

ประสิทธิผลของยาพอกเข้าสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่า สำหรับผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อม: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ

ดิสพล แจ่มจันทร์, ส.ม.*

พรรณี ปัญชรหัตถกิจ, ส.ด.**

Received: 23 ส.ค.65

Revised: 29 ก.ย.65

Accepted: 1 ต.ค.65

บทคัดย่อ

บทนำ: โรคข้อเข่าเสื่อม เป็น ปัญหาสุขภาพที่สำคัญมากเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุและหากปล่อยไปจะเกิดข้อพิการ จนไปสู่การทรงตัวไม่ได้ ยาพอกเข้าสมุนไพรสามารถลดอาการปวดข้อเข่า ทำให้ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเองได้

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาประสิทธิผลของยาพอกเข้าสมุนไพร ต่อระดับความปวดและความผิดปกติของข้อเข่า ตลอดจนความสามารถในการใช้งานของข้อเข่า และความรู้และการป้องกันอาการข้อเข่าเสื่อม ซึ่งทั้งหมดนี้จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ญาติและผู้ดูแลต่อไป

วิธีการวิจัย: การศึกษานี้เป็นทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและสังเคราะห์ผลการวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิผลของยาพอกเข้าสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่าสำหรับผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อม โดยมี ขั้นตอนในการศึกษาตามแนวทางของ สถาบันโจแอนนาบริกส์ ได้แก่ 1.กำหนดหัวข้อสำหรับการทบทวน 2.ใช้หลักการคัดเลือกงานวิจัย PICOS โดย Population: ผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อม, Intervention: ยาพอกเข้าสมุนไพร, Comparisons: ผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อมที่ใช้ยาพอกเข้าสมุนไพรกับไม่ใช้ยาพอกเข้าสมุนไพร, Outcome: ผลจากการใช้ยาพอกเข้าสมุนไพรในผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อม, Study design: ไม่จำกัดรูปแบบการวิจัย 3.การคัดเลือกบทความวิจัย โดยใช้เกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออก 4.การสกัดข้อมูล 5.การประเมินคุณภาพบทความวิจัย

ผลการวิจัย: จากการสืบค้นมีบทความทั้งหมด มีงานวิจัยที่ได้รับการคัดเลือก 13 เรื่อง ที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิผลของยาพอกเข้าสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่าสำหรับผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อม ซึ่งผลจากการใช้ยาพอกเข้าสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่าสำหรับผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อม นั้นพบว่ามีประสิทธิภาพ โดยจากก่อนใช้นั้นผู้ป่วยจะมีอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมซึ่งเป็นการปวดเข่าที่รุนแรง เมื่อได้รับการพอกเข้าสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่าแล้วพบว่าความรุนแรงโรคข้อเข่าเสื่อมลดลงและระดับความรู้สึกรวดของข้อเข่าหลังการพอกยาสมุนไพรมีระดับความรู้สึกรวดถึงอาการปวดลดลง อาการข้อเข่าเสื่อมลดลงและมีความรู้และการป้องกันอาการข้อเข่าเสื่อมมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ: สูตรยาพอกเข้าสมุนไพรมีหลายสูตรให้ผลการรักษาได้ผลไม่ต่างกันและสามารถใช้ประคบภายหลังร่วมกับการนวดกดจุดได้ จึงควรสนับสนุนการพอกเข้าสมุนไพรให้เป็นอีกทางเลือกในการดูแลผู้ป่วยที่มีอาการปวดข้อเข่าเสื่อม

คำสำคัญ: ยาพอกเข้าสมุนไพร, ข้อเข่าเสื่อม, แพทย์แผนไทย

* โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลชนบท อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี

** คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

Effectiveness of Herbal Poultices for Relieving Knee Pain in Patients with Osteoarthritis: A Systematic Review

Dissapol Chamchan, M.P.H.*

Pannee Banchonhattakit, Dr.PH.**

Abstract

Introduction: Osteoarthritis is a very important health problem among those entering old age, leaving it unattended will lead to disabilities and balance problems. Herbal knee masks can reduce pain in knee joints, enabling patients to help themselves.

Objective: To study the effectiveness of herbal knee mask on the degree of pain and stiffness of the knee joint as well as the ability to use the knee joint and research knowledge about the prevention of osteoarthritis to improve the living quality of patients and their relatives and caregivers.

Methods: This study is a systematic review of literature and a synthesis of research findings on the efficacy of herbal knee masks for relieving knee pain in patients with osteoarthritis. The study followed the methodology suggested by the Joanna Briggs Institute as follows: 1. Defining a topic for the review; 2. Using PICOS principle where Population was patients with osteoarthritis, Intervention was herbal knee mask, Comparison was patients with osteoarthritis using and not using herbal knee masks, Outcome was effects of using herbal knee masks in patients with osteoarthritis, and Study design was no limitation on research designs; 3. Selection of research articles by using the inclusion and exclusion criteria; 4. Data extraction; and 5. Quality assessment of research articles.

Research results: From the review of all articles, there were 13 selected studies that correlated with the effectiveness of herbal knee poultices for relieving knee pain in patients with osteoarthritis. Herbal knee masks were found to effectively relieve knee pain before using them, they had severe knee pain. After using the herbal knee wrap, the severity of osteoarthritis reduced and the degree of pain also reduced. Joint stiffness reduced. Their knowledge and prevention of osteoarthritis symptoms increased.

Recommendations: There are several herbal knee mask recipes that provide different treatment results and can be used in combination with reflexology. Therefore, herbal knee wraps should be encouraged as an alternative to treat patients with osteoarthritis pain.

Keywords: Herbal knee poultice, Osteoarthritis, Thai traditional medicine

*Chonsomboon Health Promoting Hospital Nongmuang District Lopburi Province

**Faculty of Public Health, Walaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage

บทนำ

โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis) เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญมากเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ รวมถึงปัจจัยเสี่ยงของโรคข้อเข่าเสื่อม ได้แก่ อายุที่มากขึ้น เพศ โดยพบว่า เพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน Estrogen และมีโอกาสเสี่ยงเกิดโรคข้อเข่าเสื่อมได้มากกว่าเพศชาย พบมากในกลุ่มผู้สูงอายุ มีอาการปวดเข่าที่รุนแรงขึ้นจนรู้สึกว้าว้าว และหากปล่อยไปจะเกิดข้อพิการ ข้อเข่าโก่ง จนนำไปสู่การทรงตัวไม่ได้ส่งผลผู้ป่วยต้องมีชีวิตอยู่อย่างไร้สมรรถภาพในการประกอบอาชีพ หรือการใช้ชีวิตประจำวัน

เมื่อปี พ.ศ.2563 ที่ผ่านมา องค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่ามีผู้ป่วยกระดูกและข้อเพิ่มขึ้นจาก 400 ล้านคนเป็น 570 ล้านคน โดยเฉพาะ “โรคข้อเสื่อม” สำหรับประเทศไทย จากสถิติในปีเดียวกัน มีผู้ป่วยโรคนี้ มากกว่า 6 ล้านคนโดยข้อที่เสื่อมมากที่สุด คือ ข้อเข่า ซึ่งข้อเข่าเสื่อมสภาพและหลุดลอก ทำให้เกิดอาการข้อเข่าอักเสบ หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องและเหมาะสม ภาวะนี้จะรุนแรงขึ้นจนกระดูกผิวข้อหลุดตัว แนวกระดูกขาโก่งหรือเก็ดรูป ซึ่งอาจทำให้ทุพพลภาพจนไม่สามารถเดินได้ตามปกติ ในปัจจุบันมีวิธีการรักษาโรคนี้มากมายหลายวิธีได้แก่การฝึกกล้ามเนื้อ การงดการงอเข่ามาก ๆ การให้ยาลดอาการปวดอักเสบ การให้ยากลุ่มสารธรรมชาติ ที่มีองค์ประกอบของกระดูกอ่อน การฉีดยาเข้าข้อ การส่องกล้องล้างข้อเข่าไปจนถึงการผ่าตัดจัดกระดูกและการเปลี่ยนข้อเข่าเทียม กระบวนการรักษาเหล่านี้ต้องเสียค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง เช่น การเปลี่ยนข้อเข่าเทียมปฏุมิในโรงพยาบาลรัฐมีค่าใช้จ่ายประมาณ 1 แสนบาทต่อราย การใช้ยาพอกเข่าสมุนไพรซึ่งเป็นการรักษาด้วยแนวทางของแพทย์แผนไทยเพื่อลดอาการปวดข้อเข่า ทำให้ผู้ป่วยช่วยเหลือ

ตนเองได้ ลดภาระของผู้ดูแล ลดการรักษาเกี่ยวกับยาและค่าผ่าตัด ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาว่าประสิทธิผลของยาพอกเข่าสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่าสำหรับผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อมนั้นได้ผลเป็นอย่างไร เพื่อให้ผู้ป่วยนำความรู้ที่ได้ใช้ดูแลสุขภาพตัวเองและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเป็นประโยชน์ในการทดแทนการใช้ยาแผนปัจจุบันและนำไปสู่การส่งเสริมให้ประชาชนปลูกสมุนไพรไว้ดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของยาพอกเข่าสมุนไพร ต่อระดับความปวดและความผิดของข้อเข่า ตลอดจนความสามารถในการทำงานของข้อเข่า และความรู้และการป้องกันอาการข้อเข่าเสื่อม ซึ่งทั้งหมดนี้จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเองญาติและผู้ดูแลต่อไป

วิธีการวิจัย

การศึกษารั้งนี้ เป็นทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและสังเคราะห์ผลการวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิผลของยาพอกเข่าสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่าสำหรับผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อม โดยมี ขั้นตอนในการศึกษาตามแนวทางของสถาบันโจแอนนาบริกส์ (The Joanna Briggs Institute for Evidence Based Nursing & Midwifery, 2011) ได้แก่

- 1.กำหนดหัวข้อสำหรับการทบทวน โดยกำหนดจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิผลของยาพอกเข่าสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่าสำหรับผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อม
- 2.ใช้หลักการคัดเลือกงานวิจัย (inclusion criteria) PICOS โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ประชากร (P: population) ผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อม

2) สิ่งแทรกแซง (I: intervention) ยาพอกเข่าสมุนไพร

3) กลุ่มเปรียบเทียบ (C: comparisons) ผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อมที่ใช้ยาพอกเข่าสมุนไพร กับไม่ใช้ยาพอกเข่าสมุนไพร

4) ผลลัพธ์ (O: outcome) ผลจากการใช้ยาพอกเข่าสมุนไพรในผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อม

5) รูปแบบการศึกษา (S: study design) ไม่จำกัด รูปแบบการศึกษาวิจัยเป็นรายงานการวิจัยที่ตีพิมพ์เผยแพร่ย้อนหลังเป็นระยะเวลา 5 ปี (พ.ศ. 2560-2565)

3.การคัดเลือกบทความวิจัย (Selection Criteria) โดยใช้เกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออก

4.การสกัดข้อมูล (Data Extraction) การพิจารณาข้อมูลของบทความวิจัยเป็นไปตามเกณฑ์การคัดเลือกที่ประกอบด้วยเนื้อหาของบทความวิจัยสมบูรณ์ครบถ้วนเพื่อใช้ในการบอกถึงวัตถุประสงค์ กลุ่มตัวอย่าง รูปแบบวิจัย สถิติที่ใช้ แนวคิดทฤษฎี เครื่องมือวิจัย และสรุปผล อย่างชัดเจน

5.การประเมินคุณภาพบทความวิจัย (Quality Assessment) โดยใช้แบบ ประเมินคุณภาพงานวิจัยของ Heller RF, et al. (2008) และแบ่งระดับของข้อมูลเชิงประจักษ์ 7 ระดับ บันทึกลงในแบบประเมินระดับความน่าเชื่อถือของหลักฐานเชิงประจักษ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบจากรายงานการวิจัยที่ศึกษาในผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อม โดยคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria)

1. เป็นรายงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของยาพอกเข่าสมุนไพรบรรเทาอาการปวดข้อเข่าเสื่อม

2. เป็นรายงานการวิจัยที่เป็น ภาษาอังกฤษ ภาษาไทย

3. เป็นรายงานการวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560 ถึง พ.ศ. 2565

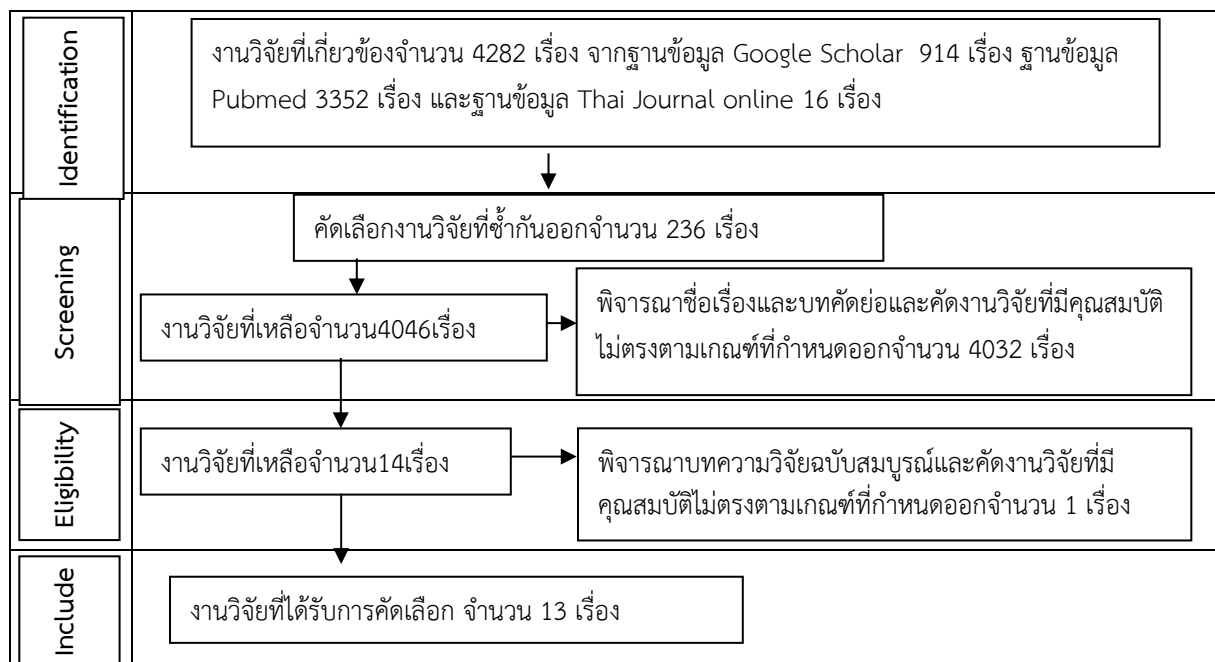
เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

1. งานวิจัยที่เป็นงานวิจัยประเภททบทวนวรรณกรรม (systematic review) อยู่แล้ว

2. งานวิจัยที่ซ้ำซ้อนจากการสืบค้นในฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้แบบประเมินคุณภาพงานวิจัยของ เฮลเลอร์ (Heller et al., 2008)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือ 3 ประเภท ได้แก่ 1) แบบประเมินคุณภาพงานวิจัย ใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินคุณภาพของรายงานการวิจัย 2) แบบบันทึกการรวบรวมข้อมูลงานวิจัย และ 3) แบบบันทึกการสังเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย โดยมีขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 ขั้นตอนการคัดเลือกรงานวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ภายหลังการคัดเลือกรงานวิจัยจะพิจารณาคุณภาพงานวิจัยเพื่อประเมินความน่าเชื่อถือ ซึ่งคัดเลือกจาก วัตถุประสงค์ คือ ค้นหางานวิจัยที่ศึกษาประสิทธิภาพของยาพอกเข้าสมุนไพรร ต่อระดับความปวดและความผิดปกติของข้อเข่า ตลอดจนความสามารถในการใช้งานของข้อเข่า และความรู้และการป้องกันอาการข้อเข่าเสื่อม โดยใช้แบบประเมินคุณภาพงานวิจัยของ เฮลเลอร์ (Heller et al., 2008) ประกอบด้วย แบบประเมินคุณภาพงานวิจัยเชิงคำถามการวิจัย มีข้อคำถามจำนวน 1 ข้อ

แบบประเมินคุณภาพงานวิจัยเชิงกระบวนการวิจัย มีข้อคำถาม จำนวน 6 ข้อ แบบประเมินคุณภาพงานวิจัยเชิงการแปลผล มีข้อคำถามจำนวน 2 ข้อ และแบบประเมินคุณภาพงานวิจัยเชิงการนำไปใช้ประโยชน์ มีข้อคำถามจำนวน 2 ข้อ ในแต่ละข้อคำถามจะประเมิน “มีและเหมาะสม” (3 คะแนน) “มีแต่ไม่เหมาะสม” (2 คะแนน) “ไม่พบในงานวิจัย”(1 คะแนน) งานวิจัยที่มีคุณภาพจะต้องมีคะแนนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 80 ส่วนงานวิจัยคะแนนไม่ถึงเกณฑ์ให้ทำการคัดงานวิจัยนั้นออก

ตารางที่ 1 ผลการศึกษาตามแบบประเมินผลคุณภาพงานวิจัย (Heller et al., 2008)

[illegible]

ตารางที่ 1 (ต่อ) ผลการศึกษาตามแบบประเมินผลคุณภาพงานวิจัย (Heller et al., 2008)

ชื่องานวิจัย	หัวข้อการประเมินคุณภาพ												หมายเหตุ
	Research question : มีการระบุประเภทการศึกษาเหมาะสมกับคำถามวิจัยหรือไม่	Sampling : มีวิธีการสุ่มตัวอย่างเหมาะสม และเพียงพอต่อการเป็นตัวแทนหรือไม่	Exposures : มีการวัดตัวแปรปัจจัยที่สัมพันธ์หรือตัวแปรต้นเหมาะสมหรือไม่	Outcomes : มีการวัดตัวแปรผลลัพธ์ หรือตัวแปรตามเหมาะสมหรือไม่	Outcome measures : มีการประมาณค่าผลที่เหมาะสมหรือไม่	Confounders : มีการจัดการกับตัวแปรกวน เพียงพอ และเหมาะสมหรือไม่	Internal validity : มีการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรตาม เกิดมาจากตัวแปรอิสระหรือไม่	Statistical tests : มีการแปลผลลัพธ์ ในการทดสอบทางสถิติอย่างถูกต้องหรือไม่	Public health impact : มีการนำเสนอผลกระทบด้านสาธารณสุขหรือไม่	Impact on health policy : มีการศึกษาที่มีประโยชน์เพียงพอที่จะส่งผลกระทบต่อนโยบายสุขภาพหรือไม่	Acceptable results : มีการนำผลการศึกษานี้ไปใช้ในทางสาธารณสุขได้หรือไม่		
8 ประสิทธิภาพของยาพอกเข้าสมุนไพรรักษาอาการปวดขาในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	32 (ผ่าน)	
9 การศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการพอกเข้าด้วยตำรายาพอกสูตรที่ 1 กับยาพอกสูตรที่ 2 ต่ออาการปวดขาและการเคลื่อนไหวข้อขาในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม รพ.บางใหญ่ อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33 (ผ่าน)	
10การศึกษาเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดก่อนและหลังจากการรักษาโคลนสมุนไพรรักษาเอ็นร่วมกับการนวดแผนไทยในผู้สูงอายุที่มีอาการปวดขา	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33 (ผ่าน)	
11 ประสิทธิภาพของแผ่นแปะสมุนไพรรักษาอาการปวดข้อเข่าเสื่อม ในผู้สูงอายุ ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกาจังหวัดปทุมธานี	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	31 (ผ่าน)	
12 การประยุกต์ใช้ศาสตร์ แพทย์แผนไทยเพื่อลดอาการเจ็บปวดของโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยตนเองในผู้สูงอายุ บ้านหนองบัวหลวง อ.พังโคน จ.สกลนคร	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33 (ผ่าน)	
13 ประสิทธิภาพของการใช้ยาสมุนไพรรักษาพอกเข้าในการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม โรงพยาบาล พระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	32 (ผ่าน)	

ผลการวิจัย

การดำเนินการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของประสิทธิผลของยาพอกเข้าสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดเข้าสำหรับผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อม จากการสืบค้นมีบทความในเบื้องต้นทั้งหมด จำนวน 4,282 เรื่อง จากฐานข้อมูล Google Scholar 914 เรื่อง ฐานข้อมูล PubMed 3,352 เรื่อง และฐานข้อมูล Thai Journal online 16 เรื่อง โดยได้คัดเลือกงานวิจัยออก และนำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาประเมินคุณภาพงานวิจัยโดยใช้แบบประเมินคุณภาพงานวิจัยตามแบบประเมินคุณภาพงานวิจัยของ เฮลเลอร์ (Heller et al., 2008) งานวิจัยที่ได้รับการคัดเลือก จำนวน 13 เรื่อง ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม (ตารางที่ 2) พบว่า

ผลจากการใช้ยาพอกเข้าสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดเข้าสำหรับผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อม นั้นพบว่ามีประสิทธิผล โดยจากก่อนใช้นั้นผู้ป่วยจะมีอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมซึ่งเป็นการปวดเข่าที่รุนแรง เมื่อได้รับการพอกเข้าสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดเข้าแล้วพบว่าความรุนแรงโรคข้อเข่าเสื่อมลดลงและระดับความรู้สึกรู้สึกปวดของข้อเข่าหลังการพอกยาสมุนไพรมีระดับความรู้สึกรู้สึกถึงอาการปวดลดลง อาการข้อเข่าเสื่อมลดลงและมีความรู้และการป้องกันอาการข้อเข่าเสื่อมมากขึ้น

รูปแบบการศึกษา เป็นการออกแบบการศึกษา 2 แบบ คือ

1.เป็นการวิจัยแบบการวิจัยเชิงทดลอง จำนวน 1 บทความ โดยเป็นการศึกษาเพื่อหาการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดก่อนและหลังจากการรักษาโคลนสมุนไพรพอกเย็น ร่วมกับการนวดแผนไทยในผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่ามีการใช้ การทดลองโดยใช้ โคลนสมุนไพรพอกเข้าประกอบด้วย ดินเหนียวท้องถิ่น ดินสอพอง ใบสะเดา ใบขี้เหล็ก ใบย่านาง ใบรางจืด เถาบอระเพ็ด

โดยดำเนินการการนวดจะนวด 3 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที สัปดาห์ ละ 1 ครั้ง โดยมีการประเมินความปวดด้วยมาตรวัดความปวดแบบเฟเชียลสเกลส์ (Facial Scale) ก่อน-หลังการทดลอง โดยผลการทดลองพบว่า อาการปวดเข้าของกลุ่มทดลองลดลงทุกคน

2.เป็นการวิจัยแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) จำนวน 12 บทความ

2.1 การศึกษาผลการพอกสมุนไพรในสูตรต่าง ๆ คือ ได้แก่ ยาพอกเข้าตำรับหลวงปู่ศุขวัดปากคลองมะขามเฒ่าและยาพอกเข้าตามตำราอื่น ๆ โดยเป็นการศึกษาแบบวิจัยกึ่งทดลองในผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อม กลุ่มทดลองก่อน-หลังการเข้าร่วมการพอกเข้า พบว่า หลังการทดลอง ผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อม และปวดลดลง

2.2 การศึกษาผลของการพอกสมุนไพร ร่วมกับการรักษาวิธีอื่น และพอกสมุนไพรในสูตรต่าง ๆ ซึ่งเป็นการพอกเข้าสมุนไพรร่วมกับการนวดกดจุด ประคบ โดย เป็นการศึกษแบบกึ่งทดลองแบบ 2 กลุ่ม เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง โดยกลุ่มทดลอง ใช้สมุนไพรที่ใช้เป็นยาพอกเข้าสมุนไพร คือ เหนังกาโลสด, เหนังกาโลสด, เหนังกาโลสดให้ละเอียดยอดคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วผสมแอลกอฮอล์ 70% สมุนไพรพอกเข้าสำหรับกลุ่มควบคุม ใช้เป็น ขมิ้น, ตะไคร้ ตำให้ละเอียดยอดคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้ว ผสมแอลกอฮอล์ 70% โดยมีการประเมินความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนทดลองพบว่า มีค่าเฉลี่ยระดับความปวดเข้าที่ไม่แตกต่างกันและหลังการทดลองพบว่าพบว่าเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการรักษา พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังสิ้นสุดการรักษา ในด้าน ความรุนแรงของข้อเข่าเสื่อม ความปวดของข้อเข่า อาการข้อเข่า ข้อตึงการใช้งานข้อในการทำกิจวัตรประจำวัน ทั้ง 2 กลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ย

ลดลงกว่าก่อนการรักษาซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการศึกษาสามารถจำแนกสูตรของยาพอกเข้า ได้ดังนี้

1.ยาพอกเข้าสมุนไพร ที่ประกอบด้วยสมุนไพร ดังนี้หัวตองติง, ผักเสี้ยนผีทั้งห้า, หัวว้านน้ำ อย่างละ 3 บาท ไพล ใบพลับพลึง ใบส้มป่อย อย่างละ 2 บาท เกลือเม็ด ดินสอพอง อย่างละ 1 บาท

2.ยาพอกเข้าสมุนไพร นำมาทำเป็นเจล ประกอบด้วย นำสารสกัดสมุนไพรเข้า ตองติง และ ห้าราก มาผสมกับสารดังนี้ โพรพิลีนไกลคอล 5 กรัม คาร์โบพอล 940 5 กรัม น้ำกลั่น 450 มิลลิลิตร ข่า 2.5 กรัม ตองติง 2.5 กรัม ห้าราก 2.5 กรัม เอทานอล 25 มิลลิลิตร Germaben II 2.5 กรัม ไตรเอทาโนลามีน 2.5 กรัม

3.ยาพอกเข้าสมุนไพร ที่ประกอบด้วยสมุนไพร ดังนี้ ผงเถาวัลย์เปรียง 4 กรัม ผงเถาเอ็นอ่อน 4 กรัม ผงไพล 4 กรัม ผงขมิ้นชัน 4 กรัม ผงชิง 4 กรัม ผสมกับแอลกอฮอล์ 95 % ปริมาณ 80 ซีซี

4.ยาพอกเข้าสมุนไพร ที่ประกอบด้วยสมุนไพร ดังนี้ ชิง 1, ไพล 1, ขมิ้นชัน 1, วานน้ำ 1, พริกไทย 1, กระเทียม 1, มาทำสะอาดแล้ว นำมาสับ หั่นให้เป็นตา หรือบดให้ละเอียด แช่เหล้าหรือน้ำส้มสายชู 5 เปอร์เซ็นต์ ให้สมุนไพรเปียกพอให้เหมาะแก่การพอกหมักทิ้งไว้ 5-10 วัน

5.ยาพอกเข้าสมุนไพร ที่ประกอบด้วยสมุนไพร ดังนี้ ใบบัวบก ไพล ขมิ้นชัน บอระเพ็ด รางจืด ผักเสี้ยนผี พิมเสน การบูร นำสมุนไพรแต่ละชนิด มาบดละเอียด สำหรับตะไคร้ ขมิ้นชัน ไพล ใบมะขาม นำมา บดหยาบ โดยสมุนไพรแต่ละอย่าง จะใช้จำนวน 350 กรัม เท่ากัน ทุกชนิด และนำไปบรรจุในถุงผ้า

6.ยาพอกเข้าสมุนไพรตำรับหลวงปู่ชวดปากคลองมะขามเฒ่า ประกอบด้วย ผงผักเสี้ยนผี

ผงไพลและการบูร อย่างละ 1 ส่วน ผสมให้เข้ากัน นำผงยาที่ได้มาผสมกับแอลกอฮอล์ จากนั้นนวดตัวยาคสมให้เป็นเนื้อเดียวกันจนเหนียวและนุ่มพอที่จะสามารถพอกเข้าได้

7.ยาพอกเข้าสมุนไพร ที่ประกอบด้วยสมุนไพร ดังนี้ เหง้าไพลสด, เหง้าชิงสด, เหง้าข่าแก่ ตำให้ละเอียดคูลูกเคล้าให้เข้ากัน แล้วผสมแอลกอฮอล์ 70%

8.ยาพอกเข้าสมุนไพรประกอบด้วย ขมิ้น, ตะไคร้ ตำให้ละเอียดคูลูกให้เข้ากันแล้วผสมแอลกอฮอล์ 70%

9.ยาพอกเข้าสมุนไพร ที่ประกอบด้วยสมุนไพร ดังนี้ ไพล 150 กรัม ผิวมะกรูด, พริกไทยดำ วานร้อนทอง วานนางคำ วานน้ำ วานมหาภาพ ข่า เจตมูลเพลิงแดง ดีปลี ใบมะค่าไก่ ใบมะขาม และอื่น ๆ อย่างละ 15 กรัม การบูร และน้ำปูนใส นำมาหมักด้วยเหล้า 40 ดีกรีเป็นเวลา 2 สัปดาห์

10.ยาพอกเข้าสมุนไพร ที่ประกอบด้วยสมุนไพร ดังนี้ ดินเหนียวท้องนา ดินสอพอง ใบสะเดา ใบขี้เหล็ก ใบย่านาง ใบรางจืด เถาบอระเพ็ด

11.ยาพอกเข้าสมุนไพร ที่ประกอบด้วยสมุนไพร ดังนี้ แป้งข้าวเจ้า 500 กรัม ลูกแป้งข้าวหมาก 1 ลูก ตองติงบดละเอียด 100 กรัม ชิงแก่สด 200 กรัม

12.ยาพอกเข้าสมุนไพร ที่ประกอบด้วยสมุนไพร ดังนี้ แป้งข้าวเจ้า 500 กรัม ยาห้าราก 200 กรัม ชิง 200 กรัม ไพล 200 กรัม น้ำมันงา 100 กรัม การบูร 10 กรัม น้ำต้ม

13.ยาพอกเข้าสมุนไพร ที่ประกอบด้วยสมุนไพร ดังนี้ ผงไพล ผงชิง ผงฟาทะลายโจร ผงผักเสี้ยนผี ผสมกับสมุนไพรในกลุ่มตำรับยาห้ารากได้แก่ ผงมะเดื่อชุมพร ผงเทายายมอม ผงคนทา ผงชิงชี ผงยานาง สัตสวณอย่างละเท่า ๆ กัน โดยนำส่วนผสมทั้งหมดผสมรวมกับน้ำอุณหภูมิปกติคลุกเคล้าให้เข้ากัน

โดยมีข้อควรระวังเกี่ยวกับผลข้างเคียงของ
ยาพอกเข้าสมุนไพรที่มีส่วนผสมของดอกตัง
เนื่องจากดอกตังมีสารแอลคาลอยด์ Colchicines

ทำให้เกิดอาการระคายเคืองผิวหนัง และแสบร้อน
ในผู้ป่วยบางราย

ตารางที่ 2 บทความจากการทบทวนวรรณกรรม

ผู้แต่ง(ปี)	วัตถุประสงค์	วิธีการศึกษา (Design)	กลุ่มเป้าหมาย	สรุปผลการศึกษา	ข้อเสนอแนะ
เกียรติ สุตา เชื้อ สุพรรณ และคณะ. (2563)	เพื่อเปรียบเทียบ ประสิทธิผลของการ พอกยาสมุนไพร ต่อ ระดับความปวดของ ข้อเข่า	(Quasi Experimen tal Research)	ผู้ป่วยโรคข้อ เข่าเสื่อม จำนวน 30 คน	กลุ่มทดลองมีค่า คะแนนเฉลี่ยของระดับ ความเจ็บปวดต่ำกว่า ก่อนการเข้าร่วมการ พอกเข้า	ควรสนับสนุน ให้มีการใช้ ตำรับยาพอกเข้าสมุนไพร ในผู้ป่วยให้เพิ่มมากขึ้น เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญา ไทยให้มากขึ้น
อารุช หงษ์ศิริ และคณะ 2565	เปรียบเทียบระดับ ความปวดของเข่าก่อน และหลังใช้เจล พอกเข้า ในผู้สูงอายุ ที่มาใช้บริการ ณ ช่อ งโคคลินิกการแพทย์ แผนไทย	Quasi - Experimen tal Research Design	ผู้สูงอายุมี อาการปวดเข่า มารับบริการ ณ ช่องโคคล ินิกการแพทย์ แผนไทย 40 คน	ผลการเปรียบเทียบ ระดับความปวดพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่า คะแนนเฉลี่ยก่อนพอก เจล สูงกว่าหลังพอกเจล ทั้ง 3 ครั้งทำการ ทดลอง	เจลพอกเข้าสามารถเป็น อีกทางเลือก สำหรับผู้ที่มีปัญหา อาการปวดเข่า ตลอดจน สามารถพัฒนาต่อยอดได้
ศิริพร แย้มมูล และคณะ (2561)	เพื่อศึกษาประสิทธิ ผลของการพอกเข้า ด้วยตำรับสมุนไพรต่อ อาการปวดเข่าในผู้ ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม เข้ารับบริการที่ โรงพยาบาล บ้านโคก	Quasi- experimen tal research	ผู้ป่วยโรคข้อ เข่าเสื่อม ได้รับการ วินิจฉัยโรคว่า เป็นโรคข้อเข่า เสื่อมจริงจำ นวน 32 คน	ระดับอาการปวดเข่า ของผู้ป่วยลดลง ค่าเฉลี่ย ระดับ อาการปวดเข่า ของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างก่อนการพอก และหลังการพอก แตกต่างกันค่าเฉลี่ย องศาการเคลื่อนไหวของ ข้อเข่าของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่าง ก่อนการพอก ครั้งที่ 1 และหลังการ พอกครั้งที่ 5 ไม่มีความ แตกต่างกัน	1. ศึกษาเปรียบเทียบการ พอกกลุ่มตัวอย่างโดย วิธีการรักษาการพอกเข้า ต่ออาการปวด เข่า เปรียบกับการ รับประทานยาแก้ปวด 2. สนับสนุนให้มีการ ศึกษาวิธีการรักษาด้วย การพอกยาสมุนไพรต่อ อาการปวดในผู้ป่วยโรค อื่นๆ เช่น โรคลม ปลายประสาทข้อศอก โรค หัวไหล่ติด เป็นต้น

ตารางที่ 2 (ต่อ) บทความจากการทบทวนวรรณกรรม

ผู้แต่ง(ปี)	วัตถุประสงค์	วิธีการศึกษา (Design)	กลุ่มเป้าหมาย	สรุปผลการศึกษา	ข้อเสนอแนะ
สุพัทธพร คุ้มทรัพย์ และคณะ 2563	ศึกษาผลของยาพอก เข้าสมุนไพรต่อการ รักษาอาการปวดใน โรคข้อเข่าเสื่อมของ ผู้สูงอายุ ในโรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบลวังหว่า	Quasi – Experimen tal Research กลุ่มตัวอย่าง เดียว	ผู้ป่วยมีอาการ ปวดข้อเข่า รักษาโรงพยา บาลส่งเสริม สุขภาพตำบล วังหว่า 32 คน	ความรุนแรงโรคข้อเข่า เสื่อมลดลงและระดับ ความรู้สึกรู้สึกปวดของข้อ เข่าหลังการพอกยา สมุนไพรมีระดับความ รู้สึกรู้สึกถึงอาการปวดลดลง	สนับสนุนให้มีการ ศึกษาเพิ่มเติมในการ รักษาโรคข้อเสื่อมอื่นๆ เช่น ข้อไหล่ ข้อมือ ข้อศอกด้วยวิธีการพอก ยาสมุนไพร
รุ่งนภา จันทร์ และคณะ 2020	เพื่อเปรียบเทียบความ ปวดก่อนและหลังการ ใช้สมุนไพรพอกเข้า ของผู้สูงอายุที่มีภาวะ ข้อเข่าเสื่อม และเพื่อ ศึกษาความพึงพอใจ ของการใช้สมุนไพร พอกเข้า	(Quasi Experimen tal Research) กลุ่มตัวอย่าง เดียว ทดสอบ ก่อน - หลัง	กลุ่มผู้สูงอายุที่มี ภาวะข้อ เข่า เสื่อมในโรง พยาบาลส่งเสริม สุขภาพ ตำบลศรีวิชัย จำนวน 30 คน	ผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่า เสื่อมที่ได้รับการพอก สมุนไพรที่เข่ามีระดับ การปวดเข่าลดลง อย่างมีนัยสำคัญ ทาง สถิติที่ระดับ .01 และมี ระดับ ความพึงพอใจอยู่ ในระดับมากที่สุด	บุคลากรทางสุขภาพ ควรนำยาพอกเข้า สมุนไพรมาประยุกต์ใช้ใน หน่วย บริการสาธารณสุขที่ ผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่า เสื่อมแทนการใช้ยาแก้ ปวดได้อย่างมี ประสิทธิภาพ
สุธินันท์ วิจิตร 2565	เพื่อศึกษา ประสิทธิผลของยา พอกเข้าตำรับหลวง ปู่ศุขวัดปากคลอง มะขามเฒ่าต่อการ บรรเทาอาการปวด และองศาการ เคลื่อนไหวในผู้ป่วย โรคเคลมจับโปงแห้งเข่า	Quasi- experimen tal research	ผู้ป่วยที่มารับ การรักษา อาการปวด เข่า ณ คลินิก แพทย์แผน ไทย โรงพยาบาล บาลส่งเสริม สุขภาพตำบล 30 คน	อาสาสมัคร มีระดับความปวดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ($p < 0.001$) และมี องศาการเคลื่อนไหวของ ข้อเข่าท่าอเพิ่มขึ้นอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)	1. ส่งเสริมใช้สมุนไพรใน การบรรเทาอาการปวด แทนการกินยาต้านการ อักเสบ 2. สนับสนุนให้ศึกษาการ พอกเข้าต่ออาการปวดใน ผู้ป่วยโรคอื่น ๆ เช่น โรค ลมปลายปัตคาคข้อศอก โรคหัวไหล่ติด เป็นต้น
ดลยา ถมโพธิ์ และคณะ (2021)	เพื่อศึกษา ประสิทธิภาพของการ นวดกดจุด ประคบ และการพอกสมุนไพร ในการลดอาการปวด ในผู้ป่วยเบาหวานที่มี โรคข้อเข่าเสื่อม	(Quasi- Experimen tal Research) แบบ 2 กลุ่ม เก็บข้อมูล ก่อนและ หลังทดลอง	กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 70 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่ม ควบคุม จำนวนกลุ่มละ 35 คน	ก่อนการทดลองกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยระดับความ ปวดเข่าไม่ต่างกัน ภาย หลังทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ย ลดลงจาก ก่อนการทดลอง และ ลดลงกว่ากลุ่มควบคุม	สามารถใช้การนวดกดจุด ประคบร่วมกับการพอก สมุนไพร เป็นทางเลือก ในการรักษาผู้ป่วยข้อเข่า เสื่อมโดยเลือกรักษาตาม ความสะดวก เพื่อ คุณภาพชีวิตที่ดีของ ผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม

ตารางที่ 2 (ต่อ) บทความจากการทบทวนวรรณกรรม

ผู้แต่ง(ปี)	วัตถุประสงค์	วิธีการศึกษา (Design)	กลุ่มเป้าหมาย	สรุปผลการศึกษา	ข้อเสนอแนะ
ปิยะพล พูลสุข และคณะ (2561)	ศึกษาประสิทธิผลของยาพอกเข้าสมุนไพรรักษาเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่า ในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม	Quasi-experimental research) หนึ่งกลุ่ม วัดก่อน และ หลังการทดลอง	ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม คลินิกแพทย์แผนไทยประยุกต์ จำนวน ๓๖ ราย	ภายหลังการทดลองพบว่า ระดับความปวดของข้อเข่า ระดับอาการข้อฝืด และช่วงเวลาในการลุกเดินลดลงกว่า ก่อนการทดลอง และความสามารถในการใช้งานของข้อเข่าดีขึ้น	-ควรนำยาพอกเข้าสมุนไพรมานำใช้ แทนการใช้ยา -ศึกษาวิจัยประสิทธิผลยาพอกเข้าสมุนไพรรักษาในกลุ่มโรคเกี่ยวกับข้อต่ออื่นๆ ที่ไม่สามารถทำการหัตถบำบัดได้ เช่น โรคเก๊าท์ โรครูมาตอยด์
ศิลดา การะเกตุ (2560)	เพื่อศึกษาประสิทธิผลการใช้โคลนสมุนไพรรักษาอาการปวดเข่าร่วมกับแผนไทยในการลดอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุ	การวิจัยเชิงทดลอง แบบกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว ทดสอบก่อน - หลัง	ผู้สูงอายุที่มีอาการปวดข้อเข่าเสื่อมรักษาคลินิกแพทย์แผนไทยและสถานเอนามัย จังหวัดพะเยา	เมื่อวัดคะแนนความปวดก่อนและหลังการรักษาพบว่าอาการปวดเข่าลดลงคะแนนความปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)	การศึกษานี้ไม่ได้ทำให้ทราบว่าอาการปวดเข่าพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ควรให้ความสนใจปัจจัยอื่นร่วมด้วย เช่น การปรับเปลี่ยนอิริยาบถ การบริหารกล้ามเนื้อรอบเข่า
เจษฎา อุดมพิทยา สรรพ์ 2562	เพื่อเปรียบเทียบระดับอาการปวดเข่าและองศาการเคลื่อนไหวของข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมระหว่างยาพอกเข้าสูตรที่ 1 และยาพอกเข้าสูตรที่ 2 หลังการพอกเข้า เพื่อบรรเทาโรคข้อเข่าเสื่อม	(Quasi-experimental research) ศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง หนึ่งกลุ่ม วัดผลก่อน และหลังการทดลอง	ผู้ป่วยที่มารับการรักษารักษาอาการปวดเข่า คลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลบางใหญ่ จำนวน 40 คน	อาการปวดเข่าและองศาการเคลื่อนไหวของข้อเข่าระหว่างยาพอกเข้าสูตรที่ 1 และยาพอกเข้าสูตรที่ 2 ดังนี้ อาการปวดเข่าของผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม ไม่แตกต่างกัน องศาการเคลื่อนไหวข้อเข่าของผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม ไม่แตกต่างกัน	1. พัฒนางค์ความรู้การพอกเข้าไปประยุกต์ใช้ใน การดูแลผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมชนิดปฐมภูมิ 2. ส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมในการบรรเทาอาการปวดและเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวข้อเข่า แทนการกินยาต้านการอักเสบ
วรกานต์ มุกประดับ 2020	เพื่อศึกษาประสิทธิผลของแผ่นแปะสมุนไพรรักษาอาการปวดข้อเข่าเสื่อม	(Quasi-experimental research) กลุ่มตัวอย่างเดียว ทดสอบก่อน- หลัง	ผู้สูงอายุตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ได้รับการวินิจฉัยว่าป็นโรคข้อเข่าเสื่อม	-ประสิทธิผลของแผ่นแปะสมุนไพรมีผลต่อการลดระดับความเจ็บปวด พบว่า ค่าเฉลี่ยความเจ็บปวดลดลงและองศาการเคลื่อนไหวของข้อเข่าก่อนทดลอง กับ หลังทดลอง พบว่ามีองศาการเคลื่อนไหวข้อเข่าที่เพิ่มขึ้น	1. ควรนำแผ่นแปะสมุนไพรรักษาเพื่อลดการใช้ยาในกลุ่มแก้ปวดกล้ามเนื้อ ซึ่งมีผลกระทบต่อร่างกายของผู้ป่วย 2. นำไปใช้ลดอาการปวดกล้ามเนื้อในตำแหน่งต่างๆของร่างกาย ในผู้ป่วยที่มีระดับความเจ็บปวดไม่รุนแรง

ตารางที่ 2 (ต่อ) บทความจากการทบทวนวรรณกรรม

ผู้แต่ง(ปี)	วัตถุประสงค์	วิธีการศึกษา (Design)	กลุ่มเป้าหมาย	สรุปผลการศึกษา	ข้อเสนอแนะ
เพ็ญศิริ จันทร แอ และ คณะ (2021).	ศึกษาการประยุกต์ใช้ศาสตร์แพทย์แผนไทยเพื่อลดอาการเจ็บปวดของโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยตนเองในผู้สูงอายุ	(Quasi Experimental Research)	กลุ่มผู้สูงอายุ บ้านหนองบัวหลวง จำนวน 30 คน	กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้และพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดเข่า การปฏิบัติตัวเพื่อลดอาการปวดเข่าสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ	เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้ทำการศึกษาดูความปวดของโรคข้อเข่าเสื่อม ทำให้ขาดการศึกษาครั้งต่อไป จึงควรมีการศึกษาผลการทดลองด้านอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น องศาของข้อเข่า การทำงานของข้อเข่า
พทป. กรกฎ ไชยมงคล .2019	ศึกษาประสิทธิผลของการใช้ยาสมุนไพรตำรับพอกเขาในผู้สูงอายุ	Qualitative Research) และวิจัยเชิงทดลอง	ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม จำนวน 20 ราย	ยาสมุนไพรที่ใช้ในการพอกเขา สามารถลดการอักเสบของข้อเข่าได้ และช่วยลดพิษร้อน	ควรพัฒนายาสมุนไพรตำรับพอกเขาให้อยู่ในรูปแบบที่สะดวกใช้งาน สะดวกต่อการขนส่ง

อภิปรายผล

งานวิจัยนี้ศึกษาถึงผลต่อการใช้ยาพอกเขาสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่าสำหรับผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อมนั้นสามารถนำมาใช้ดูแลและลดอาการปวดให้กับผู้ป่วยมีอาการข้อเข่าเสื่อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ

1.งานวิจัยที่มีสูตรของสมุนไพรที่แตกต่างกัน แต่เมื่อนำไปใช้ในการพอกแล้วสามารถให้ผลการพอกในทางที่ดี สามารถช่วยลดอาการปวดจากข้อเข่าเสื่อมได้เป็นอย่างดีและได้ผลไม่ต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ เจษฎา อุดมพิทยาสรรพ์ และคณะ ที่ ศึกษาเพื่อเปรียบเทียบระดับอาการปวดเข่าและองศาการเคลื่อนไหวของข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมระหว่างยาพอกเขาสูตรที่ 1 และยาพอกเขาสูตรที่ 2 หลังการพอกเขา เพื่อบรรเทาโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งได้ผลการศึกษาคือ อาการปวดเข่าและองศาการเคลื่อนไหวของข้อเข่า

ระหว่างยาพอกเขาสูตรที่ 1 และยาพอกเขาสูตรที่ 2 ดังนี้ อาการปวดเข่าของผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 องศาการเคลื่อนไหวข้อเข่าของผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

2.งานวิจัยที่มีสูตรของสมุนไพรและมีการศึกษาร่วมกับการรักษาวิธีอื่นด้วย เช่น ร่วมกับการนวดกดจุด ซึ่งเมื่อได้ดำเนินการควบคู่กับการพอกจุดสมุนไพรแล้วพบว่า จากการตรวจจากอาการปวดข้อเข่าเสื่อมของผู้ป่วยที่มีการข้อเข่าเสื่อมได้ผลที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวัฒนา ชยธวัช และคณะได้ศึกษาเรื่องระดับการเคลื่อนไหวของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมเมื่อรักษาด้วยการนวดแบบราชสำนักเพียงอย่างเดียวและประคบสมุนไพรร่วมด้วยโดยเป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลองทำการเปรียบเทียบระดับการเคลื่อนไหวการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมระหว่างการนวดแบบราชสำนักกับเมื่อร่วมกับการประคบสมุนไพรกับ

การนวดอย่างเดียว โดยพบว่า การนวดราชสำนัก ร่วมกับการประคบทำให้ลดการบวมของใต้ลูกสะบ้า และเหนือลูกสะบ้าลงได้มากกว่า ทำให้สามารถมี มุมข้อ (นอนหงาย) เขยียดตรงได้มากกว่า

ข้อจำกัดของการศึกษาครั้งนี้ โดยในการ ทบทวนวรรณกรรมนั้น เนื่องด้วยเป็นศึกษาในเรื่อง ค่อนข้างเฉพาะ คือเรื่องยาพอกเข้าสมุนไพร ในการ ค้นหาจึงหาได้ค่อนข้างยากและส่วนใหญ่ค้นหาได้ เฉพาะแหล่งรวบรวมงานวิจัยของประเทศไทย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

1.1 สูตรยาพอกเข้าสมุนไพรมีหลายสูตรให้ ผลการรักษาได้ผลไม่ต่างกันและสามารถใช้ประคบ ภายหลังร่วมกับการนวดกดจุดได้ จึงควรสนับสนุน การพอกเข้าสมุนไพรให้เป็นอีกทางเลือกในการดูแล ผู้ป่วยที่มีอาการปวดข้อเข่าเสื่อม

1.2 สามารถนำยาพอกเข้าสมุนไพรไป ออกแบบในรูปแบบอื่นๆ เช่น ทำเป็นซองห่อหุ้ม สามารถใช้สะดวก และนำไปใช้ที่บ้าน ซึ่งใช้ง่าย ไม่ยุ่งยากและขั้นตอนการใช้ไม่ซับซ้อน

1.3 กระตุ้นให้มีการมีส่วนร่วมของชุมชน ในกิจกรรมจัดทำยาพอกเข้าสมุนไพรในชุมชนเพื่อ เพิ่มช่องทางในการใช้ยาพอกเข้าสมุนไพรเพื่อ ลดอาการปวดข้อเข่าเสื่อมได้หลายช่องทางเพิ่มขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลองหรือ รูปแบบ RCTเกี่ยวกับประสิทธิผลของยาพอกเข้า สมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่าสำหรับผู้ป่วยมี อาการข้อเข่าเสื่อมในกลุ่มตัวอย่างพื้นที่อื่น ๆ ที่มี บริบทของต่างประเทศ

2.2 ควรสนับสนุนให้มีการศึกษาเพิ่มเติม ในการรักษาโรคข้อเสื่อมอื่น ๆ เช่น ข้อไหล่ ข้อมือ ข้อศอกด้วยวิธีการพอกยาสมุนไพร

เอกสารอ้างอิง

1. กรมกิจการผู้สูงอายุ,สถิติผู้สูงอายุ;2565 [วันที่อ้างถึง 24 มิถุนายน 2552]. ที่มา: <https://www.dop.go.th/th/known/side/1/1/1159>
2. เกียรติสุตา เชื้อสุพรรณ,วิชัย โชควิวัฒน์,ศุภะลักษณ์ พักคำ, ธวัชชัย กมลธรรม.ประสิทธิผลของการ พอก ยาสมุนไพรต่ออาการปวดเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่า เสื่อมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านภูมิ อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม.วารสารวิชาการ สาธารณสุขชุมชน.2020 Nov 17;6(02):155-.
3. เจษฎา อุดมพิทยาสรรพ์, วินัย สยอวรรณ, วราวุธ คตวงศ์, ณัฐสุตา แก้วเศษ, อิศรา ศิริมณีนันท์. Comparative Study of the Effectiveness of Knee Formula 1 and Knee Formula 2 for Knee Pain And Range of Motion of Knee Joint in Patients with Osteoarthritis Bang Yai Hospital, Bang Yai, Nonthaburi. Princess of Naradhiwas University Journal. 2019 Jan 2;11(1):64-72.
4. กรกฎ ไชยมงคล.ประสิทธิผลของการใช้ยาสมุนไพร ตำรับพอกเข้าในการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม โรงพยาบาลพระ ปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี. Chophayom Journal. 2019 May 31;30(1):119-28.
5. ดลยา ฅมโพธิ์, ลัดมะณี ศรีชา,สุนิชา ชูแสง. การศึกษาประสิทธิผลของการนวดกดจุดประคบและ พอกสมุนไพร เพื่อบำบัดอาการปวดในกลุ่มผู้ป่วย เบาหวานที่มีโรคข้อเข่าเสื่อมของโรงพยาบาลบัวใหญ่ อำเภอบัวใหญ่ จังหวัด นครราชสีมา.วารสาร การแพทย์โรงพยาบาลศรีสะเกษ สุรินทร์ บุรีรัมย์. 2021 Aug 27;36(2):391-401.
6. เพ็ญศิริ จันทรแอ, จุฑาทิพย์ ศิริศิลป์, พิทักษ์ชน บุญสินชัย, ศุภกร แนมพลกรัง, กาญจนา คิตติจรัส, ทนติกา แก้วสูงเนิน,ฉัตรชนก นกุลกิจ,ภานิชา พงศ์ นราทร,นฤวัตร ภักดี,กันธิมา เผือกเจริญ,จริยา ขุน ทะวาด.การประยุกต์ใช้ศาสตร์แพทย์แผนไทยเพื่อลด อาการเจ็บปวดของโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยตนเองใน ผู้สูงอายุบ้านหนองบัวหลวง อำเภอฟังโคน จังหวัด สกลนคร.วารสารวิชาการเทคโนโลยีการจัดการ. 2021 Jun 4;2(1):30-42.

7. วรกานต์ มุกประดับ. ประสิทธิภาพของแผ่นแปะสมุนไพรบรรเทาอาการปวดข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี. In Proceeding National & International Conference 2020 Mar 27 (Vol. 1, No. 11, p. 1120).
8. ศิริพร แยมมูล, เจษฎา อุดมพิทยาสรรพ์, อิศรา ศิริมณีรัตน์. ประสิทธิภาพของการพอกเข้าด้วยตำรับสมุนไพรต่อ อาการปวดเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่เข้าโรงพยาบาลบ้านโคก อำเภอบ้านโคก จังหวัดอุดรธานี. วารสาร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี. 2018 Jun 1;1(1):16-27.
9. ศิริรัตน์ ศรีรักษา, สุรินทร์ วิจิตร, ชากิมะห์ สะมาแล, ชวนชม ขุนเอียด, วิชชาดา สิมลา, ตั้ม บุญรอด. ประสิทธิภาพ ของยาพอกเข้าตำรับหลวงปู่ศุขวัดปากคลองมะขามเฒ่าต่อการบรรเทาอาการปวดและองศาการเคลื่อนไหวในผู้ ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่เข้า. หมอยาไทยวิจัย. 2022 Jun 27;8(1):47-62.
10. สุภัตรา พรคุ้มทรัพย์, ยงยุทธ วัชรดุลย์, ศุภะลักษณ์ พิกคำ. การศึกษาผลของยาพอกสมุนไพรต่อการรักษาอาการ ปวดในโรคข้อเข่าเสื่อมของผู้สูงอายุในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังห้ว อำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น. 2020 Dec 6;17(2):275-84.
11. อาวุธ หงษ์ศิริ. ประสิทธิภาพเจลพอกเข้าต่อระดับความปวดของเข่าในผู้สูงอายุที่มารับบริการ ณ ช่อขงโคคลินิก การแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา. วารสารสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ISSN 2774-1176 (Online). 2022 Jun 30;7(1):77-86.
12. Chantra R, Sudjan C, Tangruncharoen C, Thongpa Y, Nutchaya T, Panwai T, Tongcham N, Chamnan N, Kumnertkoh J, Luabunjong C. ผลของการใช้สมุนไพรพอกเข้าลดอาการปวดในผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลศรีวิชัย อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี. Rajamangala University of Technology Srivijaya Research Journal. 2021 Mar 16;13(1):165-73.
13. Jayathavaj V. ระดับการเคลื่อนไหวของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมเมื่อรักษาด้วยการนวดแบบราชสำนักเพียงอย่างเดียว และประคบสมุนไพรร่วมด้วย. หมอยาไทยวิจัย. 2020 Jun 29;6(1):21-34.
14. Karaket S, ATM NS, ATM PJ, ATM SK, ATM SP, ATM PP. COMPARATIVE STUDY OF PAIN LEVEL BEFORE AND AFTER COOL HERBAL MUD TREATMENT WITH THAI MASSAGE IN ELDERLY WITH KNEE PAIN.
15. Poonsuk P, Songphasuk S, Jantha M, Nimpitakpong N, Jiratsatit K. Effectiveness of herbal poultice for knee pain relief in patients with osteoarthritis of knee. TMJ. 2018 Mar 27;18(1):104-11.
16. YUTTHAWICHAJ K, Sareedenchai V. THE EFFECTIVENESS OF THE MASSAGE OIL OF YAKAD MON ON KNEE PAIN (Doctoral dissertation, Srinakharinwirot University).