

ชื่อเรื่อง ประสิทธิภาพการนวดไทยแบบราชสำนักร่วมกับการอบสมุนไพรต่ออาการปวดหลังในหญิงหลังคลอด

ชื่อผู้วิจัย นางสาวชัตติยา มีดี

หน่วยงาน แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลนาโพธิ์

ผู้นำเสนอผลงาน นางสาวชัตติยา มีดี

บทคัดย่อ

หญิงหลังคลอดปกติระยะแรกมักมีอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง กระเบนเหน็บ สะโพก และต้นขา เนื่องจาก การหดเกร็ง หรือการยึดของกล้ามเนื้อขณะตั้งครรภ์และหลังคลอด จึงทำให้ เกิดความไม่ สมดุลของ โครงสร้างกระดูก มีหญิงหลังคลอดที่มีอาการปวดหลัง ต้องการมีทางเลือกอื่นในการรักษาแทนการใช้ยาแก้ ปวดเพราะคิดว่าการใช้ยาแก้ ปวดจะมีผลกระทบต่อลูกที่ติ่มนมตนเอง และคิดว่าการนวดร่วมกับอบสมุนไพร ซึ่งในอดีตสมัยโบราณ หญิงหลังคลอดจะใช้วิธีการดูแลตนเองด้วยการอยู่ ไฟ การนั่งถ่าน การประคบสมุนไพร การแช่ ากระโจมอบไอน้ำสมุนไพร คงจะช่วยทำให้ อาการปวดหลังหายได้ และส่งผลให้ น้ำนมไหลได้ ดีด้วย ดังนั้นงานแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลนาโพธิ์ จึงสนใจศึกษาประสิทธิภาพการนวดไทยแบบราชสำนักร่วมกับการอบสมุนไพรต่อการลดระดับความเจ็บปวดในหญิงหลังคลอดที่มีอาการปวดหลัง

ผลการดำเนินการ พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความรู้ สึกปวดกล้ามเนื้อหลังของหญิงหลังคลอด หลังจากรับการนวดไทยแบบราชสำนัก วมกับการอบสมุนไพรต่ำกว่า าก่อนได้ รับการนวด และอบสมุนไพรในการนวดครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ครั้งที่ ๔ และครั้งที่ ๕ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ (๐.๐๕) ด้วยเหตุนี้การนวดแผนไทยแบบราชสำนักร่วมกับการอบสมุนไพรใช้บำบัดอาการปวดหลังหญิงหลังคลอดระยะแรกได้ เป็นอย่างดี

คำสำคัญ: นวดไทยแบบราชสำนัก, อบสมุนไพร

ชื่อเรื่อง ประสิทธิผลการนวดไทยแบบราชสำนักร่วมกับการอบสมุนไพรต่อ อาการปวดหลังในหญิงหลังคลอด

ชื่อผู้วิจัย นางสาวชัตติยา มีดี

หน่วยงานแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลนาโพธิ์

ผู้นำเสนอผลงาน นางสาวชัตติยา มีดี

สถานที่ติดต่อกลับงานแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลนาโพธิ์ ๑๐๓ หมู่ ๘ ต.ศรีสว่าง อ.นาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์

๓๑๒๓๐ โทรศัพท์ ๐๖๒๔๒๖๐๗๕๔ โทรสาร ๐๔๔-๖๒๕๓๒๗ ต่อ ๑๑๓ Email kattiya.md@gmail.com

สรุปสาระสำคัญ

งานแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลนาโพธิ์ จึงสนใจศึกษาประสิทธิผลการนวดไทยแบบราชสำนัก ร่วมกับการอบสมุนไพรต่อการลดระดับความเจ็บปวดในหญิงหลังคลอดที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง กระเบน เหน็บ สะโพก และต้น ขา เนื่องจาก การหดรัด หรือการยึดของกล้ามเนื้อขณะตั้งครรภ์และหลังคลอด มีหญิง หลังคลอดที่มีอาการปวดหลัง ต้องการมีทางเลือกอื่นในการรักษาแทนการใช้ยาแก้ ปวดเพราะคิดว่าการใช้ยา แก้ ปวดจะมีผลกระทบต่อลูกที่ต็มนมตนเอง ผู้จัดทำจึงตั้งใจจะศึกษาประสิทธิผลการนวดไทยแบบราชสำนัก ร่วมกับการอบสมุนไพรต่อการลดระดับความเจ็บปวดในหญิงหลังคลอดที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการนวดไทยแบบราชสำนักร่วมกับการอบสมุนไพรเพื่อลดอาการปวดหลังของมารดา หลังคลอดบุตรในคลินิกการแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลนาโพธิ์ อำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์

วิธีการศึกษาเป็นการศึกษากึ่งทดลอง (quasi experimental research) มีกลุ่มตัวอย่างคือหญิงหลัง คลอดปกติ ระยะแรกหลังคลอด ๖ สัปดาห์ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง ตรงตำแหน่งสัญญาณ ๑, ๒ ,๓ หลัง จำนวน ๕ คน ที่ โรงพยาบาลนาโพธิ์ ในระหว่างเดือนตุลาคม ๒๕๖๑ ถึงเดือนมกราคม ๒๕๖๒ โดยกลุ่ม ม ตัวอยู่ างได้ รับการนวดจาก ผู้ศึกษาตามสูตรราชสำนักใช้ ระยะเวลา ๓๐ นาที ตามด้วยการอบสมุนไพร ระยะเวลา ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ติดต่อกัน ๕ สัปดาห์ และประเมินระดับอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง โดย ใช้มาตรวัดความรู้สึกปวด Pain Scale ๐-๑๐ ให้ ผู้ ป่วยเป็นผู้ ประเมินความรู้สึกปวดด้วยตนเอง ระหว่างก่อนและหลังการนวดและอบสมุนไพรทั้ง ๕ ครั้ง และวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความ เจ็บปวดก่อนและหลังการนวดไทยแบบราชสำนักร่วมกับการอบสมุนไพรโดยให้ค่าเฉลี่ย (Mean) ส วน เบี่ยงเบน Standard deviation และ paired samples t-test ผลการวิจัย

พบว่าค่าเฉลี่ยระดับความรู้ สึกปวดกล้ามเนื้อหลังของหญิงหลังคลอด หลังจากได้รับการนวดไทย แบบราชสำนัก วมกับการอบสมุนไพรมีแนวโน้มลดลงกว่า ก่อนได้ รับการนวด และอบสมุนไพรในการ นวดครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ครั้งที่ ๔ และครั้งที่ ๕ ร้อยละ ๕.๘, ๔.๘, ๓.๖, ๓ และ ๒ ตามลำดับ

อภิปราย สรุป และข้อเสนอแนะ

หลังจากกลุ่มตัวอย่างได้รับการอบสมุนไพร จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า สมมติฐานการวิจัยได้รับการสนับสนุน กล่าวคือ การอบสมุนไพรช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีอาการปวดกล้ามเนื้อหลังลดลง แสดงให้เห็นว่าการอบสมุนไพรในมารดาหลังคลอดบุตรสามารถลดอาการปวดกล้ามเนื้อหลังทันทีที่การอบสมุนไพรสิ้นสุดลงได้ ผลการวิจัย พบว่าผลดีการอบสมุนไพรในมารดาหลังคลอดต่อการลดอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง อาจมีสาเหตุโดยตรงจากฤทธิ์ของสมุนไพรที่ใช้ในการอบประกอบด้วย ไพล มีฤทธิ์ในการบรรเทาอาการปวด โดยมีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่ และสามารถลดการอักเสบได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ว่า การอบตัวด้วยไอน้ำมันหอมระเหยจากไพลมีประสิทธิภาพในการลดอาการบวม กดเจ็บ ข้อฝืด ตึง ในตอนเช้าอาการปวด และเพิ่มระดับความสามารถในการปฏิบัติภารกิจประจำวันได้ในผู้ป่วย โรคข้ออักเสบ รูมาตอยด์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการศึกษาน้ำมันดิบสกัดจากไพลสามารถลดอาการบวมได้ การบูรมีฤทธิ์เป็น ยาชาอ่อนๆ และขมิ้นชันมีฤทธิ์ในการลดอาการอักเสบโดยการบูร และน้ำมันหอมระเหยของไพล ขมิ้นชัน จะซึมผ่านผิวหนังบริเวณสัมผัส อีกทั้งยังมีเกลือเป็นตัวช่วยพาตัวยาสัมผัสผ่านผิวหนังเข้าสู่ร่างกายได้ดีอีกด้วย ทำให้อาการปวด และอาการอักเสบลดลง นอกจากนี้กลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยจากไพล ขมิ้นชัน และการบูรเป็นกลิ่นที่คนไทยคุ้นเคยมานาน อาจไปมีผลต่อระบบลิมฟิคในสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการตอบสนองทางอารมณ์ต่ออาการปวด เมื่อสมองส่วนลิมฟิคเกิดความรับรู้ในทางบวก และเกิดความพึงพอใจขึ้นจะทำให้มีการหลั่งสารเอนดอร์ฟินออกมาทำให้ร่างกาย ผ่อนคลาย และยังมีขีดเริ่มของอาการปวดลดลง ดังนั้น การดูแลตนเองเบื้องต้นของผู้ป่วยเพื่อบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง จึงจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถลดปริมาณการใช้ยาแก้ปวดลงได้ในระดับหนึ่ง โอกาสการเกิดผลข้างเคียงจากการใช้ยาแก้ปวดลดลง อีกทั้งเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายได้อีกทางหนึ่ง

เอกสารอ้างอิง

1. นุศรา ชูช่วยชน, วิชชโรบล แวนนกยูง. ประสิทธิภาพการนวดไทยแบบราชส นักร่วมกับการประคบสมุนไพรต่อ อาการปวดหลังในหญิงหลังคลอด. อ่างทอง; ๒๕๕๘.
2. ขวลิต สิทธิสมบัติ. *เครื่องเทศและน้ำมันหอมระเหย*. เชียงใหม่: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑.
3. ปาริณกุล ตั้งสุขฤทัย. (๒๕๕๒). ไพลจากภูมิปัญญาสู่การวิจัยทางวิทยาศาสตร์. *หมออนามัย*, ๑๙ (๑), ๕๔-๕๖
4. ปรรธนา เกตุบุตร. (๒๕๕๖). *การนวดราชสำนักร่วมกับน้ำมันนวดขิงเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเรื้อรัง*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.