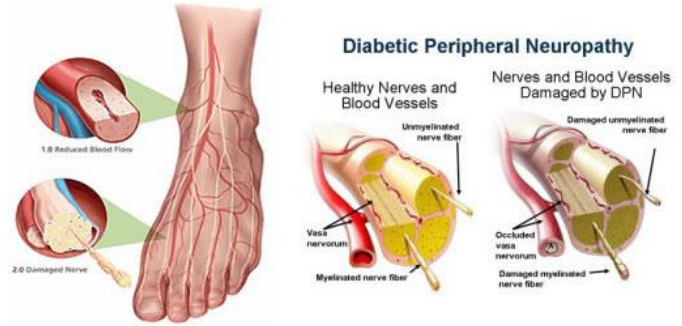
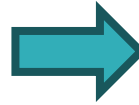


ชุมชนไพร่เช่กำลังอดอาการชา

ในผู้ป่วยเบาหวาน

ต.แก่งไก่อ อ.สังขม จ.หนองคาย

Background and Signification



Objectives

01

เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด
บริเวณเท้า ลดอาการชาเท้าใน
ผู้ป่วยเบาหวาน

02

เพื่อเพิ่มทักษะในการดูแลเท้าของ
ผู้ป่วยเบาหวานเพื่อป้องกัน
ภาวะแทรกซ้อนได้

03

เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถนำ
สมุนไพรมืออยู่ในชุมชนมา
ประยุกต์ใช้ในการบรรเทาอาการชา
เท้าได้

Scope

การวิจัยครั้งนี้เป็นการเฝ้าติดตามด้วยสมุนไพรรักษาในผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของสมุนไพรรักษาในการลดอาการเบาหวาน โดยทำการทดลองในเขตพื้นที่ตำบลแก้งไก่อำเภอสังขม จังหวัดหนองคาย ช่วงเดือนมกราคม – กุมภาพันธ์ 2562

“

สมมติฐาน สมุนไพรเหล่านี้สามารถลดอาการชาทำในผู้ป่วย
โรคเบาหวาน

”



Conceptual Framework

“

ตัวแปรต้น อาการเซาเท้า

ตัวแปรตาม มีอาการเซาเท้าลดลง

ตัวแปรควบคุม กลุ่มอายุ , ชนิดและปริมาณวัตถุดิบ ,
เวลาในการเซาเท้า

”



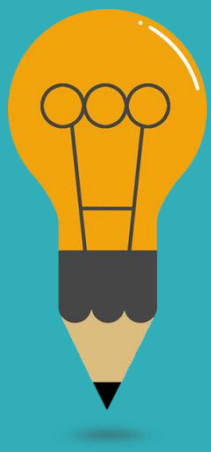
Conceptual Framework

Expected Outcome

ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีอาการขาเท้าลดลง ลดการเกิดบาดแผลที่เท้า
สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ดีขึ้น ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



Literature Review



ผลของการแช่เท้าในน้ำสมุนไพรต่ออาการชาและการ ไทลเวียบโลหิตที่เท้าในผู้ป่วย เบาหวาน ชนิด ที่ 2. I n รายงานการประชุม Graduate School Conference(Vol. 1, No. 2, pp. 597-602). รักษาโดยการแช่เท้า ด้วยน้ำสมุนไพรครั้งละ 15-20 นาที/วัน จำนวน 7 ครั้ง ศึกษา ผลของรูปแบบการแช่เท้าในน้ำสมุนไพรต่อ อาการชาในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่าผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อยู่ในช่วงอายุ 40-90 ปี ระยะเวลาที่มีอาการชาจากโรคเบาหวานนานกว่า 2 ปี อาการชาเท้าของผู้ป่วยเบาหวานหลังการแช่เท้าด้วยน้ำ สมุนไพรลดลงในครั้งที่ 4 อย่างน้อย 1 จุด (สุพัตรา พรศุภกรวิทย์. 2018)

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยยางตง อำเภอหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์ ทำการแช่ เท้าให้ผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการเกี่ยวกับระบบปลายประสาทเสื่อมในผู้ที่มีความเสี่ยงปานกลาง และความเสี่ยงสูงพบว่าผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นอาการชาเท้าลดลงถึงร้อยละ 15.15 ของจำนวน ผู้ป่วยที่มาเข้าร่วมโครงการและผู้ป่วยยังได้รับทักษะความรู้นำกลับไปดูแลตนเอง

โพล : *Zingiber cassumunar Roxb.*



เหง้า แก้วกษำ เกล็ดบวม ทาเคลือบ
แผลป้องกันการติดเชื้อ ดูดหนอง สมานแผล แก้ว
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นยาชาเฉพาะที่ ใช้ป้องกัน
เส็บถอด ลดอาการอักเสบ บวม เส้นตึง เมื่อย
ขบ เหน็บชา และลดอาการปวด มีฤทธิ์เป็นยาชา
เฉพาะที่ สมานแผล หรือต้มน้ำสมุนไพรรอบ เป็น
ส่วนประกอบในยาประคบ ฤๅนวดตัว

ขมิ้น : *Curcuma longa* L.



ใช้ภายนอก ช่วยลดอาการฟกช้ำบวม
ปวดไหล่และเขน บวมช้ำและปวดบวม แก้ปวดข้อ
สมานแผลสดและแผลถลอก พสมยานวดคลาย
เส้นแก้เคล็ดขัดยอก แก้ น้ำกัดเท้า แก้ชันนะตุ แก้
กลากเกลื้อน แก้โรคผิวหนังคัน สมานแผล
รักษาฝี แผลพุพอง ลดอาการแพ้ อักเสบจาก
แมลงสัตว์กัดต่อย ตำใส่แผลห้ามเลือด รักษาผิว
บำรุงผิว

ข่า : *Alpinia galanga* (L.) Willd.



รสเผ็ดร้อน ขม รับประทานเป็นยาขับลม บำรุงธาตุ เป็นยาระบายอ่อนๆ แก้ไอ ช่วยย่อยอาหาร แก้บิด แก้ปวดท้องจากเสียดแน่น ทึบแก้โรคปวดข้อ และโรคหลอดเลือดอักเสบ ขับน้ำคาวปลา ขับรก ใช้ ภายนอกการรักษากลากเกลื้อน แก้ไฟลวก แก้ น้ำร้อน ลวก แก้ลมพิษ และโรคลมป่องแก้สันนิบาตหน้าเพลิง ทำกับน้ำมะขามเปียกและเกลือให้สตรีกินหลังคลอด เพื่อขับน้ำคาวปลา แก้ฟกบวม

พืชมะกรูด : *Citrus hystrix* DC.



พืชมะกรูด มีรสปร่าหอม ร้อน เป็นยา
ขับลมในลำไส้ แก้แน่น ขับระดู ขับพยาธิ
เป็นยาบำรุงหัวใจ ให้กลิ่นหอม

ใบมะขาม : *Tamarindus indica* L.



ใบมะขามใช้ผสมกับสมุนไพรอื่น
ตำอาบอบสมุนไพร ทำให้ผิวหนังสะอาด

พืชมเสน : *Dryobalanops aromatica* Gaertn.



การกลั่นใบและยอดอ่อนของ
ขนาดด้วยไอน้ำ จะได้พืชมเสนตกพริก
ออกมา นำมาทำเป็นยากิน แก้ปวดท้อง
ท้องร่วง หรือใช้ขับลม ใช้ภายนอกเป็นผง
ใส่บาดแผล แก้แผลอักเสบ แก้กลากเกลื้อน
และแผลฟกช้ำ

การบูร : *Cinnamomum camphora* (L.) J. Presl.



การบูร มีรสร้อนปร่าเมา ใช้ทาถูขนาดแก้ปวด
แก้เคล็ดบวม ชัดยอก แผลลง แก้กระตุก แก้ปวดข้อ แก้ปวด
เส้นประสาท แก้รอยพิวทนต์แตก แก้พิษแมลงต่อย และโรค
พิวทนต์เรื้อรัง เป็นยารงับเชื้ออย่างอ่อน ชับเหงื่อ

ตำรับ “ยาแก้ลมอัมพฤกษ์” มีส่วนประกอบของ
การบูรร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณของ
ตำรับในการบรรเทาอาการปวดตามเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ มือ เท้า
ตึงหรือชา



Research

Methodology

Population and Samples

วิจัยเชิงปฏิบัติการ (action use research)

คือผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีอาการ
ขาเท้า ที่มารับบริการ ณ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบลแก่งไក่ อำเภอสังขม
จังหวัดหนองคาย

ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานทั้งเพศหญิงและเพศชาย รวมทั้งหมด 30คน คัดเลือก
แบบเจาะจง (purposivesampling) โดยมี

เกณฑ์การคัดเลือก (inclusion criteria) ดังนี้

- ผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 ปี ขึ้นไป
- ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2
- ไม่มีแผลที่เท้า ณ ปัจจุบันที่ศึกษา
- ได้รับการประเมินประสาทความรู้สึกที่เท้า4จุดด้วยวิธีการmonofilament มีผล
อยู่ในกลุ่มความเสี่ยงระดับกลางหรือความเสี่ยงระดับสูง
- ได้รับการตรวจเท้าโดยวิธี podoscopeเพื่อดูความผิดปกติของฝ่าเท้า
- ไม่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคไต โรคหัวใจ หรือโรคอื่นๆ ในระยะรุนแรง

Population and Samples

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) ดังนี้

- ผู้ที่ขาดการรักษาตามนัดเกิน 2 ครั้ง จากการติดตามทั้งหมด 5 ครั้ง
- ผู้ที่ขาดความตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลรักษาของตนเอง
- ผู้ที่แพ้สมุนไพรหรือไม่ชอบกลิ่นของสมุนไพรบางตัว ทำให้ไม่สามารถรับการแช่เท้าได้
- ผู้ที่อยู่ในระหว่างการเข้าร่วมโครงการวิจัยอื่น
- ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยตัดสินใจออกจากโครงการวิจัย
- ผู้ป่วยมีแผลที่เท้าระหว่างการเข้าร่วมโครงการวิจัย

Population and Samples

เกณฑ์การยุติโครงการวิจัย (Terminal criteria) ดังนี้

- ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยมีอาการไม่พึงประสงค์ที่รุนแรงหลังจากได้รับการเข้าเฝ้าด้วยสมุนไพรเกินร้อยละ 50



ขั้นตอนการดำเนินงาน



1. ให้ความรู้สุขภาพเรื่องการ
แช่เท้าด้วยสมุนไพรในผู้ป่วย
โรคเบาหวานที่มีอาการชาเท้า

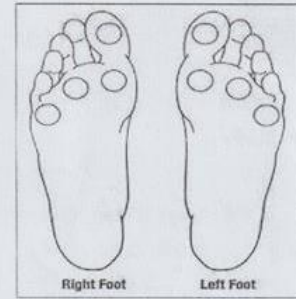


3. แช่เท้าด้วย
สมุนไพร

2. ตรวจตรวจคัดกรองทา
ภาวะแทรกซ้อนในกลุ่มผู้ป่วย
โรคเบาหวานที่มารับบริการ

- ตรวจประเมินประสาทความรู้สึก
ที่เท้า 4 จุดด้วยวิธีการ
monofilament
- ตรวจประเมินความผิดปกติ
ของฝ่าเท้าโดย podoscope

การตรวจประเมินทางระบบประสาท



- การประเมินการรับความรู้สึกด้วย monofilament 10 g.



การเตรียมน้ำสมุนไพรสำหรับแช่เท้า

- นำสมุนไพรแช่เท้าได้แก่ โพลี ชมิ้นชัน ข่าพริกขี้หนู ใบมะขาม ใส่ลงในหม้อสำหรับต้ม จากนั้นเทน้ำลงไปให้ท่วมสมุนไพร
- ต้มให้เดือด 10-15 นาที จากนั้นยกหม้อลงตั้งทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที
- ตักน้ำสมุนไพรลงในกะละมังสำหรับแช่เท้า โรยเกลือ พิมเสน การบูร ลงในกะละมังแช่เท้า
- เติมน้ำสะอาดลงไปผสมในกะละมังจนน้ำอุ่น ใช้วิธีทดสอบโดยใช้มือจุ่มลงไปเพื่อทดสอบความร้อน และให้ได้ปริมาณน้ำในกะละมังแช่เท้าท่วมตาตุ่ม

การแช่เท้า

- ทำความสะอาดเท้า โดยใช้สบู่ฟอกที่เท้าจนเท้าสะอาดและล้างออกด้วยน้ำสะอาด
- แช่เท้าด้วยสมุนไพรนาน 15 นาที โดยระหว่างแช่เท้าจะต้องทำท่าบริหารเท้าคือท่ากระดกปลายเท้าขึ้น-ลง 15 ครั้ง และ หมุนปลายเท้าเข้าและหมุนปลายเท้าออก 10 ครั้ง
- เช็ดเท้าด้วยผ้าที่สะอาดและนุ่ม



Research Instrument

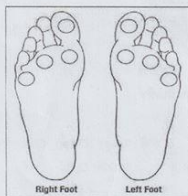


monofilament



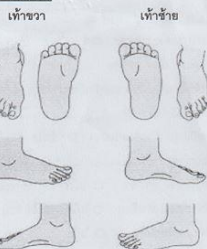
podoscope

การตรวจประเมินทางระบบประสาท



- การประเมินการรับความรู้สึกด้วย monofilament 10 g.
เท้าขวา ปกติ ผิดปกติ จุด
เท้าซ้าย ปกติ ผิดปกติ จุด
- ประเมินกำลังกล้ามเนื้อฝ่าเท้า ปกติ อ่อนแรง
- ประเมิน ANS Dryness (ผิวหนังแห้งหลุดลอกเป็นแผ่น)
เท้าขวา ไม่มี มี ระบุ จุด
เท้าซ้าย ไม่มี มี ระบุ จุด

Body Chart of Feet



- crackle fissure callus ตาบวม
- เฝือขอบ แผล เชื้อรา ระบุ.....
- อื่น ๆ

การประเมินชีพจรเส้นเลือดแดง

- บริเวณข้อมือข้าง / ด้าน ซ้าย ขวา
- บริเวณข้อมืออีก ซ้าย ขวา
- สีขาว DP 0 1 2 PT 0 1 2
- สีซีด DP 0 1 2 PT 0 1 2

วัน / เดือน / ปี	การให้คำแนะนำ / การรักษา	ความก้าวหน้า / การติดตาม	ลงชื่อ

ชื่อ - สกุล HN ที่อยู่

1. ประวัติทางการแพทย์

- ระยะเวลาเบาหวาน 1 2 ขึ้น ๆ
- ระยะเวลาเป็นเบาหวาน ปี
- ญาติหรือบุคคลในครอบครัวเป็นเบาหวาน
- ไม่มี มี ระบุ
- เคยมีแผลที่เท้าหรือหายยาก ไม่ใช่ ใช่
- ระยะเวลาเท้าชา.....
- เคยตัดนิ้ว / เท้า / ขา ไม่ใช่ ใช่ ระบุ
- ใช้ขาเทียม / เท้าเทียม ไม่ใช่ ใช่ ระบุ
- ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ไม่ใช่ ใช่ ระบุ
- การรับความรู้สึกของเท้า ปกติ มีนชา ปวด
- ประวัติการสูบบุหรี่ ไม่สูบ สูบ.....มานาน เลิกแล้ว.....ปี

การประเมินการช่วยเหลือตนเอง

- ทำเองได้หมด ต้องการช่วยเหลือบ้าง
- ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

การประเมินของเท้า

- ลักษณะของเท้าที่ใช้ประจำ เหมาะสม ไม่เหมาะสม
- สวมถุงเท้า ไม่ใช่ ใช่

2. การตรวจประเมินเท้า

สภาพทั่วไป

- สีผิว ปกติ แดง ค่ำ ซีด
- อุณหภูมิผิวหนัง ปกติ อุ่น เย็น

แผลที่เท้า

- กำลังเป็นแผลที่เท้า ไม่ใช่ ใช่ ระบุ
- ขนาดแผล (n x t x l) X X มม.
- ชนิดของแผล Grade 0 1 2
- Stage A B C
- ลักษณะแผล Simple Complicated
- เนื้อตาย (Gangrene) ไม่มี มี ระบุ.....

การตรวจประเมินเท้าผิดปกติ

- Mallet toes Fix in eversion Foot care
- Claws toes Fix in inversion Foot wares / foot orthosis
- Hammer toes Fix in plantar flexion Foot exercise
- Charcot foot Hallux varus Wet dressing / Trim callus
- Hallux valgus Flat foot Off loading
- High arch Other deformities..... Others.....

สรุปปัญหาและการติดตาม

- เสียเท้า
- เสียข้อมือกลาง
- เสียข้อมือ

ผู้ตรวจ

แบบบันทึกข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

- ขออนุญาตคณะกรรมการ การวิจัยในมนุษย์โรงพยาบาลสงคม
- การติดตามผลการวิจัย 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน ตั้งแต่เดือนมกราคม – กุมภาพันธ์ 2562
- ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาจากการเก็บข้อมูลที่ได้จากผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มาใช้บริการเข้
เก้าเพื่อรักษาอาการเท้าชา โดยการวิเคราะห์อาการก่อนรับการรักษาและหลังรับการรักษาและนำมา
แปลผลเป็นค่าเฉลี่ย