

การบำบัดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อด้วยการฝังเข็ม ณ โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติ

อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา

Acupuncture Therapy for Muscle Aches at Chalermprakiet Hospital

Chalermprakiet district, Nakhon Ratchasima province

สมรชนี ศรีฟ้า¹

ธนาชาติ จิรธรรมคุณ²

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษา นำร่องโดยใช้รูปแบบ interventional study เปรียบเทียบ Pre-test และ Post-test มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการฝังเข็มต่ออาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งมีระยะเวลาในการทำลอง 6 เดือน ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2557 ถึง เดือนเมษายน พ.ศ. 2558 ผู้เข้าร่วมทดลองที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้มารับบริการฝังเข็มบำบัดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ จำนวน 80 คน ของโรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา โดยได้รับความสมัครใจ และยินยอมจากผู้เข้าร่วมการศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ การฝังจุดฝังเข็มที่ควบคุม ผู้เข้าร่วมการศึกษาได้รับการรักษา เปรียบเทียบ Pre-test และ Post-test โดยใช้แบบสอบถามประเมินผลการรักษา ชนิดแบบตรวจสอบรายการ จำนวน 16 ข้อ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ, \bar{X}

ผลการวิจัย พบว่า การศึกษาประสิทธิผลของการฝังเข็มต่ออาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ข้อมูลด้านสุขภาพของผู้มารับบริการส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว มาเข้ารับการบำบัดอาการปวดเมื่อยบริเวณคอ บ่า ไหล่ มีอาการปวดเป็นระยะเวลานาน 3 – 6 เดือน ข้อมูลด้านการเข้ารับบริการฝังเข็ม ส่วนใหญ่มารับบริการเฉลี่ยน้อยกว่า 5 ครั้ง/เดือน มาเข้ารับบริการต่อเนื่องมากกว่า 3 เดือน ในขณะที่ค่าเข็มบนร่างกายผู้รับบริการมีความรู้สึกตื้อ (ตึง, หน่วง) ระดับความปวด (pain score) เรียงจาก 1-10 เรียงระดับความปวดจากน้อยไปมาก ระดับความปวดก่อนรับบริการอยู่ที่ระดับ 7 หลังรับบริการอยู่ที่ระดับ 2 หลังรับบริการไม่มีอาการข้างเคียงและผู้รับบริการมีความพึงพอใจกับการรับบริการ

คำสำคัญ: อาการปวดกล้ามเนื้อ การบำบัดโรค การฝังเข็ม

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 for muscle pain. This research is an experimental research. This study used the time to do it on six months from Nov 2014 to April of 2015. The samples were people who came to the acupuncture treatment for muscle aches. The sample sizes were 80 persons at Chalermprakiet Hospital, Chalermprakiet district, Nakhon Ratchasima province. This research was voluntary and informed consent from study participants. The tools used in this research were the acupuncture at control points. The study participants were compared the

¹ อาจารย์ แพทย์จีน คณะการแพทย์แผนจีน วิทยาลัยนครราชสีมา

² ผู้ช่วยวิจัย แพทย์จีน โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา

treatment between the pretest and posttest. It used questionnaires to evaluate of the treatment. The questionnaires were checklists of 16 items. Statistical analysis was carried out using analysis of the percentage and standard deviation.

The results of this research found that the health were no illness and the acupuncture therapy for neck and shoulder pain for a longer period 3-6 months but the average less than 5 times / month. While the patients were treated with the needle on the bodies of them, they had a sense of taut. The pain score before using the service was at 7 levels and after treatment found that the pain score was at 2 levels. The score of pain level were sorted in ascending (1-10). After the treatment, the patients reduced pain and no side effects, and patients were satisfied with the service.

Keywords: Muscle Aches, Therapy, Acupuncture

บทนำ

เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่าอาการปวดเมื่อยตามร่างกายเป็นอาการที่พบเห็นกันได้โดยทั่วไป การบำบัดที่รักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นเป็นเรื่องที่จำเป็น แพทย์มักจะแนะนำให้ผู้ป่วยใช้ยา ออกกำลังกาย หรือทำกายภาพบำบัด ในสมัยนี้การรักษาโดยศาสตร์การแพทย์ทางเลือกได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เนื่องจากผู้ป่วยมักจะมองหาทางเลือกใหม่ๆ การรักษาโดยการฝังเข็มก็เป็นศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน และในตอนนี้สถานที่ให้บริการในการฝังเข็มได้มีมากขึ้น ทั้งในโรงพยาบาลรัฐบาล โรงพยาบาลเอกชน ตลอดจนคลินิกฝังเข็ม กลุ่มอาการปวดเมื่อยต่างๆ นั้น ส่งผลต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะการทำกิจกรรม การเคลื่อนไหว การนอน ซึ่งทั้งหมดทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี และอาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้าได้ อย่างไรก็ตามกลุ่มอาการดังกล่าวไม่ได้เป็นโรคที่ร้ายแรง แต่ต้องใช้การรักษาโดยการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต อารมณ์ ความเครียด

การฝังเข็มคือการกระตุ้นกลไกในการรักษาคุณภาพของร่างกาย จึงช่วยบำบัดรักษาโรคต่างๆ ได้โดยปราศจากการใช้ยาหรือสารเคมีใดๆ วิธีการกระตุ้นนั้นสามารถทำได้หลากหลายวิธีด้วยอุปกรณ์ชนิดต่างๆ ได้แก่ เข็ม ภาชนะสุญญากาศ ความร้อน หรือ แผ่นพลาสติกแข็ง เป็นต้น อุปกรณ์เหล่านี้จะถูกใช้เพื่อกระตุ้นผิวหนังและกล้ามเนื้อในตำแหน่งที่เฉพาะเจาะจง จนทำให้เกิดการตอบสนองทางสรีรวิทยาในทิศทางที่จะรักษาโรคนั้นๆ การเลือกใช้ใช้อุปกรณ์ชนิดใดในการรักษาโรคใดนั้น แพทย์ส่วนใหญ่จะยึดถือตามที่มีการถ่ายทอดกันมาแต่โบราณ ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันไปตามแต่ละสถาบันหรือตามแต่ประสบการณ์ของแพทย์แต่ละท่าน วิธีการที่จัดอยู่ในตระกูลฝังเข็มจึงมีความหลากหลายเป็นอย่างยิ่งทั้งในแง่ชนิดของเครื่องมือที่ใช้ การเลือกจุดที่จะทำการกระตุ้น เทคนิคในการกระตุ้น และระยะเวลาที่ใช้ในการรักษา และเราคงปฏิเสธไม่ได้ว่าการฝังเข็มนี้ได้กลายเป็นการแพทย์ทางเลือกที่คู่ขนานไปกับการแพทย์แผนปัจจุบันเรียบร้อยแล้ว

ในการนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงการบำบัดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อด้วยการฝังเข็ม เพื่อนำมาเป็นทางเลือกในการบำบัดอาการปวดเมื่อยเพื่อศึกษาประสิทธิผลต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อด้วยการฝังเข็มของผู้ป่วยในโรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติ อำเภอ เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา

วิธีดำเนินการวิจัย

การบำบัดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อด้วยการฝังเข็ม ณ โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติ เป็นการวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาวิจัยแบบ Interventional study เปรียบเทียบ Pre and Post treatment โดยศึกษาในการวัดผลก่อนและหลังการรักษาด้วยการฝังเข็ม ผู้ที่มารับบริการฝังเข็มบำบัดอาการปวดกล้ามเนื้อ ซึ่งมีระดับความปวดกล้ามเนื้อ (pain score) 0 - 10 เรียงระดับความปวดจากน้อยไปมาก ความปวดระดับ 7 มีระยะเวลาในการทดลอง 4 เดือน ตั้งแต่ เดือนธันวาคม พ.ศ. 2557 ถึง เดือนมีนาคม พ.ศ. 2558

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ การฝังจุดฝังเข็มที่ควบคุม ผู้เข้าร่วมการศึกษาได้รับการรักษา แล้วเปรียบเทียบ Pre-test และ Post-test โดยใช้แบบสอบถามประเมินผลการรักษา ชนิดแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) จำนวน 16 ข้อ สถิติที่ใช้ใน คำร้อยละ, \bar{X}

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria)

1. ผู้เข้ารับการบำบัดที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อ
2. ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถลงชื่อยินยอมเข้าร่วมในการทำการศึกษารวบรวม

เกณฑ์การคัดผู้เข้าร่วมการวิจัยออก (Exclusion criteria)

1. มีโรคทางระบบประสาทหรืออื่นๆ ที่มีผลต่ออาการปวด
2. มีข้อห้ามหรือข้อควรระวังในการฝังเข็ม ได้แก่ โรคติดเชื้อรุนแรง โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคลมชักที่ควบคุมไม่ได้ โรคประจำตัวที่รุนแรง และผู้ที่ตั้งครรภ์

ตารางที่ 1 แสดงจุดฝังเข็มที่ใช้ในการศึกษาวิจัยนี้

ปวดกล้ามเนื้อบริเวณ	จุดฝังเข็มที่ใช้
ศีรษะ	FengFu(GU16),Fengchi(GB20),TaiYang(EX-HN5),ShuaiGu(GB8), TouWei(ST8),Baihui(DU20)
ใบหน้า	XiaGuan(ST7),FengChi(GB20),YangBai(GB14),TongZhiLiao(GB1) ,HeGu(CI14)
คอ บ่า ไหล่	JiaJi(EX-B2),Fengchi(GB20),DaZhui(BL11),JianYu(LI15), Jianzhen(SI9)
หลังช่วงล่าง	JiaJi(EX-B2), GeShu(BL17), HouXi(SI3), AShiXue
หลังช่วงบน	ShenShu(BL23),DaChangShu(BL25),WeiZhong(BL40), GuanYuan(CV4)
แขน	ShouSanLi(LI10),WaiGuan(TE5),HeGu(L14),NeiGuan(PC6)
ขา	ZhuSablI(ST36),SanYinJiao(SP6),TaiXi(KI3),YangLingChuan(GB34) ,FengShi(GB31)
มือและเท้า	HeGu(LI4),JieXi(ST41),TaiXi(KI3),SanYinJiao(SP6)

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลพื้นฐานข้อมูลส่วนบุคคลพบว่าผู้ที่เข้ารับการบำบัดอาการปวดกล้ามเนื้อโดยการฝังเข็ม พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 62.5) เพศชาย ร้อยละ (37.5) สถานภาพสมรส ร้อยละ 46.25 หม้าย (ร้อยละ 20) หย่าร้าง (ร้อยละ 16.25) โสด (ร้อยละ 12.5) อื่นๆ (ร้อยละ 0.5) อายุ 40 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 42.5) อายุ 30 ปี ขึ้นไป (ร้อยละ 30) อายุ 50 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 12.5) อายุ 20 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 7.5) อายุต่ำกว่า 20 ปี (ร้อยละ 7.5) อาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 45) อาชีพเกษตรกร (ร้อยละ 41.25) อาชีพรับราชการ (ร้อยละ 7.5) นักเรียน/นักศึกษา (ร้อยละ 6.25) การศึกษาสูงสุด ระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 53.75) ระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 28.75) ปริญญาตรี (ร้อยละ 16.25)

ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ร้อยละ 1.25) รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001 - 20,000บาท (ร้อยละ 56.25) รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 10,000บาท (ร้อยละ 22.25) รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 - 30,000บาท (ร้อยละ 18.75) รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่อเดือน 30,001 - 40,000 บาท (ร้อยละ 2.5)

2. ข้อมูลด้านสุขภาพพบว่าผู้มารับการบำบัด (ร้อยละ 53.75) ไม่มีโรคประจำตัว ผู้มารับการบำบัด (ร้อยละ 46.25) มีโรคประจำตัว มารับการบำบัดการปวดกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า และไหล่(ร้อยละ 23.75) บริเวณหลังช่วงบน (ร้อยละ 21.25) บริเวณหลังช่วงล่าง (ร้อยละ 18.75) บริเวณแขน (ร้อยละ 13.75) บริเวณขา (ร้อยละ 11.25) บริเวณใบหน้า (ร้อยละ 10) บริเวณศีรษะ (ร้อยละ 1.25) ผู้มารับบริการมีอาการปวดกล้ามเนื้อมาเป็นระยะเวลา มากกว่า 3 - 6 เดือน (ร้อยละ 30) ระยะเวลา มากกว่า 6 - 12 เดือน (ร้อยละ 28.75) ระยะเวลา 1 ปี ขึ้นไป (ร้อยละ 18.75) ระยะเวลา น้อยกว่า 3 เดือน (ร้อยละ 13.75) ระยะเวลา 3 ปี ขึ้นไป (ร้อยละ 8.75)

3. ข้อด้านผลการเข้ารับบริการ ผู้มารับบริการเข้ารับบริการเฉลี่ยน้อยกว่า 5 ครั้ง ต่อเดือน (ร้อยละ 52.5) เข้ารับบริการเฉลี่ยมากกว่า 5 ครั้ง ต่อเดือน (ร้อยละ 47.5) มารับบริการต่อเนื่องมากกว่า 3 เดือน (ร้อยละ 57.5) มารับบริการต่อเนื่องน้อยกว่า 3 เดือน (ร้อยละ 42.5) ในขณะที่ค่าเข็มนิ้วความรู้สึกต่อซี่ (ตั้งหรือหนอง) (ร้อยละ 92.5) ไม่มีความรู้สึก 7.5 ระดับความปวด (pain score) 0 – 10 เรียงจากระดับความปวดจากน้อยไปมาก ก่อนมารับการบำบัด ระดับความปวดที่ 7 (ร้อยละ 23.75) ระดับความปวดที่ 8 (ร้อยละ 20) ระดับความปวดที่ 6 (ร้อยละ 18.75) ระดับความปวดที่ 5 (ร้อยละ 15) ระดับความปวดที่ 9 (ร้อยละ 7.5) ระดับความปวดที่ 6 (ร้อยละ 7.5) ระดับความปวดที่ 10 (ร้อยละ 5) ระดับความปวดที่ 3 (ร้อยละ 2.5) หลังมารับบริการ ระดับความปวดที่ 2 (ร้อยละ 3.2) ระดับความปวดที่ 3 (ร้อยละ 25) ระดับความปวดที่ 1 (ร้อยละ 17.5) ระดับความปวดที่ 5 (ร้อยละ 8.75) ระดับความปวดที่ 4 (ร้อยละ 8.75) ระดับความปวดที่ 0 (ร้อยละ 7.5) ไม่มีผลข้างเคียงหลังรับบริการ (ร้อยละ 100) ระดับความพึงพอใจ หลังจากรับบริการ ระดับความพึงพอใจมาก (ร้อยละ 85) ระดับความพึงพอใจปานกลาง (ร้อยละ 13.75) ระดับความพึงพอใจน้อย (ร้อยละ 1.25)

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

1. ข้อมูลพื้นฐานของผู้มารับบริการฝั่งเข็มบำบัดอาการปวดกล้ามเนื้อ ณ โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติ จากการศึกษา พบว่า โดยส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง สถานภาพสมรส มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป ประกอบอาชีพรับจ้าง ผลการศึกษาสูงสุดชั้นประถมศึกษา มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001 – 20,000 บาท

2. ข้อมูลด้านสุขภาพพบว่าผู้มารับการบำบัด ไม่มีโรคประจำตัว มาเข้ารับการบำบัดด้วยอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณ คอ บ่า ไหล่ มีภาวะการปวดกล้ามเนื้อมาเป็นเวลา 3 – 6 เดือน

3. ข้อมูลด้านการเข้ารับบริการ ผู้มารับบริการเข้ารับบริการเฉลี่ยน้อยกว่า 5 ครั้ง ต่อเดือน รับบริการต่อเนื่องมากกว่า 3 เดือน ในขณะที่ปักเข็มบนร่างกายมีความรู้สึกต่อซี่ (ตั้งหรือหนอง) ระดับความปวด (pain score) 0 – 10 เรียงจากระดับความปวดจากน้อยไปมาก ก่อนมารับการบำบัด มีระดับความปวดที่ 7 หลังมารับบริการ มีระดับความปวดที่ 2 หลังรับบริการไม่มีอาการข้างเคียง และผู้เข้ารับบริการมีความพึงพอใจในการรับบริการบำบัดอาการปวดกล้ามเนื้อด้วยการฝังเข็ม

จากการทำวิจัยเรื่องการบำบัดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อด้วยการฝังเข็ม ณ โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา ทำให้ทราบถึงประสิทธิภาพของการฝังเข็มบำบัดอาการปวดกล้ามเนื้อ สอดคล้องผลการศึกษาของ นายแพทย์ Cherkin แสดงให้เห็นว่าการฝังเข็มนั้น มีประสิทธิภาพในการช่วย บรรเทาอาการเจ็บปวด

จากบทความเรื่อง ฝังเข็มรักษาโรค อ.นพ.ชรินทร์ ลีวานันท์ ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และองค์การอนามัยโลกได้ให้การรับรองการฝังเข็มว่าสามารถรักษาโรคเห็นผลชัดเจน มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ผู้เข้ารับการบำบัดมีระดับความปวดที่น้อยลงอย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้ทำการวิจัยควรทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม เพราะหากไม่ชี้แจงข้อมูลที่ถูกต้องอาจทำให้ข้อมูลที่ได้มีความคลาดเคลื่อน
2. ในการวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่ม ดังนั้นควรเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจากหลายแห่งแล้วนำมาเปรียบเทียบกัน
3. เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างและผู้รับบริการไม่ได้เข้ามาใช้บริการอย่างต่อเนื่องจึงมีผลต่อประสิทธิผลการรักษาที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

- กรมพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2551). **หนังสือศาสตร์การแพทย์แพทย์จีนเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2551). **การฝังเข็ม รม ยา เล่มที่ 2**. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- _____ . (2551). **การฝังเข็ม รม ยา เล่มที่ 3**. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- Manheimer E, White A, Berman B, Forsys K, Ernst E. (2005, Apr 19). Meta-analysis: acupuncture for low back pain. **Ann Intern Med.** 142(8): 651-63.
- ชนินทร์ ลีวานันท์. (2014). **ฝังเข็มรักษาโรค**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.