

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งก่ต่อความดันโลหิต
ในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

ผู้เขียน นางชิตติสุดา สมเวที

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. ลินจง โปธิบาล อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
รองศาสตราจารย์ ดร. การดี นานาศิลป์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ การควบคุมความดันโลหิตให้เหมาะสมเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบการวิจัยเชิงทดลองสองกลุ่ม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งก่ต่อความดันโลหิตในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุจำนวน 68 รายที่มารับบริการที่คลินิกโรคความดันโลหิตสูง แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย ระหว่างเดือน มิถุนายนถึงสิงหาคม พ.ศ.2553 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ตามคุณสมบัติที่กำหนดและจับคู่ให้มีความคล้ายคลึงกันในด้าน เพศ อายุ การศึกษา ระดับความดันโลหิตและกลุ่มยาควบคุมความดันโลหิต สุ่มกลุ่มตัวอย่างในแต่ละคู่เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งก่ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ปฏิบัติสมาธิโดยวิธีใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวัดความดันโลหิตก่อนและหลังการทดลองเป็นเครื่องวัดความดันโลหิตชนิดปรอทวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติอ้างอิงนอนพารามตริก ผลการวิจัยพบว่า หลังการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งก่ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงมีความดันโลหิตซิสโตลิกและความดันโลหิต ไดแอสโตลิกต่ำกว่าก่อนการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งก่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ความดันโลหิตซิสโตลิกและความดันโลหิต ไดแอสโตลิกของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มที่

ปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งงออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าพยาบาลสามารถใช้การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งงอเป็นวิธีการเสริมในการควบคุมความดันโลหิตในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title Effect of Thai Qigong Meditation Exercise on Blood Pressure of the Elderly with Hypertension

Author Mrs. Thitisuda Somwatee

Degree Master of Nursing Science (Gerontological Nursing)

Thesis Advisory Committee

| | | |
|----------------------------------|----------|------------|
| Associate Professor Dr. Linchong | Pothiban | Advisor |
| Associate Professor Dr. Paradee | Nanasilp | Co-advisor |

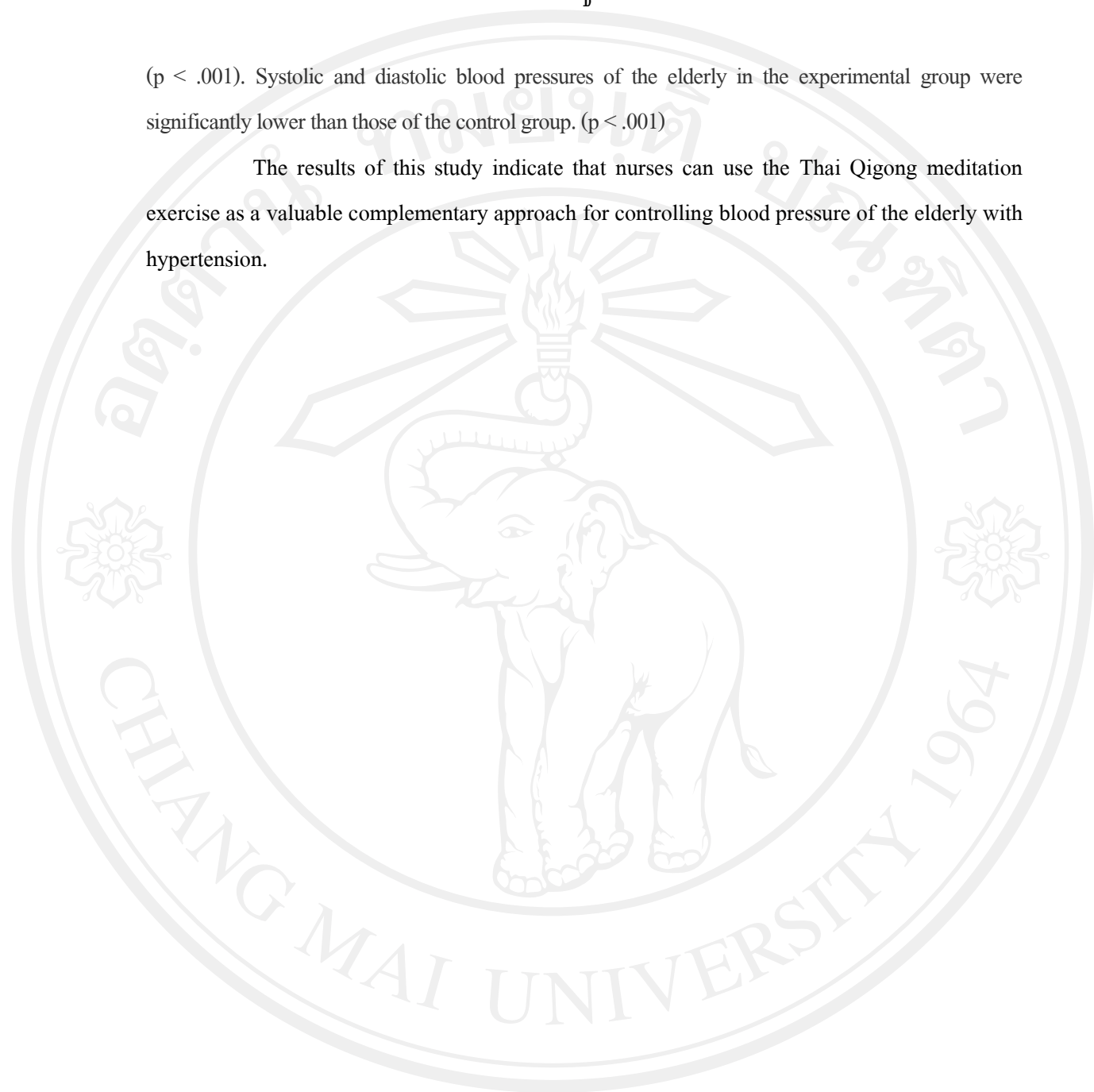
ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease commonly found among the elderly. Adequate control of blood pressure is essential for preventing complications. This study used two group pre-test and post-test design to examine the effect of Thai Qigong meditation exercise on blood pressure of the elderly with hypertension. Subjects were 68 older people with essential hypertension attending the outpatient hypertension clinic at Wiangpapao hospital, Chiang Rai province during June to August 2010. Subjects were purposively selected based on the inclusion criteria and were paired in terms of sex, age, education, blood pressure level and medication used. Subjects in each pair were randomly assigned into experimental and control groups. The experimental group participated in 8 weeks long Thai Qigong meditation exercise, while the control group did not engage in any meditation program. Blood pressure before and after the treatment was measured using mercury sphygmomanometer. Data were analyzed using descriptive statistics and nonparametric inferential statistics.

The study results revealed that systolic and diastolic blood pressures of the elderly in the experimental group significantly decreased after performing Thai Qigong meditation exercise

($p < .001$). Systolic and diastolic blood pressures of the elderly in the experimental group were significantly lower than those of the control group. ($p < .001$)

The results of this study indicate that nurses can use the Thai Qigong meditation exercise as a valuable complementary approach for controlling blood pressure of the elderly with hypertension.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved