

# ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคต่อระดับความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง อำเภอชุมนอย จังหวัดศรีสะเกษ

Effects of an Aerobic Exercise Program on Blood Pressure among Pre-Hypertensive Adults,  
Yang Chum Noi District, Sisaket Province

ธิดารัตน์ ก้อนทอง วท.บ.

นักกายภาพบำบัดชำนาญการ  
โรงพยาบาลชุมนอย จังหวัดศรีสะเกษ

**ที่มาและวัตถุประสงค์** ความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลก WHO (2020) รายงานว่ามีผู้ป่วยกว่า 1.28 พันล้านคนทั่วโลก เป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคไตเรื้อรัง ประเทศไทยพบความชุกร้อยละ 24.7 อำเภอชุมนอย จังหวัดศรีสะเกษ พบกลุ่มเสี่ยง (SBP 140-160/ DBP 90-100 mmHg) เพิ่มขึ้นต่อเนื่อง แนวทาง ACC/AHH (2017) และ WHO (2020) แนะนำการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเป็น First-line intervention โดย Meta-analysis ของ Cornelissen & Smart (2013) ยืนยันว่าลด SBP ได้เฉลี่ย 3.5-8.0 mmHg การศึกษาครั้งนี้มี**วัตถุประสงค์**เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่บูรณาการ อสม.ต่อระดับความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงในชุมชนชนบท **วิธีการศึกษา** การวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อน-หลัง (One-group pretest-posttest) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 30 ราย อายุ 35-70 ปี ที่มีความดันโลหิต 140/90-160/100 mmHg ไม่รับยาลดความดันโลหิต และผ่าน PAR-Q ดำเนินการ ธ.ค. 2568 - ก.พ. 2569 โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (FITT Principle, ACSM 2021) 1. March in Place การเดินอยู่กับที่ 2. Step Touch การก้าวเท้าแตะ 3. Arm Circles การหมุนแขนวงกลม 4. Knee Lifts + Arm Press การยกเข่าพร้อมดัน 5. Side Step การก้าวเท้าข้าง 6. Cool-down Stretch การยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย ซึ่งมีการติดตามโดย อสม. เยี่ยมบ้านสัปดาห์ละ 1 ครั้ง บันทึกความดันโลหิตและให้กำลังใจ นักกายภาพบำบัดประเมินซ้ำสัปดาห์ที่ 8 วิเคราะห์ด้วย paired sample t-test ( $\alpha = 0.05$ ) ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 74.0) อายุเฉลี่ย  $54.8 \pm 8.2$  ปี ไม่มีการสูญหายตลอดการศึกษาหลังโปรแกรม 8 สัปดาห์ ความดัน Systolic ลดจาก  $151.53 \pm 4.88$  เป็น  $132.97 \pm 3.38$  mmHg (ลดลง 18.56 mmHg,  $t = 15.08$ ) และ Diastolic จาก  $91.37 \pm 5.78$  เป็น  $77.50 \pm 5.98$  mmHg (ลดลง 13.87 mmHg,  $t = 10.86$ ) ทั้งสองค่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = 0.001$ ) เกิน MCID  $\geq 5$  mmHg และกลุ่มตัวอย่างทุกรายมีความดันโลหิตต่ำกว่า 140/90 mmHg สรุปและขอเสนอแนะ โปรแกรมแอโรบิค 8 สัปดาห์ที่บูรณาการอสม. ลดความดันโลหิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและทางคลินิก ผลลัพธ์สูงกว่าค่าเฉลี่ย Meta-analysis สากล สะท้อนบทบาทสำคัญของอสม.ต่อการปฏิบัติตามโปรแกรม ควรบูรณาการโปรแกรมนี้เข้าสู่ระบบบริการปฐมภูมิ (รพ.สต) และศึกษาต่อด้วย RCT ที่มีกลุ่มควบคุม

**คำสำคัญ** การออกกำลังกายแบบแอโรบิค, ความดันโลหิตสูง, กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง, อสม., กายภาพบำบัดชุมชน