

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการร่ำรวยเงินซึ่งง่ด่ระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงใน
ผู้ป่วยเบาหวาน

ชื่อผู้เขียน นางสาวอุไรวรรณ โพร้งพนม

พยาบาลศาสตรมหาบัณัฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์วารกรณ์ เลิศพูนวิไลกุล	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร สุคำวัง	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ฉวีวรรณ ธงชัย	กรรมการ
รองศาสตราจารย์วิลาวัลย์ พิเชียรเสถียร	กรรมการ

บทคัดย่อ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่มักพบในผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป การที่จะควบคุมอาการและภาวะแทรกซ้อนของโรคนั้นสามารถกระทำได้โดย การควบคุมอาหาร การใช้ยา และการออกกำลังกาย การร่ำรวยเงินซึ่งง่ด่เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกชนิดออกแรงปานกลางที่สามารถนำมาใช้ในการควบคุมโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อน การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการร่ำรวยเงินซึ่งง่ด่ระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงในผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ 2 ที่ได้รับการรักษาด้วยยาลดระดับน้ำตาลในเลือด ที่คลินิกเบาหวาน งานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเถิน จังหวัดลำปาง รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคมถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2544 โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 30 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 ราย โดยมีกรจับคู่ในเรื่องของ เพศ อายุ สถานภาพ สมรส รายได้ ระดับการศึกษาและระยะเวลาที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้รับการสอนเรื่องการดูแลตนเองโดยทั่วไป การควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน

การจัดความเครียดและการใช้ยาจากผู้วิจัย แต่กลุ่มทดลองได้รับการฝึกการร่ำรวยเงินซึ่งงจากผู้วิจัย และมีการร่ำรวยเงินต่อไปสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 9 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบบันทึกข้อมูลทั่วไป เครื่องวัดระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงโคบาทมีร์ และแผนการให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปใช้สถิติเชิงพรรณนา ส่วนของค่าระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงก่อนและหลังการวิจัยในกลุ่มทดลองทดสอบโดยใช้สถิติการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กัน และค่าระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการวิจัยทดสอบโดยใช้สถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระกัน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยเบาหวานหลังออกกำลังกายด้วยวิธีการร่ำรวยเงินซึ่งงมีค่าลดลงมากกว่าก่อนการออกกำลังกายด้วยวิธีการร่ำรวยเงินซึ่งงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มที่ออกกำลังกายด้วยวิธีการร่ำรวยเงินซึ่งงมีค่าลดลงมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายด้วยวิธีการร่ำรวยเงินซึ่งงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายด้วยวิธีการร่ำรวยเงินซึ่งงสามารถลดระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงในผู้ป่วยเบาหวานลงได้ ดังนั้นพยาบาลควรนำเสนอการร่ำรวยเงินซึ่งงเป็นทางเลือกหนึ่งของการออกกำลังกายเพื่อการควบคุมโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวาน

Thesis Title Effect of Qigong on Glycosylated Hemoglobin Level in Diabetic Patients

Author Miss Uraiwan Prongpanom

M.N.S. Medical and Surgical Nursing

Examining Committee	Assistant Professor Dr. Taweeluk	Vannarit	Chairman
	Assistant Professor Waraporn	Lertpoonwilaikul	Member
	Assistant Professor Dr. Khanokporn	Sucamvang	Member
	Associate Professor Chaweewan	Thongchai	Member
	Associate Professor Wilawan	Picheansathian	Member

Abstract

Diabetes Mellitus is a common chronic disease among people over 40 years old. The disease and its complications could be controlled and prevented by dietary control, using oral hypoglycemic drug or insulin, and exercise. Qigong, a moderate intensity aerobic exercise, is one of the means to control the diabetes mellitus and its complications. The purpose of this quasi-experimental study was to examine the effect of Qigong on glycosylated hemoglobin level in Diabetes Mellitus Type II Patients. The subjects were the Diabetes Mellitus type II patients receiving oral hypoglycemic drug and attended Diabetic Clinic, Out-Patient Department, Thoen hospital, Lampang province, during August to October 2001. Thirty subjects were purposively selected and assigned equally into the experimental and control groups, 15 in each group, matched pair by sex, age, marital status, income, educational level, and the duration of illness. Subjects in both groups were taught regarding general self-care, dietary control, exercise and rest, reducing

stress, and using oral hypoglycemic drug by the researcher. In addition, subjects in experimental group were trained to do Qigong by the researcher, 3 days per week for nine weeks. The instrument employed in this study were the Demographic Data Form, the Cobat Mera Glycosylated Hemoglobin, and the Health-promoting behaviors education plan.

Demographic data were analyzed by using descriptive statistics. The glycosylated hemoglobin level before and after the treatment in the experimental group was tested by paired-samples t-test, and the differences of the glycosylated hemoglobin after the treatment between the experimental and control group were tested by independent-samples t-test.

The results revealed that

1. The glycosylated hemoglobin of the experimental group after Qigong was significantly lower than that of before practicing Qigong ($p < .01$)
2. The glycosylated hemoglobin of the experimental group was significantly lower than that of the control group ($p < .01$)

The results of this study demonstrated that Qigong could reduce the glycosylated hemoglobin in diabetic patients. Therefore, Qigong should be suggested as an alternative exercise to control and prevent the complications in diabetic patients.