

เลขที่ 004

บิลเงินสด

№ 0198

ชาวเครื่องเขียน

2 ถ.สันติราษฎร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา โทร. 074-254126

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 39098 00259 194

จำหน่ายเครื่องเขียน, รับถ่ายเอกสาร, เคลือบบัตร, เข้าเล่ม

วันที่ 16 เดือน กันยายน พ.ศ. 2063

นาม ทพ.กม. พลพด
 ที่อยู่ ๙๙ น.๔ ต.ตอหน้ล อ.ทอนใหญ่ จ.สิงหนคร

จำนวน	รายการ	หน่วยละ	บาท	สต.
๕๐ ชุด	พิมพ์ถ่ายเอกสารรวม ๓๓๓ ๑๕๐๗ ๑๔ ๑๐๖๖	๒๐.-	- ๑,๐๐๐	-

จ่ายเงินสด
 นาง อัจฉรา แก้วพูนวาท
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
 ๑๖ / ๙ / ๖๖

[Redacted] รวมเงินทั้งสิ้น - 1,000/-

ผู้รับเงิน [Signature]

รายการเกี่ยวกับบ้าน

เล่มที่ 1

เลขรหัสประจำบ้าน

9098-011400-4

สำนักทะเบียน กิ่งกั้นเทศบาลนครหาดใหญ่

รายการที่อยู่ 1 ถนนสันติราษฎร์

ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ชื่อหมู่บ้าน

ชื่อบ้าน

ประเภทบ้าน บ้าน

ลักษณะบ้าน

วันเดือนปีที่กำหนดบ้านเลขที่

[หลังที่ว่างอำเภอ]

ลงชื่อ

ช

นายทะเบียน

(น.ส. ชญานิตย์ เม่งช่วย)

วันเดือนปีที่พิมพ์ทะเบียนบ้าน 12 มิถุนายน 2556

เล่มที่ 1

รายการบุคคลในทะเบียนของเลขรหัสประจำบ้าน

9098-011400-4

ลำดับที่ 7

ชื่อ นางจรรยา จิวคัก

สัญชาติไทย

เพศ หญิง

เลขประจำตัวประชาชน 3-9098-00259-19-4

สถานภาพ (เจ้าบ้าน)

เกิดเมื่อ 16 มี.ค. 2510

มารดาให้กำเนิด ชื่อ แดง

3-9098-00259-12-7 สัญชาติ ไทย

บิดาให้กำเนิด ชื่อ ใจ

3-9098-00259-11-9 สัญชาติ ไทย

มาจาก ฐานข้อมูลทะเบียนราษฎร

นายทะเบียน

เข้ามาอยู่ในบ้านนี้เมื่อ 24 ต.ค. 2545

(น.ส. ชญานิตย์ เม่งช่วย)

ไป

นายทะเบียน

สำเนาถูกต้อง

ชช



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

3 9098 00259 19 4

นางจรรยา จิวคัก

Name Mrs. Jarlya

Last Name Chowkak

เกิดเมื่อ 16 มี.ค. 2510

Date of Birth 16 Mar. 1967



ออกโดยกรมการปกครอง

14 มี.ค. 2557

15 มี.ค. 2546

16 มี.ค. 2014

15 มี.ค. 2022

15 มี.ค. 2546

15 มี.ค. 2022

15 มี.ค. 2022

9098-011400-010



BOA-16-03



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคองหงส์

ที่ สข๐๒๓๒.๑/๓/๓๖๖

วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง รายงานขอจ้างเหมาจัดทำเอกสารใช้ในโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยแพทย์แผนไทย จำนวน ๕๐ ชุด

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคองหงส์

ด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคองหงส์มีความประสงค์จะ จ้างเหมาจัดทำเอกสารใช้ในโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยแพทย์แผนไทย โดยวิธีเฉพาะเจาะจง ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

๑. เหตุผลความจำเป็นที่ต้องจ้าง

เพื่อใช้เป็นเอกสารประกอบการอบรมโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยแพทย์แผนไทย

๒. ราคากลางของพัสดุที่จะจ้างจำนวน ๑,๐๐๐.๐๐ บาท (หนึ่งพันบาทถ้วน)

๓. วงเงินที่จะจ้าง

เงินนอกงบประมาณจาก จำนวน ๑,๐๐๐.๐๐ บาท (หนึ่งพันบาทถ้วน)

๔. กำหนดเวลาที่ต้องการใช้พัสดุนั้น หรือให้งานนั้นแล้วเสร็จ

กำหนดเวลาการส่งมอบพัสดุ หรือให้งานแล้วเสร็จภายใน ๓๐ วัน นับถัดจากวันลงนามในสัญญา

๕. วิธีที่จะจ้าง และเหตุผลที่ต้องจ้าง

ดำเนินการโดยวิธีเฉพาะเจาะจงเนื่องจากการจัดซื้อจัดจ้างพัสดุที่มีการผลิต จำหน่าย ก่อสร้าง หรือให้บริการทั่วไป และมีวงเงินในการจัดซื้อจัดจ้างครั้งหนึ่งไม่เกินวงเงินตามที่กำหนดในกฎกระทรวง

๖. หลักเกณฑ์การพิจารณาคัดเลือกข้อเสนอ

การพิจารณาคัดเลือกข้อเสนอโดยใช้เกณฑ์ราคา

๗. การขออนุมัติแต่งตั้งคณะกรรมการต่าง ๆ

ผู้ตรวจรับพัสดุ

นางกุลวรา แก้วห่อทอง

ผู้ตรวจรับพัสดุ

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

อำนาจและหน้าที่

ทำการตรวจรับพัสดุให้เป็นไปตามเงื่อนไขของสัญญาหรือข้อตกลงนั้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบขอได้โปรด อนุมัติให้ดำเนินการ ตามรายละเอียดในรายงาน
ขอจ้างดังกล่าวข้างต้น



(นางสาววิไลรัตน์ สุวรรณรักษา)

เจ้าหน้าที่

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคอหงส์

-เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ



(นางณัฐชญา สมบูรณ์สุข)

หัวหน้าเจ้าหน้าที่

อนุมัติ



(นางสุวรรณา ปิตตะพัฒน์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคอหงส์



บันทึกข้อความ

๖๘

ส่วนราชการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคองหงส์

ที่ สข๐๒๓๒.๑/๓/๓๖๗

วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง รายงานผลการพิจารณาและขออนุมัติสั่งซื้อส่งจ้าง

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคองหงส์

ขอรายงานผลการพิจารณาจ้างเหมาจัดทำเอกสารใช้ในโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยแพทย์แผน

ไทย โดยวิธีเฉพาะเจาะจง ดังนี้

รายการพิจารณา	รายชื่อผู้ยื่นข้อเสนอ	ราคาที่เสนอ*	ราคาที่ตกลงซื้อหรือจ้าง*
จัดทำเอกสารในโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยแพทย์แผนไทย จำนวน ๕๐ ชุด	ชาวเครื่องเขียน	๑,๐๐๐.๐๐	๑,๐๐๐.๐๐
รวม			๑,๐๐๐.๐๐

* ราคาที่เสนอ และราคาที่ตกลงซื้อหรือจ้าง เป็นราคารวมภาษีมูลค่าเพิ่มและภาษีอื่น ค่าขนส่ง ค่าจดทะเบียน และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ทั้งปวง

โดยเกณฑ์การพิจารณาผลการยื่นข้อเสนอครั้งนี้ จะพิจารณาตัดสินโดยใช้หลักเกณฑ์ราคา

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคองหงส์พิจารณาแล้ว เห็นสมควรจัดจ้างจากผู้เสนอราคาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบขอได้โปรดอนุมัติให้สั่งซื้อส่งจ้างจากผู้เสนอราคาดังกล่าว

(นางสาววิไลรัตน์ สุวรรณรักษา)

เจ้าหน้าที่

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคองหงส์

-เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

๓๕๕

(นางณัฐชญา สมบูรณ์สุข)

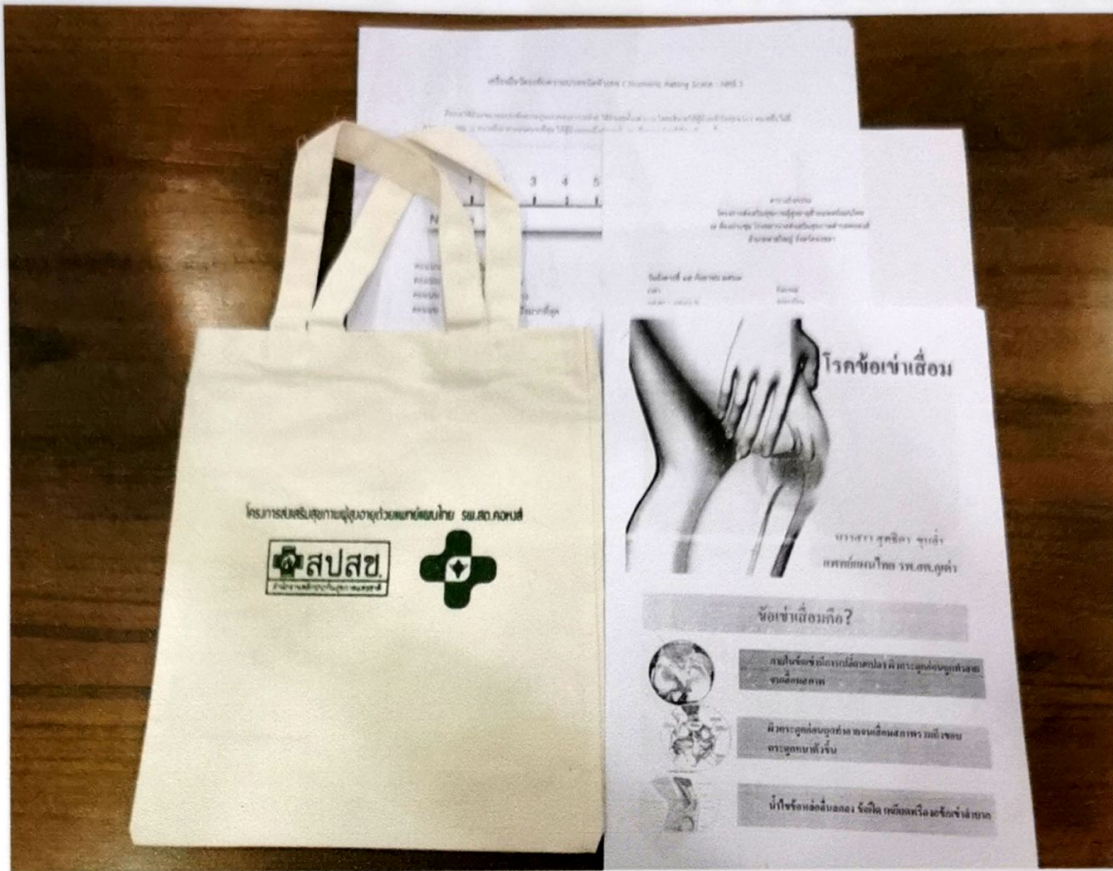
หัวหน้าเจ้าหน้าที่

อนุมัติ

(นางสุวรรณา ปิตตะพัฒน์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคองหงส์

เอกสารที่ใช้ในการอบรมโครงการ





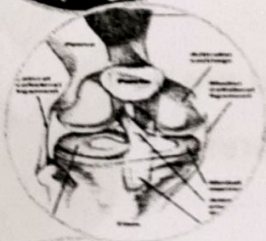
โรคข้อเข่าเสื่อม

นางสาว สุทธิดา ขุนล้ำ
แพทย์แผนไทย รพ.สต.คูเต่า

ข้อเข่าเสื่อมคือ?



ภายในข้อเข่ามีการเปลี่ยนแปลง ผิวกระดูกอ่อนถูกทำลายจนเสื่อมสภาพ

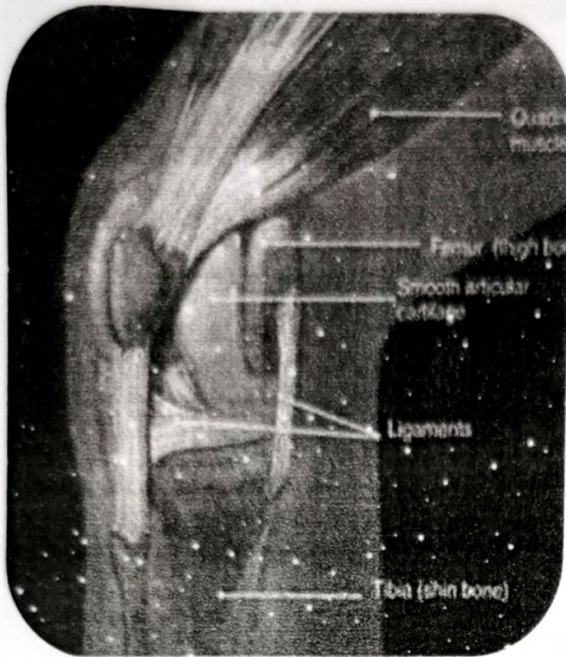


ผิวกระดูกอ่อนถูกทำลายจนเสื่อมสภาพรวมถึงขอบกระดูกหน้าตัวเข่า

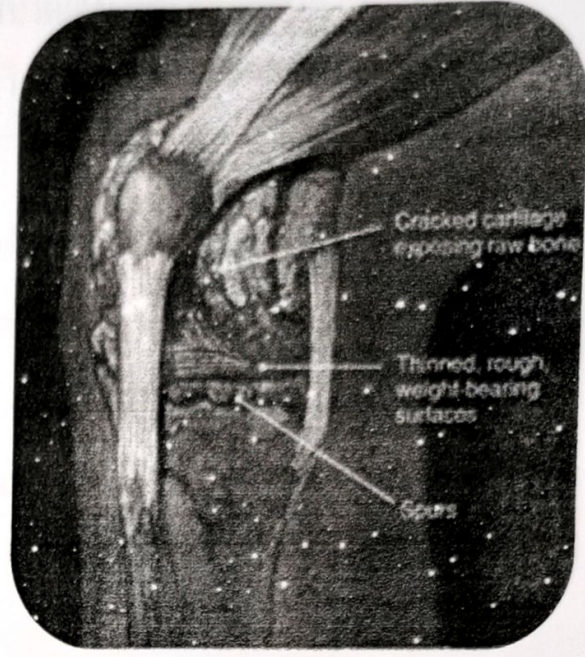


น้ำไขข้อหล่อลื่นลดลง ข้อฝืด เขียวช้ำหรือข้อเข่าลำบาก

ภาพแสดงข้อเข่าปกติและข้อเข่าเสื่อม



เข่าปกติ



เข่าเสื่อม

สาเหตุของเข่าเสื่อม

- การเสื่อมของข้อต่อเนื่องจากอายุและการใช้งาน โดยเมื่ออายุมากขึ้น ความสามารถในการซ่อมแซมตัวเองของกระดูกอ่อนก็ลดลง
- เพศ พบว่าผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย 2-3 เท่า โดยเฉพาะวัยหมดประจำเดือนทำให้ขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน ส่งผลให้เกิดกระบวนการเสื่อมได้เร็วขึ้น
- อาชีพ เช่น เกษตรกรรม กรรมกร อาชีพที่ต้องยกของหนัก หรือยืนนานๆ
- ท่าทาง เช่น การนั่งยองๆ นั่งพับเพียบ นั่งคุกเข่า

สาเหตุของเข้าเสื่อม(ต่อ)

- การได้รับอุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บ เช่น กระดูกหัก ข้อเคลื่อน กล้ามเนื้อและเอ็นฉีกขาดบริเวณข้อ

- การบาดเจ็บเรื้อรังที่บริเวณข้อจากการทำงานหรือการเล่นกีฬา
- น้ำหนักตัวมากจะทำให้ข้อเข้าต้องรับแรงเพิ่มขึ้น

โรคอื่นๆ เช่น รูมาตอยด์ เก๊าท์ เป็นต้น

อาการ

อาการในระยะแรก

เริ่มปวดข้อเวลาที่มีการเคลื่อนไหว เช่น เดิน ขึ้นลงบันได หรือนั่งพับข้อ อาการจะดีขึ้นเมื่อหยุดพักการใช้ข้อ ร่วมกับมีอาการข้อฝืดขัด โดยเฉพาะเมื่อหยุดการเคลื่อนไหวเป็นเวลานาน เมื่อขยับข้อจะรู้สึกถึงการเสียดสีของกระดูกหรือมีเสียงดังในข้อ

ในระยะข้อเสื่อมรุนแรง

ปวดจะรุนแรงมากขึ้นเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา เต็มที่จะมีอาการปวดหรือเสียวบริเวณกระดูกสะบ้า หากมีการอักเสบจะมีข้อบวม ร้อน และตรวจพบน้ำในช่องข้อ ถ้ามีข้อเสื่อมมานานจะเหยียดหรืองอข้อเข้าได้ไม่ ค่อยสุด กล้ามเนื้อต้นขาลีบ ข้อเข้าโก่ง หลวม หรือบิดเบี้ยวผิดปกติ ทำให้เดินและ ใช้ชีวิตประจำวันลำบาก และมีอาการปวด เวลาเดินหรือขยับ

การวินิจฉัยโรคข้อเข่าเสื่อม

การซักประวัติอาการและตรวจ

ร่างกาย

การเอกซเรย์

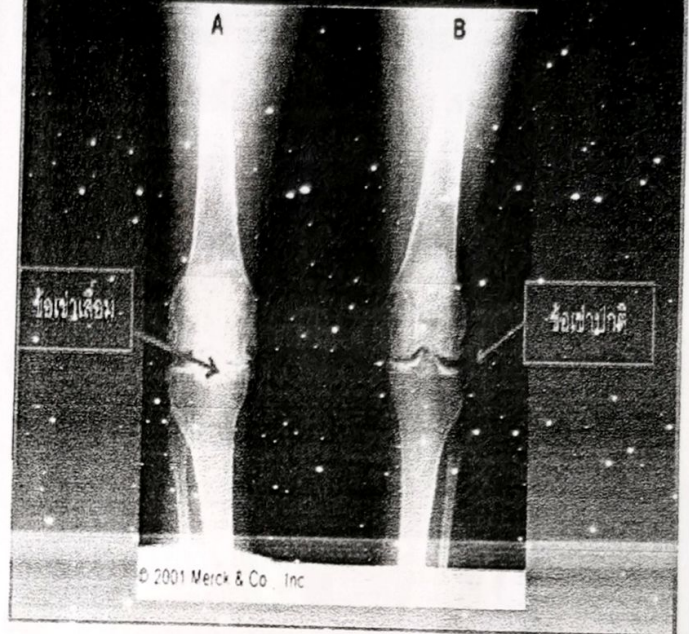
การเจาะเลือด

การตรวจน้ำหล่อเลี้ยงข้อ

การตรวจความหนาแน่น

ของกระดูก

X-ray เปรียบเทียบข้อเข่าปกติ และข้อเข่าเสื่อม



ภาพ แสดงความผิดปกติของแกนขาของผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อ
เข่าเสื่อม

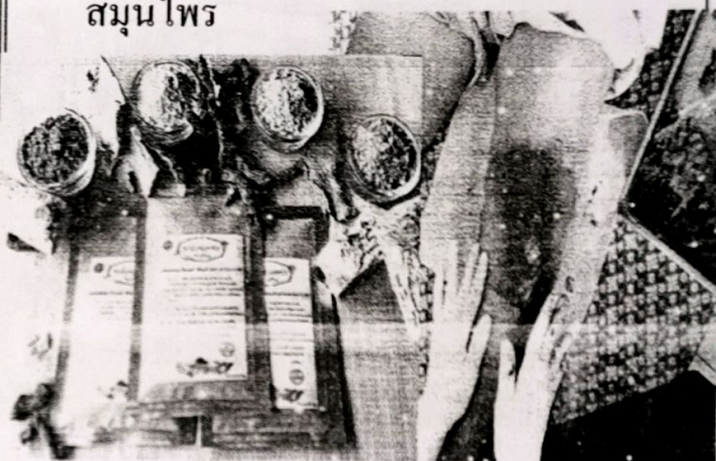


การรักษาโรคเข่าเสื่อม

การรักษาโดยไม่ใช้ยา

- ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เกินมาตรฐาน เนื่องจากถ้าน้ำหนักตัวมากขึ้นยิ่งเพิ่มการกดทับที่ข้อเข่า
- บริหารกล้ามเนื้อต้นขาให้แข็งแรงจะช่วยลดอาการปวดเข่าเสริมสร้างความมั่นคงให้ ข้อเข่า และช่วยชะลอการเสื่อมของข้อเข่า
- ใช้อุปกรณ์พยุงข้อ เช่น สนับเข่า หรือใช้ไม้เท้า

- การรักษาทางกายภาพบำบัด เช่น คลื่นเสียงความถี่สูง คัดดึงข้อต่อ
- การรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย เช่น การนวด ประคบสมุนไพร การพอกสมุนไพร



การรักษาโรคเข่าเสื่อม

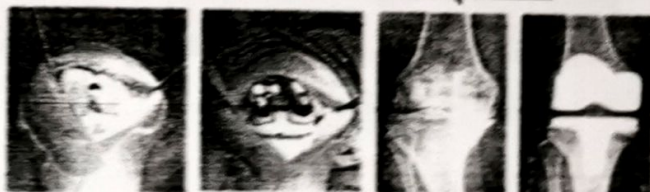
การรักษาโดยใช้ยา

- เพื่อลดอาการปวด ลดการอักเสบ ช่วยให้ใช้ข้อเข่าได้ดีขึ้น ได้แก่ ยาแก้ปวด ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ยาทาเฉพาะที่ ยาบำรุงผิวกระดูกอ่อน ยาฉีด เป็นต้น



การรักษาโดยการผ่าตัด

1. การผ่าตัดส่องกล้องล้างข้อ ข้อเข่าเสื่อมไม่มาก ล้างสิ่งเกิดจากสึกหรอของผิวข้อออก
2. การผ่าตัดแก้ความโก่งงอของเข่าข้อ โดยตัดกระดูกออกบางส่วน เพื่อปรับมุมข้อขาผิดรูป ข้อเข่าเสื่อมในคนที่อายุน้อย
3. การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม ผ่าตัดเอาผิวข้อเข่าที่เสื่อมสภาพออก และใส่ผิวข้อเข่าเทียมเข้าแทนที่ข้อเสื่อม ข้อเข่าเสื่อมรุนแรง



ท่าทางที่ควรหลีกเลี่ยง



การรักษาเข้าเสื่อม
ทางการแพทย์แผนไทย

การนวด

ช่วยให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น คลายตัว เคลื่อนไหวได้สะดวกขึ้น

ทำให้ผ่อนคลายทั้งระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

ช่วยบรรเทาอาการปวด

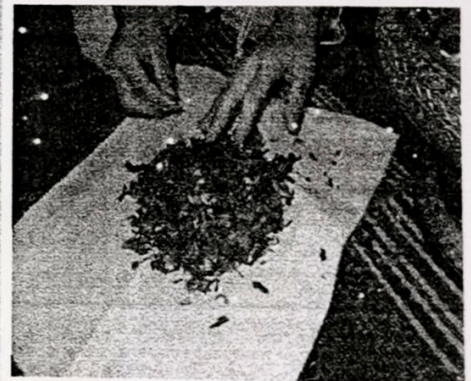
กระตุ้นการไหลเวียนเลือดและ
น้ำเหลือง



การประคบสมุนไพร

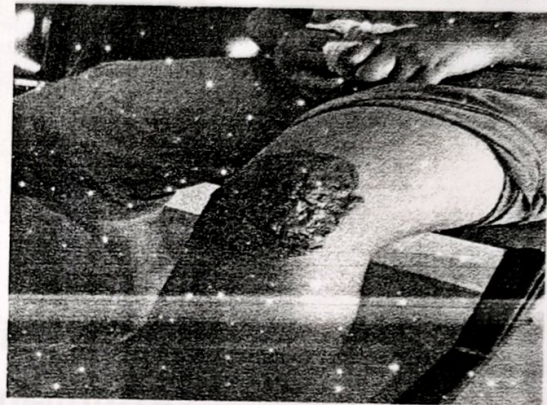


- ช่วยบรรเทาอาการปวด
- ช่วยลดอาการบวม อักเสบ
ของกล้ามเนื้อข้อต่อหลัง 24 – 48 ชั่วโมง
- ช่วยลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น
- ช่วยลดการติดขัดของข้อต่อ
- ช่วยให้กล้ามเนื้อ พังพืด ยืดตัวออก
- ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด



การพอกยาสมุนไพร

- การพอกยาสมุนไพร หมายถึง การนำตำรับยาสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยการบรรเทาอาการปวดข้อเข่ามาพอกในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่า เข่าไม่มีกำลัง ปวดเสียว ชัดในข้อเข่า คลายกล้ามเนื้อ อาการปวดจากข้อเข่าเสื่อม ที่เกิดจากโรคข้อเข่าเสื่อม หย่อน



การพอกยาสมุนไพร

- การพอกเข่าด้วยสมุนไพรสดเย็น ใช้รักษาอาการปวดเข่าที่กำลั้งปวด บวม แดง ร้อน

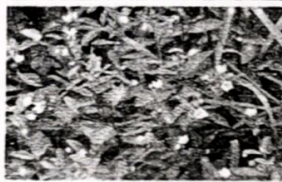
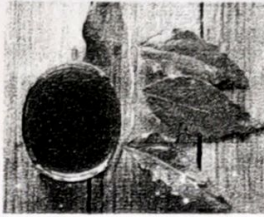


สมุนไพรสรเย็น

ยาพอกเข้าสูตร "ชานูร์กษ" รพ.ขอนแก่น

ส่วนประกอบ

- แป้งข้าวเจ้า
- น้ำปูนใส
- น้ำสมุนไพรสกัด
 - ย่านาง - รางจืด
 - เสดลพังพอน - ใบเตย
 - สะเดา - กระจูดไก่อดำ
 - หญ้าขี้ฉอด



➤ วิธีการทำ

ซึ่งทำได้โดยนำสมุนไพรทั้ง 7 ตัว มาผสมกันในอัตรา 1 ต่อ 1 ทั้งหมด หมักด้วยแอลกอฮอล์ 70% นาน 7 วัน จึงได้น้ำสกัดสมุนไพร

การพอกยาสมุนไพร

- การพอกเข้าด้วยสมุนไพรสรเย็น

ใช้รักษาอาการปวดเข้าที่ไม่มีอาการบวมแดง และเมื่อเอามือไปสัมผัสจะไม่ร้อน



ขิง

Zingiber officinale Roscoe



สมุนไพรสร้อย

รพ.ขุนหาญ

- ดองดึง
- แป้งข้าวเจ้า
- แป้งข้าวหมากหรือแป้งยา
- ดินสอพอง



สมุนไพรชนิดบดผง

- น้ำมันไพลสกัด
- น้ำมันขิงสกัด
- น้ำมันงาสกัด
- การบูร
- พิมเสน
- เมนทอล 25 กรัม

สมุนไพรชนิดสารสกัด

- ปูนแดง
- น้ำเปล่า

น้ำต่าง

สรรพคุณของตัวยา

ตัวยา	สารสำคัญ	สรรพคุณ	แหล่งที่มาของงานวิจัย
1. ดองดึง	สารโคเลซิจิน (colchicine)	- ด้านการอักเสบ - ลดอาการบวม - มีฤทธิ์ต้านการอักเสบบริเวณข้อเข่า	วิศรา ขจรวิโชติ, วศมน อนุภาค ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. งาดำ	สารเซซามิน (Sasamin)	- ลดการสลายของเนื้อเยื่อกระดูกอ่อน - เพิ่มน้ำไขข้อ สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - ที่ช่วยยับยั้งการเสื่อมสลายของกระดูกอ่อนที่ช่วยลดภาวะการเกิดข้อเข่าเสื่อมช่วยเสริมสร้างมวลกระดูกให้แข็งแรงป้องกันการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อมได้	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ขมิ้นชัน	สารเคอร์คูมิน (Curcumin)	- ฤทธิ์ยับยั้งการอักเสบ - ป้องกันการอักเสบของกระดูกเชิงกรานและกระดูกอ่อน	วารณิ ประดิษฐ์1* สิริวิดี ชมเดช1 และกรกฎ งานวงศ์พานิชย์2
4. ขิง	สารจิงเจอร์รอล (Gingerol)	- ลดอาการปวด บวม - ที่ช่วยระบบการให้เวียนของเลือดช่วยกระจายเลือดลม - ยับยั้งการสร้าง nitric oxide ในเซลล์กระดูกอ่อนได้	วารณิ ประดิษฐ์1* สิริวิดี ชมเดช1 และกรกฎ งานวงศ์พานิชย์2
5. ไพล	สารเคอร์คูมิน (Curcumin)	- ฤทธิ์ต้านการอักเสบ - ลดอาการปวด / คลายกล้ามเนื้อ	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
6. ตีปาลี	สารเพเพอร์รีน (piperine)	- ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียน - ด้านการอักเสบ	คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
7. พริกไทย	สารเพเพอร์รีน (piperine)	- จะลดความเสี่ยงของเซลล์ กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด	มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ
8. แป้งข้าวเจ้า	ฤทธิ์เย็น	ลดพิษร้อน	

ที่มา: รพ.ขุนหาญ จ.ศรีสะเกษ

ประโยชน์ของการพอกเข้า

การกระจายเลือดลมบริเวณข้อเข่า

ทำให้เพิ่มการไหลเวียนของเลือด

ช่วยลดอาการติดขัดของข้อเข่า

ช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น

ช่วยลดอาการบวม แดง ร้อนบริเวณเข่า

สมุนไพรบรรเทาข้อเสื่อม

เพชรสังฆาต

- มีฤทธิ์ในการบำรุงกระดูก แก้ปวด แก้อักเสบ ลดอาการบวม ทำให้เส้นเลือดแข็งแรง
- เหมาะที่จะใช้ในการรักษาโรคกระดูกพรุน หรือคนที่เป็นโรค ข้อเสื่อม มีผลในการเพิ่มมวลกระดูก



สมุนไพรบรรเทาข้อเสื่อม

เถาวัลย์เปรียง

- มีประสิทธิภาพในการแก้ปวด ลดการอักเสบ
- มีการศึกษาวิจัยในการแก้ปวดจากเข่าเสื่อม โดยเปรียบเทียบ กับนาโปรเซน ซึ่งเป็นยาต้านการอักเสบแผนปัจจุบัน พบว่า ได้ผลไม่แตกต่างกัน รวมถึงแก้การปวดหลังระดับเอว



สมุนไพรบรรเทาข้อเสื่อม

ขมิ้นชัน

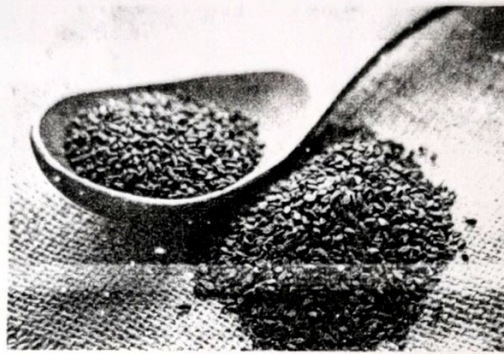
- มีฤทธิ์ในการบรรเทาอาการอักเสบของข้อในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม
- ผลการวิจัยพบว่า ช่วยบรรเทาอาการปวดโรคข้อเข่าเสื่อมได้ ไม่แตกต่างจากยาไอบูโพรเฟนที่เป็นยาแผนปัจจุบัน และมีผลข้างเคียงต่อระบบทางเดินอาหารน้อยกว่า



สมุนไพรบรรเทาข้อเสื่อม

งาดำ

- บำรุงกระดูกและข้อ ป้องกันโรคกระดูกพรุน
- ช่วยต้านการเสื่อมและเพิ่มการสร้างกระดูกอ่อนในข้อต่อ ลดอาการปวดข้อเข่าจากโรคข้อเสื่อม



ทำกายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ช่วยลด
อาการปวดเข่า



01

นั่งและยกขาข้างบนเก้าอี้
พยายามเหยียดเข่าตรง
โดยการเกร็งลูกสะบ้า
นับ 1-10 หรือเท่าที่ทำได้



02

นั่งชิดเก้าอี้เหยียดเข่าตรง
เกร็งค้างนับ 1-10
แล้วเอียง นับเป็น 1 ครั้ง
ทำสลับข้าง



03

นั่งไขว่ขา โดยขาบนกดลง
และขาล่างเหยียดขึ้น
เกร็งนับ 1-10
ทำสลับข้าง



04

เหยียดสะโพกใบต่ำขึ้น
เตะขาไปด้านหลัง



05

เหยียดสะโพกในท่ายืน
เตะขาไปด้านข้าง



06

ยืนพิงกำแพง ให้เท้าห่าง
กำแพงเล็กน้อย ไม่ต่ำกว่า
ระดับเข่าแล้วยืดตัวขึ้น



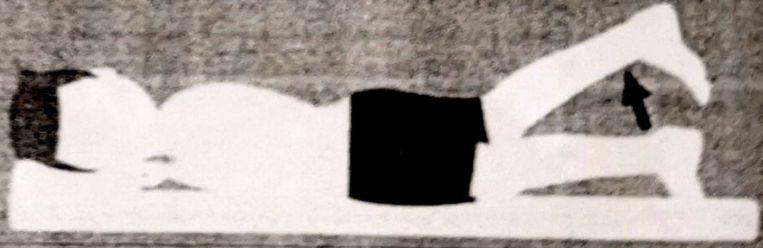
07

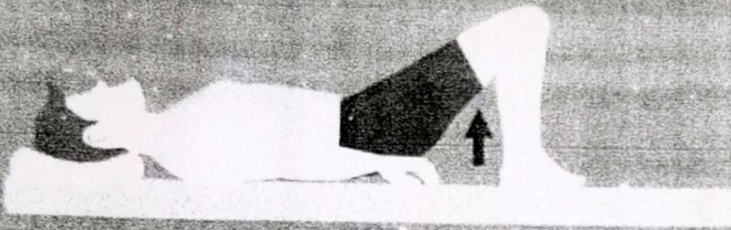
นอนหงาย เอวทอนเล็กน้อย วางใต้เข่า
เกร็งสะบ้า เหยียดเข่าตึง นับ 1 -10
ท่านี้เป็นท่าพื้นฐาน ทำได้ง่าย
สามารถทำได้แม้มีอาการปวดเข่า



08

เหยียดสะโพกในท่านอนคว่ำ
เตะขาไปด้านหลัง





09

นอนกับพื้นและยกเข่าด้านบนขึ้น

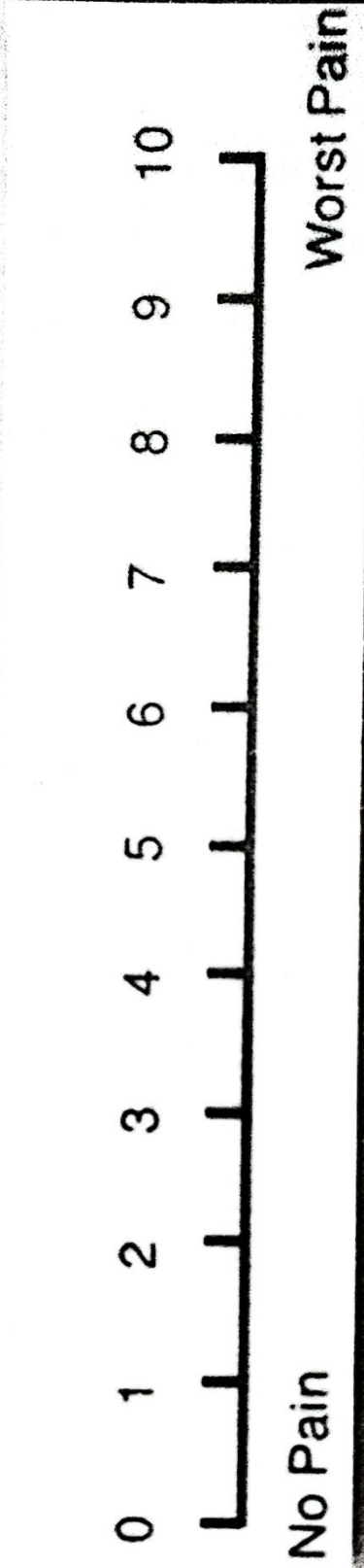
10

ทางสะโพกในท่านอนตะแคง
ทางขาขึ้น



เครื่องมือวัดระดับความปวดชนิดตัวเลข (Numeric Rating Scale : NRS)

คือการใช้ตัวเลขมาบอกระดับความรุนแรงของอาการปวด ใช้ตัวเลขตั้งแต่ 0-10 โดยอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจก่อนว่า 0 หมายถึงไม่มีอาการปวด และ 10 หมายถึงอาการปวดมากที่สุด ให้ผู้ป่วยบอกถึงตัวเลขที่แสดงถึงความปวดที่ผู้ป่วยมีขณะนั้นๆ



คะแนน 0	ไม่ปวดเลย
คะแนน 1-3	ปวดเล็กน้อย
คะแนน 4-6	ปวดปานกลาง
คะแนน 7-10	ปวดมากจนถึงมากที่สุด

ภาคผนวก 5

แบบประเมินอาการของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม

(Western Ontario and MacMaster University, WOMAC) ฉบับภาษาไทย

เป็นการประเมินอาการของผู้ป่วยโรคข้อเสื่อม ประกอบด้วยคำถาม 3 ส่วน คือ คำถามระดับความปวด ระดับอาการข้อฝืด และระดับความสามารถในการทำงานของข้อเข่า

โปรดกาเครื่องหมายกากบาทหรือวงกลมล้อมรอบตัวเลขให้ตรงกับอาการของท่านมากที่สุด
ระดับความปวด (0 - 10)

โดย 0 หมายถึงไม่ปวดเลย และ 10 หมายถึงปวดมากจนทนไม่ได้

1. ปวดขณะเดิน

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ปวดเลย							ปวดมากจนทนไม่ได้			

2. ปวดขณะขึ้นลงบันได

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ปวดเลย							ปวดมากจนทนไม่ได้			

3. ปวดข้อตอนกลางคืน

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ปวดเลย							ปวดมากจนทนไม่ได้			

4. ปวดข้อขณะอยู่เฉยๆ

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ปวดเลย							ปวดมากจนทนไม่ได้			

5. ปวดข้อขณะยืงลงน้ำหนัก (จากข้างนั้นรับน้ำหนักตัว)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ปวดเลย							ปวดมากจนทนไม่ได้			

ระดับอาการข้อผิดพลาด, ข้อยึด (0-10)

โดย 0 หมายถึงไม่มีอาการผิดพลาด และ 10 หมายถึง มีอาการผิดพลาดมากที่สุด

1. ข้อผิดพลาดช่วงเช้า (ขณะตื่นนอน)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ได้ผิดพลาด						ผิดพลาดมากที่สุด				

2. ข้อผิดพลาดในช่วงระหว่างวัน

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ได้ผิดพลาด						ผิดพลาดมากที่สุด				

ระดับความสามารถในการใช้งานข้อ (0 - 10)

โดย 0 หมายถึงไม่มีอาการผิดพลาด และ 10 หมายถึง ไม่สามารถทำกิจกรรมนั้น ๆ ได้

1. การลงบันได

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ทำได้ดีมาก						เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)				

2. การขึ้น บันได

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ทำได้ดีมาก						เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)				

3. การลุกยืนจากท่านั่ง

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ทำได้ดีมาก						เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)				

4. การยืน

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ทำได้ดีมาก						เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)				

5. การเดินบนพื้นราบ

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ทำได้ดีมาก						เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)				

6. การขึ้นลงรถยนต์

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ทำได้ดีมาก						เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)				

7. การไปซื้อ ของนอกบ้าน หรือการไปจ่ายตลาด

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

8. การใส่กางเกง

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

9. การลุกจากเตียง

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

10. การถอดกางเกง

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

11. การเข้าออกจากห้องอาบน้ำ

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

12. การนั่ง

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

13. การเข้า-ออกจากส้วม

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

14. การทำงานบ้านหนักๆ

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

15. การทำงานบ้านเบาๆ

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

"WOMACVA 3.01 Index for Thailand. Copyright© 2006 Nicholas Bellamy. All Rights Reserved"

ราชวิทยาลัยแพทยออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย

คำอธิบาย

Thai version of Western Ontario and McMaster University (WOMAC) เป็นแบบประเมินที่นิยมใช้วัดผล การรักษาข้อเข่า ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน โดยแต่ละส่วนมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน คะแนนยิ่งมาก บ่งถึงอาการปวดมาก ตึงมาก ใช้งานข้อได้น้อยมิติทั้ง สามส่วนประกอบด้วย

1. อาการปวดข้อ (pain dimension)
2. อาการข้อฝืด ข้อตึง (stiffness dimension)
3. การใช้งานข้อ (function dimension)

อาการปวดข้อ (Pain dimension) มี 5 ข้อย่อย

จะสอบถามอาการปวดข้อของท่านในอิริยาบถต่าง ๆ โดยคะแนนยิ่งมาก บ่งถึงอาการปวดมาก (คะแนน 0 หมายถึงไม่ปวดเลย คะแนน 10 หมายถึงปวดมากจนทนไม่ได้)

1. ปวดข้อเข่าขณะเดิน
ในอิริยาบถเดินบนพื้น เรียบ เช่น เดินในห้างสรรพสินค้า ท่านมีอาการปวดเข่ามากน้อยเพียงไร?
2. ปวดข้อเข่าขณะขึ้น ลงบันได
ภายหลังท่านขึ้น ลงบันได 1 ชั้น ท่านมีอาการปวดเข่ามากน้อยเพียงไร? หากอาการปวดไม่เท่ากันในขณะ ขึ้นหรือลงบันได ให้บันทึกในส่วนที่มีอาการปวดมากกว่า
3. ปวดข้อเข่าตอนกลางคืน
ในช่วงกลางคืน ท่านมีอาการปวดเข่าที่รบกวนการนอนหรือไม่
4. ปวดข้อเข่าขณะพัก
ในอิริยาบถที่หักการใช้งานข้อ หรือขณะนั่งเฉย ๆ ไม่ยืน ไม่เดิน ท่านมีอาการปวดเข่ามากน้อยเพียงไร?
5. ปวดข้อเข่าขณะย่นลงน้ำหนัก
ท่านมีอาการปวดเข่ามากน้อยเพียงไร หากท่านย่นลงน้ำหนักขาข้างที่ปวด โดยไม่มีการขยับข้อเข่า

อาการข้อฝืด ข้อตึง (Stiffness dimension) มี 2 ข้อย่อย

จะสอบถามอาการข้อฝืด ยึดตึงของท่านในแต่ละช่วงของวัน โดยคะแนนยิ่งมาก บ่งถึงอาการฝืดมาก ตึงมาก (คะแนน 0 หมายถึงไม่ฝืดเลย คะแนน 10 หมายถึงฝืดมากที่สุด)

1. ข้อฝืดช่วงเช้า (ขณะตื่นนอน)
ขณะตื่นนอนตอนเช้า ท่านสามารถขยับข้อเข่าได้ดีหรือไม่ ท่านรู้สึกข้อเข่าตึงมากน้อยเพียงไร ? ถ้าฝืดมาก คะแนนยิ่งมาก ถ้าฝืดน้อย คะแนนก็จะน้อย
2. ข้อฝืดในช่วงระหว่างวัน
ในช่วงระหว่างวันที่ท่านทำงาน หากท่านเปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ เช่น จากท่านั่งไปยืน หรือจากยืนไปเดิน เป็นต้น ท่านสามารถขยับข้อเข่าได้ดีหรือไม่ ท่านรู้สึกเหมือนมีกาวยึดข้อเข่าไว้ หรือรู้สึกตึงมากน้อยเพียงไร ? ถ้าฝืดมาก ตึงมาก คะแนนยิ่งมาก ถ้าฝืดน้อย คะแนนก็จะน้อย
(หมายเหตุ บางรายจะมีอาการตึงมากตอนเช้า ในขณะที่บางรายรู้สึกตึงมากในระหว่างวัน)

การใช้งานข้อ (Function dimension) มี 15 ข้อย่อย

จะสอบถามความสามารถในการใช้งานข้อของท่านในอิริยาบถต่างๆ โดยคะแนนยิ่งมาก บ่งถึงความสามารถน้อย แต่ที่ท่านสามารถใช้งานข้อได้ดี คะแนนจะน้อย (คะแนน 0 หมายถึงเก่งที่สุด สามารถทำอิริยาบถนั้นๆ ได้ดีมาก)

1. การลงบันได

ท่านมีความลำบากในการลงบันได ท่านสามารถทำได้คล่องแคล่วหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับความสามารถในวัยหนุ่มสาวถ้าทำได้ดี คะแนนจะน้อย

2. การขึ้นบันได

ท่านมีความลำบากในการขึ้นบันได ท่านสามารถทำได้คล่องแคล่วหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับความสามารถในวัยหนุ่มสาว ถ้าทำได้ดี คะแนนจะน้อย

3. การลุกยืนจากท่านั่ง

ท่านมีความลำบากในขณะที่เปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่ง(เก้าอี้) ไปยืน ท่านสามารถทำได้คล่องแคล่วหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับความสามารถในวัยหนุ่มสาว

4. การยืน

ท่านมีความลำบากในการยืนหรือไม่? ท่านสามารถยืนได้นานหรือไม่? เมื่อเปรียบเทียบกับความสามารถในวัยหนุ่มสาว ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก

5. การเดินบนพื้นราบ

ท่านมีความลำบากในการเดินพื้นเรียบ เช่น เดินในห้างสรรพสินค้าหรือไม่ ถ้าเดินได้ดีคะแนนจะน้อย ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก

6. การขึ้นลงรถยนต์

ท่านมีความลำบากในอิริยาบถขึ้น ลงจากรถยนต์หรือรถโดยสารมากน้อยเพียงไร เมื่อเปรียบเทียบกับความสามารถในวัยหนุ่มสาว ถ้าขึ้น ลงคล่องแคล่ว คะแนนจะน้อย ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก หากอาการปวดไม่เท่ากันในขณะที่ขึ้น หรือลงรถยนต์หรือรถโดยสาร ให้บันทึกในส่วนที่มีอาการปวดมากกว่า

7. การไปซื้อของ

ท่านสามารถไปตลาด หรือไปซูเปอร์มาเก็ต จับจ่ายใช้สอยได้เหมือนสมัยหนุ่มสาวหรือไม่? ถ้าไปได้เหมือนเดิม คะแนนจะน้อย แต่ถ้าไปไม่ได้แล้วเพราะปวดข้อเข่า คะแนนจะมาก(หมายเหตุ คนที่ตอบว่าไม่ไปแล้วเพราะไม่จำเป็นต้องไป ให้ถามว่าหากให้ไป สามารถไปได้ดีหรือไม่)

8. การใส่กางเกง

ท่านมีความลำบากในอิริยาบถใส่กางเกง (ขึ้น ในหรือขึ้น นอก)สามารถยึนใส่ได้ดีเหมือน เดิมหรือไม่ ? ถ้าทำได้ดีเหมือนเดิม คะแนนจะน้อย ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก

9. การลุกจากเตียง

ท่านมีความลำบากในขณะที่เปลี่ยนอิริยาบถจากท่านอนแล้วลุกขึ้น นั่ง ข้างเตียง หากทำได้คล่องแคล่ว คะแนนจะน้อย ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก

10. การถอดกางเกง

ท่านมีความลำบากในการถอดกางเกง (ขึ้น ในหรือขึ้น นอก) สามารถยึนถอดได้ดีเหมือนเดิมหรือไม่ ? หรือต้องนั่ง จึงจะถอดได้ ถ้าทำได้ดีเหมือนเดิม คะแนนจะน้อย ถ้ามีความลำบากคะแนนจะมาก

11. การอาบน้ำเอง
ท่านมีความลำบากในการอาบน้ำ หรือไม่ ? ต้องการคนช่วยอาบน้ำหรือไม่ ถ้าทำตัวเอง คะแนนจะน้อย ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก
12. การนั่ง
ท่านมีความลำบากในการเปลี่ยนอิริยาบถจากยืนลงนั่ง เก้าอี้ (ไม่ใช่ที่นั่งพื้น) ท่านสามารถทำได้คล่องแคล่วหรือไม่ ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก
13. การนั่งส้วม
ท่านมีความลำบากในการนั่งส้วม (ส้วมที่ใช้ประจำ)หรือไม่ ? เมื่อเปรียบเทียบกับความสามารถในวัยหนุ่มสาว ถ้าลงนั่ง หรือลุกขึ้นจากโถลำบาก หรือทุลักทุเล คะแนนจะมาก หากอาการปวดไม่เท่ากันในขณะที่ลงนั่งหรือลุกขึ้นจากโถส้วม ให้บันทึกในส่วนที่มีอาการปวดมากกว่า
14. การทำงานบ้านหนักๆ
ท่านมีความลำบากในการทำงานบ้านหนักๆ เช่น ล้างห้องน้ำ ล้างรถ รดต้นไม้ในสวน ถูบ้าน ดูดฝุ่นตัดหญ้า กวาดใบไม้ ยกหรือหิ้ว ของหนัก เป็นต้น ท่านสามารถทำได้คล่องแคล่วเหมือนเดิมหรือไม่ ? เมื่อเปรียบเทียบกับความสามารถในวัยหนุ่มสาว ถ้าทำได้ดี คะแนนจะน้อย ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก
15. การทำงานบ้านเบาๆ
ท่านมีความลำบากในการทำงานบ้านเบาๆ เช่น ทำกับข้าว ล้างถ้วยจาน บัดฝุ่น เช็ดโต๊ะ จัดโต๊ะ เป็นต้น ท่านสามารถทำได้คล่องแคล่วเหมือนเดิมหรือไม่? เมื่อเปรียบเทียบกับความสามารถในวัยหนุ่มสาว ถ้าทำได้ดีมาก คะแนนจะน้อย ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก (หมายเหตุ ในกรณีที่ผู้ป่วยไม่ได้ทำกิจกรรมในข้อคำถามข้างต้นแล้วไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม ให้สอบถามความสามารถว่าหากให้ผู้ป่วยกระทำกิจกรรมนั้นๆ ผู้ป่วยจะสามารถทำได้ดีเพียงไร)

เอกสารอ้างอิง

1. Kuptniratsaikul V, Rattanachaiyanont M. Validation of a Modified Thai version of the Western Ontario and McMaster (WOMAC) Osteoarthritis Index for Knee Osteoarthritis. Clin Rheumatol 2007; 26: 1641-5.
2. Nicholus Bellamy. WOMAC Osteoarthritis Index. User guide VIII 2007: 71-3.

แบบประเมินระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม (Oxford Knee Score)
โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ หัวข้อที่ตรงกับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านมากที่สุด ในช่วง เวลา 1 เดือน ที่ผ่านมา

ลักษณะอาการ		คะแนนที่ได้
<p>1) ลักษณะอาการเจ็บปวดเข่า หรือข้อพับเข่าของท่าน</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่มีอาการ</p> <p><input type="checkbox"/> อาการปวดเล็กน้อยที่เข่าเล็กน้อย เฉพาะเวลาขยับตัวหรืออยู่ในบางท่าเท่านั้น</p> <p><input type="checkbox"/> หลังใช้งานนาน อาการปวดเข่ามากขึ้น พักแล้วดีขึ้น เป็นๆหายๆ</p> <p><input type="checkbox"/> อาการปวดเข่าเพิ่มมากขึ้น ปวดนานขึ้น</p> <p><input type="checkbox"/> อยู่เฉยๆก็ปวดมาก ขยับไม่ได้</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>	<p>.....</p>
<p>2) ท่านมีปัญหาเรื่องเข่าในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การยืนอาบน้ำ ใส่เสื้อผ้า หรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่มีปัญหา</p> <p><input type="checkbox"/> มีอาการปวดเข่า/ข้อเข่าฝืดตึงขัดเล็กน้อย แค่บ่อยๆ</p> <p><input type="checkbox"/> มีอาการปวดเข่า/ข้อเข่าฝืดตึงเล็กน้อย แต่บ่อยครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> เริ่มมีปัญหาทำด้วยความยากลำบาก</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่สามารถทำได้</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>	<p>.....</p>
<p>3) ท่านมีปัญหาเรื่องเข่า เมื่อก้าว ขึ้น-ลง รถ หรือรถประจำทาง หรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่มีอาการใดๆ</p> <p><input type="checkbox"/> มีอาการปวดเข่า/ข้อเข่าฝืดตึงขัดเล็กน้อย แค่บ่อยๆ</p> <p><input type="checkbox"/> มีอาการปวดเข่า/ข้อเข่าฝืดตึงขึ้นลงได้ช้ากว่าปกติ</p> <p><input type="checkbox"/> มีอาการปวดเข่ามาก/ข้อเข่าฝืด ก้าวขึ้นลงด้วยความยากลำบาก</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่สามารถทำได้</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>	<p>.....</p>
<p>4) ท่านเดินได้มากที่สุดนานเท่าไร ก่อนที่จะมีอาการปวดเข่า</p> <p><input type="checkbox"/> เดินได้เกิน 1 ชั่วโมง โดยไม่มีอาการอะไร</p> <p><input type="checkbox"/> เดินได้ 6 - 60 นาที จึงเริ่มมีอาการปวด</p> <p><input type="checkbox"/> เดินได้เพียง 5 นาที เริ่มมีอาการปวด</p> <p><input type="checkbox"/> เดินได้แค่รอบบ้านเท่านั้น เริ่มมีอาการปวด</p> <p><input type="checkbox"/> ทำไม่ได้และเดินไม่ไหว</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>	<p>.....</p>
<p>5) หลังทานอาหารเสร็จแล้วลุกจากที่นั่ง เข่าของท่าน มีอาการอย่างไร</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่มีอาการ</p> <p><input type="checkbox"/> มีอาการปวดเข่า/ข้อเข่าฝืดเล็กน้อย</p> <p><input type="checkbox"/> มีอาการปวดเข่าข้อเข่าฝืดปานกลาง</p> <p><input type="checkbox"/> มีอาการปวดเข่ามาก/ข้อเข่าฝืด ลุกขึ้นยืนได้ด้วยความยากลำบาก</p> <p><input type="checkbox"/> ปวดมากไม่สามารถลุกขึ้นได้</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>	<p>.....</p>
<p>6) ท่านต้องเดินโยกตัว (เดินกระเผลก กระเผลก) เพราะอาการที่เกิดจากเข่าของท่าน หรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่เคย</p> <p><input type="checkbox"/> ในช่วง 2-3 ก้าวแรกหรือออกเดินเท่านั้น</p> <p><input type="checkbox"/> เป็นบางครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> เป็นส่วนใหญ่</p> <p><input type="checkbox"/> ตลอดเวลา</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>	<p>.....</p>

<p>7) ท่านสามารถนั่งคุกเข่า และลุกขึ้นได้ หรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> ลุกได้ง่าย</p> <p><input type="checkbox"/> ลุกได้ลำบากเล็กน้อย</p> <p><input type="checkbox"/> ลุกได้แต่ยากขึ้น</p> <p><input type="checkbox"/> ลุกได้แต่ยากลำบากมาก</p> <p><input type="checkbox"/> ลุกไม่ได้</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>	<p>.....</p>
<p>8) ท่านมีปัญหากับเท้า ในขณะที่ยืนยกขาขึ้น หรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่เคย</p> <p><input type="checkbox"/> ใน 1 เดือนมี 1-2 ครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> บางคืน 1 สัปดาห์ มี 1-3 ครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ส่วนมาก 1 สัปดาห์ มี 4-6 ครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ทุกคืน</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>	<p>.....</p>
<p>9) ในขณะที่ทำงาน หรือทำงานบ้านท่านมีอาการปวดเข่า หรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่มี</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยมาก</p> <p><input type="checkbox"/> บางครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ส่วนมาก</p> <p><input type="checkbox"/> ตลอดเวลา</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>	<p>.....</p>
<p>10) ท่านเคยมีอาการรู้สึกอ่อนเพลียหรือเหนื่อยง่าย หรือมีอาการขาชาวมึนหรือขาอ่อนแรงหรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่เคย</p> <p><input type="checkbox"/> ในช่วงแรกที่ก้าวเดินเท่านั้น</p> <p><input type="checkbox"/> บางครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ส่วนมาก</p> <p><input type="checkbox"/> ตลอดเวลา</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>	<p>.....</p>
<p>11) ท่านสามารถเดินซื้อของใช้ต่างๆได้ด้วยตัวท่านเอง หรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> ได้เป็นปกติ</p> <p><input type="checkbox"/> ไปได้ เริ่มมีอาการปวดเข่า/ตึงเข่าเล็กน้อย</p> <p><input type="checkbox"/> ไปได้ เริ่มมีอาการปวดเข่า/ตึงเข่ามากขึ้น</p> <p><input type="checkbox"/> พอลงได้ แต่ด้วยความยากลำบากมาก</p> <p><input type="checkbox"/> ไปไม่ได้</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>	<p>.....</p>
<p>12) ท่านสามารถเดินลงบันไดได้หรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> เดินลงได้ เป็นปกติ</p> <p><input type="checkbox"/> เดินลงได้ เริ่มมีอาการปวดเข่า/ตึงเข่าเล็กน้อย</p> <p><input type="checkbox"/> เดินลงได้ เริ่มมีอาการปวดเข่า/ตึงเข่ามากขึ้น</p> <p><input type="checkbox"/> เดินลงได้ด้วยความยากลำบากมาก</p> <p><input type="checkbox"/> เดินลงไม่ได้</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>	<p>.....</p>
<p>คะแนนรวม</p>		
<p>1B1270 ปกติ (40 – 48 คะแนน) ควรประเมินเป็นประจำทุกปี แนะนำวิธีปฏิบัติตัว การปรับสภาพแวดล้อมและการออกกำลังกาย</p>		
<p>1B1271 มีโอกาสเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมระดับเริ่มมีอาการ (30 – 39 คะแนน) ผู้ป่วยควรได้รับการรักษาเบื้องต้น แนะนำวิธีปฏิบัติตัว การปรับสภาพแวดล้อมที่บ้าน และการออกกำลังกาย</p>		
<p>1B1271 มีโอกาสเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมระดับปานกลาง (20 – 29 คะแนน) ผู้ป่วยควรได้รับการรักษาเบื้องต้น ที่พบผล หากไม่ดีขึ้นให้ส่งต่อมาที่รพ.แม่ข่ายตามแบบฟอร์ม การส่งต่อ</p>		
<p>1B1272 มีโอกาสเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมระดับรุนแรง (0 – 19 คะแนน) ผู้ป่วยควรได้รับการรักษาเบื้องต้น ที่พบผล หากไม่ดีขึ้นให้ส่งต่อมาที่รพ.แม่ข่ายตามแบบฟอร์ม การส่งต่อ</p>		