



เปรียบเทียบผลการนวดไทยประยุกต์กับการกินยาพาราเซตามอลต่อระดับการปวดศีรษะและ  
ระยะเวลาที่การปวดศีรษะลดระดับลงในผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะจากความเครียด

COMPARISON THE EFFECTS OF MODIFIED THAI TRADITIONAL MASSAGE AND  
MANAGEMENT BY PARACETAMOL ON LEVEL OF PAIN AND DURATION OF  
DECREASING PAIN LEVEL IN TENSION-TYPE HEADACHE PATIENTS

อภินันท์นาถ

จาก

คณะพยาบาลศาสตร์ ม.มหิดล

เจื้อจันทน์ วัศกีเจริญ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2534

ISBN 974 - 587 - 229 - 6

สงวนลิขสิทธิ์

ชื่อวิทยานิพนธ์   เปรียบเทียบผลการนวดไทยประยุกต์กับการกินยาพาราเซตามอลต่อระดับ  
การปวดศีรษะและระยะเวลาที่การปวดศีรษะลดระดับลงในผู้ป่วยที่  
มีอาการปวดศีรษะจากความเครียด

ผู้วิจัย           เจือจันทน์ วัศกัเจริญ

ปริญญา           วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (พยาบาลศาสตร์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

เพ็ญศรี ระเบียบ ค.บ., M.S.

ศิริชัย นิรมานสกุล วท.บ., พ.บ., ว.

สุวิมล กิมปี วท.บ., ค.ม.

วันที่สำเร็จการศึกษา           19 กรกฎาคม พ.ศ. 2534

บทคัดย่อ

อาการปวดศีรษะจากความเครียดเป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยทุกอายุทำให้ได้  
รับความทุกข์ทรมาน ประสิทธิภาพในการทำงาน หรือการเรียนลดลง การรักษาอาการ  
ปวดศีรษะนี้มีหลายวิธี เช่น การรักษาทางยา การนวด การกดจุด การใช้เทคนิคการ  
ผ่อนคลาย เป็นต้น การนวดเป็นการบรรเทาอาการปวดศีรษะได้โดยไม่มีผลเสีย และไม่มี  
ข้อขัดแย้งต่อการรักษาของแพทย์ ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายและมีความปลอดภัยในการรักษา  
ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเปรียบเทียบผลการนวดไทยประยุกต์กับการกินยาพาราเซตามอลใน  
ผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะจากความเครียด

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วย ที่มีอาการปวดศีรษะจากความเครียดที่มารับการตรวจ  
รักษาจากแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลประสาท จำนวน 80 ราย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่าง  
ออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 40 คน กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการนวดไทยประยุกต์ครั้งละ  
15 นาที จำนวน 1 ครั้ง กลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ได้รับยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม  
จำนวน 2 เม็ด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวของผู้ป่วย

มาตราประมาณค่าการปวดศีรษะ และคู่มือการนวดไทยประยุกต์ ผู้วิจัยประเมินและเปรียบเทียบ-  
เทียบความแตกต่างของการปวดศีรษะทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง  
4 ระยะคือ ที่เวลา 15 นาที 20 นาที 25 นาที และ 30 นาที ภายหลังเริ่มการทดลอง  
จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ผู้ป่วยภายหลังการนวดไทยประยุกต์จะมีระดับการปวดศีรษะน้อยกว่าผู้ป่วย  
ภายหลังกินยาพาราเซตามอลที่เวลา 15 นาที 20 นาที 25 นาที และ 30 นาที อย่าง  
มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ )
2. ผู้ป่วยจะมีระดับการปวดศีรษะภายหลังการนวดไทยประยุกต์ที่เวลา 15 นาที  
20 นาที 25 นาที และ 30 นาที น้อยกว่าก่อนนวดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ )
3. ผู้ป่วยมีระดับการปวดศีรษะภายหลังกินยาพาราเซตามอล 30 นาที น้อยกว่า  
ก่อนกินยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ส่วนที่เวลา 15 นาที 20 นาที และ 25  
นาที ไม่แตกต่างจากก่อนกินยา
4. ที่เวลา 15 นาที ภายหลังเริ่มการทดลองผู้ป่วยที่ได้รับการนวดไทยประยุกต์  
จะมีระดับการปวดศีรษะลดลงร้อยละ 82.5 ส่วนผู้ป่วยที่กินยาพาราเซตามอลจะมีระดับการ  
ปวดศีรษะลดลงร้อยละ 25 และเมื่อสิ้นสุดการทดลองผู้ป่วยที่มีการปวดศีรษะไม่ลดลงในกลุ่ม  
ทดลองมีร้อยละ 10 ส่วนในกลุ่มควบคุมมีร้อยละ 55

ผลการวิจัยครั้งนี้ สรุปได้ว่าการนวดแบบไทยประยุกต์สามารถลดการปวดศีรษะ  
ได้ดีกว่าการกินยาพาราเซตามอลตั้งแต่เวลาที่ 15 นาที 20 นาที 25 นาที และ 30  
นาที และการนวดสามารถลดการปวดศีรษะได้ทันทีและรวดเร็วกว่าการกินยาพาราเซตามอล  
ในเวลา 15 นาที ผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเสนอแนะให้พยาบาลนำวิธีการนวดไทยประยุกต์  
ไปใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะจากความร่วมมือกับการรักษาทางยา โดยใช้ในช่วง  
เวลาที่ยายังไม่ออกฤทธิ์ เพื่อลดความทุกข์ทรมานของผู้ป่วย ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษา  
ติดตามผลระยะยาวมากกว่า 30 นาที และควรศึกษาผลของการนวดในด้านอื่นๆ ด้วย

**Thesis Title : Comparison the Effects of Modified Thai Traditional  
Massage and Management by Paracetamol on Level of  
Pain and Duration of Decreasing Pain Level in  
Tension - type Headache Patients.**

**Name                   Jeujan Wattakeechoen**

**Degree                Master of Science (Nursing)**

**Thesis Supervisory Committee**

**Pensri Rabieb, B.ed., M.S.**

**Sirichai Niramansakul, M.D., Board of Neurology**

**Suvimol Kimpee, B.Sc., M.Ed.**

**Date of Graduation   19 July B.E. 2534 (1991)**

**ABSTRACT**

Tension - type headache is a symptom frequently found in most of the people. It causes suffering and decreases the quality of life. There are many methods to relieve headache i.e. administration of analgesic, massage, acupressor and relaxation. Thai traditional massage is a non-invasive technique for pain relief that can be useful.

Thus the researcher is interested in comparing the effect of Thai traditional massage and paracetamol administration on level of pain and duration of decreasing pain level in tension-type headache patients.

A quasi-experimental research design was implemented. The sample group consisted of 80 tension-type headache patients who were treated at out patient department of Neurological Hospital Bangkok. The sample was divided and paired into two groups equally. The experimental group received Thai traditional massage for 15 minutes whereas the control group received paracetamol 1000 mg. The researcher assessed and compared the levels of pain in both groups before and after treatment at 15, 20, 25 and 30 minutes. Data were collected and analysed by using T-test.

The result revealed that :

1. The levels of pain in the experimental group were statistically significant lower than the control group at 15, 20, 25 and 30 minutes after treatment ( $p < 0.001$ ).

2. The levels of pain in the experimental group after treatment at 15, 20, 25 and 30 minutes were statistically significant lower than that before treatment ( $p < 0.001$ ).

3. The levels of pain in the control group at 30 minutes after treatment were statistically significant lower than that of before treatment ( $p < 0.05$ ). There were no difference of pain levels before and after treatment at 15, 20, 25 and 30 minutes.

4. Fifteen minutes after treatment, 82.5 percent of the experimental groups and 25 percent of control group reported decreasing of pain level

It is recommended for further studies that the duration of pain assessment after treatment should be longer than 30 minutes in order to evaluate the full course effectiveness of the two methods.