

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการออกกำลังกายแบบไท่จี ชี่กึ่งต่อระดับไกลโคไซด์
ฮีโมโกลบินของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ผู้เขียน นางสาวศิริลักษณ์ โพธิ์สุยะ

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ สมบัติ ไชยวัฒน์	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดวงฤดี ลาสุยะ	กรรมการ

บทคัดย่อ

โรคเบาหวานเป็นภาวะความเจ็บป่วยเรื้อรัง ที่มีการเพิ่มขึ้นของอัตราการตาย ผลจากโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในผู้สูงอายุทำให้ความสามารถในการนำกลูโคสเข้าสู่เซลล์กล้ามเนื้อลดลง ร่างกายมีภาวะดื้อต่ออินซูลินมากขึ้น ส่งผลให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยไท่จี ชี่กึ่ง จะสามารถช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ดีขึ้น การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบไท่จี ชี่กึ่งต่อระดับไกลโคไซด์ฮีโมโกลบินของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มตัวอย่างได้แก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มาตรวจตามนัดที่คลินิกเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 ราย รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนเมษายน พ.ศ. 2548 ถึงสิงหาคม พ.ศ. 2548 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความคล้ายคลึงกันในด้าน เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระดับไกลโคไซด์ฮีโมโกลบิน กลุ่มทดลองมีการออกกำลังกายแบบไท่จี ชี่กึ่ง ครั้งละ 45 นาที จำนวน 5 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้มีการออกกำลังกายแบบไท่จี ชี่กึ่ง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เครื่องโคบาส์ มิรา (Cobas Mira) ที่ใช้วัดระดับไกลโค

ไซเลทฮีโมโกลบิน วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติทดสอบที

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับไกลโคไซเลทฮีโมโกลบินของผู้สูงอายุโรคเบาหวานในกลุ่มที่ออกกำลังกายแบบไท่จี ชี่กง มีค่าลดลงไม่แตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายแบบไท่จี ชี่กง
 2. ระดับไกลโคไซเลทฮีโมโกลบินของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน หลังการออกกำลังกายแบบไท่จี ชี่กง มีค่าลดลงต่ำกว่าก่อนออกกำลังกายแบบไท่จี ชี่กงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- การวิจัยครั้งนี้พบว่า การออกกำลังกายแบบไท่จี ชี่กงช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ส่งผลให้มีการควบคุมโรคเบาหวานที่ดีขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved