

3936973 PHPH / M : สาขาวิชา: การพยาบาลสาธารณสุข; วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์)

ศัพท์สำคัญ : การบริหารผ่อนคลายแนวซิงก / ความเครียด / โรคความดันโลหิตสูง

อมรรัตน์ ภิราธร: ผลของการบริหารผ่อนคลายแนวซิงกต่อความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ (EFFECT OF QIGONG RELAXATION TRAINING ON STRESS AND BLOOD PRESSURE IN ESSENTIAL HYPERTENSIVE PATIENTS). คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์:

สมพร เจริญชัยศรี วท.บ., วท.ม., ประจ., เทอดศักดิ์ เศษคง พ.บ., ว.ว. (จิตเวชศาสตร์). 162 หน้า

ISBN 974-589-782-5

ในปัจจุบันโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องหาทางป้องกันและส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองเพื่อไม่ให้มีภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เกิดขึ้น รวมทั้งสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ศึกษาสองกลุ่มมีการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control) เพื่อศึกษาผลของการบริหารผ่อนคลายแนวซิงกต่อความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุที่ได้รับการตรวจรักษาจากแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลเวียงป่าเป้าจำนวน 40 ราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ระยะเวลาในการทดลองคือ 12 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ เครื่องวัดความดันโลหิตชนิดดิจิทัล (Terumo Digital Blood Pressure Monitor) คู่มือการฝึกการบริหารผ่อนคลายแนวซิงกขั้นที่ 1 แบบสัมภาษณ์ส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์ความเครียด แบบบันทึกความดันโลหิตและแบบบันทึกอาการ อาการแสดงและความรู้สึก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปคือร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มเดียวใช้ Paired t- test เปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังของสองกลุ่มใช้สถิติ t- test

ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .01$) และต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) ในกลุ่มทดลองระดับความดันโลหิต Systolic และ Diastolic ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .001$) ในกลุ่มเปรียบเทียบระดับความดันโลหิตก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ($p\text{-value} > .05$) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบภายหลังการทดลองพบว่าความดันโลหิตซิสโตลิก (Systolic) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .001$) และความดันโลหิตไดแอสโตลิกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .001$) ภายในกลุ่มทดลองเมื่อเปรียบเทียบระดับความดันโลหิตก่อนการทดลองและหลังการทดลองตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4-12 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) และยังพบว่าในกลุ่มทดลองมีอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะลดลง การทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ดีขึ้น นอนหลับได้ดี มีสมาธิและรู้สึกกระปรี้กระเปร่ามีชีวิตชีวา

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการบริหารผ่อนคลายแนวซิงกสามารถลดความเครียดและความดันโลหิตได้ และช่วยให้ผู้ป่วยมีชีวิตชีวา จึงควรนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้ป่วย และบุคคลทั่วไป