

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์** ผลของการออกกำลังกายแบบไท่จี ซิ้ง์ต่อความดันโลหิตและการใช้ยา  
ในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

**ผู้เขียน** นางสาวกิ่งดาว ชูยาภัย

**ปริญญา** พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริรัตน์	ปานอุทัย	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดวงฤดี	ลาสุชะ	กรรมการ

#### บทคัดย่อ

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ซึ่งจำเป็นต้องมีการควบคุมความดันโลหิต เพื่อลดอุบัติการณ์การเกิดภาวะแทรกซ้อน การออกกำลังกายแบบไท่จี ซิ้ง์เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ความหนักระดับปานกลางที่ช่วยควบคุมความดันโลหิตและการใช้ยาในผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบไท่จี ซิ้ง์ต่อความดันโลหิตและการใช้ยาในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกโรคความดันโลหิตสูง แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบเจาะจงจำนวน 30 ราย รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมีนาคมถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2548 โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความคล้ายคลึงกันในด้าน เพศ อายุ ระดับความดันโลหิต และกลุ่มยาควบคุมความดันโลหิต กลุ่มทดลองได้รับยาควบคุมความดันโลหิต และมีการออกกำลังกายแบบไท่จี ซิ้ง์สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับยาควบคุมความดันโลหิต และไม่ได้ออกกำลังกายแบบไท่จี ซิ้ง์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบบันทึกความดันโลหิต กลุ่มและปริมาณยาควบคุมความดันโลหิต วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิง

พรรณนา และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติอนพารามตริก (non-parametric statistics)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความดันโลหิตทั้งความดันซิสโตลิกและความดันไดแอสโตลิกของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุภายหลังการออกกำลังกายแบบไท่จีซิ่งต่ำกว่าก่อนการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$

2. ความดันโลหิตทั้งความดันซิสโตลิกและความดันไดแอสโตลิกของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุภายหลังการออกกำลังกายแบบไท่จีซิ่งต่ำกว่าผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$  และ  $p < .05$  ตามลำดับ

3. ปริมาณการใช้จ่ายควบคุมความดันโลหิตของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุภายหลังการออกกำลังกายแบบไท่จีซิ่ง ไม่แตกต่างจากก่อนการออกกำลังกาย

4. ปริมาณการใช้จ่ายควบคุมความดันโลหิตของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุภายหลังการออกกำลังกายแบบไท่จีซิ่ง ไม่แตกต่างจากผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

ผลของการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายแบบไท่จีซิ่งส่งผลให้ระดับความดันโลหิตทั้งความดันซิสโตลิกและความดันไดแอสโตลิกลดลง ดังนั้นผลของการศึกษาสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการควบคุมความดันโลหิตในผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง