**ชื่อผลงาน ประสิทธิผลของสมุนไพรพอกบรรเทาปวด**

ผู้รับผิดชอบ : นางสาวกัญญาภัค ยุบลมล,นางสาวอารีรัตน์ โยธิเสน และคณะเจ้าหน้าที่ รพ.สต.มหาไชย

**1.หลักการและเหตุผล**

โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก ปัจจุบันอัตราการเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากการเสื่อมสึกหรอของข้อต่อภายหลังการใช้งานมานานจึงเกิดขึ้นกับทุกคนเมื่อมีอายุมากขึ้น ส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังที่มีสาเหตุมาจากความเสื่อมของร่างกายมากขึ้นรวมทั้งสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ทำให้เกิดพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรคในกลุ่มโรคข้อและกระดูก อาทิ สังคมเมืองก่อให้เกิดความเร่งรีบในการใช้ชีวิต ประชากรขาดการใส่ใจในเรื่องของการรับประทานอาหาร ขาดการออกกำลังกาย ส่งผลให้เกิดโรคมากขึ้น หรืออีกทางหนึ่งคือ ลักษณะการประกอบอาชีพที่ใช้แรงงาน การใช้อิริยาบถท่าทางต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้มีแรงกระทำต่อข้อมากขึ้นกระตุ้นให้เกิดความเสื่อมและการสึกกร่อนของข้อ เกิดอาการปวดข้อตามมา โรคข้อเสื่อมเป็นโรคที่พบได้บ่อยที่สุดในกลุ่มโรคข้อและกระดูก โรคนี้พบได้ทุกชาติทั่วโลก ทั้งเพศชายและหญิง พบอุบัติการณ์เพิ่มมากขึ้นตามอายุ รวมทั้งเป็นโรคหนึ่งในสิบโรคที่เป็นสาเหตุอันก่อให้เกิดผู้สูงอายุทุพพลภาพในประเทศไทย และเป็นหนึ่งในห้าโรคของสหรัฐอเมริกา ที่ทำให้ผู้ป่วยต้องมีชีวิตอยู่อย่างไร้สมรรถภาพในการประกอบอาชีพหรือการใช้ชีวิตประจำวัน

โรคข้อเข่าเสื่อม ปัจจุบันไม่เฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้นที่เป็นวัยกลางคนก็เป็นได้ นพ.ศริษฏ์หงษ์วิไล ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ ศูนย์ข้อสะโพกและข้อเข่ากรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ กล่าวว่า จริงๆแล้ว สถิติคนไทยป่วยเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ข้อมูล ณ ปี 2553 เป็นอยู่ 6-7 ล้านคนปัญหาสำคัญมีว่าพอเป็นโรคแล้วส่งผลกระทบในเรื่องคุณภาพชีวิตมากขึ้น ที่พบเพิ่มขึ้นตั้งแต่อายุ 45 ปีก็เริ่มมีอุบัติการณ์ที่เป็นข้อเข่าเสื่อมสูงขึ้น มีรายงานบ่อยขึ้นอาจจะยังเป็นจำนวนไม่มากแต่ก็เกิดขึ้นได้หลักๆในบ้านเราน้ำหนักเยอะก็เป็นปัจจัยเสี่ยง โดยเฉพาะค่าบีเอ็มไอที่เกิน 40 จริงๆน้ำหนักเกินมากจะไม่ค่อยมีความเสี่ยงมากเท่าไหร่ แต่ถ้าค่าบีเอ็มไอเกิน40 โอกาสที่เป็นสูงขึ้นเยอะ เพราะฉะนั้นจึงได้มีกิจกรรมการพอกสมุนไพรบรรเทาอาการปวด และการแช่มือแช่เท้าเพื่อผ่อนคลาย

**2.วัตถุประสงค์และเป้าหมาย**:

1. เพื่อแก้ไขปัญหาอาการปวดตามข้อในชุมชนเบื้องต้น
2. เพื่อกลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่แก่คนในชุมชนได้อย่างทั่วถึง

**3.ทฤษฎี**

ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพ (Health Belief Model : HBM)

การรับรู้โอกาสเสี่ยงในการเกิดโรค

การรับรู้ความรุนแรงของโรค

การรับรู้ประโยชน์ที่จะได้รับ

การรับรู้อุปสรรค/ค่าใช้จ่าย

สิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ

ความเชื่อในความสามารถของตนเอง

พฤติกรรมการป้องกันโรค

**ภาพที่ 3.1**ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพ (Health Belief Model : HBM)

**4.กลุ่มเป้าหมาย**

กลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง (เบาหวาน - ความดันโลหิตสูง)วัยทำงานและผู้สูงอายุ บ้านอู้ หมู่ 4 ตำบลมหาไชย อำเภอสมเด็จ จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 100คน

**5.วิธีดำเนินการ/แผนการดำเนินงาน**

1. ลงชุมชนเก็บข้อมูล/ค้นหาปัญหาสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย

2. วิเคราะห์ข้อมูล/กำหนดปัญหา

3. อบรมแกนนำ และ อสม. และกลุ่มเป้าหมายให้ความรู้เรื่องโรคข้อเข่าเสื่อมและสอนวิธีการทาสมุนไพรพอกลดอาการปวดรวมถึงให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายและสอนการออกกำลังกาย 12 ท่า สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน-ความดันเพื่อกระตุ้น/ชักจูงและติดตามการออกกำลังด้วยท่าบริหารร่างกาย ยืดกล้ามเนื้อ 12 กระบวนท่า

4. ให้กลุ่มเป้าหมายทดลองทาและพอกสมุนไพรบรรเทาปวด (สมุนไพรพอกที่ใช้ประกอบด้วย ใบหญ้านาง,รางจืด,ใบเตย,ยวบกล้วย,ดินสอพอง,ถ่าน) และออกกำลังกาย12 ท่า สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน-ความดันโดยให้กลุ่มเป้าหมายทำกิจกรรมดังกล่าว 3 ครั้ง/สัปดาห์

5. ติดตามและประเมินผลลัพธ์ที่ได้จากการดำเนินงาน

6. สรุปผลการดำเนินงาน

**เกณฑ์การประเมิน**

1) จำนวนกลุ่มเป้าหมาย

2) แบบประเมินความรู้ ก่อน – หลัง การให้ความรู้

3) และแบบประเมินความพึงพอใจ

**6. สถานที่ดำเนินการ**

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมหาไชย อำเภอสมเด็จ จังหวัดกาฬสินธุ์

**7. ระยะเวลาในการดำเนินการ**

มกราคม – กันยายน พ.ศ. 2563

**8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1.กลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่แก่คนในชุมชนได้อย่างทั่วถึง

2. สามารถเป็นกิจกรรมเสริมในชุมชนได้ในระยะยาว