

นวัตกรรม ลานกะลา พิชิต เท้าเบาหวาน

ภายใต้โครงการให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วย
โรคเบาหวานเพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน ปี2560
สนับสนุนโดย กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลนาแสง



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหาดปู่ด้าย
ตำบลนาแสง อำเภอกะลา จังหวัดลำปาง

นวัตกรรม ลานกะลา พืช เต้าเบาหวาน

โครงการให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน

ปัจจุบันมนุษย์มีการดำรงชีวิตและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา จากปัจจัยหลายด้านทั้งทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และวิถีชีวิต จากปัจจัยดังกล่าวจึงส่งผลให้ประชากรเกิดการเจ็บป่วยมากขึ้น การเจ็บป่วยที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตที่มีการเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อกลายเป็นการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะโรคเบาหวานซึ่งถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ เนื่องจากร่างกายผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ จึงส่งผลให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงเกินไป ซึ่งโรคเบาหวานจะมีอาการเกิดขึ้นมาจากการที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้อย่างเหมาะสม ระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้นในระยะยาวอาจมีผลในการทำลายหลอดเลือด และหากไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมอาจนำไปสู่สภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้

ภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูงของโรคเบาหวาน เป็นสาเหตุหลักที่ก่อให้เกิดความผิดปกติอื่นๆในร่างกายตามมา เนื่องจากภาวะนี้จะทำให้การทำงานของเซลล์ต่างๆในร่างกายผิดปกติ โดยเฉพาะเซลล์ประสาทหากมีน้ำตาลในเลือดที่มาก จะไปกระตุ้นการสร้างสารอนุมูลอิสระของออกซิเจน ทำให้เซลล์ประสาทไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับภาวะนี้ได้ ส่งผลให้เกิดการสะสมสารประกอบของน้ำตาลที่มีสารประกอบที่ผิดปกติจาก Polyol pathway และการทำงานของ Protein kinase C ที่ผิดปกติ นอกจากนี้สารที่จำเป็นต่อการเจริญของเซลล์ประสาทลดลงร่วมกับมีการไหลเวียนของเลือดที่ผิดปกติ จึงทำให้เกิดอาการชาตามปลายมือปลายเท้าตามมา อาการชานี้จะส่งผลให้ผู้ป่วยมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับอุบัติเหตุหรือทำให้เกิดบาดแผลที่เท้าเพิ่มขึ้น ถ้ามีอาการมากจนทำให้เกิดหลอดเลือดอุดตัน เลือดไม่สามารถไหลเวียนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อส่วนปลายได้ เนื้อเยื่อดังกล่าวจะกลายเป็นเนื้อตายมีสีคล้ำดำขึ้น จนต้องตัดเท้าที่แห้งดำซึ่งนำไปสู่ภาวะพิการ ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยลดลงได้ อาการชาดังกล่าวสามารถรักษาได้หลายวิธี เช่น การนวดเท้าโดยการใช้มือ การแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร (โกฐเขมา เถาวัลย์เปรียง พริกไทยอ่อน ขิงแห้ง, การบูร) การนวดเท้าโดยการเดินตามลานนวดเท้า นวดเท้ากดจุดด้วยกะลา เป็นต้น

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหาดปูด้าย รับผิดชอบการดูแลสุขภาพ 1 หมู่บ้านประชากรทั้งสิ้น 877 คน โดยมีผู้ป่วยเบาหวานทั้งตำบล 44 คน ได้รับความที่คลินิกเบาหวานของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหาดปูด้าย 22 คน และจากการติดตามเยี่ยมบ้านพบว่า ผู้ป่วยและผู้ดูแลบางส่วนดูแลเท้าไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม และไม่ต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้ป่วยมีปัญหาเรื่องเท้าและส่วนใหญ่มักมีอาการเท้าชาเพิ่มขึ้น ร้อยละ 60 ซึ่งมีสาเหตุจากเส้นประสาทส่วนปลายเสื่อมอาจเกิดได้จากภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเรื้อรังทำให้สารสื่อประสาทหรือเซลล์ประสาทถูกทำลาย หรือเกิดจากเส้นเลือดมาเลี้ยงที่ขาตีบตันเป็นผลทำให้การไหลเวียนของเลือดลดลง ทำให้ผู้ป่วยมีอาการชา อาจรุนแรงจนถึงไม่

รู้สึก ไม่สามารถรับรู้ภัยอันตรายที่เกิดขึ้นตลอดจนแรงกดดันที่ผิดปกติเป็นสาเหตุให้เกิดแผลที่เท้าได้ง่าย และเกิดการติดเชื้อลุกลามจนนำไปสู่การถูกตัดขาในที่สุด การบริหารเท้าจึงเป็นสิ่งสำคัญในการช่วย กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดบริเวณเท้าเพื่อป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนที่เท้า จากการวิเคราะห์ สภาพปัญหาของผู้ป่วยเบาหวานเกิดจากขาดการดูแลสุขภาพเท้าที่สม่ำเสมอและไม่ต่อเนื่อง

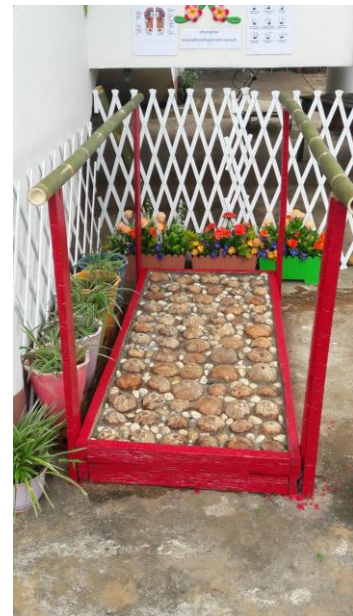
จากปัญหาดังกล่าวโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหาดปู้ด้ายจึงได้ร่วมมือกับอาสาสมัคร สาธารณสุข ผู้นำชุมชน องค์กรบริหารส่วนตำบลนาแสง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง คิดค้น นวัตกรรมลานกะลาเพื่อสุขภาพเท้า โดยปรับเปลี่ยนแนวคิด “คนบนกะลา” สู่ “พรมกะลानวดฝ่าเท้า” มาเป็น “ลานกะลानวดฝ่าเท้า” โดยใช้วิธีการให้ผู้ป่วยเบาหวานช่วยหาวัดกะลาที่ใช้แล้วในชุมชนและ เรียนรู้วิธีการร่วมกัน ลานกะลानวดฝ่าเท้าเป็นลานที่ช่วยนวดกดกระตุ้นฝ่าเท้าช่วยบรรเทาอาการชา ปลายเท้าจากโรคเบาหวาน ปฏิบัติร่วมกับการรักษาด้วยยาและผู้ป่วยสามารถทำลานนวดเท้าได้ด้วย ตนเองใช้ที่บ้านได้ ซึ่งเป็นการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านกับแนวทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ภายใต้ สโลแกน "ลานกะลา พิชิต เท้าเบาหวาน" ให้สอดคล้องกับการบริการด้านการดูแลเท้าของผู้ป่วย เบาหวานในคลินิกบริการ รวมถึงญาติของผู้ป่วยและผู้สนใจได้นำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. พัฒนารูปแบบการดูแลเท้าของผู้ป่วยเบาหวาน
2. ลดภาวะแทรกซ้อนที่เท้าของผู้ป่วยเบาหวาน
3. กदनวดกระตุ้นเส้นประสาทบริเวณฝ่าเท้า
4. ปรับการทำงานของเส้นประสาทบริเวณเท้าให้ทำงานอย่างสมดุล
5. ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดในร่างกายดีขึ้น
6. นวดเท้าด้วยวิธีการเดิน ช่วยให้ผู้ป่วยได้เคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกาย
7. ส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้ป่วยครอบครัวและชุมชน เป็นการส่งเสริมการ ดูแลตนเอง การพึ่งตนเองของผู้ป่วยเบาหวานส่งผลให้เห็นคุณค่าของตนเอง ได้ดูแลสุขภาพ ตนเองและแบ่งเบาภาระของครอบครัว

ส่วนประกอบ

1. ปูนซีเมนต์
2. ทราย
3. กะลา
4. ไม้ไผ่(ทำราวจับ)
5. ไม้แผ่นกั้นกระดาน
6. กระดาษทราย



วิธีปฏิบัติ เวลาเดินถอดรองเท้าเดินโดยใช้ฝ่าเท้าเหยียบตามทางเดินของฐานเพื่อนวดเท้าประมาณ 15-30 นาที

ข้อบ่งชี้ การนวดเท้าเพื่อสุขภาพ

1. กदनวดกระตุ้นเส้นประสาทบริเวณฝ่าเท้า
2. ปรับการทำงานของเส้นประสาทบริเวณเท้าให้ทำงานอย่างสมดุล
3. ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดในร่างกายดีขึ้น
4. นวดเท้าด้วยวิธีการเดิน ช่วยให้ผู้ป่วยได้เคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกาย

ข้อดี

1. ใช้ในการบรรเทาอาการเท้าชาของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
2. ลดการเกิดอุบัติเหตุหรือภาวะแทรกซ้อนจากอาการเท้าชา
3. ส่งเสริมให้ระบบไหลเวียนเลือดในร่างกายอยู่ในสภาพสมดุล
4. ส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีอาการเท้าชาด้วยการเดิน
5. ใช้งบประมาณน้อย

ข้อเสีย

1. อาจเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้จากการเดิน
2. อาจทำให้เกิดแผลบริเวณเท้าได้
3. หากมีแผลที่เท้า ไม่ควรเดินลานนวดเพราะ อาจทำให้แผลติดเชื้อ
4. ต้องใช้พื้นที่มากในการทำงาน

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ผู้ป่วยมีความพึงพอใจลดอัตราการเกิดแผลที่เท้า
- ลดอัตราการเข้ายาปฏิชีวนะและวัสดุอุปกรณ์ในการทำแผล
- ลดภาระค่าใช้จ่ายของครอบครัวในการเดินทางซึ่งต้องทำแผลทุกวัน

การนำไปใช้ในวัตกรรมการนวดเท้าด้วยการเหยียบกะลาเพื่อลดอาการปวดและชาที่เท้าโดยอาศัยกระบวนการสะท้อนกลับของเท้า “FOOT REFLEXOLOGY” เป็นอุปกรณ์สามารถเคลื่อนที่ใช้ในบ้านหรือนอกบ้าน ทำนั่งหรือทำยืนก็ได้ สามารถพัฒนาการใช้ต่อไปในกลุ่มผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป เป็นการนวดเพื่อสุขภาพตามศาสตร์แพทย์แผนไทย

นางศิริโสภา มะโนวรรณ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหาดปู้ด้าย

อ้างอิง

คณะกรรมการศูนย์ข้อมูลข่าวสาร. (2558). **ลานนวดเท้าเพื่อสุขภาพ**. สืบค้นเมื่อ 21 มีนาคม 2559.

จาก คณะกรรมการศูนย์ข้อมูลข่าวสาร: <http://ath.in.th/hdc/foot-massage-park/>

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านยายร้า อำเภอบ้านฉาง จังหวัดระยอง.(2556). **กะลานวดฝ่าเท้าลดชา**. สืบค้นเมื่อ 21 มีนาคม 2559. จาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านยายร้า :

<http://www.banchanghospital.net/hospital/admin/files/ประกวดนวัตกรรมแพทย์>

โรงพยาบาลห้วยยอด จังหวัดตรัง. (2557). **ผลของการนวดเท้าและแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรต่ออาการชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน**. สืบค้นเมื่อ 21 มีนาคม 2559. จากโรงพยาบาลห้วยยอด จังหวัดตรัง

: <http://www.thairath.co.th/content/325385>

Anonymous. (2551). **โรคเส้นประสาทเหตุเบาหวาน Diabetic**. สืบค้นเมื่อ 21 มีนาคม 2559. จาก

Anonymous : <https://www.doctor.or.th/clinic/detail/7094>

Cosmenet. (2558). **มาถอดรองเท้าแล้ว "เดินบนหิน" กิจกรรมเพื่อสุขภาพ ภูมิปัญญาโบราณ**.

สืบค้นเมื่อ 21 มีนาคม 2559. จาก cosmenet : [http://www.cosmenet.in.th/cosme-intrend/22355/มาถอดรองเท้า](http://www.cosmenet.in.th/cosme-intrend/22355/มาถอดรองเท้า-แล้ว-เดิน-บนหิน-กิจกรรมเพื่อสุขภาพ-ภูมิปัญญาโบราณ)

[แล้ว-เดิน-บนหิน-กิจกรรมเพื่อสุขภาพ-ภูมิปัญญาโบราณ](http://www.cosmenet.in.th/cosme-intrend/22355/มาถอดรองเท้า-แล้ว-เดิน-บนหิน-กิจกรรมเพื่อสุขภาพ-ภูมิปัญญาโบราณ)

นวัตกรรม “ลานกะลา พืช เต้าเหาหวาน”

วิธีเหยียบกะลา



จุดสะท้อนของไต กุ้งน้ำดี
ตับ กระเพาะอาหาร ปอด



จุดสะท้อนของปอดและหลอดลม
ต่อมไทรอยด์



จุดสะท้อนของสมอง
คอ หู ตา จมูก



จุดสะท้อนของรังไข่ อัณฑะ
ลำไส้ใหญ่ กระเพาะปัสสาวะ



จุดสะท้อนของปอดและหลอดลม
สมอง ต่อมไทรอยด์ หู ตา คอ จมูก



จุดสะท้อนของตับ
กระเพาะอาหาร ฆาตเจี๊ว



จุดสะท้อนของน้ำม หิวใจ
ตับ กุ้งน้ำดี ลำไส้ใหญ่



จุดสะท้อนของต่อมหมวกไต
ไต ต่อมาน้ำเหลือง



จุดสะท้อนของต่อมน้ำเหลือง
ไห้ศั กระดูกลิ้นหลัง

ภาพแสดงจุดสะท้อนบนฝ่าเท้า

1. สมองส่วนหน้า
2. โพรงอากาศหน้ามาก
3. สมองส่วนหลัง และก้านสมอง
4. ต่อมใต้สมอง
5. ประสาทคู่ที่ 5
6. จมูก
7. คอ
8. ตา
9. หู
11. กล้ามเนื้อไหล่
12. ต่อมไทรอยด์
13. พาราไทรอยด์
14. หลอดลม, ปอด
15. กระเพาะอาหาร
16. ลำไส้เล็กตอนต้น
17. ตับอ่อน
18. ตับ



ฝ่าเท้าด้านขวา



ฝ่าเท้าด้านซ้าย

19. ถุงน้ำดี
20. กลุ่มประสาทช่องท้อง
21. ต่อมหมวกไต
22. ไต
23. ท่อไต
24. กระเพาะปัสสาวะ
25. ลำไส้เล็ก
26. ลำไส้
27. ตับปิดเปิด ระหว่างลำไส้
28. ลำไส้ใหญ่ข้างรับ
29. ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง
30. ลำไส้ใหญ่ข้างลง
31. ลำไส้ใหญ่ส่วนตรง
32. ทวารหนัก
33. หัวใจ
34. ม้าม
36. อัมพา, รั้งไข
53. กระดูกสันหลังคอ (ก้านคอ)

สนับสนุนโดย

กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลนาแสง