

## เอกสารอ้างอิง

- กวี คงภักดีพงษ์. คู่มือการฝึกโยคะ เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2546.
- \_\_\_\_\_. คู่มือการฝึกโยคะ เล่ม 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2546.
- \_\_\_\_\_. คู่มือการฝึกโยคะ เล่ม 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2546.
- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. รู้ทันเบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2544.
- \_\_\_\_\_. โรคเบาหวานในประเทศไทย. รายงานทางวิชาการ, 2531.
- \_\_\_\_\_. สรุปรายงานและประเมินผลโครงการฝึกอบรมและพัฒนาแนวคิด และแนวทางในการจัดบริการสุขภาพองค์รวม สำหรับทีมบุคลากร ผู้ให้บริการสร้างเสริมสุขภาพแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก. ม.ป.ท., ม.ป.ป.
- ประคอง วรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- วิทยา ศรีดามา. การดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- ศุกรี ศิริบุรณ์. พฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในอำเภอกันทรลักษ์จังหวัดศรีสะเกษ. ศรีสะเกษ : บุษบาการพิมพ์, 2545.
- สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล. คู่มือเก็บเกี่ยวและจุดประกายความรู้. กรุงเทพมหานคร : บริษัทดีไซร์ จำกัด, 2547.
- สมาคมต่อมไร้ท่อแห่งประเทศไทยและสำนักโรคไม่ติดต่อ. แนวทางการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน. ม.ป.ท., 2543.
- สำนักกระบวนวิชา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการเฝ้าระวังโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และหัวใจขาดเลือด. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและวัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2547.
- อีโรชิ ไอคาคะ และคนอื่นๆ. โยคะในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2537.
- A.Jacobson, I., Barofsky, P., and Cleary, L.Rand. Diabetes Quality-of-Life-Measure (DOOL). 1988, <http://www.musc.edu/dfm/RCMAR/DOOL.html>, April, 2005.
- American Diabetes Association. "Clinical practice recommendation of hyperglycemia in NIDDM", Diabetes Care. 27: 56, 2004.
- Deepali, K., and et al. Effects of yoga and meditation on clinical and biochemical parameters of metabolic syndrome. Diab Res Clin Pract. 2007. Article in press.
- Desai, B.P. "Influence of yogic treatment on serum lipase activity in diabetics", Yoga Mimamsa Vol. XXIII. (3 & 4): 1-8; Jan, 1985.

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- Duraiswamy, G., and et al. “Yoga therapy as an add-on treatment in the management of patients with schizophrenia – a randomized controlled trial”, Acta Psychiatr Scand. 116(3): 226-232; September, 2007
- Kolasinski, S.L., and et al. “Iyengar yoga for treating symptoms of osteoarthritis of the knees: a pilot study”, J Altern Complement Med. 11(4): 689-693; Aug, 2005.
- Koshti, and et al. “Electrophoretic pattern of serum proteins in diabetes mellitus as influenced by physical exercises (Yogasanas)”, Journal of the Mysore Medical Assoc. 36: 64; July, 1972.
- Leurmarnkul, W. “Health-related quality of life questionnaire development” Thai J. Pharm. Sci. 24(2): 71-85, 2000.
- Malhotra, V., and et al. “The beneficial effect of yoga in diabetes”, Nepal Medical College Journal. 7(2):145-147; Dec, 2005.
- Moadel, A.B., and et al. “Randomized controlled trial of yoga among a multiethnic sample of breast cancer patients: Effects on quality of life”, J Clin Oncol. 2007 Article in press.
- Murugeson, R., Govindarajuru, N., and Bera, T.K. “Effect of selected yogic practices on the management of hypertension”, Indian J Physiol Pharmacol. 44(2): 207-210, 2000.
- Oken, B.S., and et al. “controlled six-month trial of yoga in healthy seniors: Effects on cognition and quality of life”, Altern Ther Health Med. 12(1): 40-47; January-February, 2006.
- Patel C. H. “Yoga and Biofeedback in the management of hypertension”, The Lancet. 10: 1053-1055; November, 1973.
- Ramaiah, S.A.A. “Yoga Therapy for Diabetes: Washington, D.C. Study”, International Conference on Traditional Medicine. Madras. Published by Siddha Medical Board, Govt. of Tamil Nadu, Madras, India, 1986.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสืออนุมัติการทำวิจัยในคนจากคณะกรรมการพิจารณาการศึกษาวิจัยในคนด้าน  
การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
สำนักงานเลขานุการฯวิจัยในคน กระทรวงสาธารณสุข



ที่ สธ 0503.06/105

โรงพยาบาลกันทรลักษ์
เลขรับ 364
วันที่ 23 ก.ย. 2547
เวลา 15.30

สำนักงานเลขาธิการ วิจัยในคน  
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและ  
การแพทย์ทางเลือก ถนนติวานนท์  
จังหวัดนนทบุรี 11000

21 กันยายน 2547

เรื่อง แจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัย  
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกันทรลักษ์  
สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อเสนอแนะของคณะกรรมการ วิจัยในคน จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่ คณะกรรมการพิจารณาการศึกษาวิจัยในคนด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์  
ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดประชุมครั้งที่ 7/2547 เมื่อวันที่ 27 สิงหาคม 2547 ซึ่งได้พิจารณาเรื่อง  
ที่เสนอเข้ารับการพิจารณาด้านจริยธรรมของโครงการ “คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการส่งเสริมสุข  
ภาพ โดยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก” ความละเอียดตามที่ทราบแล้วนั้น

ในการนี้ คณะกรรมการพิจารณาการศึกษาวิจัยในคนด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทาง  
เลือก มีมติอนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยได้ โดยให้ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการ ตามรายละเอียด  
ละเอียดในเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดดำเนินการแก้ไขโครงการ และส่งโครงการฉบับสมบูรณ์จำนวน  
3 ชุด ให้คณะกรรมการ ต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิชัย ไชกวัดน)

ประธานคณะกรรมการ วิจัยในคนด้านการแพทย์แผนไทย  
และการแพทย์ทางเลือก

สำนักงานเลขาธิการ วิจัยในคน

โทรศัพท์ 0-2590-2602

โทรสาร 0-2590-2612

สิ่งที่ส่งมาด้วย

ข้อเสนอแนะของคณะกรรมการพิจารณาการศึกษาวิจัยในคนด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

โครงการ คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพ โดยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

มติที่ประชุม อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยได้ โดยให้ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการฯ ดังนี้

1. วัตถุประสงค์
2. จำนวนประชากร ควรเป็น 70 ราย
3. ปรับโปรแกรมให้เป็นหมวดหมู่ตามที่ประธานฯ เสนอแนะ
4. ควรระบุรายละเอียดของอาหาร
5. ปรับ Criteria ให้เหมาะสม
6. เพิ่มคำนิยามศัพท์ "Detox / ดุลยภาพบำบัด / คุณภาพชีวิต
7. ปรับแก้แบบประเมินผลคุณภาพชีวิตให้เหมาะสม
8. การเจาะเลือด ควรทำเท่าที่จำเป็น และระบุการเจาะเลือดให้ชัดเจน
9. ปรึกษา ดร.สาวิตรี

(ลงชื่อ).....

(นายวิรัช โชควิวัฒน์)

ประธานคณะกรรมการการศึกษาวิจัยในคนด้านการแพทย์  
แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

(ลงชื่อ).....

(นายวิรุจน์ พรพัฒน์กุล)

เลขานุการคณะกรรมการฯ การศึกษาวิจัยในคนด้าน  
การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ภาคผนวก ข  
ใบยินยอมให้ทำการวิจัย

## ใบยินยอมให้ทำการวิจัย

การวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตและผลการรักษาของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพโดยการใช้โยคะ  
วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึง  
วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย อันตรายหรืออาการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์  
ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้นจน  
ข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ เมื่อใดก็ได้ และเข้าร่วมโครงการวิจัย  
นี้โดยสมัครใจและการบอกเลิกการเข้าร่วมวิจัยนี้ จะไม่มีผลต่อการรักษาโรคที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับและจะเปิดเผยได้เฉพาะ  
ในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง  
กระทำได้เฉพาะกรณีจำเป็นด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น

ผู้วิจัยรับรองว่าหากเกิดอันตรายใด ๆ จากการวิจัยดังกล่าว ข้าพเจ้าจะได้รับการ  
รักษาพยาบาลโดยไม่คิดมูลค่า และจะได้รับการชดเชยรายได้ที่สูญเสียไประหว่างการรักษาพยาบาล  
ดังกล่าว ตลอดจนเงินทดแทนความพิการที่อาจเกิดขึ้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบ  
ยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

ลงนาม.....พยาน

ลงนาม.....พยาน

หมายเหตุ ในกรณีที่ผู้ถูกทดลองเป็นผู้เยาว์ ต้องได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง

ภาคผนวก ค  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา

1. ผศ. ดร.น้องเล็ก บุญจุง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระดับ 8  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
2. รศ. ดร.สัมพันธ์ มุลสาร รองศาสตราจารย์ระดับ 9  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
3. น.พ. วิศิษฐ์ เวชกามา นายแพทย์ 8  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบุณฑริก  
จังหวัดอุบลราชธานี

ภาคผนวก ง  
แบบสอบถาม

## ส่วนที่ 1

## แบบประเมินคุณภาพชีวิตผู้ป่วยเบาหวาน

HN.....รหัส.....

คำชี้แจง ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ท่านเลือก และกรอกข้อความลงในช่องว่าง  
ตามความเห็นที่เป็นจริงของท่านมากที่สุด

## 1. ข้อมูลพื้นฐาน

1.1 เพศ  หญิง  ชาย

1.2 อายุ.....ปี

1.3 รักษาเบาหวานมา.....ปี

1.4 ยาเบาหวานที่ใช้.....

1.5 อาชีพ.....

1.6 รายได้.....บาท / ปี

## 2. ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ

2.1 โรคประจำตัวอื่นนอกจากเบาหวาน  ไม่มี / ไม่พบ  ถ้ามี ให้ระบุ.....

2.2 ยาอื่นที่ได้รับร่วม / ใช้สมุนไพร/การแพทย์ทางเลือกอื่นๆ ระบุ.....

## ส่วนที่ 2

คำชี้แจง ส่วนที่ 2 ข้อมูลเพื่อประเมินคุณภาพชีวิตผู้ป่วยเบาหวาน (แปลอ้างอิงจาก DQLL- DCCT) แบบประเมินส่วนนี้จะสอบถามความรู้สึกของท่านที่มีต่อคุณภาพชีวิต สุขภาพ สภาพแวดล้อม ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของท่าน อ่านข้อความต่อไปนี้แล้วใส่ เครื่องหมาย (✓) ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ท่านพึงพอใจในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานเหล่านี้อย่างไร

ท่านพึงพอใจในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานเหล่านี้อย่างไร	ระดับความพึงพอใจ				
	พึงพอใจอย่างมาก	ค่อนข้างพึงพอใจ	เฉยๆ	ค่อนข้างไม่พอใจ	ไม่พึงพอใจมากที่สุด
1. ปริมาณเวลาที่ท่านใช้ในการดูแลตนเอง					
2. ปริมาณจำนวนเวลาที่ท่านใช้ในการไปพบแพทย์					
3. ปริมาณเวลาที่ท่านใช้ในการตรวจระดับน้ำตาล					
4. ผลการรักษาพยาบาลในปัจจุบันของท่าน					
5. การควบคุมอาหาร					
6. ภาระของบุคคลในครอบครัวในการดูแลท่าน					
7. ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน					
8. การนอนหลับที่เพียงพอกับความต้องการ					
9. การมีเพื่อนและเข้าสังคมได้					
10. การมีเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสม					
11. การทำงาน การเรียนหรือการทำงานบ้านได้อย่างเหมาะสม					
12. การมีรูปร่างลักษณะที่เหมาะสมกับวัย					
13. การมีเวลาที่เพียงพอในการออกกำลังกาย					
14. การมีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ					
15. ชีวิตโดยรวมของท่าน					
16. การกินยาเพื่อรักษาเบาหวาน					
17. ความช่วยเหลือจากครอบครัวหรือคนใกล้ชิด					
18. จำนวนครั้งแพทย์นัดเพื่อติดตามผลการรักษา					

ความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นกับท่านถี่มากน้อยเพียงใด

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับสถานะ เบาหวานของท่าน	ระดับความถี่ในการเกิดเหตุการณ์				
	ไม่เคยเกิด	แทบจะ ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยๆ	ตลอดเวลา
1. รู้สึกอาการเบาหวานรุนแรงขึ้นอันเนื่องมาจากการรักษาของแพทย์					
2. รู้สึกอายนุ้คครอบข้างในการใช้ยาเบาหวาน					
3. เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ					
4. รู้สึกไม่สบาย					
5. รู้สึกว่าการเป็นเบาหวานทำให้ชีวิตครอบครัวถูกรบกวน					
6. รู้สึกว่านอนหลับได้ไม่เต็มที่					
7. รู้สึกว่าการเป็นเบาหวานจำกัดการมีเพื่อนและการเข้าสังคม					
8. รู้สึกไม่ภาคภูมิใจในตนเอง					
9. รู้สึกลำบากในการควบคุมอาหาร					
10. รู้สึกว่าการเป็นเบาหวานขัดขวางการมีเพศสัมพันธ์					
11. รู้สึกว่าการเป็นเบาหวานขัดขวางการขับยานพาหนะและการใช้เครื่องมือต่างๆ					
12. รู้สึกว่าการเป็นเบาหวานขัดขวางการออกกำลังกาย					
13. รู้สึกว่าการเป็นเบาหวานทำให้ขาดงาน					
14. รู้สึกว่าทำให้ต้องบอกตนเองว่าการเป็นเบาหวานจะมีผลอย่างไรกับตนเองบ้าง					
15. รู้สึกว่าการเป็นเบาหวานขัดขวางเวลาพักผ่อน					
16. รู้สึกว่าการเป็นเบาหวานทำให้ต้องอธิบายเกี่ยวกับเบาหวานให้คนอื่นๆ ฟัง					
17. รู้สึกว่าตนเองถูกล้อเลียนเกี่ยวกับการเป็นเบาหวาน					
18. รู้สึกว่าการเป็นเบาหวานทำให้ต้องเข้าห้องน้ำบ่อย					
19. ต้องกินอาหารบางอย่างที่ไม่ควรกินเพราะว่ารู้สึกลำบากในการที่จะบอกว่าเป็นเบาหวาน					
20. ปกปิดคนอื่นๆ ว่าตนเองใช้ยาเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด					

คุณมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้เพียงใด

ความรู้สึกรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้	ระดับความถี่ในการเกิดเหตุการณ์				
	ไม่เคยเกิด	แทบจะ ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยๆ	ตลอดเวลา
1. การแต่งงาน					
2. การที่จะมีบุตร					
3. การที่ไม่ได้ทำงานในตำแหน่งที่ต้องการ					
4. การที่ไม่สามารถซื้อประกันสุขภาพ ประกันชีวิตได้					
5. ความสามารถในการเรียนหนังสือให้จบ					
6. การที่ขาดงาน					
7. ความสามารถในการเดินทางไปพักผ่อนหรือท่องเที่ยว					
8. การเป็นลมหรือหมดสติ					
9. การที่ลักษณะทางกายภาพของร่างกายคุณแตกต่างจากคนอื่น					
10. การที่จะมีอาการแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน					
11. การที่บุคคลอื่นๆ จะไม่ร่วมเดินทางด้วยเพราะคุณเป็นเบาหวาน					



ภาคผนวก จ  
แบบบันทึกผลการรักษา

รหัส .....

## แบบบันทึกผลการรักษาผู้ป่วยเบาหวาน

## 1. ข้อมูลพื้นฐาน

1.1 ชื่อ.....สกุล.....HN.....

1.2 ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้.....โทรศัพท์.....

## 2. ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

รายการ	ค่าปกติ	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	การแปลผล
		ว/ด/ป.....	ว/ด/ป.....	
FBS	80 – 110 mg / dl			
Hb A <sub>1</sub> C	≤ 7 %			
BMI	ชาย 20 – 25 กก/ม <sup>2</sup> หญิง 19 – 24 กก/ม <sup>2</sup>			

ภาคผนวก ฉ  
คู่มือแบบบันทึกการปฏิบัติตามโปรแกรมและเอกสารแนะนำ





## เอกสารแนะนำ

1. นั่งสมาธิ 10 นาที
2. การบริหารข้อต่อ 10 นาที
3. การทำโยคะอาสนะท่าต่างๆ 25 นาที ประกอบด้วยท่าต่างๆ ดังนี้
  - a. ท่างู (Bhujangasana) 1 นาที และพัก 1 นาที
  - b. ท่ายืดหลัง (Paschimatana) 1 นาที และพัก 1 นาที
  - c. ท่านั่งเพชร (Vajrasana) 1 นาที และพัก 1 นาที
  - d. ท่าบิดสันหลัง (Ardha Matsyendrasana) ซ้ายและขวาอย่างละ 1 นาทีและพัก 1 นาที
  - e. ท่ากงล้อ (Chakrasana) ซ้ายและขวา อย่างละ 1 นาที และพัก 1 นาที
  - f. ท่าต้นไม้ (Vrikshasana) ซ้ายและขวา อย่างละ 1 นาที และพัก 1 นาที
  - g. ท่าศพ (Shavasana) 10 นาที

ชื่อไทย

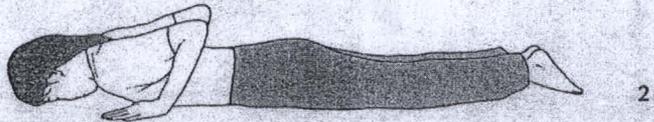
ท่างู

## เทคนิค

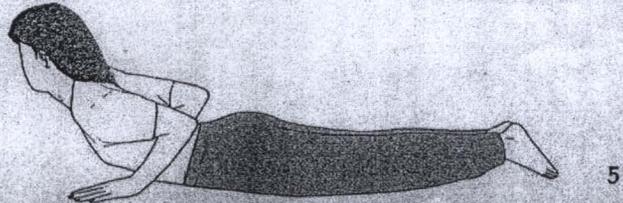
- 1 นอนคว่ำ
- 2 วางมือทั้งสองข้างทรงอก นิ้วโป้งชิดทรงอก ฝ่ามืออยู่ใต้ไหล่พอดี
- 3 ยกคางขึ้น มองไปข้างหน้า
- 4 ค่อย ๆ ยกทรงอกขึ้น
- 5 ค่อย ๆ ยกลำตัวขึ้นจนถึงบริเวณสะดือ คงตัวนิ่งไว้  
คินกลับช้า ๆ ตามลำดับ



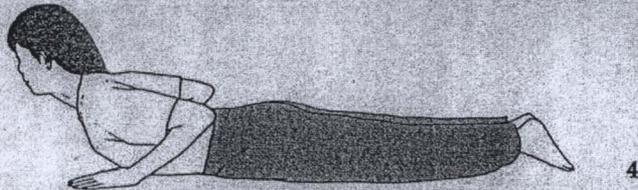
1



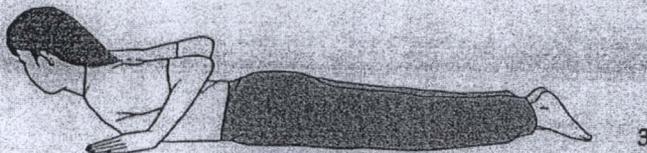
2



5



4



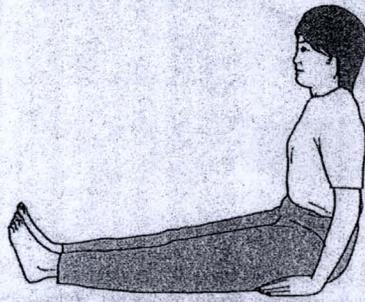
3

ชื่อไทย

ท่าเหยียดหลัง

## เทคนิค

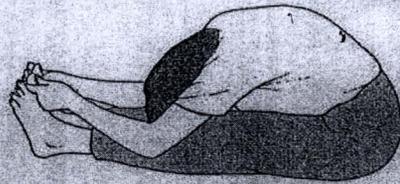
- 1 นั่งขาเหยียด
  - 2 เตรียมทำนิ้วชี้เป็นตะขอ
  - 3 เหยียดหลัง โน้มตัวไปข้างหน้า ใช้นิ้วมือรวบนิ้วหัวแม่มือโป่ง
  - 4 ลดไหล่ ลดคอกลง
  - 5 ลดศอก ลดหน้าผากลงจรดเข่า
- คงนิ่งอยู่ในท่า



1



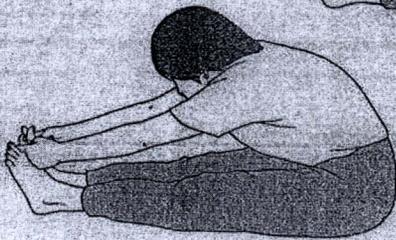
2



5



4



3

ชื่อไทย

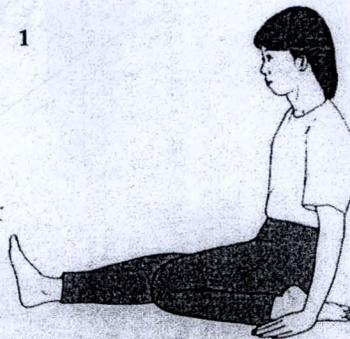
ท่านั่งเพชร

## เทคนิค

- 1 นั่งหลังตรง เขยียดขาทั้งสอง
- 2 งอเข่าซ้าย นำเท้าซ้ายวางไว้ใต้กันซ้าย ปลายนิ้วเท้าชี้ไปทางขวา
- 3 ทำเช่นเดียวกันกับข้างขวา
- 4 ดึงเข่าชิด นำมือวางไว้บนเข่า  
นั่งหลังตรง หลับตา



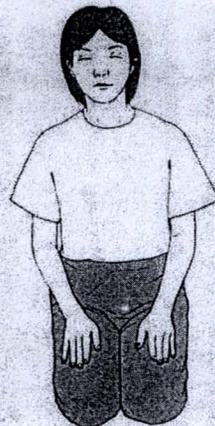
1



2



3



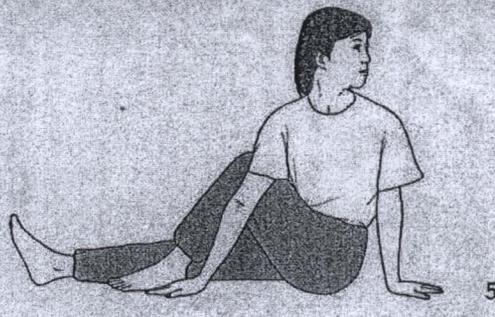
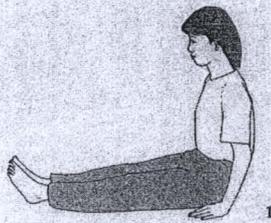
4

ชื่อไทย

ท่าบิดสันหลัง

## เทคนิค

- 1 นั่งขาเหยียด
- 2 ชันเข่าซ้าย นำเท้าซ้ายวางข้างเข่าขวา (ให้สันเท้าซ้ายอยู่ชิดเข่าขวาที่เหยียดตรงอยู่พอดี)
- 3 วางมือซ้ายยันตัวไว้ทางด้านหลัง
- 4 คอขวาค่อมเข่าซ้าย วางมือขวาไว้บนพื้น (ถ้าวางได้)
- 5 เอาคอกขวาขึ้นเข้าไว้ บิดเอวไปทางซ้าย บิดทรงอกไปทางซ้าย แล้วจึงหันหน้าไปทางซ้าย บิดตัว คงไว้ตราบที่รู้สึกสบาย แล้วจึงคืนตัวกลับท่ากลับอีกข้างหนึ่ง



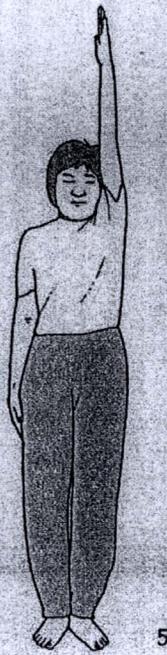
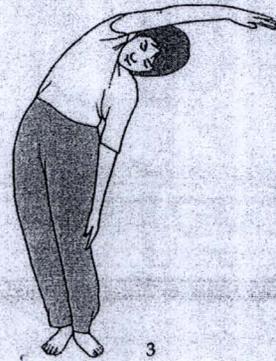
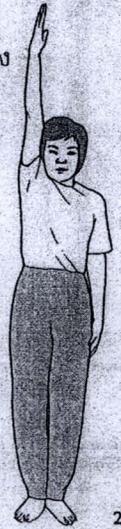
ชื่อไทย

ท่าก่งลือ

## เทคนิค

- 1 ยืนตรง เท้าชิด
- 2 ยกแขนขวาขึ้น นำต้นแขนไปชิดใบหู
- 3 ลดมือซ้ายลงไปตามขาซ้าย ปลอยให้แขนขวาโค้งลง ตัวเอียงลงทางข้างซ้าย
- 4 คินลำตัวตั้ง ลดมือขวา ลง
- 5 ยกแขนซ้าย นำต้นแขนซ้ายชิดใบหู
- 6 ลดมือขวา ลงตามขาขวา ปลอยให้แขนซ้ายโค้งลง ตัวเอียงลงทางข้างขวา

- คินลำตัวตั้ง ลดมือซ้ายลง

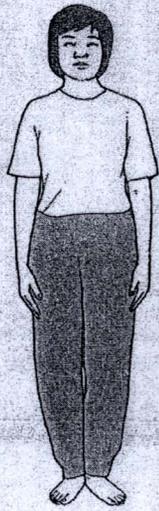


ชื่อไทย

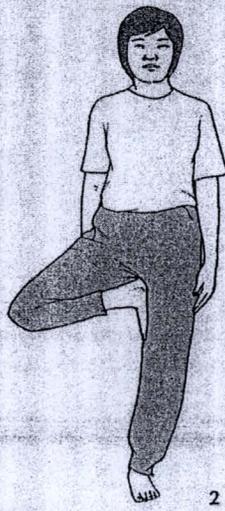
ท่าต้นไม้

## เทคนิค

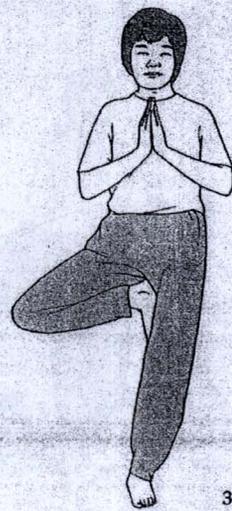
- 1 ยืนตรง เท้าชิด
- 2 ยกขาขวา ดึงส้นเท้าขวาเข้าชิดสุดลำตัว,
- 3 พนมมือไว้ที่ทรวงอก รักษาสมดุลด้วยการยืนบนขาข้างเดียว  
ลดขา ลดมือลง
- 4 ทำสลับ ยกขาซ้ายขึ้น
- 5 พนมมือไว้ที่ทรวงอก
- 6 ลดขาลง ลดมือลง



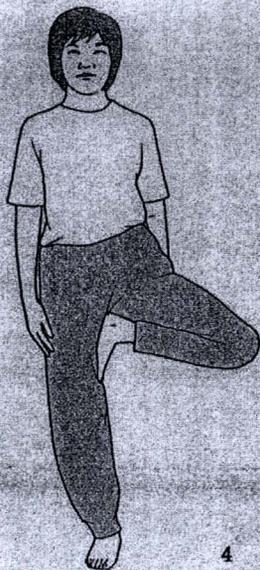
1



2



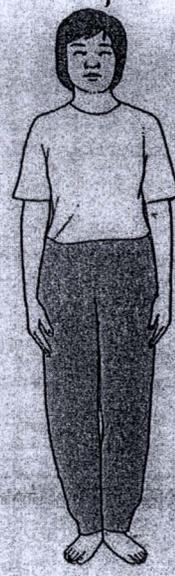
3



4



5



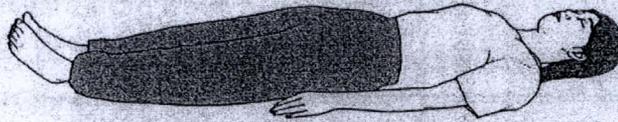
6

ชื่อไทย

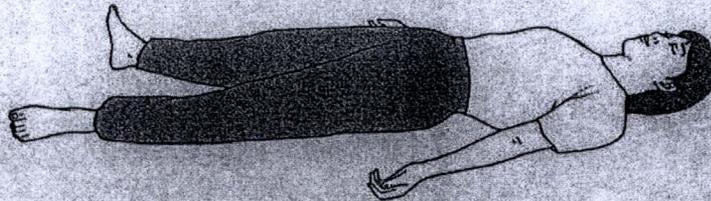
ท่าศพ

## เทคนิค

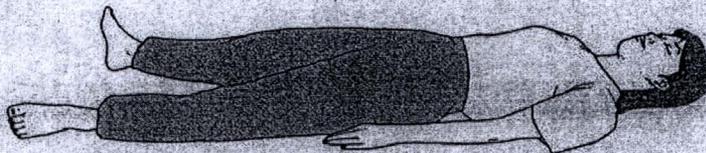
- 1 นอนหงาย ทอดแขนวางข้างลำตัว
- 2 ขาทั้งสองห่างจากกันประมาณ 40-50 เซนติเมตร ปลายเท้าชี้ออก
- 3 วางแขนห่างจากลำตัวประมาณ 15-20 เซนติเมตร ฝ่ามือหงาย นิ้ว  
มืองอเล็กน้อยตามธรรมชาติ  
จัดวางตำแหน่งของศีรษะให้สบาย  
หลับตา  
หายใจด้วยหน้าท้อง ช้าๆเบา ๆ  
มีสติอยู่กับลมหายใจ ที่บริเวณจมูก



1



3



2

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวทัศนีย์ แก้วแสง
ประวัติการศึกษา	วิทยาลัยพยาบาลนครราชสีมา, พ.ศ. 2530 ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พ.ศ. 2550 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารบริการสุขภาพ
ทุนวิจัย	ทุนสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์บางส่วน ประจำปีการศึกษา 2550 จากคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี และทุนอุดหนุนการวิจัยจาก มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ประจำปีงบประมาณ 2547
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2530 – ปัจจุบัน โรงพยาบาลกันทรลักษณ์ อำเภอกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ
ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลกันทรลักษณ์ อำเภอกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ โทรศัพท์ 045-635758 – 62, 01-7909539

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	ผศ.ดร.น้องเล็ก คุณวรชาติชัย
ประวัติการศึกษา	
2545	Doctor of Philosophy (Ph.D. in clinical pharmacy), School of Pharmacy, Bradford University, UK.
2541	Doctor of Pharmacy (PharmD), School of Pharmacy, University of Illinois at Chicago, USA.
2539	Bachelor of Sciences, Faculty of Pharmaceutical Sciences, Khon Kaen University, Thailand

## ประวัติการทำงาน

2546 – ปัจจุบัน	อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาเภสัชกรรมปฏิบัติ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี อำเภอรินช่าราบ จังหวัดอุบลราชธานี 34190 โทร (045) 353670 <a href="mailto:phnongkh@ubu.ac.th">phnongkh@ubu.ac.th</a>
-----------------	---

## ทุนวิจัย

- Quality of life in diabetic patients receiving health promotion by Thai traditional medicine. Grant from Ubon Ratchathani University Research Fund. 2004.
- Evaluation of computer aid learning in smoking cessation for pharmacy students. Grant from Pharmacist Against Tobacco Network. 2005.

## ผลงานตีพิมพ์

## บทความปริทัศน์

1. Boonchoong N. Methotrexate in rheumatoid arthritis. Mahidol University Journal of Pharmaceutical Sciences 2003; 30(3), p1-15

## บทความวิจัย

1. Khu N, Emery P, Bingham SJ, Alldred A, Chi-Kei Wong I and Chrystyn H. Correlation between plasma concentration and efficacy of oral low dose methotrexate in rheumatoid arthritis. J.Pharm.Pharmacol. 2002; 54(Suppl): Sep.
2. Boonchoong N and Siramethee S. Compliance with the Sanatorium Act B.E. 2541 Section 32 of Non Over-night Sanatorium Licensee in Ubon Ratchathani Province. Journal of Health Science. 2005; 14(6): 1029-41.
3. Boonchoong N et al. Opinion and related factors on community pharmacy accreditation by Pharmacy Council. KKU Res. 2005; 10(2): 174-83.

4. Boonchoong N and Putthipol J. The loss from traffic accidents and the right on Public Protection of Traffic Injury Act: Case study of Buntharik hospital, Ubon Ratchathani. *Journal of Health Science*. 2006; 15(4):542-551.
5. Boonchoong N et al. Reasons and opinion of patients towards acupuncture at Sapprasitthiprasong hospital, Ubon Ratchathani Province. *UBU Res J*. 2007; 9(1)
6. Boonchoong N et al. Compliance with the Community Pharmacy Project after accredited by Pharmacy Council. *KKU Res J*. 2007: 53-65.
7. Boonchoong N, Kuanjarit V, Jaturapattawong A. Evaluation of drug prescribing at primary care unit: Drug related problems and patients' satisfaction. *Thai J of Hosp Pharmacy*. 2007; 17(3): 210-22.
8. Boonchoong N, Chaiyasarn S and Pakdee P. Effect of pictorial warning on cigarette's packaging towards behavior and opinions in smoking: Case study in Sri-Kai community, Warinchamrab, Ubon Ratchathani. *Journal of Tobacco Control (Thailand)*. 2008; 2(2): 27-40.
9. Boonchoong N, Janboonna S, Sritrabut P. Role and opinion of hospital pharmacist on smoking cessation service. *Thai J of Hosp Pharmacy*. 2008; 18 (2): 180-92.
10. Boonchoong N, Sintu S. Efficiency of hospital information management computer based program in pharmacy service at inpatient ward. *Thai J of Hosp Pharmacy*. 2008; 18(3): 278-89.
11. Boonchoong N, Dawvongyad N, Moolasarn S. Dyslipidemia status of HIV – infected/ AIDS patients receiving an antiretroviral agent (GPO-VIR s). *Thai Pharm Health Sci J*. 2008; 3(1): 19-29.
12. Boonchoong N, Chanakit T, Ma-in T, Buasan T, Threethammaikul P. The development of hypertension booklet for individual patient with hypertension. *Thai Pharm Health Sci J*. 2009; 4(2) 185-92.

#### **การนำเสนอผลงานวิชาการ (ระดับนานาชาติ)**

1. "Correlation between plasma concentration and efficacy of oral low dose methotrexate in rheumatoid arthritis." British Pharmaceuticals Conference. Manchester, UK. September 9-10, 2002.
2. "Evaluation of drug prescribing in Primacy Care Unit: A case study at Talsoom hospital, Ubon Ratchathani." 6<sup>th</sup> Asian Conference on Clinical Pharmacy, Bangkok, Thailand, July 6-8, 2006.
3. "Effects of pharmaceutical care management in patients with type II diabetes." 6<sup>th</sup> Asian Conference on Clinical Pharmacy, Bangkok, Thailand, July 7, 2006.
4. "Role and opinion of hospital pharmacists on smoking cessation service." The

- 5<sup>th</sup> Pharma-IndoChina Conference. Bangkok, Thailand. November 22-23, 2007.
5. "The dyslipidemia status of HIV/AIDS patients receiving antiretroviral agent: GPO-VIR S". The 5<sup>th</sup> Pharma-IndoChina Conference. Bangkok, Thailand. November 22-23, 2007.
  6. "Effect of pictorial warning on cigarette's packaging towards behavior and opinions in smoking". The International Conference on Tobacco Control, Bangkok, Thailand. 2008.
  7. "Effect of education on therapeutic lifestyle change in HIV/AIDS patients receiving antiretroviral: GPO-VIR S". 25<sup>th</sup> Annual Research Conference in Pharmaceutical Sciences, Bangkok, Thailand. December 2, 2008.
  8. "Screening and counseling on smoking cessation by pharmacist at the outpatient service, Sappasittiprasong hospital, Ubon Ratchathani." The First Annual Northeast Pharmacy Research Conference, Khon Kaen, Thailand. February 9-10, 2009.
  9. "Effects of health promotion with yoga in patients with type 2 diabetes". The 2<sup>nd</sup> Annual International Conference of Northeast Pharmacy Research. Mahasarakam, Thailand. February 13-14, 2010.
  10. "Evaluation of computer assisted instruction in basic knowledge and pharmacotherapy for smoking cessation." The 2<sup>nd</sup> Annual International Conference of Northeast Pharmacy Research. Mahasarakam, Thailand. February 13-14, 2010.

### วิทยากร

1. "Basic technique in counseling on smoking cessation by health care professional. 1 May, 2009. Faculty of Pharmaceutical Sciences, Ubon Ratchathani."
2. Introduction to research methodology in health care system. Srisaket Hospital. Srisaket. 16-17 September, 2008.
3. "Stability of extemporaneous preparations and considerations in pharmaceutical care". 6-7 December, 2007. Surin Hospital. Surin.
4. Role of Health Professional in smoking cessation. "Counseling for smoking cessation" 20 Oct, 2006. Mookdaharn Hospital, Mookdaharn.
5. Pharmaceutical care in community pharmacy. "Drug use in Pediatrics" 19 Aug, 2006. Lai-Thong Hotel, Ubon Ratchathani.
6. Knowledge of drug use in primary care unit. "Nonsteroidal anti-inflammatory drugs and related side effects" 13 May, 2005. Faculty of Pharmacy, Ubon Rajathanee Univeristy.

7. Pharmaceutical care in infectious diseases. "Community acquired pneumonia" 28-30 Apr, 2004. Nevada Hotel, Ubon Ratchathani.
8. Common skin diseases and treatment. "Acne". 31 Oct, 2003. Lai-Thong, Ubon Ratchathani.
9. Therapeutic drug monitoring. "Clinical pharmacokinetics of Digoxin" 19 Aug, 2003. Faculty of Pharmacy, Ubon Rajathanee University.
10. Drug use in Gastrointestinal disease. "Antihelminth drugs". 1 Mar, 2003. Faculty of Pharmacy, Ubon Rajathanee University.

#### **กรรมการพิจารณาผลงานและกองบรรณาธิการ**

- Committee in Pharmacist Network for tobacco control (2005 – 2007)
- Reviewer in granting proposal for tobacco control. Pharmacist Network for tobacco control. (1 September 2005)
- Reviewer for research article in Esarn Journal of Pharmaceutical Sciences. (18 September 2006)
- Reviewer for research article in Esarn Journal of Pharmaceutical Sciences. (19 August 2008)
- Reviewer for research article in Esarn Journal of Pharmaceutical Sciences. (7 October 2008)
- Reviewer for the proceeding in Graduate Research Conference, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang. (17 March 2009)
- Reviewer in granting proposal for Research Division, Naresuan University. (7 January 2010)
- Reviewer in granting proposal for Research Division, Naresuan University. (30 April 2010)
- Editorial board in Esarn Journal of Pharmaceuticle Sciences. (2010-2011)
- Reviewer for the proceeding in The 4th Ubon Ratchathani University Research Conference, Ubon Ratchathani University. (14 May 2010)

เอกสารแนบ

## EFFECTS OF HEALTH PROMOTION WITH YOGA ASANA IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES

Tassanee Kaewsang<sup>1</sup>, Nonglek Kunawaradisai<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kanthalak Hospital, Srisaket, <sup>2</sup> Department of Pharmacy Practice, Faculty of Pharmaceutical Sciences, Ubon Ratchathani University, 34190, Thailand

### Abstract

**Background:** Alternative medicine such as yoga has been explored and shown beneficial effects in many long term illnesses. Nevertheless, data on an outcome of this method in patients with diabetes is still limited.

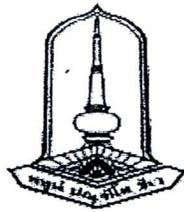
**Objective:** To determine quality of life and clinical effects on diabetic patients before and after receiving health promotion by meditation and yoga and compare these with controls.

**Methods:** The quasi-experimental research with control group was conducted in 140 patients with type 2 diabetes at Kanthalak hospital, Srisaket. They were randomly assigned as study and control group with 70 subjects each. The study group received health promotion by meditation and yoga and data were collected before and 3 months after the study. Quality of life in 3 dimensions (satisfaction in activities with respect to diabetes; impact of diabetes; worry about social and diabetes-related issues) was assessed using a diabetes quality of life (DQOL) measure for the diabetes control and complication trials (DCCT). The clinical outcome was determined using fasting blood sugar (FBS), hemoglobin A<sub>1</sub>C (HbA<sub>1</sub>C) and body mass index (BMI).

**Results:** The quality of life in study group after receiving health promotion was significantly improved ( $4.1 \pm 0.1$  vs.  $3.5 \pm 0.1$ ;  $p$ -value  $< 0.001$ ). In comparison, the quality of life between study and control group was significantly different ( $4.1 \pm 0.1$  vs.  $3.5 \pm 0.4$ ;  $p$ -value  $< 0.001$ ). However, FBS, HbA<sub>1</sub>C and BMI between these 2 groups were not significantly different ( $p$ -value = 0.560, 0.859 and 0.543 respectively). Additionally, these clinical variables were not significantly different comparing within the groups ( $p$ -value  $> 0.05$ ).

**Conclusion:** Yoga and meditation may be considered as an extra option in health promotion to improve quality of life in diabetic patients.

**Keywords:** quality of life, diabetes, yoga, meditation



The Organizing Committee hereby congratulate and present this certificate to

*Nonglek Kunawaradisai*

Faculty of Pharmaceutical Sciences, Ubon Ratchathani University  
UBON RATCHATHANI, Thailand

In recognition of significant contributions with this

*Distinction Award*  
*For Poster presentation*  
*(Pharmacy Practice)*

(PP-15 Effects of Health Promotion with Yoga in Patients with Type 2 Diabetes)

From the 2<sup>nd</sup> **Annual International Conference of Northeast  
Pharmacy Research 2010: "Sustainable Pharmacy"**,  
held from February 13-14, 2010  
at Mahasarakham University, Maha Sarakham, Thailand.

On behalf of the Organizers,

*Juntip.*

*Kanjanasilp.*

(Assist. Prof. Dr. Juntip Kanjanasilp)

Dean,

Faculty of Pharmacy, Mahasarakham University

