

ที่มาของการวิจัย : ความเครียดทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นจากการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาติก การทำสมาธิสามารถลดความเครียดส่งผลให้ความดันโลหิตลดลง การทำสมาธิด้วยวิธีการเดินจงกรมเป็นการทำสมาธิวิธีหนึ่งช่วยให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย เกิดความสงบของจิตใจและคลายความเครียด จึงนำไปสู่สมมติฐานการวิจัยในการศึกษานี้ว่า การเดินจงกรมสามารถทำให้ความดันโลหิตลดลงได้เมื่อเปรียบเทียบกับการนั่งพัก

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการลดความดันโลหิตด้วยวิธีการเดินจงกรมกับการนั่งพักในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

วิธีการศึกษา : ผู้ป่วยนอกที่คลินิกอายุรกรรมของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความดันโลหิตสูงระดับน้อยถึงระดับปานกลาง ถูกสุ่มเลือกให้ได้รับการเดินจงกรมหรือการนั่งพักวิธีใดวิธีหนึ่ง เป็นระยะเวลา 15 นาที บันทึกความดันโลหิตและอัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังของกลุ่มผู้ป่วยแต่ละกลุ่ม ในกลุ่มที่เดินจงกรมตอบแบบสอบถามความรู้ตัวและคะแนนของสมาธิหลังจากการเดินจงกรม

ผลการศึกษา : ผู้ป่วยเข้าร่วมในการศึกษานี้จำนวนทั้งหมด 82 คน ช่วงระยะเวลาในการศึกษาตั้งแต่เดือนกรกฎาคม 2551 ถึงเดือนตุลาคม 2551 อายุผู้ป่วยตั้งแต่ 20 ถึง 65ปี(อายุเฉลี่ย 57 ปี, ผู้หญิง 54 คน (65.8%) ค่าความดันโลหิตเฉลี่ย และอัตราการเต้นของชีพจรเฉลี่ยในกลุ่มที่เดินจงกรม 155 ± 10 / 86 ± 8 มิลลิเมตรปรอท, 77 ± 12 ครั้งต่อนาที (ตามลำดับ) ค่าความดันโลหิตเฉลี่ย และอัตราการเต้นของชีพจรเฉลี่ยในกลุ่มที่นั่งพัก 155 ± 11 / 83 ± 10 มิลลิเมตรปรอท, 74 ± 9 ครั้งต่อนาที (ตามลำดับ)(all p=ns) ค่าความดัน systolic ก่อนและหลังเดินจงกรมต่างกัน -3 ± 8.9 มิลลิเมตรปรอท ($p=0.04$) ค่าความดัน systolic ก่อนและหลังนั่งพักต่างกัน -1.9 ± 6 มิลลิเมตรปรอท ($p=0.09$) แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบค่าความดัน systolic BP ที่ลดลงระหว่างสองกลุ่ม ($p=0.51$) อัตราการเต้นของชีพจรในกลุ่มที่เดินจงกรมลดลงมากกว่ากลุ่มนั่งพัก(กลุ่มเดินจงกรม -3.4 ± 4.2 ครั้งต่อนาที, กลุ่มนั่งพัก -0.3 ± 4.1 ครั้งต่อนาที ($p=0.002$)) ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับสมาธิในกลุ่มเดินจงกรมกับการลดลงของความดันโลหิต

สรุป : การเดินจงกรมอาจลด systolic BP ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง แต่ไม่แตกต่างจากการนั่งพักและอัตราการเต้นของชีพจรลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับการนั่งพัก

Background: Stress has been shown to elevate blood pressure (BP) because of sympathetic nervous system activation. Meditation can reduce stress and subsequently decrease BP. Walking meditation (or Jong-Krom in Thai) is one of Thai traditional ways to reach concentration state and may help body relaxation, calm down our mind and reduce stress. We hypothesized that walking meditation could reduce BP when compared with sitting.

Objective: To study the BP lowering effect of walking meditation and sitting in hypertensive patients.

Methods: We included mild to moderate hypertensive patients from Medicine OPD at King Chulalongkorn Memorial Hospital. We randomly assigned to walking meditation (WM) or sitting for 15 minutes. Before and after the intervention resting BP and pulse rate (PR) were examined and questionnaire of meditation /concentration state post WM were collected.

Results: There were 82 patients included in this prospective study during July 2008 and October 2008 : aged 20-65 years old (mean age = 57 years), 65.8% (n=54) were female. The baseline BP of WM groups were $155 \pm 10 / 86 \pm 8$ mmHg, PR 77 ± 12 bpm and sitting groups $155 \pm 11 / 83 \pm 10$ mmHg, PR 74 ± 9 bpm (all p=ns). The decrease in systolic BP post WM were -3 ± 8.9 mmHg ($p = 0.04$) and post sitting -1.9 ± 6.8 mmHg ($p = 0.09$) but there was no significantly difference between groups ($p = 0.51$). The PRs were significantly reduced more in post WM group than sitting group (-3.4 ± 4.2 bpm vs. -0.3 ± 4.1 bpm, respectively, $p=0.002$). There was no correlation between meditation /concentration state and BP response post WM.

Conclusions: Short-term walking meditation might significantly decrease in systolic BP and pulse rate but only pulse rate significantly decreased more in WM than sitting in Thai hypertensive patients.