

แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคเข่าเสื่อม คบสอ.บึงนาราง ปี ๒๕๖๑

คำจำกัดความ

โรคเข่าเสื่อม

การแพทย์แผนปัจจุบัน

โรคเข่าเสื่อม หรือ osteoarthritis of knee คือ โรคที่มีการเสื่อมของข้อเข่า ตำแหน่งที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน คือ ที่กระดูกอ่อนผิวข้อ (articular cartilage) ชนิดที่มีเยื่อ (diarthrodial joint) โดยพบการทำลายของกระดูกอ่อนผิวข้อ และกระดูกบริเวณใกล้เคียง เช่น ขอบกระดูกในข้อ (subchondral bone) หนาตัวขึ้นมีการเปลี่ยนแปลงของน้ำไขข้อ ทำให้การหล่อลื่นลดลง มักพบในผู้สูงอายุ โดยลักษณะทางคลินิกที่สำคัญ คือ

อาการปวด มีลักษณะปวดตื้อๆทั่วๆ ไปบริเวณข้อเข่า ไม่สามารถระบุตำแหน่งปวดได้ชัดเจน และมักปวดเรื้อรังอาการปวดจะมากขึ้นเมื่อมีการใช้งานหรือลงน้ำหนักลงบนข้อเข่าและจะทุเลาลงเมื่อพักการใช้งาน เมื่อดำเนินโรครุนแรงขึ้นอาจทำให้มีอาการปวดตลอดเวลา แม้ในช่วงเวลากลางคืนร่วมด้วย

ข้อฝืด (stiffness) จะมีการฝืดของข้อในช่วงเช้าหรือหลังจากพักการใช้ข้อนานๆ แต่มักไม่เกิน ๓๐ นาที

ข้อบวมและผิดรูป (swelling and deformity) อาจพบขาโก่งหรือเข้าชิดสูญเสียการเคลื่อนไหวและการทำงาน เช่น ผู้ป่วยที่เดินไม่สะดวก

มีเสียงดังกรอแกรบ (crepitus) ในข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว

การแพทย์แผนไทย

โรคข้อเข่าเสื่อมในทางการแพทย์แผนไทยจัดอยู่ในโรคลมชนิดหนึ่ง คือโรคลมจับโป่งเข่า เป็นโรคลมที่ทิ่มให้ข้อต่อหลวม มีน้ำในข้อ ชัดในข้อ แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด ดังนี้

๑. ลมจับโป่งน้ำเข่า คือ ลมจับโป่งชนิดหนึ่ง มีการอักเสบรุนแรงของข้อเข่า ทำให้มีอาการปวด บวม แดง ร้อน และอาจมีไข้ร่วมด้วย
๒. ลมจับโป่งแห้งเข่า คือ ลมจับโป่งชนิดหนึ่ง มีการอักเสบเรื้อรังของข้อเข่า ทำให้มีอาการปวด บวมบริเวณข้อเล็กน้อย

เกณฑ์คัดกรองรับผู้ป่วยเข้ารับรักษาทางแพทย์แผนไทย

๑. มีอาการปวดตื้อๆบริเวณข้อเข่า
๒. มีเสียงดังกรอแกรบ (crepitus) ในข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว
๓. ข้อฝืดตอนเช้านานน้อยกว่า ๓๐ นาทีและมีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวข้อเข่า
๔. อายุไม่น้อยกว่า ๔๐ ปี
๕. ตามดุลพินิจของแพทย์

เกณฑ์ส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบัน

๑. มีการอักเสบเฉียบพลันบริเวณข้อเข่าได้แก่อาการปวด บวม แดง ร้อน
๒. ตรวจพบก้อนบริเวณข้อเข่า
๓. ตรวจพบการฉีกขาดของผิวหนังกล้ามเนื้อหรือเส้นเอ็นบริเวณข้อเข่า
๔. ตรวจพบโรค/สภาวะความผิดปกติของข้อจากสาเหตุอื่นเช่น เกาต์ รูมาตอยด์ เป็นต้นหรือตามดุลพินิจของแพทย์

การตรวจวินิจฉัยการแพทย์แผนไทย

๑. การซักประวัติ

การซักประวัติและวิเคราะห์โรคทางการแพทย์แผนไทยในโรคข้อเข่าเสื่อมต้องถามอาการและอาการแสดงที่สอดคล้องกับโรคดังกล่าวโดยคำนึงถึงช่วงเวลาฤดูกาลปัจจัยหรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้มีอาการกำเริบมากขึ้นเพื่อให้นำไปสู่การหาสมุฏฐานของโรค และสามารถนำไปสู่การรักษาได้อย่างถูกต้องทั้งนี้ต้องวิเคราะห์สมุฏฐานที่มีความสัมพันธ์ของโรคดังกล่าวตามตารางต่อไปนี้

ข้อมูล	เหตุผล
ธาตุเจ้าเรือน	เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ว่าธาตุเจ้าเรือนของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมมักเกิดในกลุ่มของผู้ป่วยที่เป็นเตโชธาตุ(ธาตุไฟ)และวาโยธาตุธาตุลมเป็นเจ้าเรือนซึ่งกระทำโทษที่รุนแรงกว่าผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนอื่น
ธาตุสมุฏฐาน	เพื่อให้ทราบสมุฏฐานการเกิดโรค - โรคข้อเข่าเสื่อมมักมีอาการปวดเข่าซึ่งเกิดจากธาตุไฟหย่อนเป็นอันดับแรกหลังจากนั้นธาตุลมเกิดพิการตามมาทำให้การไหลเวียนโลหิตไม่สะดวกในบริเวณข้อเข่าเกิดการคั่งค้างของธาตุลมบริเวณ เข่าทำให้มีงังสังนหารู ลลิกา พิกัดหรืออาการตึงคัดในบริเวณหัวเข่า
อุตุสมุฏฐาน	เพื่อใช้ร่วมในการประเมินอาการของผู้ป่วยว่าฤดูกาลใดที่เริ่มมีอาการเจ็บป่วยมีอาการกำเริบของโรคสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศหรือไม่ - เนื่องจากร้อน(คิมหันตฤดู)เป็นสมุฏฐานของเตโชธาตุ(ธาตุไฟ)และฤดูฝนสันตฤดูเป็นสมุฏฐานของวาโยธาตุนมที่จะกระทำให้อาการของโรคข้อเข่าเสื่อมมีความรุนแรงขึ้น
อายุสมุฏฐาน	เพื่อดูอายุของผู้ป่วยซึ่งอาจเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรค - ช่วงอายุ ๑๖ - ๓๒ ปีพิกัดปิดตะเป็นสมุฏฐานเตโชเริ่มมีความเสื่อมและช่วงอายุ ๓๒ ปีถึงสิ้นอายุขัย พิกัดวาตะเป็นสมุฏฐานของวาโยธาตุ เริ่มมีอาการกำเริบซึ่งทั้งสองสมุฏฐานมีความสัมพันธ์กันส่งผลให้โรคมีความรุนแรงขึ้น
กาลสมุฏฐาน	เพื่อใช้ร่วมในการประเมินอาการของผู้ป่วยว่าช่วงเวลาใดมีอาการเจ็บป่วยหรือการกำเริบของโรคมีความสัมพันธ์กับเวลาหรือไม่ - ช่วงเวลา ๑๐.๐๐- ๑๔.๐๐ นและ ๒๒.๐๐ ถึง ๐๒.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาที่เตโชธาตุพิกัดปิดตะและช่วงเวลา ๑๔.๐๐- ๑๘.๐๐ น. ๐๒.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. เป็นช่วงที่วาโยธาตุพิกัดวาตะกระทำโทษส่งผลให้โรคมีอาการกำเริบขึ้น

ข้อมูล	เหตุผล
ประเทศสมมุติฐาน	เพื่อใช้ร่วมประเมินอาการของผู้ป่วยว่าถิ่นที่อยู่อาศัยหลักมีความสัมพันธ์กับอาการเจ็บป่วยหรือไม่ - ผู้ที่อาศัยอยู่ในลักษณะภูมิประเทศแบบที่เป็นที่สูงเนินเขา (ประเทศร้อน) เตโชธาตุและผู้ที่อาศัยอยู่ในลักษณะภูมิประเทศแบบที่เป็นน้ำฝนโคลนตม(ประเทศเย็น)วาโยธาตุก็ทำโทษทำให้โรคกำเริบมากขึ้น
มูลเหตุการเกิดโรค ๘ ประการ	เพื่อให้ทราบสาเหตุความสัมพันธ์ของโรคที่อาจจะทำให้โรคกำเริบมากขึ้นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดภาวะข้อเข่าเสื่อมคือ - อาหารผู้ป่วยที่มีข้อเข่าเสื่อมมีอาหารหลายอย่างที่แสดงกับโรคได้แก่ข้าวเหนียวหน่อไม้เครื่องในสัตว์เหล่าเป็ยร้หากบริโภคมากเกินไปอาจมีผลต่อการหายของโรคได้นอกจากนี้อาหารที่มีรสหวานมากเกินไปทำให้ลมในเส้นอิหากำเริบส่งผลให้มีอาการปวดในเข่าได้ - อิริยาบถ การยืน เดิน นั่งยองๆเป็นเวลานาน การเดินขึ้นลงบันไดบ่อยๆการยกของหนักที่ผิดท่าทางลุกยืนอย่างรวดเร็ว นั่งเก้าอี้เตี้ยนั่งพับเพียบและนั่งขัดสมาธิเป็นต้นทำให้เส้นเอ็นแปรไปจากปกติทำให้เกิดโรคได้ - การกระแทบร้อน-เย็นทางกระแทบร้อนมากๆจะทำให้ปิตตะกำเริบมีอาการบวม แดง ร้อน มากขึ้น หากกระแทบหรือสัมผัสอาการเย็นหรือแม้แต่กะทั่งการรับประทานอาหารรสเย็นมากเกินไป จะทำให้วตะหย่อน เพิ่มความปวดขัดในข้อเข่ามากขึ้น - ทำงานเกินกำลัง รวมถึงการออกกำลังกายที่หักโหมหรือรุนแรงเกินไปยอมทำให้อวัยวะน้อยใหญ่เคลื่อนไหวผิดปกติ กล้ามเนื้อเส้นเอ็นต่างๆเกิดการตึงตัว แข็งเกร็ง ย่อนนำมาสู่ภาวะข้อเข่าเสื่อมได้หรือแม้กระทั่งผู้ที่เป็นภาวะเข่าเสื่อมแล้วหากต้องการทำงานเกินกว่ากำลังของตนก็ยอมส่งผลต่อการเกิดโรคได้เช่นกัน

๒. การตรวจร่างกาย

๒.๑ การตรวจร่างกายทั่วไป ตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบันโดยดูสภาพทั่วไปเช่น สีผิวความร้อน

คลำดูเจ็บ การบวมเป็นต้น

๒.๒ การตรวจร่างกายทางหัตถเวช

๑. การวัดสันเท้า

วิธีการตรวจ : ให้ผู้ป่วยนอนหงายเหยียดขาตรง ผู้ตรวจนั่งคุกเข่าอยู่ด้านข้างของผู้ป่วย ใช้มือด้านบนจับข้อเท้าของผู้ป่วยชิดกัน ใช้มือที่อยู่ด้านล่างดันปลายเท้าขึ้น แล้วผู้ตรวจสังเกตตำแหน่งของสันเท้าผู้ป่วย

ปัญหาที่พบ : สันเท้าข้างที่เป็นจะสั้น

๒. การตรวจสภาพความโค้งของเขา

วิธีการตรวจ : ผู้ป่วยนอนหงายเหยียดขาตรง ผู้ตรวจนั่งคุกเข่าอยู่ด้านข้างของผู้ป่วย ใช้มือดันปลายเท้าขึ้นให้สุดมือด้านบนของผู้ตรวจสอดได้เข้า เพื่อตรวจสภาพความโค้งของเขาทั้งสองข้าง

ปัญหาที่พบ : พบช่องว่างได้เข้าข้างที่เป็นมากกว่าอีกหนึ่งข้าง

๓. เขยื้อนข้อเข่าและการคลอนสะบ้าเข่า

วิธีการตรวจ : ผู้ป่วยนอนหงายเหยียดขาตรง ผู้ตรวจนั่งคุกเข่าอยู่ด้านข้างของผู้ป่วย ใช้มือข้างหนึ่งจับสะบ้าเข่าด้านบน และมืออีกข้างหนึ่งจับข้อเท้าด้านล่างทำการยกเข่าขึ้น-ลงและใช้มือของผู้ตรวจด้านปลายเท้าของผู้ป่วย จับลูกสะบ้าของเข่าข้างที่เป็นยกสะบ้าเข่า โยกสะบ้าเข่าไปมาเพื่อคลอนสะบ้าเข่า

ปัญหาที่พบ : พบมีความฝืดการเคลื่อนไหวของสะบ้าเข่าข้างที่เป็นเกิดการยึดติดหรือเคลื่อนไหวได้น้อยกว่าข้างที่ปกติ และมีเสียงดังกรอบแกรบภายในข้อเข่า

๔. วัดองศาเข่า

วิธีการตรวจ : ผู้ตรวจนั่งคุกเข่าด้านข้างผู้ป่วย จับขาของผู้ป่วยงอขึ้นดันให้สันเท้าเข้าไปชิดกับกันย้อยแล้วจับขาของผู้ป่วยดันขึ้นให้สันเท้าแตะ บริเวณเหนือสะบ้าเข่าอีกข้าง ทำทั้งสองข้าง

ปัญหาที่พบ : งอเข่าเอาสันเท้าชิดกันย้อยและบริเวณเหนือสะบ้าเข่า ข้างที่เป็นพบว่างไม่ได้องศาและมีอาการเจ็บเสียวภายในข้อเข่า

๕. การตรวจสภาพข้อเข่า

วิธีการตรวจ : ให้ผู้ป่วยนอนหงายลำตัวตรง ผู้ตรวจนั่งคุกเข่าด้านข้างผู้ป่วยตรงตำแหน่งของเขาข้างที่เป็นผู้ตรวจสังเกตลักษณะทั่วไปของเข่าข้างที่เป็นเช่น การอักเสบ

ปัญหาที่พบ : พบว่าบางส่วนของเข่าข้างที่เป็นมีอาการบวม ไม่แดงในบริเวณที่บวมมีความร้อนเล็กน้อย

๖. การหาปูนแดงบริเวณเข่า

- ถ้าเป็นโรคจับโปงน้ำเข่าปูนแดงจะมีลักษณะเงาเฝื่อนที่บริเวณจุดเจ็บ

- ถ้าเป็นจับโปงแห้งเข่าปูนแดงจะแห้งสม่ำเสมอตามธรรมชาติ

การรักษาและฟื้นฟูสภาพ

การแพทย์แผนไทย

๑. การรักษาโรคด้วยการนวดไทย

เนื่องจากโรคเชื้อราเกิดจากธาตุไฟหย่อน(ชี่ร้อนคี่) ส่งผลให้ธาตุลมพิการ(อังกมังกานุสารีวาตา)มีอาการปวดขัดในข้อ เช่าทำให้ข้อเข่าฝืด เคลื่อนไหวไม่สะดวก การรักษาโรคโดยการนวดเป็นการช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้นช่วยลดอาการดังกล่าว

สูตรการนวดจับโป่งน้ำ

๑ นวดพื้นฐานขาเปิดประตู

๒ นวดสัญญาณ ๑-๓ เข่า

๓ นวดสัญญาณ ๑-๔ ขาด้านนอกเน้นสัญญาณ ๔ ห้ามเขยื้อนข้อเข่า

๔ นวดสัญญาณ ๑-๔ ขาด้านในเน้นสัญญาณ ๓,๔ ห้ามเขยื้อนข้อเข่า

สูตรการนวดจับโป่งแห้ง

๑ นวดพื้นฐานขาเปิดประตูลม

๒ นวดสัญญาณ ๑-๓ เข่า

๓ นวดสัญญาณ ๑-๔ ขาด้านนอกเน้นสัญญาณ

๔ เขยื้อนข้อเข่าสัญญาณ ๑-๔ ขาด้านในเน้นสัญญาณ ๓ ๔ เขยื้อนข้อเข่า

๒. การประคบสมุนไพร

การประคบหลังจากการนวดเสร็จแล้ว ความร้อนจากลูกประคบซึ่งมีตัวยาสุมไพรจะซึมผ่านผิวหนังช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยลดอาการบวม อักเสบและอาการเกร็งของกล้ามเนื้อเส้นเอ็นข้อต่อลดอาการติดขัดและช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดในบริเวณข้อเข่า ไม่ควรประคบบริเวณที่มีการอักเสบหรือบวมในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก

๓. การรักษาด้วยยาสมุนไพร

หลักการรักษาที่สำคัญ คือ การปรับสมดุลธาตุลมในร่างกายด้วยการจ่ายยาที่มีรสสุขุมเพื่อกระจายเลือดลมที่บริเวณเข่า และไม่ให้ธาตุลมมีการคั่งค้างบริเวณเข่ามากเกินไป ไม่ควรจ่ายยาที่มีรสร้อนมากเกินไปในผู้ป่วยรายที่มีอาการบวมแดงร้อนร่วมด้วยเนื่องจากเป็นการกระตุ้นธาตุไฟให้กำเริบอาจทำให้มีการอักเสบมากขึ้นได้ดังนั้นยาที่ใช้จึงควรเป็นยาที่มีรสสุขุมด้วย

การรักษาภาวะเชื้อราโดยใช้ยาสมุนไพรแบ่งเป็น ๒ ส่วนคือ

๑) การใช้ยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ

ข้อบ่งชี้ยาในบัญชียาหลักแห่งชาติที่ปรากฏในฉลากยา อาจไม่เฉพาะเจาะจงว่าใช้รักษาอาการปวดเข่าหรือบรรเทาอาการอักเสบของกล้ามเนื้อที่เกิดจากภาวะข้อเข่าเสื่อมแต่เนื่องจากสารสกัดหรือตำรับยานั้นมีสรรพคุณในการบรรเทาอาการปวดและต้านการอักเสบในที่นี้จึงนำมาเป็นข้อบ่งใช้ในการรักษาโรคและอาการข้อเข่าเสื่อมยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๘ ที่แนะนำให้ใช้ในการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมมีดังตารางต่อไปนี้

ตำรับยา	อาการ/สรรพคุณ	ขนาด/วิธีใช้	ข้อห้าม/ข้อควรระวัง
ยาแก้อัลยี่เปรียง	รสเปื้อเอียนบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ	รับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัมถึง ๑ กรัม วันละ ๓ ครั้งหลังอาหารทันที	ข้อห้ามใช้ - ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ข้อควรระวัง - ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่เป็นแผลในกระเพาะอาหารลำไส้เล็กส่วนต้นเนื่องจากแก้อัลยี่เปรียงออกฤทธิ์คล้ายกับยากลุ่มยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์(Nonsteroidal Anti Inflammatory Drugs: NSAIDs) - อาจทำให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินอาหารอาการไม่พึงประสงค์เช่นท้องผูก ปวดท้องปัสสาวะบ่อย คอแห้งใจสั่น
ยาผสมแก้อัลยี่เปรียง	รสมันร้อน เมาเปื้อบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย	รับประทานครั้งละ ๙๐๐ มิลลิกรัม-๑.๕ กรัมวันละ ๓ ครั้งหลังอาหารทันที	ข้อห้ามใช้และข้อควรระวัง - เหมือนแก้อัลยี่เปรียงเหมือนยาแก้อัลยี่เปรียง
ยาสหัสธารา	ยาเผ็ดร้อนขับลมในเส้นแก้ลมกองหยาบ	รับประทานครั้งละ ๑-๑.๕ กรัมวันละ ๓ ครั้งก่อนอาหาร	ข้อห้ามใช้ - ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และผู้ที่มีไข้ข้อควรระวัง - ควรระวังการบริโภคในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจผู้ป่วยมีแผลในกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กส่วนต้นและกรดไหลย้อนเนื่องจากเป็นตำรับยาลดร้อน - ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับไตเนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการะบุมและเกิดพิษได้ - ควรระวังการใช้ร่วมกับยา phenytoin, propranolol ,pheophyllineเนื่องจากตำรับนี้มีพริกไทยในปริมาณสูงอาการไม่พึงประสงค์ร้อนท้อง แสบท้องคลื่นไส้ คอแห้ง ผื่นคัน

ตำรับยา	อาการ/สรรพคุณ	ขนาด/วิธีใช้	ข้อห้าม/ข้อควรระวัง
ยาผสมโคคลาน	รสรสมเมาเปื้อบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย	ชนิดผงรับประทานครั้งละ ๑ กรัมชงน้ำร้อนประมาณ ๑๒๐-๒๐๐ mg วันละ ๓ ครั้งก่อนอาหารชนิดต้มนำตัวยาทั้งหมดมาเติมน้ำให้ท่วมตัวยาต้มน้ำเคี่ยว ๓ ส่วนเหลือ ๑ ส่วนดื่มครั้งละ ๑๐๐-๒๐๐ มิลลิกรัม วันละ ๓ ครั้งก่อนอาหาร	
ยากระษัยเส้น	รสร้อน เมาเปื้อหอมบรรเทาอาการปวดหลังปวด เอวปวดเมื่อยตามร่างกาย	รับประทานครั้งละ ๗๕๐ มิลลิกรัม-๑ กรัม วันละ ๔ ครั้งก่อนอาหารและก่อนนอน	ข้อห้ามใช้ - ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์หญิงให้นมบุตรและเด็กข้อควรระวัง - ควรระวังในการใช้ยาในผู้ป่วยที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้ - ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารละลายลิ้มเลือดและยาต้านการจับตัวของเกร็ดเลือด - ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับและไตเนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการระบุนและเกิดพิษได้อาการไม่พึงประสงค์ - แสบร้อนยอดอก
ยาธรณีสังกะษัต	รสเผ็ดร้อน เมาเปื้อ (ช่วยให้งลงที่คั่งค้างตามเส้น และเสมหะที่ผิดปกติถูกขับออกไปลดอาการปวดบริเวณเส้นเอ็นกล้ามเนื้อข้อต่อแก้กระษัยเส้นเถาดานพรรตีก	ชนิดผงรับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัมถึง ๑ กรัมละลายน้ำสุกหรือผสมน้ำผึ้งปั่นเป็นลูกกลอนวันละ ๑ ครั้งก่อนอาหารเช้าหรือก่อนนอนชนิดเม็ดชนิดลูกกลอนและชนิดแคปซูลรับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัมถึง ๑ กรัมวันละ ๑ ครั้งก่อนอาหารเช้าหรือก่อนนอน	ข้อห้ามใช้ - ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์หรือหญิงให้นมบุตรและเด็ก - ข้อควรระวังควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิม(anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด - ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับและไตเนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบุนและเกิดพิษได้ - ควรระวังการใช้ร่วมกับยา phenytoin propranolol theophyllineเนื่องจากตำรับนี้มี

			พริกไทยในปริมาณสูง - ควรระวังในการใช้กับผู้สูงอายุ
ยาประคบ	ประคบเพื่อลดอาการปวดและช่วยคลายกล้ามเนื้อเอ็นและข้อต่อกระดูกหรือเพิ่มการไหลเวียนโลหิต	นำยาประคบไปนึ่งแล้วใช้ประคบขณะยังอุ่นวันละ ๑-๒ ครั้ง ลูกประคบ ๑ ลูกสามารถใช้ได้ ๓-๔ ครั้งโดยหลังจากการใช้แล้วผึ่งให้แห้งก่อนนำไปแช่ตู้เย็น	ข้อห้ามใช้ - ห้ามประคบบริเวณที่มีบาดแผล - ห้ามประคบเมื่อเกิดการอักเสบเฉียบพลันหรือมีอาการอักเสบบวมแดงร้อนในช่วงที่ ๔ ชั่วโมงแรกเนื่องจากจะทำให้อักเสบบวมมากขึ้นและอาจมีเลือดออกตามมาได้โดยควรประคบหลัง ๒๔ ชั่วโมง ข้อควรระวัง - ไม่ควรใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณผิวหนังที่เคยเป็นแผลมาก่อนหรือบริเวณที่มีกระดูกยึดและต้องระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเบาหวานอัมพาตเด็กและผู้สูงอายุเพราะมักมีความรู้สึกในการรับรู้และการตอบสนองช้าอาจทำให้ผิวหนังไหม้หรือพอง - หลังจากการประคบสมุนไพรเสร็จใหม่ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันทีเพราะเป็นการล้างตัวยาจากผิวหนังและร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวได้ทันทีจากร้อนเป็นเย็นอาจทำให้เกิดอาการไข้ได้ - ควรระวังการใช้ในผู้ที่แพ้ส่วนประกอบในยาประคบ
ยาพริก	บรรเทาอาการปวดข้อและกล้ามเนื้อ	ทาบริเวณที่ปวด ๓-๔ ครั้งต่อวัน	ข้อห้ามใช้ - ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่แพ้capsaicin - ห้ามสัมผัสบริเวณตา ระวัง - อย่าทาเจลบริเวณผิวหนังที่บอบบางหรือบริเวณผิวหนังที่แตกเนื่องจากทำให้เกิดอาการระคายเคือง ข้อควรระวัง - การใช้ร่วมกับยารักษาโรคหัวใจกลุ่ม angiotensin converting enzyme inhibitor อาจทำให้เกิดอาการไอเพิ่มขึ้น - อาจเพิ่มการดูดซึมของยาโรคหอบหืดคือ theophylline ชนิดออกฤทธิ์

			เนิ่นนาน - นอกจากนี้ควรระวังเมื่อใช้เจลพริก ร่วมกับยา กลุ่มต่อไปนี้ - Anticoagulants - Antiplatelet agents - Barbiturates - Low molecular weight heparins - Thrombolytic agents อาการไม่มีอาการฟุ้งประสงค์ผิวหนังแดง ปวด และแสบร้อน
ยาไฟล	บรรเทาอาการปวดพวกข้า เคล็ด ยอก	ทาถูบริเวณที่มีอาการ วันละ ๒-๓ ครั้ง	- ห้ามใช้บริเวณขอบตาและเนื้อเยื่ออ่อน - ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผล หรือมีแผลเปิด
ยาขี้ผึ้งไฟล	บรรเทาอาการปวดเมื่อย	ทาถูเบาๆบริเวณที่มีอาการ วันละ ๒-๓ ครั้ง	- ห้ามใช้บริเวณขอบตาและเนื้อเยื่ออ่อน - ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผล หรือมีแผลเปิด
ยาน้ำมันไฟล	บรรเทาอาการปวดพวกข้าเคล็ด ยอก	ทาและถูเบาๆบริเวณที่มีอาการ วันละ ๒-๓ ครั้ง	- ห้ามใช้บริเวณขอบตาและเนื้อเยื่ออ่อน - ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผล หรือมีแผลเปิด

หมายเหตุ ศึกษารายละเอียดคู่มือการใช้ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติพ.ศ ๒๕๕๘ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของแพทย์แผนไทย

๒) ยาตำรับปรุงเฉพาะราย

การใช้ยาตามภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้าน ที่มีอยู่ในตำราหรือในท้องถิ่นที่มีการใช้ต่อกันมาเช่น ยาพอกเข้า โดยพิจารณาตามอาการและวินิจฉัยโรคของผู้ป่วยแต่ละราย

ตำรับหม้อพื้นบ้านวิทยาลัยการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศรลดอาการบวม แดง ร้อนที่เข้าช่วยกระจายลมที่คั่งค้างอยู่ตามข้อ

ประกอบด้วย

- แป้งข้าวเจ้า ๕๐๐ กรัม
- ลูกแป้งหมัก ๑ ลูก
- ดองดึงบดละเอียด ๑ กรัม
- ขิงแห้งสด ๒๐๐ กรัม
- น้ำต้มสุก

วิธีทำ

- บดลูกแป้งหมักให้ละเอียดแล้วนำมาผสมลงในแป้งข้าวเจ้าคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- นำผงดองดึงที่บดละเอียดแล้วโรยลงในแป้งที่ผสมแล้วในข้อที่ ๑ ก็จะได้ยาพอกเข้าแบบผสมเก็บไว้

วิธีใช้

นำผงพอกประมาณ ๓ ช้อนโต๊ะมาผสมกับน้ำขิงที่คั้นไว้คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วนำมาพอกที่腫เข้าทิ้งไว้ประมาณ ๑๕ นาทีหรือจนกว่ายาพอกเขาจะแห้ง พอกเข้าวันละ ๒ ครั้ง

สูตรยาพอกเย็นรักษาอาการโรคจับโปงเข้าน้ำ

ส่วนประกอบ

- ใบตำลึง ๑๐ ใบ
- ใบย่านาง ๑๐ ใบ
- ใบรางจืด ๑๐ ใบ
- ฟ้าทะลายโจร ๑๐ ใบ
- ดินสอพอง ๒ ชีด

วิธีการทำ

นำสมุนไพรทั้งหมด ล้างให้สะอาด นำสมุนไพรมาตำผสมกับดินสอพอง ให้ละเอียดพอหยิบๆ ผสมน้ำเปล่า ๑/๒ แก้ว แล้วนำไปแช่ตู้เย็นไว้สักพัก จากนั้นนำสมุนไพรมาพอกบริเวณเข้าเพื่อดูดพิษร้อนออก

วิธีการพอก

นวดบริเวณเหนือเข้า เพื่อให้กล้ามเนื้อคลาย แล้วนำสมุนไพรที่เตรียมไว้มาพอกบริเวณเข้าที่มีอาการปวด บวม แดง ร้อน อักเสบ ทิ้งไว้ ๑๕-๓๐ นาที พอสมุนไพรที่พอกแห้งก็เปลี่ยนพอกใหม่จนกว่าอาการจะทุเลาหายเหตุ พอกวันละ ๑-๒ ครั้ง (เช้า – เย็น) อาการปวดเข้า เข้าบวมก็จะลดลง ควรหลีกเลี่ยง ของแสลงประเภทหน่อไม้ทุกชนิด และข้าวเหนียว เนื่องจากเป็นของย่อยยาก ทำให้ร่างกายมีกรดยูริกเพิ่ม ทำให้อาการปวดมากขึ้น ควรรับประทานอาหารที่มีกากใย ดื่มน้ำมากๆ เพื่อให้ขับปัสสาวะ หรือดื่มน้ำตะไคร้ใบเตยที่มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงไต ใช้ลดอาการบวมจากโรคไต โรคเบาหวาน หรือบวมไม่ทราบสาเหตุได้

สูตรยาพอกร้อนรักษาอาการโรคจับโปงเข้าแห้ง

ส่วนประกอบ

- เหน้าขิงสด ๒ ชีด
- เหน้าไพลสด ๒ ชีด
- น้ำมันมะกอก ๑๐๐ มล.

วิธีการทำ

- เลือกเหน้าขิงสด เหน้าไพลสด ที่มีความหนาประมาณ ๓ นิ้ว
- นำสมุนไพรปอกเปลือกล้างให้สะอาด แล้วนำสมุนไพรไปบดให้ละเอียด
- นำสมุนไพรขิงและไพลที่บดละเอียดแล้วไปผสมกับน้ำมันมะกอก คนให้เป็นเนื้อเดียวกันไม่ต้องเหลวมาก
- จากนั้นนำไปพอกบริเวณเข้าที่รู้สึกปวด ห่อด้วยผ้าที่ระบายความร้อนได้ยากทิ้งไว้

วิธีการพอก

นวดบริเวณเหนือเข้า ๓ จุด เพื่อให้กล้ามเนื้อคลาย แล้วนำสมุนไพรที่เตรียมไว้มาพอกบริเวณเข้าที่มีอาการปวด บวม แดง ร้อน หักเข้าติดทิ้งไว้ ๑๕-๓๐ นาที หรือจนกว่าอาการปวดจะทุเลาลง

คำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อการส่งเสริมป้องกันและฟื้นฟูสภาพ

๑ การบริหารข้อเข้า เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อเข้าดังนี้

๑) ถ้ากระดูกปลายเท้าขึ้นลง

ท่าเตรียม : นอนหรือนั่งเหยียดขาทั้งสองข้างค่อยๆกระดูกปลายเท้าขึ้นลงจนสุดและเกร็งบริเวณ

หัวเข่าทิ้งไว้ นับ ๑ ถึง ๑๐ จากนั้นค่อยๆผ่อนคลายขากลับสู่ท่าเตรียม จากนั้นค่อยๆเหยียดปลายเท้าลงจนสุดแล้วเกร็งบริเวณ

หัวเข่าทิ้งไว้ นับ ๑-๑๐ ค่อยๆผ่อนคลายขากลับท่าเดิม

๒) ทำนั้งยอง ๙๐ องศา

ท่าเตรียม : ยืนเกาะฝานั่งแยกเท้าเสมอไหล่ทั้งสองจากนั้นค่อยๆนั้งยองลงจนเข่าตั้งฉากกับ

พื้น ๙๐ องศาโดยที่หลังตรงทิ้งไว้ นับ ๑-๑๐ แล้วกลับไปท่าเตรียมอีกครั้ง ทำ ๓ ถึง ๕ ครั้ง

๓) ทำยืนเขย่งปลายเท้า

ท่าเตรียม : ยืนเกาะฝานั่งแยกปลายเท้าความกว้างของหัวไหล่ขาข้างปกติขึ้นพักไว้ที่ขาข้างที่

ยืน จากนั้นเขย่งปลายเท้าพร้อมกับเกร็งบริเวณหลัง เข่า ขาและขมิบก้นทิ้งไว้ นับ ๑-๑๐ แล้ว กลับสู่ท่าเตรียม

๔) ทำถาดัดตน แพทย์แผนไทยต้องเป็นผู้พิจารณาเลือกทำให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย

- ทำดัดตนแก้ไขขาแก้ไขขา
- ทำแก้เส้นมหาสนุกระจับ
- ทำแก้ก่อนคำดำรงกายอายุยืน
- ทำแก้ตะคริวมือตะคริวเท้า
- ทำแก้ลมจันทาคดแก้ลมเขาแก้ลมแก้ลมหน้าอก
- ทำแก้เข่าขัด

ที่มา : คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในคลินิกบริการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกแบบครบวงจร กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์

ลงชื่อ.....**นางน**.....ผู้จัดทำ

(นางสาววรรณภา น้อยเกิด)

ตำแหน่งแพทย์แผนไทย

ลงชื่อ..........ประธาน คลสอ. บึงนาราง

(นายพนม ปทุมสุติ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลโพทะเล

รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลบึงนาราง

แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน คบสอ.บึงนาราง ปี ๒๕๖๑

