

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการออกกำลังกายแบบไท่จี ซิ้งงต่อสมรรถภาพปอดและอาการหายใจลำบากในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ผู้เขียน นางสาว สมทรง มั่งถึก

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ม.ล. อัครอนงค์	ปราโมช	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริรัตน์	ปานอุทัย	กรรมการ

บทคัดย่อ

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังก่อให้เกิดการเสื่อมของสมรรถภาพปอด และอาการหายใจลำบาก อาการดังกล่าวสามารถชะลอได้โดยการออกกำลังกายแบบไท่จี ซิ้งง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบไท่จี ซิ้งงต่อสมรรถภาพปอดและอาการหายใจลำบากในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้แก่ ผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังจำนวน 30 ราย ที่เข้ารับการรักษาในงานการพยาบาลผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ แบ่งเป็น 2 กลุ่มที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกัน ในด้านเพศ และอายุ จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 ราย กลุ่มทดลองได้รับการฝึกออกกำลังกายแบบไท่จี ซิ้งง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน เมษายน ถึง เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2548 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบวัดอาการหายใจลำบาก (Dyspnea Visual Analogue Scale [DVAS]) และเครื่องวัดสมรรถภาพปอด (spirometer) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม สถิติการทดสอบวิลคอกชันจับคู่ เครื่องหมายตำแหน่ง สถิติการทดสอบแมนวิทนีย์ยู และสถิติทดสอบที

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซึ่งกึ่งปริมาณของอากาศที่สามารถหายใจออกโดยเร็วและแรงในเวลา 1 วินาทีแรก (FEV1) ปริมาณของอากาศที่สามารถหายใจออกโดยเร็วและแรงเต็มที่หลังจากหายใจเข้าอย่างเต็มที่ (FVC) และอาการหายใจลำบากของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่พบว่าในกลุ่มทดลองภายหลังออกกำลังกายมีคะแนนอาการหายใจลำบากน้อยกว่าก่อนการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซึ่งกึ่ง สามารถช่วยลดอาการหายใจลำบากในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ระดับหนึ่ง แต่การนำมาใช้ในการปฏิบัติทางการแพทย์ยังต้องการการศึกษาในระยะที่นานกว่า 8 สัปดาห์ เพื่อพิสูจน์ประสิทธิผลของการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซึ่งกึ่งต่อการเพิ่มสมรรถภาพปอดในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

Thesis Title Effects of Tai Chi Qigong Exercise on Pulmonary Function and Dyspnea Among the Elderly with Chronic Obstructive Pulmonary Disease

Author Miss Somsong Maungtoug

Degree Master of Nursing Science (Gerontological Nursing)

Thesis Advisory Committee

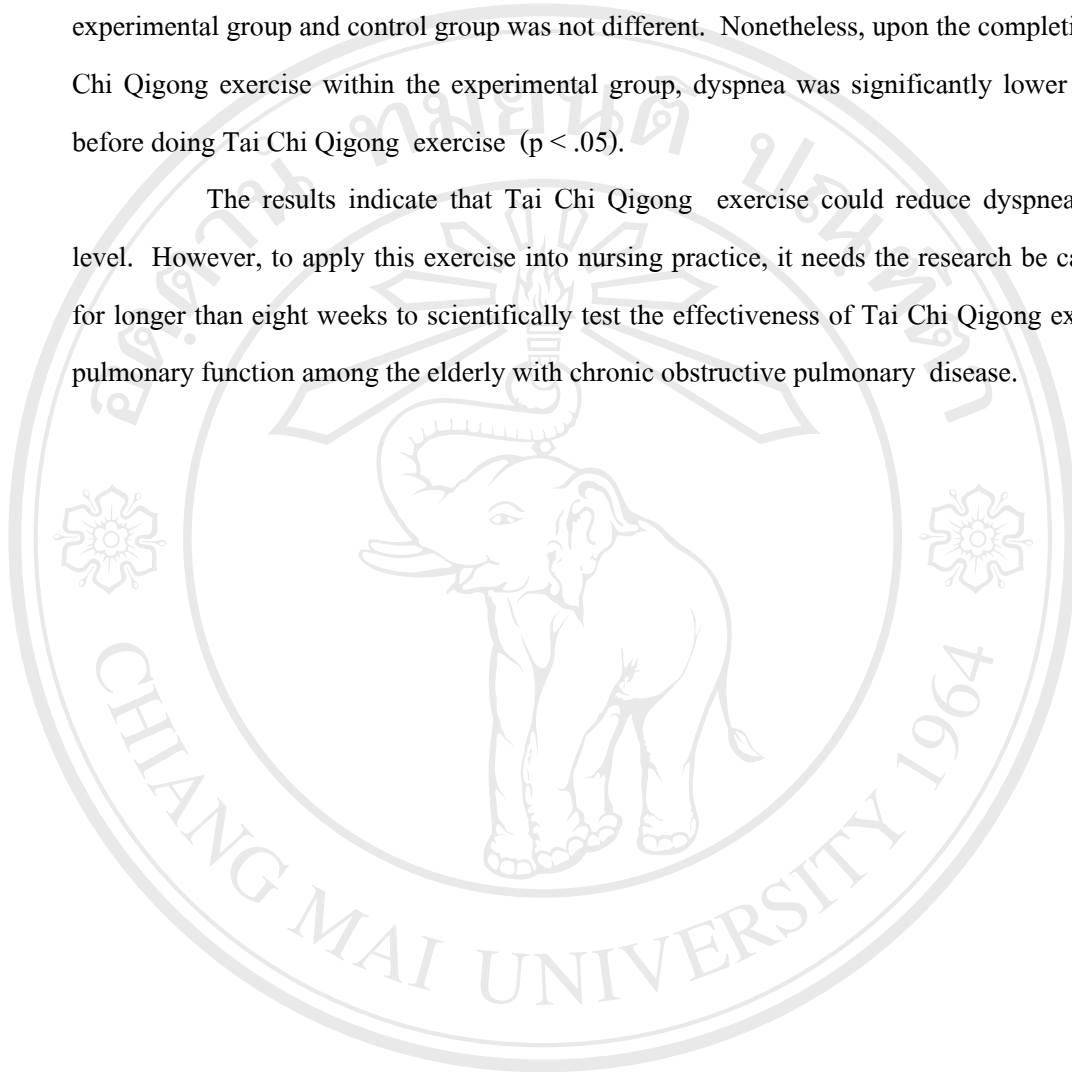
Associate Professor M.L. Akanong	Pramoch	Chairperson
Assistant Professor Dr. Sirirat	Panuthai	Member

ABSTRACT

Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) could induce a decrease in pulmonary function as well as severe dyspnea. Such symptoms could be delayed through Tai Chi Qigong exercise. This quasi-experimental research was, thus, designed to examine the effects of Tai Chi Qigong exercise on pulmonary function and dyspnea among the elderly with COPD. The sample was 30 older persons with COPD who attended the out-patient clinic, Sanpatong Hospital, Chiang Mai Province. This sample was divided into two groups with similarities in age and gender, thereafter random allocation was adopted to divide this sample equally (15 each) into either experimental or control group. The experimental group was trained to perform Tai Chi Qigong exercise for 3 days per week for an 8 week period, while those in the control group received standard nursing care. Data collection was carried out during April 2005 to July 2005. The research instruments consisted of Demographic Data Form, Dyspnea Visual Analogue Scale (DVAS), and spirometer. Data were analyzed using descriptive statistics, analysis of covariance (ANCOVA), Wilcoxon Matched -Pair Sign-Rank test, the Mann-Whitney U test, and t - test.

The major findings showed that upon the completion of Tai Chi Qigong exercise, the forced expiratory volume in 1 second, forced expiratory volume and dyspnea between the experimental group and control group was not different. Nonetheless, upon the completion of Tai Chi Qigong exercise within the experimental group, dyspnea was significantly lower than that before doing Tai Chi Qigong exercise ($p < .05$).

The results indicate that Tai Chi Qigong exercise could reduce dyspnea at some level. However, to apply this exercise into nursing practice, it needs the research be carried out for longer than eight weeks to scientifically test the effectiveness of Tai Chi Qigong exercise on pulmonary function among the elderly with chronic obstructive pulmonary disease.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved