

การตั้งเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ในผู้ป่วยหัวใจล้มเหลว

อมราวดี บุญรัตน์

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2550

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้ป่วยหัวใจล้มเหลว (SYNTHESIS OF RESEARCH ON EXERCISE IN PATIENTS WITH HEART FAILURE)

อมราวดี บุญรัตน์ 4837035 RAAN/M

พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการที่ควบคุมสารนิพนธ์: อรสา พันธุ์ภักดี พย.ค. (การพยาบาล), ธีราภรณ์ จันทร์ดา Ph. D. (Nursing)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ วิเคราะห์ และสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการออกกำลังกายในผู้ป่วยหัวใจล้มเหลวโดยสืบค้นจากวารสารและฐานข้อมูลทางอิเล็กทรอนิกส์ ในช่วงปี ค.ศ. 2000 – 2006 มีงานวิจัยจำนวน 30เรื่อง เป็นงานวิจัยระดับ A จำนวน 25งานวิจัย ระดับ B จำนวน 5 งานวิจัย ซึ่งการออกกำลังกายมี 3 รูปแบบ 1) แบบแอโรบิก 2) แบบใช้แรงต้าน และ 3) แบบแอโรบิคร่วมกับใช้แรงต้าน โดยมีเป้าหมายความแรงของการออกกำลังกาย 50-80% ประสิทธิภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด 50-85% อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด หรือระดับการรับรู้ความเหนื่อยที่ระดับปานกลาง (13-16) โดยเริ่มออกกำลังกายที่ใช้ระยะเวลาสั้น อย่างน้อย 10 นาที แล้วค่อยๆเพิ่มระยะเวลาและความแรง จนถึงเป้าหมายของความแรงของการออกกำลังกาย ทำเป็นระยะเวลาอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 4 สัปดาห์ขึ้นไป ผลของการออกกำลังกายทำให้ผู้ป่วยหัวใจล้มเหลว มีความสามารถในการทำกิจกรรมได้เพิ่มขึ้น คุณภาพชีวิตดีขึ้น และไม่พบอันตรายที่ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตหรือมีภาวะหัวใจล้มเหลวรุนแรงขึ้น โปรแกรมการออกกำลังกายในรายงานวิจัย ดำเนินการภายใต้การดูแลของบุคลากรสุขภาพ

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษานี้จึงเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ ที่จะนำไปใช้ปฏิบัติทางคลินิก เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวมีสมรรถภาพทางด้านร่างกายดีขึ้น และมีความสุขมากขึ้น

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย/ ภาวะหัวใจล้มเหลว

SYNTHESIS OF RESEARCH ON EXERCISE IN PATIENTS WITH HEART FAILURE

AMMARAWADEE BOONYARAT 4837035 RAAN/M

M.N.S (ADULT NURSING)

THEMATIC PAPER ADVISORS: ORASA PUNPAKDEE, Ph.D.(NUSING), THIRAPORN JANDA, Ph.D.(NUSING),

ABSTRACT

The present study aimed at analyzing and synthesizing research studies related to the effects of exercise on patients with heart failure. The search was conducted using electronic databases and academic journals to compile research carried out between 2000 and 2006. In the end, a total of 30 research studies were found. Of these, 25 were studies in Level A, and five were in Level B. The findings have revealed that there are three types of exercises: 1) aerobic exercise; 2) resistance training; and 3) a combination of aerobic exercise and resistance training. The target intensity was 50-80%, with 50-85% of maximal oxygen uptake and the highest pulse rate or the perceived exhaustion at a moderate level (13-16). At first, the exercise should take a shorter period of time. In other words, the exercise should last at least ten minutes at the beginning, and the duration and intensity of the exercise should gradually increase until the target goal is reached. Also, the exercise should be continuously done for at least eight weeks. It has been found that exercise increased the capacity of patients with heart failure to perform activities and it also increased their quality of life. Furthermore, exercise did not cause any harm, such as severe heart failure or death. In the present study, the exercise programs were carried out under supervision of the healthcare team members.

The present study could be used to further develop clinical nursing practice guidelines so as to enable nurses to provide appropriate and correct guidance to patients with heart failure in order to increase the effectiveness of pharmacological treatment that the patients receive.

KEY WORDS: EXERCISE / HEART FAILURE

139 pp.