**การศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้วิธีสมาธิบำบัด(SKT) กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง อ.ห้วยผึ้ง จ.กาฬสินธุ์**

ผู้วิจัย นางสาวจริยา แก้วคำภา เจ้าพนักงานสาธารณสุข(แพทย์แผนไทย)

หน่วยงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

**ที่มาและความสำคัญของปัญหา**

 ตามที่กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดแผนยุทศาสตร์การพัฒนาด้านสุขภาพระยะ 20 ปี ภายใต้ 4 ยุทศาสตร์ คือ Promotion & Prevention Excellemce Service Excellence People Excellence และ Governance Excellence และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ ได้จัดทำยุทศาสตร์สุขภาพ ปี 2555 – 2560 ภายใต้วิสัยทัศน์ กาฬสินธุ์เป็นเมืองต้นแบบสุขภาวะในปี 2560 ซึ่งได้ดำเนินการตาม

ยุทศาสตร์ของจังหวัดเป็นปีที่ 5 ของการพัฒนาด้านสุขภาพเพื่อนให้ประชาชนมีสุขภาพดีตามเป้าหมาย

 สถานการณ์ของโรคความดันโลหิตสูง โดยองค์การอนามัยโลก พบว่าทั่วโลกมีผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูงเกือบถึงพันล้านคน โดย 2 ใน 3 ของจำนวนนี้อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา และคาดการณ์ว่าในปีพ.ศ.2568 (ค.ศ.2025) ประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วทั้งโลกจะป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 1.56 พันล้านคน ส่วนสถานการณ์ในประเทศไทย จากข้อมูลสถิติ สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าในปี 2554 มีผู้เสียชีวิตจากสาเหตุความดันโลหิตสูง จำนวน 3,664 คน ซึ่งสถานการณ์ป่วยและเข้ารับการรักษามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกภาค เมื่อเปรียบเทียบจากปี 2544 และปี 2554 พบว่า มีอัตราผู้ป่วยในต่อประชากรแสนคน ด้วยโรคความดันโลหิตสูง จาก 287 เป็น 1433 ถือว่ามีอัตราเพิ่มขึ้น 5 เท่า (4.99 เท่า) สำหรับโรคความดันโลหิตสูง เกิดจากภาวะที่แรงดันหลอดเลือดแดงมีค่าสูงตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป ซึ่งผู้คนจำนวนมากอยู่กับความดันโลหิตสูงโดยที่ไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะนี้ เนื่องจากเป็นโรคที่ไม่ค่อยปรากฏอาการที่ชัดเจนในช่วงแรก แต่เมื่อปล่อยไว้นานไปแรงดันในหลอดเลือดที่สูง ก็จะไปทำลายผนังหลอดเลือดและอวัยวะที่สำคัญทั่วร่างกาย จึงเรียกโรคนี้ว่า“เพชฌฆาตเงียบ” (ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมควบคุมโรค, 2556:ออนไลน์)

ในปีที่ผ่านมา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง โรคเรื้อรัง NCD ที่เป็นปัญหาของพื้นที่ โรคความดันโลหิตสูงในปีที่ผ่านมา พบว่า มีผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ 6 ราย คิดอัตราป่วยต่อแสนประชากร 120.47 ต่อแสนประชากร สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมในการดูแลตนเองไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารเค็ม รับประทานยาไม่ต่อเนื่อง การลืมรับประทานยา ส่งผลให้ระดับความดันโลหิตมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท จนอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนอย่างรุนแรงเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ จากปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ที่บุคลากรทางสาธารณสุขต้องให้ความสนใจ

 สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี (2549) ได้คิดค้นวิธีการฝึกสมาธิบำบัดแบบ SKT 1-7 ที่เกี่ยวกับกลไกลการทำงานของร่างกายด้วยประสาทสัมผัส ทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว ตามหลักวิทยาศาสตร์ ผสมผสานกับหลักพุทธศาสนาในเรื่องของศีล สมาธิ ปัญญา โดยเฉพาะการทำสมาธิด้านการหายใจเข้า “พุทธ” หายใจออก “โธ” สามารถช่วยให้จิตรใจคลายเครียด กระตุ้นการหลั่งของสารเมลาโทนิน (Melatonin) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ การฝึกสมาธิบำบัดแบบ SKT ใช้หลักการกำหนดจิต รับรู้ และการเคลื่อนไหวด้วยลมหายใจ เข้าและออก เป็นตัวขับเคลื่อน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสมาธิบำบัดในการลดความดันโลหิต โดยใช้การฝึกสมาธิบำบัดแบบ SKT 1 และ SKT 3 ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ โดยคาดหวังว่าวิธีนี้จะทำให้ความดันซีสโตลิค ไดแอสโตลิค ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ดีขึ้น

**วัตถุประสงค์** ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้วิธีสมาธิบำบัด(SKT) กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง อ.ห้วยผึ้ง จ.กาฬสินธุ์

**กลุ่มเป้าหมาย**

 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ได้จากผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่มารับบริการคลินิกโรคความดันโลหิต ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน ที่มีความดันโลหิตสูงกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท แต่ไม่เกิน 170/110 มิลลิเมตรปรอท และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ

**เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย**

 1. เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และเครื่องวัดความดันโลหิตแบบอัตโนมัติ

 2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ การฝึกสมาธิบำบัด SKT 1 และ SKT 3 ประยุกต์มาจากแนวคิด ของ รศ.ดร.สมพรกันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี ในเรื่องการฝึกสมาธิบำบัด (SKT)

 **ขั้นตอนการดำเนินงาน**

 การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง สองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ ที่มารับการรักษาที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ ประชากร เป็นผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ ที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ กลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกจากผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ โดยกำหนดคุณสมบัติ ดังนี้

1. เป็นผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคความดันโลหิตสูงและรับประทานยาลดความดันโลหิตกลุ่มเดียวกันมาแล้ว ไม่ตํ่ากว่า 1 ปี มีระดับความดันโลหิต มากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท แต่ไม่เกิน 170/110 มิลลิเมตรปรอท

2. เป็นผู้ให้ความร่วมมือในการศึกษาอย่างต่อเนื่องและลงนามยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ มีผู้ป่วยความดันโลหิตสูงตามเกณฑ์ที่สมัครใจและให้ความร่วมมือตลอดการศึกษาทั้งหมด 40 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเป็นผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่รับประทานยาความดันโลหิตและให้ความร่วมมือในการฝึกสมาธิบำบัดแบบ SKT 1 และ SKT 3 จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมเป็นผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ที่รับประทานยาความดันโลหิตอย่างเดียว จำนวน 20 คน

3. ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง (pre-test) ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

โดยการวัดความดันโลหิต

4. กลุ่มทดลอง จะได้รับการตรวจวัดความดันโลหิต รับยาลดความดันโลหิต และปฏิบัติตน

โดยการฝึกสมาธิบำบัดแบบ SKT 1 และ SKT 3 ตามขั้นตอนที่วิทยากรแนะนำ หลังจากฝึกสมาธิบำบัดผู้วิจัยขอให้กลุ่มทดลองไปปฏิบัติเองที่บ้านวันละ 2 รอบ ช่วงเวลาเช้าและเย็นก่อนอาหาร 30 นาที ตลอดระยะเวลาการทดลอง

6. ผู้วิจัยทำการกระตุ้นและติดตามประเมินผลการฝึกสมาธิบำบัดแบบ SKT 1 และ SKT 3 ของกลุ่มทดลอง โดยการโทรศัพท์ไปสอบถามเป็นระยะๆทุกสัปดาห์

7. ผู้วิจัยนัดกลุ่มทดลองทุก 2 สัปดาห์ จำนวน 4 ครั้ง เพื่อพูดคุย ซักถามปัญหา อุปสรรค และฝึกสมาธิบำบัดแบบ SKT 1 และ SKT 3 หลังจากนั้น 30 นาที ทำการประเมินโดยการวัดความดันโลหิต ในกลุ่มควบคุมจะได้รับการรักษาโดยการรับประทานยาลดความดันโลหิตตามปกติ และนัดกลุ่มตัวอย่างมาตรวจทุก 2 สัปดาห์ เป็นเวลา 2 เดือน เพื่อประเมินระดับความดันโลหิต

**ผลการศึกษา** ภายหลังการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้วิธีสมาธิบำบัด (SKT) กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง อ.ห้วยผึ้ง จ.กาฬสินธุ์ พบว่า กลุ่มทดลองสามารถควบคุมความดันโลหิตได้ดีกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มควบคุม

**ข้อเสนอแนะ** ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมโดยการฝึกสมาธิบำบัด(SKT)ในท่าอื่นๆ เพื่อใช้กับผู้ป่วยติดบ้าน ติดเตียง

ลงชื่อ นางสาวจริยา แก้วคำภา เจ้าพนักงานสาธารณสุข(แพทย์แผนไทย)

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

โทรศัพท์มือถือ : 0951680290 E- mail : nurse\_ttm13@hotmail.com