**ผลของการแช่เท้าด้วยสมุนไพรเพื่อลดอาการชาในผู้ป่วยเบาหวาน ตำบลโพนงาม**

**อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์**

สุภาดา วิมาเณย์ ตำแหน่ง แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติฯโพนงาม จ.กาฬสินธุ์

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

**บทคัดย่อ**

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบหนึ่งกลุ่มชนิดวัดก่อนและหลังการทดลอง คือการทดลองที่มีอาสาสมัครหนึ่งกลุ่ม มีการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง แล้วจึงนำผลการทดลองมาเปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรตาม ประชากรกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการชาเท้าตั้งแต่ 2 จุดขึ้นไป ที่มารับบริการที่สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติฯโพนงาม คัดเลือกอาสาสมัครตามความสมัครใจที่ป่วยเป็นเบาหวาน ระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน 5 ปี ขึ้นไป ไม่มีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ และมีอาการชาฝ่าเท้า จำนวน 15 คน จากหมู่ที่ 13 จำนวน 15 ราย ตรวจคัดกรองอาการชาฝ่าเท้าโดยดูระบบประสาทที่เท้าโดยใช้ monofilament ใช้สมุนไพรลดอาการชา 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

 ผลการศึกษา 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 วันอาจจะยังไม่เพียงพอในการลดอาการชา ควรจะมีกิจกรรมอื่นร่วมด้วย เช่น การออกกำลังกาย การนวดและการบริหารนิ้วเท้า ฝ่าเท้า ไม่พบอาสาสมัครมีอาการแย่ลงหลังการทดลอง แสดงให้เห็นว่าการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรมีส่วนช่วยการลดอาการชาฝ่าเท้าได้

 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

**คำสำคัญ** : ชาเท้า, การแช่เท้าด้วยสมุนไพร, ผลของการแช่เท้าด้วยสมุนไพรเพื่อลดอาการชาในผู้ป่วยเบาหวาน

**ผลของการแช่เท้าด้วยสมุนไพรเพื่อลดอาการมึนชาในผู้ป่วยเบาหวาน ตำบลโพนงาม**

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

**บทนำ**

ปัจจุบันมีจำนวนผู้ป่วยโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โรคเบาหวานเป็นโรคหนึ่งที่พบผู้ป่วยในพื้นที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี ซึ่งในเขตตำบลโพนงามมีผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด 461 ราย ปัญหาของผู้ป่วยเบาหวานนอกจากเรื่องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว ปัญหาการชาฝ่าเท้าก็เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลแก้ไข เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น งานแพทย์แผนไทยจึงเห็นความสำคัญของปัญหานี้ และอยากนำภูมิปัญญาด้านแพทย์แผนไทยมาช่วยแก้ปัญหาดังกล่าวให้กับผู้ป่วยเบาหวาน มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของสมุนไพรพื้นบ้านในการลดอาการชาที่เท้าของผู้ป่วยเบาหวาน การวิจัยครั้งนี้ผ่านการประเมินจากคณะกรรมการประเมินการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ เลขจริยธรรม KLS.REC097

สมมติฐาน

การแช่เท้าด้วยน้ำต้มสมุนไพรช่วยลดอาการชาที่เท้าของผู้ป่วยเบาหวานได้

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. คัดเลือกอาสาสมัครตามความสมัครใจที่ป่วยเป็นเบาหวานและมีอาการชาฝ่าเท้า จากหมู่ 13 จำนวน 15 ราย

 2. ตรวจคัดกรองอาการชาฝ่าเท้าโดยดูระบบประสาทที่เท้าโดยใช้ monofilament สาธิตการใช้สมุนไพรลดอาการชา 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

 ทราบประสิทธิผลของสมุนไพรพื้นบ้านในการลดอาการชาที่เท้าของผู้ป่วยเบาหวาน

**สรุปผลและอภิปรายผล**

 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 วันอาจจะยังไม่เพียงพอในการลดอาการชา ควรจะมีกิจกรรมอื่นร่วมด้วย เช่น การออกกำลังกาย การนวดและการบริหารนิ้วเท้า ฝ่าเท้า ไม่พบอาสาสมัครมีอาการแย่ลงหลังการทดลอง แสดงให้เห็นว่าการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรมีส่วนช่วยการลดอาการชาฝ่าเท้าได้

 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 ตามหลักแพทย์**

**ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอ**

**ดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ คณะ

บริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

2. สุไลมาน เยะมูเร็ง และคณะ. (2557). **ผลของการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรต่ออาการชาเท้าในผู้ป่วย**

**เบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาตำบลบ้านปากน้ำท่าทอง ตำบลท่าทอง อำเภอกาญจนดิษฐ์**

**จังหวัดสุราษฎร์ธานี.** การศึกษาอิสระ. วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนา

ภิเษก. นนทบุรี.