

| | | | |
|--------------------------|---|---------------|--|
| ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ | ผลของการบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานต่อภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูง ในสตรีวัยหมดระดู | | |
| ชื่อผู้เขียน | นางประภาภรณ์ สมณะ | | |
| พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต | สาขาวิชาการพยาบาลสตรี | | |
| คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ | รองศาสตราจารย์ ดร. สุกัญญา ปริสฺณญกุล | ประธานกรรมการ | |
| | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุพิศ รุ่งเรืองศรี | กรรมการ | |
| | อาจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย | กรรมการ | |
| | รองศาสตราจารย์ เทียมสร ทองสวัสดิ์ | กรรมการ | |
| | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พัทธภรณ์ อารีย์ | กรรมการ | |
| | บทคัดย่อ | | |

ภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูงเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในสตรีวัยหมดระดู เนื่องจากการลดระดับของฮอร์โมนเอสโตรเจน เป็นผลทำให้กล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานหย่อนตัวและหดรูดห่อปัสสาวะเสื่อมสมรรถภาพ การบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหดรูดห่อปัสสาวะ

การวิจัยแบบกึ่งทดลองชนิดหนึ่งกลุ่มก่อน-หลังการทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานต่อภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูงในสตรีวัยหมดระดู กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยหมดระดูที่เป็นสมาชิกชมรมวัยทองจังหวัดเชียงรายและมีภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูง โดยคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดจำนวน 34 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แผนการบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกราน แผ่นพับเรื่องการบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกราน แบบบันทึกเวลาและจำนวนครั้งในการบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกราน แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบบันทึกจำนวนครั้งของภาวะปัสสาวะเล็ด

จากแรงดันในช่องท้องสูง และแบบประเมินการรับรู้ความรุนแรงของภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูง โดยแผนการบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกราน แบบบันทึกจำนวนครั้งของภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูงและแบบประเมินการรับรู้ความรุนแรงของภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูง ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งมีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 1 สำหรับแบบประเมินการรับรู้ความรุนแรงของภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูงคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีทดสอบซ้ำมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ .81

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างจำนวนครั้งของภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูงและคะแนนการรับรู้ความรุนแรงของภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูงก่อนและหลังบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกราน ใช้สถิติทดสอบวิลคอกซันจับคู่เครื่องหมายตำแหน่ง (Wilcoxon matched-pairs signed-ranks test) ผลการศึกษามีดังนี้

1. จำนวนครั้งของภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูงในสตรีวัยหมดระดู ภายหลังบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกราน ลดลงกว่าก่อนบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

2. คะแนนการรับรู้ความรุนแรงของภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูงในสตรีวัยหมดระดูภายหลังบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกราน ลดลงกว่าก่อนบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ผลการศึกษาเสนอแนะว่าควรจัดให้มีการสอนวิธีบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานแก่สตรีวัยหมดระดูที่มีภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูงเพื่อลดจำนวนครั้งและการรับรู้ความรุนแรงของภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูงต่อไป

| | | | |
|----------------------------|--|--|----------|
| Thesis Title | Effect of Pelvic Floor Muscle Exercise on Stress Urinary Incontinence among Menopausal Women | | |
| Author | Mrs. Prapaporn Sommana | | |
| M.N.S. | Nursing Care of Women | | |
| Examining Committee | Assoc. Prof. Dr. Sukanya Parisunyakul | | Chairman |
| | Asst. Prof. Supit Roongruangsri | | Member |
| | Lect. Dr. Sirirat Panuthai | | Member |
| | Assoc. Prof. Tiamsorn Tongswas | | Member |
| | Asst. Prof. Dr. Patcharaporn Aree | | Member |

Abstract

Stress urinary incontinence (SUI) is a common problem in menopausal women. The major cause of SUI is decreasing of estrogen. SUI occurs as the result of the weakness of pelvic floor muscles and urethral sphincter incompetence. Pelvic floor muscle exercise (PME) can improve pelvic muscle strength and efficiency of sphincteric action around the urethra.

The objective of this one group pretest–posttest, quasi–experimental research was to investigate the effect of pelvic floor muscle exercise on stress urinary incontinence among menopausal women. Thirty-four women with SUI were selected by purposive sampling from the “Golden Age Club” in Chiangrai Province. The research tools were the PME Program, a Pamphlet, the Exercise Record Form, the Demographic Data Sheet, the SUI Record Chart and the Perceived Severity of SUI Measurement. The content of the PME Program, the SUI

Record Chart and the Perceived Severity of SUI Measurement were validated by a panel of experts. The content validity index was 1. The reliability of the Perceived Severity of SUI Measurement was tested using Pearson's product moment correlation and the correlation coefficient was .81.

The Wilcoxon matched pairs signed-ranks test was used to test the differences of the frequency of SUI and the score of the perceived severity of SUI between before and after participating in PME program. The results of this study were as follows:

1. The frequency of SUI after participating in PME program was significantly lower than that of before participating in PME program. ($p < .001$)
2. The score of perceived severity of SUI after participating in PME program was significantly lower than that of before participating in PME program. ($p < .001$)

These findings suggest that the PME program should be provided for menopausal women who have SUI to decrease frequency and perceived severity of SUI.