บทความวิชาการ

โรคออฟฟิศซินโดรมกับศาสตร์การแพทย์แผนไทย

OFFICE SYNDROME IN THAI TRADITIONAL MEDICINE

ศรินรัตน์ โคตะพันธ์[1]* ศุภมาศ จารุจรณ[1]

[1]สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ วิทยาลัยนานาชาติพระนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

Sarinrat Khotaphan[1]* Supamas Charucharana[1]

[1]Department of Applied Thai Traditional Medicine, Phranakhon International College,
Phranakhon Rajabhat University, Bangkok, 10220

*E-mail : sarinrat@pnru.ac.th

บทคัดย่อ

สังคมในปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทเป็นอย่างมากทั้งในเวลาการทำงาน และในเวลาว่าง อาทิเช่นการนั่งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนในท่าทางอิริยาบถเดิม ๆ เป็นเวลานาน พฤติกรรมเหล่านี้มักจะส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับกล้ามเนื้อและบริเวณกระดูกสันหลังหรือที่เรียกว่าออฟฟิศซินโดรม โรคออฟฟิศซินโดรมคือโรคที่มักจะเกิดอาการปวดบริเวณกล้ามเนื้อและแนวกระดูกสันหลัง ซึ่งสามารถนำไปสู่อาการเจ็บป่วยอื่น ๆ ได้อีกมากมาย เช่น อาการปวดศีรษะ ปวดร้าวออกกระบอกตา ปวดกล้ามเนื้อต้นคอ ปวดหลัง วิงเวียนศีรษะ ชาปลายมือและปลายเท้า และปวดตึงบริเวณหัวไหล่ เป็นต้น โดยอาการปวดกล้ามเนื้อแบบเรื้อรังเป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยที่สุดในกลุ่มโรคออฟฟิศซินโดรม การรักษาและส่งเสริมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ปัจจุบันได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น โดยอาศัยความรู้ทางศาสตร์การแพทย์แผนไทยซึ่งเชื่อว่าอาการเจ็บป่วยของร่างกายนั้นมาจากการขาดสมดุลของธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย ดังนั้นกลไกในการรักษาโรคตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยจึงมุ่งเน้นเพื่อการปรับสมดุลของธาตุโดยใช้วิธีการนวดรักษาหรือการใช้ยาสมุนไพรเพื่อให้ธาตุในร่างกายเข้าสู่ภาวะสมดุล ซึ่งนอกจากจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยแล้ว ยังส่งผลให้สุขภาพดีอย่างยั่งยืนอีกด้วย

คำสำคัญ: โรคออฟฟิศซินโดรม การแพทย์แผนไทย

ABSTRACT

In today's modern world, our lifestyle has become more influenced by technology. For example, sitting in the same position for hours in front of computer screens or smartphone. These lifestyle can lead to serious consequences, especially for muscles and spine. Office syndrome is pain and soreness in the spine or muscles which can result in many symptoms including headache, soreness around the eyes, neck ache, backache, dizziness, numbness in wrists or feet, aching and tightness in shoulders. Chronic muscle pain are the most common symptoms of office syndrome. Treatment and health promotion of Thai traditional medicine has grown to be interest in Thailand health care system. The theories of Thai traditional medicine believe that chronic muscle pain, symptoms of office syndrome occurs from imbalance of elements within the body. Therefore, treatment emphasizes adjusting the balance of the body elements using the health promotion approach such as Thai traditional massage, a manual therapy that can be used for treatment and can also effectively relieve muscle pain or Thai herbal medicine that used for pain relief and able to restore body elemental balance.

Keywords: Office syndrome, Thai traditional medicine

บทนำ

การใช้ชีวิตในสังคมยุคปัจจุบัน คงไม่สามารถปฏิเสธเทคโนโลยีสมัยใหม่ ที่เข้ามาทำให้เกิดความสะดวกสบายมากขึ้น อาทิเช่น โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟนที่ช่วยให้สามารถติดต่อสื่อสารทั้งภาพและเสียงอย่างไม่มีขีดจำกัด หรือคอมพิวเตอร์ซึ่งเป็นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผลสูงสุด ปัจจุบันมนุษย์ได้คิดค้นคอมพิวเตอร์ที่มีรูปแบบต่างกันไปเพื่อให้เกิดการเลือกใช้งานได้หลากหลาย อันได้แก่ คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์แบบพกพา เป็นต้น ซึ่งเทคโนโลยีเหล่านี้ส่งผลให้กิจวัตรประจำวันของคนรุ่นใหม่เปลี่ยนแปลงไป เราจึงมักพบปัญหาที่เกิดจากอิริยาบถระหว่างการใช้งานร่างกายอย่างไม่เหมาะสม หรืออยู่ในอิริยาบถเดิมนานเกินไปบ่อยมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น สายตาสั้น สายตายาว สายตาเอียง ปวดศีรษะ โรคเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ ปวดบ่า ปวดหลัง ปวดต้นคอ เป็นต้น

โรคออฟฟิศ ซินโดรม หรือ office syndrome เป็นกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการนั่งทำงานหรืออยู่ในอิริยาบทเดิมเป็นเวลานาน เป็นกลุ่มอาการที่สามารถเกิดได้หลากหลาย เช่น กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหรือกลุ่มอาการเกี่ยวกับเส้นเอ็น เช่น นิ้วล็อก เอ็นอักเสบ เป็นต้น กลุ่มอาการผิดปกติของ

เส้นประสาทส่วนปลาย เช่น อาการชาปลายมือปลายเท้า กลุ่มอาการผิดปกติทางสายตาและการมองเห็น กลุ่มโรคระบบขับถ่าย กระเพาะปัสสาวะอักเสบ กลุ่มโรคทางระบบเผาผลาญของร่างกาย เบาหวาน ความดันโลหิตสูง อ้วนลงพุง และกลุ่มอาการทางจิตใจ เช่น ภาวะเครียด เป็นต้น ซึ่งในที่นี้ผู้เขียนจะขอกล่าวถึงโรคออฟฟิศซินโดรมที่เกิดกับกล้ามเนื้อของร่างกายซึ่งเป็นกลุ่มอาการที่พบได้บ่อยที่สุด

ออฟฟิศซินโดรมมักเกิดในกลุ่มคนที่ทำงานออฟฟิศหรือกลุ่มคนที่ทำงานโดยใช้คอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลาหลายชั่วโมงต่อวันหรือแม้กระทั่งนักเรียนนักศึกษาที่นั่งอยู่ในอิริยาบถเดิมนาน ๆ โดยกลุ่มคนที่เป็นโรคออฟฟิศซินโดรมมักจะมีอาการปวดและแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อ เลือดไหลเวียนไม่สะดวก มีอาการชาตามปลายนิ้วมือ เมื่อไม่ได้รับการแก้ไขหรือรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมจะทำให้มีอาการมากขึ้น โดยอาการดังกล่าวมักเริ่มต้นด้วยอาการเล็กน้อย ในช่วงแรกผู้ป่วยอาจแค่รู้สึกปวดเมื่อยเฉพาะจุด และอาการปวดจะสามารถหายได้เองหลังจากพักการใช้งานกล้ามเนื้อบริเวณนั้น แต่เมื่อเกิดการใช้งานกล้ามเนื้อที่มากเกินไปในบริเวณเดิมทุกวัน อาการเหล่านี้จะกลับมาเป็นซ้ำ ๆ ต่อเนื่องจนร่างกายไม่สามารถซ่อมแซมได้ทั้งหมด หรือที่เรียกว่า overuse injury เมื่อตรวจร่างกายมักคลำพบกล้ามเนื้อแข็งเป็นลำ (taut band) และพบจุดกดเจ็บ (trigger point) ซึ่งเป็นจุดที่หากกดลงไปแล้วคนไข้จะมีอาการปวดร้าวไปยังบริเวณอื่นที่เป็นกล้ามเนื้อมัดเดียวกันได้ทางการแพทย์มักวินิจฉัยอาการเหล่านี้ว่าเป็นกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อ (myofascial pain syndrome) หรือ โรคกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง โดยส่วนมากแพทย์แผนปัจจุบันจะให้การรักษาโดยการฉีดยาหรือจ่ายยาคลายกล้ามเนื้อสำหรับรับประทานซึ่งมักจะมีผลข้างเคียงเป็นอาการปวดแสบกระเพาะอาหาร เป็นต้น ปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อ ได้แก่ การอยู่ในอิริยาบถที่ไม่เหมาะสม หรืออยู่ในอิริยาบถเดิมเป็นระยะเวลานาน ใช้ท่าทางในการเคลื่อนไหวร่างกายไม่ถูกต้อง ใช้กล้ามเนื้อหักโหม หรือเกิดอุบัติเหตุที่กระทบต่อกล้ามเนื้อและโครงร่างของร่างกาย ตลอดจนการขาดการดูแลและบริหารกล้ามเนื้อให้เตรียมพร้อมต่อการใช้งาน นอกจากนี้ยังอาจจะมีปัจจัยอื่นส่งเสริมจากระบบภายในร่างกาย เช่น ระบบฮอร์โมน ได้แก่ การมีไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ หรือมีคอร์ติซอลสูง ตลอดจนการเสียสมดุลทางโภชนาการ เช่น แคลเซียม โปแทสเซียม วิตามินซี วิตามินบี ธาตุเหล็ก และโคเอ็นไซม์คิวเท็น เป็นต้น ทั้งหมดนี้อาจจะเป็นสาเหตุต่อการกระตุ้นให้เกิดกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อได้ทั้งสิ้น

ในทางทฤษฎีของการแพทย์แผนไทยได้จัดระบบสรีระวิทยาร่างกายของมนุษย์ ให้ประกอบไปด้วยธาตุ 4 ชนิด ได้แก่

1. ปถวีธาตุ หรือ ธาตุดิน เป็นตัวแทนของของแข็งหรืออวัยวะที่มีลักษณะคงรูปในร่างกาย มีทั้งหมด 20 ชนิด

2. อาโปธาตุ หรือ ธาตุน้ำ มีลักษณะเป็นของเหลว ไหลเวียนในร่างกาย อาศัยธาตุดินเพื่อการคงอยู่ และอาศัยธาตุลมเพื่อการเคลื่อนที่ มี 12 ชนิด

3. วาโยธาตุ หรือ ธาตุลม มีลักษณะของพลังและการเคลื่อนที่ได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในร่างกาย มี 6 ชนิด

4. เตโชธาตุ หรือ ธาตุไฟ มีลักษณะของการเผาผลาญ ให้ความร้อน ทำให้ธาตุดินในร่างกายอุ่นซึ่งทำให้เกิดกลไกการทำงานของร่างกาย มี 4 ชนิด

ซึ่งธาตุทั้ง 4 ที่กล่าวมานี้จะทำงานร่วมกันอย่างสมดุลในร่างกายของมนุษย์ หากมีธาตุหนึ่งธาตุใดทำงานผิดปกติไปก็จะทำให้ธาตุที่เหลือขาดสมดุลในการทำงานไปด้วยและแสดงออกมาเป็นอาการป่วยในรูปแบบของโรคต่าง ๆ (Foundation of Thai Traditional Medicine, Ayurved School, Center of Applied Thai Traditional Medicine, Faculty of Medicine, Siriraj Hospital, Mahidol University, 2007; Fine art department, national library of Thailand, 1999)

อาการของโรคออฟฟิศซินโดรมในทางเวชกรรมแผนไทยได้วินิจฉัยว่าเกิดจากการขาดสมดุลในการทำงานของธาตุในร่างกายทั้ง 4 ธาตุ โดยธาตุในร่างกายที่ได้รับผลกระทบจากอาการออฟฟิศซินโดรมมีดังนี้

ธาตุดิน ได้แก่ มังสัง (กล้ามเนื้อ) นหารู (เส้นเอ็น)
ธาตุน้ำ ได้แก่ โลหิตตัง (เลือด)
ธาตุลม ได้แก่ อุธังคมาวาตา (ลมพัดจากเบื้องล่างสู่เบื้องบน)
อโธคมาวาตา (ลมพัดจากเบื้องบนสู่เบื้องล่าง)
อังคมังคานุสารีวาตา (ลมพัดทั่วร่างกาย)
ธาตุไฟ ได้แก่ สันตัปปัคคี (ไฟอุ่นกาย)

สามารถอธิบายได้โดยสรุปว่า เมื่อร่างกายอยู่ในท่าทางที่ไม่เหมาะสมหรืออยู่ในอิริยาบถเดิมนาน ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งทำงานมากเกินไปจนเกิดการหดเกร็ง กล่าวคือธาตุดินในร่างกายเริ่มเกิดการแข็งตัว ขวางการเคลื่อนที่ของธาตุน้ำและธาตุลม ทำให้ไม่สามารถเคลื่อนที่ได้สะดวก ส่งผลกระทบไปยังธาตุไฟในบริเวณดังกล่าว ทำให้ผิวบริเวณนั้นมีอุณหภูมิสูงขึ้น เกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อ และธาตุน้ำซึ่งขาดธาตุลมที่ช่วยในการเคลื่อนไหว ส่งผลทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายไม่เพียงพอก่อให้เกิดอาการชา และท้ายที่สุดเมื่อธาตุดินขาดธาตุน้ำในการล่อเลี้ยงและมีธาตุลมในบริเวณนั้นมากเกินไป ยิ่งส่งผลให้ธาตุดินแข็งตัวมากยิ่งขึ้น ธาตุลมที่เคลื่อนไหวทำให้เคลื่อนไหวได้ไม่สะดวกค้างอยู่ในบริเวณใดบริเวณหนึ่งมากเกินไป หรือ ศัพท์ทางแพทย์แผนไทยเรียกว่า “ลมอั้น” จึงทำให้คนไข้จึงมีอาการปวดตึงบริเวณกล้ามเนื้อส่วนนั้นร่วมด้วย

ในทางการแพทย์แผนไทย เมื่อเทียบเคียงโรคออฟฟิศซินโดรมกับกลุ่มโรคทางหัตถเวชกรรมแผนไทย (กลุ่มอาการที่บำบัดโดยการนวดรักษา) พบว่ามีสามารถเทียบเคียงได้กับโรคในกลุ่มอาการของลม ได้แก่ กลุ่มของโรคลมปลายปัตคาต โดยความหมายของคำศัพท์คำว่า “ปัตคาต” หมายถึง กล้ามเนื้อ

ดังนั้น “โรคลมปลายปัตคาต” จึงหมายถึงลักษณะของโรคลมชนิดหนึ่งที่เกิดจากการอั้นของลม มีการไหลเวียนของเลือดในร่างกายไม่สะดวก ส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดภาวะแข็งเป็นก้อนเป็นลำ ทำให้เกิดอาการปวด บวม กล้ามเนื้อแข็งเป็นก้อน บางครั้งเมื่อสัมผัสอาจรู้สึกถึงความร้อนบริเวณผิวหนัง ในทางสรีรวิทยาอธิบายสาเหตุของอาการเหล่านี้ไว้ว่า เมื่อกล้ามเนื้อเกิดภาวะเครียดจากการทำงานหนักหรือการอยู่ในอิริยาบทที่ไม่เหมาะสมนานเกินไป ส่งผลให้กล้ามเนื้อมีการหดตัวและแข็งเกร็ง ซึ่งจะไปบีบหลอดเลือดที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อในบริเวณดังกล่าวทำให้เลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อบริเวณนั้นได้ไม่เพียงพอ ทำให้แคลเซียมไอออน (Ca^{+}) ที่หลั่งออกมาไม่สามารถถูกนำกลับเข้าไปที่เดิมได้หมด ดังนั้นเมื่อคลำกล้ามเนื้อบริเวณนั้นจึงพบเส้นใยของกล้ามเนื้อแข็งตึงเป็นลำ และเมื่อสะสมเป็นเวลานานจะกลายเป็นก้อนแข็ง ทำให้เกิดอาการบวมในบริเวณที่กล้ามเนื้อแข็งเป็นก้อน ในบางครั้งยังพบอาการปวดร้าวไปยังบริเวณอื่น (refer pain) ได้อีกด้วย (Phornthepkasemsan, 2006)

กลุ่มอาการของโรคออฟฟิศซินโดรมมักได้รับการวินิจฉัยทางหัตถเวชกรรมแผนไทยจากแพทย์แผนไทยหรือแพทย์แผนไทยประยุกต์คือโรคลมปลายปัตคาตสัญญาณ 1,3,4 และ 5 หลัง โดยโรคลมปลายปัตคาตทั้ง 4 จุดสัญญาณนี้ มักมีสาเหตุของการเกิดโรคมาจากท่าทางในการทำงานที่มีการนั่งในอิริยาบถเดิมนาน ๆ หรือที่ทางแพทย์แผนไทยเรียกว่าการใช้งานเกินกำลัง และมีลักษณะอาการของโรคคล้ายกัน คือมีอาการปวดกล้ามเนื้อ มีกล้ามเนื้อแข็งตึงเป็นก้อน อาจจะมีอาการบวมหรือปวดร้าวไปที่บริเวณอื่นร่วมด้วย แต่จะมีรายละเอียดของบริเวณที่เป็นโรคแตกต่างกันเล็กน้อยในแต่ละจุดสัญญาณ ดังนี้

1. โรคลมปลายปัตคาตสัญญาณ 1 หลัง มีอาการปวดหลังช่วงล่างบริเวณบั้นเอวหรือกระเบนเหน็บ บางครั้งอาจพบอาการปวดร้าวลงไปถึงสะโพก ก้นย้อย ลงมาถึงต้นขาด้านในถึงบริเวณหัวเข่า บางรายอาจพบอาการเข่าทรุดหรือเข่าไม่มีกำลัง แต่อาการปวดจะไม่เลยบริเวณหัวเข่าลงไป

2. โรคลมปลายปัตคาตสัญญาณ 3 หลัง มีอาการปวดหลังช่วงล่างบริเวณบั้นเอวคล้ายกับอาการของโรคลมปลายปัตคาตสัญญาณ 1 แต่จะมีอาการปวดร้าวมาถึงขา ปลีน่อง ฝ่าเท้า และนิ้วเท้า บางครั้งอาจพบอาการชาที่ปลายเท้าร่วมด้วย

3. โรคลมปลายปัตคาตสัญญาณ 4 หลัง มักมีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อบริเวณบ่า คอ และสะบัก มีอาการชาร้าวไปถึงหัวไหล่ ลงไปที่แขนด้านนอกไปจนถึงปลายนิ้วมือ ในบางรายอาจพบอาการขัดยอกที่หน้าอกหรือหายใจไม่เต็มอิ่มร่วมด้วย ซึ่งโรคลมปลายปัตคาตสัญญาณ 4 เป็นโรคที่*พบได้บ่อยที่สุด*ในผู้ป่วยกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม

4. โรคลมปลายปัตคาตสัญญาณ 5 หลัง มีอาการปวดกล้ามเนื้อบ่าและต้นคอ ปวดร้าวขึ้นท้ายทอย ขมับ และกระบอกตา บางครั้งมีอาการมึนงง เวียนศีรษะ หรือมีอาการคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย มักจะพบอาการร่วมกับโรคลมปลายปัตคาตสัญญาณ 4 หลัง (Foundation of Thai Traditional Medicine, Ayurved School, 2005; Anawatprayoon et al., 2009)

แนวทางการรักษาโรคกลุ่มอาการกล้ามเนื้อตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย แพทย์มักจะสั่งการรักษาด้วยวิธีการทางหัตถเวชกรรม คือ การนวดไทยแบบราชสำนักตามสูตรการนวดรักษาที่เหมาะสมกับอาการของคนไข้ โดยแพทย์ผู้ทำการรักษาจะใช้ข้อนิ้วหัวแม่มือนวดกดตามเส้นพื้นฐานและจุดสัญญาณของโรคโดยใช้หลักการในการใช้แรงกดกระทำต่อกล้ามเนื้อ เมื่อผ่อนแรงทำให้ธาตุดินหรือกล้ามเนื้อคลายตัว ส่งผลให้ธาตุลม ธาตุน้ำ และธาตุไฟ ในร่างกายเคลื่อนที่ได้สะดวก และส่งผลย้อนกลับไปให้ทำให้ธาตุดินเกิดการคลายตัวมากยิ่งขึ้นเมื่อมีเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้มากขึ้น ก็ส่งผลให้การดูดกลับของแคลเซียมไอออนกลับสู่ภาวะสมดุล ทำให้อาการปวดตึงกล้ามเนื้อมีอาการดีขึ้นตามลำดับ

มีการศึกษาวิจัยของวาสนา ผลากรกุล ในปี 2016 และยาดาฤดี วิรวุฒิ ในปี 2017 พบว่าการนวดไทยสามารถเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและสามารถเพิ่มอุณหภูมิบริเวณผิวหนังของร่างกายทั้งบริเวณคอ ไหล่ แขน และบริเวณขา ในปี 2004 โดยอุไรวรรณ ชัชวาลและคณะ ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการนวดไทยและการนวดแบบสวีเดน (Swedish Massage) ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังที่เกี่ยวเนื่องกับจุดกดเจ็บ (trigger point) พบว่าการนวดไทยมีประสิทธิผลในการรักษาอาการปวดหลัง นอกจากนี้ยังพบการศึกษาการเปรียบเทียบผลการรักษาในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณบ่า (upper trapezius) ด้วยการนวดไทยแบบราชสำนักและเทคนิคอิชคีมิกคอมเพรสชั่น (Yookung, Jorrakate & Boonyarom, 2014) พบว่า การนวดไทยแบบราชสำนักในผู้ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณบ่าสามารถลดอาการปวดกล้ามเนื้อและสามารถเพิ่ม range of motion หรือพิสัยการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบริเวณคอได้ดีกว่ากลุ่มที่ใช้เทคนิคอิชคีมิกคอมเพรสชั่น และยังพบงานวิจัยของจุไรรัตน์ บุญรวบ และคณะ ในปี 2016 ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการรักษาด้วยการนวดแผนไทยกับการทายาแก้ปวดกลุ่มไดโคลฟีแนคในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณ upper trapezius พบว่ากลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยการนวด 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์สามารถลดอาการปวดกล้ามเนื้อได้ดีกว่าการทายาแก้ปวดกลุ่มไดโคลฟีแนค

นอกจากนี้แพทย์แผนไทยยังใช้วิธีการจ่ายยาสมุนไพรสำหรับรับประทาน เพื่อช่วยกระตุ้นธาตุต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานอย่างสมดุลกันได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ยาสมุนไพรที่นิยมจ่ายเพื่อการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ คือ เถาวัลย์เปรียง ซึ่งเป็นยาเดี่ยว มีสรรพคุณในการบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ ส่วนยาตำรับนั้น นิยมใช้ตำรับยาสหัสธารา ประกอบด้วยสมุนไพรทั้งหมด 21 ชนิด เป็นตำรับยาที่มีรสร้อน มีสรรพคุณในการช่วยกระจายลมในร่างกาย ทำให้ธาตุไฟ และธาตุน้ำขับเคลื่อนได้ดียิ่งขึ้น ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวกส่งผลให้อาการปวดตึงกล้ามเนื้อบรรเทาลง นอกจากนี้ตำรับยาสหัสธารายังมีผลการวิจัยทางคลินิกของสถาบันวิจัยการแพทย์แผนไทยที่ศึกษาทางคลินิกเปรียบเทียบประสิทธิผลระหว่างยาแก้ปวดแผนปัจจุบัน ไดโคลฟีแนค กับตำรับยาสหัสธาราในกลุ่มผู้ป่วยชายหญิงอายุ 25-59 ปีที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อบ่าหรือต้นคอ พบว่า การรับประทานยา

แคปซูลสหัสธาราวันละ 1,200 มิลลิกรัม เป็นเวลา 7 วัน สามารถลดอาการปวดกล้ามเนื้อบ่าหรือต้นคอได้ ไม่แตกต่างกับการใช้ยาไดโคลฟีแนคขนาดวันละ 75 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังพบผลข้างเคียงน้อยมากเมื่อเทียบกับยาแผนปัจจุบัน โดยเฉพาะการระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร (Nootim, Bunchuailua & Kapol, 2013)

นอกจากแนวทางการรักษาด้วยการนวดบำบัดและการจ่ายยาสมุนไพรแล้ว แพทย์แผนไทยยังมีคำแนะนำเกี่ยวกับการงดรับประทานอาหารแสลงที่อาจจะกระตุ้นให้มีอาการของโรคมากขึ้น ได้แก่ การงดรับประทานข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ งดดื่มเหล้า เบียร์ หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากอาหารที่กล่าวมาข้างต้น อาจจะทำให้ร่างกายมีระดับกรดยูริกในเลือดสูงขึ้นจนเกิดการตกตะกอนเป็นผลึกเกลือยูเรต ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของอาการอักเสบและปวดตามข้อได้ นอกจากนี้ยังแนะนำให้งดการใช้ยาแก้ปวด เนื่องจากการใช้ยาระงับอาการปวดจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเหมือนอาการดีขึ้นและกลับมาใช้งานอวัยวะที่มีปัญหาอาการปวด อาจจะทำให้มีอาการมากขึ้นเมื่อยาหมดฤทธิ์ จนมีแนวโน้มที่จะต้องรับประทานยาแก้ปวดตลอดเวลา ซึ่งอาจจะส่งผลเสียต่อร่างกายได้ในระยะยาวได้ เป็นต้น นอกจากนี้วิธีการรักษาอีกวิธีที่แพทย์มักจะแนะนำคนไข้โรคออฟฟิศซินโดรมคือการทำท่ากายบริหารเป็นประจำทุกวัน เพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดความยืดหยุ่นพร้อมต่อการใช้งาน เพราะการทำท่าบริหารที่ถูกต้องนอกจากจะช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นแล้ว ยังเป็นการสร้างแรงกดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวกขึ้น อาการปวดตึงกล้ามเนื้อจะลดลง รวมถึงการประคบร้อนในบริเวณที่ปวดเพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัวและเลือดลมไหลเวียนได้สะดวกขึ้น ก็เป็นวิธีการรักษาอีกหนึ่งวิธีที่เห็นผลการรักษาดีขึ้นชัดเจนเมื่อคนไข้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน

สรุป

โรคออฟฟิศซินโดรม หรือโรคทางกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้ออื่น ๆ อาจดูเหมือนเป็นโรคที่ไม่รุนแรง แต่หากไม่ได้รับการแก้ไข หรือการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว จะทำให้เกิดเป็นโรคเรื้อรังได้ การรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยจึงเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่ต้องการหลีกเลี่ยงการใช้ยาแผนปัจจุบัน นอกจากนี้ การหันมารับประทานยาสมุนไพรตลอดจนใช้การนวดรักษาแบบราชสำนักซึ่งเป็นการรักษาที่ตรงจุดและมีประสิทธิผลในการรักษา ยังเป็นการอนุรักษ์ศาสตร์การแพทย์แผนไทยซึ่งเป็นหนึ่งในเอกลักษณ์ของความเป็นไทยให้ยังคงอยู่คู่ประเทศไทยสืบไป

เอกสารอ้างอิง

Anawatprayoon, K. et al. (2009). **Thai Traditional Massage chapter 1-7.** 4th edition. Nonthaburi : Sukhothai Thammathirat Open University. (in Thai)

Fine art department, national library of Thailand. (1999). **Medicine Texts Edition King Rama V volume II.** Bangkok : Amarin Printing & Publishing Public Company Limited. (in Thai)

Foundation of Thai Traditional Medicine, Ayurved School, Center of Applied Thai Traditional Medicine, Faculty of Medicine, Siriraj Hospital, Mahidol University. (2007). **The textbook of Thai traditional medicine (Padthayasard Songkroh) volume I 2550BE.** Bankok: Supavanich. (in Thai)

Foundation of Thai Traditional Medicine, Ayurved School. (2005). **Thai Traditional Therapeutic Massage (The Royal Thai massage).** Bangkok : Pikanet Printing Center. (in Thai)

Nootim, P., Bunchuailua, W. & Kapol, N. (2013). Comparative Efficacy of Sahasthara Capsule VS Diclofenac Tablet for the Relief of Muscle Pain. **Journal of Thai Traditional and Alternative Medicine.** 11(1), 54-65. (in Thai)

Phornthepkasemsan, R. (2006). **Human anatomy and physiology.** 5th edition. Bangkok : Silpa Bannakarn. Printing. (in Thai)

Yookung, N., Jorrakate, C. & Boonyarom, O. (2014). Comparison of the treatment effect on myofascial pain syndrome of the upper trapezius muscle between royal Thai traditional massage and Ischemic compression technique. **Journal of Sports Science and Technology.** 14(1), 155 -166. (in Thai)