



โรงพยาบาลวังเจ้า อำเภอวังเจ้า จังหวัดตาก

แนวทางปฏิบัติ (CPG) เรื่อง

แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีพอกเข้า

| | | |
|-------------------|---|---------------------------------------|
| ประเภทเอกสาร | ระเบียบปฏิบัติการ | |
| ชื่อเอกสาร | แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีพอกเข้า | |
| รหัสเอกสาร | WC-TTM-๐๑๐ | |
| แผนกที่เกี่ยวข้อง | ทุกหน่วยบริการ | |
| วันที่ประกาศใช้ | ๑๗/๐๔/๖๗ | |
| ผู้จัดทำ | หน่วยงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ ทางเลือก | (นางเจนจิรา รุจิราวังศ์วรรณ) |
| ผู้ทบทวน | ประธานคณะกรรมการจัดทำคู่มือ การบริการ | (นางสาวศรสวรรค์ นุ่มมีศรี) |
| ผู้อนุมัติ | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า | (นายพิจารณ์ สารเสวก) |

สำเนาฉบับที่ : ๐๑

จำนวนเอกสาร : ๑๘ หน้า

| | |
|---|------------------------------------|
| โรงพยาบาลวังเจ้า | หน้า : ๒/๑๘ |
| วิธีปฏิบัติ เลขที่ : WC-TTM-๐๑๐ | ฉบับที่ : ๐๑ |
| เรื่อง :แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีฟอกเข่า | วันที่ประกาศใช้ : ๑๗/๐๔/๖๗ |
| แผนก : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ |
| ผู้จัดทำ : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล |

แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีฟอกเข่า คป.สอ.วังเจ้า

๑. วัตถุประสงค์

- ๑.๑ เพื่อใช้เป็นมาตรฐานในการปฏิบัติงาน
- ๑.๒ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดูแลผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีการฟอกเข่า

๒. นโยบายที่เกี่ยวข้อง

ผู้ป่วยโรคข้อเข่าในอำเภอวังเจ้าได้รับการดูแลอย่างถูกต้องตามมาตรฐานวิชาชีพ

๓. ขอบข่าย

ใช้เป็นคู่มือในการปฏิบัติงานของแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาลวังเจ้าและรพ.สต.

๔. นิยามศัพท์

ข้อเข่า หมายถึง กระดูกต้นขา กระดูกหน้าแข้ง ลูกสะบ้า นอกจากนี้ยังมีอวัยวะที่สำคัญอย่าง กระดูกอ่อน และ น้ำหล่อเลี้ยงข้อเข่าที่ทำหน้าที่รองรับการเคลื่อนไหวของข้อเข่า นอกจากนี้ยังมีเอ็นรอบๆ ข้อเข่า เอ็นไขว้หน้า เอ็นไขว้หลังที่อยู่ด้านใน ซึ่งช่วยสร้างความมั่นคงของเข่าและหมอนรองกระดูก ซึ่งเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่รองรับแรงกระแทกบริเวณเข่า ช่วยดูดซับและกระจายแรงจากน้ำหนักตัว

อาการปวดเข่า ส่วนใหญ่จะซ่อนทับกัน ไม่สามารถบ่งชี้ลักษณะอาการได้โดยตรงจากภายนอก แพทย์จะประเมินอาการของคนไข้และวินิจฉัยจากการซักประวัติและตรวจร่างกายเพิ่มเติม แต่หากสงสัยอาการบาดเจ็บรุนแรงในข้อเข่า การทำ MRI ประกอบเพิ่มเติมจะช่วยให้ทราบถึงความรุนแรงและวินิจฉัยอาการได้ตรงตำแหน่ง ในกรณีที่คนไข้มีอาการผิดปกติ เช่น

๑. มีอาการเจ็บหรือปวดข้อเข่าผิดปกติ ประสบปัญหาในการเหยียดงอของข้อ มีอาการเหยียดไม่สุด งอไม่เข้า การยืนหรือลงน้ำหนักไม่ได้หรือได้ไม่เต็มที่
๒. มีอาการปวด บวม ร้อนในตำแหน่งข้อเข่า เป็นสัญญาณบ่งบอกถึงการอักเสบของเข่า
๓. มีอาการปวดเรื้อรังไม่หาย ทานยาสามัญประจำบ้านแล้วไม่ดีขึ้น หรือพักขา ลดการเดินทางหรือกิจกรรมที่ส่งผลต่อข้อเข่าแล้วไม่ดีขึ้น ควรรีบมาพบแพทย์

อาการปวดเข่าสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็น

๑. เส้นเอ็น (Ligament) หากมีการใช้งานซ้ำ ๆ เช่น นักกีฬาที่มีการใช้งานเข่าซ้ำ ๆ อาจส่งผลให้เส้นเอ็นลูกสะบ้าทำงานหนัก ทำให้อักเสบหรือเกิดอุบัติเหตุระหว่างเล่นกีฬาหรือฝึกซ้อม การกระทบกระแทก

| | |
|---|------------------------------------|
| โรงพยาบาลวังเจ้า | หน้า : ๓/๑๘ |
| วิธีปฏิบัติ เลขที่ : WC-TTM-๐๑๐ | ฉบับที่ : ๐๑ |
| เรื่อง :แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีพอกเข่า | วันที่ประกาศใช้ : ๑๗/๐๔/๖๗ |
| แผนก : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ |
| ผู้จัดทำ : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล |

รุนแรงจากการแข่งขันกีฬา เกิดการล้มเข่าบิด อาจทำให้เอ็นรอบ ๆ ข้อเข่าหรือเอ็นไขว้หน้าด้านหลังในฉีกขาด ส่งผลให้เกิดการปวดบวมเข่า ข้อเข่าไม่มั่นคงได้

๒. **กระดูกอ่อน (Cartilage)** เป็นสาเหตุที่ทำให้ปวดเข่าได้เช่นกัน ที่พบได้บ่อย เช่น กระดูกอ่อนลูกสะบ้า โดยอาจเป็นร่วมกับเอ็นลูกสะบ้าอักเสบได้ เกิดจากการใช้งานซ้ำ ๆ หรือมีการกระแทกซ้ำ ๆ จนทำให้เกิดการอักเสบหรือสึกหรอขึ้นบริเวณกระดูกอ่อน หรือจากการงอเข่า นั่งยองเป็นประจำ การใช้งานข้อเข่าในการเดินขึ้นลงบันได ร่วมกับกล้ามเนื้อโดยรวมของสะโพกและขาไม่แข็งแรงมากพอ ก็ส่งผลทำให้คนไข้เกิดอาการปวดเข่าได้ หากเกิดการบาดเจ็บรุนแรง กระดูกอ่อนอาจจะหลุดร่อนเป็นชิ้นมาขัดในข้อเข่าได้ (Loose Body)
๓. **หมอนรองกระดูก (Meniscus)** ปัญหาของหมอนรองกระดูกอาจเกิดจากความเสื่อมของเนื้อหมอนรองกระดูกตามการใช้งานตามอายุ หากปล่อยทิ้งไว้ไม่รักษา กระดูกอ่อนเกิดการเสียดสีกันไปเรื่อย ๆ เกิดการสึกหรอไปเรื่อย ๆ กลายเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมได้ ทั้งนี้สาเหตุอื่น ๆ เช่น การหกล้มหรือลื่นไถลผิดท่าอาจจะทำให้หมอนรองกระดูกที่มีความเสื่อมอยู่แล้วฉีกขาดรุนแรงมากขึ้นได้ แต่ในคนที่อายุน้อย ไม่ได้มีปัญหาความเสื่อมของหมอนรองกระดูก หากประสบอุบัติเหตุหรือบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาก็อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้หมอนรองกระดูกฉีกขาดและมีอาการปวดเข่าได้เช่นกันในทุกเพศทุกวัย
๔. **ภาวะข้อเข่าเสื่อม** ก็จะมีอาการปวดเช่นกัน โดยส่วนใหญ่มักจะเริ่มจากปวดด้านในข้อเข่า หากอาการเสื่อมเป็นรุนแรงขึ้นก็จะทำให้ปวดทั่ว ๆ หัวเข่าตามมา ซึ่งสาเหตุข้อเข่าเสื่อมอาจจะเกิดจากมีการบาดเจ็บของส่วนต่าง ๆ ในข้อเข่า เช่น เส้นเอ็น หรือหมอนรองกระดูก และถูกปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษาให้ทันท่วงที

การแพทย์แผนไทย โรคข้อเข่าเสื่อมทางการแพทย์แผนไทยจัดอยู่ในโรคลมชนิดหนึ่ง คือโรคลมจับโปงเข่าเป็นโรคลมที่ทำให้ข้อต่อหลวม ปวดขัดในข้อ อาจเกิดจากอาหาร อากาศ พฤติกรรม การใช้งานเข่ามากเกินไป อุบัติเหตุ โรคอ้วน แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด ดังนี้

(๑) ลมจับโปงน้ำเข่า คือ ลมจับโปงชนิดหนึ่ง มีอาการอักเสบรุนแรงของข้อเข่า ทำให้มีอาการปวด บวม แดง ร้อนและอาจมีไข้ร่วมด้วย

(๒) ลมจับโปงแห้งเข่า คือ ลมจับโปงชนิดหนึ่ง มีการอักเสบเรื้อรังของข้อเข่า ทำให้มีอาการปวด บวม บริเวณข้อเล็กน้อย ไม่มีไข้ร่วม

จับโปงแห้งมักจะเริ่มจากจับโปงน้ำมาก่อน แล้วรักษาไม่หายเมื่อเป็นนานๆเข้า จะทำให้เป็นจับโปงแห้งคือมีอาการสะบ้าเด้ง ทำให้สะบ้ายึดติด ไม่ไหวคลอน มีหินปูนเกาะ

การพอกยา หมายถึง การเอาตัวยาปะเข้าไปหรือหุ้มเข้าไปบริเวณที่มีอาการปวด

| | |
|---|------------------------------------|
| โรงพยาบาลวังเจ้า | หน้า : ๔/๑๘ |
| วิธีปฏิบัติ เลขที่ : WC-TTM-๐๑๐ | ฉบับที่ : ๐๑ |
| เรื่อง :แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีพอกเข้า | วันที่ประกาศใช้ : ๑๗/๐๔/๖๗ |
| แผนก : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ |
| ผู้จัดทำ : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล |

ยาพอกเข้า หมายถึง การเอาตัวยาปะพอกเข้าไปบริเวณเข้า

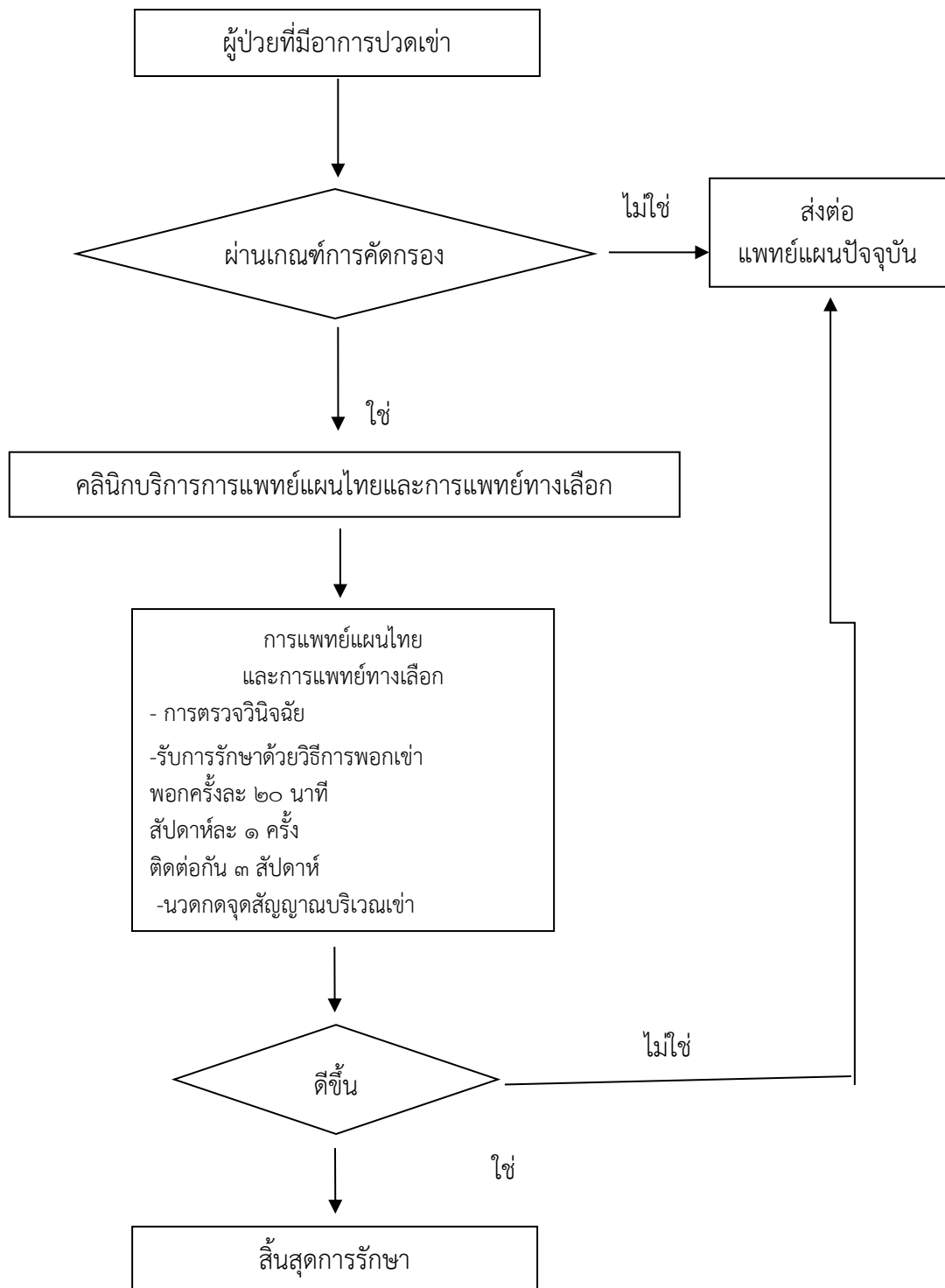
ยาพอกเข้าโรงพยาบาลวังเจ้า หมายถึง ตำรับยาที่ประกอบด้วยตัวยา ข่า ใบพลู เหล้าโรง

๕. รายละเอียด

แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีการพอกเข้า

| | |
|---|------------------------------------|
| โรงพยาบาลวังเจ้า | หน้า : ๕/๑๘ |
| วิธีปฏิบัติ เลขที่ : WC-TTM-๐๑๐ | ฉบับที่ : ๐๑ |
| เรื่อง :แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีพอกเข่า | วันที่ประกาศใช้ : ๑๗/๐๔/๖๗ |
| แผนก : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ |
| ผู้จัดทำ : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล |

๕.๑ แผนภูมิแสดงแนวทางเวชปฏิบัติในการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีการพอกเข่า(Flow chart)



กลไกการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อมทางการแพทย์แผนไทย

(๑) มูลเหตุการณเกิดโรค

๑) อายุ ๒) น้ำหนัก ๓) การรับประทานอาหาร ๔) การใช้งานมากเกินไป ๕) อุบัติเหตุ

(๒) สมุฏฐานการเกิดโรคทางแผนไทย

- โรคลมจับโปงแห้งเข่า

| สมุฏฐาน | ปิตตะกำเร็บ | วาตะกำเร็บ | เสมหะหย่อน |
|----------------|-----------------------------------|--|-------------------------------|
| พิกัดมหาภูตรูป | กำเร็บ | สัตถกวาตะ | - |
| ธาตุ ๔๒ | สันตปัคคีกำเร็บ | อุทังคมาวาตาทำเร็บ อโธคมาวาตาทหย่อน | ลลิกาทหย่อน โลหิตตั้งหย่อน |
| อาการ | ข้อเข่าร้อนเข่าแดง ร่างกายร้อน | ปวดเข่ายกขาไม่ขึ้น มีอาการชาขา | ปวดขัดข้อเข่า มีข้อหลวม |

- โรคลมจับโปงน้ำเข่า

| สมุฏฐาน | เสมหะกำเร็บ | ปิตตะหย่อน | วาตะหย่อน |
|----------------|----------------------------------|--------------------|-----------------------|
| พิกัดมหาภูตรูป | คูถเสมหะ | กำเดา | สัตถกะวาตะ |
| ธาตุ ๔๒ | น้ำไขข้อ เสมหัง โลหิต | ไฟอ่อนกาย | ลมพัดลงล่าง |
| อาการ | ขาบวม บวมน้ำ (ไม่ใช่ไขมันน้ำ) | ตัวเย็น ขี้หนาว | ยกขาไม่ขึ้น มีชาขา |

๕.๒ เกณฑ์การคัดกรองเข้ารับการรักษา

- ปวดตื้อๆ บริเวณข้อเข่า
- มีเสียงดังกรอบแกรบ (crepitus) ในข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว
- ข้อฝืดตอนเช้านานน้อยกว่า ๓๐ นาที และมีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวข้อเข่า
- ตามดุลยพินิจของแพทย์

แพทย์จะมีขั้นตอนการวินิจฉัยดังนี้

๓.๑ ซักประวัติและตรวจร่างกายโดยเน้นการตรวจข้อเข่าซึ่งอาจจะพบลักษณะที่สำคัญคือ ข้อบวม หรือ ขนาดข้อใหญ่และมีการงอของข้อเข่า

| | |
|---|------------------------------------|
| โรงพยาบาลวังเจ้า | หน้า : ๖/๑๘ |
| วิธีปฏิบัติ เลขที่ : WC-TTM-๐๑๐ | ฉบับที่ : ๐๑ |
| เรื่อง :แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีฟอกเข่า | วันที่ประกาศใช้ : ๑๗/๐๔/๖๗ |
| แผนก : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ |
| ผู้จัดทำ : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล |

๓.๒ การถ่ายภาพรังสีจะพบว่าช่องว่างระหว่างกระดูกเข่าแคบลงซึ่งหมายถึงกระดูกอ่อนมีการสึกหรอ หากสึกมากก็ไม่พบช่องว่างดังกล่าว

๓.๓ การเจาะเลือดเพื่อวินิจฉัยแยกโรคที่อาจจะเป็นสาเหตุของโรคปวดเข่าเรื้อรังเช่น โรคเกาต์ หรือโรครูมาตอยด์

๓.๔ การตรวจน้ำหล่อเลี้ยงเข่า ในกรณีที่เข้าวามแพทย์จะเจาะเอาน้ำหล่อเลี้ยงเข่าออกมาตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์

๓.๕ การตรวจความหนาแน่นของกระดูกเป็นการตรวจหาโรคกระดูกพรุนโรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคของผู้สูงอายุ หากเป็นแล้วจะไม่สามารถรักษาให้เหมือนเดิมได้ ดังนั้นการรักษาข้อเข่าเสื่อมจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวด ป้องกันข้อติด ข้อโก่งงอ เป็นต้น การรักษาแบ่งออกเป็น ๓ วิธี

๓.๕.๑ การรักษาทั่วไป

๓.๕.๒ การรักษาโดยการให้ยารับประทาน

๓.๕.๓ การรักษาโดยการผ่าตัด

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 - ขณะที่บวมและอักเสบจะมีความร้อนขึ้นเสมอซึ่งสามารถทำให้เป็นไข้ได้ เรียกว่าไข้จับโปง |
| โรคลมจับโปงแห้ง | <ul style="list-style-type: none"> - การอักเสบของเข่าจากอุบัติเหตุ - การเสื่อมตามอายุ - น้ำหนักตัวมาก - การทำงานหนัก - มักเกิดกับผู้สูงอายุ | <ul style="list-style-type: none"> - อาการจะบวมแดงร้อนที่เข่าเล็กน้อย - มีสภาวะเข่าติดขาโก่งนั่งยองๆไม่ได้ - ขณะที่บวมและอักเสบจะมีความร้อนขึ้นเสมอซึ่งสามารถทำให้เป็นไข้ได้ เรียกว่าไข้จับโปง |

| | |
|---|------------------------------------|
| โรงพยาบาลวังเจ้า | หน้า : ๗/๑๘ |
| วิธีปฏิบัติ เลขที่ : WC-TTM-๐๑๐ | ฉบับที่ : ๐๑ |
| เรื่อง :แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีฟอกเข่า | วันที่ประกาศใช้ : ๑๗/๐๔/๖๗ |
| แผนก : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ |
| ผู้จัดทำ : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล |

| โรค | สาเหตุ | อาการ |
|------------------|---|--|
| โรคเก๊าท์ | <ul style="list-style-type: none"> - ร่างกายมีกรดยูริกสูงเกินเป็นเวลานาน - การดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ จะเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรค - มักเป็นในผู้ป่วยที่มีอายุค่อนข้างมาก | <ul style="list-style-type: none"> - ข้อที่อักเสบจะบวมแดงร้อนและปวดมาก - ข้อที่ปวดพบได้ทุกข้อแต่พบมากข้อนิ้วหัวแม่เท้าข้อเท้าข้อเข่าข้อมือข้อนิ้วและข้อศอก - อาการปวดจะเป็นมากตอนกลางคืน - อาการปวดจะเป็นๆหายๆเป็นเดือนหรือเป็นปีก็ได้ - อาจมีอาการไข้อ่อนเพลียหนาวสั่น |
| 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 |

๕.๓ เกณฑ์การส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบัน

- กรณี Vital sign ไม่ stable BP <๙๐,>๑๔๐ mmHg P>๑๓๐/min RR>๓๐/min
- กรณีอัตราการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอมีอาการใจสั่นโรคหัวใจ
- กรณีไข้<๓๖.๐ องศาเซลเซียส หรือ> ๓๘.๐ องศาเซลเซียสหรือเป็นไข้นานเกิน ๓วัน
- มีการอักเสบเฉียบพลันบริเวณเข่า ได้แก่ อาการปวด บวม แดง ร้อน อาจมีไข้ร่วมด้วย

| | |
|---|------------------------------------|
| โรงพยาบาลวังเจ้า | หน้า : ๘/๑๘ |
| วิธีปฏิบัติ เลขที่ : WC-TTM-๐๑๐ | ฉบับที่ : ๐๑ |
| เรื่อง :แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีฟอกเข่า | วันที่ประกาศใช้ : ๑๗/๐๔/๖๗ |
| แผนก : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ |
| ผู้จัดทำ : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล |

- ตรวจพบก้อน จุดกดเจ็บผิดปกติ บริเวณเข่า หรือเข่าโตผิดปกติ
- ตรวจพบความผิดปกติของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นบริเวณเข่ามีการฉีกขาด กระดูกหัก หรือภาวะความผิดปกติของข้อ เช่น เกาต์ รูมาตอยด์
- ตามดุลยพินิจของแพทย์

๕.๔ การตรวจวินิจฉัยทางการแพทย์แผนไทย

๕.๔.๑ 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 : ๙/๑๘ |
| วิธีปฏิบัติ เลขที่ : WC-TTM-๐๑๐ | ฉบับที่ : ๐๑ |
| เรื่อง :แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีพอกเข่า | วันที่ประกาศใช้ : ๑๗/๐๔/๖๗ |
| แผนก : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ |
| ผู้จัดทำ : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล |

๕.๔.๒ การตรวจร่างกาย

การตรวจร่างกายทั่วไป

- น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย
- ลักษณะการเดิน / เสียงดังกรอบแกรบในข้อเข่าเวลาเคลื่อนไหว
- ดูสภาพกล้ามเนื้อลีบ/ ข้อเข่าบวมและข้อผิดรูปลักษณะที่แสดงถึงการอักเสบ เช่น บวม แดง ร้อน
- จุดกดเจ็บของกล้ามเนื้อบริเวณขาและเข่า
- ออศาการเคลื่อนไหวของข้อเข่า

การตรวจร่างกายทางทันตเวช

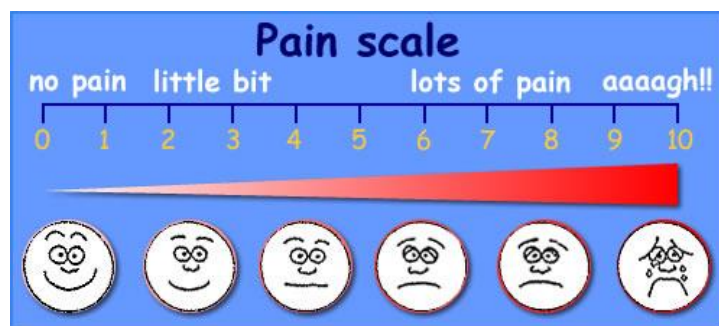
- วัดสันเท้าข้างที่เป็นสัน
- วัดความโค้งของเข่า
- คลำข้อเข่า บวม แดง ร้อน มาก
- เขยื้อนข้อเข่า มีเสียงน้ำในข้อเข่า
- งอพับขาเข่า ไม่ได้องศา
- ทาปูนแดงบริเวณเข่า

แนวทางการดูแลรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

- ชั้นที่ ๑ → การพอกยา
- ชั้นที่ ๒ → บริหารเข่า

การประเมินอาการ

- แบบประเมินระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม(Oxford Knee Score)
- Pain Scale



| | |
|---|------------------------------------|
| โรงพยาบาลวังเจ้า | หน้า : ๑๐/๑๘ |
| วิธีปฏิบัติ เลขที่ : WC-TTM-๐๑๐ | ฉบับที่ : ๐๑ |
| เรื่อง :แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีพอกเข่า | วันที่ประกาศใช้ : ๑๗/๐๔/๖๗ |
| แผนก : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ |
| ผู้จัดทำ : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล |

หลักเกณฑ์การรักษาทางการแพทย์แผนไทย

- มีอาการปวดเข่ามากที่สุดในช่วงเวลา ๑เดือนที่ผ่านมา
- คะแนนการประเมิน(oxford knee score)รวม อยู่ในช่วงคะแนน ๒๐ ถึง ๓๙
- ระดับความเจ็บปวด(pain score) ระดับ ๔ ขึ้นไป
- มีข้อเข่าฝืดขัด เคลื่อนไหวลำบาก เวลาเดินเข่าทรุดไม่มีกำลัง

๖. การรักษาและฟื้นฟูสภาพด้วยการพอกเข่า

การพอกยาเข่าการพอกยาสมุนไพรเป็นการนำยาสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวด มาพอกในผู้ป่วยที่มีอาการ เช่น ปวดเข่า เข่า ขาไม่มีกำลัง ปวดเสียวขัดในข้อเข่า ปวดกล้ามเนื้อต้นขา อาการปวดข้อเข่าเสื่อม

ยาพอกเข่า

ยาพอกเข่าโรงพยาบาลวังเจ้า

สรรพคุณ

ลดอาการปวดบวมของกล้ามเนื้อและข้อเข่า ช่วยลดอาการอักเสบ ใช้รักษาในผู้ป่วยที่มีอาการปวด บวม แดง ร้อน บริเวณข้อเข่า

ส่วนประกอบยาพอกเข่า

๑. ข่า ๑ ส่วน
๒. ใบชะพลู ๑ ส่วน
๓. เหล้าขาว(ใส่ท่วมตัวสมุนไพร)
๔. ดินสอพอง ๑๐๐ กรัม

| | |
|---|------------------------------------|
| โรงพยาบาลวังเจ้า | หน้า : ๑๑/๑๘ |
| วิธีปฏิบัติ เลขที่ : WC-TTM-๐๑๐ | ฉบับที่ : ๐๑ |
| เรื่อง :แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีพอกเช่า | วันที่ประกาศใช้ : ๑๗/๐๔/๖๗ |
| แผนก : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ |
| ผู้จัดทำ : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล |

ส่วนประกอบยาพอกเช่า

เช่า



สรรพคุณ เป็นยารักษาแผลสด ช่วยลดอาการอักเสบ ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย ใช้รักษาโรคผิวหนัง ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา ช่วยรักษากลากเกลื้อน ช่วยแก้โรคน้ำกัด ช่วยแก้ฟกช้ำ ช่วยแก้เหน็บชา ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ

ใบชะพลู



สรรพคุณ ลดการหดตัวของกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อยของร่างกาย ต้านเชื้อราของโรคผิวหนังและ กลากเกลื้อน ฮ่องกงพุต น้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ลดการปวดบวมของกล้ามเนื้อ เคล็ดขัดยอก

| | |
|---|------------------------------------|
| โรงพยาบาลวังเจ้า | หน้า : ๑๒/๑๘ |
| วิธีปฏิบัติ เลขที่ : WC-TTM-๐๑๐ | ฉบับที่ : ๐๑ |
| เรื่อง :แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีพอกเช่า | วันที่ประกาศใช้ : ๑๗/๐๔/๖๗ |
| แผนก : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ |
| ผู้จัดทำ : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล |

เหล้าขาว



ช่วยดึงสารสำคัญในสมุนไพรออกมา และเป็นตัวช่วยให้ตัวยาออกฤทธิ์เร็วขึ้น

ดินสอพอง



สรรพคุณ แก้พิษร้อนกับร่างกาย ถอนพิษอักเสบ แก้ผด ผื่น และคัน
 วิธีทำการทำยาพอกเช่า

| | |
|---|------------------------------------|
| โรงพยาบาลวังเจ้า | หน้า : ๑๓/๑๘ |
| วิธีปฏิบัติ เลขที่ : WC-TTM-๐๑๐ | ฉบับที่ : ๐๑ |
| เรื่อง :แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีพอกเช่า | วันที่ประกาศใช้ : ๑๗/๐๔/๖๗ |
| แผนก : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ |
| ผู้จัดทำ : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล |



- นำข่ามาล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำมาตำให้ละเอียด



- นำใบชะพลูมาล้างน้ำให้สะอาด หั่นซอยเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำมาตำให้ละเอียด
- นำข่า ใบชะพลูที่ตำละเอียด และเหล้าขาวมาผสมกันโดยเทเหล้าขาวให้ท่วมตัวยาสุมุนไพร แล้วปิดฝาดองไว้ ๗-๑๕ วัน

วิธีการพอกเช่า

นำดินสอพองผสมกับน้ำของตัวยาพอกที่ต้องไว้ให้อยู่ในลักษณะที่สามารถปั้นได้ และนำยาพอกเช่าที่ได้มาพอกบริเวณเข่าที่มีอาการปวด โดยพอกนาน ๑๕-๒๐ นาที พอกสัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง หรือพอกเวลาที่มีอาการปวด

| | |
|---|------------------------------------|
| โรงพยาบาลวังเจ้า | หน้า : ๑๔/๑๘ |
| วิธีปฏิบัติ เลขที่ : WC-TTM-๐๑๐ | ฉบับที่ : ๐๑ |
| เรื่อง :แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีพอกเข่า | วันที่ประกาศใช้ : ๑๗/๐๔/๖๗ |
| แผนก : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ |
| ผู้จัดทำ : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล |



ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

๑. ไม่พอกในผู้ที่มีแผลเปิด
๒. ไม่พอกในผู้ที่แพ้สมุนไพรที่อยู่ในส่วนประกอบของยาพอกเข่า
๓. ไม่พอกบริเวณที่มีอาการของโรคผิวหนังทุกชนิด ผิวหนังที่มีการติดเชื้อ หรือแผลเรื้อรัง

ประโยชน์

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

๗. คำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อการส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสภาพ

- ๗.๑ กายบริหารข้อเข่า
- ๗.๒ งดอาหารแสลง เช่น ของหมักดอง ข้างเหนียว เครื่องในสัตว์ หน่อไม้ และสุรา
- ๗.๓ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมก่อโรค
- ๗.๔ ประคบร้อน
- ๗.๕ การลดน้ำหนัก
- ๗.๖ พักการใช้งานข้อเข่าข้างที่ปวด

๘. การประเมินผลและติดตามผลการรักษา

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

| | |
|---|------------------------------------|
| โรงพยาบาลวังเจ้า | หน้า : ๑๕/๑๘ |
| วิธีปฏิบัติ เลขที่ : WC-TTM-๐๑๐ | ฉบับที่ : ๐๑ |
| เรื่อง :แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีพอกเข่า | วันที่ประกาศใช้ : ๑๗/๐๔/๖๗ |
| แผนก : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ |
| ผู้จัดทำ : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล |

๘.๒ ระดับความปวด (pain score)

❖ กายบริหารฤๅษีตัดตน ลดอาการปวดเข่า ปวดขา



ท่าเตรียม

ยืนก้าวขาข้างซ้ายเฉียงออกไปทางซ้าย มือข้างเดียวกันวางแนบหน้าขา มือขวาทำวอยอยู่บนสะโพก ในลักษณะคว่ำมือ สันมือคั่นสะโพก ปลายมือเฉียงไปทางด้านหลัง

ท่าบริหาร



สุดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับค่อยๆ ย่อตัว ทิ้งน้ำหนักลงไปที่บนขาข้างซ้ายที่ก้าวออกไป



ขณะย่อตัวค่อยๆ บิดตัวให้หันหน้าไปทางด้านขวาซ้าย โดยขาซ้ายจะย่อ ขาขวาจะตั้ง กลับลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับกดเน้นเส้นมือที่ทำวอยบนสะโพก



ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับค่อยๆ เปลี่ยนกลับมากอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นก้าวขาข้างขวา ทำสลับกันซ้ายขวานับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

| | |
|---|------------------------------------|
| โรงพยาบาลวังเจ้า | หน้า : ๑๖/๑๘ |
| วิธีปฏิบัติ เลขที่ : WC-TTM-๐๑๐ | ฉบับที่ : ๐๑ |
| เรื่อง :แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีฟอกเข่า | วันที่ประกาศใช้ : ๑๗/๐๔/๖๗ |
| แผนก : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ |
| ผู้จัดทำ : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล |

แบบประเมินอาการของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม

(Western Ontario and MacMaster University, WOMAC) ฉบับภาษาไทย

โปรดวงกลมล้อมตัวเลขให้ตรงกับอาการของท่านมากที่สุด

โดย ๐ หมายถึง ไม่ปวดเลย และ ๑๐ 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

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

4. ปวดข้อตอนกลางคืน

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

| | |
|---|------------------------------------|
| โรงพยาบาลวังเจ้า | หน้า : ๑๗/๑๘ |
| วิธีปฏิบัติ เลขที่ : WC-TTM-๐๑๐ | ฉบับที่ : ๐๑ |
| เรื่อง :แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีฟอกเข่า | วันที่ประกาศใช้ : ๑๗/๐๔/๖๗ |
| แผนก : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ |
| ผู้จัดทำ : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล |

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 ตอนเข้า – ออก ห้องน้ำ

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

9. ข้อฝืดช่วงเช้า (ขณะตื่นนอน)

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

| | |
|---|------------------------------------|
| โรงพยาบาลวังเจ้า | หน้า : ๑๘/๑๘ |
| วิธีปฏิบัติ เลขที่ : WC-TTM-๐๑๐ | ฉบับที่ : ๐๑ |
| เรื่อง :แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าด้วยวิธีพอกเข่า | วันที่ประกาศใช้ : ๑๗/๐๔/๖๗ |
| แผนก : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ |
| ผู้จัดทำ : กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก | ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาล |

10. ปวดตอนทำงานทั่วไป

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

เอกสารอ้างอิง

- ข่า.บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน ฉบับประชาชน.สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.(ออนไลน์)เข้าถึงได้จาก <http://www.medplant.mahidol.mahidol.ac.th/pubhealth/> [๑๒ เมษายน ๒๕๖๗]
- ข่า สรรพคุณและการปลูกข่า.พีชเกษตร.คอม.เว็บเพื่อพีชเกษตรไทย (ออนไลน์)เข้าถึงได้จาก <http://puechkaset.com> [๑๒ เมษายน ๒๕๖๗]
- ข่า.ฐานข้อมูลสมุนไพรคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.(ออนไลน์)เข้าถึงได้จาก <http://www.phargarden.com> [๑๒ เมษายน ๒๕๖๗]
- ชะพลู.ฐานข้อมูลสมุนไพรคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.(ออนไลน์)เข้าถึงได้จาก <http://www.phargarden.com> [๑๒ เมษายน ๒๕๖๗]
- แพทย์แผนไทย รองศาสตราจารย์ ดร.สนั่น ศุภธีรสกุล(ออนไลน์).(๒๕๕๓). เข้าถึงได้จาก : <http://www.ttmed.psu.ac.th> [๑๒ เมษายน ๒๕๖๗]
- ยาพอก(ออนไลน์).(๒๕๕๙). เข้าถึงได้จาก : <https://dictionary.sanook.com> [๑๒ เมษายน ๒๕๖๗]
- โรคจับโปงเข่า อาจารย์ประสิทธิ์ คงทรัพย์(ออนไลน์).(๒๕๕๘). เข้าถึงได้จาก : <https://prasitkongsup.wordpress.com> [๑๒ เมษายน ๒๕๖๗]
- อาการข้อเข่าเสื่อม(ออนไลน์).(๒๕๕๙). เข้าถึงได้จาก : <https://www.pobpad.com> [๑๒ เมษายน ๒๕๖๗]

