

หน่วยงาน งานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลไชโย

ชื่อเรื่อง ศึกษาผลของการหายใจอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อการลดความดันโลหิต ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง งานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลไชโย ปี 2561

ความสำคัญของปัญหา

ผู้ป่วยที่มารับการตรวจรักษาที่งานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลไชโย ส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง จากขั้นตอนการให้บริการที่ผ่านมาเมื่อผู้ป่วยมาถึงจะให้พักก่อนที่จะวัดความดันโลหิตด้วยเครื่องอัตโนมัติ หลังจากนั้นผู้ป่วยรอเพื่อซักประวัติ เมื่อพยาบาลซักประวัติพบว่าผู้ป่วยมีค่าความดันโลหิตมากกว่า 140/90 mmHg. ต้องมีการวัดความดันโลหิตซ้ำ ถ้าพบว่ายังมากกว่า 140/90 mmHg. จะให้ผู้ป่วยนั่งพัก 15 นาที และวัดความดันซ้ำด้วยเครื่องวัดแบบ manual จาก การปฏิบัติงานพบว่าหลังจากให้ผู้ป่วยนั่งพักและวัดซ้ำ ผู้ป่วยหลายรายยังมีค่าความดันมากกว่า 140/90 mmHg. และบางรายยังมากกว่า 180/100 mmHg. ซึ่งต้องส่งไปสังเกตอาการที่ห้องฉุกเฉิน มีผลทำให้ผู้ป่วย ต้องใช้เวลาในการรอรับบริการนานขึ้น ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับค่าความดันโลหิตที่สูง ผู้ ให้บริการต้องใช้เวลาในการบริการนานขึ้น และเพิ่มปริมาณผู้ป่วยที่ห้องฉุกเฉิน ประกอบกับส่วนหนึ่งผู้ ให้บริการเป็นพยาบาลด้านสุขภาพจิตและจิตเวชซึ่งมีพื้นฐานเรื่องของการฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธี ต่างๆ รวมถึงการหายใจเพื่อคลายเครียด จึงได้ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการหายใจอย่างมี ประสิทธิภาพที่ส่งผลต่อระบบความดันโลหิตและการทำงานของหัวใจ โดยหายใจเข้า-ออกปกติด้วยอัตรา 12- 20 ครั้ง/นาที โดยรูปแบบการหายใจนี้เป็นกรหายใจที่มีประสิทธิภาพ จากผลการวิจัยของ (Fatima D' silva ,Pryor JA, Prasad SA. Physiotherapy for respiratory andcardiacproblem. ChurchillLivingstone, Elsevier. 4th edition. 2008.p.136-139, 155-159.) จากการศึกษาพบว่าฝึกหายใจมีผลต่อการลดความวิตก กังวลและความดันตัวล่าง (Diastolicbloodpressure) ในคนไข้โรคหลอดเลือดหัวใจ (coronary artery disease)

ดังนั้นจึงได้นำแนวคิดนี้มาทดลองใช้กับผู้ป่วยที่มีค่าความดันโลหิตมากกว่า 140/90 mmHg. แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลไชโย ขั้นตอนปฏิบัติเริ่มจากการอธิบายถึงประโยชน์ของการหายใจที่มีประสิทธิภาพ พร้อมสาธิตและฝึกปฏิบัติโดยให้ผู้ป่วยทดลองปฏิบัติจำนวน 10 ครั้ง หลังจากนั้นวัดความดันโลหิตซ้ำ พร้อม แจ้งให้ผู้ป่วยทราบค่าความดันโลหิตของตนเองที่ปรากฏบนจอโมนิเตอร์ทุกครั้งที่วัด

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการหายใจอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อภาวะความดันโลหิต

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) สถิติที่ใช้ได้แก่ ร้อยละ การ เปรียบเทียบ และค่าเฉลี่ย

ผลการศึกษา

ผลของการหายใจอย่างมีประสิทธิภาพต่อความดันโลหิต และชีพจร									
	N	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
ผลการเปรียบเทียบค่าความดัน systolic	20	12.350	8.132	1.818	8.544	16.156	6.792	19	.000
ผลการเปรียบเทียบค่าความดัน diastolic	20	18.900	11.594	2.592	13.474	24.326	7.291	19	.000
ผลการเปรียบเทียบค่าของชีพจร	20	6.200	3.443	.770	4.589	7.811	8.054	19	.000

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่าง 20 คน พบว่าผลของการหายใจอย่างมีประสิทธิภาพทำให้ค่าความดันโลหิตตัวบน/ตัวล่าง และชีพจรลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติน้อยกว่า 0.001 โดยค่าความดันโลหิตตัวบนลดลง 100 % เฉลี่ยลดลง 12.35 mmHg. ค่าความดันโลหิตตัวล่างลดลง 95 % เฉลี่ยลดลง 18.90 mmHg. ชีพจรลดลง 100 % เฉลี่ยลดลง 6.20 ครั้ง/นาที

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ในหน่วยงาน

1. ใช้เทคนิคการหายใจอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อลดค่าความดันโลหิตและชีพจรในผู้ป่วยที่มีค่าความดันโลหิตสูงในแผนกผู้ป่วยนอก

บทเรียนที่ได้รับ

1. พบว่าการหายใจที่มีประสิทธิภาพมีผลทำให้ ความดันโลหิต และชีพจรลดจริง
2. ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้และความพึงพอใจเมื่อทราบว่า การหายใจที่มีประสิทธิภาพมีผลทำให้ ความดันโลหิต และชีพจรลดลง เนื่องจากผู้ป่วยได้เห็นการเปลี่ยนแปลงจริง จากค่าความดันโลหิตและชีพจร ที่แสดงให้ดูจากหน้าจอสื่อวัดความดันโลหิตอัตโนมัติ
3. ค่าความดันโลหิตของผู้ป่วยเป็นค่าที่ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด ดังนั้นจึงทำให้ผู้ป่วยได้รับยาตรงตามความจำเป็น
4. สามารถลดระยะเวลาการรอคอยในผู้รับบริการ ลดความแออัดในสถานบริการ ทำให้เกิดความร่วมมือเร็วในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่
5. ไม่พบว่ามีอัตราการส่งผู้ป่วยที่มีความดันมากกว่า 180/100 mmHg เมื่อวัดครั้งที่ 3 ไปสังเกตอาการที่ห้องฉุกเฉินในช่วงเดือน มกราคม-มีนาคม 2561 หลังจากใช้วิธีการฝึกการหายใจที่มีประสิทธิภาพ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. จากการสังเกตการให้บริการผู้ป่วยโรคเรื้อรัง แผนกผู้ป่วยนอกพบว่าผู้ป่วยมีค่าความดันโลหิตสูงมากกว่า 140/90 mmHg. ต้องใช้ระยะเวลาการรอคอยนานขึ้น ผู้ป่วยเกิดความวิตกกังวลเมื่อทราบว่าความดันโลหิตสูง และผู้ให้บริการใช้เวลาการให้บริการนานขึ้น จึงเกิดแนวคิดเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว
2. จากการให้ความรู้เรื่องการหายใจอย่างมีประสิทธิภาพแก่กลุ่มตัวอย่างอย่างเป็นขั้นตอน
3. จากพื้นฐานการทำงานเดิมด้านสุขภาพจิตและจิตเวชของผู้ให้บริการ

การสนับสนุนที่ได้รับจากผู้บริหารหน่วยงาน/องค์กร

1. หัวหน้าพยาบาลให้ความสำคัญและส่งเสริมทางวิชาการ พร้อมทั้งสนับสนุนและผลักดันให้เกิดการสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ๆเสมอ เป็นแบบอย่างและเป็นที่ปรึกษาในการปฏิบัติงานด้านวิชาการ
2. หัวหน้างานให้การสนับสนุนในเรื่องเครื่องมือ อุปกรณ์ให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ

กิจกรรมการพัฒนา :

จากการศึกษาดังกล่าวพบว่าการหายใจอย่างมีประสิทธิภาพส่งผลต่อการลดความดันโลหิต และชีพจรได้จริง ดังนั้นควรส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ที่มีความดันโลหิตสูงเกิดกระบวนการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดทักษะอันจะส่งผลดีต่อภาวะสุขภาพที่ดีต่อไป