

ห้องสมุดราชมรรคา สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



247933

ผลของการปฏิบัติที่สามารถเคลื่อนไหวก่อนวัยเด็กเพื่อระดับสติปัญญาใน  
ผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2

อัครา แคนไชย

รณาสถิตศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
เชียงใหม่ 2553



ผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งง่ต่อระดับฮีโมโกลบินเอวันซีใน  
ผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2

อัจฉรา แสนไชย

วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ



บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
ธันวาคม 2553

ผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งง่ต่อระดับฮีมโกลบินเอวันซีใน  
ผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2

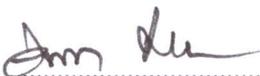
อัจฉรา แสนไชย

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

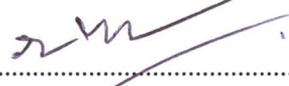
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

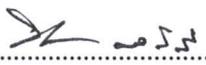
อาจารย์ ดร. ชานี แก้วธรรมมานุกูล

.....กรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ลินจง โปธิบาล

.....กรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร. ภารดี นานาสิต

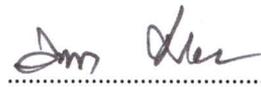
.....กรรมการ

อาจารย์ ดร. ทศพร คำผลศิริ

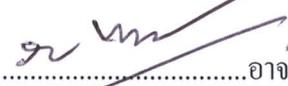
.....กรรมการ

นายแพทย์จรัส สิงห์แก้ว

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.ลินจง โปธิบาล

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

รองศาสตราจารย์ ดร. ภารดี นานาสิต

29 ธันวาคม 2553

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร. ลินจง โปธิบาล และรองศาสตราจารย์ ดร. ภารดี นานาศิลป์ ที่กรุณาสละเวลา ในการให้คำปรึกษา แนะนำแนวทางที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ทุกขั้นตอน ของการทำวิทยานิพนธ์ ตลอดจนสนับสนุนและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยจนวิทยานิพนธ์เสร็จสมบูรณ์ จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำและเสนอแนะข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ รวมทั้งขอกราบ ขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ในระหว่างการศึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. สมพร กันทรคุชฌี-เตรียมชัยศรี ที่กรุณาอนุญาตให้ใช้เครื่องมือในการทำวิจัย และบัณฑิตวิทยาลัยที่ให้ทุนสนับสนุนการทำวิจัยฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงพยาบาลนครพิงค์ รองผู้อำนวยการฝ่ายการ พยาบาล หัวหน้าตึกผู้ป่วยพิเศษทั่วไป ที่ได้กรุณาให้โอกาสแก่ผู้วิจัยได้ลาศึกษาต่อ บุคลากรแผนก ผู้ป่วยนอกและแผนกเวชกรรมสังคมทุกท่านที่กรุณาสนับสนุนการทำวิจัยฉบับนี้ รวมทั้งเจ้าหน้าที่ สถานีอนามัยต้นเปา สถานีอนามัยสันนาเม็ง สถานีอนามัยสันพระเนตร และสถานีอนามัยดอนแก้ว ทุกท่าน ที่กรุณาอำนวยความสะดวกและให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดี นอกจากนี้ ขอขอบพระคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

ท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ รวมถึงขอบคุณน้องๆ ที่เป็นแรงผลักดัน เป็นกำลังใจและให้การช่วยเหลือทุกด้าน และขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่ช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ ผู้วิจัยตลอดมา คุณประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบแด่บุพการี คณาจารย์ ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน

อัจฉรา แสนไชย

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งง่ต่อระดับฮีโมโกลบินเอวันซี  
ในผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ผู้เขียน นางสาวอัจฉรา แสนไชย

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. ดินจง	โปธิบาล	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
รองศาสตราจารย์ ดร. ภารดี	นานาสีลปี	อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

247933

เบาหวานเป็นปัญหาสุขภาพสำคัญที่หากมีการควบคุมโรคไม่ดีจะนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง ดังนั้นการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้เหมาะสมจึงเป็นเป้าหมายสำคัญของการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 การวิจัยแบบ 2 กลุ่มวัดก่อนหลังในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งง่ต่อระดับฮีโมโกลบินเอวันซี ซึ่งเป็นตัวชี้วัดสำคัญของการควบคุมโรคเบาหวาน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 60 ราย ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์กำหนด สุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งง่เป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมไม่ได้ปฏิบัติสมาธิโดยวิธีใดๆ วัดระดับฮีโมโกลบินเอวันซีก่อนและหลังการปฏิบัติสมาธิโดยเครื่องตรวจวิเคราะห์อัตโนมัติโคบาส ซี501 (COBAS C501) ที่ห้องปฏิบัติการของโรงพยาบาลนครพิงค์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบที

ผลการศึกษาพบว่า ฮีโมโกลบินเอวันซีของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มที่ปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งง่ ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งง่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) และระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ภายหลังปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งง มีค่าต่ำกว่าก่อนการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งงอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า พยาบาลที่ดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถนำวิธีการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งง ไปใช้เป็นวิธีการร่วมในการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ให้สามารถควบคุมโรคได้ต่อไป

**Thesis Title** Effect of Thai Qigong Meditation Exercise on Hemoglobin A<sub>1c</sub> Level of the Elderly with Type 2 Diabetes Mellitus

**Author** Miss Achara Sanchai

**Degree** Master of Nursing Science (Gerontological Nursing)

**Thesis Advisory Committee**

Associate Professor Dr. Linchong	Pothiban	Advisor
Associate Professor Dr. Paradee	Nanasilp	Co-advisor

**ABSTRACT**

**247933**

Diabetes mellitus is a major health problem which leads to a number of serious complications if lacking of suitable control. Proper control of blood sugar, therefore, is the major goal in care of the elderly with type 2 diabetes mellitus. This two group pretest- posttest experimental research aimed to examine the effect of Thai Qigong meditation exercise on hemoglobin A<sub>1c</sub> that is the vital indicator for diabetic control. The sample comprised sixty qualified elderly with type 2 diabetes mellitus attending the diabetes mellitus clinic, outpatient department, Nakornping hospital, Chiang Mai province. The subjects were randomly assigned into the control group and the experimental group. The experimental group performed Thai Qigong meditation exercise for eight weeks, while the control group did not engage in any meditation program. The levels of hemoglobin A<sub>1c</sub> were measured before and after conducting Thai Qigong meditation exercise. Data were analyzed using descriptive statistics and t-test statistics.

The study results revealed that level of hemoglobin A<sub>1c</sub> of the experimental group was significantly lower than that of the control group ( $p < .05$ ) and after conducting Thai Qigong meditation exercise the levels of hemoglobin A<sub>1c</sub> had significantly decreased ( $p < .05$ ).

The results of this study indicate that nurses who care for the elderly with type 2 diabetes mellitus can use Thai Qigong meditation exercise complementarily with other medical care approaches to help type 2 diabetic elderly effectively control their blood sugar.

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	๗
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	8
สมมุติฐานการวิจัย	8
ขอบเขตการวิจัย	9
นิยามศัพท์	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
โรคเบาหวานในผู้สูงอายุ	10
การปฏิบัติสมาธิ (Meditation)	33
การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวก่อนไทยซึ่งง	36
กรอบแนวคิด	45
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
แบบการวิจัย	46
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	49
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	49
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง	50
ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูล	50

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล	55
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
การอภิปรายผล	66
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	71
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	73
ข้อจำกัดในการทำวิจัย	74
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	74
เอกสารอ้างอิง	76
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก เอกสารพิทักษ์สิทธิ์	93
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบบันทึกข้อมูลทั่วไป	100
ภาคผนวก ค ตัวอย่างคู่มือการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวยุทธศาสตร์	101
ภาคผนวก ง ตารางแสดงชีพจรและความดันโลหิตก่อนและหลังการปฏิบัติ สมาธิเคลื่อนไหวยุทธศาสตร์ ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 24	102
ภาคผนวก จ ตารางและกราฟแสดงระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ของกลุ่มทดลอง	106
ภาคผนวก ฉ ตารางแสดงระดับฮีโมโกลบินเอวันซีก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	109
ประวัติผู้เขียน	111

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับฮีโมโกลบินเอวันซีกับค่าเฉลี่ยระดับกลูโคสในเลือด	20
2	สรุปเกณฑ์เป้าหมายในการควบคุมระดับน้ำตาลที่กำหนดโดยสถาบันและสมาคมต่างๆ	26
3	จำนวนและ ร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด และการปฏิบัติสมาธิ	57
4	จำนวนและ ร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล จำแนกตาม คัชนีมวลกาย ระยะเวลาที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคประจำตัว อาการหรือโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคเบาหวาน กลุ่มยาเม็ดลดระดับน้ำตาลในเลือดที่ใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน การออกกำลังกาย และการควบคุมการรับประทานอาหาร	59
5	จำนวนและ ร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล จำแนกตามอาชีพ แหล่งที่มาของรายได้ที่สำคัญที่สุดในการดำรงชีวิต รายได้ของครอบครัว ความพอเพียงของรายได้ที่อยู่อาศัย และสิทธิในการรักษาพยาบาล	61
6	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับฮีโมโกลบินเอวันซี ระหว่างก่อนและหลังการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ่งง โดยใช้สถิติ paired - sample t-test	63
7	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับฮีโมโกลบินเอวันซี ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	64
8	จำนวนและร้อยละของผู้ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	65
9	ชีพจรและความดันโลหิตก่อนและหลังการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ่งงครั้งที่ 1	102
10	ชีพจรและความดันโลหิตก่อนและหลังการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ่งงครั้งที่ 24	104
11	ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 9 และหลังสิ้นสุดการทดลอง	106
12	แสดงระดับฮีโมโกลบินเอวันซีก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	109

สารบัญภาพ

รูป		หน้า
1	แผนภูมิแสดงกรอบแนวคิดการวิจัย	45
2	ไดอะแกรม	46
3	แผนภูมิขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและรวบรวมข้อมูล	54
4	กราฟแสดงค่าเฉลี่ยระดับ FBS ก่อน ระหว่าง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง	108