

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ และการออกกำลังกายแบบโยคะต่อระดับน้ำตาลในเลือดของสตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานชนิด GDM A1 ผู้เข้าร่วมโครงการเป็นสตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานชนิด GDM A1 จำนวน 170 ราย สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 85 ราย และกลุ่มควบคุม 85 ราย กลุ่มทดลองเมื่ออายุครรภ์ 24-30 สัปดาห์ได้รับคำแนะนำและปฏิบัติตามโปรแกรม วันละ ครั้ง 5 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้รับคำแนะนำในการควบคุมระดับน้ำตาลตามปกติและไม่ได้ออกกำลังกายเป็นรูปแบบประจำ ก่อนทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีคุณลักษณะที่ไม่แตกต่างกันเกี่ยวกับอายุ ศาสนา ระดับการศึกษา การทำงานประกอบอาชีพ จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ ประวัติการเป็นเบาหวานในครรภ์ก่อน และในครอบครัว น้ำหนัก และดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ ค่าระดับน้ำตาลในเลือดจากการตรวจคัดกรองเบาหวานด้วยวิธีดื่มน้ำตาล 50 กรัม และ 100 กรัม ตัวแปรตามที่วัดก่อน และหลังการทดลองได้แก่ค่าระดับน้ำตาลในเลือดหลังงดอาหาร ระดับน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหารเช้า 2 ชั่วโมง และค่าร้อยละของฮีโมโกลบินที่มีน้ำตาลเกาะ ผลการวิจัย และข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้สรุปได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. สตรีตั้งครรภ์ที่มีเป็นเบาหวานชนิด GDM A1 ซึ่งปฏิบัติตามโปรแกรมการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติและออกกำลังกายแบบโยคะมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหารเช้าต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับคำแนะนำในการควบคุมระดับน้ำตาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. สตรีตั้งครรภ์ที่มีเป็นเบาหวานชนิด GDM A1 ซึ่งปฏิบัติตามโปรแกรมการรับประทาน อาหารอย่างมีสติและออกกำลังกายแบบโยคะมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดหลังรับประทาน อาหาร 2 ชั่วโมงต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับคำแนะนำในการควบคุมระดับน้ำตาลตามปกติอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. สตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานชนิด GDM A1 ซึ่งออกกำลังกายแบบไทชิตามโปรแกรมมี ค่าเฉลี่ยของฮีโมโกลบินที่มีน้ำตาลเกาะต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาดังนี้ มีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ในการดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่เป็น เบาหวานชนิด GDM A1 และการวิจัยต่อไปดังนี้

1. สตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานชนิด GDM A1 ควรได้รับการฝึกอบรมให้มีทักษะในการ รับประทานอาหารอย่างมีสติ และออกกำลังกายแบบโยคะ ต่อไปในระยะหลังคลอดเพื่อช่วย ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆจากภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูง ก่อนเป็นเบาหวาน (prediabetes)

2. ควรมีการศึกษาผลของการรับประทานอาหารอย่างมีสติและการออกกำลังกายแบบ โยคะในสตรีที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติแต่ยังไม่มีอาการแสดงของโรคเบาหวาน (Prediabetes) หรือสตรีที่มีภาวะอ้วน ระดับไขมันในเลือดสูง และความดันโลหิตสูงจากกลุ่ม อาการเมตาบอลิก (metabolic syndrome) เพื่อช่วยลดระดับน้ำตาล และไขมันในเลือด ป้องกัน หรือชะลอการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคหัวใจและหลอดเลือด และภาวะแทรกซ้อนอื่นที่ เกี่ยวข้อง