

# การเปรียบเทียบประสิทธิผลของการอบสมุนไพรและการใช้ยาหอมนวโกฐต่อคุณภาพการนอนหลับของสตรีวัยทองที่มีปัญหาอนไม่หลับ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะเคียนราม

นางสาวกฤติยาภรณ์ จันทร์ทอง

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข

ตำบลตะเคียนราม อำเภอภูสิงห์ จังหวัดศรีสะเกษ 33140

Kittiyapornbam44@gmail.com โทรศัพท์ 092-3733308

## บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลองการนอนไม่หลับเป็นปัญหาหนึ่งที่พบในหญิงวัยหมดประจำเดือน โดยมีสาเหตุสำคัญจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน โดยเฉพาะการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ซึ่งมีผลต่อการควบคุมวงจรการนอนหลับทำให้เกิดอาการหลับยาก หลับไม่สนิท หรือสะดุ้งตื่นกลางดึกบ่อย นอกจากนี้ยังมีปัจจัยร่วมอื่นๆ เช่น อาการร้อนวูบวาบ (hot flashes) เหงื่อออกตอนกลางคืน อารมณ์แปรปรวน ความเครียด หรือภาวะซึมเศร้า ซึ่งล้วนส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้หญิงในช่วงวัยนี้ ทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ อ่อนเพลีย และมีผลต่อสุขภาพโดยรวม

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการอบสมุนไพรร่วมกับการรับประทานสมุนไพรยาหอมนวโกฐของสตรีวัยทองตำบลตะเคียนราม อำเภอภูสิงห์ จังหวัดศรีสะเกษ และมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ 1) กลุ่มทดลอง ได้รับการอบสมุนไพรร่วมกับการรับประทานยาหอมนวโกฐ 2) กลุ่มควบคุมรับประทานยาหอมนวโกฐเพียงอย่างเดียว ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลองและการเปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ One-way ANOVA และ Paired t-test

ผลการศึกษากลุ่มอบสมุนไพรร่วมกับการรับประทานยาหอมนวโกฐมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับดีกว่ารับประทานยาหอมนวโกฐเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**คำสำคัญ :** คุณภาพการนอนหลับ, การอบไอน้ำสมุนไพร, การใช้ยาหอมนวโกฐ