



ประกาศจังหวัดนันทบุรี
เรื่อง รายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ของ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนันทบุรี

ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๐๖/ว ๑๔ ลงวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ ได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการประเมินบุคคลเพื่อเลื่อนขึ้นแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในตำแหน่งระดับควบ และมีผู้ครองตำแหน่งนั้นอยู่ โดยให้ผู้มีอำนาจส่งบรรจุตามมาตรา ๕๗ หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้ประเมินบุคคลตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ อ.ก.พ. กรม กำหนด นั้น

จังหวัดนันทบุรีได้คัดเลือกข้าราชการผู้ผ่านการประเมินบุคคลที่จะเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น (ตำแหน่งระดับควบ) จำนวน ๑ ราย ดังนี้

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งที่ได้รับการคัดเลือก	ส่วนราชการ
๑.	นางสาวอัสระ ศรีสนไชย	แพทย์แผนไทยชำนาญการ	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนันทบุรี กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและ การแพทย์ทางเลือก

รายละเอียดแนบท้ายประกาศนี้

ทั้งนี้ ให้ผู้ผ่านการประเมินบุคคล เพื่อเลื่อนระดับสูงขึ้น จัดส่งผลงานประเมินตามจำนวนและเงื่อนไขที่คณะกรรมการประเมินผลงานกำหนด ภายใน ๑๘๐ วัน นับแต่วันที่ประกาศรายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคล หากพ้นระยะเวลาดังกล่าวแล้ว ผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลยังไม่ส่งผลงานจะต้องขอรับการประเมินบุคคลใหม่ อนึ่ง หากมีผู้ใดจะทักท้วงให้ทักท้วงได้ ภายใน ๓๐ วัน นับตั้งแต่วันประกาศ

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ เม.ย. ๒๕๖๗

(นายสุธี ทองแย้ม)
ผู้ว่าราชการจังหวัดนันทบุรี

บัญชีรายละเอียดแนบท้ายประกาศจังหวัดนนทบุรี
เรื่อง รายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ของ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ส่วนราชการ/ตำแหน่งเดิม	ตำแหน่ง เลขที่	ส่วนราชการ/ตำแหน่ง ที่ได้รับการคัดเลือก	ตำแหน่ง เลขที่	หมายเหตุ
๑	นางสาวอิสระ ศรีสนไชย	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและ การแพทย์ทางเลือก	๑๗๕๔๖	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและ การแพทย์ทางเลือก	๑๗๕๔๖	เลื่อนระดับ
ชื่อผลงานส่งประเมิน “กรณีศึกษา ผลการรักษาผู้ป่วยโรคลมปลายปิดขาดข้อมือด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย” ชื่อแนวคิดในการพัฒนางาน “ฤๅษีคัตตณ สุขกาย สบายชีวี” รายละเอียดเค้าโครงผลงาน “แนบท้ายประกาศ”						๑๐๐% 

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน

๑. เรื่อง กรณีศึกษา ผลการรักษาผู้ป่วยโรคลมปลายปัตคาคัดข้อมือด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย
๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๖ – ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๖
๓. ความรู้ ความชำนาญงาน หรือความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน
 - ๓.๑ มีความรู้เกี่ยวกับการตรวจวินิจฉัย การรักษาพยาบาล การส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพ การป้องกัน การบำบัดรักษา ที่เกี่ยวกับสุขภาพของประชาชน ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและสมุนไพร
 - ๓.๒ มีความรู้เกี่ยวกับกลุ่มอาการโรคลมปลายปัตคาคัดข้อมือ สาเหตุการเกิดโรค อาการและ อาการแสดง การตรวจร่างกาย และการรักษา
 - ๓.๓ ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์ของมือ กล้ามเนื้อบริเวณข้อมือและนิ้วมือ
 - ๓.๔ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะงาน หลักการ แนวคิดทฤษฎีของงานที่ปฏิบัติสามารถนำมาประยุกต์ใช้ ให้เข้ากับงานต่างๆได้
๔. สรุปสาระสำคัญ ขั้นตอนการดำเนินงาน และเป้าหมายของงาน

หลักการและเหตุผล

สังคมในปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทเป็นอย่างมากทั้งในเวลาการทำงาน และในเวลาว่าง อาทิเช่น การนั่งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนในท่าทางอิริยาบถเดิม ๆ เป็นเวลานาน พฤติกรรมเหล่านี้มักจะส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาโดยเฉพาะโรคที่มักจะเกิดอาการปวดบริเวณกล้ามเนื้อ ซึ่งสามารถนำไปสู่อาการเจ็บป่วยอื่น ๆ ได้อีกมากมาย เช่น ปวดกล้ามเนื้อต้นคอ ปวดตึงบริเวณหัวไหล่ และชาปลายมือ เป็นต้น การรักษาและส่งเสริมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ปัจจุบันได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น โดยอาศัยความรู้ทางศาสตร์การแพทย์แผนไทย ซึ่งเชื่อว่าอาการเจ็บป่วยของร่างกายนั้นมาจากการขาดสมดุลของธาตุทั้ง ๔ ในร่างกาย ดังนั้นกลไก ในการรักษาโรคตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยจึงมุ่งเน้นเพื่อการปรับสมดุลของธาตุโดยใช้วิธีการนวด รักษาหรือการใช้ยาสมุนไพรเพื่อให้ธาตุในร่างกายเข้าสู่ภาวะสมดุล ซึ่งนอกจากจะช่วยบรรเทาอาการ เจ็บป่วยแล้ว ยังส่งผลให้สุขภาพดียิ่งขึ้นอีกด้วย

ในทางทฤษฎีของการแพทย์แผนไทยได้จัดระบบสรีระวิทยาในร่างกายของมนุษย์ให้ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ ชนิด ได้แก่

๑. ปรวิธาตุ หรือ ธาตุดิน เป็นตัวแทนของของแข็งหรืออวัยวะที่มีลักษณะคงรูปในร่างกาย มีทั้งหมด ๒๐ ชนิด
๒. อาโปธาตุหรือธาตุน้ำ มีลักษณะเป็นของเหลวไหลเวียนในร่างกาย อาศัยธาตุดินเพื่อการ คงอยู่ และ อาศัยธาตุลมเพื่อการเคลื่อนที่ มี ๑๒ ชนิด
๓. วาโยธาตุ หรือ ธาตุลม มีลักษณะของพลังและการเคลื่อนที่ได้ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการ เคลื่อนไหวในร่างกาย มี ๖ ชนิด
๔. เตโชธาตุหรือธาตุไฟ มีลักษณะของการเผาผลาญให้ความร้อน ทำให้ธาตุดินในร่างกายอุ่น ซึ่งทำให้เกิดกลไกการทำงานของร่างกาย มี ๔ ชนิด

ซึ่งธาตุทั้ง ๔ ที่กล่าวมานี้จะทำงานร่วมกันอย่างสมดุลในร่างกายของมนุษย์หากมีธาตุหนึ่ง ธาตุใด ทำงานผิดปกติไปก็จะทำให้ธาตุที่เหลือขาดสมดุลในการทำงานไปด้วยและแสดงออกมาเป็น อาการป่วยในรูปแบบของโรคต่างๆ (Foundation of Thai Traditional Medicine, Ayurved School, Center of Applied Thai Traditional Medicine, Faculty of Medicine, Siriraj Hospital, Mahidol University, ๒๐๐๗; Fine art department, national library of Thailand, ๑๙๙๙)

โรคลมปลายปัตคาค หมายถึงลักษณะของโรคลมชนิดหนึ่งที่เกิดจากการอันของลม มีการไหลเวียนของเลือดในร่างกายไม่สะดวก ส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดภาวะแข็งเป็นก้อนเป็นล่ำ ทำให้เกิดอาการปวด บวม กล้ามเนื้อแข็งเป็นก้อน บางครั้งเมื่อสัมผัสอาจรู้สึกถึงความร้อนบริเวณผิวหนัง ในทางสรีรวิทยาอธิบายสาเหตุของอาการเหล่านี้ไว้ว่าเมื่อกล้ามเนื้อเกิดภาวะเครียดจากการทำงานหนักหรือ การอยู่ในอิริยาบถที่ไม่เหมาะสมนานเกินไป ส่งผลให้กล้ามเนื้อมีการหดตัวและแข็งเกร็ง ซึ่งจะไปบีบ หลอดเลือดที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อในบริเวณดังกล่าวทำให้เลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อบริเวณนั้นได้ไม่เพียงพอ ทำให้แคลเซียมไอออน (Ca^{+}) ที่หลั่งออกมาไม่สามารถถูกนำกลับเข้าไปที่เดิมได้หมด ดังนั้นเมื่อคลาย กล้ามเนื้อบริเวณนั้นจึงพบเส้นใยของกล้ามเนื้อแข็งตึงเป็นล่ำ และเมื่อสะสมเป็นเวลานานจะกลายเป็น ก้อนแข็ง ทำให้เกิดอาการบวมในบริเวณที่กล้ามเนื้อแข็งเป็นก้อน ในบางครั้งยังพบอาการปวดร้าวไปยัง บริเวณอื่น (refer pain) ได้อีกด้วย (Phornthepkasemsan, ๒๐๐๖) แนวทางการรักษาโรคกลุ่มอาการกล้ามเนื้อตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย แพทย์มักจะสั่งการ รักษาด้วยวิธีการทางหัตถเวชกรรมคือ การนวดไทยแบบราชสำนักตามสูตรการนวดรักษาที่เหมาะสมกับอาการของคนไข้ โดยแพทย์ผู้ทำการรักษาจะใช้ข้อนิ้วหัวแม่มือนวดกดตามเส้นพื้นฐานและจุดสัญญาณ ของโรคโดยใช้หลักการในการใช้แรงกดกระทำต่อกล้ามเนื้อเมื่อผ่อนคลายทำให้ธาตุดินหรือกล้ามเนื้อ คลายตัว ส่งผลให้ธาตุลม ธาตุน้ำ และธาตุไฟ ในร่างกายเคลื่อนที่ได้สะดวก และส่งผลย้อนกลับไปที่ ทำให้ธาตุดินเกิดการคลายตัวมากยิ่งขึ้นเมื่อมีเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้มากขึ้น ก็ส่งผลให้การดูดกลับของแคลเซียมไอออนกลับสู่ภาวะสมดุล ทำให้อาการปวดตึงกล้ามเนื้อมีอาการดีขึ้น ตามลำดับ

นอกจากแนวทางการรักษาด้วยการนวดบำบัดและการจ่ายยาสมุนไพรแล้วแพทย์แผนไทยยังมีคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารแสลงที่อาจจะกระตุ้นให้มีอาการของโรคมมากขึ้น ได้แก่ การงดรับประทานข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ งดดื่มเหล้า เบียร์ หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากอาหารที่กล่าวมาข้างต้นอาจจะทำให้ร่างกายมีระดับกรดยูริกในเลือดสูงขึ้นจนเกิดการตกตะกอนเป็นผลึกเกลือยูเรตซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของอาการอักเสบและปวดตามข้อได้ และวิธีการรักษา อีกริธีที่แพทย์มักจะแนะนำคนไข้คือการ ทำท่ากายบริหารเป็นประจำทุกวัน เพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดความยืดหยุ่นพร้อมต่อการใช้งาน เพราะการทำท่าบริหารที่ถูกต้องนอกจากจะช่วยให้อาการกล้ามเนื้อยืดหยุ่นแล้ว ยังเป็นการสร้างแรงกดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวกขึ้น อาการปวดตึงกล้ามเนื้อจะลดลง รวมถึงการประคบร้อนในบริเวณที่ปวด เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัวและเลือดลมไหลเวียนได้สะดวกขึ้น ก็เป็นวิธีการรักษาอีกหนึ่งวิธีที่เห็นผลการรักษาดีขึ้นชัดเจนเมื่อคนไข้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการนวดไทย การประคบสมุนไพรและการใช้ยาในบัญชียาหลักแห่งชาติในการรักษาผู้ป่วยกรณีศึกษาโรคลมปลายปัตคาคข้อมือ

ข้อมูลผู้ป่วย

ข้อมูลทั่วไป

ผู้ป่วยหญิงไทยเดี่ยว อายุ ๓๒ ปี อาชีพ : รับราชการ เชื้อชาติ : ไทย สัญชาติ : ไทย ศาสนา : พุทธ
ภูมิลำเนา : อำเภอดงดง จังหวัดนครราชสีมา ที่อยู่ปัจจุบัน : อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี

ประวัติการเจ็บป่วย

- อาการสำคัญ : ปวดข้อมือข้างขวา เป็นมา ๓ วัน

- ประวัติการเจ็บป่วยปัจจุบัน

ผู้ป่วยมีประวัติปวดข้อมือข้างขวา เมื่อนั่งทำงานเป็นระยะเวลานานมักมีอาการปวดร้าวลงฝ่ามือ ปวดนิ้วมือ ไม่มีอาการบวมแดง ไม่มีอาการปวดบ่า เป็นมา ๑ เดือน บรรเทาอาการโดยการรับประทานยาแก้ปวด อาการดีขึ้น แต่ไม่หายขาดยังคงมีอาการเป็นๆหายๆ ๓ วันก่อนมาพบแพทย์แผนไทยที่คลินิก ผู้ป่วยมีอาการปวดข้อมือข้างขวา กระดกข้อมือขึ้น-ลงไม่ได้องศา รับประทานยาแก้ปวด แล้วอาการไม่ดีขึ้น

- ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต

- ปฏิเสธการมีโรคประจำตัว การแพ้ยา แพ้อาหาร แพ้สมุนไพร และการผ่าตัด

- ประวัติครอบครัว

- ไม่มีบุคคลในครอบครัวที่มีโรคประจำตัวที่เกี่ยวข้องกับอาการของผู้ป่วย

การตรวจร่างกายเฉพาะที่

๑. ชักประวัติ ตรวจร่างกาย และวินิจฉัยโรค

๒. วางแผนการรักษา โดยการนวดไทยสูตรการนวดโรคลมปลายปิดคาคข้อมือ ๓๐ นาที ประคบสมุนไพร ๑๕ นาที การนัดหมาย ให้การรักษา ๒ ครั้ง/สัปดาห์ เป็นระยะเวลา ๑ เดือน

๓. การวัดผล ต้องอาการกระดกข้อมือ ขึ้น-ลง คว่ำมือ-หงายมือ วัดระดับความเจ็บปวดทั้งก่อนและหลังการให้การรักษาในทุกครั้ง

การวินิจฉัยโรคทางหัตถเวชกรรมไทย

- โรคลมปลายปิดคาคข้อมือ

วิธีการรักษา

๑. สูตรการนวดโรคลมปลายปิดคาคข้อมือ

- นวดพื้นฐานแขนด้านใน ๓ รอบ

- นวดสัญญาณ ๑-๕ แขนด้านใน เน้นสัญญาณ ๔, ๕ และสัญญาณแขนแยกข้อมือ

- นวดพื้นฐานแขนด้านนอก ๓ รอบ

๒. ประคบสมุนไพรร้อนชื้น ประมาณ ๑๕ นาที

๓. ตรวจร่างกายหลังการรักษา เพื่อประเมินผลหลังการรักษา ต้องอาการกระดกข้อมือ ขึ้น-ลง คว่ำมือ-หงายมือ วัดระดับความเจ็บปวดทั้งก่อนและหลังการให้การรักษาในทุกครั้ง

๔. จ่ายยาสมุนไพรเดี่ยว เถาวัลย์เปรียง รับประทานครั้งละ ๑ เม็ด ๓ เวลา ก่อนอาหาร

๕. ให้คำแนะนำ

- ประคบความร้อนเข้า - เย็น ประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที

- งดยาอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ เหล้า - เบียร์ และยาแก้ปวด

- ใช้ทำบริหาร - ทำฤชิตัดตน ทำแก้มข้อมือ แก้มในลำตึงค์ ๓ ชุด ทำแก้มในแขน ๓ ชุด

- ห้ามบิด ดัด สลัด แขน

๖. สรุปผลการรักษา จำหน่ายผู้ป่วยออกจากการรักษา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

- Numerical rating scale (NRS) คือการใช้ตัวเลขมาช่วยบอกระดับความรุนแรงของอาการปวด โดยการใช้ตัวเลขตั้งแต่ ๐ - ๑๐ ซึ่งก่อนการใช้จะต้องอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจก่อนว่า ๐ หมายถึง ไม่มีอาการปวด และ ๑๐ หมายถึงอาการปวดมากที่สุด แล้วจึงให้ผู้ผู้ป่วยประเมินความเจ็บปวดของตัวเองในขณะนั้นๆ

๕. ผลสำเร็จของงาน (เชิงปริมาณ/คุณภาพ)

หญิงไทย อายุ ๓๒ ปี จำนวน ๑ ราย เข้ารับการรักษาโดยการนวดสูตรลมปลายปัตคาคช้อมือ ๓๐ นาที ประคบสมุนไพร ๑๕ นาที ร่วมกับการใช้ยาสมุนไพรเดี่ยวแถวลิ้นเปรี้ยว การนัดหมายให้การรักษา ๒ ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน ๘ ครั้ง ตั้งแต่วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๖ – ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๖ โดยรักษาต่อเนื่อง พบว่า

๑. ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น โดยระดับความเจ็บปวดลดลง จากการรักษาครั้งแรกระดับความรุนแรงของอาการปวด (NSR) อยู่ที่ระดับ ๘ ลดลงเหลือระดับ ๐ ไม่มีอาการปวดช้อมือ

๒. คุณภาพการกระดูกช้อมือ ขึ้น-ลง จากการรักษาครั้งแรกวัดองศา ได้ ๒๐ องศา หลังจากให้การรักษาตามแผนการรักษาพบว่าผู้ป่วยสามารถกระดูกช้อมือ ขึ้น-ลง ได้องศามากขึ้น

๓. โดยภาพรวมแล้ว ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น การทำงาน-การใช้ชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น ได้ให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับโรค การปฏิบัติตัวพฤติกรรมในการ ดำเนินชีวิต ฝ้าสังเกตและป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ จนรักษาอาการจนหายเป็นปกติ จึงทำการจำหน่ายผู้ป่วยออกจากการรักษา

๖. การนำไปใช้ประโยชน์/ผลกระทบ

๖.๑ ใช้เป็นแนวทางสำหรับเจ้าหน้าที่/บุคลากรกลุ่มงานการแพทย์แผนไทย ในการรักษาผู้ป่วยที่มาด้วยอาการปวดช้อมือ หรือผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยเป็นลมปลายปลายปัตคาคช้อมือหรือโรคนิ้วโกแปน

๖.๒ ได้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาการอักเสบของช้อมือ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาต่อยอดสร้างนวัตกรรมใช้เป็นแนวทางการรักษาโรคปวดช้อมือในสถานพยาบาลเพื่อลดการใช้ยากลุ่มยาแก้อักเสบ โดยใช้วิธีหัตถการและการบำบัดอาการอักเสบให้ดีขึ้นได้ โดยประยุกต์ใช้ยาสมุนไพรทดแทนยาแผนปัจจุบัน

๗. ความยุ่งยากและซับซ้อนในการดำเนินการ

จากการศึกษาพบว่า ก่อนเริ่มตอบแบบสอบถามผู้ป่วยโรคลมปลายปัตคาคช้อมือ มีความ กังวลใจ เนื่องจากผู้ป่วยไม่เคยเข้ารับการรักษาโดยศาสตร์การแพทย์แผนไทยมาก่อน กลัวว่าอาการปวดที่เป็นอยู่จะอาการหนักมากขึ้น จึงต้องใช้เวลานานในการพูดคุยและอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจก่อนเริ่มทำการสัมภาษณ์ เพื่อให้ ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ครบถ้วน และสมบูรณ์

๘. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

ด้วยลักษณะงานของผู้ป่วย จำเป็นต้องนั่งทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน หลีกเสี่ยงไม่ได้ ประกอบกับการใช้หัตถการนวดแผนไทยเห็นผลได้ช้ากว่าการฉีดยาเข้ากล้ามเนื้อและใช้เวลานานในการเห็นประสิทธิภาพ จึงต้องให้แนวทางและอธิบายกับคนไข้ให้ชัดเจนและให้คำแนะนำมากขึ้น

๙. ข้อเสนอแนะ

การศึกษาสามารถนำไปต่อยอดงานวิจัยเพื่อให้ได้ผลที่ชัดเจน เที่ยงตรง ในกลุ่มเป้าหมายที่เพิ่มขึ้น

๑๐. การเผยแพร่ผลงาน (ถ้ามี)

ไม่มีการเผยแพร่ผลงาน

๑๑. ผู้มีส่วนร่วมในผลงาน (ถ้ามี)

- 1) สักส่วนของผลงาน) -
- 2) สักส่วนของผลงาน) -

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) อ.พ.

(นางสาวอิสระ ศรีสนไชย)

(ตำแหน่ง) แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ

(วันที่) ๕ / มกราคม / ๒๕๖๓

ผู้ขอประเมิน

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

รายชื่อผู้มีส่วนร่วมในผลงาน	ลายมือชื่อ
-	-
-	-
-	-

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) อ.ร.

(นางสาวอรนุช รัตนศึกษา)

(ตำแหน่ง) เกษตรชำนาญการ

หัวหน้ากลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

(วันที่) - ๕ / ม.ค. / ๒๕๖๓ /

ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล

(ลงชื่อ) อ. ล

(นายรุ่งฤทัย มวลประสิทธิ์พร)

(ตำแหน่ง) นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

(วันที่) ๕ / ม.ค. / ๒๕๖๓ /

ผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไป

ผลงานลำดับที่ ๒ และผลงานลำดับที่ ๓ (ถ้ามี) ให้ดำเนินการเหมือนผลงานลำดับที่ ๑
โดยให้สรุปผลการปฏิบัติงานเป็นเรื่องๆ ไป

หมายเหตุ : คำรับรองจากผู้บังคับบัญชาน้อยสองระดับ คือ ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล และผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไปอีกหนึ่งระดับ เว้นแต่ในกรณีที่ผู้บังคับบัญชาดังกล่าวเป็นบุคคลคนเดียวกัน ก็ให้มีคำรับรองหนึ่งระดับได้

แบบเสนอแนวความคิดการพัฒนาหรือปรับปรุงงาน (ระดับชำนาญการ)

๑. เรื่อง ฤๅษีตัดตน สุขกาย สบายชีวี

๒. หลักการและเหตุผล

นายแพทย์ชลน่าน ศรีแก้ว รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายส่งเสริมให้คนไทยทุกคน ออกกำลังกายเพื่อการสร้างสุขภาพดี ลดปัญหาการเจ็บป่วย และสนับสนุนให้มีการนำภูมิปัญญาไทยมาใช้ ซึ่งจากการวิเคราะห์ ภูมิปัญญาแห่งการรักษาตนเองของไทยในอดีตที่มีจารึกในคัมภีร์ พบว่ามีการใช้ท่าฤๅษีตัดตน ช่วยในการบำบัดอาการต่างๆ มีทั้งหมด ๘๐ ท่า มีทั้งทำยืน ทำนั่ง และนอน และมีบันทึกท่าต่างๆ อยู่ที่วัดโพธิ์ มากถึง ๘๐ ท่าที่เป็นที่รู้จักกันทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ โดยเฉพาะด้านการส่งเสริมสุขภาพตามแบบวิถีไทย และสามารถประยุกต์ใช้เป็นท่าพื้นฐานจำนวน ๑๕ ท่า ที่พบว่ามีผลดีต่อสุขภาพครอบคลุมอวัยวะทุกส่วน ช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนเลือดได้ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า และปัจจุบันได้เผยแพร่ให้หน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนนำไปเป็นท่าการออกกำลังกายสำหรับประชาชนทั่วไป โดยได้กำหนดให้โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ทุกแห่ง มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตนอย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้งด้วย เพื่อให้ประชาชนเลือกใช้ได้อย่างหลากหลาย และเหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเองที่สุด

จากการศึกษาท่าฤๅษีตัดตนมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ ถึงปัจจุบันยังไม่พบข้อเสียหรืออันตรายจากการใช้ท่าฤๅษีตัดตน โดยผลวิจัยของสถาบันวิจัยการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย ในระยะที่ ๑ พบว่าท่าฤๅษีตัดตน เหมาะสมในการใช้บริหารร่างกาย ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ และสะบัก โดยเฉพาะผู้ที่เป็โรคออฟฟิศซินโดรม หรืออาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทำงาน ท่าที่ได้ผลอาทิ ท่าแก้ลมปวดศีรษะ ท่าแก้เก็ยง ท่าแก้ขัดแขน ท่าแก้ปวดท้อง ท่าแก้ไหล่ ขา ท่าแก้ลมอันรัดทั้งตัว เป็นต้น

อาการออฟฟิศซินโดรมหรือกลุ่มอาการปวดพังผืดและกล้ามเนื้อ (Myofascial pain syndrome) ถือว่าเป็นอาการยอดฮิตของคนยุคใหม่ เป็นสิ่งที่มักเกิดกับพนักงานประจำที่ทำงานออฟฟิศ ผู้ต้องนั่งทำงาน หน้าคอมพิวเตอร์ นั่งประชุม หรือต้องอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานาน อาการคือ ปวดเมื่อย กล้ามเนื้อตึง รู้สึกไม่สบาย ปวดต้นคอ ปวดบ่า ปวดหลัง ปวดศีรษะ ตาพร่า หากมีอาการเรื้อรังมานานอาจทำให้เส้นประสาทถูกกดทับ จนเกิดอาการชาบริเวณแขนหรือมือ รวมถึงอาการอ่อนแรงได้ เพราะพฤติกรรมการทำงานและการใช้ชีวิตเริ่มเปลี่ยนไปจากแต่ก่อน ตั้งแต่การทำงานที่บ้าน (Work from home), การใช้มือถือ, การเล่นเกม และหากนั่งผิดวิธีก็ทำให้มีอาการปวดตึงตามจุดต่างๆ ตามมาได้ การทำท่าฤๅษีตัดตนเป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกาย ดังนั้นในศาสตร์การแพทย์แผนไทย ท่าฤๅษีตัดตนจึงเป็นทั้งการบริหารร่างกายและบริหารจิต สร้างเสริมสุขภาพ รวมทั้งช่วยในการบำบัดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น และยังทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง อายุยืนยาว

๓. บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ และข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

๑. การบริหารท่าฤๅษีตัดตนอาจช่วยเพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ได้อย่างปลอดภัย โดยพบประโยชน์ต่อการทำงานของข้อต่อและมีความเป็นไปได้ที่จะมีสมรรถภาพของสมอง ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมที่มีผู้เข้าร่วมศึกษาที่เพียงพอ และระยะเวลาที่นานขึ้น

๒. ส่งเสริมให้นำท่าฤๅษีตัดตนไปใช้เป็นการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรมในกลุ่มวัยทำงาน

๓. ควรศึกษาผลของท่าฤๅษีตัดตนกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพหรือโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และกระดูก

๔. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ใช้เป็นสื่อความรู้กับผู้มารับบริการได้เข้าใจถึงการบริหารร่างกายเพื่อบรรเทาอาการปวดด้วยท่าฤๅษีดัดตน
๒. ผู้มารับบริการสามารถดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้นได้ในการปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
๓. เป็นการเพิ่มการบริการส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้ที่ดูแลสุขภาพของตนเอง

๕. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. ร้อยละ ๘๐% ของผู้มารับบริการที่คลินิกการแพทย์แผนไทย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน
๒. ผู้มารับบริการที่คลินิกการแพทย์แผนไทย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี สามารถนำข้อมูลความรู้ไปเผยแพร่และส่งต่อข้อมูล

(ลงชื่อ) 

(นางสาวอิสระ ศรีสนไชย)

(ตำแหน่ง) แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ

(วันที่) ๕ / มกราคม / ๒๕๖๓

ผู้ขอประเมิน

ตอนที่ ๔ แบบสรุปความเห็นในการประเมินบุคคล

ชื่อผู้ขอประเมิน นางสาวอิสระ ศรีสนไชย

ตำแหน่งที่ขอประเมิน แพทย์แผนไทยชำนาญการ

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้รับ
๑. ข้อมูลบุคคล ได้แก่ คุณสมบัติของบุคคล ประวัติการศึกษา ประวัติการรับราชการ ประวัติการฝึกอบรมดูงาน ประสบการณ์ในการทำงาน ผลการปฏิบัติราชการ และประวัติทางวินัย	๒๐	๑๘
๒. ความรู้ ความสามารถ ทักษะ สมรรถนะที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงาน ที่สอดคล้องเหมาะสมกับตำแหน่งที่จะแต่งตั้ง	๓๐	๑๘
๓. เค้าโครงผลงานที่จะส่งประเมินและในกรณีที่ผลงานนั้น มีผู้ร่วมจัดทำผลงาน ให้แสดงสัดส่วนและบทบาทของผู้ขอประเมินและผู้ร่วมจัดทำผลงาน รวมทั้งรายชื่อผู้ร่วมจัดทำผลงานด้วย	๓๐	๒๘
๔. ข้อเสนอแนวคิดในการปรับปรุงหรือพัฒนางาน	๑๐	๙
๕. อื่น ๆ ตามที่เห็นสมควร เช่น การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ ทักษะการสื่อสาร ภาวะผู้นำ วิสัยทัศน์	๑๐	๘
รวม	๑๐๐	๘๑

๑. ความเห็นของผู้บังคับบัญชาชั้นต้น

- (☒) เหมาะสม (ระบุเหตุผล)..... มีคุณสมบัติเหมาะสม ประสบการณ์ และการพัฒนาตนเองได้เป็นอย่างดี
- (☐) ไม่เหมาะสม (ระบุเหตุผล)

(ลงชื่อผู้ประเมิน)..... อ.ริ.

(นางสาวอรุณ รัตนศึกษา)

(ตำแหน่ง) เกสัชกรชำนาญการ

หัวหน้ากลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

(วันที่) ๕ ม.ค. ๒๕๖๗ /

๒. ความรับรองของผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไป ๑ ระดับ

- (☐) เห็นด้วยกับการประเมินข้างต้น
- (☐) ไม่เห็นด้วยกับการประเมินข้างต้น
- (ระบุเหตุผล).....

(ลงชื่อผู้ประเมิน)..... อ. ร.

(นายรุ่งฤทธิ์ มวลประสิทธิ์พร)

(ตำแหน่ง) นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

(วันที่) ๕ ม.ค. ๒๕๖๗ /

หมายเหตุ : คำรับรองจากผู้บังคับบัญชาอย่างน้อยสองระดับ คือ ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล และผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไปอีกหนึ่งระดับ เว้นแต่ในกรณีที่ผู้บังคับบัญชาดังกล่าวเป็นบุคคลคนเดียวกัน ก็ให้มีคำรับรองหนึ่งระดับได้

๓. ความเห็นของผู้มีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา ๕๗

(☒) ผ่านการประเมิน ได้คะแนนรวมไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๗๐

(☐) ไม่ผ่านการประเมิน ได้คะแนนรวมไม่ถึงร้อยละ ๗๐

(ระบุเหตุผล)

(ลงชื่อผู้ประเมิน) 

(..... นามสุธี ทองเยี่ยม.....)

(ตำแหน่ง) ผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี

(วันที่) ๑๕ มี.ค. ๒๕๖๗