



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี
UDON THANI PROVINCIAL HEALTH OFFICE

ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรม

ถอดผลสมผสาน ต่อคุณภาพการนอนหลับ ในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแดง
อำเภอพิบูลย์รักษ์ จังหวัดอุดรธานี

นางสาวอุบล กะตะโท
แพทย์แผนไทยชำนาญการ ...



Phone
0847807660



สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพิบูลย์รักษ์
จังหวัดอุดรธานี

ที่มาและความสำคัญ



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี
UDON THANI PROVINCIAL HEALTH OFFICE

การนอนไม่หลับ



ปัญหาการนอนไม่หลับ

(Ohanon, 2009)

การรักษาแผนปัจจุบัน

ความจำเสื่อม

Parkinson

ซึมเศร้า

อ่อนเพลีย

ความสามารถในการ
ทำงานลดลง

อารมณ์หงุดหงิดกระ
สับกระส่าย

ง่วงนอนเวลากลางวัน

ขาดพลังในการใช้
ชีวิต

เสี่ยงกับการเกิด
อุบัติเหตุ

กังวลเกี่ยวกับปัญหา
การนอนที่เกิดขึ้น



ที่มาและความสำคัญ



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี
UDON THANI PROVINCIAL HEALTH OFFICE

การนอนไม่หลับ

**ผู้ป่วยนอนไม่หลับ รักษาที่
รพ.สต.บ้านแดง**

สถานการณ์ปี 2566

ร้อยละ 69 ของผู้เข้ารับบริการ

**มีการดูแลด้วย
ศาสตร์การแพทย์แผนไทย ๆ**

นวดไทยแบบราชสำนัก

นวดกดจุดฝ่าเท้า

ประคบสมุนไพร



ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมวดผสมผสาน ต่อคุณภาพการนอนหลับ
ในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินคุณภาพการนอนหลับก่อนและหลังการนวดรักษาแบบผสมผสาน
2. เพื่อประเมินคุณภาพชีวิตของผู้ที่นอนไม่หลับก่อนและหลังการนวดรักษาแบบผสมผสาน



รูปแบบการวิจัย

- การศึกษาครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง
- ศึกษากลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังทดลอง
- การศึกษาได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (UDREC9267)



ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมวัดผลสมผสาน ต่อคุณภาพการนอนหลับ
ในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง

วิธีการศึกษา

1. คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณ
2. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 30 ราย
3. เกณฑ์คัดเลือกตามคุณสมบัติ ดังนี้
 - เป็นผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัวร้ายแรง
 - ไม่มีภาวะโรคแทรกซ้อนหรือข้อห้ามในการเข้าร่วมโครงการ
 - เป็นผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับที่ยินดีและเข้าร่วมโครงการได้
 - สามารถเข้าร่วมโครงการได้ครบ 8 ครั้ง
 - ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรงทุกชนิด เช่น วัณโรค
 - ไม่เป็นโรคลมชัก

การคำนวณขนาดตัวอย่าง

ขนาดตัวอย่าง ใช้สูตรเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยประชากร 2
กลุ่ม ที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน ดังสมการ

$$n = (Z_\alpha + Z_\beta)^2 \sigma^2 / \mu_d^2$$

... เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสอบถาม

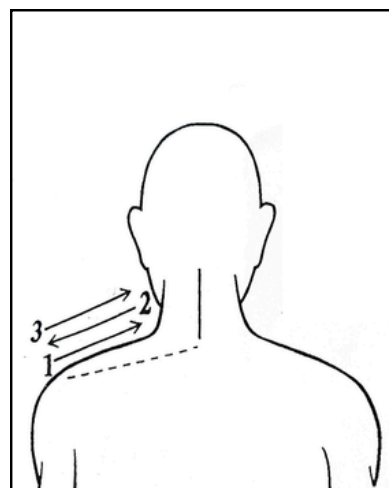
- แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ
(The Pittsburgh Sleep Quality Index: PSQI)
- แบบประเมินคุณภาพชีวิตของ
องค์การอนามัยโลก
(WHOQOL - BREF - THAI)



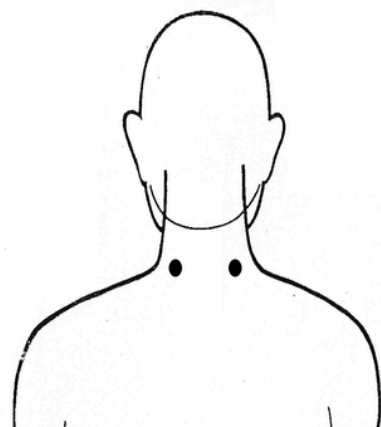
การดำเนินการ

- โปรแกรมวัดผลสมผสานต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง
- การวัดไทยแบบราชสำนัก+วัดกุดจุดสะท้อนฝ่าเท้า+การประคบสมุนไพร)

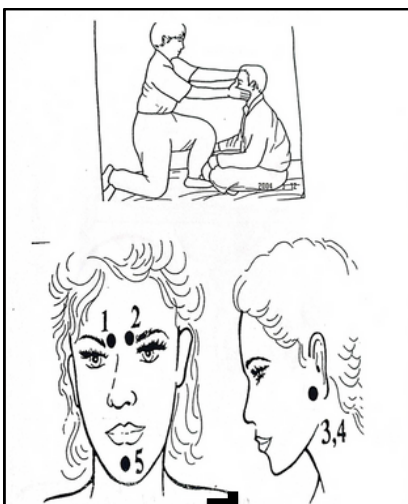




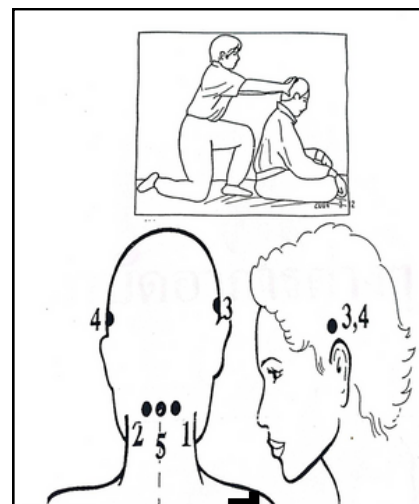
พินชานบำ



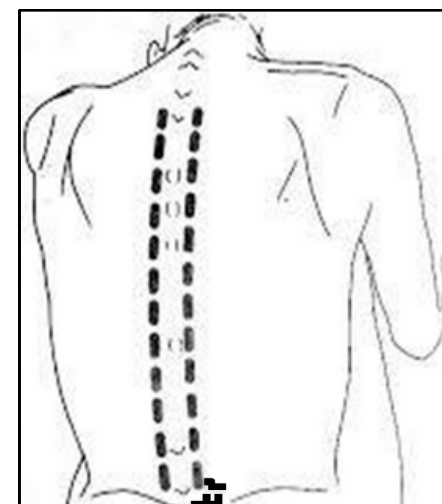
จุดชานคอ



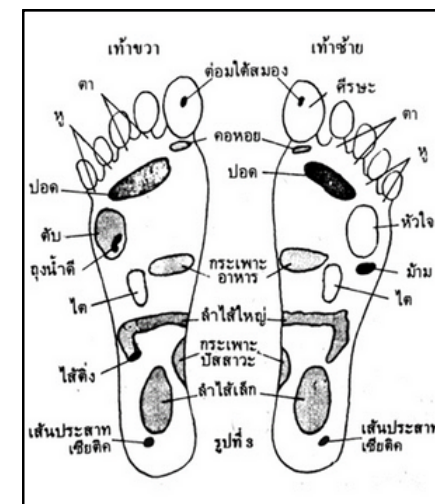
นวดศีรษะ
ด้านหน้า



นวดศีรษะ
ด้านหลัง



นวดพินชาน
หลัง



นวดกดจุด
ฝ่าเท้า

การนวดรักษา อากาการนอนไม่หลับ

แบบผสมผสาน



1. นวดพินชานบำและจุดชานคอ
2. นวดพินชานศีรษะด้านหลัง
3. กดเน้นจุดชานกะโหลกด้านหลัง 3 จุด
4. นวดพินชานศีรษะด้านหน้า
5. กดเน้นจุดใต้หัวคิ้วกดรีดไปตามใต้หัวคิ้วถึงหางคิ้ว คลึงขมับ
6. นวดพินชานหลัง
7. นวดกดจุดฝ่าเท้า
8. ประคบยาสมุนไพร



ภาพการนวดรักษา



การนวดรักษา
อาการนอนไม่หลับ
แบบผสมผสาน

การประเมินผล

- ประเมินคุณภาพการนอนหลับ และคุณภาพชีวิต
- วัดผลก่อนและหลังการรักษา
- โปรแกรมการรักษา: การนวด ผสมผสาน ร่วมกับกดจุดฝ่าเท้า 26 จุด ร่วมกับการประคบสมุนไพร ครั้งละ 60 นาที, 2 ครั้ง/สัปดาห์
- วัดผลหลังการศึกษา ที่ระยะเวลา 1-2-3 และ 4 สัปดาห์
- กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

UDON THANI PROVINCIAL HEALTH OFFICE

[illegible]

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตของการอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย
(WHOQOL – BREF – THAI)

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปผู้วิจัยที่มีการรอนไม่หลับ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ในวงเล็บที่ตรงกับข้อเท็จจริงของผู้ป่วยนอนไม่หลับ และเติมข้อความให้สมบูรณ์

๑. อายุ.....ปี (นับจำนวนเต็มปี)

๒. ครรภ์ที่.....

๓. ระดับการศึกษา

() ๑. ไม่ได้เรียน () ๒. ประถมศึกษาตอนต้น

() ๓. ประถมศึกษาตอนปลาย () ๔. มัธยมศึกษาตอนต้น

() ๕. มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช. () ๖. ระดับอนุปริญญา / ปวส.

() ๗. ระดับปริญญาตรีขึ้นไป

๔. สถานภาพสมรส

() ๑. แต่งงานแล้วอยู่ด้วยกัน

() ๒. แต่งงานแล้วแยกกันอยู่

() ๓. หม้าย / หย่า

๕. อาชีพ

() ๑. ไม่มีอาชีพ () ๒. รับจ้างทั่วไป

() ๓. ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว () ๔. เกษตรกรรม

๖. รายได้เฉลี่ยของครอบครัวท่านต่อเดือน

() ๑. < ๕,๐๐๐ บาท () ๒. ๕,๐๐๑ – ๑๐,๐๐๐ บาท

() ๓. ๑๐,๐๐๑ – ๑๕,๐๐๐ บาท () ๔. ๑๕,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท

() ๕. > ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป

๗. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

() ๑. ไม่มีโรคประจำตัว

() ๒. มี โรค.....

[illegible]

วิเคราะห์ข้อมูลด้วย

- คุณภาพการนอนหลับ ใช้ Repeat measures ANOVA (0, 1, 2, 3 และ 4 สัปดาห์)
- ประเมินคุณภาพชีวิต วัดก่อนและหลังการรักษา (0 และ 4 สัปดาห์) กำหนด $p < 0.05$

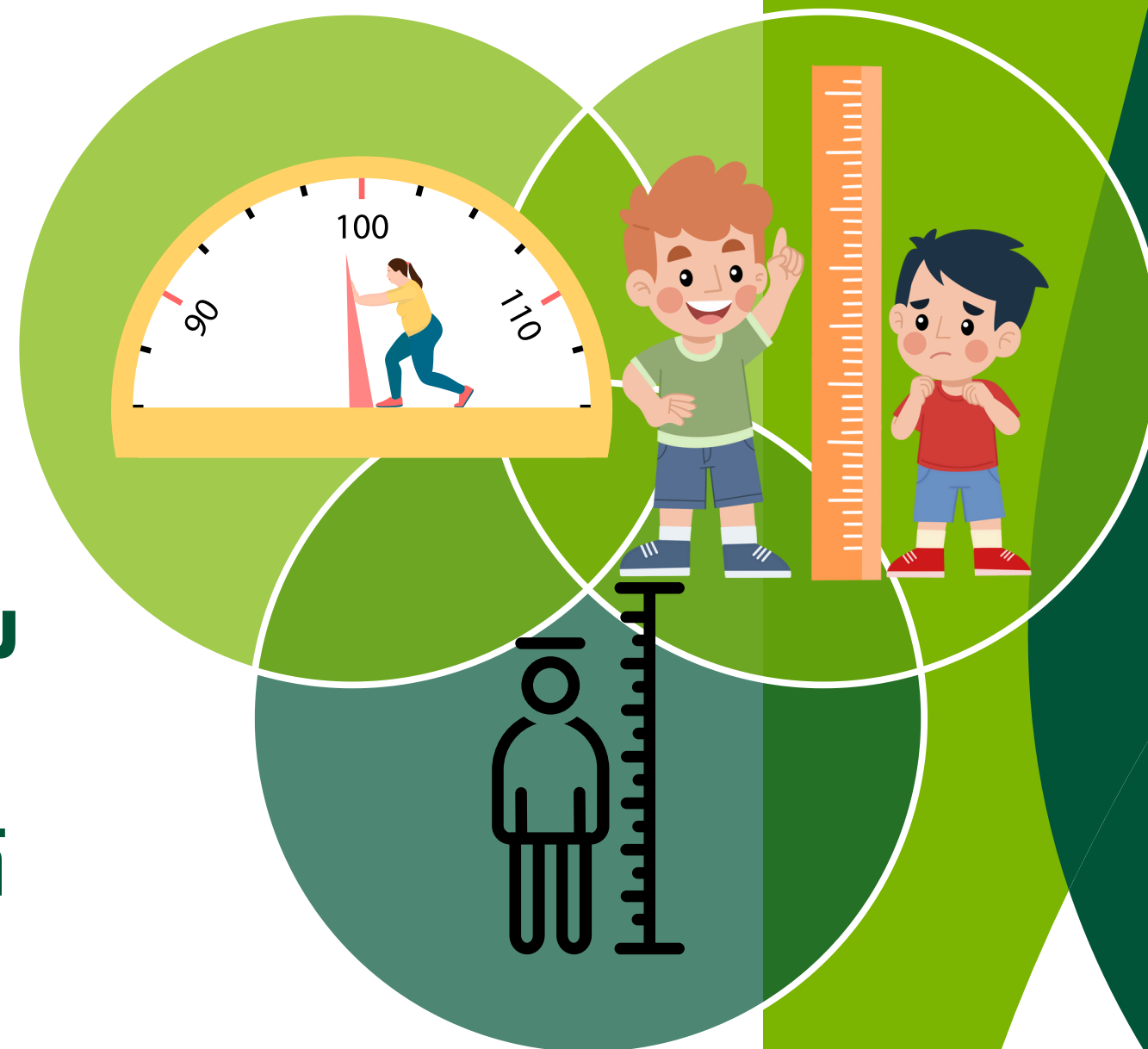




ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป

- กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 50 ปี
- เพศหญิง 15 ราย และเพศชาย 15 ราย
- ช่วงอายุ 40-50 ปี น้ำหนัก 61.03 ± 10.37 กิโลกรัม ส่วนสูง 155.45 ± 4.01 เซนติเมตร
- ค่า BMI เฉลี่ย 25.21 ± 4.14 kg/cm² (เกินเกณฑ์มาตรฐาน)
- การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มากที่สุด





คุณภาพการนอนหลับ

แบบสอบถามคุณภาพการนอนหลับ (PSQI)

ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่

- คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย
- ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ
- ระยะเวลาในการนอนหลับในแต่ละคืน
- ประสิทธิภาพการนอนหลับโดยปกติวิสัย
- การรบกวนการนอนหลับ
- การใช้ยานอนหลับผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน
- การประเมินตนเองถึงคุณภาพการนอนหลับช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

คะแนนปัญหาการนอนหลับ ในแต่ละองค์ประกอบลดลง



ผลการศึกษา

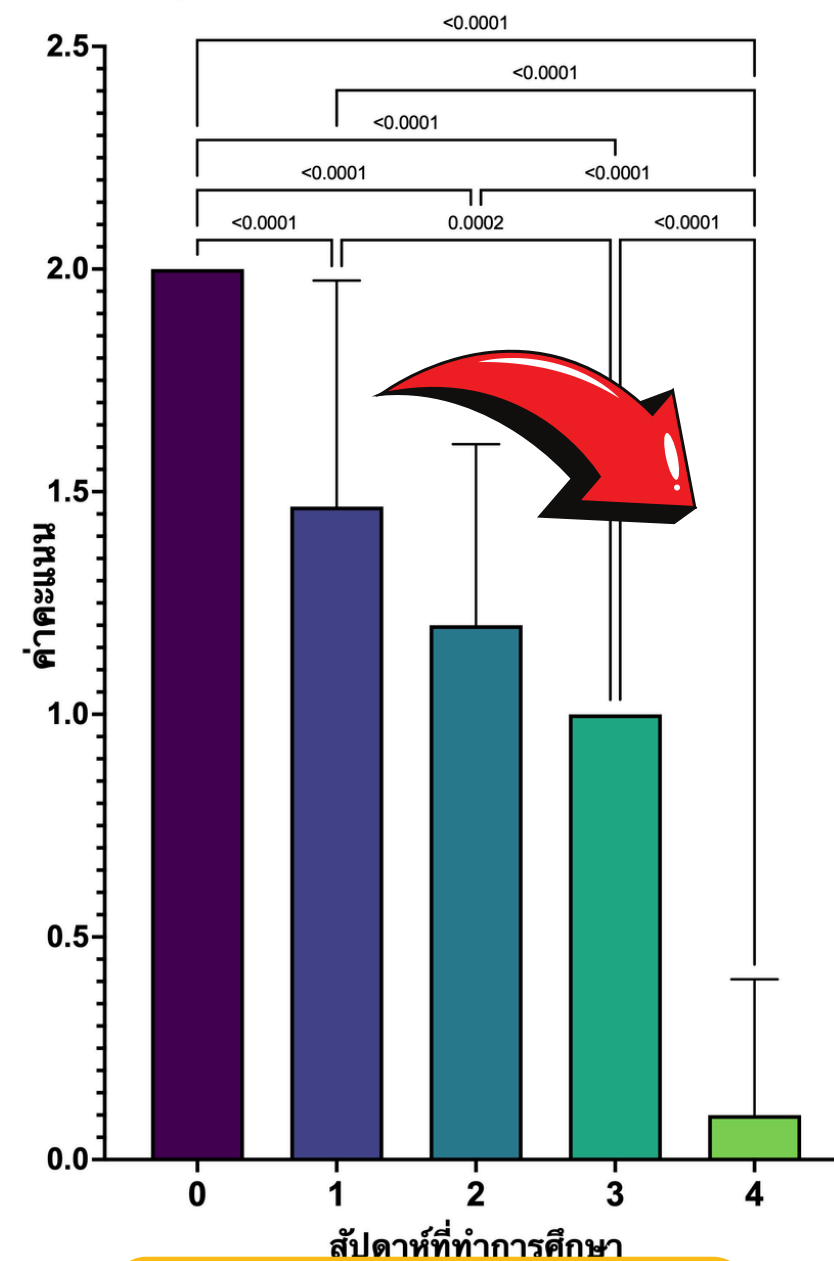


สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี
UDON THANI PROVINCIAL HEALTH OFFICE

คุณภาพการนอนหลับ

...

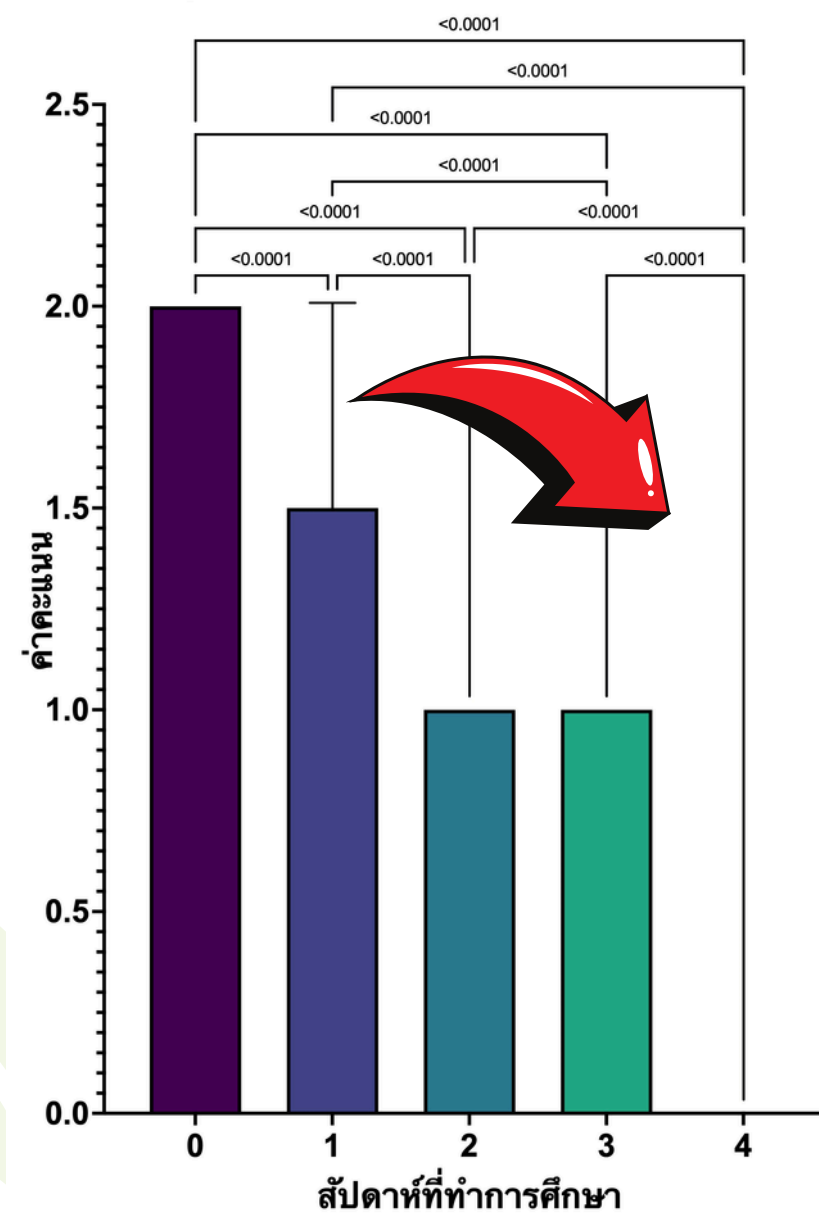
คุณภาพการนอนหลับ (องค์ประกอบที่1)



องค์ประกอบที่ 1

คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย

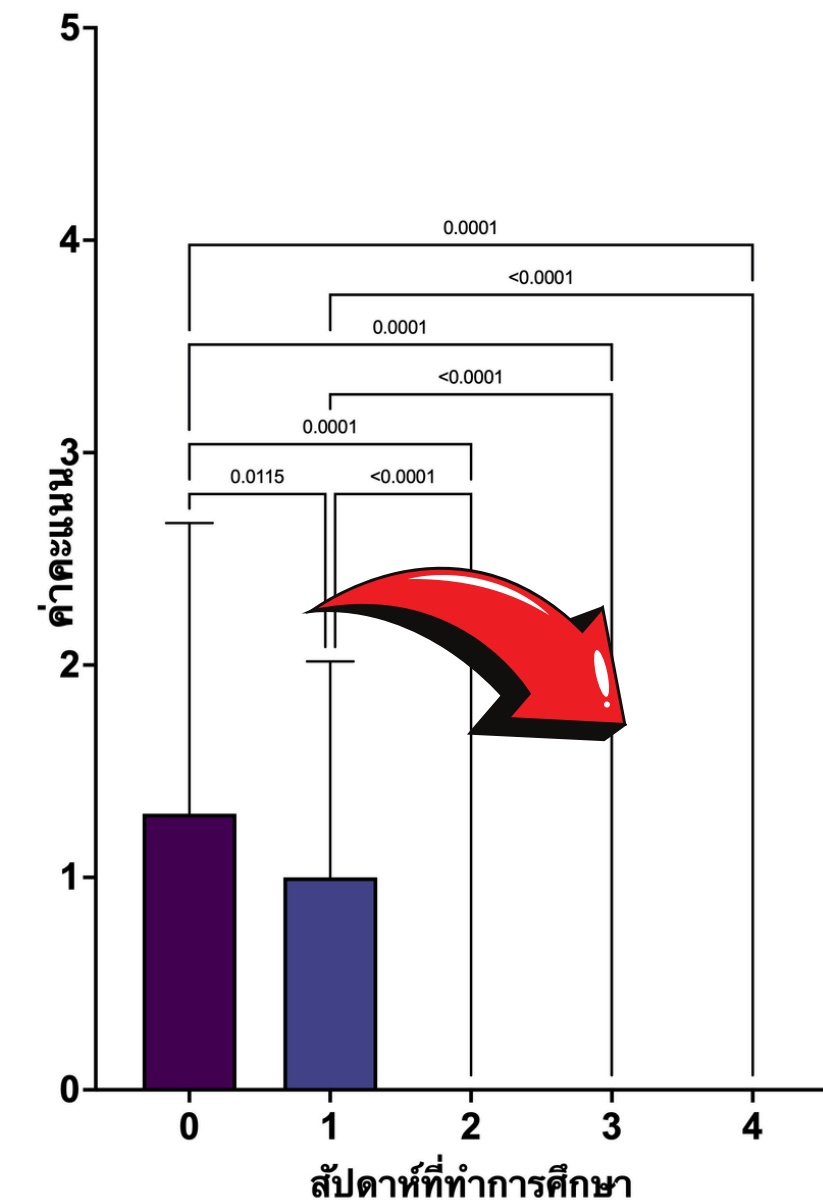
คุณภาพการนอนหลับ (องค์ประกอบที่2)



องค์ประกอบที่ 2

ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ

คุณภาพการนอนหลับ (องค์ประกอบที่3)

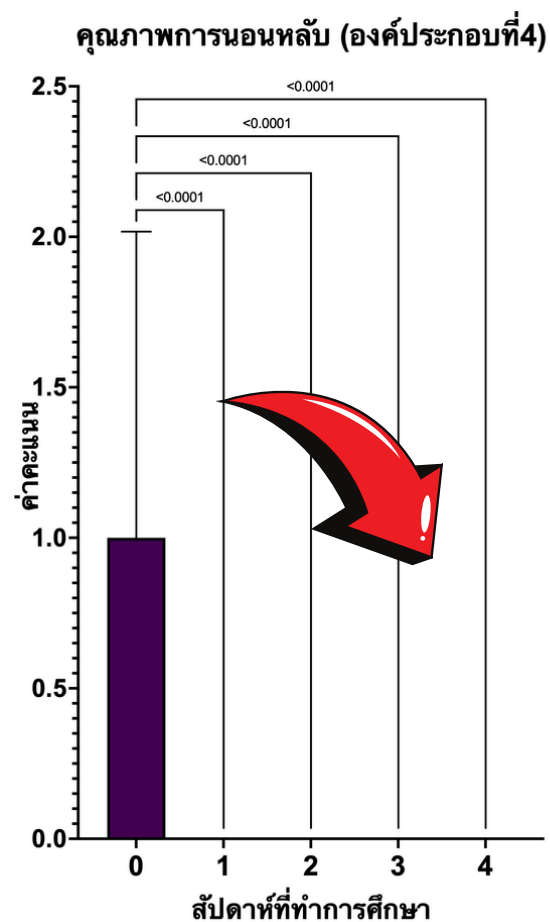


องค์ประกอบที่ 3

ระยะเวลาในการนอนหลับในแต่ละคืน

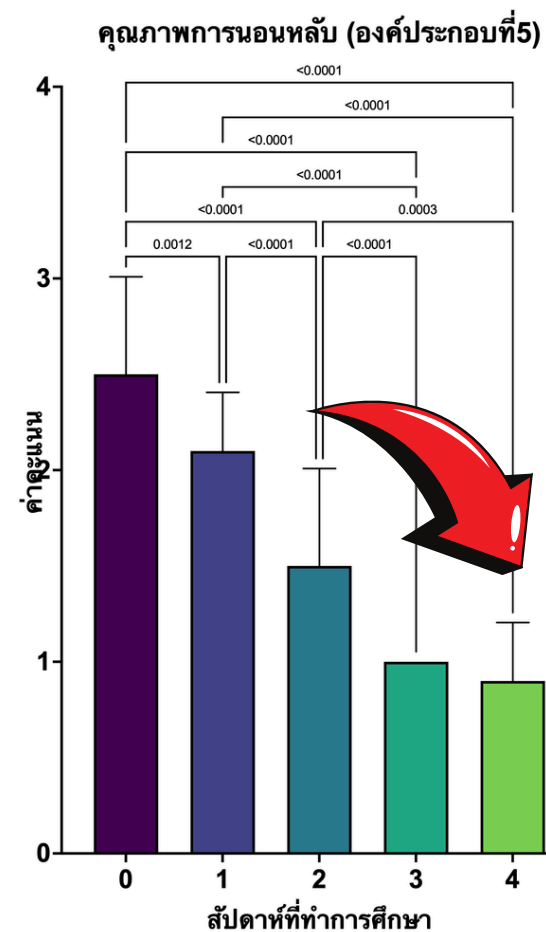


คะแนนปัญหาการนอนหลับ ในแต่ละองค์ประกอบลดลง



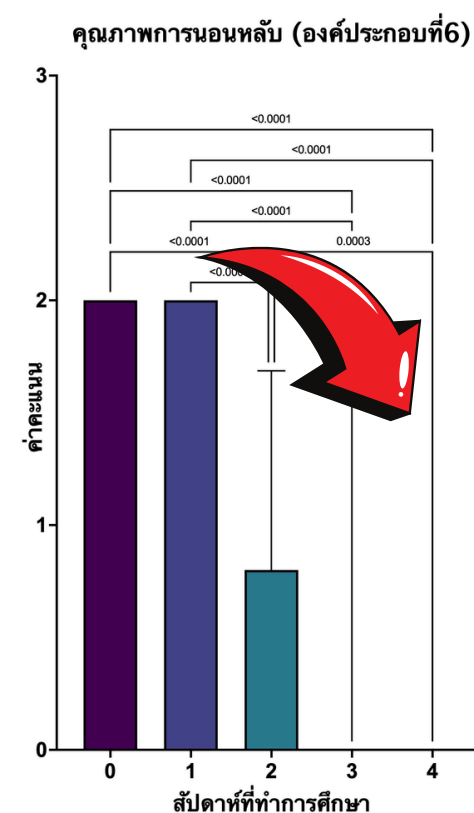
องค์ประกอบที่ 4

ประสิทธิภาพการนอนหลับ
โดยปกติวิสัย



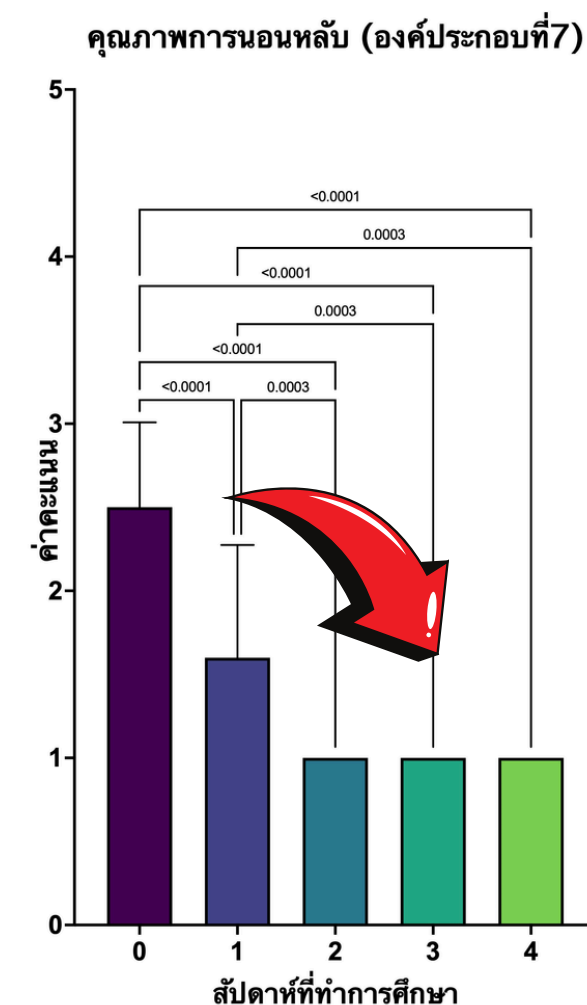
องค์ประกอบที่ 5

การรบกวน
การนอนหลับ



องค์ประกอบที่ 6

การใช้นานอนหลับ
ผลกระทบต่อการทำ
กิจกรรมใน
เวลากลางวัน



องค์ประกอบที่ 7

การประเมินตนเองถึงคุณภาพ
การนอนหลับช่วง 1 เดือน
ที่ผ่านมา



ผลการศึกษา



คุณภาพการนอนหลับ



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี
UDON THANI PROVINCIAL HEALTH OFFICE

คะแนนปัญหาการนอนหลับ ในแต่ละองค์ประกอบ
ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)



...



องค์ประกอบที่ 1

คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย



องค์ประกอบที่ 4

ประสิทธิผลการนอนหลับ
โดยปกติวิสัย



องค์ประกอบที่ 5

การรบกวน
การนอนหลับ



องค์ประกอบที่ 2

ระยะเวลาตั้งแต่
เข้านอนจนกระทั่งหลับ



องค์ประกอบที่ 6

การใช้ยานอนหลับผลกระทบ
ต่อการทำกิจกรรมใน
เวลากลางวัน



องค์ประกอบที่ 3

ระยะเวลาในการนอนหลับ
ในแต่ละคืน

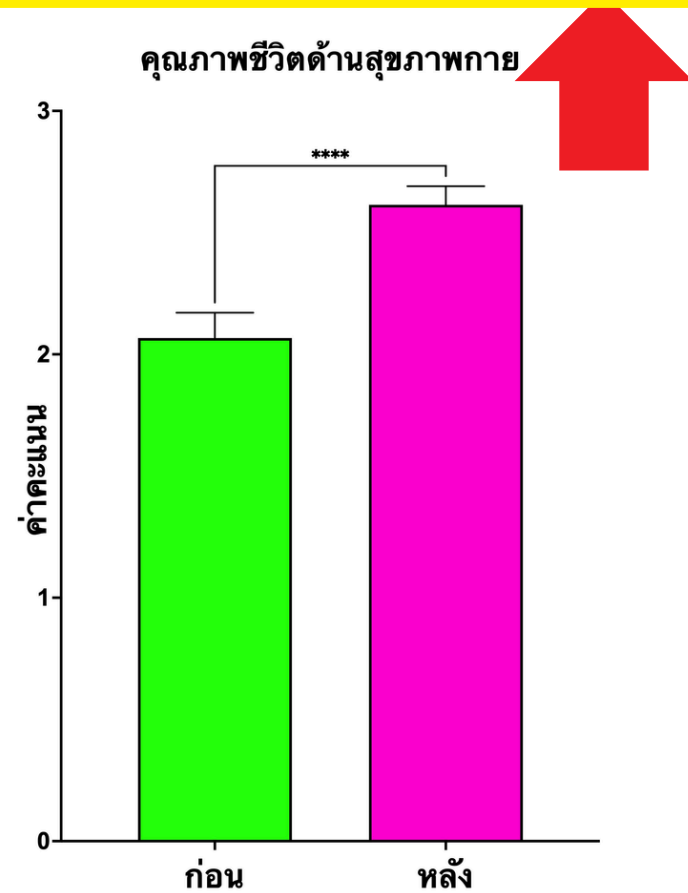


องค์ประกอบที่ 7

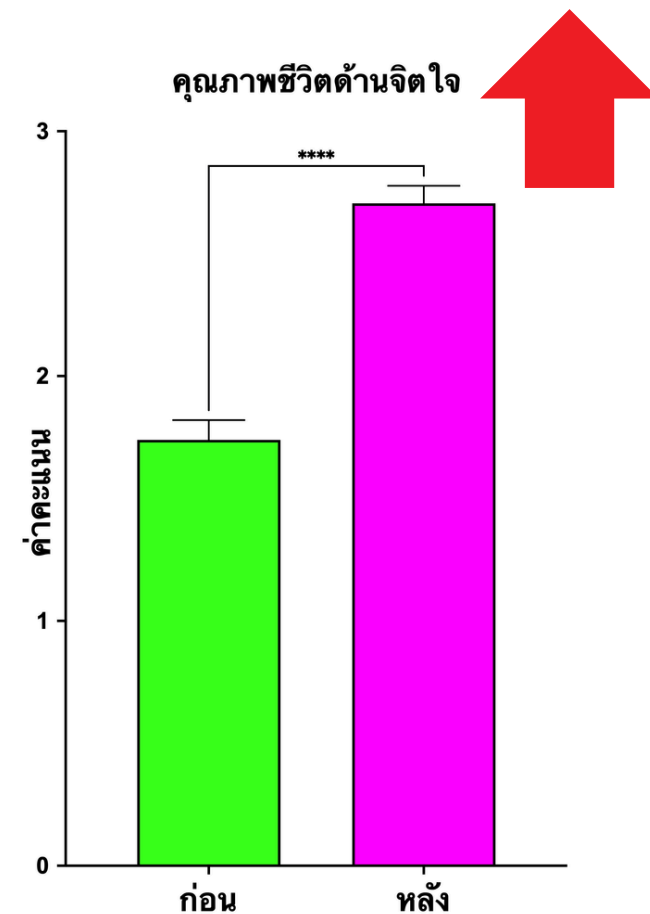
การประเมินตนเองถึงคุณภาพการ
นอนหลับช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมา



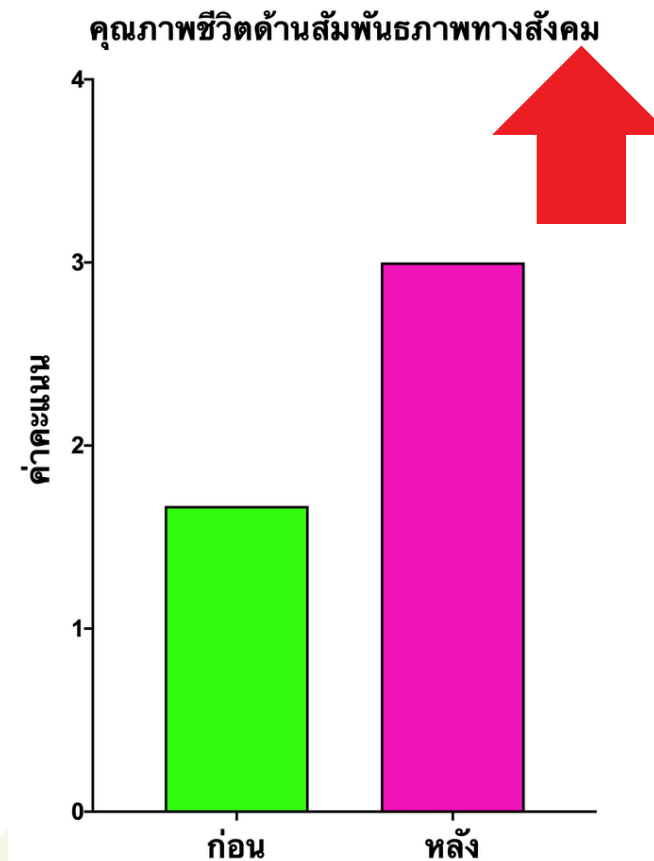
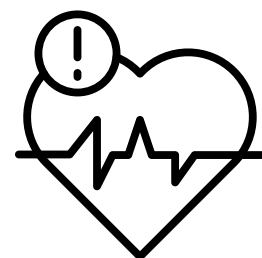
การนวดผสมผสานต่อคุณภาพชีวิต ในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



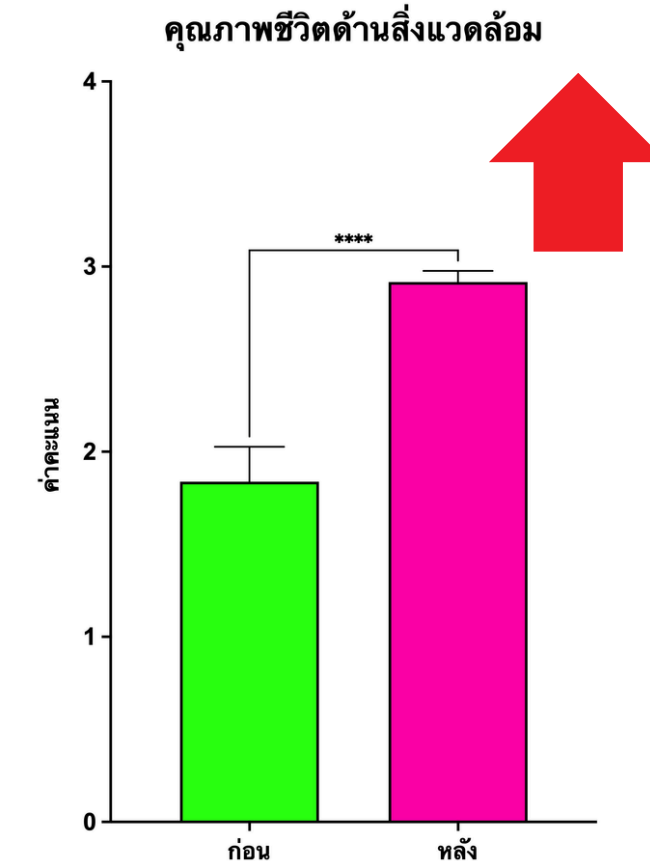
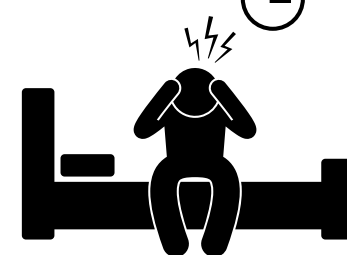
คุณภาพชีวิต
ด้านสุขภาพกาย



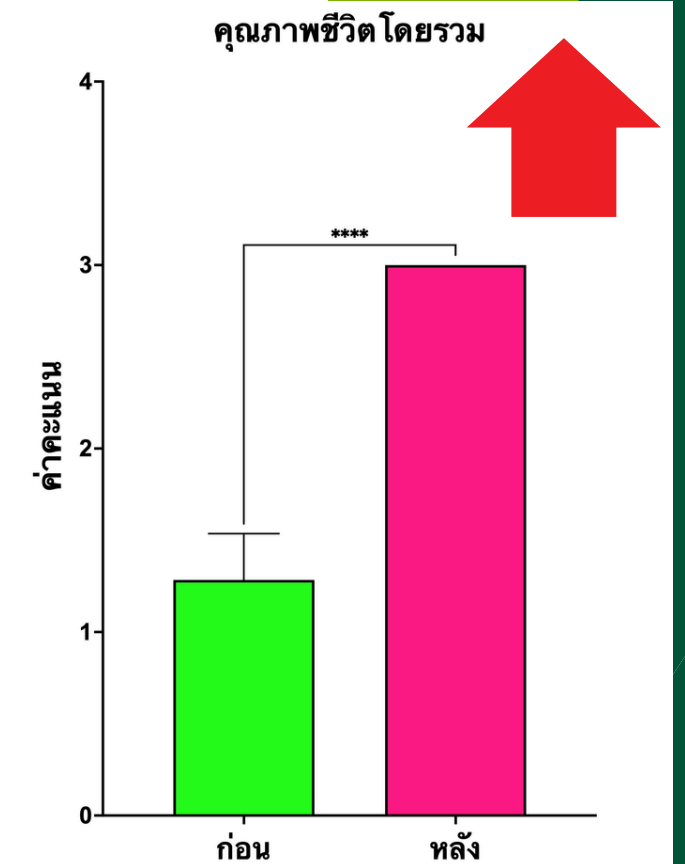
คุณภาพชีวิต
ด้านจิตใจ



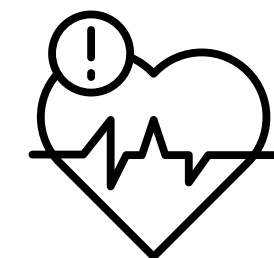
คุณภาพชีวิต
ด้านสัมพันธภาพ
ทางสังคม



คุณภาพชีวิต
ด้านสิ่งแวดล้อม



คุณภาพชีวิต
ภาพรวม



อภิปรายผลการศึกษา

- ประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมวดผสมผสานสามารถลดปัญหาการนอนไม่หลับได้
- คุณภาพการนอนหลับในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับเรื้อรังดีขึ้น และคุณภาพชีวิตดีขึ้น
- สอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ ที่พบว่า การนวดส่งผลกับการหลั่งของฮอร์โมนที่ช่วยส่งเสริมการนอนหลับ
- มีการศึกษา Polysomnography ในการนวดกดจุดพบว่า หลังการนวดพบว่า มีการทำงานของคลื่นสมองเพิ่มขึ้น การนอนหลับดีขึ้น
- องค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย สามารถมีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพโดยใช้โปรแกรมการนวดผสมผสานที่เหมาะสม สำหรับแก้ไขอาการนอนไม่หลับเรื้อรังได้

Michael J.Breus, PhD, DABSM, The Sleep Doctor™



Q&A

Thank You...

ขอบคุณ

- คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้จัดงานประชุมวิชาการกระทรวง ฯ
- อาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ
- รพ.สต. บ้านแดง อ.พิบูลย์รักษ์ จ. อุตรธานี
- สสอ. พิบูลย์รักษ์
- สสจ. อุตรธานี ที่จัดหลักสูตรนักเรียนวิทย์แพทย์แผนไทย รุ่น 1
- กรรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก
- คณะอาจารย์ที่ปรึกษา มทร.อีสาน วจ.สกลนคร
- (ผศ.รณชัย/ผศ.ดร.รัชฎาวรรณ/อ.ดร.ยลดา)

