

ปิยกานต์ บุญเรือง: ผลของโปรแกรมการฝึกบริหารแนวซิงก่วมกับการให้ความรู้ต่ออาการหายใจลำบากของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. (THE EFFECT OF QIGONG PRACTICE AND HEALTH TEACHING ON DYSPNEA IN PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE) อ. ที่ปรึกษา : อาจารย์ ดร. สุนิดา ปรีชาวงษ์, 153 หน้า. ISBN 974-14-2217-2

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นหนึ่งในโรคเรื้อรังที่พบมากในประเทศไทย ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังนั้นมักจะมีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีสาเหตุหลักมาจากอาการหายใจลำบาก การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังอย่างครอบคลุม ประกอบด้วย การป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟู การฟื้นฟูสมรรถภาพปอด สำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มีประโยชน์ในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะลดอาการหายใจลำบากของผู้ป่วย ซึ่งประกอบด้วย การออกกำลังกาย การให้ความรู้สำหรับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

การฝึกบริหารแนวซิงก เป็นการออกกำลังกายที่มีต้นกำเนิดมาจากประเทศจีน ซึ่งมีประโยชน์ในการป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพ ทั้งในทางด้านร่างกายและจิตใจ การฝึกบริหารแนวซิงก ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวร่างกาย การบริหารการหายใจ และ การพัฒนาจิต ไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งถือว่ามีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ในด้านการลดอาการหายใจลำบาก

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกบริหารแนวซิงก่วมกับการให้ความรู้ต่ออาการหายใจลำบากของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โดยใช้แนวคิดการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดของ American Thoracic Society (2005) ร่วมกับ รูปแบบการบริหารแนวซิงกของ นพ. เทอดศักดิ์ เดชคง และ การติดตามเยี่ยมบ้าน มาเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัย กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่เข้ามารับการรักษาในโรงพยาบาลน่าน จำนวน 40 คน โดยจัด 20 คนแรกเข้ากลุ่มควบคุม และ 20 คนหลังเข้ากลุ่มทดลอง โดยจับคู่ในเรื่อง อายุ เพศ และ ระดับความรุนแรงของโรค กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลปกติของทางโรงพยาบาล และ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกบริหารแนวซิงก่วมกับการให้ความรู้ เก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และ แบบประเมินอาการหายใจลำบาก Modified borg's scale วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และ สถิติทดสอบที (t-test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของระดับอาการหายใจลำบากของกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยของระดับอาการหายใจลำบากของกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 4777592736: MAJOR NURSING SCIENCE

KEY WORD: CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE / DYSPNEA / QIGONG PRACTICE / HEALTH TEACHING

PIYAKAN BOONRUANG : THE EFFECT OF QIGONG PRACTICE AND HEALTH TEACHING ON DYSPNEA IN PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE . THESIS ADVISOR: SUNIDA PRECHAWONG, Ph. D, RN., 153 pp. ISBN 974-14-2217-2

Patients with COPD are usually suffered from reducing functional capacity mainly caused by the exertional dyspnea. The pulmonary rehabilitation results to the improvements of multiple outcomes such as reducing dyspnea, improving activities of daily living etc. Generally, pulmonary rehabilitation includes an exercise training and a knowledge sharing for COPD patients. For example, to practice Qigong, an originating-from-China form of mind-body exercise, includes body movements, breathing exercise and mind focus. The purpose of this quasi – experimental research was to examine the effect of Qigong practice and education program on dyspnea in patients with COPD. A conceptual framework is based on the view of pulmonary rehabilitation guidelines of the American Thoracic Society (2005), Qigong practice, and home visits. Participants consisted of 40 patients with COPD, hospitalized in the Nan Hospital. Twenty patients were assigned to one control group and the other 20 to one experimental group. Both groups were matched by age, gender, and disease severity. The control group received the conventional nursing care while the experimental group received the Qigong practice and its education program. Dyspnea was assessed by using Modified borg's scale and data were analyzed by using descriptive statistics and t-test.

The major findings were as follows:

1. The mean dyspnea score of patients with COPD in the experimental group was significantly lower than that of the control group ( $p < .05$ )
2. The mean dyspnea score of patients with COPD after receiving the program was significantly lower than the mean dyspnea score before receiving the program ( $p < .05$ )