

แบบรายการประกอบคำขอประเมินผลงาน

ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

เรื่อง โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ ๔ หลัง หรือโรคออฟฟิศซินโดรม
(office syndrome)

ของ

ชื่อ นางรายุณี ยามาะ

ตำแหน่ง แพทย์แผนไทย ระดับชำนาญการ

(เดิมตำแหน่ง แพทย์แผนไทย ระดับปฏิบัติการ)

ตำแหน่งเลขที่ ๑๘๖๑

กลุ่มงาน/ฝ่าย การพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

สำนัก/กอง/ศูนย์ ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา

กรมอนามัย

เพื่อให้ได้รับเงินประจำตำแหน่ง

สำหรับตำแหน่งประเภทวิชาการระดับชำนาญการ

ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

๑. ชื่อผลงานเรื่อง โรคลมปลายปตคตสัณญาน ๔ หลัง หรือโรคออฟฟิศซินโดรม (office syndrome)

๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๙-๒๒ มีนาคม ๒๕๕๙

๓. สัดส่วนของผลงานในส่วนที่ตนเองปฏิบัติ๑๐๐ %

๔. ผู้ร่วมจัดทำผลงานไม่มี

๕. บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษากรณีศึกษา การรักษาโรคลมปลายปตคตสัณญาน ๔ หลัง หรือโรคออฟฟิศซินโดรม (office syndrome)ซึ่งผู้ศึกษาได้ค้นคว้าจากตำรา วารสารที่เกี่ยวข้อง โดยเริ่มจากเลือกกรณีศึกษาที่น่าสนใจภายในหน่วยงาน รวบรวมข้อมูล วางแผน กำหนดแนวทางการรักษา พร้อมทั้งให้การรักษาตามแนวทางที่กำหนด และประเมินผลลัพธ์ที่ได้ ดังนั้นการรักษาต้องมีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ในการดูแลสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและวางแผนการรักษาได้ถูกต้องรวดเร็ว เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับความปลอดภัย ไม่มีภาวะแทรกซ้อนตามมา และนำข้อมูลที่ได้มาเรียบเรียง จัดทำเป็นรูปเล่มเพื่อเผยแพร่ผลงานไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

กรณีศึกษาโรคลมปลายปตคตสัณญาน ๔ หลัง หรือโรคออฟฟิศซินโดรม (office syndrome)โดยทำการศึกษา จากผู้ป่วยที่มารับบริการที่คลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการให้บริการตรวจวินิจฉัยการวางแผนการรักษาและให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยในการปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดกับผู้ป่วยโดยนำกระบวนการรักษาอย่างถูกหลักวิชาการมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยและจัดทำเป็นเอกสารสำหรับบุคลากรได้ศึกษาเป็นแนวทางในการให้การรักษาได้อย่างถูกต้องต่อไป

๖. บทนำ

โรคลมปลายปตคตสัณญาน ๔ หลัง หรือโรคออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนวัยทำงานออฟฟิศ ที่สภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสมไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานตลอดเวลาไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆอาทิหลัง ไหล่บ่า แขน หรือข้อมือส่วนบางรายที่มีอาการของหมอนรองกระดูกเคลื่อนอยู่แล้ว หากทำงานในอิริยาบถที่ผิดจะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น

จากการสำรวจพนักงานออฟฟิศในประเทศฝั่งยุโรป พบว่า ส่วนใหญ่ต้องปรึกษาแพทย์ด้วยอาการต่างๆ โดยอันดับหนึ่งคือ การปวดหลัง รองลงมามีอาการปวดบริเวณคอ/ไหล่ และปวดศีรษะตามลำดับ ซึ่งเชื่อว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะออฟฟิศซินโดรม

นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มคนทำงานอายุระหว่าง ๑๖ – ๒๔ ปี มีความเสี่ยงของการเกิดภาวะดังกล่าวถึงร้อยละ ๕๕ เนื่องจากต้องทำงานหนัก ประกอบกับอิริยาบถในการทำงานไม่เหมาะสม ทั้งนั่งหลังค่อม การทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆสูงกว่า ๖ ชั่วโมงต่อวันโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ นอกจากนี้ปัญหาความเครียดก็ส่งผลต่อการเกิดภาวะนี้ด้วย โดยพบสูงถึงร้อยละ ๘๐ สำหรับประเทศไทยเคยสำรวจในคนทำงานที่สำนักพิมพ์แห่งหนึ่งจำนวน ๔๐๐ คนพบว่าร้อยละ ๖๐ มีภาวะดังกล่าวไม่เพียงแต่อิริยาบถของคนทำงานที่

ไม่เหมาะสม สภาพโตะทำงานยังเป็นปัจจัยสำคัญด้วย ทั้งโตะทำงานที่ไม่เป็นระเบียบไม่สะดวกต่อการหยิบ
สิ่งของ เก้าอี้ไม่เหมาะสม ไม่มีพนักพิงที่รองรับ

ปัจจุบันนักวิชาการและบุคคลทั่วไปได้ให้ความสนใจในการรักษาโรคด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ว่า
รักษาโรคได้จริงและประสบผลสำเร็จในการรักษาโรคต่างๆได้ดี การแพทย์แผนไทย จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งใน
การดูแลสุขภาพที่ได้รับความนิยมอย่างมากในปัจจุบัน

๗. วัตถุประสงค์

๗.๑. เพื่อศึกษาสาเหตุ ลักษณะ และการรักษาของโรคลมปลายปัตคตสัญญาณ๔หลังจากผู้ป่วยที่มารับ
บริการคลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา

๗.๒. การตรวจวินิจฉัยการวางแผนการรักษาและให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยในการปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง
เหมาะสม

๗.๓. เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดกับผู้ป่วยบริการ โดยนำกระบวนการรักษาอย่างถูกหลักวิชาการ
มาใช้ในการดูแลผู้ป่วย

๗.๔. เพื่อจัดทำเป็นเอกสารสำหรับบุคลากรได้ศึกษาเป็นแนวทางในการให้การรักษาได้อย่างถูกต้อง

๘. วิธีการดำเนินงาน/วิธีการศึกษา/ขอบเขตงาน

๘.๑. เลือกเรื่องที่จะศึกษา

๘.๒. รวบรวมข้อมูลผู้ป่วย ศึกษา วิเคราะห์นำมาวางแผนการรักษา

๘.๓. ทบทวนความรู้ทางวิชาการศึกษาค้นคว้าจากตำรา เพื่อใช้เป็นข้อมูล

๘.๔. จัดทำเอกสารกรณีศึกษา ส่งคณะกรรมการวิชาการของโรงพยาบาลตรวจสอบ

๘.๕. ปรับปรุงแก้ไขและจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม

๘.๖. เผยแพร่ผลงาน

๙. ผลการดำเนินงาน / ผลการศึกษา

๙.๑ ทบทวนความรู้ทางวิชาการ

โรคลมปลายปัตคตสัญญาณ ๔ หลัง หรือโรคออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) เกิดจากการ
แข็งตัวของเลือดบริเวณบ่าและสัญญาณ ๔ หลัง เนื่องจากความเครียด การทำงานหนัก การพักผ่อนไม่เพียงพอ
ท่าทาง อิริยาบถต่างๆ ไม่ถูกต้อง ความเสื่อมของตัวกระดูกคอและจากอุบัติเหตุ
ลักษณะอาการของโรคปวดตึง คอ กล้ามเนื้อบ่า และสะบัก อาจพบอาการปวด ร้าว ชา แขนด้านนอกและนิ้วมือ
หายใจได้ไม่เต็มที่ ชัดยอกหน้าอก

๙.๒ กรณีศึกษา

โรคลมปลายปัตคตสัญญาณ ๔ หลัง หรือโรคออฟฟิศซินโดรม (office syndrome)ผู้ป่วย
หญิงไทย อายุ ๔๗ ปี เกิดวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๓ ที่อยู่ปัจจุบัน ๑๒๖/๖ม.๑ ต.สะเตงนอก อ. เมือง จ.ยะลา
สถานภาพสมรส อาชีพ รับราชการชื้อชาติไทย สัญชาติไทย ศาสนาพุทธ ภูมิลำเนาเดิม จ. ยะลา

๙.๒.๑ ประวัติการเจ็บป่วย

อาการสำคัญ:

ปวดกล้ามเนื้อบ่าข้างขวา เป็นมา ๑ สัปดาห์

๙.๑.๒ ประวัติการเจ็บป่วยปัจจุบัน

เมื่อ ๑ สัปดาห์ก่อนมาได้รับการรักษาผู้ป่วยมีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อขาข้างขวา ลักษณะการปวดแบบตึงๆปวดร้าวขึ้นต้นคอลงแขนด้านนอกขัดยอกหน้าอกหายใจไม่เต็มอิ่มจะปวดมากเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ หรือนั่งนานๆอาการจะดีขึ้นเมื่อนวดด้วยตนเองจึงมาพบแพทย์แผนไทยเพื่อรับการรักษาในวันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๓.๓๐ น.

๙.๑.๓ ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต

- ปฏิเสธโรคประจำตัว
- ปฏิเสธการแพ้ยา แพ้อาหาร
- ปฏิเสธการเกิดอุบัติเหตุ
- ปฏิเสธการผ่าตัด

๙.๑.๔ ประวัติการครอบครัว

มารดาอายุ ๖๒ ปี เป็นโรคเบาหวาน บิดาอายุ ๖๘ ปี เป็นโรคความดันโลหิตสูง

๙.๑.๕ ประวัติส่วนตัว

รับประทานอาหารวันละ ๓ มื้อไม่ตรงเวลา ชอบอาหารรสเผ็ด ดื่มน้ำวันละ ๖-๘ แก้ว ดื่มกาแฟวันละ ๑ แก้วตอนเช้าทุกวัน ปัสสาวะวันละ ๕ - ๖ ครั้ง ลักษณะสีเหลืองใส ไม่มีอาการแสบขัด กลั้นปัสสาวะเป็นบางครั้ง อุจจาระวันละ ๑ ครั้ง ไม่มีท้องผูก นอนหลับวันละ ๗ ชั่วโมง หลับสนิท ปฏิเสธออกกำลังกาย บุคลิก ร่าเริงไม่เครียด

การตรวจร่างกาย

น้ำหนัก ๔๕ กิโลกรัม สูง ๑๕๐ เซนติเมตร ความดันโลหิต ๑๖๐/๙๐

ผลการตรวจเฉพาะที่

ดู: ก้มหน้าคางชิดอก พบว่า ไม่ได้องศา
เอียงหูชิดไหล่ พบว่า มีความตึงของกล้ามเนื้อต้นคอ
เงยหน้า พบว่า ไม่ได้องศา
คลำ: กล้ามเนื้อบ่า พบว่า มีความร้อน แข็ง ของกล้ามเนื้อบ่าและต้นคอ

การวินิจฉัย

โรคกล้ามเนื้อปิดกั้นคออักเสบ ๔ หลัง หรือโรค ออฟฟิศซินโดรม (office syndrome)

การรักษา

๑. นวดประคบสมุนไพร

๒. จ่ายยาสมุนไพร

- นวดเพื่อกระจายเลือดและลมให้สามารถไหลเวียนได้สะดวก
- ประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวด
- จ่ายยาสมุนไพร แก้ววัลย์เปรียงรับประทานครั้งละ ๒ เม็ด วันละ ๓ เวลา เข้า เที่ยง เย็น ก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง
- จ่ายครีมฟูล ใช้ถูนวดจุดปวด เข้า เที่ยง หรือเวลามีอาการ

บันทึกก่อนทำหัตถการ

การตรวจร่างกายทางหัตถเวชก่อนการรักษา

๑. ก้มหน้าคางชิดอก ไม่ได้องศา
๒. คลำหาจุดเจ็บ พบว่ามีอาการเจ็บบริเวณกล้ามเนื้อบ่า
๓. ตรวจบริเวณสัญญาณ ๔ หลังพบว่ากล้ามเนื้อบ่าและต้นคอแข็งและร้อน
๔. เงยหน้าพบว่าไม่ได้องศา
๕. เอียงหูชิดไหล่พบว่ามีความตึงตัวของกล้ามเนื้อต้นคอ

วิธีการรักษาทางหัตถเวชกรรมไทย

๑. นวดพื้นฐานบ่าข้างที่เป็น
๒. นวดพื้นฐานโค้งคอ
๓. นวดสัญญาณ ๔, ๕ หลัง เน้นสัญญาณ ๔
๔. นวดสัญญาณ ๔ หัวไหล่
๕. นวดพื้นฐานหลัง

การตรวจร่างกายทางหัตถเวชหลังการนวดรักษา

๑. ก้มหน้าคางชิดอก พบว่า ได้องศามากขึ้น
๒. คลำหาจุดเจ็บ พบว่ามีอาการเจ็บลดลงบริเวณกล้ามเนื้อบ่า
๓. ตรวจบริเวณสัญญาณ ๔ หลังพบว่า กล้ามเนื้อบ่าและต้นคออ่อนและเย็นลง
๔. เงยหน้าพบว่าได้องศาขึ้น
๕. เอียงหูชิดไหล่พบว่ามีความตึงตัวของกล้ามเนื้อต้นคอลดลง

บันทึกข้อมูลหลังทำหัตถการ

ไม่พบอาการแทรกซ้อนหรืออาการไม่พึงประสงค์หลังจากนวด ไม่มีรอยแดงซ้ำ หรือปวดมากยิ่งขึ้น ไม่มีอาการมีน็หรือบวมหรือมีอาการ burn จากการประคบสมุนไพร

การให้คำแนะนำ

๑. ประคบความร้อน เช้า-เย็น ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

๒. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์และยาแก้ปวด

- ข้าวเหนียวเป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่ต้องห้ามหากได้รับการรักษาด้วยแพทย์แผนไทย

โดยเฉพาะอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเพราะเชื่อว่าการกินข้าวเหนียวทำให้เลือดมีความหนืด

การไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้ไม่ดี แทนที่จะหายได้ไวขึ้นกลับทำให้หายช้าลง

เนื่องจากข้าวเหนียวทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และให้พลังงานมากกว่าข้าวธรรมดา

- หน่อไม้เป็นอาหารแสลงในตำราแพทย์แผนไทย โดยเฉพาะคนที่เป็นโรคกระดูกและข้อ เพราะหน่อไม้มีสารพิวรีนสูง เป็นสารต้นแบบในการผลิตกรดยูริก ซึ่งถ้ามีมากเกินไป ก็จะสะสมตามข้อต่างๆ ของร่างกาย ส่งผลให้เป็นโรคเกาต์ หรือมีอาการปวดข้อได้ **เครื่องในสัตว์** เช่น ตับ หัวใจ มีปริมาณสารพิวรีนสูง ส่งผลโดยตรงกับคนที่เป็นโรคเกาต์ หรือมีอาการปวดข้อ ดังนั้นจึงไม่แนะนำให้คนที่มีความผิดปกติของกรดยูริกในร่างกายสูงกิน

- เหล้าเบียร์ หรือสุราที่มีฤทธิ์ขัดขวางการดูดซึมของวิตามินบี ๑ ทำให้เกิดอาการชาตามกล้ามเนื้อของร่างกาย แอลกอฮอล์ในสุราเมื่อเข้าไปในร่างกาย สามารถเปลี่ยนเป็นกรดยูริกได้ ซึ่งถ้ามีมากเกินไปจะสะสมตามข้อต่อกระดูก ส่งผลทำให้เกิดอาการปวดบริเวณนั้นๆได้
- ยาแก้ปวด ยาแก้ปวดจะระงับอาการปวด ทำให้ผู้ป่วยทำงานหนักกว่าเดิม หรือหนักเกินไปถ้าโดยไม่มีอาการปวด จึงทำให้กล้ามเนื้อทำงานหนักเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการอักเสบพหุชนิดที่ร้ายก็จะทำให้เกิดอาการปวดตามกล้ามเนื้อมากขึ้น

๓. ใช้ทำบริหาร (เฉพาะโรค)

๓.๑ ท่าเท้าแขน ๓ จังหวะ วิธีบริหาร

๓.๑ ๑. ผู้ป่วยนั่งบนเตียงหรือม้านั่ง ใช้มือข้างที่เจ็บบริหาร โดยการเท้าแขนลงบนม้านั่ง ให้แขนชิดลำตัว ข้อศอกเหยียดตรง แล้ว โหม่งน้ำหนักตัวลงไปที่ฝ่ามือ

๓.๑ ๒. เลื่อนมือที่เท้าแขนให้ห่างออกไป ๑ ฝ่ามือ แล้วทำซ้ำตามข้อ ๑

๓.๑ ๓. . เลื่อนมือที่เท้าแขนให้ห่างออกไปอีก ๑ ฝ่ามือ แล้วทำซ้ำตามข้อ ๒

๓.๒ ท่าดึงแขน ๓ จังหวะ วิธีบริหาร

๓.๒ ๑. ผู้ป่วยนั่งบนเตียงหรือม้านั่ง ใช้มือข้างที่เจ็บบริหาร โดยดึงข้อมม้านั่ง งอศอกเล็กน้อย ข้อมือตรง ออกแรงดึง นานประมาณ ๑ วินาที แล้วคลายมือออกช้าๆ

๓.๒ ๒. เลื่อนมือที่เท้าแขนให้ห่างออกไป ๑ ฝ่ามือ แล้วทำซ้ำตามข้อ ๑

๓.๒ ๓. เลื่อนมือที่เท้าแขนให้ห่างออกไปอีก ๑ ฝ่ามือ แล้วทำซ้ำตามข้อ ๒

๔. หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้มีอาการปวด โดยเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่นั่งนานหรืออยู่ในท่าเดิมนานๆและไม่ควรนั่งกับพื้น เพราะจะทำให้น้ำหนักส่วนใหญ่ไปลงที่กระดูกสันหลังบริเวณบั้นเอว ทำให้กระดูกหลังรับน้ำหนักมาก จะทำให้ปวดหลังมากยิ่งขึ้น และควรนั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิงอย่างถูกวิธีคือนั่งให้ชิดขอบในของเก้าอี้โดยหลังไม่โก่งและให้หลังชิดพนักพิง

๕. ห้ามบิด ดัด สลัดคอ และแขน ที่รุนแรง

สรุปผลการรักษาผู้ป่วย

ผู้ป่วยหญิงไทย อายุ ๔๗ปี มีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อบ่าข้างขวา ปวดมา ๑ สัปดาห์ ก่อนมาพบแพทย์แผนไทย ลักษณะปวดแบบตึงๆปวดร้าวขึ้นต้นคอลงแขนด้านนอก ขัดยอกหน้าอกหายใจไม่เต็มอิ่ม จะปวดมากเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ หรือนั่งนานๆ อาการจะดีขึ้นเมื่อนวดด้วยตนเอง จึงมาพบแพทย์แผนไทยเพื่อรับการรักษา ในวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๓.๓๐ น. หลังได้รับการรักษาด้วยการนวด ประคบสมุนไพรและให้ยาสมุนไพรผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นตามลำดับประกอบกับผู้ป่วยปฏิบัติตามคำแนะนำโดย ประคบความร้อน ด้วยการใช้ผ้าชุบน้ำร้อนประคบ เข้า – เย็น ประมาณวันละ ๑๐-๑๕ นาที งดอาหารแสลง และบริหารท่าเท้าแขน ๓ จังหวะ ท่าดึงแขน ๓ จังหวะ ทุกวันเช้าเย็น

จากการติดตามทั้งหมด ๓ ครั้ง ในวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๙ วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๕๙ และวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๕๙ พบว่าผู้ป่วยสามารถก้มหน้ากางขีตอกได้คลำจุดเจ็บบริเวณกล้ามเนื้อบ่าไม่พบจุดเจ็บ ตรวจบริเวณสัญญาณ ๔ หลังพบว่า กล้ามเนื้อบ่าและต้นคออ่อนและเย็นลง เกยหน้าได้องศาเอียงหูชิดไหล่พบว่า ความตึงตัวของกล้ามเนื้อต้นคอลดลงสามารถชิดไหล่ได้

๑๐.การนำไปใช้ประโยชน์

๑๐.๑. ต่อผู้รับบริการโรคคลายปวดคัดตึง ๔ หลัง หรือโรคออฟฟิศซินโดรม (office syndrome)ได้รับการดูแลตามมาตรฐานมีประสิทธิภาพไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน

๑๐.๒.ต่อหน่วยงานสามารถพัฒนาแนวทางการดูแลโรคคลายปวดคัดตึง ๔ หลังหรือโรคออฟฟิศซินโดรม (office syndrome)ให้มีประสิทธิภาพไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน

๑๐.๓.ต่อตนเองได้พัฒนาตนเองและได้แนวทางในการศึกษาค้นคว้าทั้งจากตำราวารสารบทความต่างๆ รวมทั้งการใช้ฐานข้อมูลที่มีอยู่ ทำให้มีความมั่นใจในการดูแลสุขภาพ

๑๑. ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

๑๑.๑.การศึกษาการนวดรักษาโรคคลายปวดคัดตึง ๔ หลัง หรือโรคออฟฟิศซินโดรม (office syndrome)นอกจากจะผสมผสานกับการใช้ยาสมุนไพร การประคบสมุนไพรจะมีการอบสมุนไพรและการให้ยาต้มเฉพาะรายร่วมด้วย เพื่อเป็นทางเลือกในการบำบัดรักษาอาการปวดตามส่วนต่างๆของร่างกาย

๑๑.๒ ควรมีการศึกษาให้ทุกส่วนของร่างกายเพื่อมุ่งผลการรักษาที่มีประสิทธิภาพ

๑๑.๓การป่วยโรคเรื้อรังควรมีระยะเวลาในการติดตามมากขึ้น

๑๒.เอกสารอ้างอิง

ประสิทธิผลและความพึงพอใจของผู้มารับบริการด้านการนวด ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแผนไทย กระทรวงสาธารณสุข. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.

กองการประกอบโรคศิลปะสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไปสาขาเวชกรรม กรุงเทพฯ : บริษัท ไทภูมิ พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๔๙.

มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทยเดิมฯ อายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์).ตำราการแพทย์แผนไทยเดิม (แพทย์ ศาสตร์สงเคราะห์) ฉบับพัฒนาตอนที่ ๑.กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สี่ไทย, ๒๕๔๑

สมาคมแพทย์ระบบทางเดินอาหารแห่งประเทศไทย.จุลสารสมาคมแพทย์ระบบทางเดินอาหารแห่งประเทศไทย ฉบับที่ ๘๙ ประจำเดือน พฤษภาคม – มิถุนายน ๒๕๕๒

สมาคมแพทย์ระบบทางเดินอาหารแห่งประเทศไทยกลุ่มวิจัยโรคกระเพาะอาหาร.แนวทางการวินิจฉัยและรักษาผู้ป่วย Dyspepsia และผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อ Helicobacter pylori ในประเทศไทย.กรุงเทพฯ:บริษัท จีรังริชต์ จำกัด,๒๕๔๒

สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ.ตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป.กรุงเทพ:สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.๒๕๔๔

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....

(นางรายีะ ยาเมาะ)

ผู้เสนอผลงาน

วันที่...../...../.....

ขอรับรองว่าสัดส่วนหรือลักษณะงานในการดำเนินการของผู้เสนอข้างต้นถูกต้องตรงกับความ
จริงทุกประการ

(ลงชื่อ)

(.....)

ผู้ร่วมดำเนินการ

วันที่...../...../.....

(ลงชื่อ)

(.....)

ผู้ร่วมดำเนินการ

วันที่...../...../.....

(ลงชื่อ)

(.....)

ผู้ร่วมดำเนินการ

วันที่...../...../.....

(ลงชื่อ)

(.....)

ผู้ร่วมดำเนินการ

วันที่...../...../.....

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงความเป็นจริงทุกประการ

(ลงชื่อ)

(.....)

ตำแหน่ง

วันที่...../...../.....

(ลงชื่อ)

(.....)

ผู้อำนวยการสำนัก/กอง

วันที่...../...../.....

(ผู้บังคับบัญชาที่ควบคุมดูแลการดำเนินการ

ระดับหัวหน้ากลุ่มงาน/ฝ่าย)

หมายเหตุ๑. หากผลงานที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น แผ่นพับ หนังสือ แลบบันทึกเสียง ฯลฯ ผู้เสนองาน

อาจส่งผลงานจริงประกอบพิจารณาของคณะกรรมการก็ได้

๒. จำนวนไม่เกิน ๑๕ หน้า

แบบรายการประกอบคำขอประเมินผลงาน

ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

เรื่อง การพัฒนาการใช้ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติรักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ

ของ

ชื่อ นางราอุย๊ะ ยาเมาะ

ตำแหน่ง แพทย์แผนไทย ระดับ ชำนาญการ

(เดิมตำแหน่ง แพทย์แผนไทย ระดับ ปฏิบัติการ)

ตำแหน่งเลขที่ ๑๘๖๑

กลุ่มงาน/ฝ่าย การพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

สำนัก/กอง/ศูนย์ ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา

กรมอนามัย

เพื่อให้ได้รับเงินประจำตำแหน่ง

สำหรับตำแหน่งประเภทวิชาการระดับชำนาญการ

ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๑. ชื่อผลงาน การพัฒนาการใช้ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติรักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ
๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการเดือน กันยายน ๒๕๖๐ – เดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๐
๓. สรุปเค้าโครงเรื่อง

๓.๑ หลักการและเหตุผล

อาการท้องอืดท้องเฟ้อและอาหารไม่ย่อยเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย โดยผู้ที่มีอาการอาจประสบกับภาวะอึดอัด จุกเสียดแน่นท้องบริเวณลิ้นปี่ หรือเหนือสะดือร่วมกับท้องอืดท้องเฟ้อมีลมในกระเพาะอาหาร ทำให้เรอ หากเป็นมากจะมีอาการแสบร้อนบริเวณลิ้นปี่หรือยอดอก อาการเหล่านี้เป็นสาเหตุอันดับต้นๆของโรคในระบบทางเดินอาหารที่ทำให้ผู้ป่วยมาพบแพทย์

ข้อมูลจากสมาคมโรคทางเดินอาหารแห่งประเทศไทยพบว่า คนไทยมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อและอาหารไม่ย่อยถึงร้อยละ ๒๕ โดยพบได้ทุกช่วงอายุ ตั้งแต่วัยรุ่นวัยทำงานจนถึงวัยสูงอายุ ช่วงอายุที่พบบ่อยมากคืออายุตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป เนื่องจากกลุ่มคนในวัยดังกล่าวมีการทำงานของระบบการย่อยอาหารที่เสื่อมถอยลงตามวัย ซึ่งอาการท้องอืดท้องเฟ้อนี้อาจเป็นเพียงแค่ความผิดปกติของระบบย่อยอาหาร หรือการหลังกรด หรืออาจเป็นสัญญาณของโรคที่ร้ายแรง ปัจจุบันการดูแลรักษาผู้ป่วยมีความหลากหลายทั้งในการวินิจฉัยและการรักษา การดูแลรักษาผู้ป่วยด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยนับเป็นอีกทางเลือกที่น่าสนใจ และกำลังได้รับความนิยมอย่างมากในปัจจุบัน

๓.๒ บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ

อาการท้องอืดท้องเฟ้อเป็นอาการบ่งบอกว่ามีธาตุลม โดยเฉพะลมโกฐฐาสยาวาตาพิการ (กำเริบ) อาการที่พบทั่วไปคือ ปวดท้องจุกเสียดแน่นเฟ้อจุกอก พะอืดพะอมอาจมีอาการเรอหรือผายลมบ่อย หากเรอหรือผายลมไม่ออกผู้ป่วยจะรู้สึกอึดอัดและไม่สบายท้องมากยิ่งขึ้น เหตุที่ทำให้ธาตุลมกำเริบหรือพิการ มักมีผลจากภาวะธาตุทั้ง ๔ เสียสมดุล คือธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุใดธาตุหนึ่งหรือหลายธาตุกำเริบ หย่อน พิการ แล้วส่งผลให้ธาตุลมกำเริบเกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ไฟบริณามัคคีพิการ (กำเริบ) ไฟชนิดนี้มีหน้าที่สำหรับเผาผลาญอาหารให้เป็นอนุที่เล็กที่สุด จนร่างกายสามารถดูดซึมได้เมื่อทำหน้าที่ไม่เต็มประสิทธิภาพจะส่งผลให้กระบวนการเผาไหม้และการดูดซึมไม่สมบูรณ์ ทำให้อาหารใหม่และอาหารเก่าตกค้างและเกิดการหมักหมมส่งผลให้ภาวะกำเริบธาตุลมวิปริตแปรปรวน หรือมูลเหตุจากโรคในระบบทางเดินอาหารเอง เช่นโรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคของทางเดินน้ำดี มะเร็ง มูลเหตุจากปัจจัยภายนอกได้แก่พฤติกรรมบริโภคอาหาร เช่น การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา รับประทานอาหารมากเกินไปกำลังธาตุ อาหารที่มีฤทธิ์เย็น รสขม ฝาด อาหารหมักดอง ของบูดเน่า อาหารสุกๆ ดิบๆ การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด การรับประทานยาต่างๆที่มีฤทธิ์ระคายเคืองต่อเยื่อบุกระเพาะและลำไส้ การมีโทษจริต ความเครียดความวิตกกังวล การสูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย พักผ่อนไม่เพียงพอ ขับถ่ายไม่เป็นเวลา

ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติหมายถึง รายการยาสมุนไพรที่ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ และเป็นรายการยาที่สามารถใช้ในโรงพยาบาล สถานบริการสาธารณสุขรวมถึงงานสาธารณสุขมูลฐานได้ ปัจจุบันมีการพัฒนามากขึ้นเรื่อยๆจนกระทั่งตอนนี้รายการยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ ๑.ยาแผนไทยหรือแผนโบราณและ ๒.ยาพัฒนาจากสมุนไพร

โดยทางคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติได้ให้ความหมายของ “ บัญชียาสมุนไพร ” ไว้ว่า “ หมายถึงรายการยาจากสมุนไพรที่เป็นยาแผนไทยหรือยาแผนโบราณ และยาพัฒนาจากสมุนไพร ตามที่ระบุไว้ในบัญชีแนบท้ายประกาศนี้ซึ่งมีสูตรสำหรับข้อบ่งใช้ขนาด และวิธีใช้ข้อห้ามใช้ข้อควรระวัง อาการไม่พึงประสงค์ตามรายละเอียดในภาคผนวกท้ายบัญชียาจากสมุนไพร ทั้งนี้ยาจากสมุนไพรตามบัญชียานี้เป็นรายการยาที่ใช้สำหรับโรงพยาบาล และสถานบริการสาธารณสุข รวมทั้งงานสาธารณสุขมูลฐานด้วย

เพื่อให้การตรวจวินิจฉัยและการรักษาได้ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งล้วนแต่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยของผู้ป่วยทั้งสิ้น ดังนั้นแพทย์แผนไทยที่ให้การรักษาก็ควรมีการทบทวนและศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ซึ่งทำให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และก่อให้เกิดความพึงพอใจของผู้รับบริการ โดยทางแผนกงานแพทย์แผนไทยได้พัฒนาการตรวจวินิจฉัย การรักษาและจัดทำแนวทางปฏิบัติการดูแลรักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อในผู้ป่วยที่มาใช้บริการ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อไป

ขั้นตอนในการดำเนินงาน

การจัดทำแนวทางปฏิบัติ การดูแลรักษาผู้ป่วยอาการท้องอืดท้องเฟ้อด้วยการใช้ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติซึ่งมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๑. ทบทวนกรณีศึกษาผู้ป่วยอาการท้องอืดท้องเฟ้อด้วยการใช้ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ
๒. ร่วมกันคิด วิเคราะห์ นำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการจัดทำแนวทางปฏิบัติการรักษาผู้ป่วยอาการท้องอืดท้องเฟ้อ
๓. จัดทำแบบฟอร์มการประเมินติดตามอาการ/อาการแสดงทางคลินิกของผู้ป่วยที่มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ
๔. เก็บรวบรวมข้อมูลการใช้ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติรักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อทั้งยาเดี่ยวและยาตำหรับ

แนวทางปฏิบัติการรักษาผู้ป่วยอาการท้องอืดท้องเฟ้อ

จากการศึกษาผู้ป่วยคลินิกแพทย์แผนไทย มาด้วยอาการท้องอืดท้องเฟ้อมักมีอาการจุกท้องบริเวณใต้ลิ้นปี่และมีอาการแสบร้อนที่ยอดอก ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติสำหรับที่มีสรรพคุณรักษาอาการของผู้ป่วยรายนี้คือ ยาขมิ้นชัน ยามันหธาตุ ยาวิสมพะโยใหญ่ เพราะเป็นตำรับยาที่มีสรรพคุณแก้ธาตุไม่ปกติ บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ แต่หากผู้ป่วยที่มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อยังมีอาการอุจจาระเหลว แต่ไม่มีเลือด ไม่เป็นมูก และไม่มีไข้ ยาในบัญชียาหลักแห่งชาติที่จะใช้คือยาธาตุบรรจบ เพราะนอกจากจะมีสรรพคุณรักษาอาการท้องขึ้นท้องเฟ้อแล้วยังบรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่มีมูกและไม่ปนเลือดด้วย ในกรณีผู้ป่วยหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการท้องอืดแน่นจุกเสียด ซึ่งเป็นลักษณะของธาตุลมพิการ นอกจากเกิดจากเหตุที่กล่าวมาแล้วข้างต้นอาจเกิดจากเหตุที่หญิงตั้งครรภ์มีน้ำหนักตัวมากขึ้น และไม่คอยได้เคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกาย เมื่อธาตุลมในร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหวจึงเกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อขึ้นได้ หลักการรักษาที่สำคัญคือ การเพิ่มบทบาทหรืออิทธิพลของธาตุลมและธาตุไฟให้มากขึ้น เพื่อไปช่วยส่งเสริมให้ธาตุลมทำงานได้ดียิ่งขึ้นโดยการจ่ายยาที่มีรสสุขุมหรือสุขุมออกร้อนเพื่อช่วยขับลมกระจายลมในลำไส้ แต่ไม่ควรจ่ายยาที่มีรสร้อนมากเกินไปเพราะอาจส่งผลกับบุตรในครรภ์ และทำให้หญิงมีครรภ์ร้อนมากเกินไป ควรเลือกใช้ยาที่มีรสสุขุมเป็นหลักสำหรับหญิงมีครรภ์ทั้งนี้เพราะยารสสุขุมสามารถรักษาอาการของธาตุลมพิการได้เหมือนกัน ในกรณีนี้นอกจากมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อแล้วขณะกำลังตั้งครรภ์ ยาในบัญชียาหลักแห่งชาติที่จะใช้คือยาธาตุอบเชยเพราะยาสมุนไพรตำรับอื่นมีข้อห้ามใช้และข้อควรระวังในการใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ยาธาตุอบเชยเป็นตำรับยาที่มีรสสุขุมและไม่ร้อนจนเกินไป เหมาะสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ

อาการท้องอืดท้องเฟ้อหมายถึง อาการที่ผู้ป่วยมีลมในท้องมากกว่าปกติ มีอาการแน่นท้องอืดอัดจุกเสียด อาจมีอาการเรอและผายลมด้วย การแพทย์แผนไทยพบว่าเกิดจากความผิดปกติที่เกิดจากลมกองหยาบทำให้ท้องขึ้นท้องพอง

คัมภีร์โรคนิทานคัมภีร์ชวดารและคัมภีร์กษัย มีการบันทึกเกี่ยวกับลักษณะอาการท้องอืดท้องเฟ้อไว้ว่าเกิดจากลมกุกฉิสยาวาตาแตก มักให้ท้องขึ้นท้องล้น ให้เจ็บอก ให้ส่วงสวาย ให้เจ็บแตกขึ้นแตกลง มักให้ท้องผูกเป็นพรรดิก และมีลมเสียดแทงให้เป็นลูก เป็นก้อน เป็นดานในท้อง ให้เมื่อยขบทั่วสรรพางค์กาย มักให้เจ็บบั้นเอว ให้มือเท้าตาย เป็นเหน็บชา มักขัดหัวหน้าว หน้าสะโพกตึงสองราวข้างไปจนตลอดทวารหนัก ปัสสาวะเป็นโลหิต ให้ปวดศีรษะเวียนหน้าตาปากเบี้ยวตาแหกเสียงแห้ง เจริญใจไม่มีใครได้ยินจักขุมืดหูหนวก และจุกเสียดท้องขึ้นแน่นหน้าอก เสพอาหารไม่มีรส โรคทั้งนี้เป็นเพื่อบำบัดเสมหะโลหิตกำเริบ ลมกุกฉิสยาวาตาพิการนั้น มีอาการและประเภทกระทำให้ปิดทางอุจจาระ ให้อุจจาระเดินมิได้สะดวก ให้ท้องขึ้นมีรูว้าย บางทีให้จุกแตกบางทีให้แน่นหน้าอกคับใจแพทย์สมมติว่าเป็นบิด ให้ปวดถ่วงหน้าหัวหน้าวให้เมื่อยเอวและต้นขาทั้ง ๒ ข้าง

สมุฏฐานและการตรวจวินิจฉัย

สมุฏฐานของอาการท้องอืดท้องเฟ้อ คือความพิการหรือเสียสมดุลของธาตุใดธาตุหนึ่งพิการแปรปรวนไปจะส่งผลกระทบทำให้ธาตุลมส่วนที่อยู่ในท้อง ทั้งส่วนที่อยู่ในลำไส้คือลมโกฏฐาสยาวาตาหรือที่อยู่นอกลำไส้คือลมกุกฉิสยาวาตาพิการ (กำเริบ)

ธาตุดินพิการ

พื้น กระเพาะอาหาร ลำไส้ หากมีพื้นพิการหรือสูญเสียพื้นในช่องปาก(ผู้สูงอายุ) จะไม่สามารถบดย่อยอาหารที่รับประทานเข้าไปใหม่ได้ดีพอ หรือรับประทานอาหารที่ย่อยยาก เช่น เนื้อสัตว์ใหญ่ ของทอด ของมัน ของแห้ง ทำให้ไฟย่อยอาหารซึ่งอยู่ในรูปของน้ำดีไม่สามารถแทรกซึมเข้าไปทำหน้าที่ย่อยได้ เกิดการย่อยที่ไม่สมบูรณ์ ทำให้มีลมในลำไส้หรือที่เรียกว่าลมโกฏฐาสยาวาตากำเริบขึ้น เกิดภาวะท้องอืดท้องเฟ้อ

ธาตุน้ำพิการ

หากมีธาตุน้ำในร่างกายมากเกินไปจากการดื่มน้ำมาก การนอนมาก การอยู่ในที่ที่อากาศเย็นมาก จะส่งผลให้ไฟสันดับปักษีและไฟปริณามัคคี ซึ่งเป็นไฟอุ่นกายและไฟย่อยอาหารทำงานได้น้อยลง การย่อยอาหารขาดประสิทธิภาพเกิดลมโกฏฐาสยาวาตากำเริบขึ้น ทำให้เกิดภาวะท้องอืดท้องเฟ้อ

ธาตุลมพิการ

ปกติในแต่ละวันร่างกายจะเรอและผายลมเพื่อปรับสมดุลธาตุลมในร่างกายให้เป็นปกติ หากสมดุลเสียไป เช่น การพูดมากทำให้ลมเข้าท้อง การนอนมากหรือร่างกายเคลื่อนไหวน้อย เช่นผู้ป่วยอัมพฤกษ์ - อัมพาต หรือผู้ป่วยท้องมานมีน้ำในท้องมากจะทำให้ลมโกฏฐาสยาวาตาและ ลมกุกฉิสยาวาตาไม่ไหลเวียนตามปกติ ไม่สามารถกระตุ้นให้ลมโกฏฐาสยาวาตาออกจากร่างกายได้ เกิดการอั้นลมทำให้เกิดภาวะท้องอืดท้องเฟ้อ

ธาตุไฟพิการ

การอยู่ในที่ที่อากาศเย็นมาก การรับประทานยาหรืออาหารที่มีรสเย็น เช่น น้ำเย็น น้ำแข็ง ไอศกรีม น้ำมะพร้าว พัก แฝง มากเกินไปเกินกว่าระดับที่ไฟธาตุของแต่ละบุคคลนั้นจะปรับสมดุลได้ ทำให้ไฟปริณามัคคีซึ่งเป็นไฟย่อยอาหารทำงานได้น้อยลง ลมโกฏฐาสยาวาตาจะกำเริบทำให้เกิดภาวะท้องอืดท้องเฟ้อ อุตุ อายุ กาลประเทศ และมูลเหตุหรือพฤติกรรมก็อาจมีความสัมพันธ์หรือเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้ เช่นกัน

อุตุสมุฏฐาน

การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล เช่น ฤดูฝน มีสมุฏฐานธาตุลมเป็นเจ้าเรือน ฤดูหนาวอากาศเย็น ทำให้ไม่ค่อยเคลื่อนไหวกาย และธาตุไฟจะหย่อนพิการ จึงทำให้มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้ง่าย

อายุสมุฏฐาน

วัยปัจฉิม คือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๓๐ ปีถึงสิ้นอายุขัยมีธาตุลมเป็นสมุฏฐานเจ้าเรือน มักเป็นโรคเกี่ยวกับลม ผู้ป่วยในวัยนี้ธาตุไฟจะหย่อน ธาตุน้ำกับธาตุลมมักกำเริบทำให้ท้องอืดท้องเฟ้อได้ง่าย

กาลสมุฏฐาน

เวลา ๐๖:๐๐-๑๐:๐๐น. และ ๑๘:๐๐-๒๒:๐๐น.เป็นสมุฏฐานเสมหะหรือธาตุน้ำพิการ

เวลา ๑๔:๐๐-๑๖:๐๐น.และ ๐๒:๐๐-๐๖:๐๐น. เป็นสมุฏฐานวาตะหรือธาตุลมพิการ

ประเทศสมุฏฐาน

ภูมิประเทศที่มีอากาศเย็น จะทำให้ไฟธาตุในร่างกายและไฟปริณามัคคีซึ่งเป็นไฟย่อยอาหารทำงานได้ไม่ดี ทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้

มูลเหตุหรือพฤติกรรมการกิน

กินอาหารมากเกินไปหรืออาหารที่ย่อยยาก หรืออาหารรสเย็นจัดทำให้ไฟปริณามัคคีซึ่งเป็นไฟย่อยอาหาร ทำงานได้ไม่เต็มที่จึงเกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้

แพทย์ผู้ให้การบำบัดรักษาจะต้องซักถามประวัติ และตรวจร่างกายเพื่อให้ได้ข้อมูลประกอบการวินิจฉัย อาการท้องอืดท้องเฟ้อ การตรวจร่างกายอาจสังเกตได้ว่าท้องพองขึ้นกว่าปกติ เมื่อเคาะท้องจะพบว่ามีเสียงโปร่งกว่าปกติ นอกจากนั้นข้อมูลยังจะช่วยให้สามารถวินิจฉัยแยกได้ว่าอาการท้องอืดท้องเฟ้อนั้นเกิดจากสาเหตุหรือสมุฏฐานอะไรเพื่อให้การรักษาเป็นไปได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

การรักษา

อาการท้องอืดท้องเฟ้อแม้จะเกิดได้จากหลายสาเหตุ แต่อาการแสดงที่เด่นชัดคือ ลมโกฐฐาสยาวาตะหรือลมกุจฉิสยาวาตะกำเริบ ดังนั้นหลักการรักษาจึงต้องบรรเทาอาการนั้นและต้องไม่ล้มแก้ไขสมุฏฐานหรือสาเหตุด้วย การรักษาจึงจะสมบูรณ์หรือหายขาดหลักการรักษามีจุดมุ่งหมายเพื่อขับลมที่คั่งค้างหรือมีมากเกินไปออกไปจากลำไส้ (การผายลมหรือเรอ) มีวิธีการรักษาอยู่ ๒ แบบ คือ การใช้ยาสมุนไพรรักษา และการทำหัตถการ นอกจากนี้แพทย์ผู้ให้การรักษาต้องให้คำแนะนำเพื่อให้ผู้ป่วยปฏิบัติตัวถูกต้องด้วย

การใช้ยาสมุนไพรรักษา

การใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการ การใช้ยาเพื่อรักษาตามสมุฏฐาน โดยแพทย์ผู้ให้การรักษาอาจเลือกตำรับยา ที่เห็นว่ามีสรรพคุณตรงกับโรคและสมุฏฐานของผู้ป่วยตำรับใดตำรับหนึ่ง

- หรือหลายตำรับร่วมกัน
- หรือปรุงยากระสายใช้ร่วมกับยาตำรับ
- หรืออาจพิจารณาปรุงยาตำรับให้กับผู้ป่วยเป็นการเฉพาะราย

การรักษาตามอาการ

มีหลักการสำคัญคือ การเลือกใช้ยาที่มีสรรพคุณในการขับลมในลำไส้ให้กระจายออกไปโดยการเรอหรือผายลม ยาสมุนไพรกลุ่มนี้ ได้แก่ ยาที่มีรสร้อนซึ่งจะมีสรรพคุณในการขับลม เช่น ยาที่ส่วนประกอบของเบญจกูล (ติป्ली ข่า สะค้าน เจตมูลเพลิง ขิง) ข่าพริกไทย พริก กระเทียม การบูรเป็นต้น หรือยาสมุนไพรที่มีรสสุขุมหรือร้อนเพียงเล็กน้อย ไม่ร้อนมากเหมือนยากลุ่มแรก เช่น ยาที่มีส่วนประกอบของขมิ้น กระวาน กานพลู อบเชย สมุลแว้ง โกศ และเทียน เป็นต้น ยาสมุนไพรกลุ่มนี้มีทั้งที่เป็นยารับประทานและยาใช้ภายนอก ตัวอย่างยารับประทาน เช่น ยาขมิ้นชัน ยาธาตุนอบเชย ยาเบญจกูล ยาธาตุนรรจ์ ยามันทธาตุ ยาประสะกะเพรา ยาประสะกานพลู ยาประสะเจตพังคี เป็นต้น ยาใช้ภายนอก เช่น ยาหม่อง ยาหม่องน้ำมันว่าน หรือ มหาหิงค์ที่ใช้ทาท้องเด็ก แก้อืดท้องเฟ้อ เป็นต้น

การรักษาตามสมุฏฐาน

มีหลักการสำคัญคือ เมื่อแพทย์ผู้ให้การรักษาวินิจฉัยได้ว่าอาการท้องอืดท้องเฟ้อเกิดจากสมุฏฐานอะไร ก็จะเลือกตำรับยาที่เห็นว่ามีสรรพคุณตรงกับโรคและสมุฏฐานของผู้ป่วย อาจเลือกใช้ยาตำรับใดตำรับหนึ่งหรือหลายตำรับร่วมกัน หรือใช้ยากระสายร่วมกับยาตำรับก็ได้ หรือปรุงยาตำรับให้กับผู้ป่วยเป็นการเฉพาะราย

ผู้ป่วยที่มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อและมีแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ (ธาตุดินพิการ) ยาตำรับที่จ่ายนอกจากใช้ยาขับลมในลำไส้แล้ว ต้องมีสรรพคุณช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ด้วย ซึ่งหมายความว่ายาตำรับนั้นต้องมีรสสุขุมหรือร้อนเพียงเล็กน้อยเพื่อช่วยขับลม แต่ไม่สามารถใช้ยาที่มีรสร้อนมากได้เพราะจะทำให้ระคายเคืองกระเพาะและลำไส้ ต้องมียารสผาดประกอบอยู่ในตำรับเพื่อช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ตัวอย่างของยาตำรับที่มีสรรพคุณในกลุ่มนี้ เช่น ยาประสะกานพลู ยามันทธาตุ หรือใช้ยาตำรับแก้ท้องอืดท้องเฟ้อที่กล่าวไว้ในกลุ่มยาเพื่อบรรเทาอาการข้างต้นร่วมกับกระสายยาที่ประกอบด้วยยารสผาด เช่น ขมิ้นทั้ง ๒ สีเสียด เบญจกานี ห้ามใช้ยาเบญจกูล ยาประสะกะเพรา และยาประสะเจตพังคี ซึ่งเป็นตำรับที่มีรสร้อนมาก หากแพทย์เลือกที่จะปรุงยาตำรับสำหรับผู้ป่วยเฉพาะรายกลุ่มยาที่มีรสร้อนเพียงเล็กน้อย เช่น ขมิ้น กระวาน กานพลู อบเชย สมุลแว้ง ยารสผาด เช่น ขมิ้นทั้ง ๒ สีเสียด เบญจกานีเมื่อปรุงเป็นตำรับแล้วอาจให้ผู้ป่วยนำกลับไปต้มดื่มเป็นยาต้มหรือแปรรูปเป็นผงยา ยาลูกกลอน หรือแคปซูลให้ผู้ป่วยก็ได้

ผู้ป่วยที่มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ในผู้สูงอายุที่ไม่เจริญอาหาร ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายกล่าวคือ เกิดจากสมุฏฐานธาตุลมพิการ ยาตำรับที่จ่ายนอกจากใช้ขับลมในลำไส้แล้วต้องมีคุณสมบัติช่วยเจริญอาหาร ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี ยาตำรับนั้นต้องมีรสสุขุมหรือร้อน เพื่อช่วยขับลมและต้องมีรสขมเพื่อช่วยเจริญอาหารและมียาที่สรรพคุณระบายอ่อนๆเพื่อให้มีการระบายธาตุออกได้เป็นปกติไม่ให้เกิดการอั้นลม หรือยาในกลุ่มบำรุงธาตุ ตัวอย่างของยาตำรับที่มีสรรพคุณในกลุ่มนี้ เช่น ยาธาตุนรรจ์ ยาเบญจกูล ยาประสะกะเพรา และยาประสะเจตพังคี หรือใช้ยาตำรับแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

การให้คำแนะนำ

เพิ่มอิทธิพลของธาตุลมให้มากขึ้นได้แก่ การพยายามเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายเพิ่มอิทธิพลของธาตุไฟให้มากขึ้น เพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของธาตุไฟ ได้แก่การรับประทานอาหารที่มีรสร้อน เช่น น้ำร้อน น้ำขิงอุ่นๆ เต้าฮวยร้อนๆ อาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ เป็นต้น หรืออาหารที่มีสมุนไพรรสร้อน เช่น ขิง ข่า พริก พริกไทย กระวาน อบเชย

งดพฤติกรรมที่จะเพิ่มธาตุน้ำเช่น การนอนมากๆ หรือการรับประทานอาหารที่มีรสเย็นจัด เช่น การดื่มน้ำเย็น น้ำแข็ง ผักและผลไม้รสเย็น เช่น ฟัก แฟง แตงกวา เพราะจะทำให้ธาตุไฟอ่อนกำลังลง

๓.๓ ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๓.๓.๑ ประชาชนมีทางเลือกในรักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ และได้รับการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ

๓.๓.๒ มีแนวทางในการพัฒนาการใช้ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ

๓.๓.๓ เป็นการรักษาที่เสียค่าใช้จ่ายน้อย ประหยัดงบประมาณการเสียดุลของรัฐในการนำเข้ายา

๓.๔ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๓.๔.๑ ประชาชนหันมานิยมใช้ยาสมุนไพรมากขึ้นเนื่องจากยาสมุนไพรมีสรรพคุณในการรักษาไม่แพ้ยาแผนปัจจุบัน

๓.๔.๒ ไม่เสี่ยงอันตรายต่อการใช้ยาเกินขนาดเพราะตัวยาในสมุนไพรมีอยู่ในธรรมชาติปริมาณยาเจือจางไม่เข้มข้นมีผลข้างเคียงและการแพ้น้อย

(ลงชื่อ).....

(นางราอุย๊ะ ยาเมาะ)

ผู้เสนอแนวคิด

วันที่..... /..... /.....

