

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการออกกำลังกายแบบพ็อนหมอลำกลอนต่อระดับฮีโมโกลบิน เอวันซี ในผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2

ผู้เขียน นางสาวเยี่ยม คงเรืองราช

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
อาจารย์ ดร. นาดา ลักษณ์ทัย อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

ผู้ที่เป็นเบาหวานจะต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยการควบคุมอาหาร การใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด และการออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบพ็อนหมอลำกลอนเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้หลักของฟิตเนส (FITTE) จึงน่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะทำให้ผู้ที่เป็นเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบพ็อนหมอลำกลอนต่อระดับฮีโมโกลบินเอวันซีในผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 โดยทำการศึกษาในผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลประดู่ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนรัง อำเภอลำดวน จังหวัดนครราชสีมา ตั้งแต่เดือนมีนาคม ถึงเดือนมิถุนายน 2554 จำนวน 18 รายและ 17 ราย ตามลำดับ ทำการสุ่มจับฉลากได้กลุ่มตัวอย่างในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลประดู่เป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มตัวอย่างในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนรังเป็นกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มควบคุมจะมีการออกกำลังกายตามคำแนะนำปกติจากพยาบาลที่คลินิกเบาหวาน ในขณะที่กลุ่มทดลองมีการออกกำลังกายแบบพ็อนหมอลำกลอนเป็นเวลา 12 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบบันทึกระดับฮีโมโกลบินเอวันซี เครื่องเอร์บาเพื่อตรวจฮีโมโกลบินเอวันซี คู่มือสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน และวิธีทัศนัยการออกกำลังกายแบบพ็อนหมอลำกลอน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติที่

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มที่มีการออกกำลังกายแบบพื้ดนมอต่ำกลอนต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับคำแนะนำตามปกติจากพยาบาลที่คลินิกเบาหวาน
2. ระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ภายหลังกการออกกำลังกายแบบพื้ดนมอต่ำกลอนต่ำกว่าก่อนการออกกำลังกายแบบพื้ดนมอต่ำกลอน

ผลของการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห่นว่ การออกกำลังกายแบบพื้ดนมอต่ำกลอนสามารถช่วยลดระดับฮีโมโกลบินเอวันซีในผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ จึงเสนอแนะให้เป่นอีกทางเลือกหนึ่งในการออกกำลังกายเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดสำหรับประชากรกลุ่มดังกล่าว



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title Effect of *Fawn Mor Lum Klorn* Exercise on Hemoglobin A1C Level
Among Persons with Type 2 Diabetes

Author Miss Yiam Khongruangrat

Degree Master of Nursing Science (Adult Nursing)

Thesis Advisory Committee

Assistant Professor Dr. Taweeluk Vannarit Advisor

Lecturer Dr. Nada Lukkahatai Co-advisor

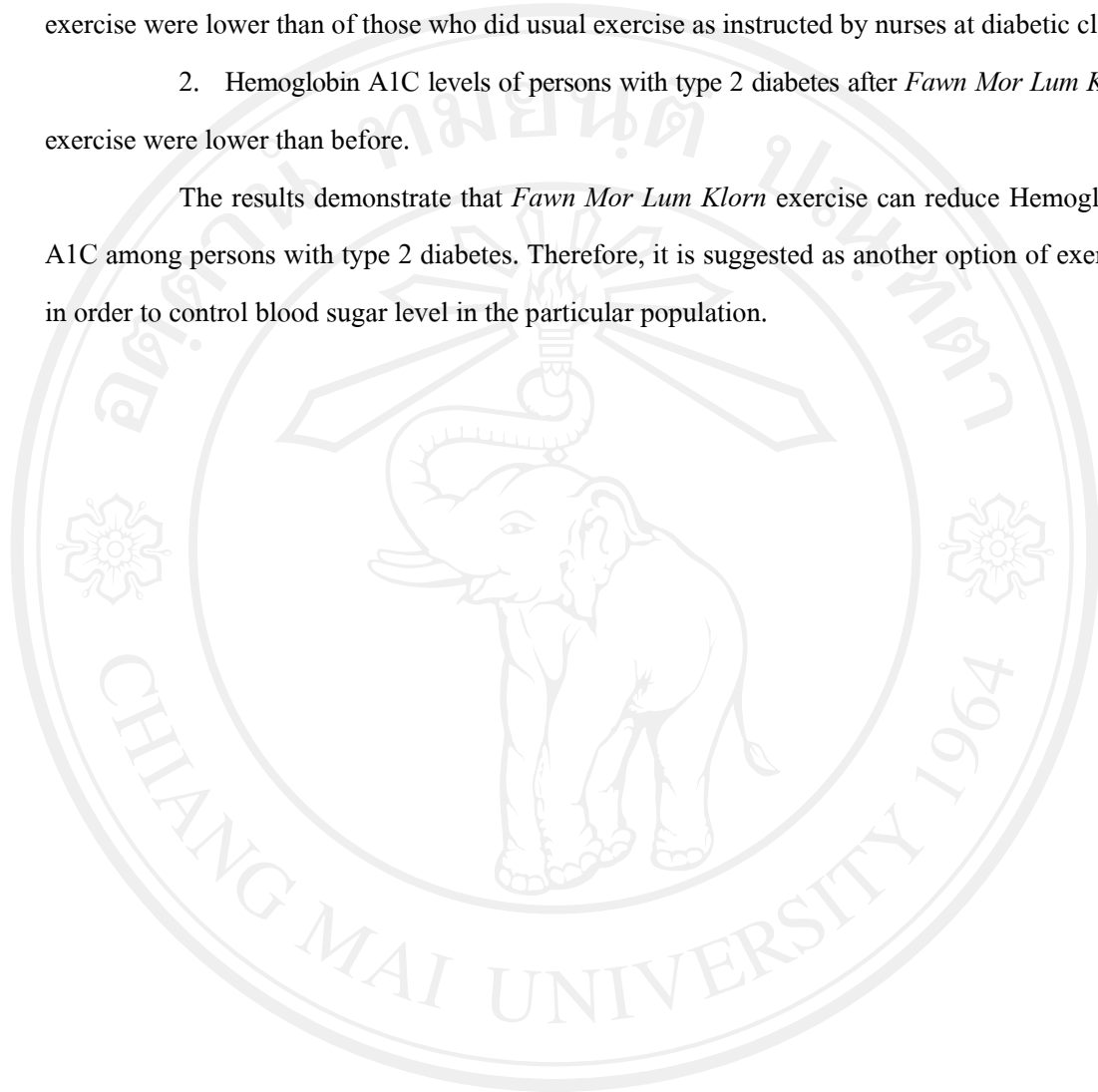
ABSTRACT

Persons with diabetes mellitus should control their blood glucose level through dietary control, hypoglycemic drugs and exercise. *Fawn Mor Lum Klorn* exercise is an aerobic exercise based on FITTE principles which should be another option for persons with diabetes mellitus for blood sugar controlling. The purpose of this study was to study the effect of *Fawn Mor Lum Klorn* exercise on hemoglobin A1C level among persons with type 2 diabetes. Subjects included persons with type 2 diabetes attending diabetic clinics at Pradoo and Nonerung Subdistrict Health Promotion Hospital, Chum Phuang district, Nakhon Ratchasima province, from March to June, 2011, 18 and 17 persons, respectively. According to sample random sampling, subjects in Pradoo Subdistrict Health Promotion Hospital served as a control group, while those in Nonerung Subdistrict Health Promotion Hospital served as an experimental group. Subjects in the control group did usual exercise as instructed by nurses at diabetic clinic, whereas those in the experimental group did *Fawn Mor Lum Klorn* exercise for 12 weeks. The research instruments consisted of Hemoglobin A1C level recording form, ERBA machine for Hemoglobin A1C test, diabetes patient handout and *Fawn Mor Lum Klorn* exercise DVD. Data were analyzed using descriptive statistics and t-test.

The results of this study revealed that:

1. Hemoglobin A1C levels of persons with type 2 diabetes who did *Fawn Mor Lum Klorn* exercise were lower than of those who did usual exercise as instructed by nurses at diabetic clinic.
2. Hemoglobin A1C levels of persons with type 2 diabetes after *Fawn Mor Lum Klorn* exercise were lower than before.

The results demonstrate that *Fawn Mor Lum Klorn* exercise can reduce Hemoglobin A1C among persons with type 2 diabetes. Therefore, it is suggested as another option of exercise in order to control blood sugar level in the particular population.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved