

สรุปสาระสำคัญจากการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
เรื่อง การฟื้นตัวของผู้ป่วยหลังผ่าตัดมะเร็งเต้านมด้วยไทชีจีง
แลกเปลี่ยนเรียนรู้โดย อาจารย์ณัฐมา ทองธีรธรรม
12 มีนาคม 2557 ห้อง 704 ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์วิทยาเขตศิริราช

จากวิวัฒนาการการตรวจและการรักษามะเร็งเต้านมในปัจจุบันที่มีความก้าวหน้าและทันสมัยมาก เช่นการตรวจคัดกรองเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกเดือนในสตรีวัยเจริญพันธุ์ และการตรวจคัดกรองด้วยแมมโมแกรมและอัลตราซาวด์และการตรวจโดยแพทย์ ปีละ 1 ครั้ง ในสตรีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ทำให้การตรวจพบโรคได้ในระยะต้นๆ (Early stage) รวมทั้งการรักษามาตรฐานในปัจจุบันของมะเร็งเต้านมมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ทั้งการผ่าตัด เคมีบำบัด รังสีรักษา และฮอร์โมนบำบัด เป็นต้น เป็นผลให้จำนวนผู้ป่วยรอดชีวิตจากมะเร็งเต้านมมีเพิ่มสูงขึ้น อย่างไรก็ตามพบว่าสตรีไทยมะเร็งเต้านมระยะรอดชีวิตกลุ่มนี้ ยังคงมีสภาวะและคุณภาพชีวิตในระดับไม่น่าพอใจ โดยคุณภาพชีวิตและสภาวะในด้านจิตสังคมอยู่ระดับปานกลางเท่านั้น

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่าการบริหารกายจิตแบบไทชีจีง เป็นรูปแบบการส่งเสริมสภาวะที่ให้ผลดีในหลากหลายกลุ่มผู้ป่วย จึงนำไปสู่ความสนใจการนำมาประยุกต์ใช้ในสตรีไทยมะเร็งเต้านมระยะรอดชีวิต โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลองเพื่อพิสูจน์ผลเชิงประจักษ์เพื่อเพิ่มสภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดีในสตรีไทยกลุ่มนี้ต่อไป โดยออกแบบการวิจัยเชิงทดลองเปรียบเทียบสองกลุ่ม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการบริหารกาย-จิตแบบไทชีจีง ต่อการรับรู้คุณค่าในตนเอง คอร์ติซอลในปัสสาวะ อาการเหนื่อยล้า และคุณภาพชีวิต ในสตรีไทยมะเร็งเต้านมระยะรอดชีวิต กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคือสตรีไทยโรคมะเร็งเต้านม ระยะรอดชีวิต ที่มาตรวจตามแพทย์นัดในระยะหลังการรักษาเสร็จสิ้นแล้วมากกว่า 1 ปี ณ คลินิกเต้านม โรงพยาบาลมหาวิทยาลัย จำนวน 30 ราย การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มเลือกเพื่อเข้ารับโปรแกรมการบริหารกาย-จิตแบบไทชีจีง และได้รับการพยาบาลตามปกติ (กลุ่มละ 15 ราย) เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบประเมินการรับรู้คุณค่าในตนเอง ระดับคอร์ติซอลในปัสสาวะ แบบประเมินอาการเหนื่อยล้า และแบบประเมินคุณภาพชีวิต เก็บรวบรวมข้อมูลใน 3 ระยะคือ ก่อนดำเนินโปรแกรม สัปดาห์ที่ 6 หลังดำเนินโปรแกรม และสัปดาห์ที่ 12 หลังดำเนินโปรแกรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยการทดสอบความแปรปรวนร่วมแบบมีตัวแปรควบคุม และความแปรปรวนร่วมแบบวัดซ้ำ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.05

ผลการศึกษาพบว่าหลังจากใช้คะแนนตัวแปรตามก่อนดำเนินโปรแกรมเป็นตัวแปรควบคุม สตรีไทยมะเร็งเต้านมระยะรอดชีวิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการบริหารกาย-จิตแบบไทชี่จั้ง มีระดับการรับรู้คุณค่าในตนเองสูงขึ้น ($p = .026$) คอรัติซอลในปัสสาวะลดลง ($p = .005$) อาการเหนื่อยล้าลดลง ($p = .007$) และคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น ($p = .048$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในระหว่างสัปดาห์ที่ 6 และ สัปดาห์ที่ 12 หลังดำเนินโปรแกรม ผลการศึกษานี้แสดงถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการบริหารกาย-จิตแบบไทชี่จั้ง ต่อการเพิ่มการรับรู้คุณค่าในตนเอง ลดคอรัติซอลในปัสสาวะ ลดอาการเหนื่อยล้า และเพิ่มคุณภาพชีวิตใน สตรีไทยมะเร็งเต้านมระยะรอดชีวิต และควรสนับสนุนการนำโปรแกรมการบริหารกาย-จิตแบบไทชี่จั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในสตรีไทยโรคมะเร็งเต้านมเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี และในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาเชิงทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้น

ซึ่งจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการอภิปรายอย่างกว้างขวาง โดยส่วนใหญ่มีความเห็นสอดคล้องกับผลการวิจัยว่า การบริหารกาย -จิตแบบไทชี่จั้งนี้มีประโยชน์กับสตรีไทยมะเร็งเต้านมระยะรอดชีวิตในระดับดี อย่างไรก็ตามผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอเพิ่มเติมว่า ควรมีการนำการบริหารกาย -จิตแบบไทชี่จั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ เพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งในในสตรีไทยกลุ่มนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งขอให้พิจารณาว่าท่าบริหารใดบ้างที่จะสามารถส่งเสริมการบริหารแขนเพื่อป้องกันภาวะแขนบวมหลังผ่าตัดได้ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้สตรีไทยมะเร็งเต้านมระยะรอดชีวิตกลุ่มนี้ มีการไหลเวียนเลือดที่ดีและป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัด เพื่อส่งเสริมให้สตรีไทยกลุ่มนี้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

สรุปโดย อ. ดร. เกศศิริ วงษ์คงคำ

วันที่ 12 มีนาคม 2557