

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยใช้แบบแผนที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบบสุ่ม และมีการประเมินครั้งแรกกับประเมินครั้งหลัง (Randomized control group pretest posttest design) เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของการปฏิบัติโยคะและการควบคุมตนเอง ต่ออาการปวดศีรษะ และคุณภาพการนอนหลับ ในผู้ป่วยโรคไมเกรน โรงพยาบาลมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้คือ ผู้ป่วยโรคไมเกรนที่เข้ารับการรักษาที่หน่วยบริการปฐมภูมิ และคลินิกชุมชน ฝ่ายเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลมหาสารคาม มีประวัติเป็นโรคไมเกรนอย่างน้อย 3 เดือน ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคอื่น ๆ กลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 60 ราย ทำการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 ราย เก็บข้อมูลระหว่างเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤศจิกายน 2551 กลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ได้รับการบำบัดตามปกติ กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการบำบัดตามปกติ ร่วมกับการให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติโยคะและฝึกโยคะที่บ้าน วันละ 30-45 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ โดยใช้เทคนิคควบคุมตนเอง ประกอบด้วยการทำสัญญากับตนเอง การสังเกตและการบันทึกพฤติกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบประเมินคัดกรองผู้ป่วยโรคไมเกรน แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบบันทึกอาการปวดศีรษะและการปฏิบัติโยคะประจำวัน แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ แบบประเมินความคิดเห็นต่อการปฏิบัติโยคะ และชุดคู่มือการปฏิบัติโยคะ ซึ่งประกอบด้วยคู่มือ วิธีคิด และโปสเตอร์ภาพการปฏิบัติโยคะ โดยประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดการปฏิบัติโยคะเพื่อบรรเทาอาการปวดศีรษะของ Houten & McCord วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วย Chi-square test วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเปรียบเทียบด้วย Paired sample t test และ Independent samples t test

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง ผู้เข้าร่วมโครงการจนเสร็จสิ้นครบตามขั้นตอน กลุ่มทดลองจำนวน 22 ราย และกลุ่มควบคุม จำนวน 29 ราย กลุ่มที่ได้ปฏิบัติโยคะมีค่าคะแนนเฉลี่ยความถี่ของอาการปวดศีรษะ และความรุนแรงของอาการปวดศีรษะลดลงจากก่อนการทดลอง และลดลงมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติโยคะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 คะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับ กลุ่มที่ได้ปฏิบัติโยคะเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติโยคะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ส่วนระยะเวลาปวดศีรษะแตกต่างกันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผู้ป่วยกลุ่มที่ได้ปฏิบัติโยคะส่วนใหญ่มีความพึงพอใจ และตั้งใจจะฝึกโยคะต่อไป (ร้อยละ 68)

สรุปได้ว่า การปฏิบัติโยคะอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ ส่งผลให้ความถี่ของอาการปวดศีรษะลดลง ความรุนแรงของอาการปวดศีรษะลดลง และคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น ควรนำโปรแกรมการปฏิบัติโยคะไปใช้เป็นกิจกรรมทางเลือกในการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้ป่วยกลุ่มต่าง ๆ หรือในกลุ่มประชากรที่มีขนาดใหญ่ขึ้น และควรทำการศึกษาวิจัยผลของการปฏิบัติโยคะในระยะยาวต่อไป

The purpose of this study was to assess the feasibility of yoga and self control intervention on headache and sleep quality among migraine patients at Mahasarakham Hospital. Quasi-experimental research with randomized control group pretest-posttest design was used to address the purpose of this feasibility study. Participants were patients with physician-diagnosed migraine at least three months and agreed to participate the study. Participants were recruited from the Primary Care Clinic of Mahasarakham Hospital and Mahasarakham Hospital Community Health Centers from March 2003 to November 2003. Sixty participants were randomly assigned to the intervention ($n = 30$) or to the control group ($n = 30$). The intervention group received a combination of the usual care and the yoga and self control intervention. Guided by Houten & Mccord 's yoga headache intervention, participants were attended a yoga class for 3 hours and provided with a yoga DVD and written guidance to practice yoga postures at home. Key ingredients of a yoga class included Asana, Pranayama, relaxation, and self control. Next, they were encouraged to practice yoga at home for 30-45 minutes three to five times a week over 16 weeks. The control group received usual care. Outcome measures were the IHS diagnostic criteria, self-report diary records, and sleep quality measure. They were obtained at baseline and post-intervention. Descriptive statistics (e.g., percentage, mean), Chi-square, paired t-test, independent t-test, and content analyses were used to analyze data.

Findings revealed that only fifty-one participants ($n = 29$ for the intervention group and $n = 22$ for the control group) were remained to complete post-intervention measures. There were significant differences in mean headache frequency and intensity, and sleep quality from pre-intervention to post-intervention in the intervention group. There was *no* significant difference in mean headache duration between the intervention and control groups. Based on content analyses, the majority of participants in the intervention group preferred the yoga and self control intervention. About two-third of participants (68%) in the intervention group were intended to pursue their own individual paths of yoga and personal practice.

In summary, the yoga and self control intervention was feasible and promising in reducing headache frequency and intensity and improving sleep quality. This research study suggests the promise of yoga and self control intervention as an alternative strategy for improved health outcomes among migraine patients. Further research with a larger sample, a longer period of intervention, or different populations is recommended.