

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน โดยเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้เป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 94 ราย การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจงโดยกำหนดคุณสมบัติ ดังนี้คือมีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 140 มก/ดล. ติดต่อกันอย่างน้อย 3 เดือนไม่เคยออกกำลังกายมาในช่วง 2 สัปดาห์ ที่ผ่านมาไม่มีภาวะแทรกซ้อนโรคหัวใจหรือโรคที่มีอุปสรรคต่อการออกกำลังกายและไม่รับประทานยาอื่น ๆ หรือสมุนไพรที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ได้รับการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองมีจำนวน 45 ราย กลุ่มที่สองเป็นกลุ่มควบคุม คือกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายรำไม้พลองมีจำนวน 49 ราย ระยะเวลาที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน ธันวาคม 2547 - มกราคม 2548

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย วัสดุทัศนกรรมการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง ป้านบุญมี ตัวผู้วิจัยเป็นผู้นำการออกกำลังกายรำไม้พลอง โปสเตอร์ทำบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้ไม้ ไม้พลองที่ใช้ในการออกกำลังกายทำด้วยท่อพีวีซี

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน ผู้วิจัยได้เสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านตรวจสอบเนื้อหาและความถูกต้องของแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริงและทดลองใช้กับผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 10 รายนำไปทดสอบสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ .70 นอกจากนี้ยังมีเครื่องวัดระดับน้ำตาลชนิดพกพา (glucometer) ได้นำมาตรวจสอบความถูกต้อง และตั้งค่าของเครื่องโดยเจ้าหน้าที่เทคนิคการแพทย์ก่อนนำมาใช้ ตัวผู้วิจัยเป็นผู้เจาะเลือดและตรวจระดับน้ำตาลในเลือดคนเดียวตลอดการศึกษา

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์โดยใช้ ร้อยละ ไคสแควร์ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติความแปรปรวนร่วม สถิติที่ชนิดตัวอย่างอิสระต่อกันและชนิดตัวอย่างไม่อิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.81, p > .05$)

2. หลังการทดลองของกลุ่มทดลองระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -2.06, p < .05$) และเมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมโดยมีรายได้เป็นตัวแปรต้นร่วม พบว่าระดับน้ำตาลในเลือดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 3.98, p < .05$)

3. กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือดหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 5.67, p < .01$) ขณะที่กลุ่มควบคุมมีระดับน้ำตาลในเลือดทั้งสองครั้งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -1.94, p > .05$)

4. ผลต่างค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองลดลง 24.04 มก/ดล. แต่ในกลุ่มควบคุมผลต่างค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังการทดลองเพิ่มขึ้น 9.91 มก/ดล.แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 5.07, p < .01$)

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองบ้านภูมิสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ได้

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้

จากผลการวิจัยนี้ การออกกำลังกายด้วยวิธีรำไม้พลองมีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานลดลง ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเพื่อนำไปพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้ป่วยเบาหวานให้ดียิ่งขึ้น ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ด้านบริการพยาบาล

1.1 จัดโครงการออกกำลังกายด้วยวิธีรำไม้พลองในคลินิกผู้ป่วยเบาหวานโดยเน้นให้เจ้าหน้าที่ดูแลผู้ป่วยเบาหวาน จัดการออกกำลังกายรำไม้พลองให้ผู้ป่วยเบาหวานอย่างต่อเนื่องใน

คลินิกของผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อเพิ่มคุณภาพการบริการทางการแพทย์ในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานอย่างครอบคลุม

1.2 สนับสนุนและเผยแพร่การออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองในการลดระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานและเผยแพร่ไปยังหน่วยงานอื่น ๆ ในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน

1.3 สนับสนุนเผยแพร่การออกกำลังกายรำไม้พลองในชุมชน โดยจัดตั้งชมรมการออกกำลังกายรำไม้พลอง โดยจัดให้ประชาชนที่สนใจหรือนำไปเผยแพร่ในชมรมที่มีอยู่แล้วในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมสตรีวัยทอง ชมรมแม่บ้าน เพื่อให้ประชาชนตระหนักในการดูแลสุขภาพนำมาซึ่งสุขภาพดีถ้วนหน้า

2. ด้านการศึกษา

2.1 ควรมีการสอนการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองให้แก่ พยาบาลในหน่วยงานเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชน ซึ่งเป็นบทบาทอิสระของพยาบาล

2.2 ควรมีการสอนการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองในนักศึกษาพยาบาลเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชน และเป็นการนำภูมิปัญญาไทยมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนได้อย่างลดตัวและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนไทย

3. ด้านการบริหารการพยาบาล

3.1 ผู้บริหารทางการแพทย์ควรจัดโปรแกรมการออกกำลังกายผู้ป่วยเบาหวานในคลินิกอย่างต่อเนื่อง เน้นให้เจ้าหน้าที่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยวิธีรำไม้พลองว่าเป็นการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน และสามารถดูแลผู้ป่วยได้อย่างครอบคลุมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3.2 ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองในชุมชนโดยประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จัดโครงการออกกำลังกายด้วยวิธีรำไม้พลองแก่ผู้ป่วยเบาหวานในเขตความรับผิดชอบ เน้นให้ผู้ป่วยเบาหวานในชุมชนเห็นความสำคัญในการออกกำลังกายและสนใจในการดูแลตัวเองร่วมกับเจ้าหน้าที่ โดยผู้บริหารทางการแพทย์ช่วยสนับสนุนโครงการเพื่อให้โครงการดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่อง

3.3 สนับสนุนการออกกำลังกายรำไม้พลองในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในชุมชนในการดูแลสุขภาพ โดยเผยแพร่การออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองในชุมชนต่าง ๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ หรือประชาชนที่สนใจการออกกำลังกายเป็นการออกกำลังกายเพื่อให้เป็นทางเลือกหนึ่งของประชาชนและเป็นการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนนำมาซึ่งสุขภาพดีถ้วนหน้า

4. ด้านการวิจัย

4.1 ควรเพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกาย เช่น ออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง 3 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ ติดต่อกัน 2 เดือน เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด การคงตัวของระดับน้ำตาลในเลือดภายหลังออกกำลังกายของผู้ป่วยเบาหวาน นอกจากนี้มีการควบคุมพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การบันทึกปริมาณอาหารในการบริโภคแต่ละมื้อ การพักผ่อน การเจ็บป่วย ความเครียดที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด และเพิ่มการบันทึกชีพจรที่เปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการออกกำลังกายเพื่อเป็นการประเมินระดับความแรงในการใช้พลังงานของการออกกำลังกายให้ตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

4.2 ควรมีการศึกษาผลของการรำไม้พลองในผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น โรคหอบหืด โรคความดันโลหิตสูง

4.3 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่ออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองกับการออกกำลังกายอื่นๆ

4.4 ควรมีการศึกษาการออกกำลังกายรำไม้พลองร่วมกับการควบคุมอาหารเปรียบเทียบกับ การควบคุมอาหารอย่างเดียว หรือ เปรียบเทียบกับการติดตามเยี่ยมบ้านของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อหาแนวทางในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานให้ได้ ประสิทธิภาพมากที่สุด