



โรงพยาบาลวังเจ้า อำเภอวังเจ้า จังหวัดตาก
แนวทางปฏิบัติ (CPG) เรื่อง
แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม

ประเภทเอกสาร	ระเบียบปฏิบัติการ	
ชื่อเอกสาร	แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม	
รหัสเอกสาร	WC-TTM-๐๐๒	
แผนกที่เกี่ยวข้อง	ทุกหน่วยบริการ	
วันที่ประกาศใช้	๑ สิงหาคม ๒๕๖๗	
ผู้จัดทำ	หน่วยงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก (นางเจนจิรา รุจิราวังศ์วรรณ)
ผู้ทบทวน	ประธานคณะกรรมการจัดทำคู่มือการบริการ (นางสาวศรสวรรค์ นุ่มมีศรี)
ผู้อนุมัติ	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า (นายพิจารณ์ สารเสวก)

สำเนาฉบับที่ : ๐๑

จำนวนเอกสาร : ๑๗ หน้า

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 1/17
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม คปสอ.วังเจ้า

1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อใช้เป็นมาตรฐานในการปฏิบัติงาน
- 1.2 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดูแลผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม

2. นโยบายที่เกี่ยวข้อง

ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมในอำเภอวังเจ้าได้รับการดูแลอย่างถูกต้องตามมาตรฐานวิชาชีพ

3. ขอบข่าย

ใช้เป็นคู่มือในการปฏิบัติงานของแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาลวังเจ้าและรพ.สต.

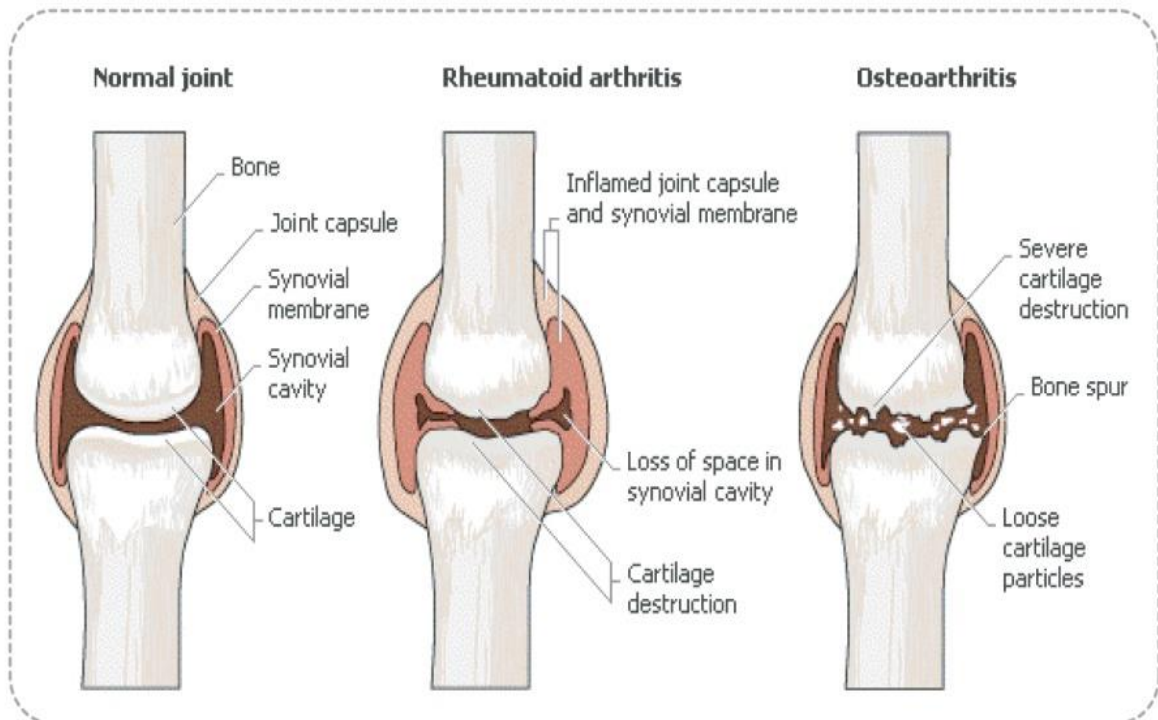
4. นิยามศัพท์

โรคข้อเข่าเสื่อม หัวเข่านั้นมีความสึกหรอเกิดขึ้น โดยผิวสัมผัสของข้อซึ่งเป็นกระดูกอ่อนมีความบางลงเรื่อยๆ ในบริเวณใดบริเวณหนึ่งของข้อเข่าหรือหลายๆ บริเวณ และมักมีกระดูกงอกขึ้นมาในบริเวณขอบๆ ของข้อ

สาเหตุของเข่าเสื่อม เพราะใช้งานเข่ามานาน ยิ่งอายุมากก็ยิ่งเสื่อมมาก แต่อายุเท่ากันอาจเสื่อมไม่เท่ากัน ทั้งนี้ทั้งนั้นการเสื่อมเร็ว เสื่อมช้า อาจขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น เช่น

- การมีเข่าที่เคยได้รับบาดเจ็บหรือเกิดอุบัติเหตุ
- การมีน้ำหนักตัวเกิน มีภาวะขาโก่งทำให้การรับน้ำหนักกระจายไม่สม่ำเสมอ
- การมีโรคไขข้อที่ทำให้เข่ามีการอักเสบอยู่เรื่อยๆ
- การมีเข่าที่เคยเพราะการติดเชื้อโรค
- การใช้งานเข่าที่หนักเกินไปในช่วงวัยทำงาน
- พันธุกรรม

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 2/17
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า



อาการของข้อเสื่อม คือ เริ่มแรกจะปวดตึงทั้งด้านหน้าและด้านหลังของข้อ หรือบริเวณน่อง มีอาการปวด บวม แดง ร้อน ที่ข้อเพียงเล็กน้อย เมื่อเป็นมากขึ้นจะปวดบริเวณข้อเมื่อมีการเคลื่อนไหว ลูกนั่งหรือเดินขึ้นบันไดลำบาก บางรายอาจจะมีสภาวะข้อติด ขาโก่ง นั่งยองๆ ไม่ได้ ข้อผิดรูปขณะเดินจะมีเสียงดังในข้อข้อ

การแพทย์แผนไทย โรคข้อเสื่อมทางการแพทย์แผนไทยจัดอยู่ในโรคลมชนิดหนึ่ง คือโรคลมจับโป่งข้อเป็นโรคลมที่ทำให้ข้อต่อหลวม ปวดขัดในข้อ อาจเกิดจากอาหาร อากาศ พฤติกรรม การใช้งานข้อมากเกินไป อุบัติเหตุ โรคอ้วน แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

(1) ลมจับโป่งน้ำข้อ คือ ลมจับโป่งชนิดหนึ่ง มีอาการอักเสบรุนแรงของข้อข้อ ทำให้มีอาการปวด บวม แดง ร้อนและอาจมีไข้ร่วมด้วย

(2) ลมจับโป่งแห้งข้อ คือ ลมจับโป่งชนิดหนึ่ง มีการอักเสบเรื้อรังของข้อข้อ ทำให้มีอาการปวด บวม บริเวณข้อเล็กน้อย ไม่มีไข้ร่วม

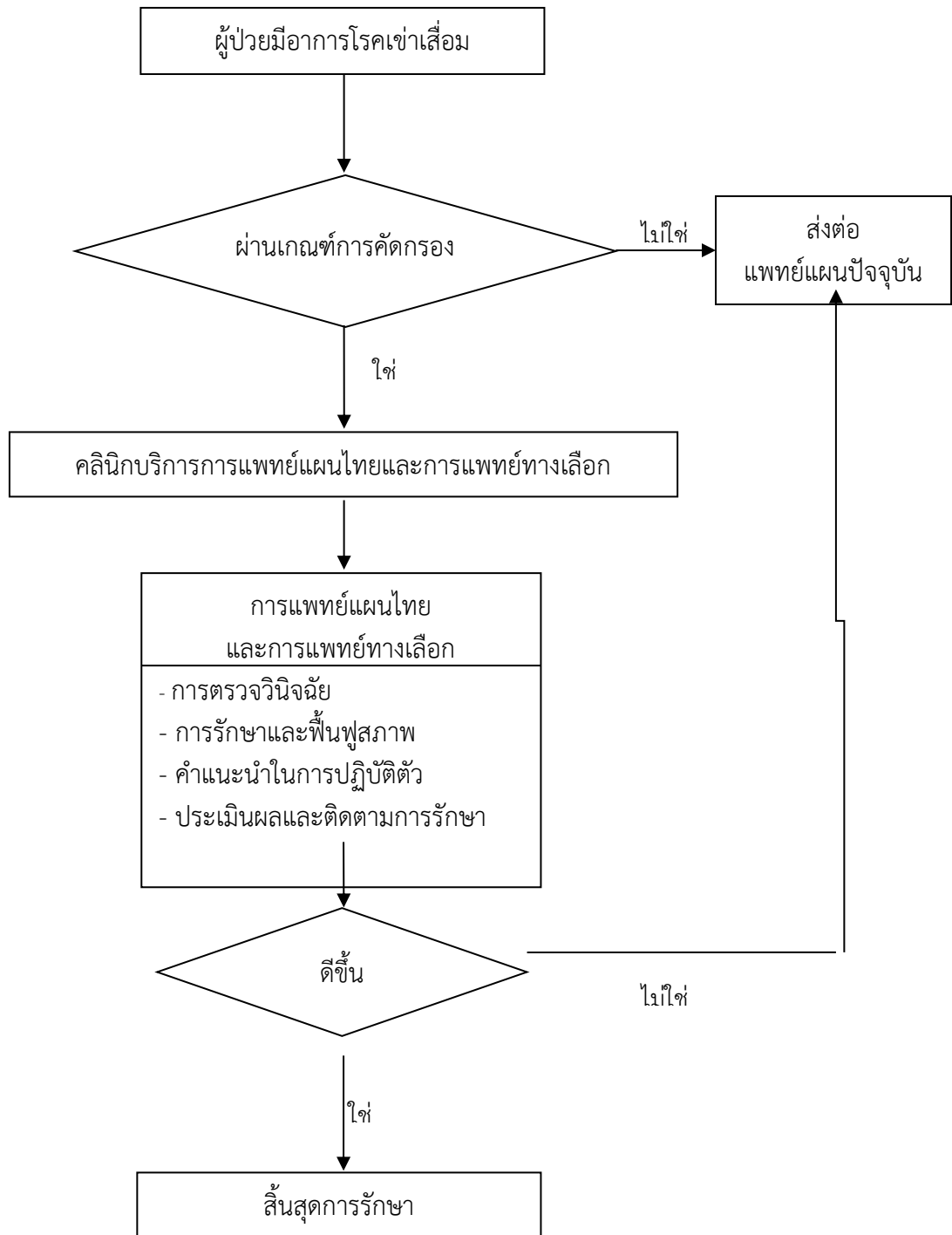
จับโป่งแห้งมักจะเป็นจากจับโป่งน้ำมาก่อน แล้วรักษาไม่หายเมื่อเป็นนานๆข้อ จะทำให้เป็นจับโป่งแห้ง คือ มีอาการเสียวซ่า ทำให้เสียวซ่าติด ไม่ไหวคลอน มีหินปูนเกาะ

5. รายละเอียด

แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเสื่อม

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 3/17
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

5.1 แผนภูมิแสดงแนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม (Flow chart)



โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 4/17
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

กลไกการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อมทางการแพทย์แผนไทย

(1) มูลเหตุการณเกิดโรค

1) อายุ 2) น้ำหนัก 3) การรับประทานอาหาร 4) การใช้งานมากเกินไป 5) อุบัติเหตุ

(2) สมุฏฐานการเกิดโรคทางแผนไทย

- โรคลมจับโปงแห้งเข่า

สมุฏฐาน	ปิตตะกำเริบ	วาตะกำเริบ	เสมหะหย่อน
พิกัดมหาภูตรูป	กำเริบ	สัตถกวาตะ	-
ธาตุ 42	สันตปปีคคีกำเริบ	อุทังคมาวาตาทำเริบ อโธคมาวาตาทหย่อน	ลลิกาหย่อน โลहितตั้งหย่อน
อาการ	ข้อเข่าร้อนเข่าแดง ร่างกายร้อน	ปวดเข่ายกขาไม่ขึ้น มืออาการชาขา	ปวดขัดข้อเข่า มีข้อหลวม

- โรคลมจับโปงน้ำเข่า

สมุฏฐาน	เสมหะกำเริบ	ปิตตะหย่อน	วาตะหย่อน
พิกัดมหาภูตรูป	คูถเสมหะ	กำเดา	สัตถกวาตะ
ธาตุ 42	น้ำไขข้อ เสมหะ โลหิต	ไฟอุ่นกาย	ลมพัดลงล่าง
อาการ	ขาบวม บวมน้ำ (ไม่ไขมน้ำ)	ตัวเย็น ขี้หนาว	ยกขาไม่ขึ้น มีชาขา

5.2 เกณฑ์การคัดกรองเข้ารับการรักษา

- ปวดตื้อๆ บริเวณข้อเข่า

- มีเสียงดังกรอบแกรบ (crepitus) ในข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว

- ข้อฝืดตอนเข้านานน้อยกว่า 30 นาที และมีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวข้อเข่า

- อายุ 40 ขึ้นไป

- ตามดุลยพินิจของแพทย์

แพทย์จะมีขั้นตอนการวินิจฉัยดังนี้

3.1 ชักประวัติและตรวจร่างกายโดยเน้นการตรวจข้อเข่าซึ่งอาจจะพบลักษณะที่สำคัญคือ ข้อบวม หรือขนาดข้อใหญ่และมีการงอของข้อเข่า

3.2 การถ่ายภาพรังสีจะพบว่าช่องว่างระหว่างกระดูกเข่าแคบลงซึ่งหมายถึงกระดูกอ่อนมีการสึกหรอ หากสึกมากก็ไม่พบช่องว่างดังกล่าว

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 5/17
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

3.3 การเจาะเลือดเพื่อวินิจฉัยแยกโรคที่อาจจะเป็นสาเหตุของโรคปวดเข่าเรื้อรังเช่น โรคเกาต์ หรือโรครูมาตอยด์

3.4 การตรวจน้ำหล่อเลี้ยงเข่า ในกรณีที่เข่าบวมแพทย์จะเจาะเอาน้ำหล่อเลี้ยงเข่าออกมาตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์

3.5 การตรวจความหนาแน่นของกระดูกเป็นการตรวจหาโรคกระดูกพรุนโรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคของผู้สูงอายุ หากเป็นแล้วจะไม่สามารถรักษาให้เหมือนเดิมได้ ดังนั้นการรักษาข้อเข่าเสื่อมจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวด ป้องกันข้อติด ข้อโก่งงอ เป็นต้น การรักษาแบ่งออกเป็น 3 วิธี

3.5.1 การรักษาทั่วไป

3.5.2 การรักษาโดยการให้ยารับประทาน

3.5.3 การรักษาโดยการผ่าตัด

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 6/17
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

ตารางเปรียบเทียบกลุ่มโรคที่มีอาการใกล้เคียงกัน

โรค	สาเหตุ	อาการ
โรคลมจับโปงน้ำ	<ul style="list-style-type: none"> - เกิดจากอากาศ น้ำ และอาหาร - การอักเสบของเข่าจากอุบัติเหตุ - การเสื่อมตามอายุ - น้ำหนักตัวมาก - การทำงานหนัก - มักเกิดกับผู้สูงอายุ 	<ul style="list-style-type: none"> - อาการจะปวดมากบวมแดงร้อน - มีน้ำในไขข้อมาก - ขณะที่บวมและอักเสบจะมีความร้อนขึ้นเสมอซึ่งสามารถทำให้เป็นไขได้ เรียกว่าไขจับโปง
โรคลมจับโปงแห้ง	<ul style="list-style-type: none"> - การอักเสบของเข่าจากอุบัติเหตุ - การเสื่อมตามอายุ - น้ำหนักตัวมาก - การทำงานหนัก - มักเกิดกับผู้สูงอายุ 	<ul style="list-style-type: none"> - อาการจะบวมแดงร้อนที่เข่าเล็กน้อย - มีสภาวะเข่าติดขาโก่งงอๆไม่ได้ - ขณะที่บวมและอักเสบจะมีความร้อนขึ้นเสมอซึ่งสามารถทำให้เป็นไขได้ เรียกว่าไขจับโปง
โรคเก๊าท์	<ul style="list-style-type: none"> - ร่างกายมีกรดยูริกสูงเกินเป็นเวลานาน - การดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ จะเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรค - มักเป็นในผู้ป่วยที่มีอายุค่อนข้างมาก 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้อที่อักเสบจะบวมแดงร้อนและปวดมาก - ข้อที่ปวดพบได้ทุกข้อแต่พบมากข้อนิ้วหัวแม่เท้าข้อเท้าข้อเข่าข้อมือข้อนิ้วและข้อศอก - อาการปวดจะเป็นมากตอนกลางคืน - อาการปวดจะเป็นๆหายๆเป็นเดือนหรือเป็นปีก็ได้ - อาจมีอาการไข่อ่อนเพลียหนาวสั่น
โรครูมาตอยด์	<ul style="list-style-type: none"> - พันธุกรรม - ผู้หญิงเป็นมากกว่าผู้ชาย - การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ 	<ul style="list-style-type: none"> - ปวดตามข้อมีการบวมและแดงร้อนของข้อ
โรคข้อเข่าอักเสบ	<ul style="list-style-type: none"> - เกิดจากการเสื่อมสภาพตามปกติของข้อต่อ (เช่นโรคข้อเสื่อม) - จากการบาดเจ็บการอักเสบการติดเชื้อหรือไม่ปรากฏสาเหตุแน่ชัด 	<ul style="list-style-type: none"> - ปวดและกดเจ็บตามข้อต่อต่างๆเป็นๆหายๆและเคลื่อนไหวข้อต่อไม่ได้ตามปกติ - ข้อต่อบวมแดงและร้อนและเหยียด งอไม่ได้ตามองศา

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 7/17
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

5.3 เกณฑ์การส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบัน

- กรณี Vital sign ไม่ stable BP <90,>140 mmHg P>130/min RR>30/min
- กรณีอัตราการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอมีอาการใจสั่นโรคหัวใจ
- กรณีไข้<36.0 องศาเซลเซียส หรือ> 38.0 องศาเซลเซียสหรือเป็นไขนานเกิน 3วัน
- มีการอักเสบเฉียบพลันบริเวณเข่า ได้แก่ อาการปวด บวม แดง ร้อน อาจมีไข้ร่วมด้วย
- ตรวจพบก้อน จุดกดเจ็บผิดปกติ บริเวณเข่า หรือเข่าโตผิดปกติ
- ตรวจพบความผิดปกติของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นบริเวณเข่ามีการฉีกขาด กระดูกหัก หรือภาวะความผิดปกติของข้อ เช่น เกาต์ รูมาตอยด์
- ตามดุลยพินิจของแพทย์

5.4 การตรวจวินิจฉัยทางการแพทย์แผนไทย

5.4.1 การซักประวัติ

วิเคราะห์โรคทางการแพทย์แผนไทยต้องทราบอาการและอาการแสดงที่สอดคล้องตามสมุฏฐานของโรคที่มีความสัมพันธ์ตามการวิเคราะห์โรคทางแผนไทย

- มูลเหตุการณเกิดโรคเพื่อให้ทราบสาเหตุและปัจจัยในการเกิดโรค

ข้อมูล	เหตุผล
ธาตุเจ้าเรือน	ใช้ในการประกอบวิเคราะห์ธาตุเจ้าเรือนของผู้ป่วยซึ่งจะส่งผลแก่ผู้ป่วยที่มีธาตุไฟ ธาตุลมเป็นธาตุเจ้าเรือน ส่งผลให้มีอาการมากกว่าคนอื่น
ธาตุสมุฏฐาน	อาการของโรคที่ทำให้มีอาการปวดเข่า เกิดจากธาตุไฟหย่อนแล้วมีธาตุลมหย่อนตามมาทำให้การไหลเวียนเลือดบริเวณเข่าเดินไม่สะดวก มีการคั่งค้างของลมบริเวณเข่าส่งผลให้กล้ามเนื้อ (มังสัง) เส้นเอ็น (นหารู) ปวดตึง
อตุสมุฏฐาน	ใช้ร่วมประเมินอาการของผู้ป่วยช่วงฤดูใดมีผลต่อการเจ็บป่วย มีอาการกำเริบของโรคสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ
อายุสมุฏฐาน	ใช้ในการประกอบวิเคราะห์ช่วงอายุที่เป็นปัจจัยในการส่งเสริมโรค
กาลสมุฏฐาน	ใช้ร่วมในการประเมินดูช่วงอาการกำเริบของโรคเพื่อวิเคราะห์อาการของโรค
ประเทศสมุฏฐาน	ใช้ร่วมในการประเมินอาการสภาพหรือลักษณะที่อยู่อาศัย การดำเนินชีวิตประจำวันที่เป็นปัจจัยกระตุ้นในอาการปวดกำเริบ

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 8/17
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

5.4.2 การตรวจร่างกาย

การตรวจร่างกายทั่วไป

- น้ำหนัก สวมสูง ดัชนีมวลกาย.
- ลักษณะการเดิน / เสียงดังกรอบแกรบในข้อเข่าเวลาเคลื่อนไหว
- ดูสภาพกล้ามเนื้อสลับ/ ข้อเข่าบวมและข้อผิดรูปลักษณะที่แสดงถึงการอักเสบ เช่น บวม แดง ร้อน
- จุดกดเจ็บของกล้ามเนื้อบริเวณขาและเข่า
- องศาการเคลื่อนไหวของข้อเข่า

การตรวจร่างกายทางหัตถเวช

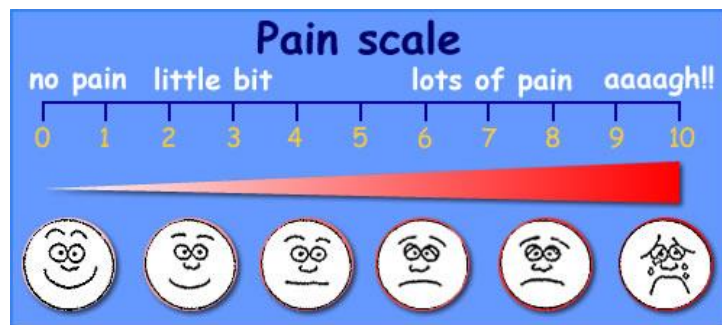
- วัดสันเท้าข้างที่เป็นสัน
- วัดความโค้งของเข่า
- คลำข้อเข่า บวม แดง ร้อน มาก
- เขยื้อนข้อเข่า มีเสียงน้ำในข้อเข่า
- งอพับขาเข่า ไม่ได้องศา
- ทาปูน จะเป็นน้ำเฝิ้มทั้งเข่า

แนวทางการดูแลรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

- ขั้นที่ 1 → การนวดรักษา
- ขั้นที่ 2 → การประคบ
- ขั้นที่ 3 → การพอกยา
- ขั้นที่ 4 → แขน้ำอุ่น
- ขั้นที่ 5 → บริหารเข่า

การประเมินอาการ

- แบบประเมินระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม(Oxford Knee Score)
- Pain Scale



หลักเกณฑ์การรักษาทางการแพทย์แผนไทย

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 9/17
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

- มีอาการปวดเข่ามากที่สุดในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา
- คะแนนการประเมิน(oxford knee score)รวม อยู่ในช่วงคะแนน 20 ถึง 39
- ระดับความเจ็บปวด(pain score) ระดับ 4 ขึ้นไป
- มีข้อเข่าฝืดขัด เคลื่อนไหวลำบาก เวลาเดินเข่าทรุดไม่มีกำลัง

6. การรักษาและฟื้นฟูสภาพ

6.1 การรักษาด้วยการใช้ยาสมุนไพรร

การใช้ยาสมุนไพรรในบัญชียาหลักแห่งชาติใช้ในการบรรเทาอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ ลดอาการปวด

- (1) ยาเถาวัลย์เปรียง (รหัส U75.05 ปวดกล้ามเนื้อ)
- ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ
- ขนาดและวิธีใช้ รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม- 1 กรัมวันละ 3 ครั้งหลังอาหารทันที
- ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์
- ข้อควรระวัง - ควรระวังการใช้กับผู้ป่วยโรคแผลเปื่อยเพปติกเนื่องจากเถาวัลย์เปรียงออกฤทธิ์คล้ายยาแก้ปวดกลุ่มยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs: NSAIDs)
- อาจทำให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร
- อาการไม่พึงประสงค์ ปวดท้องท้องผูกปัสสาวะบ่อยคอแห้งใจสั่น
- (2) ยาสหัตถารธา (รหัส U75.05 ปวดกล้ามเนื้อ , U71.73 ชา)
- ข้อบ่งใช้ ขับลมในเส้นแก๊โรคลมกองหยาบ
- ขนาดและวิธีใช้ รับประทานครั้งละ 1 – 1.5 กรัมวันละ 3 ครั้งก่อนอาหาร
- ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้กับหญิงตั้งครรภ์และผู้ที่มีไข้
- ข้อควรระวัง - ควรระวังการบริโภคในผู้ป่วยโรคความดันเลือดสูงโรคหัวใจโรคแผลเปื่อยเพปติกและโรคกรดไหลย้อนเนื่องจากเป็นตำรับยารสร้อน
- ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับไตเนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้
- ควรระวังการใช้ยานี้ร่วมกับยา phenytoin, propranolol, theophylline และrifampicin เนื่องจากตำรับนี้มีพริกไทยในปริมาณสูง
- อาการไม่พึงประสงค์ ร้อนท้องแสบท้องคลื่นไส้คอแห้งผื่นคัน
- (3) ยาธรณีสันตะฆาต (รหัส U75.05 ปวดกล้ามเนื้อ)
- ข้อบ่งใช้ แก้กษัยเส้นปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก
- ขนาดและวิธีใช้ ชนิดแคปซูลรับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัมวันละ 1 ครั้งก่อนอาหารเช้าหรือก่อนนอน

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : 10/17
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ : ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม	วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า	
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

ข้อห้ามใช้	ห้ามใช้กับหญิงตั้งครรภ์ที่มีไข้และเด็ก
ข้อควรระวัง	- ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets) - ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับไตเนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้ - ควรระวังการใช้ยานี้ร่วมกับยา phenytoin, propranolol, theophylline และrifampicin เนื่องจากตำรับนี้มีพริกไทยในปริมาณสูง - ควรระวังการใช้ในผู้สูงอายุ
อาการไม่พึงประสงค์	-
ยาสำหรับใช้ภายนอก	
(1) ยาหม่องไพล	(รหัส U75.05 ปวดกล้ามเนื้อ)
ข้อบ่งใช้	บรรเทาอาการปวดเมื่อย
ขนาดและวิธีใช้	ทาและถูเบาๆบริเวณที่มีอาการวันละ 2 - 3 ครั้ง
ข้อห้ามใช้	- ห้ามทายานี้บริเวณขอบตาและเนื้อเยื่ออ่อน - ห้ามทายานี้บริเวณผิวหนังที่มีบาดแผลหรือมีแผลเปิด
ข้อควรระวัง	-
อาการไม่พึงประสงค์	-
(2) ยาประคบ	ยาประคบสมุนไพรแห้ง (รพ.)(รหัส U75.05 ปวดกล้ามเนื้อ)
ข้อบ่งใช้	ประคบเพื่อลดอาการปวดช่วยคลายกล้ามเนื้อเอ็นและข้อ
ขนาดและวิธีใช้	- นำยาประคบไปนึ่งแล้วใช้ประคบขณะยังอุ่นวันละ 1 - 2 ครั้ง ลูกประคบ 1 ลูกสามารถใช้ได้ 3 - 4 ครั้งโดยหลังจากใช้แล้วผึ่งให้แห้งก่อนนำไปแช่ตู้เย็น
ข้อห้ามใช้	- ห้ามประคบบริเวณที่มีบาดแผล - ห้ามประคบเมื่อเกิดการอักเสบเฉียบพลันเช่นข้อเท้าแพลงหรือมีอาการอักเสบบวมแดงร้อนในช่วง 24 ชั่วโมงแรกเนื่องจากจะทำให้มีอาการอักเสบบวมมากขึ้นและอาจมีเลือดออกมากตามมาได้โดยควรประคบหลังเกิดอาการ 24 ชั่วโมง
ข้อควรระวัง	- ไม่ควรใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไปโดยเฉพาะบริเวณผิวหนังที่เคยเป็นแผลมาก่อนหรือบริเวณที่มีกระดูกยื่นและต้องระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเบาหวานอัมพาตเด็กและผู้สูงอายุเพราะมักมีความรู้สึกในการรับรู้และตอบสนองช้าอาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย - หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จใหม่ๆไม่ควรอาบน้ำทันทีเพราะเป็นการล้างตัวยาจากผิวหนังและร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวได้ทัน (จากร้อนเป็นเย็น)

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 11/17
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

ทันทีทันใด) อาจทำให้เป็นไข้ได้- ควรระวังการใช้กับผู้ที่แพ้ส่วนประกอบของยาประคบ

อาการไม่พึงประสงค์

-

(3) ยาครีมไพล

(รหัส U75.05 ปวดกล้ามเนื้อ)

ข้อบ่งใช้

บรรเทาอาการบวมพช้ำเคล็ดยอก

ขนาดและวิธีใช้

ทาและถูเบาๆบริเวณที่มีอาการวันละ 2 - 3 ครั้ง

ข้อห้ามใช้

- ห้ามทาบริเวณขอบตาและเนื้อเยื่ออ่อน
- ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผลหรือมีแผลเปิด

ข้อควรระวัง

-

อาการไม่พึงประสงค์

-

(4) ยาน้ำมันไพล

(รหัส U75.05 ปวดกล้ามเนื้อ)

ข้อบ่งใช้

บรรเทาอาการบวมพช้ำเคล็ดยอก

ขนาดและวิธีใช้

ทาและถูเบาๆบริเวณที่มีอาการวันละ 2 - 3 ครั้ง

ข้อห้ามใช้

ห้ามทาบริเวณขอบตาและเนื้อเยื่ออ่อน

ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผลหรือมีแผลเปิด

ข้อควรระวัง

-

อาการไม่พึงประสงค์

-

(5) ยาครีมพริก

ข้อบ่งใช้

บรรเทาอาการปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ (musculoskeletal pain)

ขนาดและวิธีใช้

ทาบริเวณที่ปวด 3 - 4 ครั้ง ต่อวัน

ข้อห้ามใช้

- ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่แพ้ capsaicin ห้ามสัมผัสบริเวณตา
- ระวังอย่าทายาพริกบริเวณผิวหนังที่บอบบางหรือบริเวณผิวหนังที่แตกเนื่องจากทำให้เกิดอาการระคายเคือง

ข้อควรระวัง

- การใช้ร่วมกับยารักษาโรคหัวใจ กลุ่ม angiotensin-converting enzyme inhibitor (ACE inhibitor) อาจทำให้เกิดอาการไอเพิ่มขึ้น
- อาจเพิ่มการดูดซึมของยาโรคหอบหืด คือ theophylline ชนิดออกฤทธิ์เนิ่นนาน
- ควรระวังเมื่อใช้ยาพริกร่วมกับยากลุ่มต่อไปนี้

- Angiotensin converting enzyme inhibitors
- Anticoagulants
- Antiplatelet agents
- Barbiturates

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 12/17
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

- Low molecular weight heparins
- Theophylline
- Thrombolytic agents

อาการไม่พึงประสงค์ ผิวหนังแดง ปวด และแสบร้อน
 ข้อมูลเพิ่มเติม สาร capsaicin เป็นสารที่ได้จากการสกัดผลพริกแห้ง

6.2 การรักษาด้วยการหัตถบำบัดแผนไทย

การตรวจร่างกายทางหัตถเวชกรรมแผนไทย

- ชักประวัติ
- วัดเส้นเท้าข้างที่เป็นจะสั้น
- ตรวจคลำดูการผิดรูปของข้อเข่าดูอาการบวม แดง ร้อนและจุดเจ็บ
- ตรวจดูความโค้งของข้อเข่า
- เขยื้อนข้อเข่าประเมินระดับความเสื่อมของข้อเข่า กรณีที่มีความเสื่อมมากจะมีเสียงดังกรอบแกรบชัดเจน
- เขยื้อนลูกสะบ้าเข่าดูการเคลื่อนไหวของลูกสะบ้า กรณีที่เป็นมากสะบ้าจะติด
- ตรวจจ้องขาข้อเข่าโดยการงอพับขา 90 องศาไม่ได้

6.2.1 การนวดรักษา

- นวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม
- นวดสัญญาณเข่า 3 จุด เป็นสัญญาณแยกของสัญญาณ 4 ขาด้านใน จุดสัญญาณ 1, 2 เป็นจุดบังคับเลือดและความร้อนเข้าเข่า ส่วนจุดสัญญาณ 3 เป็นจุดบังคับเลือดและความร้อนเข้าเข่าแลลูกสะบ้า
- นวดพื้นฐานและนวดสัญญาณ 1, 2, 3, 4 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 4 และกดใต้พับเข่า
- นวดพื้นฐานและนวดสัญญาณ 1, 2, 3, 4 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 3, 4 ในขณะที่กดสัญญาณ 4 ให้เขยื้อนขาที่อ่อนล้าเข้าหาต้นขาเบาๆ เพื่อยืดเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่า

6.2.2 การประคบสมุนไพร

การประคบสมุนไพรเป็นวิธีการบำบัดรักษาของการแพทย์แผนไทย สามารถใช้ควบคู่กับการนวดไทย โดยจะใช้วิธีการประคบสมุนไพรหลังจากทำการนวดแล้วผลของการรักษาด้วยการประคบสมุนไพรเกิดจากผลของความร้อนที่ได้จากการประคบและผลจากยาสมุนไพรที่ซึมผ่านชั้นผิวหนังเข้าสู่ร่างกายในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการเกร็ง หรือกล้ามเนื้อตึง ลดอาการข้อเข่าติดขัด กรณีที่มีการอักเสบไม่ควรประคบอุ่นในช่วง 24 ชั่วโมงแรก

6.2.3 การพอกยาเข่าการพอกยาสมุนไพรเป็นการนำยาสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวด มาพอกในผู้ป่วยที่มีอาการ เช่น ปวดเข่า เข่า ขาไม่มีกำลัง ปวดเสียวขัดในข้อเข่า ปวดกล้ามเนื้อต้นขา อาการปวดข้อเข่าเสื่อม

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 13/17
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า



วิธีการทำยาพอกเข่า

(1) นำตองดึง 100 กรัม และแป้งข้าวหมาก 100 กรัม มาบดให้ละเอียด ผสมกับแป้งข้าวเจ้า 500 กรัม แล้วนวดแป้งให้เป็นเนื้อเดียวกัน

(2) ผสมพิมเสน การบูรและเมนทอลในภาชนะแก้วที่มีฝาปิดเติมส่วนผสมกับน้ำมันไพล น้ำมันงา น้ำมันขิง ผสมให้เข้ากัน และบรรจุใส่ขวดที่เตรียมไว้

(3) เติมน้ำค้าง 3 ซอนโต๊ะ ลงไปในส่วนผสมข้อ 1 และ 2 แล้วนวดผสมให้เป็นเนื้อเดียวกันแล้วนำมาพอกเข่าไว้ ประมาณ 20 นาที

ข้อห้าม

- ห้ามพอกยาบริเวณที่เป็นแผลเปิด
- บริเวณผิวหนังที่มีการติดเชื้อ หรือแผลเรื้อรัง

ประโยชน์

- กระจายเลือดบริเวณเข่า ทำให้เพิ่มการไหลเวียนเลือด
- ช่วยลดอาการติดขัดของข้อเข่า ลดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น
- ช่วยลดอาการ บวม แดง ร้อน บริเวณเข่า

7. คำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อการส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพ

- 7.1 กายบริหารข้อเข่า
- 7.2 งดอาหารแสลง เช่น ของหมักดอง ข้างเหนียว เครื่องในสัตว์ หน่อไม้ และสุรา
- 7.3 หลีกเลี่ยงพฤติกรรมก่อโรค
- 7.4 ประคบร้อน
- 7.5 การลดน้ำหนัก
- 7.6 พักการใช้งานข้อเข่าข้างที่ปวด

8. การประเมินผลและติดตามผลการรักษา

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : 14/17
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ : ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม	วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า	
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

8.1 ประเมินอาการปวดเข่า อาการข้อเข่าฝืด และความสามารถในการใช้งานข้อเข่า โดยใช้แบบประเมินของราชวิทยาลัยแพทย์ออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย ที่ประยุกต์มาจาก Western Ontario and MacMaster University (WOMAC)

8.2 ระดับความปวด (pain score)

❖ กายบริหารฤๅษีตัดตน ลดอาการปวดเข่า ปวดขา



ท่าเตรียม

ยืนก้าวขาข้างซ้ายเฉียงออกไปทางซ้าย มือข้างเดียวกันวางแนบหน้าขา มือขวาทำวอยบนสะโพก ในลักษณะคว่ำมือ สันมือดันสะโพก ปลายมือเฉียงไปทางด้านหลัง

ท่าบริหาร



สุดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับ ขณะย่อตัวค่อยๆ บิดตัวให้หันหน้าไป ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับค่อยๆ เปลี่ยนกลับ ค่อยๆ ย่อตัว ทั่งน้ำหนักลงไปบนขา ทางด้านขวาซ้ายๆ โดยขาซ้ายจะย่อ มาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็น ขาขวาจะตั้ง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ก้าวขาข้างขวา ทำสลับกันซ้ายขวานับเป็น 1 พร้อมกับกดเน้นเส้นมือที่ทำวอยบน สะโพก ครั้ง ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 15/17
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า



ทำเตรียม

- ยืนแยกขาให้ปลายเท้าหันออกทางด้านข้าง
- กำมือให้สันหมัดทั้งสอง คือด้านนิ้วกลางชนกันไว้และกางศอกเสมอไหล่
- ย่อเข่าลงให้ตั้งฉากกับลำตัว

ทำบริหาร

- คลายกำปั้นออก กางนิ้วอยู่ในท่าคล้ายจับลูกบอลไว้ในมือ
- หายใจเข้าช้าๆ พร้อมทั้งหันหน้าไปทางซ้ายจนสุด ตามองไปที่ศอกซ้าย นับ ๑-๑๐ แล้วค่อยๆ หันหน้ากลับที่เดิม
- ทำเหมือนข้อ ๕ แต่หันหน้าไปด้านตรงข้าม หันขวาจนสุด แล้วมองศอกขวา นับถึง ๑๐ แล้วค่อยๆ หันกลับหน้าตรง



แล้วจึงค่อยผ่อนคอ มือ และเท้าพักตามสบายสักครู่ก่อน จึงค่อยเริ่มต้นทำใหม่ ทำวันละ ๓-๖ ครั้ง ทุกวันจึงจะช่วยให้อาการดีขึ้นเรื่อยๆ

แบบประเมินอาการของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม

(Western Ontario and MacMaster University, WOMAC) ฉบับภาษาไทย

โปรดวงกลมล้อมตัวเลขให้ตรงกับอาการของท่านมากที่สุด

โดย 0 หมายถึง ไม่ปวดเลย และ 10 หมายถึง ปวดมากจนทนไม่ได้

1. ปวดขณะเดิน

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ปวด		ปวดน้อย		ปวดปานกลาง				ปวดมาก		มากที่สุด

2. ปวดขณะ ขึ้น – ลง บันได

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ปวด		ปวดน้อย		ปวดปานกลาง				ปวดมาก		มากที่สุด

3. ปวดข้อขณะ ขึ้น – ลง รถ

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 16/17
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ปวด		ปวดน้อย		ปวดปานกลาง				ปวดมาก		มากที่สุด

4. ปวดข้อต่อนกลางคืน

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ปวด		ปวดน้อย		ปวดปานกลาง				ปวดมาก		มากที่สุด

5. ปวดข้อขณะอยู่เฉยๆ

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ปวด		ปวดน้อย		ปวดปานกลาง				ปวดมาก		มากที่สุด

6. ปวดข้อขณะยืนลงน้ำหนัก

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ปวด		ปวดน้อย		ปวดปานกลาง				ปวดมาก		มากที่สุด

7. ปวดข้อ

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ปวด		ปวดน้อย		ปวดปานกลาง				ปวดมาก		มากที่สุด

8. ปวดข้อ ตอนเช้า – ออก ห้องน้ำ

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ปวด		ปวดน้อย		ปวดปานกลาง				ปวดมาก		มากที่สุด

โรงพยาบาลวังเจ้า		หน้า : 17/17
แนวทางปฏิบัติ (CPG)	เลขที่ :	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม		วันที่ประกาศใช้ : 1 สิงหาคม 2567
หน่วยงาน : ศูนย์คุณภาพ โรงพยาบาลวังเจ้า		
ผู้จัดทำ : คณะกรรมการจัดทำคู่มือการให้บริการงานแพทย์แผนไทย		ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

9. ข้อผิดพลาด (ขณะตื่นนอน)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ปวด		ปวดน้อย		ปวดปานกลาง		ปวดมาก		มากที่สุด		

10. ปวดตอนทำงานทั่วไป

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ปวด		ปวดน้อย		ปวดปานกลาง		ปวดมาก		มากที่สุด		