

นวัตกรรม “ชิงกลุ่ม อุ่นใจคลายปวด”

สาขาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ

ประจำปีพุทธศักราช 2569

อสม.สมพร ดอนขุนทด

อสม. ตีเด่นระดับเขต

จังหวัดปทุมธานี



ชื่อนวัตกรรม : ชิงกรุ่น อุ๋นไพลคลายปวด

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางสาวพร ดวนขุนทด

ประเภทนวัตกรรม : ☒ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)
☐ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)
☐ นวัตกรรมบริการ (Service innovation)

สาขาที่ประกวด : ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ

จังหวัด : ปทุมธานี

อสม.ดีเด่นระดับ ☒ เขต ☐ ภาค ☐ ชาติ

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

โรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ (Knee Osteoarthritis) คือภาวะที่กระดูกอ่อนผิวข้อเข่าเสื่อมสภาพซึ่งเป็นสาเหตุของการเปลี่ยนข้อต่อ อาการปวดกล้ามเนื้อและกระดูกทำให้เกิดอาการปวด ข้อติด ตึงและเคลื่อนไหวลำบาก โรคข้อเข่าเสื่อมพบมากที่สุดในผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี โดยเฉพาะผู้หญิงและทำให้เกิดปัญหาในการขึ้นบันไดและเดินมากกว่าโรคอื่นๆ รวมถึงการสูญเสียประสิทธิภาพในการทำงาน อาการปวดเรื้อรังและความพิการที่เกิดจากโรคข้อเข่าเสื่อมมักนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่ซับซ้อน เช่น ความเหนื่อยล้าเรื้อรังไม่สามารถรับมือกับชีวิตได้ ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากการใช้งานข้อเข่าเป็นเวลานานตามอายุ น้ำหนักตัวมาก การบาดเจ็บ และพันธุกรรม. อาการที่พบได้แก่ ปวดเข่า หัวเข่าบวมแดง เข่าฝืด มีเสียงดังในข้อ และอาจมีข้อผิดรูป การรักษาเน้นการบรรเทาอาการ เช่น ยา กายภาพบำบัด การฉีดยาเสริมความหล่อลื่นข้อและในกรณีรุนแรงอาจต้องผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า ซึ่งผู้ป่วยโรคข้อเสื่อม (OA) เลือกที่จะใช้ยาทางเลือกเสริมมากกว่าภาวะสุขภาพเรื้อรังอื่นๆ และมีการเลือกใช้ยาทาภายนอกมากกว่า สถิติผู้ป่วยโรคกระดูกและข้อในคนไทย พ.ศ. 2553 พบว่ามีผู้ป่วยโรคข้อนี้มากกว่า 6 ล้านคน และข้อที่เสื่อมมากที่สุดคือข้อเข่าเนื่องจากข้อเข่าเป็นข้อที่ต้องรองรับน้ำหนักของร่างกายโดยตรง ทั้งยังทำหน้าที่เคลื่อนไหวตลอดเวลา ทำให้ข้อเสื่อมได้ง่าย โรคข้อเข่าเสื่อมหมายถึง การที่กระดูกอ่อนของข้อมีการเสื่อมสภาพ ทำให้กระดูกอ่อนไม่สามารถเป็นเบาะรองรับน้ำหนักและมีการสูญเสียคุณสมบัติของน้ำหล่อเลี้ยงเข่าทำให้มีอาการปวด บวม แดงร้อนที่เข่า ซึ่งเป็นโรคที่มีการเปลี่ยนแปลงการเสื่อมในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในจำนวนนี้กว่าร้อยละ 50 เป็นกลุ่มผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี ตำแหน่งของข้อที่มีการเสื่อมได้แก่ ข้อเข่า ข้อสะโพก ข้อมือ กระดูกสันหลัง และข้อเท้า แต่ข้อที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และต้องเข้ารับบริการมากที่สุด คือ ข้อเข่า ซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัว จากผลการสำรวจสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางชะแยง พบว่ามีผู้สูงอายุทั้งหมด 1,590 คน มีผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อมจำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 7.42 จากการประเมินภาวะข้อเข่าเสื่อม 10 ข้อ มีผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อมจำนวน 50 คน ตำบลบางชะแยง ตั้งอยู่บนพื้นที่ราบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา พื้นที่ส่วนใหญ่ใช้สำหรับสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัย มีพื้นที่เกษตรกรรมทั้งหมด 45 ไร่ แบ่งเป็นพื้นที่ทำนา 15 ไร่ และพื้นที่ทำสวน 30 ไร่ เส้นทางคมนาคมขนส่งและสัญจรมีเส้นทางสายหลัก คือ ถนนกรุงเทพ-ปทุมธานีและเส้นทางสัญจรระหว่างชุมชน คือ ถนนปทุมธานี-นนทบุรี ตำบลบางชะแยงเป็นชุมชนเมือง มีโรงงานอุตสาหกรรม การประกอบอาชีพของประชากรจึงมีความหลากหลาย แต่เดิมนั้นการเกษตรกรรมของชุมชนบางชะแยง เน้นการทำนาเป็นหลัก เมื่อผ่านระยะเวลาหลายรุ่นการทำนาข้าวมีจำนวนลดลงด้วยภาวะเศรษฐกิจและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปปรับเปลี่ยนมาเป็นการปลูกพืช เป็นอาชีพของคนในชุมชน นอกจากการส่งขายตลาดและพ่อค้าแล้ว ยังมีการแปรรูปพืชให้เป็นสินค้าในชุมชนอีกด้วย เช่น ชิงดอง เป็นต้น ชิง ได้รับการระบุว่ามียาเป็นยาแก้โรค

ข้ออักเสบผ่านฤทธิ์ต้านการแข็งตัวของเลือดและต้านการอักเสบและมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นผลประโยชน์จากการใช้ซิงทาภายนอกในโรคข้อเสื่อม การรักษาด้วยซิงเเฉพาะที่โดยใช้ลูกประคบซิงแบบดั้งเดิมกับการบรรเทาอาการของโรคข้อเสื่อม “ซิง” เป็นพืชล้มลุกในวงศ์ซิง (Zingiberaceae) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Zingiber officinale Roscoe และมีชื่อพื้นเมืองอื่นๆอีก เช่น ซิงเผือก (เชียงใหม่) ซิงแดง ซิงแกลง (จันทบุรี) สะแอ (แม่ฮ่องสอน) ในเหง้าซิงมีน้ำมันหอมระเหยประมาณ 1 - 3 % ขึ้นอยู่กับวิธีปลูกและช่วงการเก็บรักษา เช่น menthol , borneol , fenchone , 6-shogaol และ 9-gingerol menthol ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการออกฤทธิ์ สารระสเผ็ดร้อน (pungent) จากเหง้าซิง เรียกว่า gingerols และ shogaols มีฤทธิ์ ขับน้ำดี ช่วยในการย่อยไขมันและปกป้องตับจากสารพิษมีการศึกษาทางคลินิกว่าซิงมีฤทธิ์แก้คลื่นไส้อาเจียน จากการเมาเรือ , ฤทธิ์แก้คลื่นไส้อาเจียนในผู้ป่วยหลังการผ่าตัด , ฤทธิ์แก้คลื่นไส้อาเจียน ในผู้ป่วยที่ได้รับเคมีบำบัด , ฤทธิ์แก้คลื่นไส้อาเจียน ในหญิงมีครรภ์ , บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้ออันเนื่องมาจากการออกกำลังกาย , ฤทธิ์ลดการอักเสบในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม , ฤทธิ์ลดการสูญเสียเลือดประจำเดือน , ฤทธิ์ในการรักษา ไมเกรนและฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระจากการออกทำกิจกรรมคลินิกแพทย์แผนไทยเชิงรุก โดยมีการบริการเข็มือ แห้เท้าสมุนไพร อบไอน้ำสมุนไพรและพอกเข้าสมุนไพรในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อลดอาการปวดข้อเข่า พบว่าหลังจากการนวดกดจุดสัญญาณเข้า มีการประคบด้วยลูกประคบสมุนไพร ซึ่งใช้เวลาต่อคนประมาณ 15- 30 นาที เมื่อมีจำนวนผู้รับบริการเพิ่มมากขึ้นในแต่ละครั้ง ทำให้สูญเสียเวลารอคอยค่อนข้างนาน จึงได้มีแนวคิดทำถุงที่บรรจุสมุนไพรไทยหลายชนิดสามารถนำไปใช้งานได้สะดวก รวดเร็วและปลอดภัยขึ้น อีกทั้งผู้ป่วยสามารถนำกลับไปนึ่งประคบเองที่บ้านเพื่อการรักษาที่ต่อเนื่องเองได้ เพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดขา ปวดเข่า ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อาการปวดหลังปวดเอว โดยมีส่วนประกอบหลักจากสมุนไพรสารานสุขมูลฐานที่มีในชุมชน เช่น ซิง ขมิ้นชัน ไพล ตะไคร้บ้าน ว่านนางคำ ผิวมะกรูด เปลือกแกง พิมเสนและการบูร เหมาะสำหรับ ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีอาการปวดข้อเข่า จึงเกิดแนวคิดในการทำนวัตกรรม “ซิงกรุ่น อุ่นไพลคลายปวด” เพื่อบรรเทาอาการปวดข้อเข่า อีกทั้งยังสามารถลดภาวะ การเกิดโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่มีอยู่ในชุมชนให้เกิดประโยชน์สะดวก

รวดเร็ว ประหยัดในการทำและการนำไปใช้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดอาการปวดข้อเข่าในกลุ่มผู้สูงอายุ
2. เพื่อลดอัตราการไ้ยาแผนปัจจุบัน กลุ่มยาคลายกล้ามเนื้อ(NSAD)
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรมถุงสมุนไพร “ซิงกรุ่น อุ่นไพลคลายปวด” ในการบรรเทาอาการปวดข้อเข่า

ขั้นตอนการดำเนินงาน (ระบุขั้นตอนของการจัดทำ/รายละเอียดนวัตกรรม/ระยะการดำเนินงาน)

วัสดุอุปกรณ์

- 1.สมุนไพรสดซิง 100 กรัม
- 2.สมุนไพรสดขมิ้นชัน ไพล ตะไคร้ ผิวมะกรูด อย่างละ 20 กรัม
- 3.เปลือกแกง 10 กรัม
- 4.พิมเสน การบูร 5 กรัม
- 5.ผ้าดิบ ขนาด 40*40 เซนติเมตร
- 6.หม้อนึ่งความร้อน
- 7.ผ้าขนหนู

ขั้นตอน

1) เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม โดยการหั่นสมุนไพรสดเป็นชิ้นเล็กๆเพื่อสะดวกต่อการผสม



2) ผสมสมุนไพรทั้งหมด เกลือแกง พิมเสน การบูรให้เข้ากัน



3) ตัดเย็บผ้าดิบให้เป็นรูปทรงคล้ายโดนัท ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 20 และ 30 เซนติเมตรตามที่ต้องการ



4) นำสมุนไพร “ขิงกรุ่น อุ้นไพลคลายปวด” ที่เตรียมไว้ใส่ไปในถุงสมุนไพร เย็บปิดให้สนิทป้องกันสมุนไพรหก ออกนอกถุงให้เรียบร้อย



5) ก่อนนำถุงสมุนไพรมาใช้ พรมน้ำสะอาดให้ทั่ว นึ่งนาน 30-45 นาที ก่อนนำมาใช้งาน



6) หลังการนวดกดจุดสัญญาณเข้า นำถุงสมุนไพร “ชิงกรุ่น อุ่นไพลคลายปวด” ที่นึ่งแล้วห่อด้วยผ้าขนหนู วางบนหัวเข่าทั้งสองข้าง



7) ประคบด้วย ถุงสมุนไพร “ชิงกรุ่น อุ่นไพลคลายปวด” นาน 10-15 นาที จากนั้นจึงพอกเข้าด้วยสมุนไพร



- 8) ทำซ้ำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งเพื่อลดอาการปวดข้อเข่า
- 9) บันทึกตามแบบฟอร์มและประเมินอาการปวดและประเมินแบบสอบถามความพึงพอใจหลังการใช้
- 10) เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำไปวิเคราะห์และแปลผล

ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

ผลการศึกษานวัตกรรมถุงสมุนไพร “ชิงกรุ่น อุ่นไหลคลายปวด” พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการรักษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 21 ปี ขึ้นไปมีอาการปวดข้อเข่าทั้งสองข้าง ร้อยละ 36 มีเสียงกรอบแกรบในเข่าขณะเดินหรือเปลี่ยนอิริยาบถเป็นบางครั้ง ร้อยละ 76 มีอาการปวดมาแล้ว 5-10 ปีและไม่เคยผ่าตัดข้อเข่าเลย ร้อยละ 90 จากผลการประเมินความรู้สึกระดับอาการปวดตามความรู้สึกของผู้ป่วยก่อนและหลังการใช้ถุงสมุนไพร “ชิงกรุ่น อุ่นไหลคลายปวด” ก่อน การทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน มีระดับอาการปวดเป็นอย่างมากจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 52 และหลังการทดลองใช้ถุงสมุนไพร “ชิงกรุ่น อุ่นไหลคลายปวด” พบว่าการปวดลดลงมีอาการปวดพอรำคาญ จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 82

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุหลังจากใช้นวัตกรรมถุงสมุนไพร “ชิงกรุ่น อุ่นไหลคลายปวด” พบว่าส่วนใหญ่มีความพึงพอใจความเหมาะสมต่อการใช้งาน สะดวก มีความปลอดภัยต่อการใช้งาน ร้อยละ 56 มีประโยชน์แก่ผู้สูงอายุที่ปวดข้อเข่าอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 64 สามารถใช้ได้จริงและช่วยบรรเทาอาการปวดเข่าได้อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 64 มีรูปแบบสวยงาม ขนาดของนวัตกรรมในระดับมาก ร้อยละ 82 และคิดว่า นวัตกรรมถุงสมุนไพร “ชิงกรุ่น อุ่นไหลคลายปวด” ช่วยลดการรับประทานยาแก้ปวด, ยาคลายกล้ามเนื้ออยู่ในระดับมาก ร้อยละ 76

จากรายงานการใช้ยาแก้ปวด, คลายกล้ามเนื้อในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางชะแยงในช่วงที่ผ่านมา พบว่าหลังจากมีการส่งเสริมให้ใช้นวัตกรรมถุงสมุนไพร “ชิงกรุ่น อุ่นไหลคลายปวด” ทำให้อัตราการใช้ยาแก้ปวด, คลายกล้ามเนื้อลดลงจากเดิม ร้อยละ 75.38 การใช้นวัตกรรมถุงสมุนไพร “ชิงกรุ่น อุ่นไหลคลายปวด” บรรเทาอาการปวดเข่าจากสมุนไพร ทำให้ผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับอาการปวดเข่า มีการ ไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ลดอาการปวด กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดคลายเส้น คลายกล้ามเนื้อ ผู้ป่วย มีความรู้และสามารถนำวัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่น มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว ทำให้ แนวโน้มของอาการปวดเข่าลดลงได้

ปัจจัยความสำเร็จ

1. ชุมชนมีกลไกการทำงานที่มีศักยภาพในการขับเคลื่อนงานด้านสุขภาพ เกิดภาคีเครือข่าย บ้าน วัด โรงพยาบาล ในการดำเนินกิจกรรมส่งเสริม ป้องกัน รักษาโรคด้วยการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพประชาชนในชุมชนมีความตระหนักรู้และเข้าใจ ในการดูแลตนเอง เข้าใจในการเลือกใช้สมุนไพรในการดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นและส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้เป็นอย่างดี

2. เกิดการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาอย่างเป็นรูปธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ จากการรวมแกนนำในการขับเคลื่อนการดำเนินงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในชุมชน

3. การสร้างทางเลือกด้านสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชนเป็นแกนนำในการจัดกิจกรรมคลินิกแพทย์แผนไทยเชิงรุก ร่วมกับ รพ.สต.บางชะแยง ในชุมชนตำบลบางชะแยงทั้ง 4 หมู่บ้าน เกิดเป็นแนวทางการบริการเชิงรุก

ที่มีกลุ่มแกนนำที่เข้มแข็งและยั่งยืน ด้วยการส่งเสริมสุขภาพประชาชนในชุมชนด้วยการบริการส่งเสริมสุขภาพ อาทิ การตรวจเท้าด้วย Monofilament เพื่อประเมินการรับรู้ความรู้สึกที่เท้าในผู้ป่วยเบาหวานในการป้องกันการเกิดแผลที่เท้า บริการแช่มือ แช่เท้าสมุนไพร บริการลดอาการปวดข้อเข่าด้วยนวด ประคบสมุนไพร การพอกยาสมุนไพรและการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนเพื่อลดอาการปวดข้อเข่า ในผู้สูงอายุ จนเกิดนวัตกรรมในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่มีอาการปวดข้อเข่า การใช้ ฤๅษสมุนไพร “ขิงกรุ่น อุ่นไหลคลายปวด”

4.เกิดการรักษาแบบองค์รวมที่ดูแลทั้งกาย ใจและจิตวิญญาณ การร่วมมือกับบ้าน วัดโรงเรียนในการดูแลสุขภาพประชาชน โดยประสานกับท่านเจ้าอาวาสวัดชินวรารามฯ ในการมอบข้าวสารอาหารแห้ง รวมไปถึงการจัดทำหรีดแพมเพิส และหรีดข้าวสารเพื่อมอบให้ผู้ป่วยที่ยากไร้หลังเสร็จสิ้นพิธีทาง

โอกาสในการพัฒนา

- 1.พัฒนาสายรัดทั้งสองข้าง เพื่อไม่ให้ฤๅษสมุนไพรร่วงตกขณะประคบ
- 2.ประยุกต์ใช้กับการประคบลดอาการปวดส่วนอื่นๆ เช่น หลัง บ่า ไหล่ เป็นต้น

ภาคผนวก

