บทคัดย่อ

ชื่อรายงานการวิจัย ประสิทธิผลของการนวดไทยในการลดความเครียดของผู้ที่มารับบริการ

คลินิกอดบุหรื่

ชื่อผู้วิจัย ดร.พีรดา ดามาพงษ์, ดร.พงศ์มาดา ดามาพงษ์

ปีที่ทำการวิจัย 2559

ความเครียด เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิง ทดลอง(Experimental study: Randomized controlled trial) เพื่อศึกษาผลทันทีของการนวด ไทยในการลดความเครียดและความแปรปรวนของอัตราการบีบตัวของหัวใจในผู้ที่มารับบริการคลินิก อดบุหรี่ มีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย โดยซึ่งคัดกรองอาสาสมัครตามเกณฑ์การคัดเข้า จำนวน 60 ราย โดยอาสาสมัครได้รับการสุ่ม เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเลิกบุหรี่ร่วมกับการนวด แผนไทย และกลุ่มควบคุม จะได้รับโปรแกรมเลิกบุหรี่ อาสาสมัครจะได้รับการรักษาตามกลุ่มที่ได้รับ เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ และติดตามผลการักษา 2 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัด ความเครียด (Self-stress assessment), เครื่องวัดความแข็งของเนื้อเยื่อและวัดระดับความเข็บปวด โดยแรงกด (Tissue Hardness Meter and Algometer), เครื่องวัดความแปรปรวนของอัตราการบีบ ตัวของหัวใจ (heart rate variability-HRV) ผลการศึกษา พบว่าภายหลังการนวดทันที การวัดความ แข็งของเนื้อเยื่อและวัดระดับความเจ็บปวดโดยแรงกด เปรียบเทียบก่อนและหลัง พบว่ามีการเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ P < 0.05 และการวัดความแปรปรวนของอัตราการบีบตัวของหัวใจหลังการ นวด พบว่า ค่า SDNN ของ HRV เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ P < 0.05 จากผลการศึกษาจึงสรุป ได้ว่า การนวดไทยสามารถลดภาวะความเครียดในผู้ที่มารับบริการคลินิกอดบุหรี่ได้ และทำให้ตัวแปรที่ มีความสัมพันธ์เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นในผู้ที่มารับบริการคลินิกอดบุหรี่ได้ และทำให้ตัวแปรที่ มีความสัมพันธ์เปลี่ยนเปลงไปในทางที่ดีขึ้นในผู้ที่มาระความเครียด

คำสำคัญ: ประสิทธิผล, การนวดไทย, ความเครียด, คลินิกอดบุหรื่

Abstract

Research Title Effectiveness of Traditional Thai Massage with Patients stress in

Smoking cessation clinics

Author Dr. Peerada Damapong and Dr. Pongmada Damapong

Year 2016

.....

This study aimed to evaluate the Effectiveness of Traditional Thai Massage (TTM) with Patients stress in Smoking cessation clinics. A randomized controlled trial was conducted. Sixty patients with Smoking cessation clinics were evenly divided into the treatment and control group. The treatment group received Smoking cessation and a 45-minute course of traditional Thai massage the control group was Smoking cessation. The results were evaluated in short-term after intervention, Tissue hardness and pressure pain threshold (PPT). Moreover, the PPT of the treatment group was significantly increased (P<0.05). It can therefore be concluded from the findings that TTM seems to be an effective therapy for stress-related variables and increased the PPT as well as reducing pain intensity for the stress.

Finally, the heart rate variability (HRV) of the treatment group was increased significantly (P<0.05) in terms of SDNN, RMS-SD, and LF. It can therefore be concluded from the findings that Patients stress in Smoking cessation clinics seems to be an effective therapy for enhancing the function of the parasympathetic nervous system and other stress-related variable as well as reducing . It is suggested that TTM should be an alternative therapy for Patients stress in Smoking cessation clinics

Keywords: Effectiveness , Traditional Thai Massage, Patients stress, Smoking cessation clinics