

248178

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



248178



## รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

คุณภาพชีวิตและผลการรักษาของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับ  
การส่งเสริมสุขภาพโดยสมาธิและโยคะ

โดย

น้องเล็ก คุณวราดิศัย และ ทศนีย์ แก้วแสง

กันยายน พ.ศ. 2554

600253 221

248178

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



248178



รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์  
คุณภาพชีวิตและผลการรักษาของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับ  
การส่งเสริมสุขภาพโดยสมาธิและโยคะ

Quality of life and beneficial effects to diabetic patients receiving  
health promotion by meditation and yoga

คณะผู้วิจัย

1. น้อยเล็ก คุณวราดิศัย
2. ทศนีย์ แก้วแสง

สังกัด

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี  
โรงพยาบาลกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี  
ประจำปีงบประมาณ 2547



## บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง	คุณภาพชีวิตและผลการรักษาของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพโดยสมาธิและโยคะ
ผู้วิจัย	น้องเล็ก คุณวรชาติชัย และ ทศนีย์ แก้วแสง
โครงการนี้ได้รับทุนสนับสนุนจาก	เงินรายได้มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีเพื่อการพัฒนาและสนับสนุนงานวิจัย งานส่งเสริมการวิจัย สำนักงานอธิการบดี ประจำปีงบประมาณ 2547 จำนวนเงิน 40,000 บาท
ระยะเวลาทำวิจัย	12 เดือน
ศัพท์สำคัญ	คุณภาพชีวิต เบาหวาน โยคะ สมาธิ

248178

การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experiment) ที่มีกลุ่มควบคุมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตและผลการรักษาของผู้ป่วยโรคเบาหวานก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมสุขภาพโดยการใช้สมาธิ และโยคะอาสนะ และเพื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพโดยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 140 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 70 คนและกลุ่มควบคุม 70 คน ทำการศึกษาโดยกลุ่มทดลองได้รับการส่งเสริมสุขภาพโดยการใช้สมาธิ โยคะ อาสนะ ตามที่กำหนดไว้ และเก็บข้อมูลก่อนและหลังทดลองทั้งสองกลุ่มโดยใช้แบบสอบถามคุณภาพชีวิตซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ความพึงพอใจในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคเบาหวาน ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่เกี่ยวข้องกับการเป็นเบาหวาน และความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ และวัดผลการรักษาด้วยค่าระดับน้ำตาลในเลือด (fasting blood sugar, FBS) ระดับฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA1C) และค่าดัชนีมวลกาย (body mass index, BMI) ผลการวิจัยมีดังนี้

1) คุณภาพชีวิตผู้ป่วยกลุ่มทดลองก่อนการส่งเสริมสุขภาพโดยการใช้สมาธิโยคะอาสนะอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.48$ ) แต่หลังทำสมาธิโยคะอาสนะอยู่ในระดับดี ( $\bar{x} = 4.10$ ) และพบว่าหลังการศึกษา กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตโดยรวมและในแต่ละด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p - \text{value} < 0.001$ )

2) คุณภาพชีวิตผู้ป่วยกลุ่มที่ไม่ได้ใช้สมาธิ โยคะอาสนะ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.51$ ) แต่กลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ( $\bar{x} = 4.10$ ) และพบว่าผู้ป่วยทั้งสองกลุ่มมีคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านและโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ( $p - \text{value} < 0.001$ )

3) ผลการรักษาก่อนและหลังของกลุ่มทดลองที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิโยคะอาสนะ มีค่าเฉลี่ย FBS ค่า HbA1C และค่า BMI หลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง ( $p - \text{value} = 0.068, 0.208, 0.085$  ตามลำดับ)

4) เมื่อเปรียบเทียบผลการรักษาระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่าผลการรักษาไม่แตกต่างกัน ( $p - \text{value} = 0.56, 0.859$  และ  $0.543$  ตามลำดับ)

## ABSTRACT

**Research Title** Quality of life and beneficial effects in diabetic patients receiving health promotion by meditation and yoga

**Researcher** Nonglek Kunawaradisai, Tassanee Kaewsang

**This research was financially supported by**  
 Ubon Ratchathani University  
 Fiscal year 2004  
 40,000 Baht

**Research duration** 12 months

**Key words** quality of life, diabetes, yoga, meditation

.....  
**248178**

This quasi-experimental research with control group was aimed to determine the quality of life and beneficial effects on diabetic patients before and after receiving health promotion by meditation and yoga asana. The subjects were 140 patients with type 2 diabetes who had been treated at Kanthalak hospital, Srisaket. They were randomly selected to 70 subjects for control group and 70 subjects for study group. The study was conducted by giving health promotion by meditation and yoga asana to study group and data were collected using self-administered questionnaires, which was divided into 3 parts: satisfaction in activities with respect to diabetes; impact of diabetes and worry about social and diabetes-related issues. In addition, the clinical outcome was also determined using fasting blood sugar (FBS), hemoglobin A1C (HbA1C) and body mass index (BMI). The results were as follows:

1) In study group, the quality of life before receiving health promotion was at fair level (mean of 3.48) and was improved (mean of 4.10) after receiving the intervention. There was a significant difference ( $p$ -value  $< 0.001$ ) in the overall quality of life and in each dimension before and after receiving health promotion.

2) The quality of life in control group was at fair level (mean of 3.51) while the quality of life in study group was better (mean of 4.10). There was a significant difference ( $p$ -value  $< 0.001$ ) in the quality of life of diabetic patients between control and study group.

3) There were no difference in FBS, HbA1C and BMI of diabetic patients in study group ( $p$ -value=0.068, 0.208, 0.085 respectively) before and after receiving health promotion using meditation and yoga asana.

4) There were no difference in FBS, HbA1C and BMI of diabetic patients between control and study group ( $p$ -value=0.56, 0.859 and 0.543 respectively).

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตและผลการรักษาของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพโดย  
สมาธิและโยคะนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากงานส่งเสริมการวิจัย มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ประจำปี  
งบประมาณ 2547 ประสบความสำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์จากคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
อุบลราชธานี และโรงพยาบาลกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ ที่ให้ความสนับสนุนช่วยเหลือทั้งในด้านสถานที่  
อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขอขอบพระคุณ รศ.ดร.สัมมนา มูลสาร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
อุบลราชธานี ที่ให้ความอนุเคราะห์และคำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการวิจัยนี้ และขอขอบคุณพยาบาลรวมถึง  
เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลกันทรลักษณ์ที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดีตลอดเวลากการเก็บข้อมูลของโครงการนี้  
และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลผลการศึกษาที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาแนวทางการให้ความช่วยเหลือใน  
การส่งเสริมสุขภาพและการรักษาผู้ที่เป็นโรคเบาหวานต่อไป

คณะผู้วิจัย  
ตุลาคม 2550

## สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
บทคัดย่อ	i
Abstract	ii
กิตติกรรมประกาศ	iii
สารบัญ	iv
สารบัญตาราง	v
สารบัญภาพ	vi
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม	6
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	19
บทที่ 4 ผลการวิจัย	26
บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผลการวิจัย	38
เอกสารอ้างอิง	44
ภาคผนวก	
ก หนังสืออนุมัติการทำวิจัยในคนจากคณะกรรมการพิจารณาการศึกษาวิจัยในคนด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สำนักงานเลขานุการวิจัยในคน กระทรวงสาธารณสุข	46
ข ใบยินยอมให้ทำการวิจัย	49
ค รายงานผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา	51
ง แบบสอบถาม	53
จ แบบบันทึกผลการรักษา	58
ฉ คู่มือแบบบันทึกการปฏิบัติตามโปรแกรมและเอกสารแนะนำ	60
ประวัตินักวิจัย	71
เอกสารแนบ	
- บทคัดย่อเรื่อง “Effects of health promotion with yoga in patients with type 2 diabetes”. นำเสนอในที่ประชุมวิชาการนานาชาติ “The 2 <sup>nd</sup> Annual International Conference of Northeast Pharmacy Research.” Mahasarakam, Thailand. February 13-14, 2010.	76
- สำเนาใบประกาศนียบัตรแสดงการได้รับรางวัลการนำเสนอผลงานวิจัย “Distinction Award For Poster Presentation” จากที่ประชุมวิชาการนานาชาติ “The 2 <sup>nd</sup> Annual International Conference of Northeast Pharmacy Research.” Mahasarakam, Thailand. February 13-14, 2010.	77

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มศึกษา) กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มควบคุม)	27
ตารางที่ 2 คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิโยคะอาสนะ (กลุ่มศึกษา)	29
ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างคุณภาพชีวิตผู้ป่วยเบาหวาน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มทดลอง)	31
ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของผลการรักษาผู้ป่วยเบาหวาน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการ ใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มทดลอง)	32
ตารางที่ 5 คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยสมาธิและโยคะอาสนะ (กลุ่มควบคุม)	33
ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างคุณภาพชีวิตผู้ป่วยเบาหวาน ที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการ ใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มควบคุม) ก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ	35
ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของผลการรักษาผู้ป่วยเบาหวาน ก่อน และหลังการทดลอง ในกลุ่มผู้ป่วยไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มควบคุม)	36
ตารางที่ 8 เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตและผลการรักษาก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยสมาธิ โยคะอาสนะระหว่างกลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุม	37

## สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	5