

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฎ
สารบัญแผนภูมิ	ฏ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	7
สมมติฐานการวิจัย	7
ขอบเขตการวิจัย	7
นิยามศัพท์	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
มะเร็งเต้านมและการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด	9
ความเหนื่อยล้าในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด	15
การออกกำลังกายในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด	29
กรอบแนวคิดในการวิจัย	43
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	44
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	44
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	45
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	48
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	49
การรวบรวมข้อมูล	50
การวิเคราะห์ข้อมูล	54

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	55
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
การอภิปรายผล	64
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	69
สรุปผลการวิจัย	69
ผลการวิจัย	71
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	71
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	71
เอกสารอ้างอิง	72
ภาคผนวก	80
ภาคผนวก ก เอกสารพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	81
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัย	88
ภาคผนวก ค เอกสารรับรองโครงการวิจัย	97
ภาคผนวก ง หนังสืออนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัย	101
ภาคผนวก จ ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเหนื่อยล้า	102
ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการศึกษา	
ภาคผนวก ฉ ตารางเปรียบเทียบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม อายุ	103
สูตรยาเคมีบำบัดที่ได้รับ และค่าความสามารถในการปฏิบัติ	
กิจกรรมของคาร์โนฟสกี (KPS)	
ภาคผนวก ช แผนภูมิที่ 2 แสดงขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล	104

ญ

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก ซ ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของระยะเวลาการออกกำลังกาย การรับรู้ความเหนื่อยของบอร์ก (Borg Scale) อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย	106
ภาคผนวก ฉ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	110
ประวัติผู้เขียน	111

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 สูตรยาเคมีบำบัดที่ใช้รักษาเสริมผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่	12
2 แสดงการรับรู้ความเหนื่อยของบอร์ก (Borg Scale) เปรียบเทียบกับความหนักเบาของการออกกำลังกาย	32
3 แสดงความสัมพันธ์ของระดับความแรงของการออกกำลังกาย ร้อยละของ ความสามารถของร่างกายในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ร้อยละของอัตรา การเต้นสูงสุดของหัวใจ และระดับของการรับรู้ความเหนื่อยขณะออกกำลังกาย	36
4 โปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้าน	47
5 เปรียบเทียบ ความถี่ ร้อยละของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำแนกตาม อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ การเบิกค่ารักษาพยาบาล และปัญหาการรักษาพยาบาล	56
6 เปรียบเทียบ ความถี่ ร้อยละของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำแนกตาม ระยะของโรค สูตรยาเคมีบำบัด และชุดยาเคมีบำบัด	58
7 เปรียบเทียบ ความถี่ ร้อยละของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำแนกตาม ระดับความเหนื่อยล้า ค่าความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมของคาร์โนฟสกี (KPS) ค่าฮีโมโกลบิน เม็ดเลือดขาว เกล็ดเลือด การออกกำลังกายก่อนและหลังการวินิจฉัย	60
8 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเหนื่อยล้า ค่าพิสัย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนและหลังในกลุ่มทดลองและในกลุ่มควบคุม	62
9 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเหนื่อยล้า ค่าพิสัย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง	63
10 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเหนื่อยล้าของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการศึกษา	102
11 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม อายุ สูตรยาเคมีบำบัดที่ได้รับ และค่าความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมของคาร์โนฟสกี (KPS)	103

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
ซ1 จำนวนและร้อยละของระยะเวลาการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองตามระยะเวลาการออกกำลังกายในโปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้าน	107
ซ2 จำนวนและร้อยละของการรับรู้ความเหนื่อยของบอร์ก (Borg Scale) ระหว่างเดินออกกำลังกายตามโปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้านในกลุ่มทดลองรายงานโดยผู้ป่วยในสมุดบันทึกการเดินออกกำลังกายที่บ้าน	108
ซ3 จำนวนและร้อยละของอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกายรายงานโดยผู้ป่วยในสมุดบันทึกการเดินออกกำลังกายที่บ้าน	109

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
1 แสดงแนวคิด กลไกการเกิดความเครียดในบุคคลที่มีภาวะสุขภาพดี และบุคคลที่มีภาวะเจ็บป่วยของไปเปอร์และคณะ	16
2 แสดงขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล	104