

การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับ การใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง (SYSTEMATIC REVIEW : PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO REDUCE STRESS IN HYPERTENSIVE PATIENTS)

จุฑามาศ ผดุงญาติ 4836256 RAMH/M

พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์: จุติวัลคุ์ ธรรมไพโรจน์, กศ.ม. (การแนะแนว),
พัชรินทร์ นินทจันทร์, Ph.D. (Nursing)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ วิเคราะห์ งานวิจัย และหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการ เกี่ยวกับการใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หลักฐานงานวิจัยที่นำมาศึกษามี 14 เรื่อง ผลการศึกษาสรุปเป็น 3 แนวทาง คือ ประเภท, ส่วนประกอบ และผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประเภทของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมี 2 ประเภท คือ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกผ่อนคลายโดยไม่มีเกร็งกล้ามเนื้อ. ส่วนประกอบของการใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อมี 5 ส่วน ได้แก่ 1) ผู้รับการฝึก คือ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีระดับความดันซิสโตลิก 140-189 mmHg และความดันไดแอสโตลิก 90-109 mmHg มีความเครียดระดับปานกลางขึ้นไป 2) ผู้ฝึกสอน เป็นผู้ที่มีความรู้และมีประสบการณ์ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3) อุปกรณ์ในการฝึก คือ เก้าอี้ที่มีพนักพิง เทปบันทึกเสียงคำแนะนำการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และเครื่องเล่นเทป 4) สถานที่ฝึกเป็น ห้องที่เงียบ มีแสงน้อย และมีอุณหภูมิพอเหมาะ และ 5) ระยะเวลา ฝึก 20-30 นาที/ครั้ง ควรฝึกกับผู้ฝึกสอน 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ และฝึกเองที่บ้านวันละครั้ง รวมเป็นเวลา 4 สัปดาห์. ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อพบว่า ทำให้ระดับความเครียด และระดับความดันโลหิตลดลง. ผลที่ได้จากการศึกษาหลักฐานงานวิจัย สามารถนำไปเป็นแนวคิดในการประยุกต์ใช้ดูแลผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีภาวะเครียดต่อไป.

คำสำคัญ : การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า / ความเครียด / ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

**SYSTEMATIC REVIEW : PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO
REDUCE STRESS IN HYPERTENSIVE PATIENTS****JUTAMAS PADUNGYAT 4836256 RAMH/M****M.N.S. (MENTAL HEALTH AND PSYCHIATRIC NURSING)****THEMATIC PAPER ADVISORS: TITIWONE THUMAPIROJ, M.Ed. (Guidance),
PATCHARIN NINTACHAN, Ph.D. (Nursing)****ABSTRACT**

The purposes of this study were to review and analyze research related to implementing Progressive Muscle Relaxation (PMR) to reduce stress in hypertensive patients. Evidence was gathered from 14 relevant studies. The findings were classified in three dimensions: types of PMR, key components of PMR, and results of training. There were two types of PMR: active progressive muscle relaxation (tensing and releasing muscle groups) and passive progressive muscle relaxation (relaxation without tensing). There were five key components of PMR: 1) trainees should be hypertensive patients who have Systolic Blood Pressure 140-189 mmHg and Diastolic Blood Pressure 90-109 mmHg with moderate level of stress or more; 2) trainers should have knowledge and experience in PMR training; 3) training equipments are a chair with backrest, recorded instructions on how to practice PMR and a CD/DVD or cassette player; 4) the place for training must be quiet with dimmed light and comfortable temperature; 5) frequency and length per session: trainees have to be trained by trainers once or twice a week (20-30 minutes per session). After that they have to practice by themselves at home once a day for 4 weeks. The study results revealed that the use of PMR did reduce stress and decrease blood pressure level. The results gained from the evidence can be used as a concept in caring for stressed hypertensive patients in the future.

**KEY WORDS: PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION / STRESS /
HYPERTENSIVE PATIENTS**

170 pp.