข่าเรื้อรัง จำนวน 68 ราย

และจากแนวคิดหมอพื้นบ้านเดิมวิธีการรักษาอาการปวดหัวเข่าด้วยการพอกสมุนไพรมีมานานแล้ว แต่ในปัจจุบันการรักษาด้วยวิธีนี้มีคนสืบทอดน้อย เพราะต้องใช้ระยะเวลาในการรักษา ถึงจะใช้สมุนไพรใกล้ตัว แต่คนไม่นิยมมากนัก ปัจจุบันคนมักทานยาแก้ปวดมากกว่าใช้สมุนไพร อสม.วรรณภา ปราณินิตย์ เล็งเห็นความสำคัญจึงยกวิธีนี้มาสานต่อ



# นวัตกรรม

## สาขา .....ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ.....

### 4 วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมองค์ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุ อาการ และการดูแลตัวเอง ให้กับคนในชุมชนโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น วัสดุอุปกรณ์ที่มีในชุมชน
2. เพื่อส่งเสริมองค์ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุ อาการ และการดูแลตัวเอง ให้กับคนในชุมชนโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น วัสดุอุปกรณ์ที่มีในชุมชน เพื่อเป็นการลดอาการปวดข้อเข่าและปวดเมื่อย และดูแลตัวเอง ให้ห่างไกลจากภาวะข้อเข่าเสื่อมก่อนวัยด้วยการแพทย์แผนไทย

### 5 ขั้นตอนการดำเนินงาน

#### 1.เตรียมทำสมุนไพรพอกเข่า

นำสมุนไพรทั้งหมด 8 ชนิด ได้แก่

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1.ย่านาง      | 5.ฟ้าทะลายโจร    |
| 2.ทองพันชั่ง  | 6.ต้นกระดุกไก่ดำ |
| 3.รางจืด      | 7.สะเดา          |
| 4.หญ้าขี้ฉื้อ | 8.เตยหอม         |

อย่างละ 1 กำมือ ล้างให้สะอาด นำมาหั่นหรือสับหยาบๆ นำมาผสมรวมกัน หมักด้วยแอลกอฮอล์ 75 % และเหล้าขาวจนท่วมตัวยาคใช้เวลาหมักอย่างน้อย 2 สัปดาห์ หรือมากกว่า 1 เดือน เมื่อนำมาพอกเข่า ใช้ผ้าขาวบางรองเอาแต่น้ำสมุนไพรใส่ขวดโหลเก็บไว้

#### 2.วิธีการพอกเข่า

นำผ้าก๊อชไปชุบกับน้ำสมุนไพรพอกเข่าทั้ง 2 ข้าง พอกทิ้งไว้ 20 นาที และสามารถนำสเปรย์น้ำสมุนไพรพอกเข่ามาฉีดพ่นทั้ง 2 ข้าง พอกทิ้งไว้ 20 นาที



# นวัตกรรม

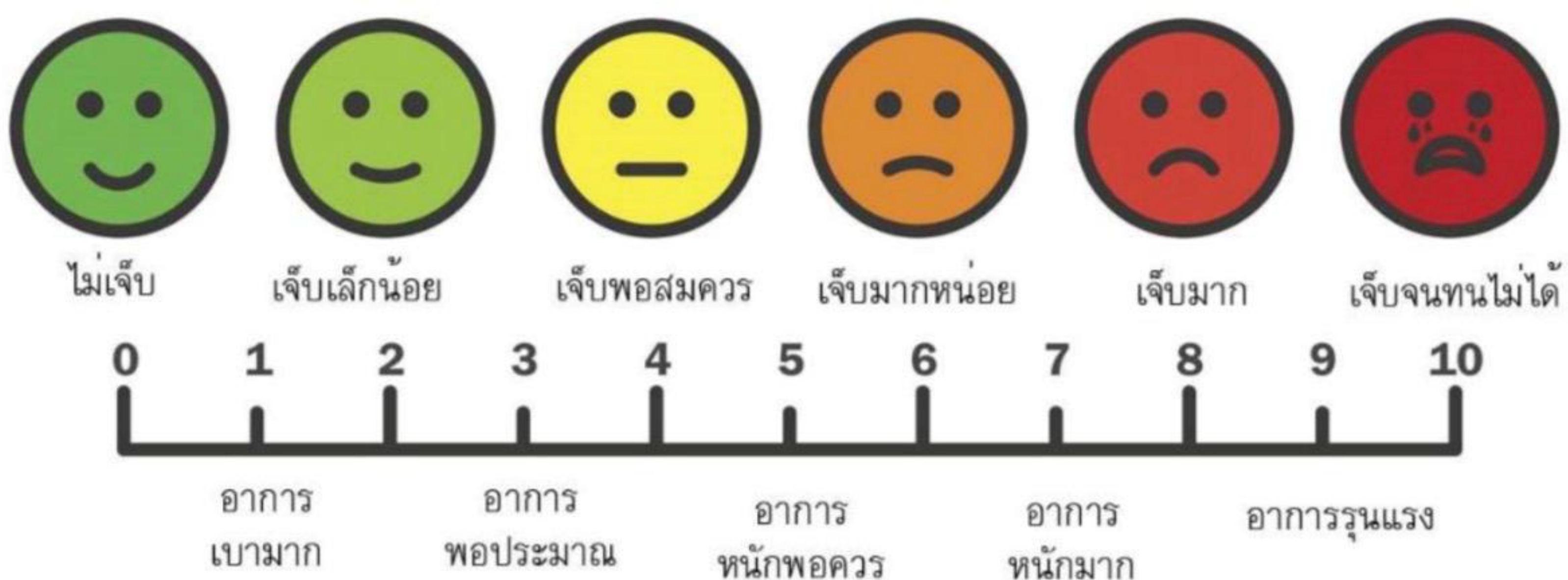
## สาขา .....ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ.....

### 5 ขั้นตอนการดำเนินงาน (ต่อ)

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความเจ็บปวดคนไข้ก่อนที่จะเข้ารับการรักษาด้วยนวัตกรรม (Pain Score หรือ Pain Scale)

สำหรับ Pain Score หรือ Pain Scale เป็นวิธีประเมิน “ความปวด” อันเนื่องมาจากอาการเจ็บป่วยที่ประสบอยู่ โดยผู้ป่วยจะเป็นคนให้คะแนนตามความเจ็บปวดที่ตนเองรู้สึกซึ่งวิธีนี้จะเหมาะกับผู้ป่วยอายุ 8 ปีขึ้นไป และเป็นผู้ป่วยที่เข้าใจความหมายของตัวเลข และสามารถประเมินความปวดเป็นตัวเลขได้ โดยการวัดระดับความปวดตั้งแต่ 1-10 คะแนนนั้น ผู้ป่วยสามารถประเมินอาการปวด ได้ตามอาการความรุนแรง ดังนี้

- ระดับ 0 ไม่ปวดเลย (No Pain) : ขยับตัวก็ไม่ปวด
- ระดับ 1-3 ปวดน้อย (Mild Pain) : ปวดเล็กน้อยพอกทนได้ เมื่อนอนเฉยๆ ไม่ปวด หากขยับตัวจะปวดเล็กน้อย
- ระดับ 4-6 ปวดปานกลาง (Moderate Pain) : นอนเฉยๆ ก็ปวด ยิ่งมีการขยับตัวก็ยิ่งปวด
- ระดับ 7-9 ปวดมาก (Severe Pain) : ปวดมากแทบทุกขณะเวลา ไม่ว่าจะนอนนิ่งๆ หรือขยับตัว
- ระดับ 10 ปวดมากที่สุด (Severe Pain) : ปวดมากที่สุดจนทนไม่ได้ แม้นอนนิ่งๆ ก็ตาม





# นวัตกรรม

## สาขา .....ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ.....

### 6 ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

ผลการใช้นวัตกรรม “สมุนไพรพอกเข้าชาวไทกวน” ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่า (ข้อมูลจากทะเบียนผู้รับบริการ ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2567- 30 กันยายน 2568) ดังต่อไปนี้

- กลุ่มประชาชนทั่วไป มีผู้รับบริการทั้งหมด 18 ราย อาการดีขึ้น 16 ราย คิดเป็นร้อยละ 88 อาการไม่ดีขึ้น 2 ราย คิดเป็น ร้อยละ 11 สาเหตุที่ไม่ดีขึ้นก็เนื่องมาจากผู้ป่วยไม่มารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง และมีภาวะอ้วนทำให้มีปัญหาที่ข้อเข่า
- กลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง) มีผู้รับบริการทั้งหมด 20 ราย อาการดีขึ้น 16 ราย คิดเป็น ร้อยละ 80 อาการไม่ดีขึ้น 4 ราย คิดเป็น ร้อยละ 20 สาเหตุที่ไม่ดีขึ้นก็เนื่องมาจากผู้ป่วยไม่มารับการรักษาด้วยสมุนไพรพอกเข้าอย่างต่อเนื่องบางคนมีอาการแทรกซ้อนจากโรคประจำตัวทำให้ต้องหยุดทำการรักษา
- กลุ่มผู้สูงอายุ มีผู้รับบริการทั้งหมด 22 ราย อาการดีขึ้น 18 ราย คิดเป็น ร้อยละ 81 อาการไม่ดีขึ้น 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 18 สาเหตุที่ไม่ดีขึ้นก็เนื่องมาจากผู้ป่วยไม่มารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง รวมมีผู้รับบริการทั้งหมด 60 ราย อาการดีขึ้น 50 ราย คิดเป็นร้อยละ 83 อาการไม่ดีขึ้น 10 ราย คิดเป็น ร้อยละ 16

การใชยาากลุ่ม NSAIDs หลังใช้นวัตกรรม “สมุนไพรพอกเข้าชาวไทกวน” จากผู้ป่วยทั้งหมด 60 ราย ที่ใช้นวัตกรรม “สมุนไพรพอกเข้าชาวไทกวน” ในจำนวนนี้มีผู้ที่ใชยาแก้ปวดแก้อักเสบ ในกลุ่ม NSAIDs เป็นประจำ จำนวน 38 ราย คิดเป็นร้อยละ 63 หลังใช้นวัตกรรมสมุนไพรพอกเข้า มีผู้ที่ไม่ใชยาในกลุ่ม NSAIDs จำนวน 28 ราย จากทั้งหมด 38 ราย ที่เคยใช้ NSAIDs ส่วนผู้ที่ยังใชยาในกลุ่ม NSAIDs มีจำนวน 10 ราย คิดเป็นร้อยละ 16 สาเหตุที่ผู้ป่วยยังใชยาในกลุ่ม NSAIDs เนื่องจากต้องการหายจากอาการโดยเร็ว

#### สรุปผลการใช้นวัตกรรม “สมุนไพรพอกเข้าชาวไทกวน”

| กลุ่ม                          | จำนวนผู้ใช้ | อาการดีขึ้น | อาการไม่ดีขึ้น |
|--------------------------------|-------------|-------------|----------------|
| ประชาชนทั่วไป                  | 18          | 16 ( 88.89) | 2(11.11)       |
| ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง | 20          | 16 (80.00 ) | 4 (20.00)      |
| ผู้สูงอายุ                     | 22          | 18 (81.82)  | 4(18.09)       |
| รวม                            | 60          | 50 (83.33)  | 10 (16.67)     |



# นวัตกรรม

## สาขา .....ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ.....

### 7 ปัจจัยความสำเร็จ

ภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนออกประชาคมในหมู่บ้าน เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับประชาชนบ้านนาถ่อน เรื่องการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ และการใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของคนในชุมชน รวมทั้งความสำคัญในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นและสมุนไพรไทยให้คงอยู่คู่กับชุมชนตลอดไป

### 8 โอกาสในการพัฒนา

1. พัฒนานวัตกรรม พร้อมทั้งขยายไปหมู่บ้านอื่นและในโรงเรียน เพื่อเป็นการต่อยอดนวัตกรรม
2. ขยายเครือข่ายเป็นหมู่บ้านชุมชนต้นแบบด้านการดูแลสุขภาพ และเป็นแหล่งเรียนรู้เพื่อศึกษาดูงานประจำตำบลนาถ่อน

#### สมุนไพร 8 ชนิดและสรรพคุณ



**ฟ้าทะลายโจร** สรรพคุณคือเป็นยารสเย็น สามารถลดปวด บวม แดง ร้อนที่บริเวณข้อเข่าได้



**รางจืด** สรรพคุณคือเป็นสมุนไพรรสเย็น สามารถลดการอักเสบ ลดการปวดบวมบริเวณข้อเข่า



**ใบย่านาง** สรรพคุณอย่างหนึ่งของใบย่านาง คือมีส่วนช่วยช่วยอาการปวดตึง ปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดชาบริเวณต่าง ๆ



**ทองพันชั่ง** มีสรรพคุณช่วยรักษา ได้มากมาย เช่น แก้อาการเคล็ดขัดยอก เส้นยึด เส้นตึง ไช้ข้ออักเสบ เป็นต้น



**เตยหอม** ประกอบด้วย เบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เนื่องจากสามารถหยุดปฏิกิริยาของอนุมูลอิสระได้ โดยเป็นศาสตร์ที่มีแนวคิด ว่า กลิ่นหอมที่มีอยู่ในธรรมชาติมีผลต่อการหลั่งสารเคมีในร่างกาย จึงได้มีการสกัดน้ำมันหอมระเหยจากพืชสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมมาใช้อย่างแพร่หลาย และเป็นสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่ทำให้จิตใจสงบและช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย รักษาอุณหภูมิในร่างกาย



**หญ้าขี้ฉ้อ** เป็นหนึ่งในตัวยาที่เราเสริมพลังกับสมุนไพรกระดูกไก่ดำ หญ้าขี้ฉ้อ เป็นสมุนไพรตระกูลขี้ฉ้อชนิดหนึ่ง มีฤทธิ์เด่นด้านการรักษาโรคข้อกระดูกอักเสบ ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่สำคัญคือ ฤทธิ์ลดปวด ฤทธิ์ลดอักเสบ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดปวด ลดบวม ลดอักเสบ แก้ปวดข้อ



**สะเดา** สามารถรักษาโรคไขข้อ ปวดข้อได้ ขอบใบสะเดา เมล็ดสะเดา และเปลือกต้น เป็นส่วนที่นำมาใช้เป็นยารักษาโรคไขข้อ โดยจะออกฤทธิ์ช่วยลดอาการปวด บวมในข้อ ซึ่งอาจนำมาสกัดเป็นน้ำมันใช้ทาในบริเวณที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ และอาการปวดหลังช่วงล่าง



**กระดูกไก่ดำ** มีฤทธิ์ด้านการอักเสบ ลดอาการปวด ซึ่งเป็นกลไกเดียวกับมอร์ฟีน แต่มีฤทธิ์ลดปวดน้อยกว่า 2 - 5 เท่า ช่วยรักษาข้อต่อกระดูก แก้ไขใน เคล็ดขัดยอก และฟกช้ำ เป็นต้น โดยส่วนรากและใบจะมีรสเย็น ลดความร้อน วิธีใช้จะคั้นน้ำจากใบเพื่อช่วยแก้ปวดบวมตามข้อ หรือจะคั้นน้ำผสมกับเหล้าดื่มแก้อาการปวดตามข้อ



# นวัตกรรม

## สาขา .....ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ.....



สรุปแบบประเมินความพึงพอใจต่อนวัตกรรม “สมุนไพรพอกเข้าชาวไทกวน”  
ตารางแสดง ร้อยละความพึงพอใจต่อนวัตกรรม “สมุนไพรพอกเข้าชาวไทกวน”(n=60)

| ลักษณะของนวัตกรรม                                                       | ระดับความพึงพอใจ |              |             |             |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|-------------|-------------|------------|
|                                                                         | มากที่สุด        | มาก          | ปานกลาง     | น้อย        | น้อยที่สุด |
| ๑. นวัตกรรมไม่ยุ่งยากซับซ้อน                                            | 45<br>(75.00)    | 8<br>(13.33) | 5<br>(8.33) | 2<br>(3.33) | 0          |
| 2. ระยะเวลาความคงทนของนวัตกรรม                                          | 58<br>(96.67)    | 2<br>(3.33)  | 0           | 0           | 0          |
| 3. นวัตกรรมทำให้มีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า มีประสิทธิภาพ ไม่ฟุ่มเฟือย | 58<br>(96.67)    | 2<br>(3.33)  | 0           | 0           | 0          |
| 4. นวัตกรรมทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของท่าน                            | 58<br>(96.67)    | 2<br>(3.33)  | 0           | 0           | 0          |
| 5. โดยภาพรวมทั้งหมดท่านมีความพึงพอใจอยู่ในระดับใด                       | 53<br>(88.33)    | 4<br>(6.67)  | 3<br>(3.33) | 0           | 0          |

แผนภูมิแสดง ร้อยละความพึงพอใจต่อนวัตกรรม “สมุนไพรพอกเข้าชาวไทกวน”(n=60)

