

การลดน้ำหนักในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน

WEIGHT REDUCTION IN KNEE OSTEOARTHRITIS PERSONS WITH OVERWEIGHT AND OBESITY

ประภาพร วงศ์สุวรรณ 5036778 NSFN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: นันทวัน สุวรรณรูป, Ph.D. (Nursing), กนกพร หมูพยัคฆ์,
วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหาวิธีการลดน้ำหนักในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกินและอ้วนจากหลักฐานเชิงประจักษ์ ในการช่วยให้ผู้ป่วยลดอาการปวด เพิ่มความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย รวมทั้งป้องกันและชะลอไม่ให้เกิดการดำเนินโรคเลวลง โดยการสืบค้นหลักฐานเชิงประจักษ์ซึ่งกำหนดคำสำคัญตามกรอบ PICO Framework จากฐานข้อมูล OVID, CINAHL, PubMed, Wiley InterScience, ScienceDirect, ProQuest Nursing & Allied Health Source และจากการสืบค้นด้วยมือ เพื่อนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ ได้งานวิจัยจำนวน 7 เรื่อง ประกอบด้วยงานวิจัยประเภท Randomized Control Trial จำนวน 5 เรื่อง และ Quasi-experimental study จำนวน 2 เรื่อง ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับวิธีการลดน้ำหนักในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน คือ ผู้ป่วยที่ใช้วิธีการลดน้ำหนักต้องเป็นผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่มีระดับความรุนแรงเล็กน้อย-ปานกลาง และ วิธีการลดน้ำหนักโดยใช้หลายวิธีร่วมกัน ได้แก่ การกำหนดพลังงานจากอาหาร การให้ความรู้โดยให้สุขศึกษารายกลุ่มและให้การปรึกษารายเดี่ยวในเรื่อง อาหารและการออกกำลังกาย ร่วมกับการฝึกทักษะการออกกำลังกาย มีประสิทธิผลมากกว่าการใช้เพียงวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงวิธีเดียว

ผลจากหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ได้มีข้อเสนอแนะว่า ควรนำไปใช้ในการลดน้ำหนักผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกินและอ้วนให้เหมาะสมกับหน่วยงาน อบรมวิชาการให้แก่ พยาบาลและเจ้าหน้าที่ในหน่วยบริการปฐมภูมิ ในเรื่องโรคข้อเข่าเสื่อม วิธีการควบคุมอาหาร ฝึกทักษะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและแบบเพิ่มความแข็งแรงชนิดมีแรงต้าน ในการป้องกันควรเน้นเป้าหมายในกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินแต่ยังไม่เจ็บป่วย

คำสำคัญ: การลดน้ำหนัก / ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม / น้ำหนักเกิน / อ้วน

WEIGHT REDUCTION IN KNEE OSTEOARTHRITIS PERSONS WITH OVERWEIGHT AND OBESITY

PRAPAPORN WONGSUWAN 5036778 NSFN/M

M.N.S. (FAMILY NURSE PRACTITIONER)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: NANTAWON SUWONNAROOP, Ph.D. (Nursing), KANOKPORN MOOPAYAK, M.Sc. (Public health)

ABSTRACT

The purpose of this study was to review the methods of weight reduction in knee osteoarthritis patients with overweight and obesity problems from evidence-based research to help patients reduce pain, improve physical function and to prevent or to slow disease progression. The methodology of this study included searching for evidence by using specified keywords based on the Patients Problem, Intervention, Comparison, and Outcome (PICO) framework. By searching through databases such as OVID, CINAHL, PubMed, Wiley InterScience, ScienceDirect, ProQuest Nursing & Allied Health Source and by searching through theses, seven research studies consisting of 5 randomized control trials and 2 quasi-experimental studies were selected. These studies were analyzed and synthesized to conclude that weight reduction in knee osteoarthritis patients with overweight and obesity problems was effective in mild – moderate levels of knee osteoarthritis. A combination of restricted caloric intake, education about dietary choices and exercise and training were more effective in weight reduction than using only one of them.

The results suggest that the methods previously discussed should be used for weight reduction in knee osteoarthritis patients within appropriate settings. Health care providers in a primary care unit need to be trained to improve management skills in diet control, and in strengthening resistant exercises of muscles around the knee. Primary prevention efforts should focus on those who are overweight and do not yet have the disease.

KEY WORDS: WEIGHT REDUCTION / KNEE OSTEOARTHRITIS PERSONS / OVERWEIGHT / OBESITY

80 pages