**ผลของการแช่เท้าด้วยสมุนไพรเพื่อลดอาการมึนชาในผู้ป่วยเบาหวาน ตำบลโพนงาม**

**อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์**

**สุภาดา วิมาเณย์ ตำแหน่ง แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ**

**เบอร์โทรศัพท์ : 0959238744 Email kook\_wimaney@hotmail.com**

**สถานที่ปฏิบัติงาน : สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติฯโพนงาม อ.กมลาไสย จ.กาฬสินธุ์**

**บทคัดย่อ**

โรคเบาหวานเป็นโรคหนึ่งที่พบผู้ป่วยในพื้นที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี ปัญหาของผู้ป่วยเบาหวานนอกจากเรื่องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว ปัญหาการมึนชาฝ่าเท้าของผู้ป่วยเบาหวานของสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติโพนงาม ร้อยละ 36.44 เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลแก้ไข เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น จึงได้นำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาช่วยในการแก้ปัญหาอาการมึนชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบหนึ่งกลุ่มชนิดวัดก่อน และหลังการทดลอง คือการทดลองที่มีอาสาสมัครหนึ่งกลุ่ม มีการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง แล้วจึงนำาผลการทดลองมาเปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรตาม ประชากรกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการชาเท้าตั้งแต่ 2 จุดขึ้นไป ที่มารับบริการที่สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติฯโพนงาม คัดเลือกอาสาสมัครตามความสมัครใจที่ป่วยเป็นเบาหวานและมีอาการมึนชาฝ่าเท้า จำนวน 15 คน จากหมู่ที่ 13 จำนวน 15 ราย ตรวจคัดกรองอาการมึนชาฝ่าเท้าโดยดูระบบประสาทที่เท้าโดยใช้ monofilament ใช้สมุนไพรลดอาการมึนชา นำสมุนไพรแห้งผสมน้ำ 1 ขัน หรือประมาณ 1 ลิตร ต้มให้เดือด ยกเว้นมะกรูด ให้ใส่เมื่อน้ำเดือดได้ที่ ยกลงผสมน้ำเย็นจนพออุ่น ก่อนแช่เท้าต้องแน่ใจว่าน้ำไม่ร้อนมาก หรือพออุ่น แช่นานประมาณ 15 – 20 นาที เช้าและเย็น ล้างเท้าให้สะอาด เช็ดเท้าให้แห้ง แช่สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์

จากผลการศึกษา พบว่าการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น สัปดาห์ละ 3 ครั้งนาน 4 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง วันทำให้อาสาสมัครมีผลการประเมินจุดประสาทที่เท้าดีขึ้น 10 ราย คิดเป็นร้อยละ 66.0 มีอาการคงเดิม 5 ราย และไม่พบอาสาสมัครมีอาการแย่ลง จากการติดตามรายคนพบว่า อาสาสมัครที่มีอาการคงเดิมส่วนใหญ่จะพบจุดความผิดปกติของประสาทที่เท้าอย่างน้อย 2 จุด จากทั้งหมด 4 จุด ซึ่งการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรนาน 12 ครั้ง วันอาจจะยังไม่เพียงพอในการลดอาการมึนชา ควรจะมีกิจกรรมอื่นร่วมด้วย เช่น การออกกำลังกาย การนวดและการบริหารนิ้วเท้า ฝ่าเท้า ไม่พบอาสาสมัครมีอาการแย่ลงหลังการทดลอง แสดงให้เห็นว่าการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรมีส่วนช่วยการลดอาการมึนชาฝ่าเท้าได้

ผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของใจเพชร กล้าจน (2553) ได้ศึกษาเรื่ององค์รวมเทคนิคสุขภาพพึ่งพาตนเองแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ(บุญนิยม) ร่วมกับการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรพบว่าผู้ป่วยเบาหวานมีระดับความเจ็บปวดลดลงคิดเป็น 88.03% และทฤษฎีเรื่องการแช่เท้าเพื่อสุขภาพ หลังจากแช่เท้าในน้ำอุ่นอุณหภูมิ 36-38 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 10-15 นาที ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย นอนหลับง่าย แก้อาการร้อนปลายเท้าและเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น

อาการชาของผู้ป่วยทั้ง 15 คน ดีขึ้นในครั้งที่ 3 สอดคล้องกับการศึกษาของสุไลมาน เยะมูเร็ง (2557) ผลการศึกษาพบว่า อาการชาเท้าของผู้ป่วยเบาหวานหลังการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรลดลงกว่าก่อนการแช่เท้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 และอาการชาเท้าของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรลดลงไม่ต่างกันกับผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการแช่เท้าด้วยน้ำอุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**ผลของการแช่เท้าด้วยสมุนไพรเพื่อลดอาการมึนชาในผู้ป่วยเบาหวาน ตำบลโพนงาม**

ผู้วิจัย : สุภาดา วิมาเณย์ แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติฯโพนงาม จ.กาฬสินธุ์ เบอร์โทรศัพท์ : 0959238744 Email : kook\_wimaney@hotmail.com

ที่มาและความสำคัญ

ปัจจุบันมีจำนวนผู้ป่วยโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โรคเบาหวานเป็นโรคหนึ่งที่พบผู้ป่วยในพื้นที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี ซึ่งในเขตตำบลโพนงามมีผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด 461 ราย ปัญหาของผู้ป่วยเบาหวานนอกจากเรื่องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว ปัญหาการมึนชาฝ่าเท้าก็เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลแก้ไข เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น งานแพทย์แผนไทยจึงเห็นความสำคัญของปัญหานี้ และอยากนำภูมิปัญญาด้านแพทย์แผนไทยมาช่วยแก้ปัญหาดังกล่าวให้กับผู้ป่วยเบาหวาน

**วัตถุประสงค์**

ศึกษาผลของสมุนไพรพื้นบ้านในการลดอาการมึนชาที่เท้าของผู้ป่วยเบาหวาน

**สมมติฐาน**

การแช่เท้าด้วยน้ำต้มสมุนไพรช่วยลดอาการมึนชาทีเท้าของผู้ป่วยเบาหวานได้

**วิธีการศึกษา**

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research)เป็นการศึกษาโดยการควบคุมตัวแปรและสังเกตผลที่เกิดขึ้นประชากรกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการชาเท้าตั้งแต่ 2 จุดขึ้นไป ที่มารับบริการที่สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติฯโพนงาม จำนวน 15 คน

**วัสดุอุปกรณ์**

1.มะกรูด 50 กรัม มีสรรพคุณช่วยให้ผิวชุ่มชื้น น้ำมันหอมระเหยจากเปลือกลดอาการซึมเศร้า ใช้ผิวมะกรูด

2.เหง้าขมิ้นชัน 50 กรัม ทำให้ผิวนุ่มนวล ช่วยสมานแผล

3.เหง้าว่านไฟ 50 กรัม ลดอาการอักเสบ

4.ใบย่านาง 50 กรัม ลดอาการผดผื่นคันจากการแพ้ทำให้สบายผิว

5.ใบมะขาม 50 กรัม ชำระล้างความสกปรกรูขุมขนคราบไขมันบนผิวหนังได้ดี

หมายเหตุ ใช้สมุนไพรสด

**ขั้นตอนการทดลอง**

1. คัดเลือกอาสาสมัครตามความสมัครใจที่ป่วยเป็นเบาหวานและมีอาการมึนชาฝ่าเท้า จากหมู่ 13 จำนวน 15 ราย

2. ตรวจคัดกรองอาการมึนชาฝ่าเท้าโดยดูระบบประสาทที่เท้าโดยใช้ monofilament สาธิตการใช้สมุนไพรลดอาการมึนชา ซึ่งมีวิธีการดังนี้

3. นำสมุนไพรแห้งผสมน้ำ 1 ขัน หรือประมาณ 1 ลิตร ต้มให้เดือด ยกเว้นมะกรูด ให้ใส่เมื่อน้ำเดือดได้ที่

ยกลงผสมน้ำเย็นจนพออุ่น ก่อนแช่เท้าต้องแน่ใจว่าน้ำไม่ร้อนมาก หรือพออุ่น แช่นานประมาณ 15 – 20 นาที เช้าและเย็น

4. ล้างเท้าให้สะอาด เช็ดเท้าให้แห้ง แช่สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

ทราบประสิทธิผลของสมุนไพรพื้นบ้านในการลดอาการมึนชาที่เท้าของผู้ป่วยเบาหวาน

**สรุปผล**

จากผลการทดลองสรุปว่าการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น สัปดาห์ละ 3 ครั้งนาน 4 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง วันทำให้อาสาสมัครมีผลการประเมินจุดประสาทที่เท้าดีขึ้น 10 ราย คิดเป็นร้อยละ 66.0 มีอาการคงเดิม 5 ราย และไม่พบอาสาสมัครมีอาการแย่ลง จากการติดตามรายคนพบว่า อาสาสมัครที่มีอาการคงเดิมส่วนใหญ่จะพบจุดความผิดปกติของประสาทที่เท้าอย่างน้อย 2 จุด จากทั้งหมด 4 จุด ซึ่งการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรนาน 12 ครั้ง วันอาจจะยังไม่เพียงพอในการลดอาการมึนชา ควรจะมีกิจกรรมอื่นร่วมด้วย เช่น การออกกำลังกาย การนวดและการบริหารนิ้วเท้า ฝ่าเท้า ไม่พบอาสาสมัครมีอาการแย่ลงหลังการทดลอง แสดงให้เห็นว่าการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรมีส่วนช่วยการลดอาการมึนชาฝ่าเท้าได้

**อภิปรายผล**

สอดคล้องกับการศึกษาของใจเพชร กล้าจน (2553) ได้ศึกษาเรื่ององค์รวมเทคนิคสุขภาพพึ่งพาตนเองแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ(บุญนิยม) ร่วมกับการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรพบว่าผู้ป่วยเบาหวานมีระดับความเจ็บปวดลดลงคิดเป็น 88.03% และทฤษฎีเรื่องการแช่เท้าเพื่อสุขภาพ หลังจากแช่เท้าในน้ำอุ่นอุณหภูมิ 36-38 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 10-15 นาที ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย นอนหลับง่าย แก้อาการร้อนปลายเท้าและเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น

อาการชาของผู้ป่วยทั้ง 15 คน ดีขึ้นในครั้งที่ 3 สอดคล้องกับการศึกษาของสุไลมาน เยะมูเร็ง (2557) ผลการศึกษาพบว่า อาการชาเท้าของผู้ป่วยเบาหวานหลังการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรลดลงกว่าก่อนการแช่เท้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 อาการชาเท้าของผู้ป่วยเบาหวานหลังการแช่เท้าด้วยน้ำอุ่น ลดลงกว่าก่อนการแช่เท้าลดลงกว่าก่อนการแช่เท้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 และอาการชาเท้าของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรลดลงไม่ต่างกันกับผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการแช่เท้าด้วยน้ำอุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**เอกสารอ้างอิง**

1.ใจเพชร กล้าจน. (2553). **ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อาเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

2. สุไลมาน เยะมูเร็ง และคณะ. (2557) **ผลของการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรต่ออาการชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาตำบลบ้านปากน้ำท่าทอง ตำบลท่าทอง อำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี.** การศึกษาอิสระ. วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนาภิเษก. นนทบุรี.