

## บทที่ 5

### สรุป และข้อเสนอแนะ

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่เกิดได้ตั้งแต่วัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ซึ่งมีความเชื่อมโยงและสัมพันธ์กันในการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างของประชากรในปัจจุบัน สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อม มีทั้งสาเหตุจาก เพศ อายุ น้ำหนัก การใช้งานหรือแม้แต่พันธุกรรม จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิผลการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยการฝังเข็มร่วมกับการนวดทุยหนาในผู้สูงอายุ เขตอำเภอบางพลี สมุทรปราการ มีผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 61 ราย โดยเพศหญิงจะพบได้เยอะกว่าเพศชาย เป็นหญิง 39 ราย เป็นชาย 22 ราย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง มีอายุเฉลี่ย 66.09 ปี ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) 25.93 kg/m<sup>2</sup> ค่าเฉลี่ยระยะเวลาที่มีอาการของโรค 4.64 ปี กลุ่มควบคุม อายุเฉลี่ย 64.86 ปี ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) 26.48 kg/m<sup>2</sup> ค่าเฉลี่ยระยะเวลาที่มีอาการของโรค 4.00 ปี ซึ่งพบว่า เพศ อายุ น้ำหนัก ตรงตามสาเหตุและปัจจัยการเกิดโรคทั้งสิ้น ในด้านเพศ เพศหญิงพบได้มากกว่าเพศชาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องฮอร์โมน Estrogen ที่ลดลงส่งผลต่อเส้นเอ็นต่างๆ โดยเฉพาะเส้นเอ็นช่วงข้อเข่า ทำให้เกิดปัญหาข้อเข่าเสื่อมได้ง่าย ด้านอายุ จากทฤษฎีความเสื่อมโทรมทั้งของทางแพทย์แผนปัจจุบันหรือทางแพทย์แผนจีน จะกล่าวถึง ช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น เริ่มจากวัยกลางคนเป็นต้นไป การทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกาย จะเริ่มถดถอย โดยเฉพาะกระดูกและเส้นเอ็น (ซึ่งในทางการแพทย์แผนจีนกระดูกและเส้นเอ็นจะมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับตับและไต) ส่งผลให้อัตราการซ่อมแซมกระดูกอ่อนหรือเส้นเอ็นบริเวณข้อลดลง ด้านน้ำหนักตัวและการใช้งาน เป็นอีกสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับข้อเข่า ภาวะน้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วน มีผลต่อการเกิดข้อเข่าเสื่อม เนื่องจากการแบกรับน้ำหนักตัวในการยืนนานๆ เดินนานๆ หรือการนั่งพับเพียบ การขึ้นลงบันได มีผลกระทบต่อกระดูกอ่อนบริเวณผิวข้อ ทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ข้อเข่าได้ง่าย

จากการศึกษาวิจัยประสิทธิผลการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยการฝังเข็มร่วมกับการนวดทุยหนาในผู้สูงอายุ เขตอำเภอบางพลี จ.สมุทรปราการ เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่ม พบว่า ผู้เข้ารับการรักษามีอาการปวดดีขึ้น ข้อฝืดตึงลดลง ความสามารถในการใช้งานดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.001$ ) แสดงให้เห็นว่าการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม ด้วยการฝังเข็ม และการรักษาด้วยการฝังเข็มร่วมกับการนวดทุยหนา สามารถรักษาอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งคู่ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่า ค่า WOMAC ระดับความปวดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ ) ความสามารถในการใช้งานข้อ รวมถึง ค่า total WOMAC มีค่าลดลงอย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.001$ ) ส่วนระดับอาการข้อฝืดข้อยึดไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P > 0.05$ ) ซึ่งผลที่ได้มีความเกี่ยวข้องกับระยะโรค โดยทั่วไปหากมีอาการโรคข้อเข่าเสื่อมในระยะเวลานานหลายปี จะส่งผลต่อการยึดติดของข้อเข่า จากการทดลองนี้ ผู้ร่วมทดลองมีระยะการเกิดโรคเฉลี่ย 4 ปีขึ้นไป และเนื่องจากระยะเวลาในการรักษาเพียงอาทิตย์ละครั้ง รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง ช่วยลดอาการปวดตึงช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงาน แต่ยังไม่ชัดเจนในอาการข้อฝืดข้อยึด

เมื่อเปรียบเทียบช่วงเวลา ก่อนการรักษา หลังการรักษา 3 สัปดาห์ หลังการรักษา 5 สัปดาห์ และหลังจบการรักษา วัดผลในสัปดาห์ที่ 9 ของทั้ง 2 กลุ่ม พบว่ากลุ่มควบคุมที่รักษาด้วยการฝังเข็มเพียงอย่างเดียว กับกลุ่มทดลองที่ใช้วิธีฝังเข็มร่วมกับการนวดทุยหนา มีผลการรักษาที่ดีขึ้นตามลำดับ ค่า WOMAC ลดลงในทุกช่วงเวลา และจะเห็นความแตกต่างชัดเจนหลังครบการรักษา 8 ครั้ง ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบผล total WOMAC ในสัปดาห์ที่ 9 พบว่าผลการรักษาของกลุ่มทดลอง มีค่าลดลงมากกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.001$ )

สรุปผล จากการเปรียบเทียบผลการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยการฝังเข็มร่วมกับการนวดทุยหนา สามารถกล่าวได้ว่า การฝังเข็ม สามารถรักษาอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเห็นผลเป็นที่ประจักษ์ด้วยงานวิจัยที่หลากหลายทั้งในและต่างประเทศ สามารถลดอาการปวด อาการข้อฝืดข้อยึด และยังเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้งานได้เป็นอย่างดี ยิ่งการฝังเข็มร่วมกับการนวดทุยหนา จากการประเมินหลังสิ้นสุดการทดลอง พบว่า ผล total WOMAC มีค่าลดลงต่ำกว่าการฝังเข็มเพียงอย่างเดียว ดังนั้นการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม หากเพิ่มการนวดทุยหนาก่อนการฝังเข็มจะยิ่งเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรคได้มากยิ่งขึ้น เนื่องจากการนวดทุยหนานอกจากกระตุ้นการไหลเวียนเลือดในเนื้อเยื่อ สามารถอ่อนเส้นลมนประสาทลดอาการปวด ยังช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและข้อ กระตุ้นการซ่อมแซมเนื้อเยื่อข้อเข่าเพิ่มความสามารถในการยืดเหยียดข้อ และยังเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต้นขาและบริเวณโดยรอบข้อเข่า ที่เกิดจากความปวดตึงของข้อเข่า และจากความตึงเกร็งที่เกิดจากความตึงเครียดของผู้เข้ารับบริการ ที่อาจจะยังไม่เคยฝังเข็ม หรือกลัวเข็มได้เป็นอย่างดี การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ เชื่อเป็นอย่างยิ่งว่าการฝังเข็มร่วมกับการนวดทุยหนาสามารถรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม ลดอาการปวดข้อเข่า เพิ่มความสามารถในการใช้งานข้อ และลดข้อฝืดข้อตึง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งยังเป็นทางเลือกที่ดีในการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมทั้งในปัจจุบันและอนาคต

### ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยเน้นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม และมีการจำกัดกลุ่มตัวอย่าง ในอนาคตสามารถเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้น เพื่อให้ได้ผลงานวิจัยที่แม่นยำมากขึ้น
2. การศึกษาในครั้งนี้ ไม่ได้มีการประเมินสาเหตุของการเกิดโรค เพราะต้องการศึกษาเฉพาะประสิทธิภาพของการรักษาด้วยวิธีฝังเข็มเปรียบเทียบกับวิธีการฝังเข็มร่วมกับการนวดทุยหนา หากมีการประเมินถึงสาเหตุของการเกิดโรคด้วย จะยิ่งทราบถึงที่มาของโรคและหาทางป้องกันด้วยวิธีที่เหมาะสมได้ ในอนาคตควรเพิ่มการประเมินสาเหตุของโรครวมถึงระยะเวลาของการเกิดโรคที่เจาะจงมากยิ่งขึ้น
3. การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการทดลองระยะสั้น ในระยะเวลาเพียง 8 สัปดาห์ ซึ่งในอนาคตสามารถเพิ่มการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม ในเรื่องระยะเวลาการรักษาที่นานขึ้น เช่น ภายในระยะรักษา 10 ครั้ง ความถี่ในการรักษา เช่น อาทิตย์ละครั้ง อาทิตย์ละ 2 ครั้ง หรือ 2 อาทิตย์ต่อครั้ง รวมถึงการประเมินหลังการรักษาถึงการกลับมาเป็นซ้ำ ซึ่งจะเป็ข้อดีเพื่อช่วยในการวางแผนการรักษาที่เหมาะสมได้ในอนาคต