

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นปัญหาสาธารณสุขและเป็นสาเหตุของอัตราการเจ็บป่วย และเสียชีวิตที่สำคัญทั่วโลก การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดได้รับการยอมรับว่ามีประโยชน์ต่อผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง การทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสรุปและแสวงหาหลักฐานความรู้ที่มีอยู่เกี่ยวกับประสิทธิผลในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด โดยมีคำถามสำหรับการทบทวนครอบคลุมถึงรูปแบบและผลลัพธ์ของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ทำการสืบค้นเพื่อรวบรวมงานวิจัยที่ตีพิมพ์เผยแพร่และไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่ที่รายงานเป็นภาษาไทย และอังกฤษ โดยสืบค้นด้วยมือและอิเล็กทรอนิกส์จากงานวิจัยที่รายงานไว้ตั้งแต่ พ.ศ. 2536 ถึง พ.ศ. 2546 รายงานการวิจัยที่ผ่านการประเมินและคัดเลือกมาทบทวนเป็นงานวิจัยที่มีการสุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลองและควบคุมจำนวน 33 เรื่องที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังจากวารสารภาษาอังกฤษ เครื่องมือที่ใช้ในการทบทวนประกอบด้วยแบบคัดกรองงานวิจัย แบบประเมินงานวิจัย และแบบสกัดข้อมูลจากงานวิจัย มีการตรวจสอบความถูกต้องของการคัดเลือกและประเมินคุณภาพงานวิจัยโดยผู้ทบทวนและผู้เชี่ยวชาญ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสรุปเนื้อหาเพื่อจำแนกรูปแบบและการวัดผลลัพธ์ของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดที่หลากหลายและแตกต่างกัน

ผลการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบครั้งนี้ พบว่าการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดสามารถจัดกลุ่มได้ตามแนวทางการปฏิบัติของสมาคมโรคทรวงอกแห่งสหรัฐอเมริกาได้เป็น 11 รูปแบบ ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญในแต่ละรูปแบบ ได้แก่ การออกกำลังกายกล้ามเนื้อร่างกายส่วนบน การออกกำลังกายกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่าง การออกกำลังกายกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจ การให้ความรู้และฝึกการดูแลตนเองของผู้ป่วย และการบำบัดด้านพฤติกรรมและจิตสังคม การวัดผลลัพธ์ประกอบด้วย คุณภาพชีวิต ความสามารถในการออกกำลังกาย การทำหน้าที่ของปอด และการลดอาการหายใจลำบาก เกี่ยวกับผลของการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดพบว่า รูปแบบการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด ที่เน้นการออกกำลังกายเป็นเวลาอย่างน้อย 4 สัปดาห์จะส่งเสริมคุณภาพชีวิต ความสามารถในการออกกำลังกายและลดอาการหายใจลำบากแต่ไม่มีผลต่อการทำหน้าที่ของปอด การให้ความรู้และฝึกทักษะการดูแลตนเองหรือการบำบัดด้านพฤติกรรมและจิตสังคมอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว มีประสิทธิผลน้อยกว่าการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดแบบครอบคลุม

การทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบครั้งนี้ให้ข้อเสนอแนะว่า การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในรูปแบบการออกกำลังกายกล้ามเนื้อร่างกายส่วนบน การออกกำลังกายกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่าง ร่วมกับการให้ความรู้และฝึกทักษะการดูแลตนเองของผู้ป่วยและการบำบัดด้านพฤติกรรมและจิตสังคม สามารถนำไปใช้เป็นวิธีการบำบัดทางการพยาบาลสำหรับผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้

## ABSTRACT

180477

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a serious public health problem and the leading cause of morbidity and mortality worldwide. Pulmonary rehabilitation has been recognized as beneficial for intervention among persons with COPD. This systematic review aimed to summarize and determine the best available evidence related to the effectiveness of pulmonary rehabilitation among persons with COPD. Specific review questions addressed include mode of pulmonary rehabilitation and its outcomes. Searching strategies included hand search and electronic search that aimed to find both published and unpublished studies in Thai and English and conducted between 1993 to 2003. Thirty-three randomized controlled trials retrieved from English Journal were appraised and recruited. Instruments consisted of Research Screening Form, Critical Appraisal Form and Data Extraction Form. Research screening and critical appraisal were cross-checked by the reviewer and an expert. Narrative summarization was employed to identify various modes and outcome measures of pulmonary rehabilitation.

Results revealed eleven modes of pulmonary rehabilitation that were classified based on the American Thoracic Society. Components of pulmonary rehabilitation primarily included upper extremity training; lower extremity training; respiratory muscle training; patient education and training and behavioral psychosocial intervention. Outcome measures found were quality of life, exercise capacity, pulmonary function and reduced dyspnea. Regarding the effectiveness of pulmonary rehabilitation, at least four weeks of exercise training was needed to improve quality of life, exercise capacity and reduced dyspnea except pulmonary function. Patient education and training or behavioral psychosocial intervention alone was less effective than comprehensive pulmonary rehabilitation.

This systematic review recommends that comprehensive pulmonary rehabilitation include upper extremity training; lower extremity training; patient education and training and behavioral psychosocial intervention could be used as nursing intervention for persons with COPD.