

ผลของการประคบสมุนไพรร้อนชื้นเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์แรก ที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3

Effects of hot and moist herbal compresses to reduce low back pain in first-time pregnant women in the third period of pregnancy.

(Received: June 6,2024 ; Revised: June 23,2024 ; Accepted: June 24,2024)

จุฑารัตน์ แวดล้อม¹

Jutharat Waedlom¹

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ (Action research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการประคบสมุนไพรร้อนชื้นต่อระดับความปวดหลังส่วนล่างของหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 ก่อนและหลังได้รับการประคบสมุนไพรร้อนชื้น กลุ่มตัวอย่างได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลโพธิ์พิสัย อำเภอโพธิ์พิสัย จังหวัดหนองคาย จำนวน 31 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบบันทึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ด้วยวิธีการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ และสถิติ Paired t test

ผลการวิจัยพบว่า ผลการเปรียบเทียบอาการปวดหลังส่วนล่างของหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 ก่อนและหลังการประคบสมุนไพรร้อนชื้น พบว่า เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความปวดก่อนและหลังการประคบสมุนไพรร้อนชื้น พบว่าการประคบสมุนไพรร้อนชื้นมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับความปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 ก่อนและหลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) โดยหลังจากการประคบสมุนไพรร้อนชื้นในหญิงตั้งครรภ์มีอาการปวด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.52 (S.D. = 1.208) ซึ่งลดลงจากก่อนการประคบสมุนไพรร้อนชื้น ที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39 (S.D. = 1.256)

คำสำคัญ: การประคบสมุนไพรร้อนชื้น, อาการปวดหลังส่วนล่าง, หญิงตั้งครรภ์แรก, อายุครรภ์ 3 สัปดาห์

Abstract

This action research aimed to study the effect of hot and moist herbal compresses on the level of lower back pain of first-time pregnant women in their third trimester of pregnancy before and after receiving hot and moist herbal compresses. Sample groups include: Pregnant women coming for prenatal care at Phon Phisai Hospital Phon Phisai District Nong Khai Province, 31 people. The tools used to collect data were recording forms. Data were analyzed using descriptive statistics. By means of frequency distribution and percentage values and Paired t test statistics.

The research results found that: The results of comparing lower back pain among first-time pregnant women in their third trimester before and after applying hot and moist herbal compresses. It was found that when comparing the difference in pain levels before and after applying hot and moist herbal compresses, it was found that the herbal compresses Hot and humid heat has a statistically significant effect on the change in the level of low back pain in pregnant women in the third trimester before and after ($p < 0.001$). After applying hot and humid herbal compresses in pregnant women, pain The average value was 1.52 (S.D. = 1.208), which decreased from before using hot and moist herbal compresses. with an average of 4.39 (S.D. = 1.256)

Keywords: hot and moist herbal compress, lower back pain, first-time pregnant women, 3 weeks of pregnancy

บทนำ

การตั้งครรภ์ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาของระบบต่างๆในร่างกาย

เพื่อให้มีสภาพที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ โดยเฉพาะระบบกล้ามเนื้อ เมื่ออายุครรภ์และน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นร่างกายจะมีการปรับตัว

¹ แพทย์แผนไทยชำนาญการ โรงพยาบาลโพธิ์พิสัย จังหวัดหนองคาย

ของกระดูกสันหลังส่วนเอวเพื่อรักษาภาวะสมดุลของร่างกายไว้ไม่ให้ล้ม กล้ามเนื้อและข้อต่อทางด้านหลังต้องหดตัวด้านไว้เพื่อถ่วงดุลจุดศูนย์กลางของร่างกาย ทำให้เกิดการแอ่นหลังมากขึ้นส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีอาการให้รู้สึกอึดอัด ตึงแน่นบริเวณหน้าท้อง และเมื่อมดลูกมีการขยายเพิ่มขึ้น ส่งผลให้กดทับบริเวณหัวหน้าและกระเพาะปัสสาวะ ทำให้รู้สึกปวดหน่วงบริเวณเชิงกราน และรู้สึกปวดปัสสาวะบ่อยจนบางครั้งในขณะที่ถูกดันอาจทำให้มีอาการปัสสาวะเล็ดได้ และอาการที่พบมากที่สุดในช่วงสุดท้ายของการตั้งครรภ์คืออาการปวดหลังส่วนล่าง¹

ประชากรหญิงตั้งครรภ์ชาวอำเภอโพธิ์ชัย ในปี 2562 ที่มารับบริการฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลโพธิ์ชัยจำนวน 1,599 ราย ซึ่งมีอายุครรภ์ในไตรมาสแรกช่วง 3 เดือนแรก จำนวน 313 ราย อายุครรภ์ในไตรมาสที่ 2 (4-6 เดือน) จำนวน 451 ราย และอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 (6-9 เดือน) จำนวน 835 ราย ตามลำดับ² ซึ่งต้องได้รับการตรวจครรภ์ ตลอดระยะของการตั้งครรภ์ เพื่อให้ครรภ์นั้นแข็งแรงและปลอดภัยทั้งมารดาและทารกตามเกณฑ์คุณภาพการฝากครรภ์ของกระทรวงสาธารณสุข คลินิกฝากครรภ์โรงพยาบาลโพธิ์ชัยให้บริการรับฝากครรภ์ทุกวันจันทร์และวันศุกร์ได้รับการสนับสนุนสูติหารแพทย์จากโรงพยาบาลหนองคายมาช่วยในการดูแลรักษาหญิงตั้งครรภ์

จากการที่งานแพทย์แผนไทยมีส่วนร่วมในการเข้ามาดูแลหญิงตั้งครรภ์โรงเรียนพ่อแม่ โดยมีการส่งเสริมสุขภาพทุกวันจันทร์ จึงได้สุ่มสัมภาษณ์เชิงลึกหญิงตั้งครรภ์จำนวน 31 ราย พบว่า อาการที่สร้างความไม่สุขสบายให้กับหญิงตั้งครรภ์ได้แก่ มีอาการปวดหลังส่วนล่างมากที่สุด รองลงมาอาการตะคริว น่อง ปวดขัดสะโพก ปวดขาตามลำดับ และอาการเหล่านี้จะพบในหญิงตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 3 มากที่สุด และได้สุ่มถามหญิงตั้งครรภ์ถึงการแก้ไขปัญหามีเมื่อเกิดอาการปวดพบว่า หญิงตั้งครรภ์ก็จะให้ญาติหรือสามีใช้ยาหม่องทาถูบริเวณที่ปวดหรือไม่ก็อดทนเอาโดยไม่รู้จะทำอย่างไร ถ้ารับประทานยาแก้ปวดก็กลัว

ที่จะส่งผลต่อทารกในครรภ์ และได้ข้อเสนอแนะจากหญิงตั้งครรภ์หากมีวิธีอื่นในการบรรเทาอาการปวดก็จะเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งให้กับหญิงตั้งครรภ์ได้³

ในปัจจุบันโรงพยาบาลโพธิ์ชัยได้นำศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เปิดให้บริการแก่ประชาชนทุกกลุ่มวัย ได้แก่ การใช้ยาสมุนไพรในการบำบัดรักษาโรค การนวดไทย การอบไอน้ำสมุนไพรและการประคบสมุนไพร ซึ่งการประคบสมุนไพรเป็นวิธีที่สะดวกและปลอดภัย จะช่วยให้เกิดการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็นและเพิ่มการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อได้มากขึ้นเนื่องจากยาประคบสมุนไพรจะมีตัวยาประกอบด้วย โพล ขมิ้นชันซึ่งมีสรรพคุณ ช่วยลดอาการฟกช้ำบวมลดการอักเสบ ตะไคร้ ผิวมะกรูด การบูร ช่วยแต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ แก้ลมวิงเวียน ช่วยให้ทางเดินหายใจโล่งบรรเทาอาการหัดคัดจมูก กลิ่นของสมุนไพรกลุ่มนี้จะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์รู้สึกสดชื่นผ่อนคลาย กลุ่มสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวได้แก่ ใบมะขาม ใบส้มป่อย ช่วยให้เส้นเอ็นหย่อน แก้โรคผิวหนังคัน ช่วยบำรุงผิว ช่วยบำรุงผิวพรรณ เพิ่มความต้านทานโรคให้กับผิวหนัง แก้ปวดเมื่อย และเกลือ ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาให้ตัวยาชิม ผ่านผิวหนังได้ดีขึ้น⁴ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะใช้วิธีการประคบสมุนไพรร้อนขึ้นมามีใช้ในหญิงตั้งครรภ์เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการในการวางแผนพัฒนาแนวทางการส่งเสริมป้องกัน บำบัดรักษาและฟื้นฟูสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์อย่างมีประสิทธิภาพและศึกษาเปรียบเทียบระดับความปวดหลังส่วนล่างของหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 ก่อนและหลังได้รับประคบสมุนไพรร้อนขึ้นให้ทีมสหวิชาชีพมีความมั่นใจในการส่งต่อผู้ป่วยระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์แผนไทยและเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งในการบำบัดรักษาอาการปวดให้กับหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลโพธิ์ชัย อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดหนองคายได้

จากปัญหาข้างต้นผู้วิจัยจึงอยากจะเป็นส่วนหนึ่งในการแก้ไขปัญหาอาการเหล่านี้ให้กับหญิงตั้งครรภ์โดยนำการประคบสมุนไพรร้อนขึ้น ที่ผลิต

ขึ้นมาเองจากโรงพยาบาลโพธิ์พิสัย เพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างมาใช้กับหญิงตั้งครรภ์ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการประคบสมุนไพรร้อนขึ้นต่อระดับความปวดหลังส่วนล่างของหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 ก่อนและหลังได้รับการประคบสมุนไพรร้อนขึ้น

2. เพื่อพัฒนาแนวทางการประคบสมุนไพรร้อนขึ้นสำหรับลดอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ (Action research) ด้วยวิธีศึกษาแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ หญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลโพธิ์พิสัย อำเภอนิคมพัฒนา จังหวัดหนองคาย

กลุ่มตัวอย่าง คือ หญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลโพธิ์พิสัย อำเภอนิคมพัฒนา จังหวัดหนองคาย โดยกำหนดคุณสมบัติ ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ (Inclusion Criteria) 1) หญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ที่คลินิกฝากครรภ์โรงพยาบาลโพธิ์พิสัย อำเภอนิคมพัฒนา จังหวัดหนองคาย 2) หญิงตั้งครรภ์แรก ที่มีอายุครรภ์ระหว่าง 29 – 42 สัปดาห์ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างมีระดับความปวดตั้งแต่ 3 คะแนนขึ้นไป 3) มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้ดี 4) ไม่มีบาดแผลเปิดหรือแผลติดเชื้อที่บริเวณหลังส่วนล่าง 5) ยินยอมเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ

เกณฑ์การคัดอาสาสมัครออกจากโครงการ (Exclusion Criteria) 1) หญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการครรภ์เป็นพิษ (Toxemia of Pregnancy) 2) หญิงตั้งครรภ์ที่มีความดันโลหิตสูง (systolic สูงกว่าหรือ

เท่ากับ 140 mm.Hg และ/หรือ diastolic สูงกว่าหรือเท่ากับ 90 mm.Hg) ที่มีอาการหน้ามืด ใจสั่น ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้และอาเจียน 3) หญิงตั้งครรภ์ที่มีไข้เกิน 37.5 องศาเซลเซียส 4) หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน 5) หญิงตั้งครรภ์ที่รับประทานอาหารน้อยกว่า 1 ชั่วโมง 6) ผู้มีประวัติแพ้สมุนไพร

กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ระหว่างวันที่ 1 เมษายน 2563 ถึง 30 มิถุนายน 2563

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

1. ลูกประคบสมุนไพร ผลิตภัณฑ์ของโรงพยาบาลโพธิ์พิสัย ขนาด 150 กรัม ประกอบด้วย ไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ ผิวมะกรูด ใบมะขาม ใบส้มป่อย เกลือ การบูร

2. เครื่องมือวัดระดับความปวด (pain rating scales) แบบมาตรวัดด้วยใบหน้า (face rating scales)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ น้ำหนัก ระดับการศึกษา อาชีพ อายุครรภ์

2. แบบบันทึกระดับความปวด หมายถึง ความปวดเป็นประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ทั้งทางด้านประสาทสัมผัส (ร่างกาย) และอารมณ์ (ความรู้สึก) ที่มีความสัมพันธ์กับการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อ หรือเมื่อเนื้อเยื่อมีโอกาสบาดเจ็บ หรือ เสมือนว่ามีการบาดเจ็บ โดยใช้เครื่องมือวัดระดับความปวด (pain rating scales) แบบมาตรวัดด้วยใบหน้า (face rating scales) คือการใช้รูปภาพแสดงสีหน้าบอกความรู้สึกปวด ซึ่งเป็นการใช้รูปภาพแสดงสีหน้าบอกความรู้สึกปวด เริ่มตั้งแต่ไม่ปวดแทนด้วยภาพสีหน้ายิ้ม โล่งเรื่อง มาจนถึงปวดมากที่สุดแทนด้วยภาพเศร้า แบ่งเป็น 10 ระดับ ดังนี้

ระดับ 0 หมายถึง ไม่ปวด

ระดับ 1 หมายถึง ปวดน้อยมากแทบไม่รู้สึก

ระดับ 2 หมายถึง ถ้าไม่สังเกตก็ไม่ค่อยปวด (อาการปวดยังไม่รบกวนการทํากิจกรรมต่าง)

ระดับ 3 หมายถึง อาการปวดทรวงอกบ้างในบางครั้ง

ระดับ 4 หมายถึง อาการปวดทรวงอกอยู่บ่อยๆ (แต่ยังทำกิจกรรมต่างๆได้ตามปกติ)

ระดับ 5 หมายถึง อาการปวดขัดขวางกิจกรรมบางอย่าง

ระดับ 6 หมายถึง ปวดจนต้องหยุดพักหรือหลีกเลี่ยงการทำงานหรือกิจกรรมที่เคยทำอยู่ตามปกติ

ระดับ 7 หมายถึง ปวดจนทำกิจวัตรประจำวันลำบาก (ยืน นั่ง นอน มีอาการปวดจนลืมไม่ลง)

ระดับ 8 หมายถึง ปวดจนทำอะไรไม่สะดวก (ทำกิจกรรมต่างๆลำบาก/ทำได้แย่มาก)

ระดับ 9 หมายถึง ปวดจนแทบไม่ไหว

ระดับ 10 หมายถึง ปวดมาก ปวดเกินจะรับไหว ไม่สามารถอธิบายได้

ขั้นตอนการดำเนินการศึกษา

1. **ขั้นเตรียมการ (Pre-Research Phase)** มี การดำเนินการ ดังนี้

1.1 สํารวจข้อมูลผู้มารับบริการที่งานฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลโพธิ์พิสัย อำเภอโพธิ์พิสัย จังหวัดหนองคาย

1.2 ผู้วิจัยทำความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนดำเนินการศึกษา และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ต่อผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

2. **ขั้นตอนดำเนินการวิจัย** ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล มีการดำเนินการ ดังนี้

2.1. ผู้วิจัยทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่าง โดยการแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขั้นตอนการเก็บข้อมูล ระยะเวลาการศึกษาและขอความร่วมมือในการศึกษา พร้อมทั้งพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง และกรอกใบยินยอมในการเข้าร่วมการศึกษา

2.2. เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการศึกษา ผู้วิจัยสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยการอ่าน

ข้อความให้ฟังทีละข้อ แล้วให้กลุ่มตัวอย่างพิจารณาตอบจนครบ

2.3. ผู้วิจัยทำการซักประวัติตรวจร่างกายเบื้องต้นก่อนการประคบร้อนสมุนไพร โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดอุณหภูมิในร่างกาย วัดอัตราการเต้นของหัวใจ และวัดความดันโลหิต

2.4. ให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างทำแบบประเมินความปวดก่อนทำการประคบสมุนไพรร้อนขึ้น โดยใช้แบบมาตรวัดด้วยใบหน้า (face rating scales)

2.5. อธิบายขั้นตอนในการประคบร้อนสมุนไพรและผลข้างเคียงที่อาจจะเกิดขึ้นให้เข้าใจตรงกันพร้อมแนวทางการปฏิบัติตัวขณะทำการประคบและหลังการประคบสมุนไพรร้อนขึ้น

2.6. ทำแบบประเมินความปวดหลังการรักษาโดยใช้แบบมาตรวัดด้วยใบหน้า (face rating scales) แล้วให้กลับบ้านได้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป อายุ น้ำหนัก ระดับการศึกษา อาชีพ อายุครรภ์ ทำการวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ด้วยวิธีการแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) เปรียบเทียบอาการปวดหลังส่วนล่างก่อนและหลังการประคบสมุนไพรร้อนขึ้น ทำการวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงวิเคราะห์ (analytical statistics)

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองคาย เลขที่ 32/2563 ลงวันที่ 9 มกราคม 2563

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 25.61 ± 6.125 ปี ส่วนมากอยู่ในช่วงอายุ 25-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.0 มีอายุครรภ์เฉลี่ย 35.48 ± 2.541 สัปดาห์ มีน้ำหนักตัวเฉลี่ย

67.69±11.37 ส่วนมากมีน้ำหนักตัว 60-69 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 32.3 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายคิดเป็นร้อยละ 41.9 อาชีพหลักทำนาร้อยละ30.0 รสอาหารที่ชอบรับประทานร้อยละ38.7 รองลงมาคือรสจืดคิดเป็นร้อยละ22.6 การนอนหลับโดยเฉลี่ย 8 ชั่วโมงต่อคืนคิดเป็นร้อยละ 38.7 6 พฤติกรรมการออกกำลังกายปฏิเสธการออกกำลังกายร้อยละ45.2และออกกำลังกายโดยการเดิน การปั่นจักรยานและเล่นโยคะคิดเป็นร้อยละ54.8

2. อาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 ประกอบด้วย อวัยวะบริเวณที่อาการปวดขณะตั้งครรภ์ วิธีการแก้ไขเมื่อมีอาการปวดขณะตั้งครรภ์ และอายุครรภ์ที่เริ่มปวดพบว่า อวัยวะบริเวณบั้นเอว-หลังที่อาการปวดขณะตั้งครรภ์มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ25.8 รองลงมาคือบริเวณเอว หลัง เข้า ขาคิดเป็นร้อยละ19.4 วิธีการแก้ไขเมื่อมีอาการปวดขณะตั้งครรภ์ให้สามีนวดมาก

ที่สุดคิดเป็นร้อยละ19.4 รองลงมาคืออยู่เฉยๆนอนพักคิดเป็นร้อยละ29.0 อายุครรภ์ที่เริ่มมีอาการปวดมากที่สุดพบที่ไตรมาส3 คิดเป็นร้อยละ 83.9

3. ผลการเปรียบเทียบอาการปวดหลังส่วนล่างของหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 ก่อนและหลังการประคบสมุนไพรร้อนชื้น พบว่า เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความปวดก่อนและหลังการประคบสมุนไพรร้อนชื้น พบว่า การประคบสมุนไพรร้อนชื้นมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับความปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 ก่อนและหลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) โดยหลังจากการประคบสมุนไพรร้อนชื้นในหญิงตั้งครรภ์มีอาการปวด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.52 (S.D. = 1.208) ซึ่งลดลงจากก่อนการประคบสมุนไพรร้อนชื้น ที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39 (S.D. = 1.256) แสดงว่าการประคบสมุนไพรร้อนชื้นสามารถลดอาการปวดได้ รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบอาการปวดหลังส่วนล่างของหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 ก่อนและหลังการประคบสมุนไพรร้อนชื้น (n = 31)

ประเด็น	ระดับความปวดก่อนการประคบ		ระดับความปวดหลังการประคบ		t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
อาการปวดหลัง	4.39	1.256	1.52	1.208	22.250	<0.001*

4. การประคบสมุนไพรร้อนชื้นสำหรับลดอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 เป็นผลงานเชิงประจักษ์ ทีมสหวิชาชีพมีความมั่นใจในการส่งต่อผู้ป่วยระหว่าง การแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์แผนไทย

สรุปและอภิปรายผล

จากผลของการประคบสมุนไพรร้อนชื้นเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

ผลการเปรียบเทียบอาการปวดหลังส่วนล่างของหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 ก่อนและหลังการประคบสมุนไพรร้อนชื้น พบว่าอาการ

ปวดลดลงหลังได้รับการประคบสมุนไพรร้อนชื้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้วิจัยได้ศึกษาความหมายขั้นตอนและประโยชน์ของการประคบสมุนไพรอย่างละเอียดและถูกต้อง ซึ่งการประคบสมุนไพรจะช่วยให้ผู้ป่วยหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 ที่มารับบริการหัตถการการประคบสมุนไพรมีอาการปวดลดลงหลังจากได้รับการรักษาด้วยการประคบสมุนไพร ซึ่งสอดคล้องกับ สถาบันแพทย์แผนไทยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข^๕ ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการประคบสมุนไพร ดังนี้ 1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย 2. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ หลัง 24-48 ชั่วโมง 3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ 4.

ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืดยึดตัวออก 5. ลดการติดขัดของข้อต่อ 6. ลดอาการปวด 7. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด อีกครั้งผู้วิจัยได้ศึกษาความรู้เกี่ยวกับข้อควรระวังในการประคบสมุนไพรเพื่อเพื่อให้เกิดการประคบสมุนไพรเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับผลการรอง ขวัญข้าว⁶ ได้กล่าวถึงข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร ดังนี้ 1. ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไปโดยเฉพาะบริเวณผิวหนังอ่อนๆ หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน เพราะจะไวต่อความร้อนเป็นพิเศษ ถ้าต้องการประคบจริงๆ ควรใช้ผ้าขนหนูรองก่อน หรือรอให้ลูกประคบคลายความร้อนลง 2. สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ การประคบสมุนไพรต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าวความรู้สึกตอบสนองต่อความร้อนช้าอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ หรือพองได้ง่าย ถ้าต้องการประคบจริงๆ ควรใช้ลูกประคบอุ่นๆ 3. ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีการอักเสบ ปวด บวม แดง และร้อน ในช่วง 24 ชั่วโมงแรกหลังประสบเหตุ เพราะอาจทำให้บวมมากขึ้น 4. หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จแล้วยังไม่ควรล้างตัว หรืออาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนังและร่างกาย อาจจะปรับอุณหภูมิไม่ทัน 5. หากมีไข้สูง 38.5 องศาเซลเซียส ไม่ควรประคบร้อน 6. หากมีโรคผิวหนัง มีบาดแผลเปิด แผลติดเชื้อ ฝีหนอง ห้ามประคบบริเวณที่เป็น

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลงานการวิจัยของพรณี ปิงสุวรรณและคณะ⁷ ที่ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของความร้อนระหว่างแผ่นประคบร้อนและลูกประคบสมุนไพรต่อการบรรเทาปวดและการเปลี่ยนแปลงสรีรวิทยา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงของระดับอาการปวดและค่าทางสรีรวิทยาระหว่างการประคบแผ่นร้อนและลูกประคบสมุนไพรในอาสาสมัครปวดหลังส่วนล่างแบบไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งผลการศึกษาพบว่าระดับความเจ็บปวด (visual analog scale; VAS) ของอาสาสมัครลดลงหลังได้รับแผ่นประคบร้อน (ค่าเฉลี่ย VAS ลดลง 1.36, $P < 0.01$) และลูกประคบสมุนไพร (ค่าเฉลี่ย VAS ลดลง 1.03, $P < 0.001$) ทั้ง

สองวิธี มีผลลดปวดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ อัตราการเต้นหัวใจของอาสาสมัครที่ใช้ลูกประคบสมุนไพรลดลงมากกว่าการรักษาด้วยแผ่นประคบร้อนอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าเฉลี่ย 4 ครั้ง/นาที (95% CI: -1.13 ถึง -5.3, $P < 0.01$) แต่การใช้แผ่นประคบร้อนทำให้อุณหภูมิผิวหนังสูงมากกว่าการใช้ลูกประคบสมุนไพร มีค่าเฉลี่ย 0.49 องศาเซลเซียส (95% CI: 0.06 ถึง 0.91, $P < 0.05$) เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่ม ระดับความรู้สึกกดเจ็บเพิ่มขึ้นในการรักษาด้วยลูกประคบสมุนไพร (ค่าเฉลี่ย 0.85 กิโลกรัม/ตารางเมตร, $P < 0.01$) และมุมการเคลื่อนไหวของหลังเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการใช้แผ่นประคบร้อน (ค่าเฉลี่ย 0.49 เซนติเมตร, $P < 0.001$) ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ความร้อนทั้งสองรูปแบบมีผลทำให้อาการปวดลดลงไม่แตกต่างกัน แต่การใช้ลูกประคบสมุนไพรมีผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทั้งนี้ อาจเป็นผลจากกลไกสมุนไพรและการกดคลึงไปตามกล้ามเนื้อหลัง อาจจะส่งผลทำให้เกิดการผ่านคลายได้ดีกว่า

จากผลการวิจัยดังกล่าว จึงสรุปได้ว่าการประคบสมุนไพรเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 ที่ผ่านการพัฒนาตามหลักการสร้าง และขั้นตอนของการพัฒนาอย่างเป็นระบบ มีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่เข้ารับบริการได้ ซึ่งบรรลุตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 และเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1

การประคบสมุนไพรร้อนขึ้นสำหรับลดอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 เป็นผลงานเชิงประจักษ์ ทีมสหวิชาชีพมีความมั่นใจในการส่งต่อผู้ป่วยระหว่างแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์แผนไทย

ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีการและข้อควรระวังของการประคบสมุนไพรอย่างละเอียดและถูกต้อง ซึ่ง ผลการรอง ขวัญข้าว⁶ ได้กล่าวถึงข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร ดังนี้ 1. ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไปโดยเฉพาะบริเวณผิวหนังอ่อนๆ

หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน เพราะจะไวต่อความร้อนเป็นพิเศษ ถ้าต้องการประคบจริงๆ ควรใช้ผ้าขนหนูรองก่อน หรือรอให้ลูกประคบคลายความร้อนลง 2. สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ การประคบสมุนไพรต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าวความรู้สึกตอบสนองต่อความร้อนช้าอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้หรือพองได้ง่าย ถ้าต้องการประคบจริงๆ ควรใช้ลูกประคบอุ่นๆ 3. ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีการอักเสบ ปวด บวม แดง และร้อน ในช่วง 24 ชั่วโมงแรกหลังประสบเหตุ เพราะอาจทำให้บวมมากขึ้น 4. หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จแล้วยังไม่ควรล้างตัว หรืออาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนังและร่างกายอาจจะปรับอุณหภูมิไม่ทัน 5. หากมีไข้สูง 38.5 องศาเซลเซียส ไม่ควรประคบร้อน 6. หากมีโรคผิวหนัง มีบาดแผลเปิด แผลติดเชื้อ ฝีหนอง ห้ามประคบบริเวณที่เป็น ซึ่งหากมีการนำการประคบร้อนสมุนไพรไปใช้อย่างระมัดระวังจะส่งผลให้แนวทางในการประคบสมุนไพรร้อนขึ้นสำหรับลดอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 ดียิ่งขึ้นไปด้วย ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ความร้อนทั้งสองรูปแบบมีผลทำให้อาการปวดลดลงไม่แตกต่างกัน แต่การใช้ลูกประคบสมุนไพรมีผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทั้งนี้อาจเป็นผลจากกลืนสมุนไพรและการกดคลึงไปตามกล้ามเนื้อหลัง อาจส่งผลทำให้เกิดการผ่านคลายได้ดีกว่า คณะผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ความสะดวกในการนำไปใช้และวัสดุที่ใช้ความร้อนนานจะเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ใช้มีความต้องการ ดังนั้น การประยุกต์รูปแบบผลิตภัณฑ์ของการประคบความร้อนด้วยสมุนไพรที่ให้ความร้อนนาน

กว่าเดิม น่าจะเหมาะสมและทำให้เกิดผลการรักษาที่ดีขึ้น

จากผลการวิจัยดังกล่าว จึงสรุปได้ว่าการประคบสมุนไพรเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 ที่ผ่านการพัฒนาตามหลักการสร้าง และขั้นตอนของการพัฒนาอย่างเป็นระบบ มีการศึกษาวิธีการและข้อควรระวังในการใช้ลูกประคบร้อนสมุนไพรอย่างละเอียด เป็นอีกแนวทางที่สามารถนำไปใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่เข้ารับบริการได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ควรศึกษาค่าใช้จ่ายอย่างละเอียดก่อนจะนำการประคบสมุนไพรไปใช้
2. ควรวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการของผู้รับบริการก่อนการประคบสมุนไพรไปใช้ และควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสภาพผู้ป่วยที่มาใช้บริการ
3. ควรเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัยให้เพียงพอต่อการจำนวนของกลุ่มเป้าหมาย

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการประคบสมุนไพรร้อนขึ้นเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 1 และ 2
2. ควรมีการศึกษาผลของการรักษาด้วยแนวทางการให้บริการหัตถการด้านการแพทย์แผนไทย อย่างอื่น เช่น การนวด การทาบด้วยหม้อเกลือ การอบไอน้ำสมุนไพร ฯลฯ เพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3

เอกสารอ้างอิง

1. กาญจนา โกทิตะ และศิริพันธุ์ ศิริพันธุ์. การบริหารร่างกายของหญิงตั้งครรภ์เพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง, วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, 8(3) : 154-167; กันยายน- ธันวาคม, 2559.
2. โรงพยาบาลโพธิสัย. ทะเบียนให้บริการหญิงตั้งครรภ์. หนองคาย : โรงพยาบาลโพธิสัย, 2562
3. โรงพยาบาลโพธิสัย. รายงานผลการดำเนินงานโรงพยาบาล. หนองคาย : โรงพยาบาลโพธิสัย 2558
4. สถาบันการแพทย์แผนไทยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกกระทรวงสาธารณสุขและคณะกรรมการจัดทำแนวทางให้บริการหัตถการด้านการแพทย์แผนไทยในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ. แนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์

- แผนไทยเพื่อส่งเสริมการใช้ยาสมุนไพรในระบบบริการสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2557.
5. สถาบันแพทย์แผนไทยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. การดูแลสุขภาพด้วยวิถีแพทย์แผนไทยสำหรับประชาชน. กรุงเทพมหานคร : แมกเนทส์โตร์, 2551.
 6. ผกากรอง ขวัญข้าว. 1 ทศวรรษ วิทยาลัยการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร. กรุงเทพฯ: ปรมัตถ์การพิมพ์, 2561.
 7. พรณี ปิงสุวรรณและคณะ. การเปรียบเทียบผลของความร้อระหว่างแผ่นประคบร้อนและลูกประคบสมุนไพรต่อการบรรเทาปวดและการเปลี่ยนแปลงสรีรวิทยา. วิทยานิพนธ์ พย.ม. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2552.
 8. กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์ แผนไทยและแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, 2547.