

ผลของโปรแกรมเพื่อลดความเครียดต่อความเครียดและอายุครรภ์เมื่อคลอดของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

สุรรัตน์ ธาราศักดิ์ พย.ม*, นภาพร อภิรัชานกุล พย.บ.*, นฤมล ขันธิมมา พย.บ.*, ตติรัตน์ เตชะศักดิ์ศรี ส.ด.**

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบสองกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเพื่อลดความเครียดต่อความเครียดและอายุครรภ์เมื่อคลอดของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 60 ราย เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 ราย กลุ่มทดลองได้รับการดูแลตามโปรแกรมเพื่อลดความเครียดร่วมกับการดูแลแบบปกติ กลุ่มเปรียบเทียบได้รับการดูแลแบบปกติ ทำการศึกษาในห้องคลอดโรงพยาบาลชลบุรี ระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม ถึง 30 กันยายน 2560 เครื่องมือที่ใช้ในวิจัย คือ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลและแบบประเมินความเครียดและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการทดสอบค่าที

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังได้รับการดูแล ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่าก่อนได้รับการดูแล ($t_{29} = 17.10, p < 0.001$ และ $t_{29} = 5.50, p < 0.001$ ตามลำดับ) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($t_{58} = 14.87, p < 0.001$) แต่อายุครรภ์เฉลี่ยเมื่อคลอดของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบไม่แตกต่างกัน ($t_{29} = 0.341, p = 0.735$) จากการศึกษาแสดงว่า โปรแกรมเพื่อลดความเครียดช่วยให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดสามารถเผชิญและปรับตัวกับดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้มีระดับความเครียดลดลง จึงควรนำโปรแกรมนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดต่อไป

คำสำคัญ : โปรแกรมเพื่อลดความเครียด, ความเครียด, อายุครรภ์เมื่อคลอด, ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

Effects of Stress Reduction Program on Stress and Gestational Age at Birth Among Pregnant Women with Preterm Labor

Sureerat Tarasak M.N.S.*, Napaporn Apiratchanakun B.N.S.*, Naruemol Kantima B.N.S.*, Tatirat Tachasuksri Dr.P.H.**

Abstract

This quasi-experimental study with pretest-posttest two groups design aimed to examine the effects of stress reduction program on stress and gestational age at birth among pregnant women with preterm labor. Sixty pregnant women with preterm were selected to be experimental group (N=30) and comparative group (N=30) by using inclusion criteria. Experimental group received stress reduction program with regular care

* พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชลบุรี

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

* A Register Nurse, Chonburi Hospital

** Asst. Prof., Faculty of Nursing, Burapha University

while comparative group received regular care. The study was conducted at delivery room of Chonburi hospital between May and September, 2017. The instruments were the personal data form and self-scoring stress questionnaire. Data were analyzed by using descriptive statistics and t-test.

Both experimental and comparative groups had posttest average score of stress lower than the pretest ($t_{29} = 17.10, p < 0.001$ and $t_{29} = 5.50, p < 0.001$, respectively). Experimental group had posttest average score of stress lower than comparative group ($t_{58} = 14.87, p < 0.001$). There was no significant difference of gestational age at birth between the two groups ($t_{29} = 0.341, p = 0.735$). This findings implied that the stress reduction program could help pregnant women with preterm labor to deal with stress and adapt themselves. Therefore, it should be used as a guideline of care for pregnant women with preterm labor.

Keywords : Stress reduction program, stress, gestational age at birth, preterm labor

บทนำ

ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดเป็นภาวะแทรกซ้อนสำคัญ ที่นำไปสู่การคลอดก่อนกำหนดได้ร้อยละ 40-50 ซึ่งเป็นปัญหาที่มีแนวโน้มของการเกิดสูงขึ้น จากการศึกษาของ Beck และคณะ¹ พบอัตราการคลอดก่อนกำหนดของหญิงตั้งครรภ์ทั่วโลกเท่ากับร้อยละ 9.6 ซึ่งแต่ละพื้นที่จะมีอุบัติการณ์ของการเกิดแตกต่างกันไป ประเทศด้อยพัฒนาและประเทศกำลังพัฒนามีอุบัติการณ์ของการเกิดสูงกว่าประเทศพัฒนาแล้ว (ร้อยละ 12.5, 8.8 และ 7.5 ตามลำดับ) สำหรับทวีปเอเชียพบอุบัติการณ์ของการคลอดก่อนกำหนดเท่ากับร้อยละ 9.1 ส่วนอุบัติการณ์ของการคลอดก่อนกำหนดในประเทศไทยพบร้อยละ 8.7 ในโรงพยาบาลศิริราช² และร้อยละ 12 ในโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่³ สำหรับโรงพยาบาลชลบุรี ในปี พ.ศ. 2557, 2558 และ 2559 พบว่า มีการคลอดก่อนกำหนดสูงถึงร้อยละ 14.23, 13.74 และ 13.57 ตามลำดับ ดังนั้นภาวะเจ็บครรภ์และการคลอดก่อนกำหนดจึงเป็นปัญหาทางสุขภาพที่จำเป็นต้องหาสาเหตุของการเกิด เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการป้องกันและการดูแลรักษาต่อไป

สาเหตุของการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เชื่อว่าปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดมีทั้งปัจจัยด้านกายภาพและพฤติกรรมของบุคคล จากการศึกษาของวรรณกรรม พบว่า ปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับการเจ็บครรภ์และการคลอดก่อนกำหนด ได้แก่ อายุของหญิงตั้งครรภ์ที่น้อยกว่า 18 ปี หรือมากกว่า 40 ปี ประวัติการคลอดก่อนกำหนด ความยาวของปากมดลูก ค่าดัชนีมวลกายก่อน

ตั้งครรภ์ที่ต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์ปกติ ความเครียด ลักษณะของงานที่ทำ ภาวะสุขภาพและภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ เช่น การตั้งครรภ์แฝด ครรภ์แฝดน้ำ ความดันโลหิตสูง และการติดเชื้อในโพรงมดลูก รวมทั้งพฤติกรรมสุขภาพในขณะตั้งครรภ์ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มชา กาแฟ และสุรา เป็นต้น⁴ ปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้นหลายปัจจัยไม่สามารถป้องกันได้ จึงส่งผลให้เกิดการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการดูแลรักษาที่ถูกต้องและเหมาะสม

ในปัจจุบันแนวทางการรักษาหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดยังเน้นการรับไว้รักษาในโรงพยาบาล และให้ยายับยั้งการหดตัวของมดลูก เพื่อไม่ให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีความวิตกกังวลและความเครียด เนื่องจากภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดเป็นเหตุการณ์ที่แสดงถึงความไม่ปกติของการตั้งครรภ์ที่ส่งผลให้ทารกในครรภ์ได้รับอันตรายหรือเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ในบางรายที่ต้องพักรักษาในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน ยิ่งทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะส่งผลให้ระดับสารแคทีโคลามีน (Catecholamine) ในกระแสเลือดสูงขึ้น จึงไปกระตุ้นให้มดลูกหดตัวรุนแรงขึ้น และอาจนำไปสู่การคลอดก่อนกำหนดตามมาได้⁴ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดจะมีระดับของความเครียดสูงกว่าหญิงตั้งครรภ์ปกติ⁵ ดังนั้น การลดความเครียดจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยยืดระยะเวลาของการคลอดของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดต่อไปจนอายุครรภ์ครบกำหนดได้