

ชื่อเรื่อง (ไทย) พลังแห่งมนตรา

ชื่อเรื่อง (อังกฤษ) Power of Listening to the Pray

ชื่อผู้วิจัย นางลำตวน รุโธสง

หน่วยงาน งานโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลนาโพธิ์ ต.ศรีสว่าง อ.นาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์

สถานที่ติดต่อกลับงานโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลนาโพธิ์ ต.ศรีสว่าง อ.นาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์ 31230

โทรศัพท์ 044-629327-8 ต่อ 231, 089-9456099 โทรสาร 044-629327 ต่อ 113

e-mail :ruthaisong_duan@hotmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อลดความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีค่าความดันโลหิตเกินค่าเป้าหมายกลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีค่าความดันโลหิตสูงเกินค่าเป้าหมายที่มารับบริการที่คลินิกโรคความดันโลหิตสูง อาคารโรคเรื้อรังโรงพยาบาลนาโพธิ์ เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน ๔๕ คนใช้ระยะเวลาทดลองในเดือนมกราคม๒๕๖๒ เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย เครื่องวัดความดันโลหิตแบบอัตโนมัติ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และบันทึกการวัดความดันโลหิต วิชยุทธระพร้อมเสียงสวดมนต์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า การจัดมุมสงบ ให้ผู้ป่วยที่มีภาวะความดันโลหิตสูงที่วัดซ้ำแล้วยังสูงเกินค่าปกติ ได้นอนพัก และทำจิตใจให้ผ่อนคลายด้วยเสียงสวดมนต์ ช่วยลดความดันโลหิตให้อยู่ในค่าเป้าหมายในกลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ ๘๖.๖๖ ผลการศึกษา ชี้ให้เห็นว่าการฟังเสียงสวดมนต์และการพักผ่อนในมุมที่สงบส่งผลให้ความดันโลหิตลดลงได้ ควรนำผลการศึกษาไปวางระบบการลดความดันโลหิตในผู้ป่วยที่สูงเกินค่าเป้าหมาย และแนะนำให้ผู้ป่วยได้สวดมนต์หรือฟังเสียงสวดมนต์ในชีวิตประจำวันหรือก่อนนอนเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายลดความดันโลหิต

คำสำคัญ : ความดันโลหิต ฟังเสียงสวดมนต์

บทนำ

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เมื่อมารับบริการรักษาต่อเนื่องที่โรงพยาบาลมักจะพบว่ามีความดันโลหิตสูงเกินค่าเป้าหมายคือมากกว่า140/90mmhgแม้หลังจากการให้นั่งพักและวัดซ้ำอย่างน้อย๓ครั้งจากพยาบาลที่โต๊ะคัดกรองในผู้ป่วยกลุ่มที่มีความดันโลหิตเกินค่าเป้าหมายนั้น ส่วนหนึ่งเป็นภาวะความดันโลหิตสูงเทียม(White-coat Hypertension)(อภิชัย โภคาวัฒนา)ซึ่งเกิดจากความตื่นเต้น กังวลใจเมื่ออยู่ต่อหน้าเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแต่มีผู้ป่วยส่วนหนึ่งที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ตามเกณฑ์จริงซึ่งต้องการการปรับแผนการรักษาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คลินิกNCDมีระบบการประเมินความดันโลหิตที่โต๊ะคัดกรองคือ เมื่อพบความดันโลหิตสูง ให้วัดความดันโลหิตซ้ำอีก ๑ ครั้ง ถ้ายังสูงมากกว่า140/90mmhgพยาบาลสอบถามการกินยาลดความดันโลหิตที่กินประจำ หากยังไม่กินยาให้กินยาเดิมที่นำมาด้วยและนั่งพักวัดซ้ำอีก๑ชั่วโมง จากการสุ่มสำรวจผู้ป่วยที่วัดความดันโลหิตที่โต๊ะคัดกรองพบมีความดันโลหิตเกินค่าเป้าหมายประมาณร้อยละ๓๕ หากไม่ทำกิจกรรมเพื่อลดความดันโลหิตในกลุ่มที่เป็นภาวะความดันโลหิตสูงเทียม(White-coat Hypertension) โดยส่งผู้ป่วยพบแพทย์และปรับการรักษาเลยผู้ป่วยอาจได้รับยาเกินโดยไม่เป็นจริงอาจเกิดอันตรายกับผู้ป่วย ค่าใช้จ่ายในการซื้อยาจะเพิ่มขึ้น และผลการควบคุมความดันโลหิตจะตกเกณฑ์ตัวชี้วัด งานโรคเรื้อรังจึงได้คิดหาวิธีลดความดันโลหิตในกลุ่มผู้ป่วยที่มีค่าความดันโลหิตเกินค่าเป้าหมาย เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยไม่ต้องได้รับยาเพิ่มและผ่านตัวชี้วัดตามเกณฑ์ที่กำหนด.

ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติงานในคลินิก มีความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะช่วยให้ผู้ป่วยมีความดันโลหิตที่เหมาะสม ไม่ต้องได้กินยาเพิ่มเรื่อยๆโดยพยายามหาวิธีให้ผู้ป่วยผ่อนคลาย เพื่อลดความดันโลหิต ด้วยผู้วิจัยเองมีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมเจริญสติและได้พบกับความสงบผ่อนคลาย เมื่อได้สวดมนต์ ฟังเสียงสวดมนต์ ฟังธรรมและปฏิบัติธรรม จึงค้นคว้าข้อมูลว่ามีการนำธรรมะในการบำบัดโรคอย่างไรบ้าง พบว่า ทางทางแพทย์ได้นำการสวดมนต์บำบัด(Pray therapy) หรือมนตราบำบัด(Mantra therapy)มาใช้บำบัดโรคหลายงานวิจัย มนตราบำบัดซึ่งเป็นศาสตร์ที่เกิดขึ้นมานานนับพันปีและเป็นศาสตร์เริ่มต้นของดนตรีบำบัด หลักการคือ ใช้คลื่นเสียงจากการสวดมนต์ ซึ่งเป็นพลังงานที่ทำให้เกิดการสั่นสะเทือนของอากาศ รวมทั้งแทรกเข้าสู่ร่างกายในระดับโมเลกุลเพื่อเหนี่ยวนำการเรียงของโมเลกุลที่ผิดปกติในร่างกายให้เกิดความสมดุลโดยเฉพาะโมเลกุลของน้ำในร่างกาย เนื่องจากพิสูจน์ได้ว่าเมื่อนำน้ำพุทธรณ์หรือหรือน้ำที่ได้รับเสียงสวดมนต์ไปวิเคราะห์พบว่าโมเลกุลน้ำมีความสมบูรณ์ สวยงาม ต่างจากน้ำที่ตั้งอยู่หน้าโทรทัศน์หรือคอมพิวเตอร์ ผู้ทดลองดังกล่าวสรุปว่า เสียงสวดมนต์ทำให้เกิดคลื่นที่สามารถสั่นสะเทือนจนโมเลกุลน้ำปรับตัวสู่ภาวะที่สมบูรณ์ละเอียดอ่อนและในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยน้ำถึงร้อยละ๖๐ จึงเชื่อว่าการสวดมนต์สามารถทำให้น้ำในร่างกายรวมทั้งร่างกายปรับตัวสมดุลได้(จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี,2547) ผู้วิจัยเชื่อว่าชาวพุทธเมื่อได้ฟังเสียงสวดมนต์จะรู้สึกเป็นมงคล รู้สึกสบายใจ รู้สึกสงบ และผ่อนคลาย และส่งผลให้ความดันโลหิตลดลงได้จึงได้นำเสียงสวดมนต์มาใช้เป็นมนตราบำบัดเพื่อลดความดันโลหิต.

วัตถุประสงค์ เพื่อลดความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีค่าความดันโลหิตเกินค่าเป้าหมาย

วิธีการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi-experimental research)

ประชากรคือกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการที่คลินิกโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลนาโพธิ์

กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีค่าความดันโลหิตสูงเกินค่าเป้าหมายในวันที่ทำการทดลองจำนวน ๔๕ คน

เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย เครื่องวัดความดันโลหิตแบบอัตโนมัติแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และบันทึกการวัดความดันโลหิต วิชยุทธธรรมะพร้อมเสียงสวดมนต์เป็นบทเพลงสวดมนต์ คือ ,บทเพลงสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร-แปลไทยบทเพลงสวดบารมี 30 ทศ อภิหมามงคล ,มงคลจักรวาล๘ทิศเก็บรวบรวมข้อมูลโดยทีมผู้วิจัย โดยทำวิจัยในวันคลินิกความดันโลหิตสูงจำนวน ๔ วันในเดือน มกราคม๒๕๖๒ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน และร้อยละ

Intervention

๑. ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีความดันโลหิตสูงเกิน ๑๔๐/๙๐ mmHg โดยพยาบาลเฝ้าการคัดกรองวัดซ้ำแล้ว ๓ ครั้ง
๒. นำผู้ป่วยนอนพักบนเตียงในห้องสังเกตอาการ ให้นอนพักสบาย
๓. จัดห้องให้สงบเย็นสบายผ่อนคลาย พูดคุยคลายความกังวล
๔. เปิดเสียงสวดมนต์ไว้ใกล้ๆพอได้ยินเบาๆ
๕. ปิดไฟให้ผู้ป่วยหลับตา นอนฟังเสียงสวดมนต์
๖. วัดความดันโลหิตหลังจากฟังเสียงสวดมนต์ประมาณ ๓-๕ นาที
๗. ถ้าความดันโลหิตยังสูงเกิน ๑๔๐/๙๐ mmHg ให้วัดซ้ำอีกและวัดซ้ำเป็นระยะๆ ๔ ครั้งห่างกันแต่ละครั้งประมาณ ๓ นาที
๘. หากวัดความดันโลหิตรวมทั้งหมด ๖ ครั้ง ยังไม่ได้ค่าเป้าหมาย ให้หยุดการวัดและส่งแพทย์ปรับการรักษาต่อไป

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๔๕ คน เพศชาย ๑๖ คน ร้อยละ ๓๕.๕๕ เพศหญิงจำนวน ๒๙ คน ร้อยละ ๖๔.๔๔ ผู้ป่วยถูกวัดความดันโลหิตที่เฝ้าคัดกรองเฉลี่ย ๒.๙ ครั้งและวัดความดันโลหิตหลังฟังเสียงสวดมนต์เฉลี่ย ๑.๙ ครั้ง ผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่างมีความดันโลหิตลดลงได้ค่าเป้าหมายคือน้อยกว่า ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท ร้อยละ ๘๖.๖๖ และความดันโลหิตลดลงไม่ถึงค่าเป้าหมายร้อยละ ๑๓.๓๓ ระยะเวลาอนพักฟังเสียงสวดมนต์นานสุด ๑๐ นาที ระยะเวลาอนพักฟังเสียงสวดมนต์เฉลี่ย ๔.๗๑ นาที

อภิปรายผล สรุป และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อลดความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีค่าความดันโลหิตเกินค่าเป้าหมายที่คลินิกโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลนาโพธิ์ ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๔๕ คน ผลการวิจัยสรุปได้ว่าการฟังเสียงสวดมนต์และการพักผ่อนในมุมที่สงบส่งผลให้ความดันโลหิตลดลงได้ร้อยละสอดคล้องกับการศึกษาของพัสมณท์ คุ่มทวีพร² ที่พบว่า การสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์สามารถช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดลดลงทำให้จิตสงบขึ้น ร่างกายจึงกลับเข้าสู่สมดุลอีกครั้ง (MCGinty และคณะ อ้างในพัสมณท์ คุ่มทวีพร²) และสอดคล้องกับการศึกษาของอุไรวรรณ พลจร.พบว่า การสวดมนต์แบบพุทธช่วยลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยที่มารับยาเคมีบำบัดเพื่อรักษามะเร็งโลหิตวิทยาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ. ซึ่งเมื่อความวิตกกังวลลดลงจะทำให้ความดันโลหิตลดลงมีการวิจัยในการแพทย์ปัจจุบันจำนวนมากที่แสดงว่าการสวดมนต์ ช่วยให้เกิดความสุขความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ เช่น ให้สุขภาพจิตดีและช่วยแก้ไขปัญหาชีวิตได้ 1 ตัวอย่างเช่น นายแพทย์ลารีดอสซี่ ได้วิเคราะห์ผลงานวิจัยในเรื่องการสวดมนต์ประมาณ 100 เรื่อง และพบว่า การสวดมนต์มีผลต่อการที่แผลหายเร็วขึ้นสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราได้ สรุปได้ว่าการสวดมนต์ในรูปแบบต่างๆ ทำให้เราผ่อนคลายทั้งทางจิตใจและทางกายทำให้เรารู้สึกสบายใจ สภาพจิตใจเช่นนี้มีผลกระทบต่อสุขภาพทางใจและทางกายด้วยเหตุนี้จิตแพทย์ในประเทศสหรัฐอเมริกาจำนวนไม่น้อยจึงนำการสวดมนต์มาใช้ในการบำบัดทางจิตร่วมกับวิธีการรักษาทางการแพทย์การสำรวจของนักวิจัยหลายกลุ่มพบว่าคนอเมริกันนิยมสวดมนต์กันมาก กล่าวคือ 70% สวดมนต์ทุกวัน 44% สวดมนต์เพื่อการบำบัดโรคมะเร็งงานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์ช่วยให้ผู้ป่วยเป็นโรคร้ายแรงน้อยลง เช่นโรคหัวใจ โรคความดัน โรคเครียด และโรคซึมเศร้า เป็นต้น.

จากผลการวิจัยมีจุดเด่นคือ ระยะเวลาที่ใช้นอนพักฟังเสียงสวดมนต์ไม่นาน ห้องที่จัดไว้เฉพาะอยู่บริเวณใกล้จุดให้บริการ ผู้ป่วยไม่เสียเวลานั่งพักนานเพื่อรอวัดความดันโลหิตซ้ำซึ่งแนวปฏิบัติเดิมให้นั่งพักบริเวณที่นั่งรอรับบริการและผลลัพธ์การลดความดันโลหิตได้ดีกว่าจุดพยาบาลคัดกรองอย่างเดียว

ข้อจำกัดของรูปแบบที่พัฒนาขึ้นคือขาดการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อความดันโลหิตเช่น ความวิตกกังวล ความเครียด การพักผ่อนนอนหลับ และการประเมินด้านจิตใจเป็นต้น.

ข้อเสนอแนะ ควรนำผลการวิจัยไปวางระบบบริการต่อเนื่อง หากหน่วยงานใดจะนำไปปรับใช้ ควรมีห้อง หรือมุมที่สงบให้ผู้ป่วยได้นอนพักผ่อนจะเกิดความผ่อนคลาย

เอกสารอ้างอิง

๑. จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี .การสวดมนต์กับการเยียวยารักษาโรค. [ออนไลน์]เข้าถึงได้จาก <http://tot2497.com>. วันที่ค้น.4 กุมภาพันธ์ 2562.
๒. พัสมณท์ คุ่มทวีพร,พุทธวรรณ ชูเชิด,สุจิตรา สุทธิพงษ์.การเปรียบเทียบผลการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ต่อความเครียดและคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม.วารสารการพยาบาลทหารบก. 2557; ปีที่15ฉบับที่2.
๓. ณธีร์วิชญ์ วรโกศิณธนะโชค.เสียงสวดมนต์รักษาโรคชะงัก.เข้าถึงจา<https://www.sites.google.com/site/nathivich/bthkhwam-khaw-na-snci/seiyngswdmntraksarokhchangak>. (วันที่ค้น ข้อมูล 4 กุมภาพันธ์ 2562).
๔. อุไรวรรณ พลจร. ผลของการสวดมนต์แบบพุทธต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งโลหิตวิทยาที่ได้รับยาเคมีบำบัด.ประโยชน์ของการสวดมนต์ (ทางการแพทย์) Prayer Therapy เข้าถึงได้จาก <https://www.gotoknow.org/posts/376703> ค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์2562
๕. เสียงสวดมนต์.เข้าถึงได้จาก https://www.youtube.com/watch?v=rtZSkDEL9BM&list=PLOY-tZtj4_LA-dgDFdexu4CFcXmAxBvk.วันที่ค้น.4 กุมภาพันธ์ 2562.