

# ผลของกายบริหารโดยท่าฤๅษีตัดต้นต่อระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสร้างถ่อใน อ.หัวตะพาน จ.อำนาจเจริญ

นางสาวเจนจิรา พันธุ์เพ็ง      รพ.สต.สร้างถ่อใน

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเพื่อศึกษาผลของกายบริหารโดยท่าฤๅษีตัดต้นต่อระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสร้างถ่อใน กลุ่ม ตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยเบาหวานในเขตพื้นที่รับผิดชอบโดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 30 ราย ระหว่างเดือนธันวาคม 2561 – เดือนกุมภาพันธ์ 2562 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่สร้างขึ้นโดยศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สมุดประจำผู้ป่วยเบาหวานและแบบบันทึกระดับน้ำตาลในเลือด วิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งการวิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับอธิบายข้อมูลทั่วไป เปรียบเทียบค่าระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังด้วยสถิติ Paired T-Test

ผลการวิจัยมีดังต่อไปนี้ ผลการศึกษา พบว่าส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องโรคเบาหวานอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 90.0 และเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังทำกายบริหารด้วยท่าฤๅษีตัดต้นต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ๆละ 3 ครั้งๆละ 30 นาที พบว่าระดับน้ำตาลในเลือดก่อนทำมีค่าเฉลี่ย 137.17 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ หลังทำมีค่าเฉลี่ย 125.07 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ซึ่งพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดลดลง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ P-value <0.001 ทำกายบริหารฤๅษีตัดต้นเป็นการบริหารที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายไปตามท่าทางต่างๆโดยมีการกระทำอย่างต่อเนื่องอย่างเป็นระบบ ฝึกกลมหายใจและใช้สมาธิร่วมด้วย จึงเป็นทั้งการบริหารร่างกายและบริหารจิต รวมทั้งช่วยในการบำบัดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ ดังนั้น จึงควรนำกายบริหารท่าฤๅษีตัดต้นนี้ไปขยายผลในประชาชนกลุ่มเป้าหมายอื่นต่อไป การที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักในการพัฒนาพฤติกรรมตนเองมากขึ้น ทำให้สามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับสภาวะโรคที่เป็นอยู่และยังส่งผลให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้และไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน

**คำสำคัญ :** ท่าฤๅษีตัดต้น, ผู้ป่วยโรคเบาหวาน, ระดับน้ำตาลในเลือด