

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	7
สมมติฐานการวิจัย	8
ขอบเขตการศึกษา	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	10
อาการหายใจลำบาก	14
การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	24
คุณภาพชีวิต	37
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	47
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	
ลักษณะประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	48
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	49
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	50
การรวบรวมข้อมูล	51
การวิเคราะห์ข้อมูล	53

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
การอภิปรายผล	68
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	76
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	78
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	78
ข้อจำกัดของการวิจัย	79
เอกสารอ้างอิง	80
ภาคผนวก	
ก เอกสารการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	91
ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	92
ค คู่มือการปฏิบัติตัวและการฝึกออกกำลังกาย สำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	102
ง คะแนนอาการหายใจลำบากของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและภายหลังการศึกษา	112
จ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคุณภาพชีวิต รายข้อเรียงจากน้อยไปหามากของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและภายหลังการศึกษา	114
ฉ ข้อมูลค้นพบเพิ่มเติม	117
ช รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	120
ประวัติผู้เขียน	121

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ ศาสนา ประวัติการสูบบุหรี่ ระยะเวลาการเจ็บป่วย และระดับความรุนแรงของโรค	56
2 เปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ ค่าใช้จ่ายในการรักษา จำนวนบุหรี่ที่เคยสูบต่อวัน และระยะเวลาที่เลิกสูบบุหรี่	57
3 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อายุ และรายได้ครอบครัวต่อเดือน	59
4 เปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อายุ และรายได้ครอบครัวต่อเดือน	59
5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนอาการหายใจลำบาก ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการศึกษา	60
6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนอาการหายใจลำบากของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการศึกษา	61
7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนอาการหายใจลำบากระหว่าง กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ภายหลังการศึกษา	62
8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนอาการหายใจลำบากของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการศึกษา	63
9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตระหว่าง กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการศึกษา	64
10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตของ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและภายหลังการศึกษา	65

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า	
11	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตระหว่าง กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ภายหลังการศึกษา	66
12	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิต ของกลุ่มทดลอง ภายหลังการศึกษา	67
13	คะแนนอาการหายใจลำบากของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและภายหลังการศึกษา	112
14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคุณภาพชีวิตรายข้อ เรียงจากน้อยไปหามากของกลุ่มทดลองก่อนและภายหลังการศึกษา	114
15	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคุณภาพชีวิตรายข้อ เรียงจากน้อยไปหามากของกลุ่มควบคุมก่อนและภายหลังการศึกษา	116
16	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระยะทางเป็นเมตร ของกลุ่มตัวอย่างที่เดินได้ใน 6 นาที ก่อนและภายหลังการศึกษา	117
17	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอัตราการหายใจ เป็นจำนวนครั้งต่อนาที ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและภายหลังการศึกษา	118
18	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอัตราชีพจร เป็นจำนวนครั้งต่อนาที ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและภายหลังการศึกษา	119