

**ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม /นวัตกรรม : สมุนไพรบำบัดบาทา แก้กษในผู้ป่วยเบาหวานปี๒๕๕๙**

๑) **ผลการดำเนินงาน** อาการชาเท้า เป็นภาวะแทรกซ้อนอย่างหนึ่งที่พบบ่อยในผู้ป่วยเบาหวาน นอกจากจะสูญเสียการรับรู้ความรู้สึกแล้ว ยังอาจนำไปสู่การเกิดแผลที่เท้าจนกลายเป็นแผลเรื้อรัง และมีภาวะติดเชื้อทำให้เสียชีวิตได้ ด้วยเหตุนี้ผู้รับผิดชอบงานแพทย์แผนไทยศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลเมืองลำพูน จึงได้ร่วมกันพัฒนารูปแบบการดูแลเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน โดยผสมผสานศาสตร์การแพทย์แผนไทยด้านการนวดและสมุนไพรแช่เท้ามาบูรณาการปรับใช้ให้เหมาะสมเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน

**วิธีดำเนินการ**

คัดกรองผู้ป่วยเบาหวานและมีอาการชาปลายประสาทเท้า โดยตรวจประเมินและคัดกรองด้วยเครื่องมือ Monofilament ขนาด ๑๐ g จำนวน ๓๐ คน แบ่งเป็น ๕ กลุ่ม ดังนี้ ๑)กลุ่มเท้าทั้ง ๒ ข้าง ไม่รับรู้ความรู้สึก ๑๖ - ๒๐ จุด จำนวน ๒ราย ๒)กลุ่มเท้าทั้ง ๒ ข้างไม่รับรู้ความรู้สึก ๑๑ - ๑๕ จุด จำนวน ๓ ราย ๓)กลุ่มเท้าทั้ง ๒ ข้าง ไม่รับรู้ความรู้สึก ๖ - ๑๐ จุด จำนวน ๘ ราย ๔)กลุ่มเท้าทั้ง ๒ ข้าง ไม่รับรู้ความรู้สึก ๑-๕ จุด จำนวน ๙ ราย และ๕)กลุ่มเท้าทั้ง ๒ ข้างรับรู้ความรู้สึกได้ครบ ๒๐ จุด จำนวน ๘ ราย ซึ่งแจ้งข้อปฏิบัติและข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม มีขั้นตอนดังนี้ คือ ชักประวัติ วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก ตรวจประเมินเท้า แช่เท้าด้วยสมุนไพร ซึ่งประกอบด้วย ขิงแห้ง เปลือกมังคุด ชะเอมเทศ อย่างละ ๑๐๐ กรัม และเกลือ ๑/๒ ถ้วยตวง และน้ำอุ่น อุณหภูมิ ๓๕ - ๓๘ องศา ปริมาณท่วมหลังเท้า แช่เป็นเวลา ๑๐ - ๑๕ นาที นวดเท้าแก้ชาด้วย ๗ ท่าพื้นฐาน นวดทำกิจกรรม สัปดาห์ละครั้ง จำนวน ๕ ครั้ง และตรวจเท้าโดยใช้เครื่องมือ Monofilament ขนาด ๑๐ g เพื่อเปรียบเทียบและศึกษาผลการตรวจก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

**ผลการศึกษา**

ผลการตรวจ	จำนวนผลการตรวจ (เท้าทั้ง ๒ ข้าง ข้างละ ๑๐ จุด)					
	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (คน)	สัปดาห์ที่ ๑ (คน)	สัปดาห์ที่ ๒ (คน)	สัปดาห์ที่ ๓ (คน)	สัปดาห์ที่ ๔ (คน)	สัปดาห์ที่ ๕ (คน)
๑.เท้ารับรู้ความรู้สึกได้ครบ ๒๐ จุด	๘	๑๓	๑๘	๒๓	๒๖	๒๘
๒.เท้าไม่รับรู้ความรู้สึก ๑ - ๕ จุด	๙	๑๑	๑๐	๖	๔	๒
๓.เท้าไม่รับรู้ความรู้สึก ๖ - ๑๐ จุด	๘	๖	๑	๑	๐	๐
๔.เท้าไม่รับรู้ความรู้สึก ๑๑ - ๑๕ จุด	๓	๐	๑	๐	๐	๐
๕.เท้าไม่รับรู้ความรู้สึก ๑๖ - ๒๐ จุด	๒	๐	๐	๐	๐	๐

จากตาราง พบว่าการแช่เท้าด้วยสมุนไพรและการนวดเท้าแก้ชาในผู้ป่วยเบาหวาน ทำให้อาการชาเท้าลดลง และเท้าสามารถรับรู้ความรู้สึกได้ดีขึ้น โดยสังเกตได้จาก จำนวนผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการตรวจประเมินเท้าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม มีจำนวน ๘ รายที่เท้าทั้ง ๒๐ จุด สามารถรับรู้ความรู้สึกได้ แต่เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมการแช่เท้า

และนวดเท้าแก้ชา ด้วยท่าพื้นฐาน จำนวน ๗ ท่า แล้วจำนวนผู้ป่วยเบาหวาน ที่สามารถรับความรู้สึกได้ดีทั้ง ๒๐ จุด มีเพิ่มมากขึ้นเป็น ๒๘ ราย หรือเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ ๖๖.๖๗ หลังเข้าร่วมกิจกรรม

### บทวิจารณ์และสรุปผลการศึกษา

ผู้ป่วยเบาหวานทั้ง ๓๐ รายมีอาการชาเท้าเนื่องจากเป็นโรคเบาหวาน มากกว่า ๒ ปี มีอายุอยู่ระหว่าง ๖๑ - ๙๐ ปี เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เข้าร่วมกิจกรรม โดยการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรเป็นเวลา ๑๐-๑๕ นาที และนวดเท้าแก้ชาด้วย ๗ ท่าพื้นฐาน เป็นเวลา ๓๐ นาที นัดทำกิจกรรม สัปดาห์ละครั้ง จำนวน ๕ ครั้ง และตรวจเท้าโดยใช้เครื่องมือ Monofilament ขนาด ๑๐ g เพื่อเปรียบเทียบและศึกษาผลการตรวจก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบผู้ป่วยมีอาการทั่วไปดีขึ้น การรับรู้ความรู้สึกของเท้าดีขึ้น จากมีผู้ป่วยเบาหวานที่สามารถรับรู้ความรู้สึกครบทั้ง ๒๐ จุด จำนวน ๘ รายก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพิ่มขึ้นเป็น ๒๘ รายในสัปดาห์ที่ ๕ สภาพเท้าชุ่มชื้นไม่แห้งแข็ง หนังเท้าอ่อนนุ่มลง แสดงให้เห็น ว่าการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรมีผลต่อการลดอาการชาเท้าในผู้ป่วย เบาหวาน ทั้งนี้อาจเนื่องจากผลของการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร มีสมุนไพร เป็นส่วนผสม เช่น ขิง ทำให้เพิ่ม การไหลเวียนเลือดบริเวณเท้าดี ยิ่งขึ้น น้ำอุ่นช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ส่งผลให้มี การสูบฉีดเลือด แดงไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายได้ดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ใจเพชร กล้าจน (๒๕๕๓) ได้ศึกษาเรื่อง องค์รวมเทคนิคสุขภาพพึ่งตนเองแนวเศรษฐกิจ พอเพียงตามหลัก แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ(บุญนิยม) ร่วมกับการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร พบว่าผู้ป่วยเบาหวานมีระดับความเจ็บปวดลดลงคิดเป็น ๘๘.๐๓ % และทฤษฎีเรื่องการแช่เท้าเพื่อสุขภาพ หลังจากแช่เท้าในน้ำอุ่น อุณหภูมิประมาณ ๓๖-๓๘ องศาเซลเซียส เป็นเวลา ๑๐ -๑๕ นาที ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย นอนหลับง่าย แก้อาการร้อนปลายเท้าและเพิ่มการ ไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น การนวดเท้าและการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรมีผลต่อการลดอาการชาเท้า ในผู้ป่วยเบาหวาน ทำให้เพิ่มการไหลเวียนเลือดบริเวณเท้าดีขึ้น และยังสอดคล้องกับการศึกษาของสุทธิภัทร ทรรศนิตย์ทนงจิต (๒๕๕๕) ได้ศึกษา ผลของการแช่เท้าด้วยสมุนไพร ในผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการชาเท้า โรงพยาบาลสามเงา จังหวัดตาก ผลการศึกษาพบว่าค่าเฉลี่ยอาการชาเท้า ก่อนแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรเท่ากับ ( ๓.๓๐ ± ๑.๓๙ ) จุด และเมื่อแช่เท้า ด้วยน้ำสมุนไพรจนครบ ๕ ครั้ง พบว่าค่าเฉลี่ยของการชาเท้าลดลงอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ(๐.๕๐± ๐.๗๓,p < ๐.๐๐๑) จากการสอบถามความรู้สึก หลัง แช่เท้าพบว่า มีความรู้สึกดี คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษา ของสุไลมาน เยะมุเร็ง (๒๕๕๗) ผลการศึกษาพบว่า อาการชาเท้าของ ผู้ป่วยเบาหวานหลังการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรลดลงกว่าก่อนการแช่เท้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ อาการชาเท้าของผู้ป่วยเบาหวาน หลังการแช่เท้าด้วยน้ำอุ่นลดลงกว่าก่อนการแช่เท้าอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และอาการชาเท้าของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการแช่เท้า ด้วยน้ำสมุนไพรลดลงไม่แตกต่างกันกับผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการแช่เท้า ด้วยน้ำอุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

วิจารณ์และสรุป(ต่อ) การนำสมุนไพรมาใช้ในการแช่เท้าเพื่อลดอาการชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน ใช้ได้ผลดีต่อผู้ป่วยเบาหวาน ทำให้ประสาทการรับความรู้สึกของเท้าผู้ป่วย ดีขึ้น ลดและป้องกันการเกิดแผลที่เท้าในผู้ป่วย ส่งผลให้ลดการเสี่ยงใน การตัดเท้าของผู้ป่วย เป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยเบาหวานอีก หนทางหนึ่ง