**การใช้สมาธิบำบัดลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพก**

**บทคัดย่อ**

                ผู้ป่วยหลังได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกหรือเปลี่ยนข้อเข่าเทียม ส่วนมากจะมีการเจ็บปวดเกิดขึ้นเสมอ คนละหลายๆ ครั้ง ซึ่งเป็นปัญหาต่อความสุขสบายของผู้ป่วยหลังผ่าตัด ทำให้ผู้ป่วยต้องทุกข์ทรมานและขอยาแก้ปวดทุกครั้งที่มีอาการปวด ยาแก้ปวดทุกชนิด ถ้าฉีดหรือรับประทานมากหรือบ่อยครั้งจะมีผลข้างเคียงต่อผู้ป่วยหลายประการ เช่น กดการหายใจ อาการติดยา (ประเภทยาเสพติด) เลือดออกในกระเพาะอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาดังกล่าว ในการพยาบาลจึงต้องหาวิธีการลดหรือขจัดความเจ็บปวดหลังผ่าตัด ซึ่งจากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การทำสมาธิสามารถบำบัดความเจ็บปวดได้ การวิจัยครั้งนี้จึงต้องการทดลองใช้สมาธิบำบัดเพื่อลดหรือขจัดความเจ็บปวดให้กับผู้ป่วยหลังผ่าตัด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกหรือเปลี่ยนข้อเข่าเทียมที่รับบริการของโรงพยาบาลพิจิตร 34 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 17 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 17 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนให้ทำสมาธิบำบัดก่อนผ่าตัด เพื่อให้ผู้ป่วยนำไปใช้หลังผ่าตัด ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ให้การพยาบาลปกติ (ไม่มีการสอนให้ทำสมาธิบำบัด) ข้อมูลเก็บด้วยการบันทึกเวลาเมื่อมีอาการเจ็บปวดจนถึงปวดสูงสุดและบันทึกระยะเวลาเริ่มปวดถึงหายปวด เก็บระดับความเจ็บปวดด้วยแบบวัดความเจ็บปวดเป็นตัวเลขระดับ 1-10 (Numeric Scale) และจำนวนครั้งของการขอยาแก้ปวด นำไปวิเคราะห์ โดยข้อมูลทั่วไปหาค่าเฉลี่ยและร้อยละ ข้อมูลเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดทดสอบด้วย Independent t-test และ Chi-squareประมวลผลทางสถิติโดยใช้คอมพิวเตอร์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยที่เป็นตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่เป็นหญิง สถานภาพสมรสคู่ กลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 64.65 ปี กลุ่มเปรียบเทียบมีอายุเฉลี่ย 60.35 ปี จบการศึกษาสูงสุดประถมศึกษามีรายได้อยู่ระหว่าง 2,001-4,000 บาท กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ได้รับยาระงับความรู้สึกชนิด Epidural block และกลุ่มทดลองมีระยะเวลาเริ่มปวดจนถึงหายปวดแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีระยะเริ่มปวดจนถึงหายปวดน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

                จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการใช้สมาธิบำบัดสามารถลดระยะเวลาตั้งแต่เริ่มปวดถึงหายปวดของผู้ป่วยหลังผ่าตัด จึงควรนำสมาธิบำบัดไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติการพยาบาลสำหรับผู้ป่วยหลังผ่าตัดหรือเจ็บปวดอื่นๆ ต่อไป

ที่มา <http://db.hitap.net/articles/1851>

[อารม ธรรมกวินวงศ์](http://db.hitap.net/researchers/6216)\*, [ผาณิต ใยยวง](http://db.hitap.net/researchers/6217) กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลพิจิตร

วารสารโรงพยาบาลพิจิตร ปี 2555, April-September ปีที่: 27 ฉบับที่ 2 หน้า 20-29