

**ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมนวดผสมผสานต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง ณ คลินิก
แพทย์แผนไทยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแดง อำเภอบึงสามพัน จังหวัดอุตรดิตถ์**

นางสาวอุบล กะตะโท แพทย์แผนไทยชำนาญการ โทร 0847807660

งานแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแดง อำเภอบึงสามพัน จังหวัดอุตรดิตถ์

บทคัดย่อ

บทนำ ปัญหาการนอนไม่หลับมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ปัจจุบันองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยมีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพ โดยใช้โปรแกรมการนวดผสมผสานที่เหมาะสมสำหรับแก้ไขปัญหานอนไม่หลับเรื้อรังได้

วิธีการศึกษา ประเมินคุณภาพการนอนหลับ และคุณภาพชีวิต วัดผลก่อนและหลังการนวดผสมผสาน ร่วมกับกดจุดฝ่าเท้า 26 จุด ร่วมกับการประคบสมุนไพร ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จำนวน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆละ 60 นาที วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Paired-Sample t-test โดยใช้แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ (PSQI) และแบบประเมินคุณภาพชีวิต (WHOQOL – BREF – THAI) งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมในมนุษย์ เลขที่ UDREC9267

ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 50 ปี เพศหญิง 25 ราย ช่วงอายุ 40-50 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.35 จำนวน 15 ราย น้ำหนักเฉลี่ย 61.03 ± 10.37 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 155.35 ± 4.01 เซนติเมตร ค่า BMI เฉลี่ย 25.21 ± 4.14 kg/cm² การศึกษาาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมากที่สุดจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 22.58 ผลของคุณภาพชีวิตหลังการนวด พบว่าค่าเฉลี่ยเท่ากับ 80 ซึ่งเพิ่มขึ้นทางสถิติ 0.05 และผลการประเมินคุณภาพการนอนหลับหลังการนวดมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 5 พบว่าคุณภาพการนอนหลับดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

สรุปผลการศึกษา การนวดผสมผสาน กดจุดฝ่าเท้าร่วมกับการประคบสมุนไพรส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและคุณภาพการนอนหลับในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง ซึ่งจะทำให้การใช้ชีวิตประจำวันดีขึ้น

คำสำคัญ: นวดผสมผสาน, คุณภาพการนอนหลับ, นอนไม่หลับ, คุณภาพชีวิต

สาระสำคัญ

ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมนวดผสมผสานต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง ณ คลินิกแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแดง อำเภอบึงสามพัน จังหวัดอุตรดิตถ์

ชื่อผู้วิจัย นางสาวอุบล กะตะโท แพทย์แผนไทยชำนาญการ โทร 0847807660

งานแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแดง อำเภอบึงสามพัน จังหวัดอุตรดิตถ์

ชื่อผู้นำเสนอผลงาน นางสาวอุบล กะตะโท

สถานที่ติดต่อกลับ งานแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแดง อำเภอบึงสามพัน จังหวัดอุตรดิตถ์ (ปฏิบัติงานสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบึงสามพัน)

บทนำและวัตถุประสงค์ : ปัจจุบันมีผู้ที่ประสบปัญหา “นอนไม่หลับ” เพิ่มมากขึ้น โดยมีสาเหตุมาจากความเครียด จากการทำงาน ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาทางการเมือง ซึ่งการปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เกิดปัญหาเรื้อรัง ร่างกายขาดประสิทธิภาพการทำงาน และนำมาซึ่งด้วยอาการต่างๆ หนึ่งในนั้นก็คือ “ภาวะนอนไม่หลับ (insomnia)” โรคการนอนไม่หลับเรื้อรัง Chronic insomnia ผู้ป่วยจะมีภาวะนอนไม่หลับอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์และเป็นมาอย่างน้อย 3 เดือน อาการของผู้ป่วยที่มีภาวะนอนไม่หลับ 1. อ่อนเพลีย 2. ไม่สามารถมีสมาธิกับการทำงาน ความจำเปลี่ยนแปลง 3. ความสามารถในการทำงานลดลง 4. อารมณ์หงุดหงิดกระสับกระส่าย 5. ง่วงนอนเวลากลางวัน 6. ขาดพลังในการใช้ชีวิตอ่อนเพลีย 7. การเกิดอุบัติเหตุ 8. กังวลเกี่ยวกับปัญหาการนอนที่เกิดขึ้น

ปัญหาการนอนไม่หลับมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ปัจจุบันองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยมีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพ โดยใช้โปรแกรมการนวดผสมผสานที่เหมาะสมสำหรับแก้ไขปัญหาคอนไม่หลับเรื้อรังได้

วิธีการศึกษา : ประเมินคุณภาพการนอนหลับ และคุณภาพชีวิต วัดผลก่อนและหลังการนวดผสมผสาน ร่วมกับการกดจุดฝ่าเท้า 26 จุด ร่วมกับการประคบสมุนไพร ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จำนวน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆละ 60 นาที วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Paired-Sample t-test โดยใช้แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ (PSQI) และแบบประเมินคุณภาพชีวิต (WHOQOL – BREF – THAI) งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมในมนุษย์ เลขที่ UDREC9267 ระยะเวลาการดำเนินการ พฤษภาคม 2567 – ธันวาคม 2567

ผลการศึกษา : กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 50 ปี เพศหญิง 15 ราย เพศชาย 15 ราย ช่วงอายุ 40-50 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.35 น้ำหนักเฉลี่ย 61.03 ± 10.37 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 155.35 ± 4.01 เซนติเมตร ค่า BMI เฉลี่ย 25.21 ± 4.14 kg/cm² การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมากที่สุดจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 22.58 ผลของคุณภาพชีวิตหลังการนวด พบว่าค่าเฉลี่ยเท่ากับ 80 ซึ่งเพิ่มขึ้นทางสถิติ 0.05 และผลการประเมินคุณภาพการนอนหลับหลังการนวดมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 5 พบว่าคุณภาพการนอนหลับดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

สรุปผลการศึกษา: การนวดผสมผสาน กดจุดฝ่าเท้าร่วมกับการประคบสมุนไพรส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและคุณภาพการนอนหลับในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง ซึ่งจะทำให้การใช้ชีวิตประจำวันดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ: จากการศึกษาพบว่า การใช้โปรแกรมการนวดผสมผสานต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง ได้ผลดีและเหมาะสมสำหรับแก้ไขปัญหาคอนไม่หลับเรื้อรังได้ ดังนั้นควรมีการนำโปรแกรมการนวดผสมผสานต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับเรื้อรังไปใช้ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับในสถานบริการของรัฐ

คำสำคัญ: นวดผสมผสาน, คุณภาพการนอนหลับ, นอนไม่หลับ, คุณภาพชีวิต