ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้านต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของสตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานชนิด เอ วัน

พรธรรมรส โพธิ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การผดุงครรภ์)
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2559

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้านต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของสตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานชนิด เอ วัน

THE EFFECT OF A RESISTANCE EXERCISE PROGRAM ON GLYCEMIC CONTROL OF PREGNANT WOMEN WITH GESTATIONAL DIABETES MELLITUS CLASS A1

พรธรรมรส โพธิ 5637134 RAMY/M

พย.ม. (การผดุงครรภ์)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: จรัสศรี ธีระกุลชัย, Ph.D., จันทิมา ขนบดี, D. S. N., พัญญู พันธ์บูรณะ, พ.บ., ว.ว.

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้านต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของสตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานชนิด เอ วัน โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender et al., 2006) เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานชนิด เอ วัน ที่มารับบริการตรวจครรภ์ ณ หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกสูติกรรมและคลินิกรักษาสตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน โรงพยาบาลรามาธิบดี ระหว่างเดือนมีนาคม ถึง เดือนตุลาคม พ.ศ. 2558 จำนวน 50 คน แบ่งเป็นสตรีตั้งครรภ์กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 25 คน โดยกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองได้รับการดูแลตามปกติร่วมกับโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้าน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของสตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานชนิด เอ วัน และสมุดบันทึกระดับน้ำตาลในเลือดของสตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยายและสถิติอ้างอิง

ผลการศึกษาพบว่า สตรีตั้งครรภ์กลุ่มทดลองมีสัดส่วนของการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้มากกว่าสตรีตั้งครรภ์กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 2.885$, $p < .05$)

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้าน ช่วยให้สตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานชนิด เอ วัน ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ จึงควรนำโปรแกรมดังกล่าวไปใช้ในการดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานเพื่อช่วยให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดมีประสิทธิภาพซึ่งจะช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานต่อสตรีตั้งครรภ์และทารก

คำสำคัญ: โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้าน/ การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด/ สตรีตั้งครรภ์/เบาหวานชนิด เอ วัน

Copyright by Mahidol University

163 หน้า

THE EFFECT OF A RESISTANCE EXERCISE PROGRAM ON GLYCEMIC CONTROL OF PREGNANT WOMEN WITH GESTATIONAL DIABETES MELLITUS CLASS A1

PORNTUMMAROT PHOTHI 5637134 RAMY/M

M.N.S. (MIDWIFERY)

THESIS ADVISORY COMMITTEE : JARATSRI THEERAKULCHAI, Ph.D., CHANTIMA KHANOBDEE, D.S.N., PANYU PANBURANA, M.D.

ABSTRACT

This quasi-experimental research aimed to examine the effect of a resistance exercise program on glycemic control of pregnant women with gestational diabetes mellitus class A1 by using the Pender's health promotion model. The samples were 50 pregnant women with gestational diabetes mellitus class A1 who came to an antenatal clinic, and gestational diabetes mellitus clinic, at Ramathibodi Hospital between March to October, 2015. The samples were divided into the control group and the experimental group. Each group consisted of 25 participants. The control group received routine care, while the experimental group received routine care with a resistance exercise program. The data were collected by using a Personal Information Questionnaire and Blood glucose recording book. Descriptive and inferential statistics were used to analyze the data.

Results of the study showed that the proportion of pregnant women in the experimental group who could control blood glucose level within normal range was significantly higher than pregnant women in the control group. (χ^2= 2.885, p< .05)

Regarding the analytical consequences of this study, it could be summarized that the resistance exercise program could effectively influence the glycemic control in pregnant women with gestational diabetes mellitus class A1. Therefore, the program should be used as the guidelines of care for pregnant women with gestational diabetes mellitus class A1 in order to prevent adverse effects of diabetes mellitus on maternal and fetal outcomes.

KEY WORDS: RESISTANCE EXERCISE PROGRAM / GLYCEMIC CONTROL / PREGNANT WOMEN/ GESTATIONAL DIABETES MELLITUS CLASS A1

Copyright by Mahidol University

163 pages