

นิพนธ์ต้นฉบับ

Original Articles

ผลของการพอกยาสมุนไพรต่ออาการปวดเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม :
การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ
Effect of Herbal Poultice for Knee Pain Relief in Patients with
Osteoarthritis of Knee : Systematic Review

วัลลภา ดิษสระ, พย.ม.(การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)*

กิตติพงษ์ สอนล้อม, ส.ด.**

บุญประจักษ์ จันทรวิน, ส.ม.*

Wanlapa Dissara, M.N.S.(Community Nurse Practitioner)*

Kittioong Sornlom, Dr.P.H.**

Boonprajuk Junwin, M.P.H.*

*วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก *จังหวัดนครศรีธรรมราช ประเทศไทย 80000

**คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ประเทศไทย 40002

*Boromrajonnani College of Nursing Nakhon Si Thammarat Faculty of Nursing, Praborommarajchanok Institute,
Nakhon Si Thammarat Province, Thailand, 80000

**Faculty of Public Health, Khon Kaen University, Khon Kaen Province, Thailand, 40002

Corresponding author, E-mail address: wanlapad@bcnnakhon.ac.th

Received: 12 Oct 2022. Revised: 23 Jan 2023. Accepted: 31 Mar 2023

บทคัดย่อ

- หลักการและเหตุผล** : โรคข้อเข่าเสื่อมจัดเป็นปัญหาสำคัญของระบบบริการสุขภาพของประเทศไทย เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานในผู้สูงอายุ มีภาวะพึ่งพิง โรคข้อเข่าเสื่อมจัดเป็นโรคเรื้อรังที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ และมีความสัมพันธ์กับอายุที่เพิ่มขึ้น พบผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ 65 ปีขึ้นไป มีอาการข้อเข่าเสื่อม ร้อยละ 80
- วัตถุประสงค์** : เพื่อศึกษาเกี่ยวกับผลของการพอกยาสมุนไพรต่ออาการปวดของโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ
- วิธีการศึกษา** : การศึกษาครั้งนี้เป็นทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) ใช้แนวทางการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของสถาบันโจแอนนาบริกส์ ได้แก่ 1) การกำหนดหัวข้อสำหรับการทบทวน 2) การกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัย 3) การสืบค้นงานวิจัย 4) การคัดเลือกงานวิจัย 5) การประเมินคุณภาพงานวิจัย 6) การสกัดข้อมูล 7) การวิเคราะห์และการสังเคราะห์ผลการวิจัย และ 8) การนำเสนอผลการทบทวนงานวิจัย
- ผลการศึกษา** : จากการสืบค้นทั้งหมด มีงานวิจัย 14 เรื่อง ที่ได้รับการคัดเลือก ในประเด็นผลของการพอกยาสมุนไพรต่ออาการปวดของโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ ก่อนการพอกยาสมุนไพรนั้น ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมจะมีอาการปวดเข่าที่รุนแรง เมื่อได้รับการพอกยาสมุนไพรแล้วพบว่าระดับความรู้สึkpวดเข่ามีระดับความรู้สึkpวดลดลง อาการข้อฝืดที่เข่าลดลง
- สรุป** : สูตรสมุนไพรที่ใช้ในการพอกเพื่อลดอาการปวดของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมมีหลายสูตร ซึ่งให้ผลการรักษาไม่แตกต่างกันมาก ขึ้นอยู่กับการใช้ปริมาณสมุนไพรหลัก จึงควรพัฒนา ความรู้ และสนับสนุนการพอกในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม เพื่อลดการรับประทานยาและผลข้างเคียงจากยา
- คำสำคัญ** : ยาพอกสมุนไพร ผู้สูงอายุ โรคข้อเข่าเสื่อม

ABSTRACT

- Background** : Osteoarthritis is a major problem in Thailand's healthcare system. It is another cause of disability in the elderly who have a dependency. Osteoarthritis is a chronic disease that can be commonly found among the elderly and is estimated that 80 percent of elderly who are 65 years of age and over have knee osteoarthritis.
- Objectives** : To study the effects of herbal poultices on osteoarthritis pain in the elderly.
- Methods** : This study was a systematic review, using the Joanna Briggs Institute's systematic review guidelines, as follows 1) Designation of topics for review, 2) Designation of research selection criteria, 3) Research search, 4) Research selection, 5) Research quality assessment, 6) Data extraction, 7) Research analysis and synthesis, and 8) Research review presentation.
- Results** : In regards to the effect of herbal poultices on the pain of osteoarthritis in the elderly, there were 14 studies selected from the total research. In addition, patients with osteoarthritis would experience severe knee pain before applying the herbal medicine. However, it could be seen that after receiving herbal medicine, the level of pain sensation in the knees was decreased.
- Conclusions** : There were many herbal formulas that didn't give much different treatment results used to mask the knee in order to reduce the pain of patients with osteoarthritis, based on the amount of the herb dosage. Therefore, knowledge should be developed and supported the knee masking in patients with osteoarthritis in order to take care of the patients and reduce drug intake and side effects from drugs.
- Keywords** : Herbal poultice, Elderly, Osteoarthritis.

หลักการและเหตุผล

โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis) เป็นปัญหาหนึ่งทางสาธารณสุข สาเหตุสำคัญมาจากความอ้วน การใช้งานข้อเข่าหนัก ความเสื่อมสภาพของกระดูก และข้อตามอายุที่มากขึ้น พบได้ในวัยทำงานและผู้สูงอายุ จากรายงานขององค์การอนามัยโลก (WHO) ปี พ.ศ.2564 มีผู้ป่วยโรคข้อทั่วโลกจำนวนมากถึง 350 ล้านคน โดยในจำนวนนี้ ร้อยละ 88 รายงานว่าอาการของโรคข้อทำให้คุณภาพชีวิตลดลง และรบกวนการทำงาน สถิติพบว่าคนอายุมากกว่า 65 ปี ประมาณร้อยละ 50 จะมีอาการของโรคข้อ นอกจากนี้แนวโน้มผู้ป่วยยังเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง โดยจากสถิติทั่วโลกพบว่าในผู้ใหญ่อายุมากกว่า 40 ปี พบอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมถึงร้อยละ 22 ความชุกของโรคข้อเสื่อมในผู้สูงอายุทั่วโลก เพศชายร้อยละ 9.6 และ

เพศหญิงร้อยละ 18⁽¹⁾ จากสถิติในปี พ.ศ.2563 ประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคข้อเสื่อมมากกว่า 6 ล้านคน โดยข้อเข่าเสื่อมจะพบมากที่สุด สถิติผู้มารับบริการในสถานบริการของกระทรวงสาธารณสุขในปี 2562 จำนวน 11 ล้านคน พบอุบัติการณ์ของผู้ป่วยโรคข้อเสื่อมเพศชาย ร้อยละ 5.8 และเพศหญิง ร้อยละ 12 คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ.2566 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ มีประชากรผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 20.7 ของประชากรทั้งประเทศ และคาดว่าในปี พ.ศ.2578 จะมีประชากรผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 28.5 ของประชากรทั้งประเทศ⁽²⁾ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมของร่างกายและอวัยวะต่างๆ จนนำไปสู่ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันลดลง และจำเป็นต้องมีผู้ดูแลทั้งด้านร่างกาย

จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ทำให้เกิดการพึ่งพิงระยะยาวในผู้สูงอายุ ซึ่งส่งผลต่อผู้สูงอายุ ครอบครัว และประเทศชาติ⁽³⁾

ปัจจุบันการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม สามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค และดุลพินิจของแพทย์ เช่น การใช้ยา แบบรับประทาน แบบฉีด หรือแบบทา เพื่อใช้บรรเทาอาการปวด ทำให้ผู้ป่วยสามารถเคลื่อนไหวได้ และใช้ข้อได้ดีขึ้น หรือการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม เป็นการผ่าตัดเฉพาะส่วนผิวข้อเข่าที่เสื่อมสภาพออก โดยจะไม่ตัดกระดูกเดิมออกทั้งหมด โดยข้อเข่าเทียมจะทำหน้าที่ทดแทนผิวกระดูกอ่อนภายในข้อเข่าที่เสียไป กระบวนการรักษาเหล่านี้ต้องเสียค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูงและเกิดความเสี่ยงในผู้ป่วยที่อายุมาก มีโรคประจำตัว รับประทานยาหลายชนิด การใช้ยาสมุนไพรพอกเข้าเป็นการรักษาด้วยแนวทางของแพทย์แผนไทยเพื่อลดอาการปวดข้อเข่า ลดการใช้ยาในผู้ป่วย ช่วยการชะลอความเสื่อมของไต และให้ประชาชนหันมาดูแลรักษาสุขภาพตนเองมากขึ้น⁽⁴⁾ แพทย์แผนไทยนิยมใช้วิธีการพอกยาสมุนไพรในการรักษาผู้ป่วยโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ เป็นการนำยาสมุนไพรมาพอกที่ข้อต่างๆ เพื่อดูดพิษ บรรเทาอาการปวด บวม แดง ร้อน และการอักเสบได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย⁽⁵⁾

จากสภาพปัญหาโรคข้อเข่าเสื่อมที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าสมุนไพรในประเทศไทยหลายชนิดสามารถลดอาการปวดข้อเข่าได้อย่างมีประสิทธิภาพตามยังพบว่าสมุนไพรหลักที่ใช้ในสูตรยาสมุนไพรพอกเข้ามีความแตกต่างกันตามภูมิปัญญาท้องถิ่น และระยะเวลาในการพอกเข้าด้วยยาสมุนไพรที่แตกต่างกันในแต่ละสูตร สามารถนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางการรักษาเพื่อบรรเทาอาการปวดข้อเข่า ลดความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม ทดแทนการใช้ยาแผนปัจจุบันและการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม ส่งเสริมการใช้สมุนไพรไทย และนำไปใช้ในดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการพอกยาสมุนไพรต่อระดับความปวดข้อเข่าในผู้สูงอายุที่ข้อเข่าเสื่อม

วิธีการศึกษา

การศึกษานี้เป็นทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) และสังเคราะห์ผลการวิจัยเกี่ยวกับการพอกยาสมุนไพรต่อระดับความปวดข้อเข่าในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม โดยมีขั้นตอนในการศึกษาตามแนวทางของ สถาบันโจแอนนาบริกส์ (The Joanna Briggs Institute for Evidence Based Nursing & Midwifery, 2011) ได้แก่

ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูล

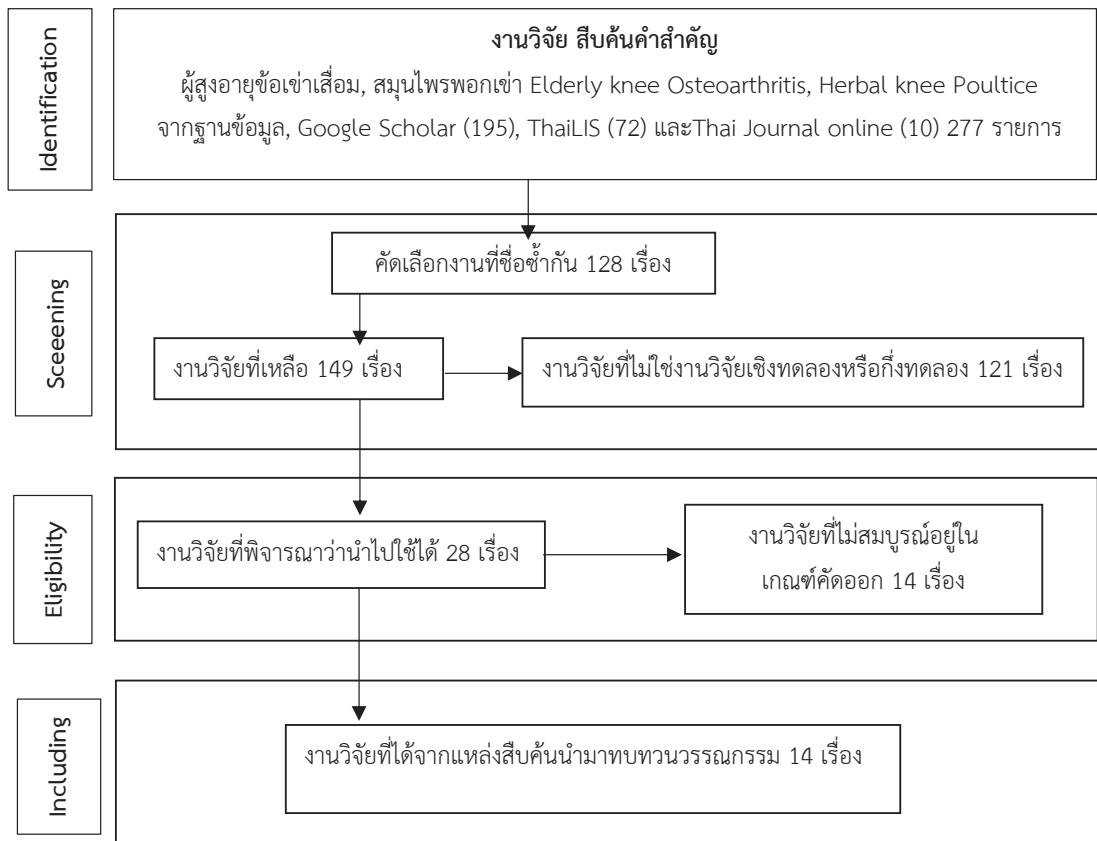
1. กำหนดหัวข้อสำหรับการทบทวน โดยกำหนดจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผลของการพอกยาสมุนไพรต่อระดับความปวดข้อเข่าในผู้สูงอายุที่ข้อเข่าเสื่อม
2. กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกรายงานวิจัย PICO โดยมีรายละเอียด 1) ประชากร (P:population) ผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม 2) สิ่งแทรกแซง (I:intervention) การพอกเข้าด้วยสมุนไพร 3) กลุ่มเปรียบเทียบ (C:comparisons) เปรียบเทียบการปวดข้อเข่า และ 4) ผลลัพธ์ (O:outcome) อาการปวดข้อเข่าที่ลดลง
3. การสืบค้นงานวิจัย ผู้ศึกษาสืบค้นบทความงานวิจัย จากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ Google Scholar, Thailis และ Thai Journal online ตั้งแต่ พ.ศ.2560 ถึง พ.ศ.2565 (ค.ศ. 2017-2022) โดยใช้คำสำคัญ คือ ผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม สมุนไพรพอกเข้า Elderly knee Osteoarthritis, Herbal knee poultice, Herbal poultice
4. การคัดเลือกรายงานวิจัย โดยเกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria) และเกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)
5. การประเมินคุณภาพงานวิจัย โดยใช้แบบประเมินคุณภาพงานวิจัยของเฮลเลอร์
6. การสกัดข้อมูล การพิจารณาข้อมูลของบทความวิจัยเป็นไปตามเกณฑ์การคัดเลือก ที่ประกอบด้วยเนื้อหาของบทความวิจัยสมบูรณ์ครบถ้วนเพื่อใช้ในการบอกถึงวัตถุประสงค์ กลุ่มตัวอย่าง รูปแบบวิธีสถิติที่ใช้ แนวคิดทฤษฎี เครื่องมือวิจัย และสรุปผลอย่างชัดเจน
7. การวิเคราะห์และการสังเคราะห์ผลการวิจัย
8. การนำเสนอผลการทบทวนงานวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) จากวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการพอกยาสมุนไพรต่อการปวดข้อเข่าในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม โดยเกณฑ์การคัดเลือกบทความวิจัย (Selection Criteria) มีดังนี้ เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) คือ 1) งานวิจัยเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ 2) งานวิจัยเกี่ยวกับการพอกเข้าด้วยสมุนไพร และ 3) การนำเสนองานวิจัยที่ชัดเจน เช่นวิธีการเลือกประชากรกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือการวิจัย วิธีดำเนินการ ผลลัพธ์ การสรุปและอภิปรายผล เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) คือ 1) งานวิจัยที่ไม่ได้ศึกษาเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ 2) งานวิจัยที่ไม่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพอกเข้าด้วยสมุนไพร 3) งานวิจัยที่มีข้อมูลไม่เพียงพอ วิจัยไม่ถูกต้องสมบูรณ์ และ 4) ปวดเข่าจากพยาธิสภาพอื่น เช่น กล้ามเนื้ออักเสบ รูมาตอยด์ การได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบประเมินคุณภาพงานวิจัยใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินคุณภาพของรายงานการวิจัย 2) แบบบันทึกการรวบรวมข้อมูลงานวิจัย และ 3) แบบบันทึกการสังเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย โดยมีขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล (ภาพที่ 1) ดังนี้ โดยขั้นตอนแรกสืบค้นงานวิจัยจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ ได้งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดจำนวน 277 เรื่อง คัดงานวิจัยที่มีชื่อซ้ำกันออก จำนวน 128 เรื่อง เหลืองานวิจัย 149 เรื่อง คัดงานวิจัยที่ไม่ใช่งานวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) บทความวิจัยฉบับสมบูรณ์ และคัดงานวิจัยที่มีคุณสมบัติไม่ตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดออก จำนวน 121 เรื่อง เหลืองานวิจัย 28 เรื่อง จากนั้นนำบทความวิจัยมาประเมินคุณภาพบทความวิจัยของเฮลเลอร์ คงเหลืองานวิจัยที่ได้รับการคัดเลือกจำนวน 14 เรื่อง



ภาพที่ 1 ขั้นตอนการคัดเลือกงานวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

เลือกงานวิจัยโดยพิจารณาคุณภาพงานวิจัย เพื่อประเมินความน่าเชื่อถือของงานวิจัย โดยใช้แบบ ประเมินคุณภาพงานวิจัยของเฮลเลอร์ ประกอบด้วยข้อ คำถามจำนวน 11 ข้อ เชิงคำถามการวิจัยจำนวน 1 ข้อ คือ 1) Research Question : มีการระบุประเภทการศึกษาเหมาะสมกับคำถามวิจัยหรือไม่ เชิงกระบวนการ วิจัยจำนวน 6 ข้อ 2) Sampling : มีวิธีการสุ่มตัวอย่างเหมาะสม และเพียงพอต่อการเป็นตัวแทนหรือไม่ 3) Exposures : มีการวัดตัวแปรปัจจัยที่สัมผัสหรือตัวแปรต้นเหมาะสม หรือไม่ 4) Outcomes : มีการวัดตัวแปรตามเหมาะสม หรือไม่ 5) Outcome Measures : มีการประมาณค่าผล ที่เหมาะสมหรือไม่ 6) Confounders : มีการจัดการกับ ตัวแปรกวนเพียงพอ และเหมาะสมหรือไม่ 7) Internal Validity : มีการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรตามเกิดมา จากตัวแปรอิสระหรือไม่ เชิงการแปลผล จำนวน 2 ข้อ 8) Statistical Tests : มีการแปลผลลัพธ์ในการทดสอบ ทางสถิติอย่างถูกต้องหรือไม่ 9) Public health Impact : มีการเสนอผลกระทบด้านสาธารณสุขหรือไม่ และ เชิงการนำไปใช้ประโยชน์จำนวน 2 ข้อ 10) Impact on health Policy : การศึกษานี้มีประโยชน์เพียงพอที่ จะส่งผลกระทบต่อนโยบายสุขภาพหรือไม่ และ 11) Acceptable Results : มีการนำผลการศึกษานี้ ไปใช้ในงานสาธารณสุขได้หรือไม่ ในแต่ละข้อคำถามจะ ประเมิน “มีและเหมาะสม” (3 คะแนน) “มีแต่ไม่เหมาะสม” (2 คะแนน) “ไม่พบในงานวิจัย” (1 คะแนน) งานวิจัยที่มี คุณภาพจะต้องมีคะแนนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 80 ส่วน งานวิจัยที่มีคะแนนไม่ถึงเกณฑ์ ทำการคัดงานวิจัยฉบับ นั้นออก งานวิจัยทั้ง 14 เรื่อง ได้คะแนนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 80 ทุกเรื่อง

ผลการศึกษา

จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ พบว่า ผลของการพอกยาสมุนไพรต่ออาการปวดเข่าใน ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม มีจำนวน 14 เรื่อง ใช้ระเบียบวิธี การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) กลุ่มตัวอย่างเดี่ยว (Single Subject Research) ทดสอบ ก่อน-หลัง (One-group Pretest-Posttest Design)

จำนวน 12 เรื่อง และเปรียบเทียบระหว่างผู้ป่วย 2 กลุ่ม ชนิดวัดก่อนและหลัง (Two group pre- and post-test design) จำนวน 2 เรื่อง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มี อาการข้อเข่าเสื่อม โดยใช้แบบประเมินระดับความรุนแรง ของโรคข้อเข่าเสื่อม (Oxford Knee Score) และมีการ วัดผลลัพธ์ คืออาการปวดข้อเข่าที่ลดลง พบว่าทุก บทความวิจัยจะใช้การประเมินความปวดด้วยตนเอง ตามแบบประเมินความปวดของ Visual rating scales: VRS คือการวัดโดยใช้เส้นตรงยาว และแบ่งออกเป็น 10 ช่องๆ มีช่องตั้งแต่ 0 ถึง 10 ให้ผู้ป่วยทำเครื่องหมายบนเส้นตรง ที่มีตัวเลขแทนค่าความรุนแรงของความปวดโดยปลาย ข้างหนึ่งแทนค่าด้วยเลข “0 = ไม่ปวด, 1-2 = ปวดเล็กน้อย, 3-4 = ปวดพอ ทนได้, 5-6 = ปวดปานกลาง, 7-8 = ปวดมาก, 9-10 = ปวดมากที่สุด” โดยให้ผู้ป่วยประเมินด้วยตนเอง ตามการความรู้สึกของผู้ป่วยว่าอยู่ในระดับความเจ็บ ขนาดใด แต่จะมีความแตกต่างในการใช้สูตรยาสมุนไพร และระยะเวลาในการพอกเข้า

จากการศึกษาสามารถจำแนกสูตรของยา สมุนไพรพอกเข้าและระยะเวลาการพอกเข้า ได้ดังนี้

1. สมุนไพรพอกเข้า ประกอบด้วย โพล ไบบัวบก ขมิ้นชัน บอระเพ็ด รางจืด ผักเสี้ยนผี พิมเสน การบูร นำสมุนไพรแต่ละชนิดมาบดละเอียด สำหรับ ตะไคร้ ขมิ้นชัน โพล ไบบะขาม นำมาบดหยาบ โดย สมุนไพรแต่ละอย่างจะใช้จำนวน 350 กรัม เท่ากัน ทุกชนิด ระยะเวลาในการพอกเข้า 4 ครั้งๆ ละ 30 นาที

2. แผ่นเจลสมุนไพร ประกอบด้วย จิง โพล ขมิ้น เหล้าขาว ผงเจลดิน ระยะเวลาในการพอกเข้า 6 ครั้งๆ ละ 20 -30 นาที ทำกันทุก 3 วัน

3. สมุนไพรพอกเข้า ประกอบด้วย จิง โพล ขมิ้นชัน วานน้ำ พริกไทย กระเทียม หั่น บดให้ละเอียด แห้งแล้วหรือน้ำส้มสายชู 5 เปอร์เซ็นต์ ให้สมุนไพรเปียก พอให้เหมาะแก่การพอกหมักทิ้งไว้ 5-10 วัน ระยะเวลา ในการพอกเข้า 8 ครั้งๆ ครั้งละ 20-30 นาที

4. สมุนไพรพอกเข้า ประกอบด้วย เถาวัลย์เปรียง งาดำ เพชรสังฆาต์ ขมิ้น ดีปลี ข่า ผลยอ และใบยอ โพล ญ่าหนวดแมว ดินสอพอง และแอลกอฮอล์ 40% ระยะเวลาในการพอกเข้า 3 ครั้งๆ ละ 20-30 นาที วันเว้นวัน

5. สมุนไพรพอกเข่า ประกอบด้วย หัวตองติง ผักเสี้ยนผีทั้งห้า หัวว่านน้ำ อย่างละ 3 บาท โพล ไบพลับพลึง ใบส้มป่อย อย่างละ 2 บาท เกลือเม็ด ดินสอพอง อย่างละ 1 บาท ระยะเวลาในการพอกเข่า 12 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง วันเว้นวัน

6. สมุนไพรพอกเข่า ประกอบด้วย ส่วนที่เป็น ก้านและใบ สะเดา 2 ก้าน ย่านาง 5 ใบ รางจืด 5 ใบ เสลดพังพอนตัวเมีย 5 ใบ ผักเสี้ยนผี 5 ใบ ผักแว่น 5 ใบ ใบบัวบก 5 ใบ หนุ่ยเอ็นยัด 5 ใบ และ ดินสอพอง 2 ชีด ระยะเวลาในการพอกเข่า 4 ครั้งๆ ละ 30 นาที

7. สมุนไพรพอกเข่า ประกอบด้วย ดองดึง 100 กรัม โพล 100 กรัม ขมิ้นชัน 100 กรัม เกลือแกง 10 กรัม เหล้าขาว 50 มล. ระยะเวลา ในการพอกเข่า 6 ครั้งๆ ละ 20 นาที

8. สมุนไพรพอกเข่า ประกอบด้วย ผงเถาวัลย์เปรียง 4 กรัม ผงเถาเอ็นอ่อน 4 กรัม ผงโพล 4 กรัม ผงขมิ้นชัน 4 กรัม ผงชิง 4 กรัม แอลกอฮอล์ 95 % ปริมาณ 80 ซีซี ระยะเวลาในการพอกเข่า 5 ครั้งๆ ละ 30 นาที วันเว้นวัน

9. เจลสมุนไพรพอกเข่า ประกอบด้วย สารสกัดชิงและขมิ้น ระยะเวลาในการพอกเข่า 6 ครั้งๆ ละ 15-20 นาที ท่างกันทุก 3 วัน

10. สมุนไพรพอกเข่า ประกอบด้วย ผงผักเสี้ยนผี ผงโพล และการบูร อย่างละ 1 ส่วน ผสมให้เข้ากัน นำผงยาที่ได้มาผสมกับแอลกอฮอล์ ระยะเวลาในการพอกเข่า 3 ครั้งๆ ละ 20 นาที วันเว้นวัน

11. สมุนไพรพอกเข่า ประกอบด้วย แป้งข้าวเจ้า 500 กรัม ลูกแป้งข้าวหมาก 1 ลูกตองติงบด เลียด 100 กรัม ชิงแก่สด 200 กรัม น้ำต้มสุก หรือ แป้งข้าวเจ้า 500 กรัม ยาห่าราก 200 กรัม ชิง 200 กรัม โพล 200 กรัม น้ำมันงา 100 กรัม การบูร 10 กรัม น้ำต้มสุก ระยะเวลาในการพอกเข่า 3 ครั้งๆ ละ 30 นาที วันเว้นวัน

12. สมุนไพรพอกเข่า ประกอบด้วย ชิงแก่ โพล ขัดมอน ใบมะขาม และผิวมะกรูด ระยะเวลาในการพอกเข่า 4 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 30 นาที

13. สมุนไพรพอกเข่า ประกอบด้วย โพล ชิง ฟ้าทะลายโจร ผักเสี้ยนผี มะเดื่อชุมพร เท้ายายม่อม คนทา หนวดแมวแดง ย่านาง ระยะเวลาในการพอกเข่า ครั้งละ 20 นาที 3 วัน

14. สมุนไพรพอกเข่า ประกอบด้วย เหน้ง้าโพลสด เหน้ง้าชิงสด เหน้ง้าข้าแก่ ตำให้ละเอียด คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วผสมแอลกอฮอล์ 70% ระยะเวลาในการพอกเข่า ครั้งละ 20-30 นาที 30 วัน

จากการศึกษา มิงงานวิจัย 11 ใน 14 เรื่อง จะกล่าวถึงส่วนผสมสมุนไพรที่ใช้ในการพอกเข่าเพื่อลดอาการปวดของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งสมุนไพรหลักที่ใช้ในพอกเข่า คือ โพล ขมิ้นชัน ชิง ผักเสี้ยนผี เถาวัลย์เปรียง ตองติง นอกจากนั้นจะมีสมุนไพรและส่วนผสมอื่นเช่น ใบมะขาม ขัดมอน ดีปลี ข้า หัวว่านน้ำ ไบพลับพลึง ใบส้มป่อย เสลดพังพอนตัวเมีย ใบบัวบก ย่านาง หนุ่ยขนาดแมว ฟ้าทะลายโจร มะเดื่อชุมพร ผิวมะกรูด การบูร เหล้าขาว ดินสอพอง แอลกอฮอล์

จากการศึกษาระยะเวลาในการพอกเข่า พบว่า ระยะเวลาในการพอกเข่าด้วยสมุนไพรใช้เวลาประมาณ 30 นาทีในแต่ละครั้ง ส่วนจำนวนครั้งในการพอกเข่าด้วยสมุนไพรจะแตกต่างกัน มีทั้งพอกทุกวัน พอกวันเว้นวัน พอก 3 วันครั้ง ซึ่งเฉลี่ยแล้วจะอยู่ในช่วง 7 วัน ระยะเวลาในการพอกเพิ่มขึ้นช่วยลดความรุนแรงของโรคข้อเสื่อมได้ และมีงานวิจัย 2 เรื่อง ที่นำสมุนไพรมาประยุกต์เป็น แผ่นแปะสมุนไพร และเจลสมุนไพร ทำให้ใช้ง่าย สะดวก

จากการศึกษาระดับความเจ็บปวดหลังใช้สมุนไพรพอกเข่าลดอาการปวดในผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม พบว่าทุกงานวิจัยหลังการใช้สมุนไพรพอกเข่า ระดับความรู้สึกอาการปวดของข้อเข่าหลังการพอกยาสมุนไพรมีระดับ ความรู้สึกถึงอาการปวดลดลง งานวิจัยทั้ง 14 เรื่อง ไม่มีการรักษาด้วยวิธีอื่นๆ ควบคู่ไปด้วย มิงงานวิจัยจำนวน 5 เรื่องที่วัดความพึงพอใจ พบว่าผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมใช้สมุนไพรพอกเข่าลดอาการปวด มีความพึงพอใจในภาพรวมในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 1 บทความวิจัยจากการทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	รูปแบบการศึกษา	สรุปผลการวิจัย	ข้อเสนอแนะ
รุ่งนภา จันทรา และคณะ (2564) ⁽⁶⁾	1. เพื่อเปรียบเทียบความปวดก่อนและหลังการใช้สมุนไพรพอกเข้าของผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม 2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของการใช้สมุนไพรพอกเข้าในผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม	ผู้สูงอายุเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม 30 คน	Quasi-Experimental Research ใช้สถิติ Paired Sample t-test	ผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมที่ได้รับการพอกสมุนไพรที่เข้ามามีระดับการปวดเข่าลดลง	สมุนไพรแต่ละอย่างมีคุณสมบัติต่างกัน ปริมาณที่เหมาะสมควรมีสัดส่วนที่แตกต่างกัน
วรกานต์ มุกประดับ (2561) ⁽⁷⁾	เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของแผ่นแปะสมุนไพรบรรเทาอาการปวดข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรค ลมจับโป่งแห่งเข้า (ภาวะข้อเข่าเสื่อม)	ผู้สูงอายุเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม 150 คน	Quasi Experimental Research โดยใช้ สถิติ t-test	อาการปวด ลดลงและระดับ ความสามารถในการใช้งานของข้อเข่าดีขึ้น	ควรระบุระยะเวลาที่ทำวิจัย เวลาการพอกเข้า 3 ครั้ง ระยะห่างอีกวัน
สุพิตรพร คุ่มทรัพย์ (2563) ⁽⁸⁾	เพื่อการศึกษาผลของยาพอกสมุนไพรต่อการรักษาอาการปวดในโรคข้อเข่าเสื่อม ของผู้สูงอายุในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังห้ว อำเภอกศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี	ผู้สูงอายุเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม 32 คน	Quasi Experimental Research โดยใช้สถิติ Paired t-test	ความรุนแรงของโรคข้อเข่า เข่าเสื่อมลดลงและระดับความรู้สึก อาการปวดของข้อเข่าลดลง	ควรกำหนดวันที่พอกสมุนไพร ทั้ง 8 ครั้ง และระยะเวลาในการพอกแต่ละครั้ง
อุมาพร เคนศิลา และอนันต์ศักดิ์ จันทศรี (2564) ⁽⁹⁾	เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความปวดเข้าใน ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมในระยะก่อนและหลังได้รับการพอกสมุนไพร	ผู้สูงอายุเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม 40 คน	Quasi Experimental Research โดยใช้สถิติ Paired t-test	คะแนนเฉลี่ยระดับความปวดเข่าลดลงและลดความผิดของข้อเข่า ในช่วงเวลาฉุกเฉิน ส่งผลให้ความสามารถในการใช้งานดีขึ้น	ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกับสมุนไพรชนิดอื่น ที่มีฤทธิ์ลดอาการปวดข้อเข่า
เกียรติสุดา เชื้อสุพรรณ และคณะ (2563) ⁽¹⁰⁾	เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของการพอก ยาสมุนไพรต่อระดับความปวดของข้อเข่าก่อนและหลังการได้รับการรักษาด้วยวิธีการพอกเข้า	ผู้สูงอายุเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม 30 คน	Quasi Experimental Research โดยใช้สถิติ Paired t-test	อาการปวดข้อเข่า สำหรับผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมลดลง	ควรมีการจัดกิจกรรมสาธิตการพอกยาสมุนไพรในเพื่อให้ ผู้สูงอายุ หรือผู้ดูแล สามารถพอกเข้าได้เอง
ดินันท์ ชันทะยศ และ กนกพร ปัญญาดี (2560) ⁽¹¹⁾	เพื่อศึกษาผลของถุงยาสมุนไพรประคบเพื่อลดอาการปวดข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม	ผู้สูงอายุเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ใน รพ. นาน้อย 60 คน	Quasi Experimental Research โดยใช้สถิติ Paired t-test	หลังใช้ถุงยาสมุนไพรประคบข้อเข่าครบ 4 สัปดาห์ ผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมมีอาการปวดลดลง	เพิ่มระยะเวลาจาก 1 เดือน เป็น 3 เดือน และอาจจะเพิ่มกลุ่มเป้าหมายที่ระดับความปวด 5 ขึ้นไป เพื่อให้ได้ผลที่ชัดเจน
ชัยญา นพคุณวิชัย (2562) ⁽¹²⁾	เพื่อการศึกษาถึงประสิทธิผลของการพอกยาสมุนไพรต่ออาการปวดของโรคข้อเข่าเสื่อม โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลตะค่า อ.บางปลาม้า จ.สุพรรณบุรี	ผู้สูงอายุเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม 37 คน	Quasi Experimental Research โดยใช้สถิติ Paired Sample t-test	หลังการพอกยาสมุนไพรสามารถลดอาการปวดของโรคข้อเข่าเสื่อม ให้กลุ่มผู้สูงอายุได้	พัฒนายาสมุนไพรให้มีหลายสูตรละนํ้ามาทดลองในกลุ่มเดิมเพื่อเปรียบเทียบ

ตารางที่ 1 บทความวิจัยจากการทบทวนวรรณกรรม (ต่อ)

ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	รูปแบบการศึกษา	สรุปผลการวิจัย	ข้อเสนอแนะ
ศิริพร แยมมุล และคณะ (2561) ⁽⁵⁾	เพื่อเปรียบเทียบระดับอาการปวดขาในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม เข่าก่อนกับหลังการพอกด้วยตำรับยาพอก	ผู้สูงอายุเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม 180 คน	Quasi Experimental Research โดยใช้สถิติ Paired Sample T-test	หลังจากพอกเข่าด้วยตำรับสมุนไพรอาการปวดขาในผู้ป่วยลดลง	-ระยะเวลาในการทำวิจัยค่อนข้างสั้น ควรเพิ่มระยะและเปรียบเทียบกับการวิจัยครั้งนี้ -ติดตามอาการของกลุ่มทดลองต่อเนื่อง
ปภาวี พรหมสูงรังษ และคณะ (2563) ⁽¹³⁾	เพื่อศึกษาผลของแผ่นแปะเจลจากสมุนไพรขิงและขมิ้นบรรเทาอาการปวดข้อเข่าในผู้สูงอายุ โรคข้อเข่าเสื่อม ในพื้นที่ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอลำลูกหลวง จังหวัดปทุมธานี	ผู้สูงอายุเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม จำนวน 123 คน	Quasi Experimental Research โดยใช้สถิติ Paired T-test	แผ่นแปะเจลจากสมุนไพรขิงและขมิ้นสามารถลดอาการปวดขา	-ควรมีการดำเนินการติดตามผลการวิจัยต่อเนื่องในระยะยาว -เพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
ทัศนพร พันธังอก และคณะ (2565) ⁽¹⁴⁾	เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความปวดขาในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม ก่อนและหลังการพอกสมุนไพรสูตรเย็น เปรียบเทียบกับการพอกเย็น	ผู้สูงอายุเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน รวม 24 คน	Quasi Experimental Research โดยใช้สถิติ Paired T-test	การพอกเข่าทั้ง 2 วิธี ช่วยลดอาการปวดขา อาการปวดของข้อเข่าสามารถใช้ข้อเข่าได้ปกติ	เพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างให้มีขนาดใหญ่มากขึ้น เพื่อความน่าเชื่อถือของงานวิจัย
สุธินันท์ วิจิตร และคณะ (2564) ⁽¹⁵⁾	เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของยาพอกเข่าตำรับหลวงปู่ศุขวัดปากคลองมะขามเฒ่าต่อการบรรเทาอาการปวดในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม	ผู้สูงอายุเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม 30 คน	Quasi Experimental Research โดยใช้สถิติ Paired T-test	ยาพอกเข่าตำรับหลวงปู่ศุขวัดปากคลองมะขามเฒ่าสามารถลดระดับความปวด	ในงานวิจัยพอกเข่าจำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที วันเว้นวัน ควรจะเพิ่มระยะเวลาและมีการติดตามอาการอย่างต่อเนื่อง
เจษฎา อุดมพิทยาสรรพ และคณะ (2562) ⁽¹⁶⁾	เพื่อเปรียบเทียบระดับอาการปวดขาในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ระหว่างกลุ่มควบคุมสูตรที่ 1 และกลุ่มทดลองสูตรที่ 2 หลังการพอกเข่า	ผู้สูงอายุเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม กลุ่มละ 20 คน จำนวน 2 กลุ่ม รวม 40 คน	Quasi Experimental Research โดยใช้สถิติ Paired T-test	ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมมีอาการปวดลดลง และช่วยเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวข้อเข่า	กลุ่มเป้าหมาย 2 กลุ่มใช้สูตรต่างกัน ผลวิจัยอาจมีความแปรปรวน ควรเพิ่มตัวแปรเช่นระดับความปวดของกลุ่มเป้าหมายก่อนทำการวิจัย
แก่นเกื้อ นาวาบุญนิยม (2560) ⁽¹⁷⁾	เพื่อเปรียบเทียบผลของการพอกสมุนไพรฤทธิ์เย็นต่ออาการปวดข้อเข่าของผู้สูงอายุ	ผู้สูงอายุเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม 20 คน	Quasi Experimental Research โดยใช้สถิติ Paired T-test	อาการปวดข้อเข่า ข้อเข่าตึงแข็งลดลง และความสามารถในการเคลื่อนไหวข้อเข่าเพิ่มขึ้น	-เปรียบเทียบการพอกเข่ากับการกินยาและการทำกายภาพบำบัด -ควรเพิ่มจำนวนกลุ่มเป้าหมาย
กรกฎ ไชยมงคล (2562) ⁽¹⁸⁾	1. เพื่อศึกษาสมุนไพรที่ใช้ทำยาสมุนไพรตำรับพอกเข่าในการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม 2. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการใช้ยาสมุนไพรตำรับพอกเข่าในการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม	ผู้สูงอายุเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม 20 คน	Quasi Experimental Research โดยใช้สถิติ Paired T-test	ยาพอกเข่าสมุนไพรสามารถลดอาการปวดขา อาการข้อบวมและลดอาการปวดขาได้	กลุ่มเป้าหมายน้อยควรเพิ่มกลุ่มเป้าหมาย

อภิปราย

งานวิจัยนี้ศึกษาถึงผลของการพอกยาสมุนไพรต่ออาการปวดเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมนั้นสามารถนำมาเป็นแนวทางการรักษา และลดอาการปวดข้อเข่าให้กับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยพบว่าการวิจัยที่มีสูตรของสมุนไพรพอกเข่าที่แตกต่างกัน เมื่อนำไปใช้ในการพอกเข่าของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมแล้วสามารถให้ผลช่วยลดระดับอาการปวด และลดความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมได้เป็นอย่างดี ค่าเฉลี่ยระดับความปวดข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมลดลงหลังการพอกยาสมุนไพร อาการปวดเข่าลดลงเป็นผลมาจากการพอกยาสมุนไพรที่มีผักเสี้ยนผี หัวตองติ้ง หัวว่านน้ำจิง และไพล เป็น ส่วนประกอบหลัก มีฤทธิ์ในการลดการอักเสบ และลดความปวดได้ สอดคล้องกับสรรพคุณสมุนไพรผักเสี้ยนผี มีฤทธิ์แก้ปวด เป็นยาชาเฉพาะที่ใช้ในตำรับยานวด หัวตองติ้ง แก้ปวดตามข้อ แก้โรคปวดข้อ (gout) ตำสมตำยา ประคบแก้ปวดข้อ แก้ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ แก้ข้ออักเสบฟกบวม หัวว่านน้ำ พอกแก้ปวดตามข้อ และกล้ามเนื้อ และไพลแก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นยาชาเฉพาะที่ อนุตัวตึงแก้เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำบวม ข้อเท้าแพลง โดยไพลมีฤทธิ์ด้านการอักเสบเนื่องจากมีสาร dimethoxyphenyl butadiene (DMPBD) ที่สามารถยับยั้งการบวม ได้สูงที่สุดและสามารถระงับความเจ็บปวดได้ดี เทียบเท่ากับแอสไพริน และยังมีสาร zingiberene ที่สามารถยับยั้งเอนไซม์ lipoxxygenase มีฤทธิ์ทำให้เกิด anti-inflammatory และ analgesic ช่วยลดอาการปวด ลดการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อต่อได้⁽¹⁹⁾ สอดคล้องกับการศึกษาผลของการใช้ยาสมุนไพรพอกเข่าลดอาการปวดข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม พบว่าการใช้สมุนไพรพอกเข่าลดอาการในผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม ซึ่งมีส่วนประกอบของไพลและขิง ผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมที่ได้รับการพอกสมุนไพรที่เขามีสระดับการปวดเข่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01⁽⁸⁾ และสอดคล้องกับการศึกษาประสิทธิภาพของยาพอกเข่าสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม พบว่าระดับความปวดของข้อเข่า ระดับอาการข้อฝืด และช่วงเวลาในการลุกเดินลดลงกว่า ก่อนการทดลอง และระดับความสามารถในการใช้งานของข้อเข่าดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ด้วยสมุนไพรที่ใช้

ประกอบด้วย ไพล 150 กรัม ผิวมะกรูด พริกไทยดำ ว่านร้อนทอง ว่านนางคำ ว่านน้ำ ว่านมหาภาพ ข่า เจตมูลเพลิงแดง ดีปลี ใบมะค่าไก่ ใบมะขาม อย่างละ 15 กรัม การบูร และน้ำมันใส นำมาหมักด้วยเหล้า 40 ดีกรี เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ครึ่งละ 30 นาที⁽²⁰⁾ แสดงให้เห็นว่าการพอกยาสมุนไพรให้ผลในการรักษาและบรรเทาอาการปวดเข่าสำหรับผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมได้ และเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุสามารถรักษาได้ด้วยตนเอง ทำให้ผู้ป่วยลดการรับประทานยาแก้ปวด สามารถลดอาการข้างเคียงจากการใช้ยาแก้ปวดได้

สรุป

ในประเทศไทยพบสูตรสมุนไพรที่ใช้ในการพอกเข่าเพื่อลดอาการปวดของโรคข้อเข่าเสื่อมหลายสูตร ซึ่งให้ผลการรักษาไม่แตกต่างกันมาก ทุกสูตรสามารถลดอาการปวดเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมได้ ขึ้นอยู่กับการใช้ปริมาณสมุนไพรหลัก จึงควรพัฒนาความรู้และสนับสนุนการพอกเข่าในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม เพื่อลดการรับประทานยาและผลข้างเคียงจากยา

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์
จัดทำชุดความรู้เรื่องสมุนไพรลดอาการปวดข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม วิจัยขั้นตอนการพอกเข่า ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมใช้สมุนไพรในการบรรเทาอาการปวดและเพิ่มองค์การเคลื่อนไหวข้อเข่าลดอาการข้อฝืด และสร้างนวัตกรรมเป็นสมุนไพรพอกเข่าที่สามารถใช้ได้ง่าย พกพาสะดวก ไม่เลอะ เช่น แผ่นแปะสมุนไพรพอกเข่า สนับเข่าสมุนไพรพอกเข่า เป็นต้น
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาการเปรียบเทียบประสิทธิภาพระหว่างการใช้สมุนไพร และการรับประทานยาแก้ปวด ต่ออาการปวดเข่าและการทรงตัวในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม สนับสนุนให้มีการศึกษาการพอกเข่าด้วยสมุนไพรต่ออาการปวดข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม เพื่อเป็นการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคอื่นๆ เช่น โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคไมเกรน เป็นต้น ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลองในกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่ต่างประเทศ

เอกสารอ้างอิง

1. จิตราภรณ์ โพธิ์อ่อน, จริยาวัตร คมพาศค์, อรพินท์ สีขาว. ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองเพื่อชะลอความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ 2563;13(1):393 - 403.
2. สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย. โครงการพัฒนาและขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุปี 2565. [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อวันที่ 15 กันยายน 2565]. ค้นได้จาก:URL: <http://doc.anamai.moph.go.th/index.php?r=str-project/view&id=5353>
3. Kensila U, Kuhirunyaratn P, Boonlert A. Knowledge of care and service mind behavior among caregivers for the elderly in urban areas of udon Thani province. J Med Assoc Thai 2018;101:1423- 8.
4. คณะกรรมการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. ยุทธศาสตร์การพัฒนภูมิปัญญาไทยสุขภาพวิถีไท ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2560-2564). กรุงเทพฯ : อุษาการพิมพ์ ; 2560.
5. ศิริพร แยมมูล, เจษฎา อุดมพิทยาสรณ์, ศรา ศิริมณีรัตน์. ประสิทธิภาพของการพอกเข้าด้วยตำรับสมุนไพรต่ออาการปวดเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมโรงพยาบาลบ้านโคก อำเภอบ้านโคก จังหวัดอุดรธานี. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี 2561;1(1):16-27.
6. รุ่งนภา จันทรา, ชลิตา สุดจันทร์, ชุตติกาญจน์ ตั้งรุ่งเจริญ, ญาณิกา ทองป่า, ฐิติมา นุชยา, ฐิติมา ปานไฉ และคณะ. ผลของการใช้สมุนไพรพอกเข่าลดอาการปวดในผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลศรีวิชัย อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย 2560;13(1):165-73.
7. วรกานต์ มุกประดับ. ประสิทธิภาพของแผ่นแปะสมุนไพรบรรเทาอาการปวดข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี. ปทุมธานี. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 11, 27 มีนาคม 2563 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จังหวัดกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ; 2563:1120 - 7.
8. สุพัตรา พรคุ้มทรัพย์, ยงยุทธ วัชรกุลย์, ศุภลักษณ์ พักคำ. การศึกษาผลของยาพอกสมุนไพรต่อการรักษาอาการปวดในโรคข้อเข่าเสื่อมของผู้สูงอายุในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหว้า อำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น 2563;17(2):275 - 84.
9. อุมพร เคนศิลา, อนันต์ศักดิ์ จันทศรี. ผลของยาพอกสมุนไพรลดอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา 2564;29(4):13-21.
10. เกียรติสุดา เชื้อสุพรรณ, วิชัย โชควิวัฒน์, ศุภลักษณ์ พักคำ, ธวัชชัย กมลธรรม. ประสิทธิภาพของการพอกยาสมุนไพรต่ออาการปวดเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านภูมิ อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน 2563;6(02):155-.
11. ชุตินันท์ ชันทะยศ, กนกพร ปัญญาดี. ผลของยาสมุนไพรประคบข้อเข่าในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม. วารสารสุขภาพภาค 2560;12(4):43-9.
12. ชัยญา นพคุณวิชัย. ประสิทธิภาพของการพอกยาสมุนไพรต่ออาการปวดของโรคข้อเข่าเสื่อมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะค่า อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี. การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 3 "GRADUATE SCHOOL CONFERENCE 2019" สุพรรณบุรี : มปท. ; 2562 : 944-51.

13. ปภาวี พรหมสูงวงษ์, สุรียนต์ โคตรชมภู, วิราศิณี อึ้งสำราญ, ธรรมรัตน์ ศรีหะมงคล. ผลของแผ่นแปะเจลจากสมุนไพรชิงและขมิ้น บรรเทาอาการปวดข้อเข่าในผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอกลองหลวง จังหวัดปทุมธานี. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 11, 27 มีนาคม 2563 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จังหวัดกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ; 2563 : 1039-48.
14. ทศพร พันธงอก, ธาตรี โสทธิพิเชษฐ, ภาคภูมิ รัศมีหิรัญ, ธนภมณ ลีศรี. ผลต่ออาการปวดเข่า และการทรงตัวระหว่างการพอกเข่าด้วยสมุนไพร และการพอกเย็นในผู้ป่วยที่มีข้อเข่าเสื่อม ในชุมชนวัดหู่ช้าง. วารสารศูนย์อนามัยที่ 9. วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม 2565;16(1):223-35.
15. ศิริรัตน์ ศรีรักษา, สุรินทร์ วิจิตร, ซากิมะห์ สมะแล, ชวนชม ขุนเอียด, วิษชาติ สิมลา, ตัม บุญรอด. ประสิทธิภาพของยาพอกเข่าตำรับหลวงปู่ศุข วัดปากคลองมะขามเฒ่าต่อการบรรเทาอาการปวดและองศาการเคลื่อนไหวในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม. วารสารหมอไทยวิจัย 2563;8(1):47-62.
16. เจษฎา อุดมพิทยาสรรพ์, วินัย สยอวรรณ, วรายุส คตวงศ์, ณัฐสุดา แก้ววิเศษ, อิศรา ศิริมณีรัตน์. การศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการพอกเข่าด้วยตำรับยาพอกสูตรที่ 1 กับยาพอกสูตรที่ 2 ต่ออาการปวดเข่าและการเคลื่อนไหวข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม โรงพยาบาลบางใหญ่ อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ 2560;11(1):64 -72.
17. แก่นเกื้อ นาวาบุญนิยม. ผลการพอกสมุนไพรเย็นต่ออาการปวดเข่าของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย ; สุรินทร์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ; 2561.
18. กรกฎ ไชยมงคล. ประสิทธิภาพของการใช้ยาสมุนไพรตำรับพอกเข่าในการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี. วารสารข้อพะยอม 2562;30(1):119-28.
19. กมลชนก อบอุ่น, ปิณฑนา เลิศสถิตธนกร. การพัฒนาครีมนวดเท้าจากน้ำมันขิงเพื่อบรรเทาอาการชาและปวดที่เท้าในผู้ป่วยโรคเส้นประสาทจากเบาหวาน. วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน 2554; 7(1):28-38.
20. ปิยะพล พูลสุข, สุชาติา ทรงผาสุข, เมธิชา จันทา, เนตรยา นิมพิทักษ์พงศ์, กิตรวี จิรรัตน์สถิต. ประสิทธิภาพของยาพอกเข่าสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม. วารสารธรรมศาสตร์เวชสาร 2560;18(1):104-11.