

ผลของโปรแกรมการฝึกบริหารแนวซึ่งร่วมกับการให้ความรู้ต่ออาการหายใจลำบาก
ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง



นางสาวปิยกานต์ บุญเรือง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2548

ISBN 974-14-2217-2

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECT OF QIGONG PRACTICE AND HEALTH TEACHING ON DYSPNEA
IN PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE

Miss Piyakan Boonruang

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Nursing Science Program in Nursing Science

Faculty of Nursing
Chulalongkorn University

Academic Year 2005

ISBN 974-14-2217-2

481657

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของโปรแกรมการฝึกบริหารแนวที่กึ่งร่วมกับการให้ความรู้ต่ออาการ
หายใจลำบากของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

โดย

นางสาวปิยกานต์ บุญเรือง

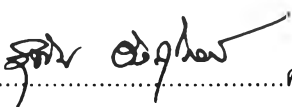
สาขาวิชา

พยาบาลศาสตร์

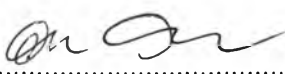
อาจารย์ที่ปรึกษา

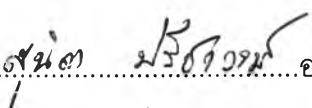
อาจารย์ ดร. สุนิดา ปรีชาวงษ์

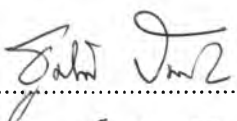
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยรับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต


.....คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ร.ต.อ. หญิง ดร. ยุพิน อังสุโรจน์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานคณะกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. อรพรรณ ลีอนุชัชชัย)


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ ดร. สุนิดา ปรีชาวงษ์)


.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร. ชุศักดิ์ ชัมภลิต)

ปิยกานต์ บุญเรือง: ผลของโปรแกรมการฝึกบริหารแนวซิงก์งร่วมกับการให้ความรู้ต่ออาการหายใจ
ลำบากของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. (THE EFFECT OF QIGONG PRACTICE AND HEALTH
TEACHING ON DYSPNEA IN PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY
DISEASE) อ. ที่ปรึกษา : อาจารย์ ดร. สุนิดา ปรืขาวงษ์, 153 หน้า. ISBN 974-14-2217-2

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นหนึ่งในโรคเรื้อรังที่พบบ่อยมากในประเทศไทย ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังนั้น
มักจะมีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีสาเหตุหลักมาจากอาการหายใจลำบาก การดูแลรักษา
ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังอย่างครอบคลุม ประกอบด้วย การป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟู การฟื้นฟู
สมรรถภาพปอด สำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มีประโยชน์ในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะลดอาการ
หายใจลำบากของผู้ป่วย ซึ่งประกอบด้วย การออกกำลังกาย การให้ความรู้สำหรับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

การฝึกบริหารแนวซิงก์ง เป็นการออกกำลังกายที่มีต้นกำเนิดมาจากประเทศจีน ซึ่งมีประโยชน์ใน
การป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพ ทั้งในทางด้านร่างกายและจิตใจ การฝึกบริหารแนวซิงก์ง ประกอบด้วย
การเคลื่อนไหวร่างกาย การบริหารการหายใจ และ การพัฒนาจิต ไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งถือว่ามีประโยชน์ต่อ
ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ในด้านของการลดอาการหายใจลำบาก

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกบริหาร
แนวซิงก์งร่วมกับการให้ความรู้ต่ออาการหายใจลำบากของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โดยใช้แนวคิดการ
ฟื้นฟูสมรรถภาพปอดของ American Thoracic Society (2005) ร่วมกับ รูปแบบการบริหารแนวซิงก์ง
ของ นพ. เทอดศักดิ์ เดชคง และ การติดตามเยี่ยมบ้าน มาเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัย กลุ่มตัวอย่างใน
งานวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่เข้ามารับการรักษานในโรงพยาบาลนาน จำนวน 40 คน โดย
จัด 20 คนแรกเข้ากลุ่มควบคุม และ 20 คนหลังเข้ากลุ่มทดลอง โดยจับคู่ในเรื่อง อายุ เพศ และ ระดับ
ความรุนแรงของโรค กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลปกติของทางโรงพยาบาล และ กลุ่มทดลองได้รับ
โปรแกรมการฝึกบริหารแนวซิงก์งร่วมกับการให้ความรู้ เก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล
และ แบบประเมินอาการหายใจลำบาก Modified borg's scale วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา
และ สถิติทดสอบที (t-test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของระดับอาการหายใจลำบากของกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับ
น้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยของระดับอาการหายใจลำบากของกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับ
น้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขาวิชา.....พยาบาลศาสตร์.....ลายมือชื่อนิสิต..... *ปิยกานต์ บุญเรือง*
 ปีการศึกษา.....2548.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... *สุนิดา ปรืขาวงษ์*

4777592736: MAJOR NURSING SCIENCE

KEY WORD: CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE / DYSPNEA / QIGONG PRACTICE / HEALTH TEACHING

PIYAKAN BOONRUANG : THE EFFECT OF QIGONG PRACTICE AND HEALTH TEACHING ON DYSPNEA IN PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE . THESIS ADVISOR: SUNIDA PRECHAWONG, Ph. D, RN., 153 pp. ISBN 974-14-2217-2

Patients with COPD are usually suffered from reducing functional capacity mainly caused by the exertional dyspnea. The pulmonary rehabilitation results to the improvements of multiple outcomes such as reducing dyspnea, improving activities of daily living etc. Generally, pulmonary rehabilitation includes an exercise training and a knowledge sharing for COPD patients. For example, to practice Qigong, an originating-from-China form of mind-body exercise, includes body movements, breathing exercise and mind focus. The purpose of this quasi – experimental research was to examine the effect of Qigong practice and education program on dyspnea in patients with COPD. A conceptual framework is based on the view of pulmonary rehabilitation guidelines of the American Thoracic Society (2005), Qigong practice, and home visits. Participants consisted of 40 patients with COPD, hospitalized in the Nan Hospital. Twenty patients were assigned to one control group and the other 20 to one experimental group. Both groups were matched by age, gender, and disease severity. The control group received the conventional nursing care while the experimental group received the Qigong practice and its education program. Dyspnea was assessed by using Modified borg's scale and data were analyzed by using descriptive statistics and t-test.

The major findings were as follows:

1. The mean dyspnea score of patients with COPD in the experimental group was significantly lower than that of the control group ($p < .05$)
2. The mean dyspnea score of patients with COPD after receiving the program was significantly lower than the mean dyspnea score before receiving the program ($p < .05$)

Field of study.....Nursing Science.....Student's signature.....*Piyakan Boonruang...*
 Academic year.....2005.....Advisor's signature.....*Sunida Prechawong*

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณา และความช่วยเหลือเป็นอย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร. สุนิดา ปรีชาวงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำ คำชี้แจงต่าง ๆ รวมถึงข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ตลอดจนช่วยตรวจสอบแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่และความเมตตาเสมอมา รวมทั้งสนับสนุนด้านกำลังใจแก่ผู้วิจัยมาตลอดระยะเวลาของการทำวิทยานิพนธ์ และการเรียนในระดับปริญญาโท ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและประทับใจในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ อาจารย์ ดร. ชูศักดิ์ ชัมภลลิขิต กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็น ตลอดจนความรู้ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้และการทำงานวิจัยต่อไปของผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่สละเวลาอันมีค่ากรุณาให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอันทรงคุณค่า ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และกรรมการคุมสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ คณาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่กรุณาทุ่มเทเวลาถ่ายทอดวิชาความรู้ คำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์และประสบการณ์การเรียนการสอนที่มีคุณค่ายิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลน่าน ตลอดจนหัวหน้าฝ่ายการพยาบาล หัวหน้าตึกและเจ้าหน้าที่ แผนกอายุรกรรม ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการทำวิจัยอย่างดี ขอกราบขอบพระคุณผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยอย่างดี และเป็นกำลังสำคัญอย่างยิ่งที่มีส่วนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้

ขอกราบขอบพระคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ได้ให้การสนับสนุนทุนส่วนหนึ่งที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัย และขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ และน้อง ๆ ร่วมรุ่น ทุกท่านที่ได้ให้กำลังใจ ช่วยเหลือในการทำวิทยานิพนธ์และเป็นมิตรที่ดีเสมอมา รวมทั้งขอบคุณบุคคลทุกท่านที่เห็นความสำคัญของงานวิจัยเล่มนี้

สุดท้าย ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ที่อบรมปลูกฝังผู้วิจัยให้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการร่ำเรียน รวมทั้งอบรมสั่งสอนให้ผู้วิจัย มีความอดทนและความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ตนเองปฏิบัติอยู่ ทั้งยังคอยให้ความรัก ความห่วงใย และเป็นกำลังใจมาโดยตลอด ขอขอบคุณ พี่ชาย น้องสาว ญาติทุกท่าน และ คุณรณภูมิ พ่วงเจริญ ที่มีส่วนช่วยเหลือ ให้ความห่วงใย และเป็นกำลังใจมาโดยตลอดจนงานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญแผนภูมิ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
แนวเหตุผลและสมมติฐานการวิจัย.....	7
ขอบเขตการวิจัย.....	11
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	11
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	12
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	13
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง.....	14
อาการหายใจลำบาก.....	19
การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง.....	31
แนวคิดการบริหารแนวที่.....	35
โปรแกรมการฝึกบริหารแนวที่.....	44
บทบาทพยาบาลในการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย ในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง.....	47
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	49
3 วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	56
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	58
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	65

บทที่	หน้า
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....69
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....71
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ
	สรุปผลการวิจัย.....80
	อภิปรายผล.....87
	ข้อเสนอแนะ.....101
	รายการอ้างอิง.....103
	ภาคผนวก
	ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ.....113
	ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....115
	ภาคผนวก ค สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....136
	ภาคผนวก ง ตารางการวิเคราะห์ข้อมูล.....140
	ภาคผนวก จ ใบพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
	ใบยินยอมของประชากรกลุ่มตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
	ข้อมูลสำหรับประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....144
	ภาคผนวก ฉ หนังสือขอความอนุเคราะห์ของทดลองใช้เครื่องมือและ
	เก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัย.....150
	ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....153

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวน และ ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อายุ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ สิทธิการรักษาพยาบาล.....	72
2	จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ประวัติการสูบบุหรี่.....	74
3	จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ระยะเวลาการเกิดอาการ ลำบาก ระยะเวลาการเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ระดับความรุนแรงของโรค.....	75
4	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับอาการหายใจลำบากของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกบริหารแนวซิ่งกับการ การให้ความรู้ โดยใช้สถิติ Independent t – test.....	77
5	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับอาการหายใจลำบากก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลปกติและกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกบริหารแนวซิ่ง ร่วมกับการให้ความรู้โดยใช้สถิติ Pair t – test.....	78
6	ข้อมูลจำนวนครั้งของการฝึกบริหารแนวซิ่งของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรม การฝึกบริหารแนวซิ่งร่วมกับการให้ความรู้ตลอด 8 สัปดาห์.....	79
7	จำแนกผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพศ อายุ ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และ ระดับความรุนแรงของโรค ตามการจับคู่กลุ่มตัวอย่าง.....	142
8	ข้อมูลระดับอาการหายใจลำบากก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม การฝึกบริหารแนวซิ่งร่วมกับการให้ความรู้ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และจำนวนครั้งการฝึกซิ่งของกลุ่มทดลอง.....	143

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	55
2 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	70