

ฝังเข็มเพื่อลดอาการปวดประจำเดือน

Acupuncture Therapy to reduced menstrual pain

เพ็ญนภา ศรีมงคล¹ธัญชนก รัตนประสาธ²

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง ที่ศึกษานำร่องโดยใช้รูปแบบ interventional study เปรียบเทียบ Pre-test และ Post-test มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการฝังเข็มต่ออาการปวดประจำเดือน ซึ่งมีระยะเวลาในการทำการทดลอง 3 รอบเดือน ตั้งแต่เดือน กันยายน ถึงเดือนพฤศจิกายน ผู้เข้าร่วมทดลองที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยที่มารับการรักษอาการปวดประจำเดือนโดยการฝังเข็ม ซึ่งมีอาการปวดประจำเดือนความรุนแรงระดับ 2-3 (จาก 5 ระดับ) ณ โรงพยาบาลบางปะกง จ.ฉะเชิงเทรา จำนวน 35 คน โดยได้รับความสมัครใจ และยินยอมจากผู้เข้าร่วมการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ การฝังเข็มที่จุดควบคุม ผู้เข้าร่วมการศึกษาได้รับการรักษาฝังเข็มทั้งหมด 18 ครั้ง (ก่อนประจำเดือนมา 2 อาทิตย์ๆ ละ 2 ครั้ง จำนวน 3 รอบเดือน) เปรียบเทียบ Pre-test และ Post-test โดยใช้แบบสอบถามประเมินผลการรักษา ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) จำนวน 8 ข้อ และแบบตรวจสอบรายการ (Check list) จำนวน 19 ข้อ เป็นเครื่องมือในการวิจัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ, \bar{X} , S.D.

ผลจากการวิจัยพบว่า

ข้อมูลทางรีเวชพบว่า อาการของโรคโดยทั่วไปส่วนใหญ่มีอาการปวดประจำเดือนช่วงอายุ 21-25 ปี ผู้ป่วยไม่มีประวัติการตั้งครรภ์ มีระยะห่างเฉลี่ย 28-30 วันของแต่ละรอบการมีประจำเดือน ลักษณะสีของประจำเดือนเป็นสีแดงเข้มและมีก้อนเลือดร่วมด้วยและเมื่อได้รับการรักษาด้วยการฝังเข็มเพื่อลดอาการปวดประจำเดือน ผู้ป่วยได้รับการฝังเข็มติดต่อกัน 3 รอบเดือน ผู้ป่วยมีอาการปวดประจำเดือนลดน้อยลง และลดอัตราการใช้ยาแก้ปวด ในระยะยาว จึงทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถสร้างเจตคติที่ดีขึ้นต่อแพทย์แผนจีน

คำสำคัญ: ฝังเข็ม ปวดประจำเดือน

Abstract

This research was a pilot study that used a model with the interventional study. This study compared between the pretest and posttest. The objectives of this research were the study of the effectiveness of the acupuncture therapy to reduced menstrual pain. This study used the time to do it on three months from September to November. The study participants in this research were patients who came to the acupuncture treatment for menstrual pain. Which they had menstrual pain in the severity as 2-3 in 5. This research was studied in Bang Pakong Hospital, Chachoengsao province. The sample sizes were 35 persons. This research was voluntary and informed consent from study participants. The tools used in this research were the acupuncture at control points. The study

¹ อาจารย์ แพทย์จีน คณะการแพทย์แผนจีน วิทยาลัยนครราชสีมา E-mail: drlooknam@gmail.com

² ผู้ช่วยวิจัย แพทย์จีน โรงพยาบาลบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

participants received the acupuncture treatments on 18 times in three consecutive months. Study participants received acupuncture treatment at two weeks before menstruation and performed acupuncture 2 times per week. The study participants were compared the treatment between the pretest and posttest. Questionnaires were used in this research. It used questionnaires to evaluate of the treatment. The questionnaires were the rating scale of 8 items in 5 levels and the checklists of 19 items. Statistical analysis was carried out using analysis of the percentage and standard deviation.

The results of this research found that Information gynecological of respondents were the onset menstrual pain in age range 21-25 year olds. The history of patients hadn't pregnancy. The average time of menstrual period was 28-30 days per period. Crimson was the color of menses. Characteristics of menses were often a blood clot. After being treated with acupuncture for three consecutive months, the patients had decreasing of menstrual pain and require less pain medication in long term. The patients had the good quality of life. The patients had a better attitude toward the Chinese traditional medicine.

Keywords: Menstruation, Therapy, Acupuncture

บทนำ

อาการปวดประจำเดือน (dysmenorrhea) ถือเป็นปัญหาที่สำคัญของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ผู้ป่วยจะมาด้วยอาการปวดท้องน้อยสัมพันธ์กับรอบประจำเดือน อาการปวดท้องน้อยอาจเป็นตั้งแต่ก่อนประจำเดือนจะมา อาจเริ่มหลังจากตกไข่ และสิ้นสุดเมื่อหมดประจำเดือนแต่ละรอบ พบว่าผู้หญิงที่มีอาการปวดประจำเดือนมากกว่า 1 ใน 3 มีความรุนแรงตั้งแต่ปานกลางขึ้นไป อาการปวดมักจะมี ความรุนแรงจนเป็นอุปสรรค รบกวนการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ป่วย เช่น การขาดเรียน การทำงาน รวมถึงการเข้าสังคม

การฝังเข็มและการรมยาเป็นศาสตร์ที่ใช้กันอย่างแพร่หลายและยาวนานกว่า 3,000 ปีในเอเชียตะวันออก ทฤษฎีแพทย์แผนจีนโรคหรือภาวะต่างๆเกิดขึ้นจากหลักสมดุลที่เสียไปแบ่งได้เป็นกลุ่มอาการได้ 2 ประเภทได้แก่กลุ่มที่เสียสมดุลไปในทางที่มากเกินไป (แกร่ง) และกลุ่มที่เสียสมดุลในทางที่น้อยเกินไป (พร่อง/ขาด) ซึ่งการรักษาโดยวิธีการฝังเข็มนั้นเพื่อให้เกิดการปรับสมดุลในร่างกาย

ดังนั้น อาการปวดประจำเดือนตามทัศนะของแพทย์แผนจีน จึงเกิดจาก 2 กลุ่มอาการหลัก ได้แก่ กลุ่มอาการแกร่ง และกลุ่มอาการพร่อง โดยกลุ่มอาการแกร่งจะพบได้บ่อยกว่ากลุ่มอาการพร่อง ได้แก่ ชีและเลือดคั่งจากความร้อนชื้น (Shireqizhi) เลือดคั่งจากชืดืดขัด (Qizhixueyu) และเลือดคั่งจากความเย็น (Hanningyizhi) ส่วนกลุ่มอาการพร่อง ได้แก่ ชีและเลือดพร่อง (Qixuexuruo) และชี่ไตอ่อนแอ (Shenqikuixu) ในการนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงประสิทธิผลการรักษาอาการปวดประจำเดือนด้วยการฝังเข็ม ของผู้หญิง เพื่อนำมาเป็นทางเลือกในการรักษาอาการปวดประจำเดือนของผู้หญิงในอนาคตต่อไปและลดการใช้ยาในระยะยาว (ไทยหทัยางดอทคอม, 2014)

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการฝังเข็มต่ออาการปวดประจำเดือน

วิธีการดำเนินการวิจัย

การฝังเข็มเพื่อลดอาการปวดประจำเดือนเป็นการศึกษาวิจัยแบบ Interventional study เปรียบเทียบ Pre

and Post treatment โดยศึกษาในการวัดผลก่อนและหลังการรักษาด้วยการฝังเข็ม มีระยะเวลาในการทดลอง 3 รอบเดือน ตั้งแต่เดือนกันยายนถึงเดือนพฤศจิกายน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ การฝังเข็มที่จุดควบคุม ผู้เข้าร่วมการศึกษาได้รับการรักษาฝังเข็มทั้งหมด 18 ครั้ง ก่อนประจำเดือนมา 2 อาทิตย์ๆ ละ 2 ครั้ง จำนวน3รอบเดือน เปรียบเทียบ Pre-test และ Post-test โดยใช้แบบสอบถามประเมินผลการรักษา ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) จำนวน 8 ข้อ และแบบตรวจสอบรายการ (Check list) จำนวน 19 ข้อ เป็นเครื่องมือในการวิจัย สถิติที่ใช้ในค่าร้อยละ, ค่า S.D., \bar{X}

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria)

1. เพศหญิงมีอายุระหว่าง 18-45 ปี
2. มีจำนวนของอาการปวดประจำเดือนอย่างน้อย 1 รอบเดือนขึ้นไป
3. สามารถลงชื่อยินยอมเข้าร่วมในการทำการศึกษาวิจัย

เกณฑ์การคัดผู้เข้าร่วมการวิจัยออก (Exclusion criteria)

1. ได้รับการรักษาโดยการฝังเข็มมาก่อนเข้าร่วมการวิจัยในช่วงระยะเวลา 3 เดือน
2. มีข้อห้ามหรือข้อควรระวังในการฝังเข็ม ได้แก่ โรคติดเชื้อรุนแรง โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคลมชักที่ควบคุมไม่ได้ โรคประจำตัวที่รุนแรง และผู้ที่ตั้งครรภ์

ตารางที่ 1 แสดงจุดฝังเข็มที่ใช้ในการศึกษาวิจัยนี้

จุดฝังเข็ม	ทิศทางเข็ม	ตำแหน่ง
ซานอินเจียว (三阴交)	แทงตรง	เหนือยอดตาคู่ด้านใน 3ซุน ชิดขอบด้านหลังของกระดูก Tibia
จงจี (中极)	แทงตรง	อยู่ที่กึ่งกลางท้องน้อยได้สะคือ4ซุน
ตี้จี (地机)	แทงตรง	อยู่ที่ medical epicondyle ของกระดูกtibia ในแนวโค้งชิดขอบด้านหลังกระดูก
ชีไห่ (气海)	แทงตรง	อยู่ที่กึ่งกลางท้องได้สะคือ1.5ซุน

- ระยะเวลาในการฝังเข็ม 20-25 นาทีต่อครั้ง (เริ่มนับเวลาตั้งแต่ฝังเข็มจุดสุดท้ายจนถึงเวลาเริ่มปลดเข็มแรก)

- ยีห้อเข็ม Ecau 1.5 ซุน 0.25*40

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

1. กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานส่วนใหญ่มีสถานภาพ สมรส (ร้อยละ 51.43) มีอายุระหว่าง 25-30 ปี (ร้อยละ 60.0) มีอาชีพรับราชการ (ร้อยละ 54.29) มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001 - 20,000 บาท (ร้อยละ 60.0) ไม่มีพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 71.43) ไม่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ (ร้อยละ 65.71) ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 74.29) และไม่มีอาการปวดอื่นๆ (ร้อยละ 65.71)

2. ประวัติสุขภาพทางด้านรีเวช จากการตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ผู้ป่วยมีประจำเดือนครั้งแรก ช่วงอายุ 15-16ปี (ร้อยละ 71.43) รongลงมาคือ ช่วงอายุ13-14ปี (ร้อยละ 48.57) ผู้ป่วยเริ่มมีอาการปวดประจำเดือน ช่วงอายุ 21-25ปี (ร้อยละ 60) รongลงมาคือ ช่วงอายุ15-20ปี (ร้อยละ 34.29) และ ช่วงอายุ30-35ปี (ร้อยละ 5.71) ด้านประวัติ ตั้งครรภ์ พบว่า ผู้ป่วยไม่เคยมีการตั้งครรภ์ (ร้อยละ 57.14) รongลงมาคือ คลอดก่อนกำหนด (ร้อยละ 20) และ คลอดก่อนกำหนด (ร้อยละ 17.14) ระยะห่างเฉลี่ยของแต่ละรอบการมีประจำเดือน อยู่ในช่วง 28-30วัน (ร้อยละ 54.29) รongลงมา 30-32วัน (ร้อยละ 25.71) และ 25-27วัน (ร้อยละ 20) ช่วงเวลาเฉลี่ยที่มีประจำเดือน คือ 3-4วัน (ร้อยละ 51.43) รongลงมา 5-6วัน (ร้อยละ 40) และ 1-2วัน (ร้อยละ 8.57) ลักษณะสีของประจำเดือน สีแดงเข้ม (ร้อยละ

57.14) รองลงมา สีแดงอ่อน (ร้อยละ 22.86) และ สีดำ (ร้อยละ 57.14) คะแนนปวดประจำเดือนรอบเดือนแรก (5 ระดับจากน้อยไปมาก) รอบเดือนแรก ระดับ 3 (ร้อยละ 54.29) รองลงมา ระดับ2และ3 (ร้อยละ 22.86) โดยผู้ป่วยมีการใช้ยาแก้ปวด ยาพาราเซตามอล (ร้อยละ 42.86) รองลงมา ยาแก้ปวดประจำเดือน (ร้อยละ 31.43) และโดยไม่ใช้ยาแก้ปวด (ร้อยละ 22.86) คะแนนการปวดประจำเดือนรอบเดือนที่สอง คือ ระดับ 2 (จากน้อยไปมากมี5ระดับ) โดยไม่ใช้ยาแก้ปวด คะแนนการปวดประจำเดือนรอบเดือนที่สาม คือ ระดับ1 (จากน้อยไปมากมี 5 ระดับ) ในการปวดรอบเดือนผู้ป่วยไม่มีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย (ร้อยละ 51.43) รองลงมามีอาการอื่นๆ ร่วม (ร้อยละ 45.71) หลังจากรักษาผู้ป่วยมีอาการปวดประจำเดือนลดลง อยู่ในระดับ มาก (ร้อยละ 91.43) รองลงมา มากที่สุด (ร้อยละ 5.71) และปานกลาง (ร้อยละ 2.86) หลังได้รับการรักษาผู้ป่วยมีอาการอื่นๆร่วม อยู่ในระดับ น้อย (ร้อยละ 65.71) รองลงมา น้อยที่สุด (ร้อยละ 31.43) และ ไม่มีอาการร่วม (ร้อยละ 2.86) หลังได้รับการรักษาผู้ป่วยต้องทานยาแก้ปวด อยู่ในระดับ น้อยที่สุด (ร้อยละ 51.43) รองลงมา น้อย (ร้อยละ 48.57) หลังได้รับการรักษาผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 74.29) รองลงมา มากที่สุด (ร้อยละ 25.71) ผู้ให้การรักษาแนะนำวิธีการรักษาและวิธีการปฏิบัติตนระหว่างการฝังเข็ม อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 77.14) รองลงมา มากที่สุด (ร้อยละ 17.14) และ ปานกลาง (ร้อยละ 5.71) ผู้ให้การรักษาอธิบายถึงการตรวจวินิจฉัยอาการปวดประจำเดือนแบบแพทย์แผนจีน อยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 91.45) รองลงมา ปานกลาง (ร้อยละ 5.71) และ มากที่สุด (ร้อยละ 2.86) การรักษาการฝังเข็มเพื่อลดอาการปวดประจำเดือนมีประสิทธิภาพ อยู่ในระดับ มาก (ร้อยละ 65.71) รองลงมา มากที่สุด (ร้อยละ 34.29) ผู้ป่วยมีเจตคติที่ดีขึ้นต่อแพทย์แผนจีน (ร้อยละ 88.57) รองลงมา ตีมาก (ร้อยละ 11.43)

3. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพบว่าหลังจากได้รับการฝังเข็มผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการปวดประจำเดือนลดน้อยลงอยู่ในระดับมาก (S.D.=0.55) หลังได้รับการรักษาผู้ป่วยต้องทานยาแก้ปวดอยู่ในระดับ น้อย (S.D.=0.51) และการรักษาอาการปวดประจำเดือนโดยการฝังเข็มมีประสิทธิภาพ อยู่ในระดับมาก (S.D.=0.48)

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

1. ผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลพื้นฐานของผู้ป่วยหญิงที่มารับการรักษากการฝังเข็ม โดยส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถาม มีอายุระหว่าง 30 - 35 ปี สถานภาพสมรส ประกอบอาชีพ รับราชการ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001 - 20,000 บาท ข้อมูลประวัติสุขภาพทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่มีประวัติการดื่มแอลกอฮอล์ ไม่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ ไม่มีโรคประจำตัว และไม่มีอาการปวดอื่นๆ

2. ข้อมูลทางนรีเวชผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีประจำเดือนครั้งแรกช่วงอายุ 15-16ปี เริ่มมีอาการปวดประจำเดือนช่วงอายุ 21-25ปี ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่มีประวัติการตั้งครรภ์ มีระยะห่างเฉลี่ยของ 28-30 วันของแต่ละรอบการมีประจำเดือน ช่วงเวลาเฉลี่ยที่มีประจำเดือน คือ 3-4วัน ลักษณะสีของประจำเดือนเป็น สีแดงเข้ม ลักษณะของประจำเดือนมีมูกก่อนเลือดร่วมด้วย คะแนนของการปวดประจำเดือนเดือนแรก คือ ระดับ3 (จากน้อยไปมากมี 5 ระดับ) โดยผู้ป่วยมีการใช้ยาแก้ปวดพาราเซตามอล 2เม็ดต่อ1 วันเพื่อบรรเทาอาการปวด คะแนนการปวดประจำเดือนรอบเดือนที่สอง คือ ระดับ 2 (จากน้อยไปมากมี5ระดับ) โดยผู้ป่วยไม่ใช้ยาแก้ปวด คะแนนการปวดประจำเดือนรอบเดือนที่สาม คือ ระดับ1 (จากน้อยไปมากมี 5 ระดับ) โดยผู้ป่วยไม่ใช้ยาแก้ปวดซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ สมิทธิ์ (Smith, 2011) ได้ให้ผลวิจัยว่า การฝังเข็มจริงทำให้มีการลดใช้ยาแก้ปวด และในการปวดประจำเดือนผู้ป่วยมักจะมีอาการร่วมอื่นๆ คือ ปวดศีรษะ

3. หลังจากรักษาผู้ป่วยตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอาการปวดประจำเดือนน้อยลงอยู่ในระดับมาก หลังได้รับการรักษาผู้ป่วยมีอาการอื่นๆร่วมอยู่ในระดับ น้อย หลังได้รับการรักษาผู้ป่วยต้องทานยาแก้ปวดประจำเดือนอยู่ในระดับน้อยที่สุด หลังได้รับการรักษาผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิต ที่ดีขึ้น อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ วิทย์ (Witt, 2008) ได้ให้ผลวิจัยว่า การฝังเข็มในผู้ป่วยหญิงที่มีอาการปวดประจำเดือนสามารถลดอาการปวดและเพิ่ม

คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในช่วง3เดือนแรกหลังจากได้รับการฝังเข็มเมื่อเทียบกับการรักษาปกติ ผู้ให้การรักษาแนะนำวิธีการรักษาและการวิธีการปฏิบัติตนระหว่างการฝังเข็มอยู่ในระดับมาก ผู้ให้การรักษาอธิบายถึงการตรวจวินิจฉัยอาการปวดประจำเดือนแบบแพทย์แผนจีนอยู่ในระดับมาก การรักษาการฝังเข็มเพื่อลดอาการปวดประจำเดือนมีประสิทธิภาพผลอยู่ในระดับมาก ผู้ป่วยมีเจตคติที่ดีขึ้นต่อแพทย์แผนจีนอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1. ผู้ป่วยบางรายไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ให้การรักษา จึงทำให้มีประสิทธิภาพการฝังเข็มที่ค่อนข้างน้อย
2. ในการวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่ม ดังนั้นควรเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่กว่านี้ เช่น

โรงพยาบาลประจำจังหวัด

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีงานวิจัยที่มีกลุ่มตัวอย่างมากกว่านี้ จัดประเภทกลุ่มตัวอย่าง 2กลุ่มหรือมากกว่านั้น เพื่อนำมาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการรักษาในแต่ละกลุ่ม

เอกสารอ้างอิง

- SHI XUE MIN. (2002). Zhongyizhenjiuxue. zhongguozhongyiyaochubanshe.
- กรมพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2551). การฝังเข็ม รม ยา เล่มที่ 2. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข
- เหยียน ลี. (2557). การใช้จุดฝังเข็มรักษาอาการทางคลินิก. กรุงเทพฯ
- คลินิกแพทย์ฝังเข็มและสมุนไพรจีน. (2556). การมีประจำเดือน. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://www.thaiyinyang.com/index.php/2013-08-05-10-51-30> (15 กุมภาพันธ์ 2558)
- Witt CM,Reinhold T,Brinkhaus B,Roll S, Jena S, Willich SN. (2008). Acupuncture in patients with dysmenorrhea: a randomized study on clinical effectiveness and cost-effectiveness in usual care. **American Journal of Obstetrics and Gynecology**. 198(2):166.e1-e8. [Online]. Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18226614>
- Smith CA, Zhu, He L,Song J. (2011). Acupuncture for primary dysmenorrhea. **Cochrane database of Systematic**. (1): CD007854. [Online] Available: <http://2.cochrane.org/review/en/ab007854.html>