



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ก

### เอกสารแสดงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

#### เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้ถูกวิจัย

**ชื่อโครงการศึกษาวิจัย:** เรื่องผลของโปรแกรมฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารีโรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่

ดิฉัน ชื่อ นางจินตนา จรรย์เต่า ปัจจุบันศึกษาในระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่แผนกพิเศษ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความสนใจที่จะทำการศึกษาเพื่อการค้นคว้าอิสระเรื่อง ผลของ โปรแกรมฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารีโรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ มีความประสงค์จะขอความร่วมมือจากท่านเข้าร่วมโครงการศึกษาดังกล่าว เนื่องจากท่าน เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ มารับการรักษาที่หอผู้ป่วยหนักอายุรกรรมและหอผู้ป่วยอายุรกรรม โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีความสำคัญต่อการให้ข้อมูล ในการศึกษา หากท่านยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับเอกสารข้อมูลคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้ถูกวิจัย โดยท่านจะได้รับสำเนาใบยินยอมที่ท่านเซ็นชื่อกำกับเก็บไว้ 1 ฉบับ และผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลในกรณีที่ท่านมีข้อสงสัยก่อนจะร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้โดยละเอียด

#### คำชี้แจงในการเข้าร่วมวิจัย

1. ท่านได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารีหรือโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายโดยแพทย์ลงความเห็นที่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการฟื้นฟูสภาพหัวใจได้ไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่ขัดขวางการออกกำลังกาย ยินดีเข้าร่วมโครงการและให้ความร่วมมือในการศึกษา
2. ท่านได้เซ็นชื่อในใบยินยอมเรียบร้อยแล้ว ยินดีรับการสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล และดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจตามขั้นตอนการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจในระยะผู้ป่วยใน ตามแผนปฏิบัติการ ในระยะหอผู้ป่วยหนักอายุรกรรม ในระยะหอผู้ป่วยอายุรกรรม และหลังจากที่ผู้ป่วยจำหน่ายกลับบ้านแล้ว 4 สัปดาห์ซึ่งตรงกับวันที่แพทย์นัดมาตรวจเพื่อติดตาม

ผลการรักษาเมื่อจำหน่ายผู้ป่วยกลับบ้าน ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรม 5 ครั้ง ทั้งนี้ระยะเวลาที่ท่านต้องใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งจะไม่เกิน 1 ชั่วโมง โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายและไม่ได้รับค่าตอบแทนใดๆ จากการเข้าร่วมการศึกษาวิจัยนี้ โดยท่านจะได้รับประโยชน์จากการศึกษานี้ และผลสรุปที่ได้จากการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อการให้การดูแลผู้ป่วยที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในอนาคตและสิทธิประโยชน์อื่นอันจะเกิดจากผลการวิจัยให้เป็นที่ไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

3. ท่านจะได้รับคำอธิบายจุดมุ่งหมายของการทดสอบว่าเป็นการทดสอบระยะทางที่ท่านสามารถเดินได้มากที่สุดในเวลา 6 นาที เดินจากจุดเริ่มต้นไปยังจุดสิ้นสุดแล้วจึงเดินกลับปามาจนกว่าจะบอกให้หยุด โดยเดินให้ได้ระยะทางให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าเหนื่อยสามารถหยุดพักได้โดยหยุดเดิน หรือยืนพิงฝาผนัง ห้ามนั่ง เมื่อหายเหนื่อยก็เดินต่อ ท่านจะได้รับการสอนประเมินสภาพร่างกายโดยตรวจนับชีพจรด้วยตนเองและการประเมินระดับความเหนื่อย โดยใช้ตารางแสดงค่าคะแนนความเหนื่อย หากเกิดภาวะผิดปกติในระหว่างการทดสอบ เช่นเมื่อยล้ามาก เวียนศีรษะ มึนงง เหนื่อย หายใจเหนื่อยหอบ มีอาการคลื่นไส้อาเจียน เริ่มมีเจ็บหน้าอก มีความดันโลหิตต่ำ มีความดันโลหิตสูงขึ้นมา หรือเมื่อออกกำลังกายมีอาการเต้นของหัวใจผิดปกติ จะต้องหยุดออกกำลังกายทันที จะได้รับการตรวจประเมินคลื่นไฟฟ้าหัวใจ หรือระดับออกซิเจนในกระแสเลือด และจะได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์ทันที มีอุปกรณ์ช่วยฟื้นคืนชีพที่สามารถเรียกใช้ได้ทันที และมีโทรศัพท์หรือสัญญาณเรียกขอความช่วยเหลือได้ทันที

4. ท่านสามารถถอนตัวออกจากการศึกษาวิจัย หากมีปัญหาหรือไม่สามารถร่วมการศึกษาด้วยเหตุผลส่วนตัวหรืออื่นๆ ได้ตลอดเวลา ข้อมูลที่ผู้ศึกษาได้รับจากท่านจะเก็บรักษาเป็นความลับ รวมทั้งข้อมูลส่วนตัวที่ท่านไม่ต้องการเปิดเผยจะถูกเก็บรวบรวมไว้และนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางการวิจัยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา โดยไม่มีการอ้างอิงถึงชื่อท่านในรายงานหรือวารสารใดๆ ทั้งนี้ผู้ศึกษาจะเสนอผลการศึกษาเป็นภาพรวมทั้งหมด

5. หากท่านมีคำถาม หรือกังวลเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยนี้ กรุณาติดต่อผู้วิจัยคือนางจินตนา จริญญา โทรศัพท์ 053-999200 ต่อ 6414 (ในเวลาราชการ) และ 086-1975077 (นอกเวลาราชการ) หรือ สอบถามอาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ คือรองศาสตราจารย์ ดร.พิกุล บุญช่วง และอาจารย์ ดร. ทศพร คำผลศิริ ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทร 053-945020 หรือหากท่านมีปัญหาเรื่องสิทธิในการเข้าร่วมวิจัย ท่านสามารถติดต่อ

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยคณะพยาบาล  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-945033

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

( นางจินตนา จรรย์เต๋ )

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่แผน ก ภาคพิเศษ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

### เอกสารการยินยอมการเข้าร่วมในโครงการวิจัยของอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....ขอให้ความยินยอมของตนเองที่จะเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โคโรนารี โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่

ข้าพเจ้าได้รับข้อมูลและคำอธิบายเกี่ยวกับการวิจัยนี้แล้ว ข้าพเจ้าได้มีโอกาสซักถามเกี่ยวกับการวิจัยนี้และได้รับคำตอบเป็นที่พอใจแล้ว ข้าพเจ้ามีเวลาเพียงพอในการอ่านและทำความเข้าใจกับข้อมูลในเอกสารนี้อย่างถี่ถ้วน และได้รับเวลาเพียงพอในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมการศึกษานี้หรือไม่ ผู้วิจัยมีความยินดีที่จะให้คำตอบต่อคำถามประการใดที่ข้าพเจ้าอาจจะมีได้ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะที่เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย และผู้วิจัยได้ปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย หรือ จิตใจของข้าพเจ้า ตลอดการวิจัยนี้และรับรองว่า หากเกิดมีอันตรายใดๆจากการวิจัยดังกล่าว ผู้ยินยอมจะได้รับการรักษาอย่างเต็มที่

ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ และสามารถที่จะถอนตัวจากการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ ทั้งนี้ โดยไม่มีผลกระทบต่อการรักษาพยาบาลที่ข้าพเจ้าจะได้รับถ้าหากข้าพเจ้าเป็นผู้ป่วย และในกรณีที่เกิดข้อขัดข้องหรือปัญหาที่ข้าพเจ้าต้องการปรึกษากับผู้วิจัย ข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับผู้วิจัย คือ นางจินตนา จรรย์เต๋ พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-999200 ต่อ 6414 โดยการลงนามนี้ ข้าพเจ้าไม่ได้สละสิทธิ์ใดๆ ที่ข้าพเจ้าพึงมีตามกฎหมาย

ลงชื่อ.....(ผู้ยินยอม)  
(.....)

ลงชื่อ.....(ผู้ทำการวิจัย)  
(นางจินตนา จรรย์เต๋)

ลงชื่อ.....พยาน  
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองเชิงจริยธรรม



เอกสารเลขที่ 018/2550

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า  
โครงร่างการค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง ผลของโปรแกรมฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจต่อความสามารถในการทำ  
หน้าที่ของร่างกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่  
(Effect of the Cardiac Rehabilitation Program on Functional Capacity Among Coronary Artery Disease  
Patients in Nakornping Hospital, Chiang Mai Province)

ของ นางจินตนา จรรย์เต๋

สังกัด นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ แผนก  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด  
ภัยอันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก  
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ 6 มีนาคม 2551

หนังสือออกวันที่ 6 มีนาคม 2550

ลงนาม.....  
(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)  
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิภาดา คุณาวิฑิตกุล)  
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



คณะพยาบาลศาสตร์  
 รหัส 8276  
 วันที่ 29 ส.ค. 2550  
 เวลา 15.00

ที่ ชม 0027.202/ 4043

โรงพยาบาลนครพิงค์  
 วันที่ 29 ส.ค. 2550  
 เวลา 11:00

โรงพยาบาลนครพิงค์  
 159 หมู่ 10 ตำบลสุรนคร อำเภอเมือง  
 จังหวัดเชียงใหม่ 50180

29 สิงหาคม 2550

เรื่อง อนุญาตให้นักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาโท เข้าเก็บข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ  
 เรียน คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อ้างถึง หนังสือคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ ศบ 0515 (04.1.2)/4052  
 ลงวันที่ 18 กรกฎาคม 2550

ตามหนังสือที่อ้างถึง นางจินตนา จรรย์เต่า นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรพยาบาลศาสตร  
 มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง "ผลของ  
 โปรแกรมฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ  
 โครโรนารี โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่" โดยเก็บข้อมูลจากผู้ป่วยในหอผู้ป่วยหนักและหอผู้ป่วย  
 สตรีอายุรกรรม จำนวน 30 ราย ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2550 ถึงเดือนตุลาคม 2550 โดยใช้เครื่องมือคือ  
 โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถหัวใจ นั้น

โรงพยาบาลนครพิงค์ พิจารณาแล้ว ยินดีให้ นางจินตนา จรรย์เต่า เข้าดำเนินการ เก็บรวบรวม  
 ข้อมูลดังกล่าว ในกรณี ขอให้ท่านส่งสรุปผลการวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระให้โรงพยาบาลนครพิงค์  
 เมื่อจัดทำเสร็จสิ้นแล้ว จักขอขอบคุณ

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

- คณบดี ผ่านผู้ช่วยคณบดีไปแจ้งให้นักศึกษา
- ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายบริหาร/กิจการวิจัย
- เพื่อ  ไปครุฑรวม ก่อหนี้ ผด.ทราบต่อไป
- ไปรศพิจารณา/ตั้งการ
- ไปรศพิจารณาผลงาน

ขอแสดงความนับถือ

Stan

(นายชัชวาลย์ สิริรัตนศรี)

ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลนครพิงค์

กลุ่มงานพัฒนาระบบบริการสุขภาพ  
 โทรศัพท์ (053) 999200 ต่อ 1174, 1175, 9251  
 โทรสาร (053) 999200 ต่อ 1174

นาง อังคนิศา ธรรม  
 30 ส.ค. 50

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

แบบสัมภาษณ์เลขที่.....

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความที่เป็นคำตอบและเติมข้อความลงในช่องว่าง (ถ้ามี)

ส่วนที่ 1 ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ.....ปี
3. สถานภาพสมรส ( ) คู่ ( ) โสด ( ) หม้าย / หย่า / แยก
4. สำเร็จการศึกษาสูงสุดระดับ.....
5. อาชีพปัจจุบัน.....
6. ปัจจุบันท่านมีรายได้เฉลี่ย.....บาท/เดือน
7. รายได้ที่ท่านได้รับเพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่ ( ) เพียงพอ ( ) ไม่เพียงพอ

ส่วนที่ 1 ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บป่วย

1. ปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |                          |                                      |
|--------------------------|--------------------------------------|
| ( ) ไขมันในเลือดสูง      | ( ) สูบบุหรี่                        |
| ( ) โรคความดันโลหิตสูง   | ( ) น้ำหนักตัวมากกว่าปกติ            |
| ( ) ขาดการออกกำลังกาย    | ( ) มีประวัติโรคหัวใจในครอบครัว      |
| ( ) โรคเบาหวาน           | ( ) การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ |
| ( ) รับประทานยาคุมกำเนิด | ( ) มีภาวะอารมณ์เครียด               |

2. การตรวจ 6 minutes walk test

ครั้งที่ 1 วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... วัดได้.....เมตร

ครั้งที่ 2 วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... วัดได้.....เมตร

## แบบบันทึกการวัดระยะทางในการเดินเป็นเวลา 6 นาที

ชื่อ.....อายุ.....

ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท

วันที่ทำการทดสอบ.....

ยาที่ได้รับประทานก่อนการทดสอบ

.....  
.....  
.....

## ก่อนการทดสอบ

ชีพจร .....ครั้ง/นาที

ระดับความเหนื่อย.....คะแนน

## หลังการทดสอบ

.....ครั้ง/นาที

.....คะแนน

หยุดการทดสอบก่อนครบเวลา 6 นาที

 ไม่ใช่ ใช่ เพราะ.....

ระยะทางที่เดินได้ในระยะเวลา 6 นาที.....เมตร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

คู่มือการปฏิบัติตัว

ของ

ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ



จัดทำโดย

นางจินตนา จรรย์เต๋

นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่แผน ก ภาคพิเศษ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## คำนำ

คู่มือการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจจัดทำขึ้นเป็นส่วนหนึ่งในการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องผลของโปรแกรมฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งได้ประยุกต์มาจากแนวคิดของชมรมฟื้นฟูหัวใจ สมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคการปฏิบัติตัว การออกกำลังกายและการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจและผู้ที่เกี่ยวข้อง

นางจินตนา จรรย์เต่า

นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่

แผนก ๗ ภาคพิเศษ

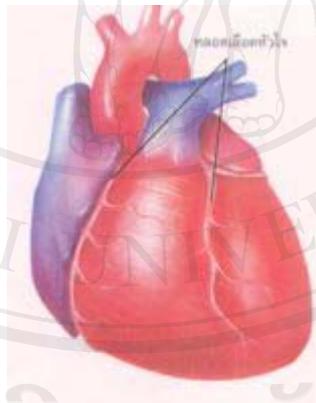
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

### หลอดเลือดแดงหัวใจหรือหลอดเลือดโคโรนารีมีความสำคัญอย่างไร

หัวใจเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายโดยอาศัยการบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ ตัวกล้ามเนื้อหัวใจเองนั้นก็ต้องการอาศัยเลือดไปเลี้ยงเช่นกัน โดยผ่านทางหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจที่มีชื่อว่าโคโรนารี หลอดเลือดนี้มี 2 เส้น ขวาและซ้าย และแตกแขนงไปเลี้ยงทุกส่วนของกล้ามเนื้อหัวใจ

หลอดเลือดแดงหัวใจโคโรนารีที่ปกติ คือ ผิวด้านในสุดของผนังหลอดเลือดแดงจะต้องเรียบและมีความยืดหยุ่นช่วยในการไหลเวียนเลือดสะดวก โดยกล้ามเนื้อเรียบที่อยู่ชั้นด้านในสามารถหดตัวและขยายตัวเพื่อปรับปริมาณการไหลเวียนของเลือดตามความต้องการ หากหลอดเลือดแดงหัวใจโคโรนารีอุดตัน จะมีผลทำให้เกิดอาการเจ็บแน่นหน้าอก นำไปสู่การเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือตายเฉียบพลันได้



รูปภาพแสดง หัวใจและหลอดเลือดแดงหัวใจ

### โรคหลอดเลือดหัวใจหรือโรคหลอดเลือดแดงโคโรนารี คือ อะไร

โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นภาวะที่มีการตีบแคบของหลอดเลือดและส่งผลทำให้เกิดความไม่สมดุลของปริมาณออกซิเจนที่กล้ามเนื้อหัวใจต้องการใช้ กับปริมาณออกซิเจนที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ เมื่อปริมาณเลือดไปเลี้ยงหัวใจลดลง เนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อหัวใจได้รับออกซิเจนไปเลี้ยงไม่เพียงพอกับความต้องการ ทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือกล้ามเนื้อหัวใจตาย ความรุนแรงของโรคจะเพิ่มขึ้นเมื่อมีการตีบแคบของหลอดเลือดหัวใจเพิ่มมากขึ้น

สาเหตุสำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจในปัจจุบัน คือ หลอดเลือดแดง หัวใจตีบแข็งจากการพอกสะสมของคราบไขมัน เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว เกร็ดเลือด และการเกิดลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดแดง โคโรนารี

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ

เป็น โปรแกรมการฟื้นฟูสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โดยพิจารณาตามความรุนแรงโดยประเมินจากภาวะหัวใจล้มเหลวที่พบร่วมด้วยตามแนวทางการจำแนกของ Killip Classification ไม่เกินระดับ 2 ซึ่งผู้ศึกษาได้ใช้แนวคิดของชมรมฟื้นฟูหัวใจ สมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (2545) โดยมีองค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบ คือการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัว การออกกำลังกายและการสนับสนุนทางด้านจิตใจโดยกิจกรรมจะเริ่มปฏิบัติตั้งแต่ผู้ป่วยอยู่ในระยะหอบเหนื่อยก่อนการออกกำลังกาย และต่อเนื่องไปจนถึงในระยะเวลาฟื้นฟูผู้ป่วยสามัญ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับโรค
2. เพื่อให้ฝึกการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องปลอดภัย

#### กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจที่ มารับการรักษาที่หอผู้ป่วยหนักอายุรกรรมและหอผู้ป่วยอายุรกรรม โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง 30 คน เลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณลักษณะที่กำหนด

#### รูปแบบของกิจกรรม

เป็นการให้ความรู้และการสาธิตเป็นรายบุคคล

#### ระยะเวลา

ใช้เวลาเข้าร่วมโปรแกรม 5 ครั้ง และใช้เวลาในการทำกิจกรรมครั้งละประมาณ 60 นาที

### ผู้ดำเนินการ

นางจินตนา จรรย์เต๋

### สถานที่

หอผู้ป่วยหนักอายุกรรมและหอผู้ป่วยสามัญอายุกรรม โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่

### อุปกรณ์และสื่อ

1. คู่มือการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ
2. แบบบันทึกการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ
3. แบบบันทึกการวัดระยะทางในการเดินเป็นเวลา 6 นาที
4. นาฬิกาจับเวลาที่มิมีเข็มนาฬิกา
5. ฟันซีเมนต์ราบที่มีจุดบอกระยะทาง ยาว 30 เมตร
6. แผ่นภาพนำเสนอรูปร่างหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ และแผ่นภาพนำเสนอวิธีการออกกำลังกาย

### การประเมินผล

1. การสังเกต การมีส่วนร่วม สนใจ ซักถามเกี่ยวกับโรค
2. การฝึกการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ
3. โดยวัดระยะทางที่เดินได้บนพื้นราบ ในเวลา 6 นาที (6 minutes walk test)

ตารางโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ

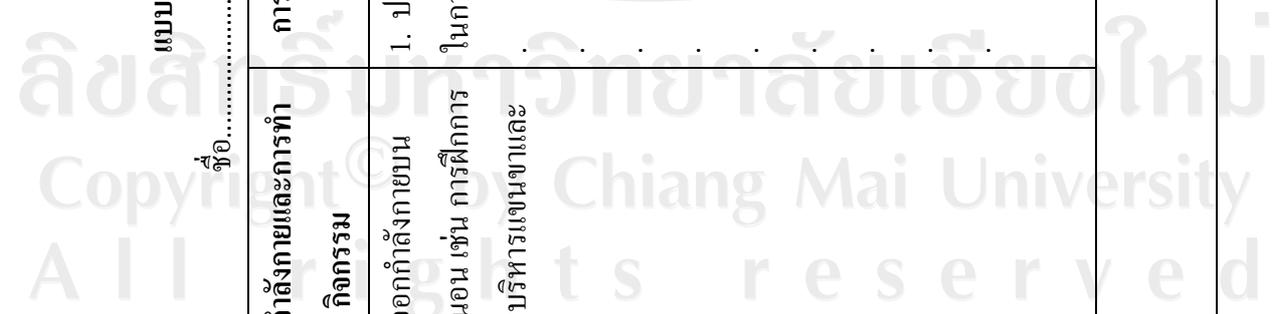
ครั้งที่/สถานที่	องค์ประกอบการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ	รายละเอียดของกิจกรรม	อุปกรณ์และสื่อ	การประเมินผล
ครั้งที่ 1) <b>สัปดาห์ที่ 1</b> เวลา 60 นาที สถานที่ หอผู้ป่วยหนัก อายุรกรรม	การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัว	1. กล่าวทักทาย ประเมินสัญญาณชีพ บันทึกไว้ในสมุดบันทึกกิจกรรมและแจกคู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ	- คู่มือการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ	- จากการสังเกตการมีส่วนร่วมสนใจ ซักถาม
	การออกกำลังกาย (1 METs)	1. เริ่มฝึกการออกกำลังกายด้วยตนเองบนเตียงในท่านอน เช่น การฝึกการหายใจ การบริหารแขนขาและข้อต่อต่างๆ ของร่างกาย	- แผ่นภานำเสนอวิธีการออกกำลังกาย	- การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติการออกกำลังกาย

ครั้งที่/สถานที่	รายละเอียดของกิจกรรม	อุปกรณ์และสื่อ	การประเมินผล
(ครั้งที่ 5) หลั่งจากที่ ผู้ป่วยจำหน่าย กลับบ้านแล้ว <b>4 สัปดาห์</b> เวลา 60 นาที	รายละเอียดของกิจกรรม 1. กล่าวทักทายผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว พูดคุย ชักถามอาการทั่วไป ประเมินสัญญาณชีพ สอบถามปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ	- คู่มือการปฏิบัติตัว ของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ	- จากการสังเกต การมีส่วนร่วม สนใจ ชักถาม

แบบบันทึกการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ

ชื่อ.....นามสกุล.....วันที่.....

ครั้งที่	การออกกำลังกายและการทำกิจกรรม	การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัว	วันที่ .....				วันที่ .....							
			ก่อนฝึก	ขณะฝึก	หลังฝึก	หลังฝึก	ก่อนฝึก	ขณะฝึก	หลังฝึก	หลังฝึก				
ครั้งที่ 1	1. ฝึกการออกกำลังกายบนเตี้ยในท่านอน เช่น การฝึกการหายใจ การบริหารแขนขาและ	1. ประเมินความพร้อมด้านจิตใจในการรับฟังของผู้ป่วย	BP	HR	RR	BP	HR	RR	BP	HR	RR	BP	HR	RR
	.	.	อาการ	อาการ	อาการ	อาการ	อาการ	อาการ	อาการ	อาการ	อาการ	อาการ	อาการ	
	.	.	ลักษณะ EKG	ลักษณะ EKG	ลักษณะ EKG	ลักษณะ EKG	ลักษณะ EKG	ลักษณะ EKG	ลักษณะ EKG	ลักษณะ EKG	ลักษณะ EKG	ลักษณะ EKG	ลักษณะ EKG	
	.	.	ประเมินผล	ประเมินผล	ประเมินผล	ประเมินผล	ประเมินผล	ประเมินผล	ประเมินผล	ประเมินผล	ประเมินผล	ประเมินผล	ประเมินผล	



ครั้งที่	การออกกำลังกายและการทำกิจกรรม	การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัว	วันที่ .....				วันที่ .....				
			ก่อนฝึก	ขณะฝึก	หลังฝึก	ก่อนฝึก	ขณะฝึก	หลังฝึก			
ครั้งที่ 5	1. ให้ผู้ป่วยประเมินวัดความสามารถในการทำหน้าที่ยของร่างกายโดยวัดระยะทางเดินบนพื้นราบเป็นเวลา 6 นาที	- สอบถามปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ	BP	HR	RR	BP	HR	RR	BP	HR	RR
			อาการ	อาการ	อาการ	อาการ	อาการ	อาการ	อาการ	อาการ	อาการ
			ประเมินผล				ประเมินผล				

ภาคผนวก ง

ตารางแสดงค่าคะแนนความเหนื่อย  
ของกลุ่มตัวอย่างก่อนจำหน่ายและหลังจำหน่าย 4 สัปดาห์

ค่าคะแนนความเหนื่อย	ก่อนจำหน่ายจำนวน(คน) (n=30)		หลังจำหน่าย 4 สัปดาห์จำนวน(คน) (n=30)	
	ก่อน ทดสอบ	หลัง ทดสอบ	ก่อน ทดสอบ	หลัง ทดสอบ
6 หมายถึงไม่มีอาการเหนื่อย	11	-	25	-
7-8 หมายถึง เหนื่อยน้อยมากๆ	15	-	5	-
9-10 หมายถึง เหนื่อยน้อยมาก	4	-	-	-
11-12 หมายถึง เหนื่อยเล็กน้อย	-	5	-	26
13-14 หมายถึง ค่อนข้างเหนื่อย	-	20	-	4
15-16 หมายถึง เหนื่อย	-	5	-	-
17-18 หมายถึง เหนื่อยมาก	-	-	-	-
19 หมายถึง เหนื่อยมากๆ	-	-	-	-
20 หมายถึง เหนื่อยมากที่สุด	-	-	-	-

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

1. อาจารย์ จิตตวดี เจริญทอง  
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. นางสาวสิริภรณ์ หันพงษ์กิตติกุล  
หัวหน้าพยาบาลประจำหอผู้ป่วย  
กึ่งวิกฤตโรคหัวใจและหลอดเลือด  
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
3. นางสาววรินทร์ เวียงโสด  
พยาบาลประจำหน่วยตรวจพิเศษ  
โรคหัวใจและหลอดเลือด  
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล	นางจินตนา จรรย์เต่า
วัน เดือน ปีเกิด	2 ธันวาคม 2519
สถานที่เกิด	จังหวัดตาก
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก ปี 2541
ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน	พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 7 โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved