

ประสิทธิผลการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดอย่างง่ายในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
โรงพยาบาลกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ

Effectiveness of simple pulmonary rehabilitation among chronic obstructive
pulmonary disease patients, Kanthararom district, Sisaket province

เพียงเพ็ญ ช่างเพชร

โรงพยาบาลกันทรารมย์

บทคัดย่อ

การวิจัยและพัฒนานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมฟื้นฟูสมรรถภาพปอดอย่างง่ายโดยทีมสหสาขาวิชาชีพสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) โรงพยาบาลกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ ดำเนินการระหว่างวันที่ 7 พฤศจิกายน 2567 ถึง 30 กันยายน 2568 แบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ การประเมินโปรแกรมเดิม การพัฒนาโปรแกรม และการทดลองใช้พร้อมประเมินผล โดยกลุ่มตัวอย่างระยะทดลองใช้คือผู้ป่วย COPD ระดับ GOLD 1-3 จำนวน 44 ราย โปรแกรมใช้ระยะเวลา 12 สัปดาห์ และดำเนินงานโดยทีมสหสาขาวิชาชีพประกอบด้วยแพทย์ พยาบาลเภสัชกร นักกายภาพบำบัด และนักโภชนาการ

ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมเดิมมีปัญหาสำคัญ ได้แก่ การทำงานแบบแยกส่วน การให้ความรู้ไม่ครอบคลุม บทบาทหน้าที่ไม่ชัดเจน การติดตามไม่สม่ำเสมอ และขาดสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย จึงได้พัฒนาโปรแกรมใหม่ที่เน้น 3 กิจกรรมหลัก คือ การให้ความรู้และคำแนะนำ การฝึกปฏิบัติ และการติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง พร้อมจัดทำคู่มือและสื่อสนับสนุนสำหรับผู้ป่วย หลังเข้าร่วมโปรแกรมพบว่าผู้ป่วยมีผลลัพธ์ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งด้านสมรรถภาพปอด โดยค่า %FEV1 เพิ่มขึ้น ด้านความทนทานทางร่างกาย โดยระยะทางเดินในการทดสอบ 6MWT เพิ่มขึ้นมากกว่าค่า MCID และค่า Oxygen Saturation สูงขึ้น นอกจากนี้คะแนน CAT และ mMRC ลดลง แสดงถึงอาการเหนื่อยและผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตที่ลดลง อีกทั้งผู้ป่วยในกลุ่มความรุนแรงสูงลดลง และผู้ที่ไม่มีอาการกำเริบของโรคเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ผู้ป่วยยังมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมในระดับมากที่สุด และสามารถปฏิบัติตามพฤติกรรมสุขภาพได้ในระดับดี สรุปได้ว่า โปรแกรมฟื้นฟูสมรรถภาพปอดอย่างง่ายโดยทีมสหสาขาวิชาชีพสามารถช่วยพัฒนาสมรรถภาพปอด ความทนทานทางร่างกาย อาการ และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย COPD ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้ไม่มีกลุ่มควบคุม จึงยังมีข้อจำกัดในการสรุปว่าผลลัพธ์ทั้งหมดเกิดจากโปรแกรมเพียงอย่างเดียว