ประสิทธิผลของการใช้สมาธิบำบัดแบบ SKT ในการลดระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลธัญญา

นางวาสนา ศิริรักษ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.ธัญญา อ.กมลาไสย จ.กาฬสินธุ์

**1.ที่มาและความสำคัญของปัญหา**

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทย ซึ่งมีสถิติระบุว่าร้อยละ 9.6 ของประชากรที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปป่วยเป็นโรคเบาหวานและประมาณ ร้อยละ 50 ไม่รู้ว่าตัวเองป่วยเป็นโรคเบาหวาน ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาทั้งนี้ในสถานการณ์ปัจจุบัน ในเขต รพ.สต.ธัญญา มีผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 467 คน อัตราป่วย 4,240 ต่อแสน ปชก.ผู้ป่วยเบาหวานที่ที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี ร้อยละ 28.16 และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ร้อยละ 71.84 การป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคเบาหวานนั้นได้นำแนวทางปฏิบัติโดยการใช้สมาธิบำบัด SKT ในการดูแล ซึ่งประโยชน์ของสมาธินั้น จะช่วยให้จิตใจสงบ ลดความตึงเครียดได้ เพราะการฝึกสมาธิจะทำให้ระดับกรดแลคติก (Lactic acid)และคอร์ติซอล (Cortisol) ในเลือดลดลง รพ.สต.ธัญญา จึงนำการใช้สมาธิบำบัด SKT มาใช้ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้

**2.วัตถุประสงค์**

-เพื่อเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติเทคนิคสมาธิบำบัด SKT ของผู้ป่วยเบาหวาน



**การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง**

**จำนวน 1 กลุ่มแบบวัดก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT (Pretest-Postest One Group design) โดยมีแผนผังการวิจัย ดังนี้**

**3.ระเบียบวิธีวิจัย**

**กลุ่มตัวอย่าง** ที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่รับยาต่อเนื่องในคลินิกเบาหวาน ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลธัญญา อายุน้อยกว่า 60 ปี ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ไม่เกิน 10 ปี มีผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 130 mg% ติดต่อกัน 2 ครั้ง ที่ประสงค์ยินดีเข้าร่วมโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT โดยความสมัครใจและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมในงานวิจัยได้ทุกขั้นตอน

**เครื่องมือวิจัย** เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถาม เครื่องมือใช้ทดลอง โปรแกรมสมาธิบำบัด SKT

**สถิติในการวิจัย เชิงพรรณนา** ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน **เชิงอนุมาน** สถิติ Paird Simple T- Test

**4.ผลการวิจัย**

**ข้อมูลส่วนบุคคล**

**ประชากรกลุ่ม** ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้าร่วมโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT ในครั้งนี้ อยู่ในช่วงอายุ 55 – 59 ปี จำนวน 15 คน (ร้อยละ 100) ระดับการศึกษา จบการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษา จำนวน 15 คน (ร้อยละ 100) รายได้โดยเฉลี่ย 2000 บาท/เดือน โดยรายได้ต่ำสุด เท่ากับ 800 บาท รายได้สูงสุด เท่ากับ 5,000 บาท ประกอบอาชีพเกษตรกรรม จำนวน 15 คน (ร้อยละ 100) สถานะภาพสมรส มีสถานภาพสมรส/อยู่ด้วยกัน จำนวน 15 คน (ร้อยละ 100)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ระดับการรับรู้ SKT**  | **ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม (คน)**(ร้อยละ) | **หลังเข้าร่วมโปรแกรม (คน)**(ร้อยละ) |
| สูง  | 0 (0.00) | 9 (60.00) |
| ปานกลาง  | 0 (0.00) | 5 (33.33) |
| ต่ำ  | 15 (100.00) | 1 (6.67) |
| รวม | 15 (100.00) | 15 (100.00) |

**ความรู้สมาธิบำบัด**S

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ระดับการปฏิบัติ SKT** | **จำนวน (คน)** | ร้อยละ |
| สูง  | 9 | 60.00 |
| ปานกลาง  | 6 | 40.00 |
| ต่ำ  | 0 | 0.00 |
| รวม | 15  | 100.00 |

**การปฏิบัติสมาธิบำบัด**

**ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)** | **ค่าเฉลี่ย**ระดับน้ำตาลในเลือด (mg/dl2) | S.D | *p*-value |
| ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม | 180.06 | 11.45 | 0.02 |
| หลังเข้าร่วมโปรแกรมเดือนที่2 | 136.60 | 16.50 |

**5.สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล**

**ผลการวิจัย** พบว่า ภายหลังการได้รับโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT ผู้ป่วยกลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง เป็นไปตามสมมุติฐาน โดยผู้เข้าร่วมโปรแกรมโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT มีระดับน้ำตาล แตกต่างจากก่อนการได้รับโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (*p*-value = 0.02) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี(2552)

**6.ข้อเสนอแนะ**

1.ควรมีการติดตามและส่งเสริมการใช้โปรแกรมสมาธิบำบัด SKT แก่กลุ่มตัวอย่างอย่างต่อเนื่อง

2.ควรส่งเสริมการใช้โปรแกรมสมาธิบำบัด SKT ขยายผลในกลุ่มผู้ป่วยกลุ่มอื่นๆ

3.ควรมีการตรวจระดับ HbA1C ในกลุ่มตัวอย่าง

**7.เอกสารอ้างอิง**

สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี.(2552) *การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : สามเจริญพาณิชย์