

ชื่อเรื่อง	สมาธิบำบัดพิชิตความดันโลหิตสูง
เจ้าของผลงาน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางเหลียว
ผู้นำเสนอผลงาน	งานแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางเหลียว
สถานที่ติดต่อกลับ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางเหลียว ต.ศรีวัง อ.ปลายพระยา จ.กระบี่ ๘๑๑๖๐

หลักการและเหตุผล

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases) หรือในชื่อย่อ “NCDs” เป็นโรคที่รักษาไม่หาย การรักษาเป็นเพียงการพุงไม่ให้มีการสูญเสียการทำงานของร่างกายมากขึ้น โรคเรื้อรังมีหลายประเภท เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจวาย โรคไตวาย โรคข้อเสื่อม เป็นต้น และในปัจจุบันโรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ แต่ไม่ได้แปลว่า ผู้สูงอายุทุกคนต้องเป็นโรคความดันโลหิตสูง อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุที่อ้วน มีไขมันในเลือดสูง หรือ สูบบุหรี่ มีโอกาสเป็นโรคนี้นี้มาก ผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้ว จำเป็นต้องได้รับยาลดความดันโลหิต มิฉะนั้นจะเกิดปัญหาร้ายแรงตามมา ได้แก่ ภาวะหัวใจวาย โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และหลอดเลือดสมองแตกเป็นอัมพาตหรืออัมพฤกษ์

สาเหตุการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ประมาณ ๙๕% เกิดโดยไม่มีสาเหตุที่แน่ชัด ประมาณ ๕% เท่านั้น ที่ทราบสาเหตุ เช่น เป็นโรคไตวาย หรือมีความผิดปกติของต่อมหมวกไต หรือมีความผิดปกติของเส้นเลือดแดงบางเส้น ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดความดันโลหิตสูง ได้แก่ ความอ้วน มีโรคความดันโลหิตสูงในครอบครัว การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม และการดื่มแอลกอฮอล์ที่มากเกินไป อาการส่วนหนึ่งของผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง อาจไม่มีอาการ แต่ส่วนใหญ่จะมีอาการซึ่งอาจมากหรือน้อย อาการที่พบได้บ่อย คือ ปวดหัว หรือเวียนหัว เหนื่อยง่าย บางครั้งอาจมีอาการของโรคแทรกซ้อนของความดันโลหิตสูง เช่น มีภาวะหัวใจวาย หัวใจโต มีอาการเหนื่อยง่าย อาจมีอาการเหนื่อยหอบอย่างเฉียบพลัน หลอดเลือดหัวใจตีบ และอุดตัน เส้นเลือดสมองตีบหรือแตก อัมพฤกษ์ อัมพาต พบได้บ่อยมากกว่าคนปกติ การทำงานของไตจะเสื่อมลงเร็วกว่าคนปกติที่ไม่ได้เป็นความดันโลหิตอยู่ เป็นสาเหตุของโรคไตวายชนิดเรื้อรัง

การรักษาโรคหลายวิธี และทำให้เรามีทางเลือกได้มากขึ้นโดยไม่จำเป็นต้องใช้ยา เช่น ฝึกการทำสมาธิบำบัด โยคะ ชี่กง เป็นต้น สารพัดโรคร้ายที่คนในสังคมต้องเผชิญอยู่ทุกวันนี้ ทำให้คนส่วนใหญ่หันมาใส่ใจในเรื่องของสุขภาพมากขึ้นทั้งในด้านการป้องกัน ดูแล และการรักษาเยียวยาเพื่อให้ตัวเองมีคุณภาพชีวิตที่ดีและยืนยาวที่สุด สมาธิบำบัดเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง เป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างสมดุลในร่างกาย ซึ่งหากร่างกายเสียสมดุลก็จะสื่อให้เราเห็นจากอาการปวดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ และถ้าเราปฏิบัติทุก ๆ วันก็จะทำให้เราห่างไกลโรคร้าย แลมีสุขภาพจิต สุขภาพกายที่แข็งแรงด้วย สมาธิบำบัดมีผล เกี่ยวกับกลไกการทำงานของร่างกายด้วยประสาทสัมผัส ทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว ตามหลักวิทยาศาสตร์ผสมผสานกับหลักพุทธศาสนาในเรื่องของศีล สมาธิ ปัญญา สามารถช่วยในด้านของจิตใจให้คลายเครียด และ

มีความสุขได้อย่างดี ด้วยกลไกการทำงานของร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันโดยระบบประสาทจึงเป็นที่มาของการเกิด “โรค” หลาย ๆ ชนิด เช่น โรคความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ โรคระบบประสาท เป็นต้น

กระทรวงสาธารณสุขจึงได้นำการฝึกสมาธิหรือสมาธิบำบัดมาใช้รักษาควบคู่ไปกับการรักษาโรคทางกาย เพื่อเป็นทางเลือกช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยและญาติ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต มีภาวะเครียด เพราะเมื่อจิตใจสงบนิ่ง และร่างกายหลังฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟินออกมา จะมีผลช่วยลดอาการเจ็บปวด เพิ่มภูมิต้านทานโรค ลดความตึงเครียด ลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้เส้นเลือดมีความยืดหยุ่น ช่วยให้การไหลเวียนเลือดเป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจและเส้นเลือดในหัวใจตีบตัน

จึงเห็นควรว่า จากปัญหาสุขภาพของประชาชนในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางเหลียว ที่มีอัตราการเกิดโรคในกลุ่มความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นทุกปี จากจำนวนผู้มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางเหลียว และจากปัญหาสุขภาพที่เกิดจากภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง คือ ภาวะการเกิดโรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต ซึ่งมีอัตราการเกิดขึ้นของผู้ป่วยในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางเหลียว จากข้อมูลย้อนหลัง ๔ ปี พบว่า ในปี ๒๕๖๐ จำนวน ๑ ราย, ปี ๒๕๖๑ จำนวน ๑ ราย, ปี ๒๕๖๒ จำนวน ๔ ราย และในปี ๒๕๖๓ จำนวน ๗ ราย จะเห็นได้ว่ามีจำนวนผู้ป่วยกลุ่มนี้เพิ่มขึ้นทุกปี ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางเหลียว จึงมีความตระหนักที่จะหาวิธีป้องกันและลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับยาในหน่วยบริการ มาเป็นเรื่องแก้ไขเร่งด่วน/ขยายผล จึงจัดทำนวัตกรรมสมาธิบำบัดพิชิตโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางเหลียว จังหวัดกระบี่ มาตั้งแต่ ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ และขยายผลการดำเนินงานมาต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มารับยาในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางเหลียว มีความดันโลหิตลดลง

กลุ่มเป้าหมาย

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับยาใน รพ.สต.บ้านบางเหลียว จำนวน ๑๒๓ คน

วิธีการดำเนินงาน

๑. ประชุมกลุ่มคณะกรรมการของ รพ.สต.บ้านบางเหลียว
๒. วัดความดันโลหิตผู้ป่วย (ก่อน) นั่งสมาธิ
๓. อบรมให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง
๔. อบรมให้ความรู้เรื่องการทำสมาธิบำบัด
๕. ฝึกทำสมาธิบำบัด โดยการใช้ท่าการทำสมาธิบำบัด SKT เพื่อควบคุมการหายใจ ฝึกสมาธิ และให้ผู้ป่วยนั่งหลับตาทำสมาธิพร้อมเปิดเพลงธรรมะให้ฟัง โดยใช้เวลาในการทำสมาธิบำบัด ประมาณ ๑๕ นาที
๖. วัดความดันโลหิตผู้ป่วย (หลัง) นั่งสมาธิ
๗. ติดตาม ประเมินผลหลังการรักษา

ผลการดำเนินงาน

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับการรักษาในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางเหลียวมีค่าความดันโลหิตลดลงหลังจากการทำสมาธิบำบัด

สรุปการประเมินผล

สรุปผลการดำเนินงาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ (เดือนพฤษภาคม – กันยายน ๒๕๖๒)

ผลการดำเนินงานครั้งที่ ๑ เดือนพฤษภาคม ๒๕๖๒

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง คิดเป็นร้อยละ ๖๘.๒๐
๒. ผู้ป่วยมีระดับความพึงพอใจการทำนวัตกรรมการทำสมาธิบำบัด คิดเป็นร้อยละ ๙๐.๘๐

ปัญหาและอุปสรรค

๑. กลุ่มเป้าหมายไม่มาตามเวลาที่นัด
๒. เครื่องมือวัดความดันโลหิตสูงไม่เพียงพอต่อผู้ป่วย

ผลการดำเนินงานครั้งที่ ๒ เดือนมิถุนายน ๒๕๖๒

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๗๐
๒. ผู้ป่วยมีระดับความพึงพอใจการทำนวัตกรรมการทำสมาธิบำบัด คิดเป็นร้อยละ ๙๒.๘๐

ปัญหาและอุปสรรค

๑. ผู้ป่วยไม่สบายตัว เป็นไข้หวัด
๒. พื้นที่คับแคบทำให้อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
๓. นัดผู้ป่วยไวเกินไป

ผลการดำเนินงานครั้งที่ ๓ เดือนกรกฎาคม ๒๕๖๒

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง คิดเป็นร้อยละ ๗๕.๑๘
๒. ผู้ป่วยมีระดับความพึงพอใจการทำนวัตกรรมการทำสมาธิบำบัด คิดเป็นร้อยละ ๙๕.๒๕

ผลการดำเนินงานครั้งที่ ๔ เดือนสิงหาคม ๒๕๖๒

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๑๑
๒. ผู้ป่วยมีระดับความพึงพอใจการทำนวัตกรรมการทำสมาธิบำบัด คิดเป็นร้อยละ ๙๖.๑๕

ผลการดำเนินงานครั้งที่ ๕ เดือนกันยายน ๒๕๖๒

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๕๖
๒. ผู้ป่วยมีระดับความพึงพอใจการทำนวัตกรรมการทำสมาธิบำบัด คิดเป็นร้อยละ ๙๗.๖๔

๒. สรุปผลการดำเนินงาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ (เดือนตุลาคม ๒๕๖๒ – มีนาคม ๒๕๖๓)

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับยา รพ.สต.บ้านบางเหลียว จำนวน ๑๓๙ คน

ผลการดำเนินงานครั้งที่ ๑ เดือนตุลาคม ๒๕๖๒

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง คิดเป็นร้อยละ ๗๐.๑๒
๒. ผู้ป่วยมีระดับความพึงพอใจการทำงานวัตรกรรม คิดเป็นร้อยละ ๙๐.๓๐

ผลการดำเนินงานครั้งที่ ๒ เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๒

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง คิดเป็นร้อยละ ๗๔.๓๖
๒. ผู้ป่วยมีระดับความพึงพอใจการทำงานวัตรกรรม คิดเป็นร้อยละ ๙๒.๕๔

ผลการดำเนินงานครั้งที่ ๓ เดือนธันวาคม ๒๕๖๒

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๔๗
๒. ผู้ป่วยมีระดับความพึงพอใจการทำงานวัตรกรรม คิดเป็นร้อยละ ๙๔.๐๕

ผลการดำเนินงานครั้งที่ ๔ เดือนมกราคม ๒๕๖๓

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๑๔
๒. ผู้ป่วยมีระดับความพึงพอใจการทำงานวัตรกรรม คิดเป็นร้อยละ ๙๕.๙๒

ผลการดำเนินงานครั้งที่ ๕ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๗๒
๒. ผู้ป่วยมีระดับความพึงพอใจการทำงานวัตรกรรม คิดเป็นร้อยละ ๙๗.๖๔

ผลการดำเนินงานครั้งที่ ๖ เดือนมีนาคม ๒๕๖๓

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๑๘
๒. ผู้ป่วยมีระดับความพึงพอใจการทำงานวัตรกรรม คิดเป็นร้อยละ ๙๘.๘๔

ปัญหาและอุปสรรค

๑. เครื่องมือวัดความดันโลหิตสูงไม่เพียงพอต่อผู้ป่วย

๓. สรุปผลการดำเนินงาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ (เดือนตุลาคม ๒๕๖๓ – มีนาคม ๒๕๖๔)

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับยา รพ.สต.บ้านบางเหลียว จำนวน ๑๒๓ คน

ผลการดำเนินงานครั้งที่ ๑ เดือนตุลาคม ๒๕๖๓

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง จำนวน ๙๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๑๗
๒. ผู้ป่วยมีระดับความพึงพอใจการทำงานวัตรกรรม จำนวน ๑๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๑.๐๕

ผลการดำเนินงานครั้งที่ ๒ เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๓

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง จำนวน ๙๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๔.๘๐
๒. ผู้ป่วยมีระดับความพึงพอใจการทำงานวัตรกรรม จำนวน ๑๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๔.๓๑

ผลการดำเนินงานครั้งที่ ๓ เดือนธันวาคม ๒๕๖๓

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง จำนวน ๙๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๒๓
๒. ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น จำนวน ๑๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๕.๙๓

ผลการดำเนินงานครั้งที่ ๔ เดือนมกราคม ๒๕๖๔

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง จำนวน ๙๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๔๙
๒. ผู้ป่วยมีระดับความพึงพอใจการทำงานวัตรกรรม จำนวน ๑๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๓.๕๐

ผลการดำเนินงานครั้งที่ ๕ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง จำนวน ๑๐๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๑๑
๒. ผู้ป่วยมีระดับความพึงพอใจการทำงานวัตรกรรม จำนวน ๑๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๖.๗๕

ผลการดำเนินงานครั้งที่ ๖ เดือนมีนาคม ๒๕๖๔

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง จำนวน ๑๐๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๓๖
๒. ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น จำนวน ๑๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๕.๑๒

ปัญหาและอุปสรรค

๑. จากการเว้นช่วงการทำสมาธิบำบัดไประยะหนึ่ง จากปัญหาการระบาดของโรคไวรัสโคโรนาทำให้ไม่สามารถมารับยาและทำกิจกรรมที่ รพ.สต. ได้ พบว่า ผู้ป่วยเมื่อมารับยาที่ รพ.สต. อีกครั้ง หลายคนมีค่าความดันโลหิตที่สูงขึ้น ประมาณเดือนละ ๑๐-๑๕ คน

๒. ผู้ป่วยหลายคนลูกหลานพามาส่งตั้งแต่เช้ามืด ทำให้ต้องมานั่งรอเป็นเวลานาน และมีเวลาพูดคุยกับผู้ป่วยคนอื่นมากขึ้น ซึ่งอาจจะทำให้เกิดความเครียดมากขึ้นจากการเล่าสู่ปัญหาที่กั้นพัง และความเครียดสะสมส่วนตัวของแต่ละคนที่มีมาก่อน ทำให้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยมีค่าความดันโลหิตที่สูงขึ้น

๓. ในช่วงระยะเวลาที่ไม่ได้มารับยาที่ รพ.สต. ผู้ป่วยอาจจะเลยการควบคุมอาหาร รับประทานอาหารซึ่งจะเป็นอีกปัจจัยกระตุ้นให้เกิดค่าความดันโลหิตสูงที่เพิ่มขึ้น

การต่อยอดและขยายผลการดำเนินงาน

จากการดำเนินงานมาต่อเนื่องในทุกปีตั้งแต่ปี ๒๕๖๒ จนถึงปัจจุบัน พบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับการรักษาที่ รพ.สต. บ้านบางเหี้ยว และได้ทำกิจกรรมสมาธิบำบัดในเดือนนั้นๆ ผู้ป่วยมีค่าความดันโลหิตที่ลดลง เมื่อเปรียบเทียบผลการวัดความดัน ก่อนและหลังการทำสมาธิบำบัด และเห็นควรดำเนินการต่อเนื่องไป เพื่อลดภาวะความดันโลหิตสูงในผู้ป่วยที่มารับยาใน รพ.สต. บ้านบางเหี้ยว

ภาพกิจกรรมปีงบประมาณ ๒๕๖๒



ภาพกิจกรรมปีงบประมาณ ๒๕๖๓



ภาพกิจกรรมปีงบประมาณ ๒๕๖๓



ภาพกิจกรรมปีงบประมาณ ๒๕๖๔

