

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกต่อระดับความดันโลหิตของสตรี กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี*

Effects of the Qigong Exercise Program on Blood Pressure Levels among Prehypertensive Women in Meuang District, Sing Buri Province.

ลลิตา บุญงาม, พย.ม.** Lalita Boonngam, M.N.S.

ชญชิตาดุชฎี ทูลศิริ, ปร.ด.*** Chanandchidadussadee Toonsiri, Ph.D.

สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ, ส.ด.**** Suwanna Junprasert, Dr.P.H.

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกต่อระดับความดันโลหิตของสตรีกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี กลุ่มตัวอย่างได้แก่ สตรีกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 60 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงก ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทุกวันจันทร์-วันพฤหัสบดี ครั้งละ 60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับความรู้ในการปฏิบัติตัวตามปกติ ประเมินระดับความดันโลหิตหลังสิ้นสุดการทดลอง 1 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงก คู่มือการออกกำลังกายแบบซิงก และเครื่องวัดความดันโลหิตแบบสอดแขน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบซิงก ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .83 และแบบบันทึกระดับความดันโลหิตวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมอยู่ในระดับดี ($M = 2.88$, $SD = 0.24$) และเมื่อควบคุมอิทธิพลของระดับความดันโลหิต

ซิสโตลิกและไดแอสโตลิก ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตซิสโตลิกและไดแอสโตลิกต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F_{(1, 57)} = 196.03$, $p < .001$; $F_{(1, 57)} = 67.36$, $p < .001$ ตามลำดับ) จากผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะว่า พยาบาลที่ปฏิบัติงานในหน่วยบริการระดับปฐมภูมิสามารถนำรูปแบบการออกกำลังกายแบบซิงกไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน เพื่อควบคุมป้องกัน การเกิดโรคความดันโลหิตสูงและลดจำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ต่อไป

คำสำคัญ: โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงก ระดับความดันโลหิต สตรีกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

Abstract

The purpose of this research was to examine the effects of the qigong exercise program on blood pressure levels among prehypertensive women in Meuang district, Sing Buri province. A multistage random sampling method was used to recruit 60 women who were at risk of hypertension and who met the inclusion criteria. Then they were randomly assigned into either the experimental (n = 30) or the control (n = 30). The experimental group received the qigong exercise

* วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

** พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสิงห์บุรี

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**** รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

program for 8 weeks, Monday-Thursday for 60 minutes per day, whereas the control group received a routine service from the hospital. Blood pressure level was measured one week after end of the experiment. Research experimental instruments included the qigong exercise program, handbook for the qigong exercise program and arm blood sphygmomanometers. Data was collected by demographic questionnaires and questionnaires to measure qigong exercise behavior with Cronbach's alpha coefficient of .83 and a blood pressure record form. Data was analyzed by using descriptive statistics and analysis of covariance (ANCOVA).

The results revealed that after experiment, the experimental group had mean scores of qigong exercise behavior at good levels ($M = 2.88$, $SD = 0.24$). The experimental group had lower adjusted means scores of systolic and diastolic blood pressure than those of the control group at the significance ($F_{(1, 57)} = 196.03$, $p < .001$; $F_{(1, 57)} = 67.36$, $p < .001$ respectively). The findings suggest that nurses and other health professions can use this qigong exercise program among people at risk of hypertension in the community in order to prevent hypertension, which consequently leads to decreases in a number of hypertension patients.

Keywords: Qigong exercise program, blood pressure levels, prehypertensive women

ความสำคัญของปัญหา

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังซึ่งปัจจุบันมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และเป็นปัญหาสาธารณสุขของโลกทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนา ในปี ค.ศ. 2025 องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าจะมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพิ่มขึ้นเป็น 1.56 พันล้านคน (คณะทำงานพยากรณ์โรคและภัยสุขภาพ, 2553) สำหรับ

ประเทศไทยข้อมูลอัตราตายของโรคความดันโลหิตสูงปี พ.ศ. 2550-2554 เท่ากับ 3.6, 3.9, 3.6, 3.9 และ 5.7 ต่อประชากรแสนคนตามลำดับ ข้อมูลอัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ปี พ.ศ. 2551-2554 เท่ากับ 860.53, 1,230.16, 1,349.39 และ 1187.01 ต่อแสนประชากรตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของจังหวัดสิงห์บุรี และข้อมูลของอำเภอเมืองสิงห์บุรี ซึ่งพบว่ามีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

จากการดำเนินการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี ใน ปี พ.ศ. 2557-2558 ใน ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป พบว่า กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง เท่ากับร้อยละ 1.27 และร้อยละ 2.02 ตามลำดับ เป็นเพศชายร้อยละ 40.21 และเพศหญิงร้อยละ 59.79 จะเห็นได้ว่าแนวโน้มที่กลุ่มเสี่ยงป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มสูงขึ้น และพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองสิงห์บุรี, 2558)

ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงแบ่งได้ 2 ชนิด คือ 1) ปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนไม่ได้ คือ กรรมพันธุ์ และอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป 2) ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ คือ พฤติกรรมสุขภาพ การบริโภคอาหารเค็ม มัน และหวาน รับประทานผักและผลไม้ไม่พอ ขาดการออกกำลังกาย ความเครียดเรื้อรัง สูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2554) ซึ่งการขาดการออกกำลังกายเป็นปัจจัยเสี่ยงหนึ่งที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ค่าความต้านทานการไหลของเลือด (total peripheral resistance) ลดลง การออกกำลังกายทำให้ระดับโปรตีนแอนด์อิธลิน (endothelin) ซึ่งเป็นโปรตีนที่ทำให้หลอดเลือดหดตัวลดลง และในทางกลับกันจะส่งผลให้ระดับของไนตริกออกไซด์ (nitric oxide) ที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัวเพิ่มขึ้น จึงทำให้ระดับความดันโลหิตลดลง (อานวย ภูภัทรพงศ์ และนางพะงา ศิวานวัณณ์, 2555) สอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ยุทธศาสตร์การมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรค ให้ความสำคัญกับการพัฒนาระบบบริการสุขภาพเชิงรุก เพื่อควบคุมพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพที่สำคัญ ส่งเสริมการออกกำลังกายและการมีสุขภาพจิตที่ดี