

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ ของปัญหา

อาการปวดกล้ามเนื้อเป็นหนึ่งในหลาย ๆ อาการที่มีมักพบได้บ่อยในทุกวัย อาการปวดกล้ามเนื้อมีสาเหตุจากหลายประการ เช่น จากการออกกำลังกาย การทำงานที่หนัก การปวดกล้ามเนื้อมักเป็นอาการที่เป็นเรื้อรัง ปัจจุบันแนวทางการรักษาผู้ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง คือ การใช้ยาแผนปัจจุบัน ซึ่งประกอบด้วย ยาแก้ปวด (analgesic drugs) เช่น พาราเซตามอล (Paracetamol), ทรามาดอล (tramadol) และยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Non-steroidal antiinflammatory drugs, NSAIDs) เช่น ไอบูโพรเฟน (ibuprofen), ไดโคลฟีแนค (diclofenac) (Schnitzer, 2006) ยาดังกล่าวแม้จะให้ผลดีในแง่การบรรเทาอาการปวดและอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ แต่ในขณะเดียวกันก็มักก่อให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ได้เช่นกัน เช่น เมื่อรับประทานยากลุ่ม NSAIDs เป็นระยะเวลาติดต่อกันนาน ๆ ก็จะส่งผลให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่อระบบทางเดินอาหาร คือ ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ (NSAIDs induced peptic ulcer) (Akarca, 2005; Lanas & Hunt, 2006; Schnitzer, 2006) ทั้งนี้ Hawkey และคณะ (1998) รายงานว่าผู้ป่วยที่รับประทานยากลุ่ม NSAIDs เกิดอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาถึงร้อยละ 29.67 โดยเป็นอาการของระบบทางเดินอาหารมากที่สุด คือ คิดเป็นร้อยละ 16 ซึ่งอาการที่พบบ่อยได้แก่ปวดท้อง มีเลือดออกในกระเพาะอาหาร มีการทะลุของกระเพาะอาหารและลำไส้ส่วนต้น ตลอดจนมีผลต่อการทำงานของตับและท่อน้ำดีร่วมด้วย

ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้ที่มีปัญหาปวดกล้ามเนื้อสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอขณะอยู่ที่บ้าน เพื่อช่วยบรรเทาความทุกข์ทรมานจากการปวดกล้ามเนื้อให้เหลือน้อยที่สุดและสามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันได้เป็นปกติจึงนับเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ปัจจุบันสมุนไพรเริ่มมีบทบาทในชีวิตประจำวันเพิ่มมากขึ้น โดยเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งในการดูแลสุขภาพแก่ประชาชนทั่วไป การประคบด้วยลูกประคบสมุนไพรเป็นวิธีการบำบัดรักษาของการแพทย์แผนไทยวิธีหนึ่งที่ใช้เพื่อบรรเทาและรักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อ รวมทั้งยังจัดเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเองและเป็นภูมิปัญญาไทย

การประคบร้อนด้วยสมุนไพรหรือที่เรียกว่า “ลูกประคบสมุนไพร (herbal compression ball)” ซึ่งหมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสมุนไพรหลายชนิด มาผ่านขบวนการทำความสะอาดแล้วนำมาหั่นหรือ

สับให้เป็นชิ้นหรือขนาดที่ต้องการ ทำให้แห้ง นำมาห่อหรือบรรจุรวมกันในผ้าให้ไดรูปร่างต่าง ๆ เช่น ทรงกลม หรือทำเป็นรูปหมอน สำหรับใช้นาบหรือกดประคบตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้ผ่อนคลาย โดยก่อนใช้ต้องนำมาพรมน้ำก่อน แล้วจึงทำให้ร้อนโดยการนึ่งหรือใส่เตาอบไมโครเวฟ โดยการใช้ลูกประคบมักใช้ควบคู่กับการนวดไทยคือมักทำการประคบหลังจากนวดเสร็จแล้ว ซึ่งผลของการรักษาด้วยการประคบด้วยลูกประคบสมุนไพรตามสูตรที่กำหนดโดยสถาบันการแพทย์แผนไทยเกิดจากผลของความร้อนที่ได้จากการประคบและผลจากการที่ตัวยาสมุนไพรที่ซึมผ่านชั้นผิวหนังเข้าสู่ร่างกาย ผลของความร้อนจากการประคบที่มีต่อการรักษา คือ กระตุ้นให้เกิดการนำสัญญาณประสาททางใยประสาทใหญ่ ซึ่งมีผลในการยับยั้งสัญญาณประสาทที่เกี่ยวข้องกับอาการปวดที่นำโดยใยประสาทเล็ก ความร้อนยังช่วยลดความไวต่อการกระตุ้นของกลุ่มใยกล้ำเนื้อทำให้กลุ่มเนื้อขยายตัว และช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต นอกจากนี้ยังช่วยทำให้เนื้อเยื่อพังผืดยืดตัวออก, ลดการติดขัดของข้อต่อ, ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ, ลดอาการปวด, ช่วยลดการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ ที่เกิดหลังการบาดเจ็บ 24 – 28 ชั่วโมง ส่วนตัวยาสมุนไพรที่ต้องมีในลูกประคบ อันได้แก่ ไพล ขมิ้น ตะไคร้ และมะกรูด ซึ่งน้ำมันหอมระเหยจากพืชสมุนไพรเหล่านี้มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาในการบรรเทาการอักเสบ ลดอาการปวด รวมทั้งยังมีฤทธิ์ในการต้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา กล่าวคือเมื่อสมุนไพรเหล่านี้ถูกความร้อนตัวยาก็จะซึมผ่านผิวหนังและมีผลต่อตัวรับความรู้สึกปวดและด้านการอักเสบ นอกจากนี้ยังมีเกลือเป็นตัวพาตัวยาเข้าสู่ร่างกายได้ดียิ่งขึ้น (สถาบันการแพทย์ไทย, 2538)

จากการศึกษาที่ผ่านมาถึงผลการใช้ลูกประคบสมุนไพรและการบริหารเข้าในผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่าเรื้อรัง พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้การประคบร้อนด้วยลูกประคบสมุนไพรและกลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้การบริหารเข้าร่วมกับการใช้ลูกประคบสมุนไพรสามารถช่วยลดอาการปวดเข่าได้มากกว่ากลุ่มที่มีการบริหารเข้าเพียงอย่างเดียว ($p < 0.001$) อย่างไรก็ตามกลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้การบริหารเข้าและกลุ่มที่บริหารเข้าร่วมกับการใช้ลูกประคบสมุนไพรสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ใช้ลูกประคบเพียงอย่างเดียว ($p < 0.001$) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการบริหารเข้าร่วมกับการใช้ลูกประคบสมุนไพรสามารถลดอาการปวดเข่าและความลำบากในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่าเรื้อรังได้ และเป็นวิธีที่ผู้สูงอายุสามารถใช้ดูแลตนเองได้ที่บ้าน โดยจะช่วยลดการรับประทานยาแก้ปวดซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดผลข้างเคียงจากยาดังกล่าวได้ด้วย (พัชรพร สุนทรสรรพ, 2546)

นอกจากนี้ปราโมทย์ เติยรัตนัน และคณะ (2546) ได้ศึกษาถึงประสิทธิผลเบื้องต้นของการประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อโดยเทียบกับการประคบร้อนและการใช้ยาทาไดโคลฟีแนค (diclofenac gel) โดยทำการศึกษาในผู้ป่วย myofascial pain syndrome ที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลกมลลาไสย จ.กาฬสินธุ์ จำนวน 90 ราย ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยทั้ง 3 กลุ่มมีอาการปวดกล้ามเนื้อที่ลดลงเมื่อเทียบกับก่อนได้รับการรักษา ($p < 0.05$) อย่างไรก็ตามไม่พบความแตกต่างอย่างมี

นัยสำคัญในการบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อในกลุ่มผู้ป่วยทั้ง 3 กลุ่ม ซึ่งผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการประคบด้วยลูกประคบสมุนไพรสามารถบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อได้

จากการศึกษาข้างต้นจะเห็นว่าการใช้ลูกประคบสมุนไพรสามารถบรรเทาอาการปวดได้ ทั้งอาการปวดกล้ามเนื้อและการปวดเข่า ซึ่งเป็นการรักษาแบบทางเลือกชนิดหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบัน และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง โดยจะเห็นว่าเป็นแนวทางที่สามารถนำมาใช้ในการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อให้แก่ผู้สูงอายุได้ ทั้งนี้ดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้นว่าการประคบด้วยลูกประคบสมุนไพรเป็นวิธีการดูแลรักษาสุขภาพที่ผู้ป่วยสามารถทำได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะเป็นการประหยัดทั้งด้านเศรษฐกิจและเวลาที่จะต้องใช้ในการรักษาในโรงพยาบาล ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมภูมิปัญญาไทยในการดูแลรักษาสุขภาพ เพื่อลดผลข้างเคียงจากการใช้ยาแก้ปวด ลดค่าใช้จ่ายในการใช้ยาแก้ปวด โดยเฉพาะยาที่นำเข้าจากต่างประเทศ จึงควรส่งเสริมให้มีการใช้ลูกประคบสมุนไพรร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบันและควรมีการส่งต่อให้ทีมดูแลผู้ป่วยต่อเนื่องที่บ้าน (Home health care) ติดตามดูแลผู้ป่วยเพื่อกระตุ้นให้ผู้ป่วยมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอต่อไป

อย่างไรก็ตามการใช้ลูกประคบสมุนไพรมีวิธีการใช้ที่ก่อให้เกิดความไม่สะดวกแก่ผู้ใช้ อีกทั้งปัญหาที่สำคัญอีกข้อหนึ่งของลูกประคบสมุนไพรคือไม่มีหลักเกณฑ์ในการประเมินคุณภาพของลูกประคบว่ามีปริมาณน้ำมันหอมระเหยอยู่ปริมาณเท่าใด ดังนั้นจากแนวคิดที่ว่าพืชสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบหลักในลูกประคบแล้วแต่เป็นพืชสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยเป็นองค์ประกอบหลักทั้งสิ้น จึงให้ฤทธิ์บรรเทาอาการปวดและอาการอักเสบได้เช่นเดียวกับลูกประคบสมุนไพร ในช่วงปี 2548 คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร่วมกับ โครงการหลวงดอยคำได้ผลิตน้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้จากลูกประคบขึ้นมาเพื่อเป็นทางเลือกในสำหรับผู้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวในการบรรเทาอาการปวด อย่างไรก็ตามยังขาดข้อมูลเบื้องต้นที่จะสนับสนุนถึงประสิทธิภาพของน้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้จากสมุนไพรที่นำมาทำลูกประคบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อการบรรเทาอาการปวดโดยเฉพาะการปวดกล้ามเนื้อ ดังนั้นการศึกษานี้มุ่งเน้นศึกษาประสิทธิผลเบื้องต้นของผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้จากสมุนไพรที่นำมาทำลูกประคบในการบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ โดยหวังว่าผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางการดูแลรักษาสุขภาพแบบพึ่งพาตนเองให้แก่ผู้ป่วยต่อไป

วัตถุประสงค์หลัก

เพื่อศึกษาประสิทธิผลเบื้องต้นของผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้จากสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ

วัตถุประสงค์ย่อย

1. เพื่อศึกษาผลการใช้ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้จากสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบในการบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ
2. เพื่อศึกษาผลการใช้ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้จากสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบในการลดความลำบากในการทำกิจกรรม
3. เพื่อศึกษาผลการใช้ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้จากสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบต่อความถี่ของการใช้ยาลดอาการปวด
4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้จากสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ

นิยามศัพท์เฉพาะ

น้ำมันหอมระเหยที่สกัดจากสมุนไพรในลูกประคบ คือ น้ำมันที่สกัดจากสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบซึ่งประกอบด้วย ไพล มะกรูด ขมิ้นชัน การบูร พิมเสน ตามสัดส่วนที่กำหนดซึ่งสมุนไพรในลูกประคบมีส่วนประกอบของน้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์บรรเทาอาการปวดเมื่อยได้

อาการปวดกล้ามเนื้อ คือ ความรู้สึกไม่สบายบริเวณกล้ามเนื้อแขน ขา น่องหรือหลัง ที่มีอาการตั้งแต่ 2 เดือนขึ้นไป

การแพทย์แผนไทย คือ การแพทย์ที่อาศัยความรู้และภูมิปัญญาของคนไทยที่ได้ทดลอง ปฏิบัติจริงแล้วได้ผลในการบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ความพึงพอใจ คือ ความรู้สึกของมนุษย์ที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นผลจากประสบการณ์ที่เปรียบเทียบกับสิ่งที่มารับบริการคาดหวังต่อน้ำมันหอมระเหยที่สกัดจากสมุนไพรในลูกประคบประกอบด้วย การประเมินทางด้านผลิตภัณฑ์ ด้านประสิทธิภาพ ด้านการใช้งานและด้านความปลอดภัย

ยาแก้ปวด หมายถึง ยารับประทานที่ใช้สำหรับการบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ มิใช่ใช้เพื่อจุดมุ่งหมายอื่นเช่น ลดไข้ ลดอาการปวดประจำเดือน เป็นต้น กลุ่มยาแก้ปวด ได้แก่ พาราเซตามอล ยาในกลุ่ม NSAIDS เช่น แอสไพริน ไอบูโพรเฟน นาพรอกเซน เป็นต้น

ความลำบากในการทำกิจกรรม หมายถึง การรับรู้ความสามารถที่ลดลงของผู้เข้าร่วมการศึกษาที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ ในขณะที่ต้องทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆในชีวิตประจำวัน