



ประกาศจังหวัดร้อยเอ็ด
เรื่อง รายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด

ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๐๖/ว ๑๔ ลงวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ ได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการประเมินบุคคลเพื่อเลื่อนขั้นแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในตำแหน่งระดับควบ และมีผู้ครองตำแหน่งนั้นอยู่ โดยให้ผู้มีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา ๕๗ หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้ประเมินบุคคลตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ อ.ก.พ. กรม กำหนด นั้น

จังหวัดร้อยเอ็ดได้คัดเลือกข้าราชการผู้ผ่านการประเมินบุคคลที่จะเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น (ตำแหน่งระดับควบ) จำนวน ๑ ราย ดังนี้

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งที่ได้รับการคัดเลือก	ส่วนราชการ
๑.	นางวรลักษณ์ ไสระพิช	แพทย์แผนไทยชำนาญการ	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด โรงพยาบาลเกษตรวิสัย กลุ่มงานการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก

รายละเอียดแนบท้ายประกาศนี้

ทั้งนี้ ให้ผู้ผ่านการประเมินบุคคล เพื่อเลื่อนระดับสูงขึ้น จัดส่งผลงานประเมินตามจำนวนและเงื่อนไขที่คณะกรรมการประเมินผลงานกำหนด ภายใน ๑๘๐ วัน นับแต่วันที่ประกาศรายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคล หากพ้นระยะเวลาดังกล่าวแล้ว ผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลยังไม่ส่งผลงานจะต้องขอรับการประเมินบุคคลใหม่ อนึ่ง หากมีผู้ใดจะทักท้วงให้ทักท้วงได้ ภายใน ๓๐ วัน นับตั้งแต่วันประกาศ


ประกาศ ณ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๕

(นายเชวงศักดิ์ พลเยี่ยม)

รองผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ด

บัญชีรายละเอียดแนบท้ายประกาศจังหวัดร้อยเอ็ด
เรื่อง รายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด

ลำดับ ที่	ชื่อ - ชื่อสกุล	ส่วนราชการ/ ตำแหน่งเดิม	ตำแหน่ง เลขที่	ส่วนราชการ/ตำแหน่ง ที่ได้รับการคัดเลือก	ตำแหน่ง เลขที่	หมายเหตุ
๑	นางวาราลักษณ์ ไสระพิช	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด โรงพยาบาลเกษตรวิสัย กลุ่มงานการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ	๘๕๐๖๘	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด โรงพยาบาลเกษตรวิสัย กลุ่มงานการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก แพทย์แผนไทยชำนาญการ	๘๕๐๖๘	เลื่อนระดับ ๑๐๐%
<p>ชื่อผลงานส่งประเมิน “ประสิทธิผลของการนวดแบบราชสำนักเพื่อการรักษา : กรณีศึกษาโรคหัวไหล่ติด (Frozen Shoulder) Effectiveness of Thai Royal Massage Therapy : Frozen Shoulder Case Study”</p> <p>ชื่อแนวคิดในการพัฒนางาน “นวัตกรรมสู่มดักสมุนไพโร” รายละเอียดเค้าโครงผลงาน “แนบท้ายประกาศ”</p>						
				 (นายนรากร สุทธิประภา) หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล		

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน

๑. เรื่อง ประสิทธิภาพของการนวดแบบราชสำนักเพื่อการรักษา:กรณีศึกษาโรคหัวไหล่ติด (Frozen Shoulder)

Effectiveness of Thai Royal Massage Therapy: Frozen Shoulder Case Study

๒. ระยะเวลาดำเนินการ เมษายน-กันยายน ๒๕๖๔

๓. ความรู้ทางวิชาการหรือแนวความคิดที่ใช้ในการดำเนินงาน กรณีศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาที่มุ่งศึกษา

ประสิทธิผลของการนวดราชสำนักเพื่อรักษาผู้ป่วยโรคไหล่ติด

รูปแบบการศึกษา การศึกษาครั้งนี้เป็นกรณีศึกษา (Case study report) โดยดำเนินการสัมภาษณ์ สังเกต จดบันทึก ปฏิบัติ รูปแบบการรักษาและเทคนิคเฉพาะที่ใช้ในการรักษา ผู้ป่วยที่มีอาการปวดไหล่ ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ดังนี้

๑. เป็นผู้ที่ได้รับการตรวจวินิจฉัย ตามหลักการแพทย์แผนไทย จากแพทย์แผนไทยที่ได้ขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะเวชกรรมไทย

๒. ไม่มีปัญหาตามข้อห้ามของการนวดโรคหรืออาการที่ห้ามนวด ได้แก่ มีไข้สูงเกิน ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ใช้พิช ไข้กาฬ อีสุกอีใส งูสวัด เริม โรคผิวหนัง โรคติดต่อ เช่น วัณโรค ผู้ป่วยที่มีกระดูกหัก แต่หลังจากกระดูกติดดีแล้วสามารถนวดได้

๓. สัมครใจและยินดีเข้าร่วมโครงการ

โรคไหล่ติด การแพทย์แผนปัจจุบัน หัวไหล่เป็นข้อต่อประเภทลูกกลมและเบ้า (Ball และ Socket Joint) ที่ประกอบด้วยกระดูก ๓ ส่วน ได้แก่ กระดูกต้นแขน (Humerus) กระดูกสะบัก (Scapula) และกระดูก ไหล่ปลาร้า (Clavicle) โดยมีเยื่อหุ้มข้อไหล่เป็นตัวยึดข้อต่อเข้าด้วยกันและมีน้ำไขข้อเป็นตัวหล่อลื่น เพื่อให้เคลื่อนไหวได้ง่ายมากขึ้น แต่เมื่อเยื่อหุ้มข้อไหล่เกิดอาการบวมและหนาขึ้น จึงทำให้เกิดอาการไหล่ติดตามมา ซึ่งปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่พบว่ามีปัจจัยเสี่ยงที่มักทำให้เกิดอาการไหล่ติดได้ง่าย ดังนี้

- อายุและเพศ อาการไหล่ติดมักพบได้บ่อยในผู้มีอายุระหว่าง ๔๐-๖๐ ปี โดยจะเกิดกับเพศหญิงมากกว่า เพศชาย

- เคยผ่าตัดหรือได้รับบาดเจ็บบริเวณหัวไหล่ อาการไหล่ติดบางครั้งอาจเกิดขึ้นหลังจากการบาดเจ็บ หรือหักของแขน หัวไหล่ รวมถึงเคยเข้ารับการผ่าตัดบริเวณหัวไหล่ จึงทำให้บริเวณนั้นไม่ถูกใช้งานในขณะ พักฟื้น

- โรคเบาหวาน ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานมีแนวโน้มเกิดอาการไหล่ติดมากขึ้นเป็น ๒ เท่ากว่าคนปกติ อาการอาจรุนแรงและรักษาได้ยาก หรืออาจพัฒนาอาการขึ้นกับไหล่ทั้ง ๒ ข้าง

- ปัญหาด้านสุขภาพอื่น ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง โรคปอด โรคทางต่อมไทรอยด์ อย่างภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานเกิน (Hyperthyroidism) หรือภาวะขาดไทรอยด์ฮอร์โมน (Hypothyroidism) มะเร็งเต้านม การหดรั้งของแผ่นเอ็นฝ่ามือ (Dupuytren's Contracture)

- ปัญหาเกี่ยวกับไหล่ เช่น ทินปูนเกาะกระดูกไหล่ (Calcific Tendonitis) เส้นเอ็นไหล่ฉีกขาด (Rotator Cuff Tear)

- อยู่ในภาวะที่เคลื่อนไหวไม่ได้ (Immobility) ผู้ที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวบริเวณไหล่เป็นเวลานาน จะยังมีความเสี่ยงกว่าคนปกติมากขึ้น ส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นบ่อยในขณะพักฟื้นร่างกาย หลังการผ่าตัด หรือแขนหัก

อาการ ผู้ป่วยจะรู้สึกเจ็บหรือปวดในลักษณะตื้อ ๆ ปวดตื้อ ๆ บริเวณด้านนอกของหัวไหล่และต้นแขน ในบางราย โดยจะปวดมากในช่วงแรกและเมื่อมีการขยับแขน มีอาการข้อติด ทำให้เคลื่อนไหวหัวไหล่ได้ลำบาก ทั้งการขยับด้วยตนเองหรือมีคนช่วย โดยสามารถแบ่งอาการออกเป็น ๓ ระยะ

ระยะที่ ๑ (Freezing) ผู้ป่วยมีอาการเจ็บหรือปวดขึ้นอย่างช้า ๆ โดยเป็นมากในเวลากลางคืน และเวลาล้มตัวนอน จากนั้นจะเริ่มปวดมากขึ้นเรื่อย ๆ จนไม่อยากขยับบริเวณหัวไหล่ ระยะนี้จะคงอยู่ประมาณ ๒-๙ เดือน

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน

ระยะที่ ๒ (Frozen) อาการปวดค่อย ๆ ลดลง แต่การเคลื่อนไหวของหัวไหล่ ทำได้ลำบากมากขึ้น ในทุกทิศทาง มีอาการข้อยึดตามมา และกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่เสื่อมลง เพราะไม่ได้ถูกใช้งาน ซึ่งระยะนี้อาจคงอยู่ ประมาณ ๔-๑๒ เดือน และส่งผลให้ใช้ชีวิตประจำวันได้ลำบากขึ้น

ระยะที่ ๓ (Thawing) เป็นระยะฟื้นตัว อาการปวดและข้อยึดค่อย ๆ หายไป และกลับสู่ภาวะเป็นปกติ บางรายอาจเกิดข้ออักเสบชนิดนี้โดยระยะนี้อาจมีอาการอยู่ประมาณ ๑-๓ ปี

การแพทย์แผนไทยโบราณกล่าวว่าหัวไหล่ติดเกิดจากลมดำบอง (อัสเสบเฉียบพลัน) และลมปลายปัตฆาต (เรื้อรัง) สาเหตุ

- ๑) อุบัติเหตุ เช่น ถูรถเมล์กระชากจากรถเบรกกะทันหัน
- ๒) ความเสื่อมของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือดไม่สะดวก ทำให้ไขข้อหัวไหล่แห้ง มีเสียงดังเวลาเคลื่อนไหว
- ๓) สภาวะการใช้งาน มีการใช้งานน้อยสำหรับผู้ที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต และการใช้งานมากเกินไปจนทำให้อัสเสบ เกิดข้อไหล่ติดได้

๔) เกิดร่วมกับโรคลมปลายปัตฆาตสัญญาณ ๔ หลัง

ลักษณะอาการโรค ยกแขนไม่ขึ้น มีอาการปวด เจ็บเสียว บริเวณหัวไหล่ รัวลงไปแขน และขึ้นศีรษะ กล้ามเนื้อบ่าข้างที่เป็นเกร็งตึง องศาการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ในมุมต่างๆ จะถูกจำกัด อาจพบเป็นแบบเฉียบพลัน หลังจากได้รับบาดเจ็บที่หัวไหล่ หรือเป็นแบบเรื้อรัง ค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีอาการเจ็บปวดใดๆ เกิดพังผืด ทำให้หัวไหล่ ติดมีหินปูนเกาะ อาจพบข้อหัวไหล่มีเสียงดังขณะเคลื่อนไหว

เกณฑ์การคัดกรองผู้ป่วย

- ๑) มีอาการปวด ชัด เสียว บริเวณหัวไหล่
- ๒) ข้อต่อบริเวณไหล่ติด
- ๓) มีอาการเจ็บหรือปวดขณะเคลื่อนไหว
- ๔) ขยับเขยื้อนไหล่ลำบาก

หลักเกณฑ์คุณลักษณะทั่วไปของผู้ป่วย

- ๑) ประเภท ผู้ป่วยทั่วไปที่ไม่มีอาการซับซ้อน, ไม่จำกัดเพศ
- ๒) อายุตามดุลยพินิจ
- ๓) น้ำหนัก ไม่จำกัด
- ๔) สัญญาณชีพ

ความดันโลหิต

- Systolic blood pressure ๙๐ - ๑๔๐ มิลลิเมตรปรอท
- Diastolic blood pressure ๖๐ - ๙๐ มิลลิเมตรปรอท

อุณหภูมิมีไข้ ≤ 38.0 องศาเซลเซียส (ไม่มีภาวะแทรกซ้อนในลักษณะที่จะเป็นอันตรายต่อผู้ป่วย)

อัตราการหายใจ ๑๔ - ๒๔ ครั้งต่อนาที (หายใจสม่ำเสมอ และไม่มีภาวะแทรกซ้อนในลักษณะที่จะเป็นอันตรายต่อผู้ป่วย)

อัตราการเต้นของชีพจร ๖๐ - ๑๐๐ ครั้งต่อนาที (ชีพจรเต้นสม่ำเสมอ และไม่มีภาวะแทรกซ้อนในลักษณะที่จะเป็นอันตรายต่อผู้ป่วย)

เกณฑ์ส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบัน มีภาวะหลอดเลือดดำอักเสบ (Deep vein thrombosis : DVT) มีประวัติโรคกระดูกพรุนชนิดรุนแรง ผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อรุนแรง และมีภาวะปวด บวม แดง ร้อน

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน

๔. สรุปสาระและขั้นตอนการดำเนินงาน

- ๔.๑ วางแผนการค้นหากลุ่มผู้ป่วยเป้าหมาย
- ๔.๒ จัดทำเอกสารบันทึกข้อมูล
- ๔.๓ วางแผนการรักษา
- ๔.๔ ดำเนินการรักษาตามขั้นตอนด้วยหลักวิชาการแพทย์แผนไทย
- ๔.๕ ติดตามผลการรักษา
- ๔.๖ สรุปและประเมินผล
- ๔.๘. สาระสำคัญ สรุปได้ดังนี้

กรณีศึกษารายนี้ ผู้ป่วยหญิงไทย สถานภาพสมรส อายุ ๖๖ ปี อาชีพค้าขาย มารักษาที่คลินิกการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองไผ่ ตำบลสิงห์โคก อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๔ มาด้วยอาการปวดหัวไหล่ ยกแขนลำบาก การเคลื่อนไหวของข้อไหล่ข้างซ้ายลดลง เป็นมา ๓ วัน จากการซักประวัติพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวด คือ การทำงานค้าขาย ใช้กำลังแขนยกของบ่อยๆ ประกอบกับมีโรคประจำตัวเบาหวาน ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการไหล่อักเสบ หรือไหล่ติดได้ มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

จากกรณีศึกษา แพทย์แผนไทยวินิจฉัย โรคทางหัตถเวชกรรมไทย โรคหัวไหล่ติด จากการซักประวัติพบว่า ผู้ป่วยมีอาชีพค้าขาย มีโรคประจำตัว โรคเบาหวาน ประกอบกับ ผู้ป่วยมีพฤติกรรมที่ก่อโรคจากกิจวัตรประจำวัน ยกของหนักๆ หยิบของจากที่สูงๆ ดังนั้น การที่จะทำให้ผู้ป่วยหายจากการเจ็บป่วยครั้งนี้ ต้องให้ผู้ป่วยเข้าใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทำงาน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน รวมถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยผู้ป่วยได้รับการรักษาด้วยการหัตถบำบัด การนวด ซึ่งช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตและกระตุ้นระบบประสาท ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการคลายตัวและมีความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น จึงสามารถลดระดับความเจ็บปวดและเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ได้ ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น และให้คำแนะนำในการประคบสมุนไพรบริเวณหัวไหล่/แขน/บริเวณสะบัก เพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ผู้ป่วยรายนี้หลังจากการรักษามีอาการดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กชกร สุขจันทร์ (๒๕๕๓) ศึกษาเรื่อง ผลของการนวดไทยรักษาอาการหัวไหล่ติด โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีอาการหัวไหล่ จำนวน ๓๐ ราย ประเมินค่าระดับความเจ็บปวด เปรียบเทียบระหว่างก่อนกับหลังการนวดรักษา และก่อนกับหลังการนวดรักษา ๑ สัปดาห์ (การติดตามผล) ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า การนวดรักษามีผลต่อองศาการเคลื่อนไหวของข้อไหล่และคะแนนระดับความเจ็บปวด โดยหลังการนวดรักษาครั้งที่ ๓ และหลังการนวดรักษา ๑ สัปดาห์ เปรียบเทียบกับก่อนการนวดรักษา อาการหัวไหล่ติดของกลุ่มตัวอย่างมีการดำเนินโรคที่ดี ภาณุมาศ ชินวงษ์ (๒๕๖๓) ศึกษาเรื่อง ผลของการนวดแบบราชสำนัก ในการรักษาอาการหัวไหล่ติดของผู้มารับบริการในคลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลกันทรารมย์ โดยคัดเลือกอาสาสมัครจากผู้มารับบริการที่มีอาการหัวไหล่ติด จำนวน ๕๐ ราย เพื่อรับการรักษาด้วยการนวดไทยแบบราชสำนัก สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง เป็นเวลา ๒ สัปดาห์ วัดองศา

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน

การเคลื่อนไหวของข้อไหล่และแบบสัมภาษณ์ เปรียบเทียบผลก่อนและหลังการนวดแบบราชสำนัก ผลการศึกษา พบว่า การรักษาตามวิธีการนวดไทยแบบราชสำนัก มีผลต่อองศาการเคลื่อนไหว ของข้อไหล่ และลดระดับความเจ็บปวดได้

จึงสรุปได้ว่า การนวดไทยและการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย สามารถลดอาการปวด บริเวณหัวไหล่ และเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของแขนได้

๕. ผลสำเร็จของงาน (เชิงปริมาณ/เชิงคุณภาพ)

การศึกษาครั้งนี้เป็นผลงานเชิงคุณภาพ ศึกษาเกี่ยวกับการรักษาโรคไหล่ติดเฉียบพลัน ไหล่อักเสบ ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย การทำหัตถการนวดไทยแบบราชสำนัก การใช้ยาสมุนไพร ลูกประคบสมุนไพร ยาหม่องไหล การค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเกิดโรค การให้คำแนะนำที่ถูกต้องตามหลักการ แพทย์แผนไทยส่งผลให้การรักษาครั้งนี้บรรลุตามวัตถุประสงค์ ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่มีอาการปวด สามารถทำงานได้ตามปกติ

จากการทดสอบและสัมภาษณ์ การเคลื่อนไหวของข้อไหล่ เปรียบเทียบผลก่อนและหลังการนวดแบบ ราชสำนัก ผลการศึกษาพบว่า การรักษาตามวิธีการนวดไทยแบบราชสำนัก มีผลต่อองศาการเคลื่อนไหว ของข้อไหล่และลดระดับความเจ็บปวด

ได้จึงสรุปได้ว่า การนวดไทยและการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย สามารถลดอาการ ปวดบริเวณหัวไหล่ และเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของแขนได้

๖. การนำไปใช้ประโยชน์/ผลกระทบ

นำองค์ความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดให้กับผู้ที่สนใจศึกษาด้านการแพทย์แผนไทย เช่น ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย นักศึกษาแพทย์แผนไทย เป็นต้น เพื่อใช้บำบัดรักษาโรคไหล่ติด ทั้งชนิดเฉียบพลันและเรื้อรัง

๗. ความยุ่งยากและซับซ้อนในการดำเนินการ

- เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการรักษาได้จากการทดสอบและการสัมภาษณ์ อาจจะมี ความไม่เที่ยงตรงตามมาตรฐานการประเมินผล ซึ่งส่งผลต่อความน่าเชื่อถือของข้อมูล
- การค้นหาผู้ป่วย กลุ่มเป้าหมายใช้เวลานาน เนื่องจากมีผู้มารับบริการจำนวนไม่มาก

๘. ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินการ

- ขาดวัสดุ อุปกรณ์ การตรวจประเมินที่ทันสมัย เช่น เครื่องวัดองศาแขน - ไหล่
- ขาดการเตรียมเอกสาร หรือคู่มือการปฏิบัติตัวที่ดีสำหรับผู้ป่วย

๙. ข้อเสนอแนะ

- การประเมินการเคลื่อนไหว องศาแขน หัวไหล่ ควรมีเครื่องมือวัดที่มีตัวเลขบอกระดับมาตรฐาน การเคลื่อนไหว เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการประเมินผลการรักษา
- ผลสัมฤทธิ์ทางการรักษาส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติตัวที่ดี ดังนั้น ควรมีเอกสารให้ความรู้ แก่ผู้ป่วยให้สามารถนำกลับบ้านได้

๑๐. การเผยแพร่ผลงาน

- จัดทำเป็นเอกสารแผ่นพับ เผยแพร่ในหน่วยงานและชุมชน

๑๑. ผู้มีส่วนร่วมในผลงาน

นางวาราลักษณ์ ไสระพิช สัดส่วนของผลงาน ๑๐๐%

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ)..... 

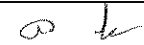
(นางวาราลักษณ์ ไสระพิช)

ตำแหน่ง แพทย์แผนไทย ระดับปฏิบัติการ

วันที่ ๑๗ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๕

ผู้ขอประเมิน

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

ชื่อ-สกุล	ลายมือชื่อ
นางวาราลักษณ์ ไสระพิช	

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ


ลงชื่อ..... 

(นายทวีศุณ สุโพธิ์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองไผ่

วันที่ ๑๗ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๕

(ผู้บังคับบัญชาที่ควบคุมดูแลการปฏิบัติงาน)

ลงชื่อ..... 

(นายสุภาพ พิมพ์เวิน)

ตำแหน่ง สาธารณสุขอำเภอเกษตรวิสัย

วันที่ ๒๐ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๕

(ผู้อำนวยการสำนัก/กองหรือเทียบเท่า)

หมายเหตุ : คำรับรองจากผู้บังคับบัญชาอย่างน้อยสองระดับคือผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแลและผู้บังคับบัญชาระดับเหนือขึ้นไปอีกหนึ่งระดับเว้นแต่ในกรณีที่ผู้บังคับบัญชาดังกล่าวเป็นบุคคลเดียวกันก็ให้มีคำรับรองหนึ่งระดับได้

แบบเสนอแนวความคิดการพัฒนาหรือปรับปรุงงาน (ระดับชำนาญการ)

๑. เรื่อง นวัตกรรมสู่มดักสมุนไพร

๒. หลักการและเหตุผล

อโรมาเทอราปี (Aromatherapy) เป็นทั้งศาสตร์และศิลปะของการใช้น้ำมันหอมระเหยที่ได้จากการสกัดจากส่วนต่างๆ ของพืชนานาชนิด เพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น ความหมายอีกนัยหนึ่งคือ การใช้กลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยในการบรรเทาอาการของโรคต่างๆ ในอดีตมีการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อบำบัดรักษาอาการต่างๆ ตั้งแต่อาการติดเชื้อต่างๆ ของโรคผิวหนัง บรรเทาอาการปวดเมื่อยร่างกายและใช้เพื่อบำบัดความเครียด การได้รับกลิ่นหอมส่งผลต่อระบบการทำงานของสมองส่วนลิมบิกโดยตรง ซึ่งเป็นกลุ่มของส่วนสมองที่ทำงานร่วมกันในการรับรู้เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรม ประกอบไปด้วยไฮโปทาลามัส ซึ่งเป็นกลุ่มของเซลล์ประสาทที่ทำหน้าที่เป็นต่อมไร้ท่อ มีหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ควบคุมความหิว สมดุลของน้ำและวงจรการหลับ การตื่น เนื่องจากสมองส่วนนี้เชื่อมต่อโดยตรงกับสมองส่วนที่ควบคุมการเต้นของหัวใจ ความดัน การหายใจ ความจำ ระดับความเครียด และการหลั่งฮอร์โมน ดังนั้น การสูดดมน้ำมันหอมระเหย จึงเป็นวิธีที่ให้ผลทางร่างกายและระบบประสาทเร็วที่สุดทางหนึ่ง เพราะหลังจากการสูดดมน้ำมันหอมระเหยจะเข้าสู่ระบบประสาทรับกลิ่น ส่งผลต่อสมองส่วนต่างๆ เช่น สมองส่วนคอร์เทกซ์ มีผลต่อการเรียนรู้ (Intellectual Process) ส่วนของต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) ซึ่งควบคุมระบบฮอร์โมนทั้งหมด รวมทั้งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตและสมองส่วนไฮโปทาลามัส ซึ่งควบคุมความโกรธและความรุนแรง และมีบางส่วนเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจไปยังปอด สังเกตตอนเวลาเราเครียดคลื่นสมอง (Brain Wave) จะเป็นเบต้า (Beta) คือ ทำงานตลอดเวลา อาจจะสังเกตจากปฏิกิริยาร่างกาย เช่น ร่างกายตื่นตัว จดจ่อ เป็นคลื่นสมองขณะทำงาน เมื่อเราต้องการพักผ่อนนอนหลับ แต่สมองยังคงตื่นตัวและทำงานอยู่ ทำให้เครียด กังวล ครุ่นคิด ไปจนถึงนอนไม่หลับ ซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกาย เมื่อเราใช้น้ำมันหอมระเหยช่วยบำบัด การสูดกลิ่นหอมจะช่วยผ่อนคลายจิตใจ ช่วยปรับให้คลื่นสมองเข้าสู่คลื่นอัลฟา (Alpha) ซึ่งเป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นเมื่อมีความสงบ (Relaxation) สถานะนี้เป็นสถานะที่รับรู้ข้อมูลได้ดีที่สุด ทำให้ร่างกาย ความคิดสงบลง ผ่อนคลายและหลับสบาย ในเชิงวิทยาศาสตร์ อโรมาเทอราปีหรือการใช้กลิ่นบำบัด จัดเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของ Herbal Medicine เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหย (Essential Oil) ซึ่งมีคุณสมบัติในการรักษาและบำบัดอาการต่างๆ โดยน้ำมันหอมระเหยสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ ๒ ทางหลักๆ ดังนี้

๑. การสูดดม คือ การสูดดมน้ำมันหอมระเหย สามารถใช้ได้หลากหลายวิธี เช่น การหยดน้ำมันหอมระเหยใส่สำลีหรือผ้าเช็ดหน้าประมาณ ๑-๒ หยดแล้วสูดไอรระเหย การใช้เครื่องกระจายกลิ่นแบบต่างๆ เพื่อให้กลิ่นเล็กๆ ของน้ำมันหอมระเหยกระจายในห้องหรือบริเวณที่ต้องการใช้น้ำมันหอมระเหยในขวดลูกกลิ้งเล็กๆ แล้วกลิ้งไปตามจุดชีพจร เช่น ข้อมือ ข้อพับ หลังใบหู แล้วสูดไอรระเหยของน้ำมันหอม เป็นต้น

๒. ผ่านทางผิวหนัง ด้วยโมเลกุลขนาดเล็กมากของน้ำมันหอมระเหย จึงสามารถซึมเข้าสู่รูขุมขนเข้าสู่อวัยวะภายในของร่างกายได้ ตัวอย่างวิธีการใช้น้ำมันหอมระเหยให้เข้าสู่ผิวหนัง เช่น

๒.๑ การนวดบำบัด โดยผสมน้ำมันหอมระเหยตามสรรพคุณที่เราต้องการกับน้ำมันเบสจากพืชอื่น เช่น น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันสวีตอัลมอนต์ ฯลฯ น้ำมันหอมลาเวนเดอร์และทีทรี ช่วยกำจัดแบคทีเรีย เชื้อรา เชื้อไวรัส น้ำมันหอมตะไคร้ โพล และโรสแมรี่ ช่วยผ่อนคลายอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ จัดเป็นการนวดอโรมาเทอราปีบำบัด

๒.๒ การอาบหรือแช่ตัวด้วยน้ำอุ่นและน้ำมันหอมระเหย จัดเป็นวิธีการที่ง่ายและได้ผลดีที่สุดวิธีหนึ่ง โดยน้ำมันหอมระเหยสามารถเข้าสู่ร่างกายผ่านการสูดดมและทางผิวหนังช่วยคลายกล้ามเนื้อและความเครียดได้เป็นอย่างดี

๒. หลักการและเหตุผล (ต่อ)

๒.๓ การประคบ หยอดน้ำมันหอมระเหยลงในน้ำอุ่นจัดๆ จากนั้นนำผ้าขนหนูไปชุบ บิดให้หมาดแล้วนำมาประคบร่างกาย เช่น การใช้ น้ำมัน หอมไพล คาโมมายล์ ลาเวนเดอร์ เพื่อคลายอาการปวดเกร็งและลดอักเสบในบริเวณที่ต้องการ

ระดับจิตใจ (Mental Effects)

น้ำมันหอมระเหย มีผลต่อจิตใจการที่เราได้กลิ่นหรือสูดดมกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยเข้าไปนั้น กลิ่นจะเดินทางไปยังสมองส่วนลิมบิกโดยตรง ซึ่งสมองส่วนนี้เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึกและฮอโมน ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติที่เกิดขึ้นกับจิตใจ เช่น เมื่อได้กลิ่นเปรี้ยวแล้วรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ได้กลิ่นดอกไม้หอมๆ แล้วรู้สึกดี ผ่อนคลาย เป็นต้น ประสาทสัมผัสส่วนการได้กลิ่นถือได้ว่าเป็นประสาทสัมผัสเดียวที่เชื่อมโดยตรงไปยังสมอง โดยไม่ต้องผ่านกระบวนการตีความหมายแล้วจึงตอบสนอง

ระดับจิตวิญญาณ (Spiritual Effects)

น้ำมันหอมระเหยมีบทบาทในพิธีกรรมทางจิตวิญญาณเสมอมา คนโบราณนิยมนำเครื่องหอมบูชาเทพเจ้าและเชื่อว่ากลิ่นหอมสามารถเดินทางข้ามมิติได้ ผู้คนจากหลากหลายอารยธรรมในอดีตล้วนมีความเชื่อมโยงกับการใช้กลิ่นหอมในพิธีกรรมต่างๆ เช่น น้ำมันหอมระเหย แฟรงคินเซนส์ (Frankincense) เป็นยาไม้ชนิดหนึ่งที่ปลูกกันมากในประเทศโอมานและเยเมน เป็นน้ำมันหอมระเหยที่ถูกนำมาใช้เป็นยาและใช้ในพิธีศักดิ์สิทธิ์มาเนิ่นนาน ตั้งแต่ครั้งคริสตกาล โดยปรากฏในคัมภีร์ไบเบิล เชื่อมโยงมาถึงปัจจุบัน เช่น ในงานพิธีขึ้นครองราชย์ของสมเด็จพระราชาธิบดีเอลิซาเบทที่ ๒ แห่งอังกฤษ ยังมีพิธีเจิมศีรษะด้วยน้ำมันหอมระเหย โดยมีการเผยแพร่สูตรน้ำมันสำหรับเจิมออกมาตามสื่อต่างๆ อินเดียมักการใช้ไม้จันทน์ในหลากหลายพิธีกรรมความเชื่อต่างๆ โดยเฉพาะช่วงเปลี่ยนผ่านสถานะ ตะวันออกกลางมีการใช้เครื่องหอมกันจนกลายเป็นวัฒนธรรมและเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของผู้คน

สูตรการสูดไอน้ำ (Steam Inhalation)

เป็นการทำางานร่วมกันระหว่างการสูดไอน้ำ+น้ำมันหอมระเหย ประโยชน์ของสูตรนี้คือ ช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ ไอ เจ็บคอ ขับเสมหะ เสริมการทำงานของปอดและระบบทางเดินหายใจ

หลักการแพทย์แผนไทย ภูมิปัญญาไทย การสูดดมทำได้โดยนำน้ำร้อนใส่ในภาชนะที่มีขนาดพอดีกับใบหน้า จากนั้นนำสมุนไพรที่หั่นแล้ว ใส่ลงแช่ในน้ำร้อน เมื่อกลิ่นสมุนไพรเริ่มออก นำผ้าคลุมศีรษะและสูดดมไอน้ำที่ลอยขึ้นมา

สุม เป็นวัสดุอุปกรณ์จักสารชนิดหนึ่ง ทำจากไม้ไผ่ เป็นภูมิปัญญาของคนไทยที่ประดิษฐ์ขึ้นเพื่อกักขังหรือครอบสิ่งที่ต้องการไว้ เช่น เป็ด ไก่ เป็นต้น จากงานประดิษฐ์ดังกล่าวผู้จัดทำจึงมีแนวคิดที่จำนำมาประยุกต์เป็นวัสดุอุปกรณ์ใช้ในการดมยาสมุนไพรโดยการปรับขนาดให้เหมาะสมที่จะใช้กับหม้อต้มสมุนไพร แล้วนำผ้าขาวบางมาคลุมเพื่อไม่ให้กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยของสมุนไพรกระจายออกไป เป็นการนำเอาภูมิปัญญาท้องถิ่นไทยมาประยุกต์ใช้ให้มีความทันสมัย สะดวกสบายในการนำไปใช้ มีความปลอดภัย และประหยัดค่าใช้จ่าย

นวัตกรรมการสูดดมสมุนไพรด้วยสุมผักสมุนไพร มีหลักการที่คล้ายกันกับการสูดดมสมุนไพรทั่วไป แต่มีวิธีการใช้ที่สะดวกและปลอดภัยกว่า เพราะสุมจะครอบหม้อสมุนไพรไว้ทั้งหมด ร่างกายไม่ได้ใกล้ชิดหรือไม่ได้สัมผัสกับหม้อต้มสมุนไพรโดยตรง เป็นข้อแตกต่างที่ช่วยลดความเสี่ยงจากการถูกน้ำร้อนอาจรกระเด็นออกมาจากหม้อต้มได้ งานแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองไผ่ มีบริการแบบผสมผสานทั้งแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์แผนไทย มีผู้ป่วยมารับการรักษาอาการระบบทางเดินหายใจส่วนต้นตลอดทั้งปี เช่น อาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ภูมิแพ้ หายใจไม่สะดวก เป็นต้น ซึ่งที่ผ่านมาผู้ป่วยจะได้รับการรักษาทางแผนปัจจุบันเท่านั้น นวัตกรรมสุมผักสมุนไพรจะเป็นทางเลือกให้กับผู้ป่วยกลุ่มดังกล่าวได้

๒. หลักการและเหตุผล (ต่อ)

สมุนไพรที่นำมาใช้ เป็นสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน และเป็นสมุนไพรในครัวเรือนที่ประชาชนสามารถหาได้ง่าย เช่น หัวหอมแดง ขิง ผิวมะกรูด สาระแหน่ เป็นต้น เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย (Essential oil) ช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ ไอ เจ็บคอ ขับเสมหะ เสริมการทำงานของปอดและระบบทางเดินหายใจ

๓. บทวิเคราะห์/แนวคิด

สูตรสกัดสมุนไพร คือ การสุ่มยา หรือรมไอน้ำสมุนไพร โดย การนำสมุนไพรที่มีกลิ่นน้ำมันหอมระเหย เป็นกลิ่นเฉพาะรวมกันมากกว่า ๒ ชนิดขึ้นไป แล้วใช้ความร้อนจากน้ำเพื่อให้ไอน้ำมันหอมระเหยของสมุนไพรระเหยออกมาให้เราสูดดมลดอาการหวัด คัดจมูก

การสุ่มยา เป็นหัตถการหนึ่งในทางการแพทย์แผนไทยที่ใช้ในการดูแลระบบทางเดินหายใจ คือ การใช้ความร้อนซึ่งได้จากไอน้ำเป็นตัวพา น้ำมันหอมระเหยจากยาสมุนไพรที่มีฤทธิ์ในการช่วยขยายทางเดินหายใจ เพื่อเพิ่มการไหลเวียนให้หายใจได้ดีขึ้นและเพื่อช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับทางเดินหายใจการสุ่มยาเหมาะกับคนที่มีความเครียดมากในทางเดินหายใจ หรือภาวะที่ทางเดินหายใจแห้ง ลดอาการไอ จาม หายใจติดขัด อาการมีน้ำมูก ภูมิแพ้ และปวดศีรษะไมเกรน

หลักการเลือกสมุนไพร ควรเลือกสมุนไพรฤทธิ์ร้อน มีน้ำมันหอมระเหย มีกลิ่นหอม ช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้สะดวกขึ้น เช่น หอมแดง มะกรูด สาระแหน่ ขิง ข่า ตะไคร้ ฯลฯ โดยสมุนไพรเหล่านี้ล้วนมีน้ำมันหอมระเหยที่ช่วยให้หายใจสะดวก ทางเดินหายใจโล่ง ขยายหลอดลม ฤทธิ์ต้านการอักเสบเป็นหลัก สมุนไพรที่ใช้ ประกอบด้วย

- **หอมแดง** สรรพคุณ หอมแดง ในหัวหอมจะมีน้ำมันอัลลิทิลโคไซด์ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นน้ำมันหอมระเหยการสูดดมกลิ่นน้ำมันหอมระเหยนี้ช่วยรักษาอาการหวัดแบบไม่มีไข้ มีฤทธิ์ในการต้านสารแปลกปลอมต่างๆ ด้วยคุณสมบัติเหล่านี้เอง จึงได้นำหัวหอม ทั้งหอมใหญ่ หอมแดงมาใช้ในการรักษาอาการหวัดตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เช่น นำหอมแดงมาตำรากลั่นทำความสะอาดแล้วทุบหรือตำพอหยาบแล้วนำมาห่อเป็นกระจุกด้วยผ้าบางๆ นำมาประคบหรือสูดไอน้ำตรงกระหม่อมเด็ก หรือวางไว้ห่างๆ เวลาเด็กนอน เพื่อให้สูดดมไอน้ำระเหยนี้เข้าไปทางลมหายใจ พบว่า ช่วยรักษาอาการหวัดในเด็กได้ดี นอกจากวิธีสูดดมกลิ่นจากหัวหอมทุบแล้ว อาจนำหัวหอม หรือหอมแดงมาทำเมนูอาหารรับประทานได้ เช่น นำมาทำเป็นเมนูซุปรวมหัวหอม ต้มยำ ยำต่างๆ หรือหัวหอมทอด เป็นต้น

- **ผิวมะกรูด** สรรพคุณ ช่วยแก้การนอนไม่หลับ ช่วยแก้ลม หนีงเวียนศีรษะ น้ำมันมะกรูดมีฤทธิ์อ่อน ๆ ช่วยยับยั้งการหดเกร็งของกล้ามเนื้อได้

- **สาระแหน่** สรรพคุณ สาระแหน่ อุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ มากมาย เช่น แคลเซียม ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม โพลีค วิตามินซี วิตามินเอ เป็นต้น และในน้ำมันสาระแหน่ยังมีเมนทอล (Menthol) และเมนทอน (Menthone) เป็นส่วนประกอบหลักอีกด้วย นอกจากนี้ ประโยชน์อื่น ๆ ของสาระแหน่ที่ถูกกล่าวถึงและนำมาใช้ในทางการแพทย์ยังมีอีกมากมาย โดยที่หลายคนเชื่อว่าการรับประทานสาระแหน่อาจช่วยบรรเทาอาการหวัด อาการไอ การอักเสบของปากและลำคอ การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

- **ขิง** สรรพคุณ เป็นพืชสมุนไพรและเครื่องเทศสารพัดประโยชน์ นอกจากช่วยให้อาหารหอมชวนรับประทานและดับกลิ่นคาวแล้ว ขิงยังถูกบรรจุในตำรายาจีนว่าช่วยรักษาที่โรคท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ช่วยย่อย ขับน้ำนม และบำรุงธาตุ คนทั่วโลกส่วนใหญ่ใช้ขิงเป็นสมุนไพรแก้หวัด และแก้ไอ เพราะในขิงมีสารฟลาโวนอยด์หลายชนิดที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ และมีการทดลองพบว่า น้ำขิงต้มทำให้เม็ดเลือดขาวชนิดแมคโครฟาจจับกินไวรัสไข้หวัดใหญ่ได้ดีขึ้น นอกจากนี้ขิงยังเป็นส่วนประกอบในเมนูอาหารไทยหลายเมนู เช่น ไก่หรือหมูผัดขิง ปลากระพงต้มขิง ต้มส้มปลากระบอก มันต้มขิง บัวลอยน้ำขิง เป็นต้น

๓. บทวิเคราะห์/แนวคิด (ต่อ)

- ข่า สรรพคุณ น้ำมันหอมระเหยจากข่ามีประโยชน์อย่างมากต่อระบบทางเดินหายใจ จึงมีส่วนช่วยแก้อาการหวัด ไอ และเจ็บคอได้เป็นอย่างดี (สารสกัดจากเหง้า)

- ตะไคร้ สรรพคุณ เป็นสมุนไพรกลิ่นหอม เพราะมีน้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นเป็นเอกลักษณ์ เรียกว่า ยูจีนอล คนไทยโบราณนิยมนำมาเป็นสมุนไพรแก้หวัด คัดจมูก ปวดศีรษะ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้ผ่อนคลาย และผ่อนคลายความเครียด ตะไคร้เป็นส่วนประกอบในเมนูอาหารหลายอย่าง เช่น ต้มยำ ไก่ย่างตะไคร้ ยำตะไคร้ น้ำตะไคร้ เป็นต้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นให้กับผู้ป่วยที่รักษาอาการระบบทางเดินหายใจส่วนต้นที่ไม่ใช่โรคติดต่อร้ายแรง

๒. เพื่อพัฒนาและเพิ่มศักยภาพการให้บริการด้านการแพทย์แผนไทย ของกลุ่มงานแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองไผ่

๓. เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์และส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักนำสมุนไพรที่มีอยู่ในครัวเรือน/ชุมชนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ

กิจกรรม

๑. เขียนแผนงานโครงการเสนอผู้บังคับบัญชาตามลำดับเพื่อขออนุมัติ
๒. ศึกษา ค้นคว้าข้อมูลวิชาการต่างๆเพื่อประกอบการจัดทำตามแผนโครงการ
๓. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์/แบบฟอร์มต่างๆ
๔. ดำเนินงานตามแผน
๕. เก็บรวบรวมข้อมูล
๖. สรุปและประเมินผล

วัสดุส่วนประกอบและวิธีการทำ

๑. **หอมแดง** สรรพคุณหอมแดง ในหัวหอมจะมีน้ำมันอัลลิทิลโคไซด์ไฟด์ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นน้ำมันหอมระเหย การสูดดมกลิ่นน้ำมันหอมระเหยนี้ช่วยรักษาอาการหวัดแบบไม่มีไข้ มีฤทธิ์ในการต้านสารแปลกปลอมต่างๆ ด้วยคุณสมบัติเหล่านี้เอง จึงได้นำหัวหอม ทั้งหอมใหญ่ หอมแดงมาใช้ในการรักษาอาการหวัดตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เช่น นำหอมแดงมาตัดรากทำความสะอาดแล้วทุบหรือตำพอหยาบแล้วนำมาห่อเป็นกระจุกด้วยผ้าบางๆ นำมาประคบหรือสูดมไ้ตรงกระหม่อมเด็ก หรือวางไว้ห่างๆเวลาเด็กนอน เพื่อให้สูดดมไ้ระเหยนี้เข้าไปทางลมหายใจ พบว่า ช่วยรักษาอาการหวัดในเด็กได้ดี นอกจากวิธีสูดดมกลิ่นจากหัวหอมทุบแล้ว อาจนำหัวหอม หรือหอมแดงมาทำเมนูอาหารรับประทานได้ เช่น นำมาทำเป็นเมนูซุปรูทหัวหอม ต้มยำ ยำต่างๆ หรือหัวหอมทอด เป็นต้น

๒. **ผิวมะกรูด** สรรพคุณ ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ ช่วยแก้ลม หน้ำมืด วิงเวียนศีรษะ น้ำมันมะกรูดมีฤทธิ์อ่อน ๆ ช่วยยับยั้งการหดเกร็งของกล้ามเนื้อได้

๓. **สะระแหน่** สรรพคุณ สะระแหน่อุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ มากมาย เช่น แคลเซียม ธาตุเหล็ก โปแทสเซียม โฟลิก วิตามินซี วิตามินเอ เป็นต้น และในน้ำมันสะระแหน่ยังมีเมนทอล (Menthol) และเมนโทน (Menthone) เป็นส่วนประกอบหลักอีกด้วย นอกจากนี้ ประโยชน์อื่น ๆ ของสะระแหน่ที่ถูกกล่าวถึงและนำมาใช้ในทางการแพทย์ยังมีอีกมากมาย โดยที่หลายคนเชื่อว่าการรับประทานสะระแหน่อาจช่วยบรรเทาอาการหวัด อาการไอ การอักเสบของปากและลำคอ การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

๔. **ขิง** สรรพคุณ เป็นพืชสมุนไพรและเครื่องเทศสารพัดประโยชน์ นอกจากช่วยให้อาหารหอมชวนรับประทาน และดับกลิ่นคาวแล้ว ขิงยังถูกบรรจุในตำรับยาจีนว่าช่วยรักษาโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม

๓. บทวิเคราะห์/แนวคิด (ต่อ)

วัสดุส่วนประกอบและวิธีการทำ (ต่อ)

ช่วยย่อย ขับน้ำนม และบำรุงธาตุ คนทั่วโลกส่วนใหญ่ใช้จึงเป็นสมุนไพรแก้หวัด และแก้ไอ เพราะในจึงมีสารพฤกษเคมีหลายชนิดที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ และมีการทดลองพบว่า น้ำจึงต้ม ทำให้เม็ดเลือดขาวชนิดแมคโครฟาส จับกินไวรัสไข้หวัดใหญ่ได้ดีขึ้น นอกจากนี้จึงยังเป็นส่วนประกอบในเมนูอาหารไทยหลายเมนู เช่น ไก่หรือหมูต้มน้ำจึง ปลากะพงต้มน้ำจึง ต้มส้มปลากะบอก มันต้มน้ำจึง บัวลอยน้ำจึง เป็นต้น

๕. ข่า สรรพคุณ น้ำมันหอมระเหยจากข่ามีประโยชน์อย่างมากต่อระบบทางเดินหายใจ จึงมีส่วนช่วยแก้อาการหวัด ไอ และเจ็บคอได้เป็นอย่างดี (สารสกัดจากเหง้า)

๖. ตะไคร้ สรรพคุณ เป็นสมุนไพรกลิ่นหอม เพราะมีน้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นเป็นเอกลักษณ์เรียกว่า ยูจีนอล คนไทยโบราณนิยมนำมาเป็นสมุนไพรแก้หวัด คัดจมูก ปวดศีรษะ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้นอนหลับสบาย และผ่อนคลายความเครียด ตะไคร้เป็นส่วนประกอบในเมนูอาหารหลายอย่าง เช่น ต้มยำ ไก่ย่างตะไคร้ ยำตะไคร้ น้ำตะไคร้ เป็นต้น

๗. น้ำ ๕๐๐ มิลลิลิตร

๘. หม้อหุงข้าวขนาดเล็ก ๑ ใบ

๙. ส้อมขนาดเล็ก ๑ ใบ ห่อด้วยผ้าขาวบาง

สัดส่วนน้ำหนักสมุนไพร

หัวหอมแดง ผิวมะกรูด สะระแหน่ จึง ข่า ตะไคร้ หนักสิ่งละ ๒ กรัม



จึง



ข่า



มะกรูด



สะระแหน่



ตะไคร้

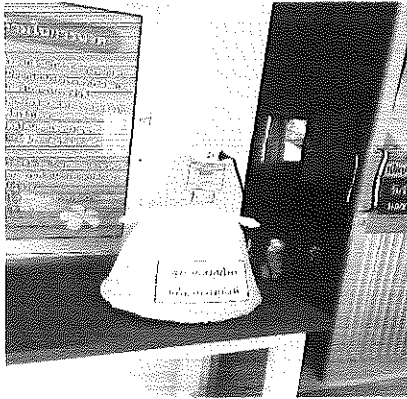


หอมแดง

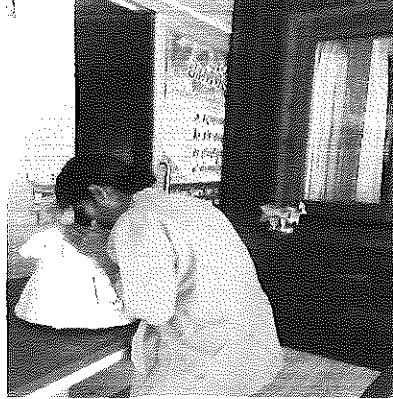
ขั้นตอนการทำ

- นำวัตถุดิบสมุนไพรมาหั่นเป็นฝอย
- ต้มสมุนไพรที่เตรียมไว้ในน้ำเดือด
- นำส้อมมาวางครอบหม้อหุงข้าว
- เมื่อน้ำเดือดหรือเริ่มมีไอน้ำเกาะหรือมีกลิ่นหอมของสมุนไพรให้ไหลหน้าเข้าไปในส้อม ๑-๒ นาที เพื่อสูดดมกลิ่นสมุนไพร
- สูดดมกลิ่นซ้ำ ๑-๒ รอบ หากมีอาการภูมิแพ้หรือคัดจมูกมากให้ใช้เวลาสูดดม ๒-๓ นาที

ภาพตัวอย่างการใช้งาน



ภาพที่ ๑



ภาพที่ ๒

ข้อเสนอและข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้น

การสูมยาทั่วไปทำได้โดยนำน้ำร้อนใส่ในภาชนะที่มีขนาดพอดีกับใบหน้า จากนั้นนำสมุนไพรที่หั่นแล้วใส่ลงในน้ำร้อน เมื่อกลิ่นสมุนไพรเริ่มออก นำผ้าคลุมศีรษะและสุดดมไอน้ำที่ลอยขึ้นมา ซึ่งวิธีนี้ถือเป็นวิธีที่ง่าย แต่ยังมีข้อจำกัดเกี่ยวกับการควบคุมอุณหภูมิของน้ำ อีกทั้งยังมีความยุ่งยากในการเตรียมสมุนไพร

แนวทางแก้ไข ผู้จัดทำจึงมีความสนใจที่จะปรับปรุงการสูมยา ด้วยสูมดักสมุนไพร ให้เป็นชุดสูมยา โดยรูปลักษณะของผลิตภัณฑ์เครื่องยาที่มีสรรพคุณในการช่วยเรื่องระบบทางเดินหายใจส่วนต้น ที่มีความทันสมัยแต่แฝงด้วยเอกลักษณ์ของความเป็นไทย พกพาสะดวก และง่ายต่อการเก็บรักษา มีอุปกรณ์วัดอุณหภูมิให้เหมาะสมกับการใช้งานบริเวณใบหน้า และศีรษะ มีระบบตัดไฟอัตโนมัติเมื่ออุณหภูมิสูงเกินไป

๔. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๔.๑ ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาอาการทางเดินหายใจส่วนต้น (ไม่ใช่โรคติดต่อร้ายแรง) ได้รับการสูมยาด้วยสูมดักสมุนไพร ร้อยละ ๘๐%

๔.๒ งานแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองไผ่ มีความรู้และประสบการณ์ในการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ ด้วยสูมดักสมุนไพร มีการจัดทำขั้นตอนกระบวนการเข้าถึงบริการอย่างเป็นระบบ

๔.๓ ผู้มารับบริการและประชาชนทั่วไปในชุมชนได้รับความรู้และสามารถนำสมุนไพรในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพตนเองได้

๕. ตัวชี้วัดและความสำเร็จ

๕.๑ งานแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองไผ่ มีกิจกรรมสูมดักสมุนไพรให้บริการอย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรม เพิ่มทางเลือกในการดูแลสุขภาพของประชาชนในชุมชน มีช่องทางการเข้าถึงบริการที่ชัดเจน และมีการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ

๕.๒ สูมดักสมุนไพร มีประสิทธิภาพในการช่วยบำบัดอาการระบบทางเดินหายใจได้จริง ผู้รับบริการมีความพึงพอใจร้อยละ ๘๕

(ลงชื่อ).....

(นางวารลักษณ์ ไสระพิข)

ตำแหน่ง แพทย์แผนไทย ระดับปฏิบัติการ

วันที่ ๑๗ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๕

ผู้ขอประเมิน