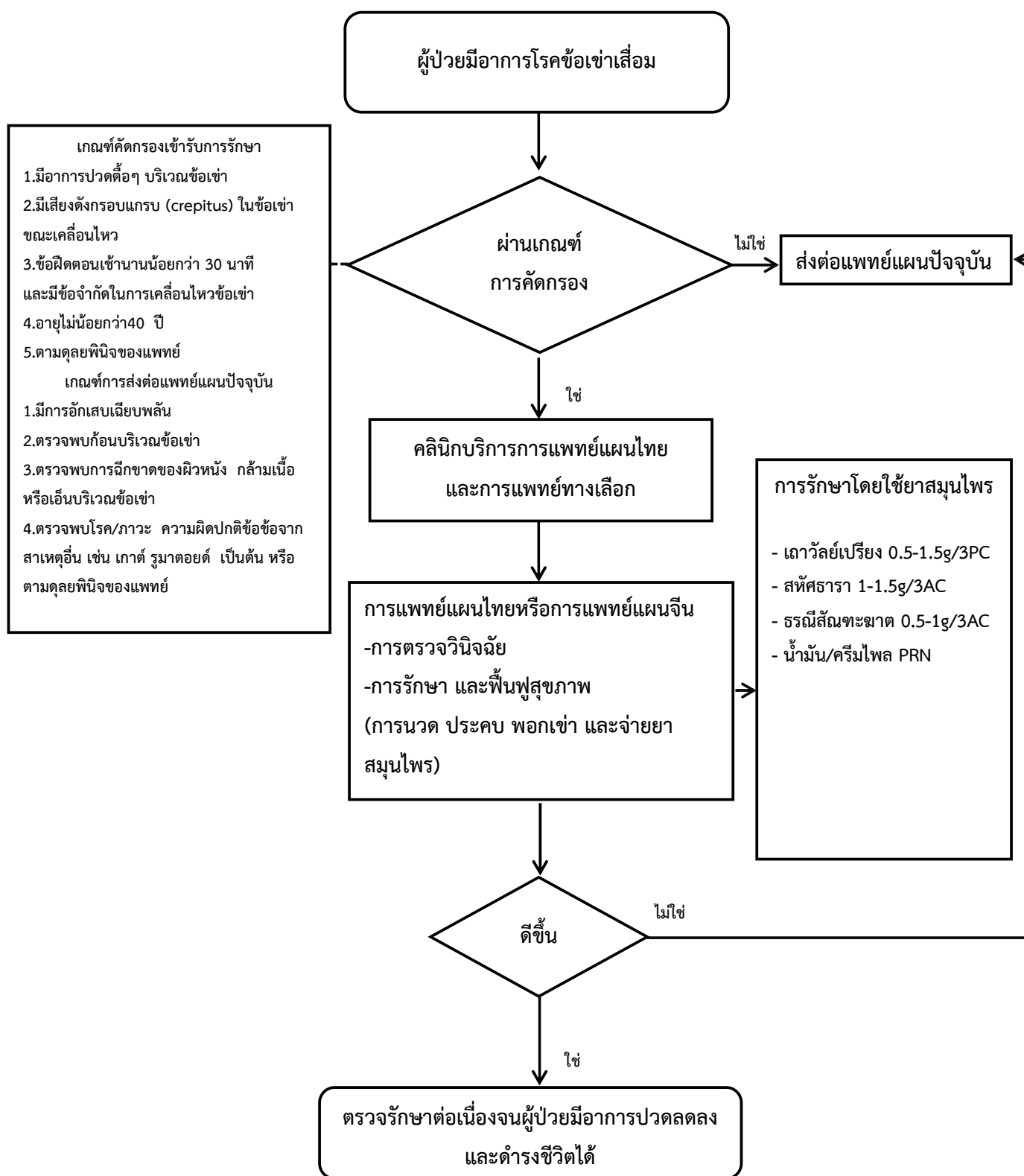


## แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม



แผนภูมิที่ 2 แสดงแนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม

## (1) คำจำกัดความ

### โรคข้อเข่าเสื่อม

#### การแพทย์แผนปัจจุบัน

โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis of knee) เป็นโรคที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมของข้อเข่า ตำแหน่งที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนในโรคนี้ ได้แก่กระดูกอ่อนผิวข้อ (articular cartilage) ในข้อชนิด มีเยื่อหุ้ม (diarthrodial joint) มีการทำลายกระดูกอ่อน ผิวข้อ ซึ่งเกิดขึ้นช้าๆ อย่างต่อเนื่องตามเวลาที่ผ่านไป มีการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมี ชีวกลวิธาน (biomechanical) และชีวสัณฐาน (biomorphology) ของกระดูกอ่อนผิวข้อ รวมถึงกระดูกบริเวณใกล้เคียงเช่น ขอบกระดูกในข้อ(subchondral bone) หนาตัวขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงของน้ำไขข้อทำให้คุณสมบัติการหล่อลื่นลดลงโรคนี้ส่วนใหญ่พบในผู้สูงอายุ มีลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ปวดข้อข้อฝืด มีปุ่มกระดูกงอกบริเวณข้อการทำงานข้อเสียไปการเคลื่อนไหวลดลง และหากกระบวนการนี้ดำเนินต่อไปจะมีผลทำให้ข้อผิดรูปและพิการในที่สุด

#### การแพทย์แผนไทย

โรคข้อเข่าเสื่อมทางแพทย์แผนไทยถือว่า เป็นโรคเกี่ยวกับทางลมชนิดหนึ่ง ได้แก่

1. โรคลมจับโปงแห้ง คือลมจับโปงชนิดหนึ่งมีการอักเสบรุนแรงของข้อเข่า ทำให้มีอาการปวด บวม แดงร้อน ที่เข่าเล็กน้อยเข่าติดขัดงอแง นั่งยองๆไม่ได้
2. โรคลมจับโปงน้ำคือ ลมจับโปงชนิดหนึ่งมีการอักเสบรุนแรงของข้อเข่าทำให้มีอาการปวด บวม แดงร้อนที่เข่ามีน้ำในข้อมาก ขณะที่มีอาการอักเสบมากทำให้มีอาการสลับร้อนสลับหนาว กระวนกระวายและนอนไม่หลับซึ่งเป็นอาการร่วมจากการอักเสบและเป็นไข้

#### อาการ

1. ปวดอาการปวดในโรคข้อเข่าเสื่อมมักมีลักษณะปวดตื้อๆทั่วๆ ไปบริเวณข้อระบุตามข้อไม่ได้ชัดเจน มักเป็นเรื้อรังและปวดมากขึ้นเมื่อใช้งานในท่างอเข่าการขึ้น ลงบันได หรือลงน้ำหนัก และทุเลาลงเมื่อพักการใช้งานหากการดำเนินโรครุนแรงขึ้นอาจปวดตลอดเวลา แม้เวลากลางคืนหรือขณะพัก บางรายมีอาการปวดตึงบริเวณพับเข่าด้วย
2. ข้อฝืดตึง (stiffness) พบได้บ่อยในช่วงเช้า (morning stiffness) แต่มักไม่เกิน30นาที อาการฝืดตึงอาจเกิดขึ้นชั่วคราวในช่วงแรกของการเคลื่อนไหวหลังจากพักเป็นเวลานานที่เรียกว่าปรากฏการณ์ข้อหนีตึง เช่น ข้อเข่าฝืดหลังจากการนั่งนานแล้วลุกขึ้นทำให้ต้องหยุดพักขยับขอรยะหนึ่งจึงเคลื่อนไหวได้สะดวก
3. ข้อใหญ่ผิดรูป (bony enlargement) พบมีข้อบวมใหญ่ซึ่งเกิดจากกระดูกที่งอกบริเวณข้อและเมื่อโรครุนแรงมากขึ้นอาจพบขาโก่ง (bow leg) ซึ่งพบได้บ่อยกว่าเข่าฉีก (knock knee) อาจมีการบวมจากในข้อเข่า (effusion) เป็นผลจากการอักเสบในข้อเข่าแต่การบวมไม่ใช่อาการจำเพาะของข้อเข่าเสื่อม
4. มีเสียงดังกรอบแกรบ (crepitus) ในข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว

คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

5. ทุพพลภาพในการเคลื่อนไหวและการทำงาน (reduced function) มีความลำบากในการนั่ง ลูกเดินหรือขึ้นลงบันได และหากเป็นมากอาจรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้คุณภาพชีวิตด้อยลง
6. ข้อเข่าเคลื่อนไหวได้จำกัด (restricted movement) เขยียดตรงได้ลำบาก (flexion contracture) และเมื่อมีอาการมากขึ้นจะทำให้ข้อเข่าได้ลดลงด้วย

## (2) เกณฑ์การคัดกรองเข้ารับการรักษา

1. ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นข้ออักเสบจากข้อเข่าเสื่อม จากแพทย์/แพทย์แผนไทยหรือตามดุลยพินิจ
2. มีอาการปวดตื้อๆ บริเวณข้อเข่า
3. มีเสียงกรอบแกรบ (Crepitus) ในข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว
4. ข้อฝืดตื้อนานกว่า 30 นาที และมีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวข้อเข่า
5. อายุไม่น้อยกว่า 40 ปี

## (3) เกณฑ์ส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบัน

1. มีอาการอักเสบเฉียบพลันบริเวณข้อเข่าได้แก่ปวดบวมแดงร้อนเพิ่มมากขึ้น
2. ตรวจพบก้อนบริเวณข้อเข่า
3. ผู้ป่วยที่มีโรคติดต่อทางผิวหนัง
4. อุบัติเหตุภายในเวลา 48 ชั่วโมง , ผ่าตัดภายในระยะเวลา 1 เดือน , ตรวจพบการฉีกขาดของผิวหนังเส้นเอ็นหรือกล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่า
5. ใช้ที่เกิดจากภาวะแทรกซ้อนของโรคอื่นๆ เช่น SLE ข้ออักเสบติดเชื้อรูมาติกเป็นต้นหรือตามดุลยพินิจของแพทย์

## (4) การตรวจวินิจฉัย

### การแพทย์แผนไทย

#### 1. การซักประวัติ

การซักประวัติและวิเคราะห์ทางการแพทย์แผนไทยในโรคข้อเข่าเสื่อมต้องถามอาการและอาการแสดงที่สอดคล้องกับโรคดังกล่าว โดยคำนึงถึงช่วงเวลา ฤดูกาล ปัจจัยหรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้อาการกำเริบมากขึ้น เพื่อนำไปสู่การรักษาโรคได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้ต้องวิเคราะห์สมุฏฐานที่มีความสัมพันธ์ของโรคดังกล่าว ตามตารางต่อไปนี้

ข้อมูล	เหตุผล
ธาตุเจ้าเรือน	เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ว่าธาตุเจ้าเรือนของผู้ป่วย -โรคข้อเข่าเสื่อม มักเกิดในกลุ่มของผู้ที่มีเตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และวาโยธาตุ (ธาตุลม) เป็นเจ้าเรือน ซึ่งจะกระทำโทษที่รุนแรงกว่าผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนอื่น ๆ

## คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

ข้อมูล	เหตุผล
<b>ธาตุสมฐาน</b>	เพื่อให้ทราบสมฐานการเกิดโรค - โรคข้อเข่าเสื่อม มักมีอาการปวดเข่า ซึ่งเกิดจากธาตุไฟหย่อนเป็นอันดับแรก หลังจากนั้น ธาตุลมเกิดพิการตามมา ทำให้การไหลเวียนโลหิตไม่สะดวกในบริเวณข้อเข่าเกิดการคั่งค้างของธาตุลมบริเวณเข่า ทำให้มีงังสัง(กล้ามเนื้อ) นหารู (เส้นเอ็น ลึการ (ไขข้อ) พิการ คือ มีอาการปวด ตึง ชัด ในบริเวณหัวเข่า
<b>อตุสมฐาน</b>	เพื่อใช้ร่วมในการประเมินอาการของผู้ป่วยว่าฤดูกาลใดที่เริ่มมีอาการเจ็บป่วย มีอาการกำเริบของโรคสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศหรือไม่ - เนื่องจากฤดูร้อน (คิมหันตฤดู) เป็นสมฐานของเตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และฤดูฝน วัสสันตฤดู เป็นสมฐานของวาโยธาตุ (ธาตุลม) ที่จะทำให้อาการของโรคข้อเข่าเสื่อมมีความรุนแรงขึ้น
<b>อายุสมฐาน</b>	เพื่อดูอายุของผู้ป่วย ซึ่งอาจเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรค - ช่วงอายุ 16-32 ปี พิกัดปัตตะ เป็นสมฐานเตโชธาตุ เริ่มมีความเสื่อม และช่วงอายุ 32 ปี ถึงสิ้นอายุขัย พิกัดวาตะ เป็นสมฐานของวาโยธาตุ เริ่มมีอาการกำเริบ ซึ่งทั้ง 2 สมฐาน มีความสัมพันธ์กันส่งผลให้โรคมีอาการรุนแรงขึ้น
<b>กาลสมฐาน</b>	เพื่อใช้ร่วมในการประเมินอาการของผู้ป่วยว่าช่วงเวลาใดมีอาการเจ็บป่วย หรือการกำเริบของโรค มีความสัมพันธ์กับเวลาหรือไม่ - ช่วงเวลา 10.00-14.00 น.และ 22.00-02.00 น.เป็นช่วงที่เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) พิกัดปัตตะ และช่วงเวลา 14.00-18.00 น. และ 02.00-6.00 น.เป็นช่วงที่วาโยธาตุ (ธาตุลม) พิกัดวาตะ กระทำโทษ ส่งผลให้โรคกำเริบมากขึ้น
<b>ประเทศสมฐาน</b>	เพื่อใช้ร่วมประเมินอาการของผู้ป่วยว่าถิ่นที่อยู่อาศัยหลัก มีความสัมพันธ์กับอาการเจ็บป่วยหรือไม่ - ผู้ที่อาศัยในลักษณะภูมิประเทศแบบที่เป็นที่สูงเนินเขา (ประเทศร้อน) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และผู้ที่อาศัยอยู่ในลักษณะภูมิประเทศแบบที่เป็นน้ำฝน โคลนตม มีฝนตกชุก (ประเทศเย็น) วาโยธาตุ กระทำโทษ ทำให้โรคกำเริบมากขึ้น
<b>มูลเหตุการเกิดโรค</b>	เพื่อให้ทราบสาเหตุและความสัมพันธ์ของโรคซึ่งอาจจะทำให้โรคกำเริบมากขึ้น ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะข้อเข่าเสื่อม คือ - <b>อาหาร</b> ผู้ป่วยที่มีข้อเข่าเสื่อม มีอาหารหลายอย่างที่แสดงกับโรค เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ เหล้า เบียร์ หากบริโภคมากไป อาจมีผลต่อการหายของโรคได้ นอกจากนี้ อาหารที่มีรสหวานมากไปจะทำให้ลมในเส้นอิதாகำเริบ ส่งผลทำให้มีอาการปวด ชัดในเข่าได้

ข้อมูล	เหตุผล
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>อิริยาบถ</b> การยืน เดิน นั่ง ย่อยๆ เป็นเวลานาน การเดินขึ้น-ลง บันไดบ่อย ๆ การยกของหนักผิดท่าทาง ลูกยืนอย่างรวดเร็ว นั่งเก้าอี้เตี้ย นั่งพับเพียบ และนั่งขัดสมาธิ เป็นต้น ทำให้เส้นเอ็น แปรไปจากปกติ ทำให้เกิดโรคได้</li> <li>- <b>การกระทบร้อน-เย็น</b> หากกระทบความร้อนมาก จะทำให้ ปิตตะกำเริบมีอาการบวมแดงร้อนมากขึ้น หากกระทบหรือ สัมผัสอากาศเย็นหรือแม้กระทั่งการรับประทานอาหารสเย็น มากเกินไป จะทำให้วาตะหย่อนเพิ่มความปวดขัดในข้อเข่ามาก ขึ้น</li> <li>- <b>ทำงานเกินกำลังกาย</b> รวมถึงการออกกำลังกายหักโหมหรือ รุนแรงมากเกินไป ย่อมทำให้อวัยวะน้อยใหญ่เคลื่อนไหวผิดปกติ กล้ามเนื้อเส้นเอ็นต่างๆ เกิดการตึงตัว แข็งเกร็ง ย่อมนำมาสู่ ภาวะข้อเข่าเสื่อมได้ หรือแม้กระทั่งผู้ที่เป็ภาวะข้อเข่าเสื่อม แล้ว หากต้องทำการเกินกว่ากำลังของตนก็ย่อมส่งผลต่อการ หายจากโรคได้เช่นกัน</li> </ul>

## 2. การตรวจร่างกาย

2.1 การตรวจร่างกายทั่วไปตามแนวทางการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยดูสภาพทั่วไป เช่น สีผิว ความ ร้อน คลำจุดเจ็บ การบวมเป็นต้น

### 2.2 การตรวจร่างกายทางหัตถเวช

#### 1.) การวัดสันเท้า

**วิธีการตรวจ** ให้ผู้ป่วยนอนหงายเหยียดขาตรง ผู้ตรวจนั่งคุกเข่าอยู่ด้านข้างของผู้ป่วย ใช้มือนำด้านบน จับข้อเท้าผู้ป่วยชิดกันใช้มือที่อยู่ด้านล่าง ดันปลายฝ่าเท้าขึ้น แล้วผู้ตรวจสังเกตดูตำแหน่ง สันเท้าของผู้ป่วย

**ปัญหาที่พบ** สันเท้าข้างที่เป็นจะสั้น

#### 2.) ตรวจสภาพความโค้งงอ

**วิธีการตรวจ** ให้ผู้ป่วยนอนหงายเหยียดขาตรง ผู้ตรวจนั่งคุกเข่าอยู่ด้านข้างของผู้ป่วย ใช้มือนำด้านปลายฝ่าเท้าขึ้นให้สุด มือด้านบนของผู้ตรวจสอดใต้เข่าเพื่อตรวจสภาพความโค้งงอของเข่าทั้งสองข้าง

**ปัญหาที่พบ** พบช่วงว่างใต้เข่าข้างที่เป็นมากกว่าอีกข้างหนึ่ง

#### 3.) เขยื้อนข้อเข่าและการคลอนสะบ้าเข่า

**วิธีการตรวจ** ให้ผู้ป่วยนอนหงายเหยียดขาตรง ผู้ตรวจนั่งคุกเข่าอยู่ด้านข้างของผู้ป่วย ใช้มือ ข้างหนึ่งจับสะบ้าเข่าด้านบนและมืออีกข้างหนึ่งจับข้อเข่าด้านล่าง ทำการยกข้อเข่าขึ้น-ลง และใช้มือของ ผู้ตรวจดันปลายเท้าของผู้ป่วย (มือนำด้านนอก) จับลูกสะบ้าของเข่าข้างที่เป็น โยกสะบ้าเข่าไป-มา เพื่อคลอน สะบ้าเข่า

คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

### ปัญหาที่พบ พบมีความผิด การเคลื่อนไหวของสะบ้าเข้าข้างที่เป็นเกิดการยึดติด (สะบ้าเจ้า)

หรือเคลื่อนไหวได้น้อยกว่าข้างปกติ และมีเสียงดังกรอบแกรบ (หินปูนเกาะ) ภายในข้อเข่า

#### 4.) วัดองศาเข่า

**วิธีการตรวจ** ผู้ตรวจนั่งคุกเข่าด้านข้างของผู้ป่วย จับขาของผู้ป่วยงอขึ้นต้นให้ส้นเท้าเข้าไปชิดกันย้อย แล้วจับขาผู้ป่วยดันขึ้นให้ส้นเท้าแตะบริเวณตำแหน่งหัวตะคาก(แ่งกระดูกเชิงกรานใต้บั้นเอว) ทำทั้งสองข้าง

**ปัญหาที่พบ** งอเข่าเอาส้นเท้าชิดกันย้อยและชิดตำแหน่งหัวตะคากข้างที่เป็น พบว่า งอไม่ได้ องศาและมีอาการเจ็บเสียวภายในข้อเข่า

#### 5.) การตรวจสอบสภาพข้อเข่า

**วิธีการตรวจ** ให้ผู้ป่วยนอนหงายลำตัวตรง ผู้ตรวจนั่งคุกเข่าด้านข้างผู้ป่วยตรงกับตำแหน่งของเข่าข้างที่เป็นผู้ตรวจสังเกตลักษณะทั่วไปของเข่าข้างที่เป็น เช่น การอักเสบ

**ปัญหาที่พบ** พบว่าบางส่วนของเข่าข้างที่เป็น มีอาการบวม ไม่แดง ในบริเวณที่บวมมีความร้อนเล็กน้อย

#### 6.) การทำปูนแดง

- ถ้าเป็นโรคจับโปงน้ำเข่า ปูนแดงจะมีลักษณะเงาเยิ้มที่บริเวณจุดเจ็บ
- ถ้าเป็นโรคจับโปงแห้งเข่า ปูนแดงจะแห้งสม่ำเสมอตามธรรมชาติ

### 3. ประเมินความเจ็บปวดโดยใช้ Pain score

## (5) การรักษาและฟื้นฟูสภาพทางการแพทย์แผนไทย

### การแพทย์แผนไทย

#### 1.การรักษาโดยการนวดไทย

เนื่องจากโรคข้อเข่าเสื่อม เกิดจากธาตุไฟหย่อน (ชีรณคฺคี) ส่งผลให้ธาตุลมพิการ (อังกมฺงคานฺธุสสารีวาทา) ทำให้มีอาการปวดขัดในข้อเข่า ทำให้ข้อเข่าฝืด เคลื่อนไหวไม่สะดวก การรักษาโดยการนวดเป็นการช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ช่วยลดอาการดังกล่าว

#### สูตรการนวดจับโปงน้ำ

- นวดพื้นฐานขาเปิดประตูลม
- นวดสัญญาณ 1-3 เข่าทำนั้งพับเพียบ
- นวดสัญญาณ 1-4 ขาด้านนอกเน้นสัญญาณ 4 ห้ามเขยื้อนข้อเข่า
- นวดสัญญาณ 1-4 ขาด้านในเน้นสัญญาณ 3,4ห้ามเขยื้อนข้อเข่า

#### สูตรการนวดจับโปงแห้ง

- นวดพื้นฐานขาเปิดประตูลม
- นวดสัญญาณ 1-3 เข่าทำไขว้มือ

คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

- นวดสัญญาณ 1-4 ขาด้านนอกเน้นสัญญาณ 4 เขียนข้อเข้า

- นวดสัญญาณ 1-4 ขาด้านในเน้นสัญญาณ 3,4 เขียนข้อเข้า

### **ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวดไทย**

#### **1. ข้อห้ามในการนวด**

- ห้ามนวดผู้ที่มิใช่สูงมากกว่า 38 องศาเซลเซียส
- ห้ามนวดบริเวณที่มีกระดูกแตกหักปริร้าที่ยังไม่ติดดี
- ห้ามนวดบริเวณที่เป็นมะเร็ง
- ห้ามนวดผู้ที่มีความดันโลหิตสูง systolic สูงกว่าหรือเท่ากับ 140 mmHg และ/หรือ diastolic สูงกว่าหรือเท่ากับ 90 mmHg ที่มีอาการหน้ามืดใจสั่นปวดศีรษะอาเจียน

- ห้ามนวดบริเวณที่เป็นแผลเปิดแผลเรื้อรังหรือบริเวณที่มีรอยโรคผิวหนังที่สามารถติดต่อได้
- ห้ามนวดบริเวณที่มีการบาดเจ็บภายในเวลา 48 ชั่วโมง
- ห้ามนวดบริเวณที่ผ่าตัดภายในระยะเวลา 1 เดือน
- ห้ามนวดบริเวณที่มีหลอดเลือดดำอักเสบ
- ห้ามนวดบุคคลที่เป็นโรคติดเชื้อเฉียบพลัน
- ห้ามนวดบุคคลที่เป็นโรคกระดูกพรุนรุนแรง

#### **2. ข้อควรระวังในการนวด**

- ในกรณีที่นวดท้องไม่ควรนวดผู้ที่รับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ (ไม่เกิน 30 นาที)
- ไม่นวดให้เกิดการฟกช้ำมากขึ้นหรือมีอาการอักเสบซ้ำซ้อน
- กรณีผู้สูงอายุโรคประจำตัวบางอย่างเช่นเบาหวานโรคความดันโลหิตสูงต้องระมัดระวัง
- ไม่ควรนวดผู้มีอาการอักเสบติดเชื้อคือมีไข้มากกว่า 38 องศาเซลเซียสปวดบวมแดงร้อน
- ไม่ควรนวดผู้ที่หลังประสบอุบัติเหตุใหม่ๆควรได้รับการช่วยเหลือขั้นต้นและตรวจวินิจฉัย
- ภาวะแทรกซ้อนต่างๆหากเกินความสามารถควรประสานความร่วมมือกับแพทย์แผนปัจจุบัน
- หญิงตั้งครรภ์
- ผู้สูงอายุและเด็ก
- โรคของหลอดเลือดเช่นหลอดเลือดแดงโป่งพองหลอดเลือดอักเสบ
- เบาหวาน
- กระดูกพรุนข้อหลวม/ข้อเลื่อน
- มีความผิดปกติของการแข็งตัวของหลอดเลือดมีประวัติเลือดออกผิดปกติรวมทั้งกินยาละลายลิ่มเลือด
- บริเวณที่มีการผ่าตัดใส่เหล็กหรือข้อเทียมบริเวณที่แผลหายยังไม่สนิท

## 2. ประคบสมุนไพร

หลังจากการนวดตามสูตรการนวดรักษาให้ประคบด้วยการประคบสมุนไพรความร้อนซึ่งในสมุนไพรจะ  
ช่วยในเกิดความผ่อนคลายลดปวดลดอาการอักเสบลดอาการเกร็งของข้อและกล้ามเนื้อเพิ่มการไหลเวียนของ  
โลหิตทำให้เพิ่มประสิทธิภาพของการรักษาไม่ควรประคบบริเวณที่มีการอักเสบหรือบวมใน ช่วง 24 ชั่วโมง  
แรก

## 3. ยาสมุนไพร (ยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ)

หลักการรักษาที่สำคัญ คือ การปรับสมดุลของธาตุลมในร่างกาย โดยการจ่ายยาที่มีรสร้อนสุขุม  
เพื่อกระจายเลือดลมที่บริเวณเข้า และไม่ให้ธาตุลมมีการคั่งค้างบริเวณเข้ามากเกินไป ไม่ควรจ่ายยาที่มีรสร้อน  
มากเกินไปในผู้ป่วยรายที่มีอาการบวม แดง ร้อน ร่วมด้วย เนื่องจากการกระตุ้นให้ธาตุไฟกำเริบ อาจทำให้  
การอักเสบมากขึ้นได้ ดังนั้นยาที่ใช้จึงควรเป็นยาที่มีรสสุขุมร่วมด้วย

### 3.1 การใช้ยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ

ตำรับยา	อาการ/สรรพคุณ	ขนาด/วิธีใช้	ข้อห้าม/ข้อควรระวัง
- ยาเถาวัลย์เปรียง	รสเบื่อเอียน - แก่ปวดตามร่างกาย - บรรเทาอาการปวด กล้ามเนื้อ ลดการอักเสบ ของกล้ามเนื้อ	- ชนิดเม็ด ชนิดลูกกลอน และชนิดแคปซูล รับประทานครั้ง 500 มิลลิกรัม - 1.5 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนหรือหลังอาหาร ทันที	- ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ - ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่เป็น แผลในกระเพาะอาหารเนื่องจาก เถาวัลย์เปรียงมีกลไกออกฤทธิ์ เช่นเดียวกับยาแก้ปวดในกลุ่มยา ต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Nonsteroidal Anti- Inflammatory Drugs: NSAIDs) - การใช้นี้อาจทำให้เกิดการ ระคายเคืองของระบบทางเดิน อาหาร - ปวดท้อง ท้องผูก ปัสสาวะบ่อย คอแห้ง และใจสั่น
- ยาสหัสธารา	ยารสร้อน - ขับลมในเส้น แก่โรคลมกอง หยาบ - กระจายลมแก้ชาปลายมือ กระตุ้นธาตุไฟ	- ชนิดเม็ด ชนิดลูกกลอน และชนิดแคปซูล รับประทานครั้งละ 1 - 1.5 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อน อาหาร	- ห้ามใช้กับหญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มีไข้ - ควรระวังการบริโภคในผู้ป่วยโรค ความดันเลือดสูง โรคหัวใจ ผู้ป่วย โรคแผลเปื่อยเพปติก และกรด ไหลย้อน เนื่องจากเป็นตำรับยารส ร้อน - ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มี ความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจาก



## คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

ตำรับยา	อาการ/สรรพคุณ	ขนาด/วิธีใช้	ข้อห้าม/ข้อควรระวัง
			<p>อาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้</p> <p>- ควรระวังการใช้ ร่วมกับยา phenytoin, propranolol, theophylline และ rifampicin เนื่องจากตำรับนี้มีพริกไทยในปริมาณสูง</p> <p>- ร้อนท้อง แสบท้อง คลื่นไส้ คอแห้ง ผื่นคัน</p>
- ยารณีสถิตะฆาต	<p>รสเผ็ดร้อน ปรา่ เมาเบื่อเปรี้ยว</p> <p>(ช่วยให้ลมที่คั่งค้างตามเส้นและเสมหะที่ผิดปกติถูกขับออกไป ลดอาการปวดบริเวณเส้นเอ็น กล้ามเนื้อและข้อต่อ) แก้กษัยเส้น</p> <p>เถาดาน พรตีก</p>	<p>1. แก่เถาดาน ท้องผูก</p> <p>- ชนิดเม็ด ชนิดลูกกลอน</p> <p>รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัม วันละ 1 ครั้ง ก่อนอาหารเช้าหรือก่อนนอน</p> <p>2. แก้กษัยเส้น</p> <p>- ชนิดเม็ด ชนิดลูกกลอน</p> <p>และชนิดแคปซูล</p> <p>รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัม</p> <p>วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร</p>	<p>- ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้และเด็ก</p> <p>- ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)</p> <p>- ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้</p> <p>- ควรระวังการใช้ ร่วมกับยา phenytoin, propranolol, theophylline และ rifampicin เนื่องจากตำรับนี้มีพริกไทยในปริมาณสูง</p> <p>- ควรระวังการใช้ในผู้สูงอายุ</p>
- ยาประคบ	<p>ประคบเพื่อลดอาการปวดและช่วยคลายกล้ามเนื้อเอ็นและกระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนโลหิต</p>	<p>นำยาประคบไปนึ่ง แล้วใช้ประคบ ขณะยังอุ่น วันละ 1-2 ครั้ง ลูกประคบ 1 ลูกสามารถใช้ได้ 3-4 ครั้ง โดยหลังการใช้แล้วผึ่งให้แห้งก่อนนำไปแช่ตู้เย็น</p>	<p>- ระวังในผู้ป่วยที่สงสัยว่ามีประวัติแพ้สมุนไพรในลูกประคบสมุนไพร</p> <p>- ทดสอบความร้อนก่อนทำการประคบทุกครั้งไม่ควรให้ร้อนเกินไปเพราะอาจทำให้ผิวหนังพุพอง โไหม้ได้ ควรมีผ้าขนหนูรองเพื่อคลายความร้อนที่สัมผัสกับผิวหนังโดยตรง</p> <p>- ควรระวังในผู้ป่วยที่เป็น</p>

## คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

ตำรับยา	อาการ/สรรพคุณ	ขนาด/วิธีใช้	ข้อห้าม/ข้อควรระวัง
			โรคเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้ป่วยกลุ่มนี้มีความรู้สึกตอบสนองความร้อนช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้ พองได้ -ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีแผล อักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก อาจทำให้เกิดอาการบวมมากขึ้น ควรใช้น้ำแข็งประคบเย็นก่อน
- ยาขี้ผึ้งไฟโล	บรรเทาอาการปวดเมื่อย	ทาและถูเบาๆ บริเวณที่มีอาการวันละ 2-3 ครั้ง	-ห้ามทาบริเวณขอบตาและเนื้อเยื่ออ่อน -ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผลหรือมีแผลเปิด
- ยาน้ำมัน/ครีมไฟโล	บรรเทาอาการบวม ฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก	ทาและถูเบาๆ บริเวณที่มีอาการวันละ 2-3 ครั้ง	-ห้ามทาบริเวณขอบตาและเนื้อเยื่ออ่อน -ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผลหรือมีแผลเปิด

หมายเหตุ รายละเอียดการใช้ยา ขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์

### 3.2 ยาตำรับปรุงเฉพาะราย

การใช้ยาตามภูมิปัญญาแผนไทยและแพทย์พื้นบ้าน ที่มีอยู่ในตำราหรือในท้องถิ่นที่มีการใช้ต่อกันมา เช่น ยาพอกเข้า โดยพิจารณาตามอาการและการวินิจฉัยโรคของผู้ป่วยแต่ละราย

## (6) คำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อการส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพ

### 1.การบริหารข้อเข่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า ดังนี้

#### 1.ท่ากระดกปลายเท้าขึ้นลง

**ท่าเตรียม** นอนหรือนั่งเหยียดขาทั้ง 2 ข้าง ค่อยๆ กระดกปลายเท้าขึ้นจนสุดและเกร็งบริเวณหัวเข่า นิ่งไว้ นับ 1-10 จากนั้นค่อยๆ ผ่อนคลายขา กลับสู่ท่าเตรียม จากนั้นค่อยๆ เหยียบปลายเท้าลงจนสุด แล้วเกร็งบริเวณหัวเข่านิ่งไว้ นับ 1-10 จากนั้นค่อยๆ ผ่อนคลายขา กลับสู่ท่าเตรียม

#### 2.ท่านั่งยอง 90 องศา

**ท่าเตรียม** ยืนเกาะฝาผนัง แยกเท้าเสมอไหล่ทั้งสอง จากนั้นค่อยๆ นั่งยองๆ ลงจนเข่าตั้งฉากกับพื้น 90 องศา โดยที่หลังตรงนิ่งไว้ นับ 1-10 แล้วกลับไปท่าเตรียมอีกครั้ง ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

### 3.ทำยีนเขย่งปลายเท้า

**ท่าเตรียม** ยืนเกาะฝ่าผืนแยกเท้าเท้ากับความกว้างของไหล่ งอขาข้างปกติขึ้นพับไว้ที่เข่าข้างที่ยืน (ยืนกระต่ายขาเดียว) จากนั้นเขย่งปลายเท้าเท้าพร้อมกับเกร็งบริเวณหลัง เข่า ขา และขมิบก้น นิ่งไว้ นับ 1-10 แล้วกลับสู่ท่าเตรียม

### 4.ท่าฤาษีตัดตนแพทย์ต้องพิจารณาเลือกทำให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย

- ท่าตัดตนท่าแก้ไหล่ ขา และแก้เข่า ขา
- ท่าแก้เส้นมหาสนุกระงับ
- ท่าแก้กล่อน
- ท่าดำรงกายอายุยืน
- ท่าแก้ตะคริวมือ แก้ตะคริวเท้า
- ท่าแก้ลมจันคาคธ แก้วลมเข่า แก้วลมขา แก้วลมหน้าอก
- ท่าแก้เข่าขัด

**2.งดอาหารแสลงอาหารบางชนิดมีผลทำให้อาการปวดขัดเข่ากำเริบ หรือปวดมากขึ้นผู้ป่วยต้อง**  
สังเกตและหลีกเลี่ยงอาหารดังกล่าว เช่น

- ข้าวเหนียว จะทำให้ร้อนในเส้น ซึ่งทำให้บางคนอาจมีอาการปวดเข่ามากขึ้นกว่าเดิม
- อาหารที่มีรสหวานจัด จะทำให้มีอาการปวดขัดในเข่า
- อาหารที่มีสารพิวรีนสูง เช่น หน่อไม้ เหล้า-เบียร์ เครื่องในสัตว์ เป็นต้น เนื่องจากหากได้รับในปริมาณมากร่างกายจะเก็บสะสมไว้ในรูปของกรดยูริกสะสมตามข้อ ทำให้อาการปวดมากขึ้น

3.หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดในอริยาบถต่างๆ เช่น การยกของหนัก การนั่งงอเข่า การใช้งานข้อเข่าเกินกำลัง การยืนเป็นเวลานาน การขึ้น-ลงบันได การบิด การดัดการสลับขาและเข่า เป็นต้น

4.ประคบร้อน บริเวณเข่าที่ปวดวันละ2ครั้ง ในเวลาเช้าและเย็นนานครั้งละ 10-15 นาที

5.การลดน้ำหนัก ในผู้ป่วยที่มีน้ำหนักตัวมากควรลดน้ำหนักให้อยู่ในระดับใกล้เคียงมาตรฐาน

6.ถ้ามีอาการปวดเข่า ให้พักการใช้งานข้อเข่าข้างที่ปวด ถ้าพักแล้วอาการไม่ดีขึ้นควรไปปรึกษาแพทย์

## (7) ประเมินผลการรักษา

1. VAS / NRS
2. พิสัยการเคลื่อนไหวของข้อเข่า
3. แบบประเมินข้อเข่าเสื่อม

## (8) การจำหน่ายและสิ้นสุดการรักษา

- 1.อาการดีขึ้นคือปวดลดลงองศาเข่าปกติหรือใกล้เคียงปกติความถี่ในการปวดลดลง
- 2.คุณภาพชีวิตดีขึ้นทำกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น