

ผลของการแช่เท้าด้วยสมุนไพรเพื่อลดอาการชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวานในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไสใหญ่ ตำบลฉ่ำใหญ่ อำเภอบึงสามพัน จังหวัดนครศรีธรรมราช

Effects of Herbal Foot Baths to Reduce Foot Numbness in Diabetic Patients in the Area of Responsibility of Ban Sai Yai Health Promoting Hospital, Tham Yai Subdistrict, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province

เหวียน ฮ่า แหะ ทฤษฎ¹ ยศนันท¹ ลิกขาจารย์² วิล ไหล นุนาค³ อัจฉราพรรณ พุ่มผกา⁴ และตรีชฎา ศิริรักษ์^{*4}
Nguyen Ha Hue Truc¹ Yotsanon Sikkhajan² Wilai Nunak³ Aujcharapun Pumpaka⁴ and Treechada Sirirak⁴

นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้¹

Undergraduate Student, Community Health Program, Faculty of Health Science and Technology, Southern College of Technology¹

อาจารย์ สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้²

Faculty Member, Community Health Program, Faculty of Health Science and Technology, Southern College of Technology²

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไสใหญ่ นครศรีธรรมราช³

Registered Nurse, Professional Level, Sai Yai Health Promoting Hospital, Nakhon Si Thammarat³

อาจารย์ ดร., สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้⁴

Faculty Member Dr., Community Health Program, Faculty of Health Science and Technology, Southern College of Technology⁴

*Corresponding author, e-mail: treechada.s@sct.ac.th

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองวัดผลประจักษ์เพื่อศึกษาผลของการแช่เท้าด้วยสมุนไพรเพื่อลดอาการชาเท้าในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้นที่เท้า กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไสใหญ่ ตำบลฉ่ำใหญ่ อำเภอบึงสามพัน จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบประเมินความรู้สึกรู้สึกอาการชาเท้า ประเมินผลของการแช่เท้าด้วยสมุนไพรก่อนและหลังรักษาโดยใช้การตรวจสภาพปัญหาเท้าผู้ป่วยเบาหวาน เป็นระยะเวลา 1 เดือน ผลจากการติดตามเพื่อประเมินผลการแช่เท้าด้วยสมุนไพรป้องกันภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวาน พบว่า หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนผู้ป่วยที่อยู่ในระดับเสี่ยงสูงและเสี่ยงสูงมากลดลง และการสูญเสียความรู้สึกรู้สึกของเท้าของผู้ป่วยทั้ง 2 ข้างดีขึ้น ซึ่งการใช้นวัตกรรมแช่เท้าด้วยสมุนไพรในระยะ 1 เดือน พบว่า ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานที่มีปัญหาเกี่ยวกับเท้ามีการไหลเวียนของเลือดส่วนปลายดีขึ้น ลดอาการปวด อาการชาปลายเท้าของผู้ป่วยเบาหวาน ทำให้เท้าสะอาด ลดการติดเชื้อ ดับกลิ่นเท้า รักษาแผลกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด คลายกล้ามเนื้อและคลายเครียดจากกลิ่นการบูร ผู้ป่วยเบาหวานเกิดทักษะในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่เกี่ยวกับเท้าผู้ป่วยเบาหวาน และสามารถนำนวัตกรรมแช่เท้าด้วยสมุนไพร ไปใช้ในการดูแลเท้าได้ด้วยตนเอง เพื่อไม่ให้เกิดผลที่เท้าในผู้ป่วยเบาหวานต่อไป

คำสำคัญ: การแช่เท้า สมุนไพร อาการชาเท้า ผู้ป่วยเบาหวาน

Abstract

This quasi-experimental study aimed to study the effects of herbal foot baths to reduce foot numbness in diabetic patients and prevent foot complications. A sample of 10 diabetic patients at Ban Sai Yai Tambon Health Promoting Hospital was selected through purposive sampling. The research instrument using a foot numbness assessment form was applied. Evaluation of the effect of herbal foot bath before and after treatment was performed by examining the condition of diabetic foot problems for a period of 1 month. Results of a follow-up to assess the effect of herbal foot baths to prevent complications in diabetic patients. It was found that after the herbal foot bath, the number of very high and high-risk (groups with foot ulcers) patients decreased and the feeling of loss in the patients' feet improved. The use of the innovation of foot bath with herbs was carried out for only 1 month. It was found that diabetic patients have better peripheral blood flow, reduce pain, numbness of the feet of diabetic patients, keep feet clean, reduce infection, deodorize feet, heal wounds, stimulate blood circulation, relax muscles and relieve stress from camphor smell. Diabetic patients develop skills in preventing complications that occur with diabetic feet and can apply the innovation of foot bath with herbs to take care of their feet by themselves to prevent foot ulcers in diabetic patients.

Keywords: Foot Bath, Herbs, Foot Numbness, Diabetic

บทนำ

ปัจจุบันกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะโรคเบาหวาน (DM) และโรคความดันโลหิตสูง (HT) สถานการณ์โรคเบาหวานทั่วโลกมีผู้ป่วยจำนวน 463 ล้านคน และคาดการณ์ว่าในปี 2588 จะมีผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 629 ล้านคน สำหรับประเทศไทยพบอุบัติการณ์โรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้นประมาณ 3 แสนคนต่อปี และมีผู้ป่วยโรคเบาหวานอยู่ในระบบทะเบียน 3.2 ล้านคน ของกระทรวงสาธารณสุข ก่อให้เกิดการสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาด้านสาธารณสุขอย่างมหาศาล เฉพาะเบาหวานเพียงโรคเดียวทำให้สูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาเฉลี่ยสูงถึง 47,596 ล้านบาทต่อปี และหากรวมอีก 3 โรค คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง ทำให้ภาครัฐสูญเสียงบประมาณในการรักษารวมกันสูงถึง 302,367 ล้านบาทต่อปี โรคเบาหวานยังคงเป็นสาเหตุหลักที่ก่อให้เกิดโรคอื่น ๆ ในกลุ่มโรค NCDs อีกมากมาย อาทิ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง และโรคไต ฯลฯ (กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, 2564)

โรคเบาหวานทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมา ทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง ภาวะแทรกซ้อนสำคัญอย่างหนึ่งคือ การเกิดแผลที่เท้าเป็นภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังที่เกิดจากภาวะปลายประสาทเสื่อมและ/หรือหลอดเลือดส่วนปลายขาดซึ่งนับเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขของทุกประเทศทั่วโลก เท้าเป็นอวัยวะที่สำคัญ การเกิดแผลเรื้อรังที่เท้านำมาซึ่งมีการติดเชื้อทำให้ต้องถูกตัดเท้า หรือขาข้างนั้นไปหรืออาจรุนแรงจนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ถ้าเรารู้จักวิธีการดูแลรักษาเพื่อป้องกันการเกิดแผลที่เท้าอย่างถูกต้อง และสามารถถ่ายทอดให้ผู้เป็นเบาหวานได้รู้จักการดูแลเท้าที่ถูกต้อง จะช่วยลดอัตราการถูกตัดเท้าหรือขาได้ ไม่เป็นภาระต่อครอบครัวและสังคม (อัจฉรา สุวรรณนาคินทร์, 2559) ได้มีการศึกษาวิธีการป้องกันการเกิดแผลที่เท้าในผู้ป่วยเบาหวานหลายวิธี เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยยางดงได้สำรวจสภาวะสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 130 คน ได้ตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวาน พบว่า มีผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนทางเท้าและมีปัญหาต่อระบบประสาทรับความรู้สึกส่วนปลาย คิดเป็นร้อยละ 25.38 จึงมีการนำสมุนไพรแช่เท้ามาใช้ในการดูแลเท้าผู้ป่วยเบาหวานจากผลการดำเนินงานและประเมินความพึงพอใจ พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่มีปัญหาทางเท้ามีการไหลเวียนของโลหิตส่วนปลายดีขึ้น ลดอาการปวด อาการชาปลายเท้าของผู้ป่วยเบาหวาน ทำให้เท้าสะอาด ลดการติดเชื้อ รักษาแผล กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตคลายกล้ามเนื้อและผ่อนคลายจากกลิ่นสมุนไพร ผู้ป่วยเบาหวานเกิดทักษะในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่เกิดกับเท้าผู้ป่วยเบาหวาน และสามารถดูแลเท้าได้ด้วยตนเองเพื่อไม่ให้เกิดแผลที่เท้าต่อไป (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยยางดง, 2556)

จากสถานการณ์ผู้ป่วยเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไสใหญ่ มีผู้ป่วยเบาหวานในพื้นที่รับผิดชอบที่มารับการรักษาและรับยาต่อเนื่อง จำนวน 90 ราย จากการประเมินผลการตรวจเท้าผู้ป่วยเบาหวาน

ปี 2563 ผู้ป่วยเบาหวานได้รับการตรวจเท้า จำนวน 76 ราย ร้อยละ 84.44 ผลการตรวจเท้าอยู่ระดับปกติ จำนวน 60 ราย ร้อยละ 78.95 ระดับความเสี่ยงปานกลาง จำนวน 14 ราย ร้อยละ 18.42 และระดับเสี่ยงสูง จำนวน 2 ราย ร้อยละ 2.63 ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่ต้องการพัฒนานวัตกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาการดูแลสุขภาพเท้าของผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน ในด้านการแพทย์ทางเลือก จึงได้จัดทำงานวิจัยขึ้นโดยการนำสมุนไพรที่มีในชุมชนมาพัฒนาจากรูปแบบสมุนไพรสดเป็นรูปแบบสมุนไพรแห้งทำให้เกิดมูลค่าโดยประยุกต์และสืบค้นภูมิปัญญาแต่โบราณมาผสมผสานกับองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย นำมาพัฒนาบรรจุภัณฑ์จนเป็นผลิตภัณฑ์ "สมุนไพรแห้งเท้าอบแห้ง" เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังจากโรคเบาหวาน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการแช่เท้าด้วยสมุนไพรเพื่อลดอาการชาเท้าในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้นที่เท้า

สมมติฐานของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างภายหลังการเข้าร่วมการแช่เท้าด้วยสมุนไพรมีอาการชาเท้าลดลง

วิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลองใช้แบบแผนการวิจัยกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวโดยวัดก่อนและหลังการใช้สมุนไพรในการแช่เท้า (One-group pre-test post-test experiment)

ประชากร

ประชากรที่ศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้ป่วยเบาหวานที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไสใหญ่ ตำบลไสใหญ่ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดนครศรีธรรมราช

กลุ่มตัวอย่างและการสุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่อยู่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไสใหญ่ ตำบลไสใหญ่ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 10 คน ได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์ ดังนี้

1. เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion Criteria)

1.1 ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่า เป็นโรคเบาหวานตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป

1.2 รักษาโดยการกินยา ฉีดยาหรือทั้งกินและฉีด

1.3 ผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการชาที่เท้าตั้งแต่ 1 จุดขึ้นไป โดยมีวิธีการตรวจจุดสูญเสียความรู้สึกด้วย Monofilament 4 จุด

1.4 ไม่มีการรักษาอาการชาที่เท้าด้วยวิธีการอื่นทั้งการรับประทานยา การนวดโดยแพทย์แผนไทย การใช้เครื่องนวดหรืออุปกรณ์นวดเท้าและสวมใส่รองเท้าเพื่อนวดเท้า

1.5 มีความยินยอมที่จะเข้าร่วม

2. เกณฑ์การคัดออก

ในระหว่างเก็บข้อมูลหากกลุ่มตัวอย่างไม่ประสงค์เข้าร่วม ในการวิจัยต่อไปไม่ว่ากรณีใด สามารถออกจากการทดลองได้ตลอดเวลา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย : แบบสอบถาม มี 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของอาสาสมัครและประวัติการเจ็บป่วย

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรู้สึกอาการชาเท้า ประเมินผลของการแช่เท้าด้วยสมุนไพรก่อนและหลังรักษาโดยใช้การตรวจสภาพปัญหาเท้าผู้ป่วยเบาหวาน ประกอบด้วย การตรวจประเมินการรับรู้ความรู้สึกด้วย Semmes- Weinstein monofilament 5.07 (10 กรัม) 4 ระดับ ดังนี้ (Potisat, 2013) ระดับ 0 (Low Risk) คือ สามารถรับรู้ความรู้สึกจากการตรวจได้ทุกตำแหน่ง ไม่มีอาการชาเท้า ไม่มีแผล ระดับ 1 (Moderate Risk) คือ ไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกจากการตรวจได้ตั้งแต่ 1 ตำแหน่งขึ้นไป ระดับ 2 (High Risk) มีอาการชาเท้า มีการสูญเสียความรู้สึกในการป้องกันอันตรายร่วมกับมีจุดรับน้ำหนักผิดปกติ เช่น เท้าผิดปกติ มีตาปลา และระดับ 3 (Very High Risk) กลุ่มที่มีแผลที่เท้า

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความพึงพอใจต่อการแช่เท้าด้วยสมุนไพรแช่เท้าลดอาการชาเท้าในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 จัดทำโครงการเพื่อเก็บข้อมูลผู้ป่วยโรคเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไสใหญ่ อำเภอกงหรา จังหวัดนครศรีธรรมราช

1.2 จัดทำหนังสือยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

1.3 ประชาสัมพันธ์ขออาสาสมัครผู้ที่มีอาการเบาหวานมากกว่า 1 จุดขึ้นไป

1.4 คัดกรองอาสาสมัครตามเกณฑ์คัดเข้า - คัดออก

1.5 พบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์งานวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ คือ ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามจะเก็บเป็นความลับโดยไม่เปิดเผยรายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจะไม่นำเสนอผลการวิจัยเป็นรายบุคคลแต่จะสรุปเป็นภาพรวมและคำตอบจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้นต่อตัวของกลุ่มตัวอย่างและถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมในการวิจัยแล้วก็มีสิทธิ์ที่จะถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยตลอดเวลา โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ และไม่มีผลกระทบใดทั้งสิ้น จากนั้นให้ลงชื่อยินยอมเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

1.6 นัดหมายสถานที่และเวลาที่สะดวกในการดำเนินการทดลองกลุ่มตัวอย่างที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไสใหญ่

2. ขั้นตอนการทดลอง

เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการแช่เท้าสมุนไพรพร้อมกับการรับประทานยาเบาหวานและผู้วิจัยอธิบายขั้นตอน การทดสอบโดยละเอียดให้อาสาสมัครทราบ และเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมโครงการ จากนั้นเก็บข้อมูลทั่วไปของอาสาสมัคร คือ เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ โรคประจำตัว เพื่อยืนยันความพร้อมด้านสุขภาพของอาสาสมัครก่อนเข้าร่วมการทดสอบสมุนไพรแช่เท้าลดอาการเบาหวานในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน เป็นระยะเวลา 30 วัน โดยอาสาสมัครจะได้รับการแช่เท้าด้วยสมุนไพร ครั้งละ 15-20 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง และวัดอาการเบาหวานก่อนและหลัง การแช่เท้าด้วยสมุนไพรด้วยแบบประเมินอาการเบาหวานและให้อาสาสมัครทำแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้สมุนไพรแช่เท้าลดอาการเบาหวาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากแบบประเมิน ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์

ขั้นตอนการเตรียมยาสมุนไพร

1. วิธีทำ

1.1 นำส่วนผสมของสมุนไพรอบแห้ง ประกอบไปด้วย ผิวมะกรูด ไพล ขมิ้นอ้อย ตะไคร้หอม ใบมะขามไทย บัวบก/ชิง อย่างละ 5 กรัม มาบดให้ละเอียด เกลือหิมาลัยนและการบูรอย่างละ 10 กรัม แบ่งเป็น 2 ส่วน (5 กรัม/ส่วน/ครั้ง) (รูปที่ 1)



รูปที่ 1 ส่วนผสมของสมุนไพรอบแห้ง

1.2 นำส่วนผสมทุกอย่างใส่ในถุงตาข่ายหรือถุงชาเปล่า (ขนาด 8x10) จากนั้นปิดปากถุงให้สนิท (รูปที่ 2)



รูปที่ 2 การบรรจุสมุนไพรลงในถุง

2. วิธีการแช่เท้า

นำสมุนไพรแช่ไปในน้ำร้อน 5 นาที หลังจากนั้นเติมน้ำเย็นเพื่อปรับให้อุณหภูมิเหมาะสมกับเท้า (อุณหภูมิ 36-38 องศาเซลเซียส) และแช่เท้าในน้ำสมุนไพร 15-20 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง (รูปที่ 3)



รูปที่ 3 การแช่เท้าด้วยสมุนไพรอบแห้ง

3. วิธีเก็บรักษา

หลังจากที่แช่น้ำด้วยถุงสมุนไพรอบแห้งตามเวลาที่กำหนด นำไปใส่ไว้ในตู้เย็น เก็บได้ไม่เกิน 3 วัน หลังจากใช้ในครั้งแรก

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 7 คน เป็นเพศชาย จำนวน 3 คน และกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปีการเป็นโรคเบาหวาน ระยะ 2 – 3 ปี ขึ้นไป จำนวน 1 คน และระยะ 3 ปีขึ้นไป จำนวน 9 คน

ผลการตรวจเท้าก่อน – หลัง (ระดับความเสี่ยง) การเข้าร่วมกิจกรรมดูแลเท้าผู้ป่วยเบาหวานด้วยการใช้นวัตกรรมสมุนไพรแช่เท้า

ผลการวิจัย พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความเสี่ยงในระดับ 0 จำนวน 1 คน (ร้อยละ 10.0) มีความเสี่ยงในระดับ 1 จำนวน 3 คน (ร้อยละ 30.0) มีความเสี่ยงในระดับ 2 จำนวน 4 คน (ร้อยละ 40.0) มีความเสี่ยงในระดับ 3 จำนวน 2 คน (ร้อยละ 20.0) หลังจากการติดตามผู้ป่วยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความเสี่ยงในระดับ 0 จำนวน 3 คน (ร้อยละ 30.0) มีความเสี่ยงในระดับ 1 จำนวน 5 คน (ร้อยละ 50.0) มีความเสี่ยงในระดับ

2 จำนวน 1 คน (ร้อยละ 10.0) มีความเสี่ยงในระดับ 3 จำนวน 1 คน (ร้อยละ 10.0) เมื่อพิจารณาผลของสมุนไพรแช่เท้าภาพรวมหลังจากผู้ป่วยโรคเบาหวานแช่เท้าด้วยสมุนไพรต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 1 เดือน พบว่า กลุ่มเสี่ยงปานกลางและกลุ่มเสี่ยงสูง ที่เข้าสู่กิจกรรมการแช่เท้าด้วยสมุนไพรฯ หลังการดำเนินการจำนวนผู้ป่วยที่อยู่ในระดับเสี่ยงปานกลางและเสี่ยงสูงลดลง (ตารางที่ 1) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยยางดง (2556) ได้ศึกษาเรื่องสมุนไพรแช่เท้าผู้ป่วยเบาหวาน จากผลการดำเนินงานและประเมินความพึงพอใจ พบว่า กลุ่มเสี่ยงปานกลางและกลุ่มเสี่ยงสูงที่เข้าสู่กิจกรรม สมุนไพรแช่เท้า พบว่า หลังการดำเนินการจำนวนผู้ป่วยที่อยู่ในระดับเสี่ยงปานกลางและระดับเสี่ยงสูงลดลง ร้อยละ 15.15 ซึ่งการใช้นวัตกรรม “สมุนไพรแช่เท้า” ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานที่มีปัญหาทางเท้ามีการไหลเวียนของเลือดส่วนปลายดีขึ้น ลดอาการปวด อาการชาปลายเท้าของผู้ป่วยเบาหวาน ทำให้เท้าสะอาด ลดการติดเชื้อ ดับกลิ่นเท้า รักษาแผล กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด คลายเส้น คลายกล้ามเนื้อและคลายเครียด จากกลิ่นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย ผู้ป่วยเบาหวานเกิดทักษะในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นกับเท้าผู้ป่วยเบาหวาน และสามารถนำนวัตกรรมแช่เท้าไปใช้ในการดูแลเท้าได้ด้วยตนเองเพื่อไม่ให้เกิดแผลที่เท้าในผู้ป่วยเบาหวานต่อไป

ตารางที่ 1 ผลการตรวจเท้าก่อน – หลัง (ระดับความเสี่ยง) การเข้าร่วมกิจกรรมดูแลเท้าผู้ป่วยเบาหวานด้วยการใช้นวัตกรรมสมุนไพรแช่เท้า

ผลการตรวจเท้าผู้เข้าร่วมกิจกรรม (ราย/ร้อยละ) N = 10				
การประเมิน	ระดับความเสี่ยง			
	0	1	2	3
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	1 (10.0)	3 (30.0)	4 (40.0)	2 (20.0)
หลังเข้าร่วมกิจกรรมเป็นระยะเวลา 1 เดือน	3 (30.0)	5 (50.0)	1 (10.0)	1 (10.0)

ผลการตรวจเท้าก่อน – หลัง (การสูญเสียความรู้สึก) การเข้าร่วมกิจกรรมดูแลเท้าผู้ป่วยเบาหวานด้วยการใช้นวัตกรรมสมุนไพรแช่เท้า

ผลการวิจัย พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีการสูญเสียความรู้สึกของเท้าด้านซ้ายในระดับ 0 จำนวน 1 คน (ร้อยละ 10.0) ระดับ 1 จำนวน 3 คน (ร้อยละ 30.0) และระดับ 2 ระดับ 3 และระดับ 4 จำนวน 2 คน (ร้อยละ 20.0) ส่วนการสูญเสียความรู้สึกของเท้าผู้ป่วยด้านขวาอยู่ในระดับ 0 และระดับ 1 จำนวน 3 คน (ร้อยละ 30.0) ระดับ 2 และระดับ 4 จำนวน 1 คน (ร้อยละ 10.0) และระดับ 3 จำนวน 2 คน (ร้อยละ 20.0) หลังจากการติดตามผู้ป่วยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีการสูญเสียความรู้สึกของเท้าด้านซ้ายอยู่ในระดับ 0 จำนวน 7 คน (ร้อยละ 70.0) มีความเสี่ยงในระดับ 1 ระดับ 2 และระดับ 3 จำนวน 1 คน (ร้อยละ 10.0) ส่วนการสูญเสียความรู้สึกของเท้าผู้ป่วยด้านขวาอยู่ในระดับ 0 จำนวน 6 คน (ร้อยละ 60.0) และระดับ 1 ระดับ 2 จำนวน 2 คน (ร้อยละ 20.0) เมื่อพิจารณาผลของสมุนไพรแช่เท้าภาพรวมหลังจากผู้ป่วยโรคเบาหวานแช่เท้าด้วยสมุนไพรต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 1 เดือน พบว่า การสูญเสียความรู้สึกของเท้าผู้ป่วยเบาหวานทั้ง 2 ด้านที่เข้าสู่กิจกรรมการแช่เท้าด้วยสมุนไพรฯ หลังการดำเนินการจำนวนผู้ป่วยที่อยู่ในระดับการสูญเสียความรู้สึกที่เท้าทั้ง 4 จุดลดลงอย่างชัดเจนเมื่อเทียบกับผลตรวจก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และนอกจากนี้ยังพบว่าหลังจากผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรมการแช่เท้าด้วยสมุนไพร ระดับการสูญเสียความรู้สึกในระดับ 0 จะเพิ่มมากขึ้นด้วย (ตารางที่ 2) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุไลมาน เยะมุเร็ง (2557) ได้ศึกษาเรื่องของการแช่เท้าด้วยสมุนไพรต่ออาการชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลห้วยยอด จังหวัดตรัง ผลการศึกษา พบว่า อาการชาเท้าของผู้ป่วยเบาหวานหลังการแช่เท้าด้วยสมุนไพรลดลงกว่าก่อนแช่เท้าด้วยสมุนไพรอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองที่แช่เท้าด้วยสมุนไพร ชิง ขมิ้นชัน ไพล ใบมะกรูดและตะไคร้สามารถลดอาการชาเท้าได้ ซึ่งสมุนไพรที่มีส่วนผสมของน้ำมันหอมระเหย ช่วยให้เกิดการขยายตัวของหลอดเลือดช่วยให้เลือดไหลเวียนดี แต่ไม่อาจสรุปได้ว่า สารสำคัญชนิดใดในน้ำมันหอมระเหยที่ออกฤทธิ์บรรเทาอาการชาเนื่องจากยังไม่มีรายงานการศึกษาฤทธิ์บรรเทาอาการชาในผู้ป่วยเบาหวาน แต่อาจจะเป็นสารประกอบหลาย ๆ ชนิดออกฤทธิ์ร่วมกันในการบรรเทาอาการชา (Op-une & Lertsatitthanakorn, 2011) และในตำรับมีส่วนผสมของเกลือซึ่งเป็นตัวกลางช่วยให้ตัวยาจากสมุนไพรต่าง ๆ ซึมผ่านผิวหนังและออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น (Parasin, & Khumful, 2017) และสอดคล้องกับการวิจัยของ สุพัตราพร คุ่มทรัพย์ (2561) ศึกษาผลของการแช่เท้าในสมุนไพรต่ออาการชา และการไหลเวียนโลหิตที่เท้าในผู้ป่วยเบาหวาน พบว่า หลังจากแช่เท้าด้วยสมุนไพรอาการชาเท้าลดลงในครั้งที่ 4 อย่างน้อย 1 จุด กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 93.33 อาการชาเท้าหายไป

ตารางที่ 2 ผลการตรวจทำก่อน – หลัง (การสูญเสียความรู้สึก) การเข้าร่วมกิจกรรมดูแลผู้ป่วยเบาหวานด้วยการใช้นวัตกรรมสมุนไพรรักษา

ผลการตรวจทำผู้เข้าร่วมกิจกรรม (ราย/ร้อยละ)										
การประเมิน	การสูญเสียความรู้สึก									
	ด้านซ้าย					ด้านขวา				
	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	1 (10.0)	3 (30.0)	2 (20.0)	2 (20.0)	2 (20.0)	3 (30.0)	3 (30.0)	1 (10.0)	2 (20.0)	1 (10.0)
หลังเข้าร่วมกิจกรรมเป็นระยะเวลา 1 เดือน	7 (70.0)	1 (10.0)	1 (10.0)	1 (10.0)	0 (0.0)	6 (60.0)	2 (20.0)	2 (20.0)	0 (0.0)	0 (0.0)

ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูแลผู้ป่วยเบาหวานด้วยการใช้นวัตกรรมสมุนไพรรักษา

ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูแลผู้ป่วยเบาหวานด้วยการใช้นวัตกรรมสมุนไพรรักษา พบว่า ผลการประเมินความพึงพอใจในภาพรวมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.3 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่ 1. มีความเหมาะสมของนวัตกรรมที่นำมาใช้ในการลดอาการชาปลายเท้า ได้คะแนนเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.6 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด รองลงมา คือ ข้อที่ 7. มีการประยุกต์ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น ได้คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.5 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด และน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 2. มีความรู้ความเข้าใจต่อนวัตกรรมสมุนไพรรักษาเบาหวาน และข้อที่ 8. มีความพึงพอใจโดยรวมที่มีต่อนวัตกรรม”แช่เท้าด้วยสมุนไพรรักษา” ได้คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.9 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูแลผู้ป่วยเบาหวานด้วยการใช้นวัตกรรมสมุนไพรรักษา

ประเด็นการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ					คะแนนเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
1. มีความเหมาะสมของนวัตกรรมที่นำมาใช้ในการลดอาการชาปลายเท้า	6 (60.00)	4 (40.00)	0 (00.00)	0 (00.00)	0 (00.00)	4.6	มากที่สุด
2. มีความรู้ความเข้าใจต่อนวัตกรรมสมุนไพรรักษาเบาหวาน	2 (20.00)	7 (70.00)	1 (10.00)	0 (00.00)	0 (00.00)	3.9	มาก
3. มีความรู้ความเข้าใจของเนื้อหาสาระในการใช้สมุนไพรรักษาเบาหวาน	4 (40.00)	4 (40.00)	2 (20.00)	0 (00.00)	0 (00.00)	4.2	มาก
4. มีความปลอดภัยในการใช้นวัตกรรมสมุนไพรรักษา	5 (50.00)	4 (40.00)	1 (10.00)	0 (00.00)	0 (00.00)	4.4	มากที่สุด
5. ประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้นวัตกรรมสมุนไพรรักษาเบาหวาน	4 (40.00)	4 (40.00)	2 (20.00)	0 (00.00)	0 (00.00)	4.2	มาก
6. มีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า มีประสิทธิภาพ ไม่ฟุ่มเฟือย	6 (60.00)	3 (30.00)	1 (10.00)	0 (00.00)	0 (00.00)	4.2	มาก
7. มีการประยุกต์ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น	7 (70.00)	2 (20.00)	1 (10.00)	0 (00.00)	0 (00.00)	4.5	มากที่สุด
8. มีความพึงพอใจโดยรวมที่มีต่อนวัตกรรม”แช่เท้าด้วยสมุนไพรรักษา”	5 (50.00)	4 (40.00)	1 (10.00)	0 (00.00)	0 (00.00)	3.9	มาก
รวม						4.3	มากที่สุด

สรุป

จากผลการติดตามเพื่อประเมินผลการแช่เท้าด้วยสมุนไพรป้องกันภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวาน พบว่า กลุ่มเสี่ยงปานกลางและกลุ่มเสี่ยงสูงที่เข้าสู่กิจกรรม การแช่เท้าด้วยสมุนไพร พบว่า หลังการดำเนินการจำนวนผู้ป่วยที่อยู่ในระดับเสี่ยงปานกลางและเสี่ยงสูงลดลง และการสูญเสียความรู้สึกรองเท้าของผู้ป่วยทั้ง 2 ข้างดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

1. ควรแนะนำและให้ความรู้ในการดูแลเท้ากับผู้ป่วยโรคเบาหวานในระหว่างการใช้ นวัตกรรมสมุนไพรแช่เท้า เพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา และลดปัจจัยเสี่ยงที่อาจส่งผลกระทบต่อแผลที่เท้าของผู้ป่วยเบาหวาน
2. ในการใช้นวัตกรรมสมุนไพรแช่เท้า ควรกำหนดให้ผู้ป่วยเบาหวานแช่เท้าตามเวลาที่กำหนดเท่านั้น ซึ่งหากใช้มากเกินไป หรือใช้จำนวนครั้งบ่อยเกินไปอาจส่งผลให้ผิวแห้งง่าย ทำให้มีโอกาสเกิดแผลที่เท้าได้ง่าย
3. นวัตกรรมสมุนไพรแช่เท้าสามารถนำมาใช้ซ้ำได้ 2-3 ครั้ง หากยังมีตัวสมุนไพรละลายในน้ำ โดยสามารถเก็บรักษาในที่เก็บความเย็น แต่ไม่ควรเก็บไว้เกิน 3 วัน หลังจากใช้ไป 1 ครั้งเนื่องจากอาจทำให้สมุนไพรเกิดเชื้อราได้
4. การใช้นวัตกรรมสมุนไพรแช่เท้าเป็นการส่งเสริมสุขภาพในการแพทย์ทางเลือก ไม่ได้เป็นการรักษาหลักของโรคเบาหวาน ดังนั้นการนำนวัตกรรมสมุนไพรแช่เท้าไปให้เป็นที่แพร่หลายในการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยสรรพคุณของสมุนไพรซึ่งสามารถช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้สามารถช่วยลดอาการชาปลายเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรมีการเก็บข้อมูลในการใช้งาน นวัตกรรมสมุนไพรแช่เท้าในระยะยาวเพื่อติดตามและประเมินประสิทธิภาพของนวัตกรรมสมุนไพรแช่เท้า และปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. (2564). *กรมควบคุมโรค รมรณรงค์วันเบาหวานโลกปี 2564 ตระหนักถึงการดูแลรักษา*

โรคเบาหวาน ให้ได้รับการรักษาอย่างทั่วถึง. [อินเทอร์เน็ต]. เข้าถึงได้จาก

<https://ddc.moph.go.th/brc/news.php?news=21692&deptcode=brc>

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยยางดง. (2556). *สมุนไพรแช่เท้าผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยยางดง ตำบลโคกเครี อำเภอนองสูงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์*.

สุพิศพร คัมภีร์. (2561). ผลของการแช่เท้าในน้ำสมุนไพรต่ออาการชาและการไหลเวียนโลหิตที่เท้าในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. *การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ "Graduate School Conference 2018"*. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

สุไลมาน เยมุเร็ง. (2557). *การแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรต่ออาการชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวานโรงพยาบาลห้วยยอด จังหวัดตรัง*. วิทยานิพนธ์ปริญญา. วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขกาญจนาภิเษก.

อัจฉรา สุวรรณาคินทร์. (2559). *คู่มือการพยาบาล การดูแลเท้าเพื่อป้องกันการเกิดแผลในผู้เป็นเบาหวาน*. งานการพยาบาล ศัลยศาสตร์และ ศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

Op-une, K., & Lertsatitthanakorn, P. (2011). Development of foot massage cream containing ginger oil for foot numbness and pain relief in diabetic neuropathy patients. *Isan Journal of Pharmaceutical Sciences*, 7(1), 28-38.

Parasin, N., Khumful, S., & Thammachai, A. (2017). Immediate effect of Thai herbal hot pack treatment on pain and lower back flexibility: a pilot study. *Songklanagarind Medical Journal*, 35(3), 221-228.

Potiat, S. (2013). *Diabetes Education for self-management*. Nonthaburi: Institute of Medical Research and Technology Assessment.