

**ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ** การจัดการภาวะไขมันในเลือดผิดปกติโดยไม่ใช้ยา:  
การทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์

**ผู้เขียน**

นางสาวพัชรี คีปตา

**ปริญญา**

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จินดารัตน์ ชัยอาจ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
รองศาสตราจารย์ ดร. สุดารัตน์ สิทธิสมบัติ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

**บทคัดย่อ**

ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง โดยภาวะหลอดเลือดแดงแข็งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความผิดปกติของหลอดเลือดแดงทั่วร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลอดเลือดหัวใจ จึงจำเป็นต้องมีการควบคุมภาวะไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ การทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสรุปหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการจัดการภาวะไขมันในเลือดผิดปกติโดยไม่ใช้ยา การสืบค้นข้อมูลทำโดยการคัดเลือกงานวิจัยที่มีการเผยแพร่และไม่เผยแพร่ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ที่รายงานไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551 ถึง พ.ศ. 2555 หรือ ค.ศ. 2008 ถึง ค.ศ. 2012 ประเมินคุณภาพงานวิจัยและสกัดข้อมูลโดยใช้แบบประเมินคุณภาพงานวิจัยและแบบสกัดข้อมูล ที่พัฒนาโดยสถาบันโจแอนนาบริกส์ คัดเลือกงานวิจัยและสกัดข้อมูลโดยผู้ทบทวนสองคน ใช้การสรุปเนื้อหาเพื่อบรรยายวิธีการจัดการภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ

ผลการสืบค้นอย่างเป็นระบบพบว่า มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการภาวะไขมันในเลือดผิดปกติโดยไม่ใช้ยาจำนวน 51 เรื่อง มีงานวิจัยที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกจำนวน 24 เรื่อง เป็นการศึกษาเชิงทดลองจำนวน 12 เรื่อง การศึกษาแบบกึ่งทดลองจำนวน 11 เรื่อง และการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบจำนวน 1 เรื่อง ผลการทบทวนพบว่า การจัดการภาวะไขมันในเลือดผิดปกติโดยไม่ใช้ยา มี 3 วิธี คือ 1) การปรับเปลี่ยนลักษณะอาหารและการรับประทานอาหารเสริม 2) การรับประทานสมุนไพร และ 3) การออกกำลังกาย โดยพบว่า การรับประทานข้าวยีสต์แดงหมัก และ

การออกกำลังกายแบบแอโรบิคเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ โดยไม่ใช้ยา

ผลการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ครั้งนี้ ให้ข้อเสนอแนะนำไปใช้ในการปฏิบัติทางคลินิกในการแนะนำเพื่อเป็นทางเลือกนอกเหนือจากการใช้ยาลดไขมัน และข้อเสนอแนะสามารถนำไปสร้างแนวปฏิบัติทางการพยาบาลสำหรับการจัดการภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ โดยไม่ใช้ยาได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

**Independent Study Title** Non-pharmacological Managements of Dyslipidemia:  
Integrative Review

**Author** Miss Patcharee Tipta

**Degree** Master of Nursing Science (Adult Nursing)

**Independent Study Advisory Committee**

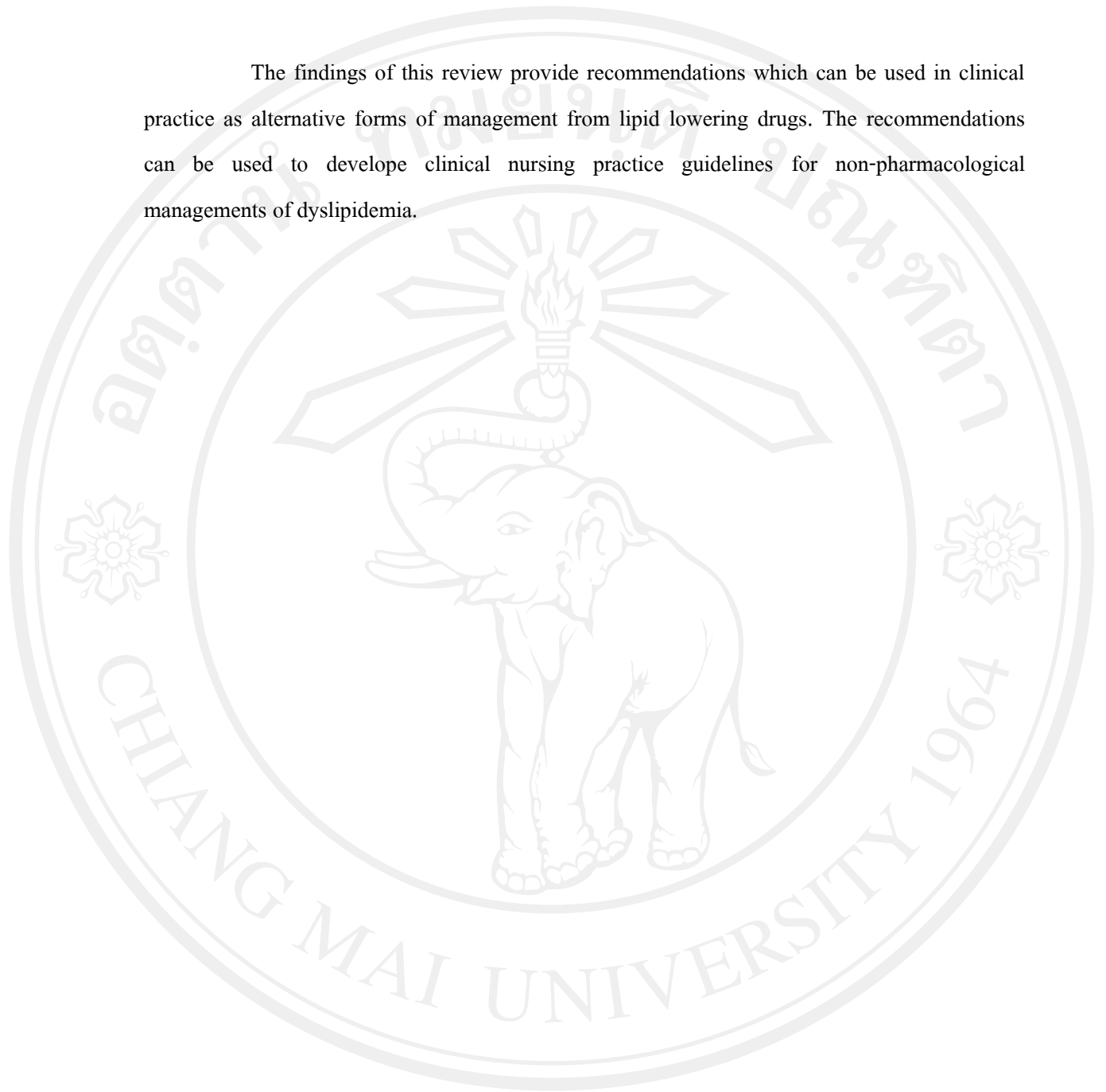
Assistant Professor Dr. Jindarat	Chaiard	Advisor
Associate Professor Dr. Sudarat	Sittisombat	Co-advisor

**ABSTRACT**

Dyslipidemia is a risk factor of atherosclerosis. Atherosclerosis is a cause of systemic artery disease, especially coronary disease. Therefore, it is necessary to control blood lipid levels. This integrative review aimed to summarize the best available evidence on non-pharmacological managements of dyslipidemia. An evidence search was undertaken to identify both published and unpublished studies, in Thai and English, from 2008 to 2012. A Study Appraisal Form and the Data Extraction Form developed by the Joanna Briggs Institute were used to appraise the studies and to extract data. Selection of eligible studies and data extraction were reviewed by two persons. Narrative summarization was employed to describe interventions to manage dyslipidemia.

The evidence search identified a total of 51 studies evaluating the effect of non-pharmacological managements of dyslipidemia; 24 met the review inclusion criteria, of which 12 were randomized clinical trials, 11 were quasi-experimental studies, and 1 was a systematic review. The results of the study revealed 3 types of interventions including: 1) food modification and supplements 2) herbal treatments and 3) exercise. The results showed that fermented red yeast rice and aerobic exercise were effective non-pharmacological interventions to manage dyslipidemia.

The findings of this review provide recommendations which can be used in clinical practice as alternative forms of management from lipid lowering drugs. The recommendations can be used to develop clinical nursing practice guidelines for non-pharmacological managements of dyslipidemia.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved