**สมุนไพรแช่เท้าเบาหวาน**

**ผู้วิจัย : น.ส. จุฑามาศ ภูนีรับ ตำแหน่ง แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ**

**สถานที่ปฏิบัติงาน : รพ.สต.นาจำปา อ.ดอนจาน จ.กาฬสินธุ์**

**ที่มาและความสำคัญ**

ปัจจุบันมีจำนวนผู้ป่วยโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โรคเบาหวานเป็นโรคหนึ่งที่พบผู้ป่วยในพื้นที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี ซึ่งในเขตตำบลนาจำปามีผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด 70 ราย ปัญหาของผู้ป่วยเบาหวานนอกจากเรื่องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว ปัญหาการมึนชาฝ่าเท้าก็เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลแก้ไข เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น งานแพทย์แผนไทยจึงเห็นความสำคัญของปัญหานี้ และอยากนำภูมิปัญญาด้านแพทย์แผนไทยมาช่วยแก้ปัญหาดังกล่าวให้กับผู้ป่วยเบาหวาน

**วัตถุประสงค์**

ใช้สมุนไพรที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นแก้ปัญหาอาการมึนชามือและเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน

**สมมติฐาน**

การแช่เท้าด้วยน้ำต้มสมุนไพรช่วยลดอาการมึนชาทีมือและเท้าของผู้ป่วยเบาหวานได้

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

ทราบประสิทธิผลของสมุนไพรพื้นบ้านในการลดอาการมึนชาที่มือและเท้าของผู้ป่วยเบาหวาน

**วัสดุอุปกรณ์**

1.มะกรูด 50 กรัม มีสรรพคุณช่วยให้ผิวชุ่มชื้น น้ำมันหอมระเหยจากเปลือกลดอาการซึมเศร้า ใช้ใบหรือผิวมะกรูดก็ได้

2.เหง้าขมิ้นชัน 50 กรัม ทำให้ผิวนุ่มนวล ช่วยสมานแผล

3.ใบบัวบก 50 กรัม เป็นยาเย็นลดอาการอักเสบ

4.ใบย่านาง 50 กรัม ลดอาการผดผื่นคันจากการแพ้ทำให้สบายผิว

5.ใบมะขาม 50 กรัม ชำระล้างความสกปรกรูขุมขนคราบไขมันบนผิวหนังได้ดี

หมายเหตุ ใช้สมุนไพรสด

**ขั้นตอนการทำ**

1. นำสมุนไพรทั้งหมดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆพอประมาณ
2. นำไปตากจนแห้งสนิท
3. บรรจุสมุนไพรแห้งในถุงซิปใส ขนาด 250 กรัม ปิดปากถุงให้สนิทเพื่อป้องกันเชื้อราและป้องกันการปนเปื้อน
4. บันทึกวันผลิตและวันหมดอายุ

**ขั้นตอนการทดลอง**

1. คัดเลือกอาสาสมัครตามความสมัครใจที่ป่วยเป็นเบาหวานและมีอาการมึนชาฝ่ามือฝ่าเท้า จากหมู่ 8 จำนวน 10 ราย
2. ตรวจคัดกรองอาการมึนชาฝ่าเท้าโดยดูระบบประสาทที่เท้าโดยใช้ monofilament
3. สาธิตการใช้สมุนไพรลดอาการมึนชา ซึ่งมีวิธีการดังนี้

* นำสมุนไพรแห้งผสมน้ำ 1 ขัน หรือประมาณ 1 ลิตร ต้มให้เดือด ยกเว้นมะกรูด ให้ใส่เมื่อน้ำเดือดได้ที่
* ยกลงผสมน้ำเย็นจนพออุ่น ก่อนแช่เท้าต้องแน่ใจว่าน้ำไม่ร้อนมาก หรือพออุ่น แช่นานประมาณ 15 นาที เช้าและเย็น นาน 7 วัน
* ล้างเท้าให้สะอาด เช็ดเท้าให้แห้ง

1. มอบสมุนไพรแห้งให้อาสาสมัครคนละ 7 ห่อ สำหรับใช้นาน 7 วัน

**ผลการดำเนินงาน**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **อาสาสมัคร (รายที่)** | **ก่อน** | | **หลัง** | |
| **ประเมินระบบประสาทเท้า (monofilament)** | | | |
| **เท้าซ้าย** | **เท้าขวา** | **เท้าซ้าย** | **เท้าขวา** |
| **รายที่1** | 4 | 1 | 3 | 1 |
| **รายที่ 2** | 4 | 4 | 3 | 3 |
| **รายที่ 3** | 3 | 1 | 3 | 1 |
| **รายที่ 4** | 3 | 4 | 2 | 3 |
| **รายที่ 5** | 2 | 1 | 1 | 1 |
| **รายที่ 6** | 4 | 3 | 4 | 3 |
| **รายที่ 7** | 0 | 4 | 0 | 2 |
| **รายที่ 8** | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **รายที่ 9** | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **รายที่ 10** | 3 | 4 | 2 | 2 |
| **สรุปผล** | | | | |
| **ดีขึ้น (จำนวนจุดที่ตรวจพบ)** | 6 ราย | | | |
| **คงเดิม (จำนวนจุดที่ตรวจพบ)** | 4 ราย | | | |
| **แย่ลง (จำนวนจุดที่ตรวจพบ)** | 0 ราย | | | |

**สรุปผล**

จากผลการทดลองสรุปว่าการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรวันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น นาน 7 วันทำให้อาสาสมัครมีผลการประเมินจุดประสาทที่เท้าดีขึ้น 6 ราย คิดเป็นร้อยละ 60 มีอาการคงเดิม 4 ราย และไม่พบอาสาสมัครมีอาการแย่ลง จากการติดตามรายคนพบว่า อาสาสมัครที่มีอาการคงเดิมส่วนใหญ่จะพบจุดความผิดปกติของประสาทที่เท้าอย่างน้อย 3 จุด จากทั้งหมด 4 จุด ซึ่งการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรนาน 7 วันอาจจะยังไม่เพียงพอในการลดอาการมึนชา ควรจะมีกิจกรรมอื่นร่วมด้วย เช่นการอกกำลังและบริการนิ้วเท้าและฝ่าเท้า แต่อย่างไรก็ตามไม่พบอาสาสมัครมีอาการแย่ลงหลังการทดลอง แสดงให้เห็นว่าการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรมีส่วนช่วยการลดอาการมึนชาฝ่าเท้าได้