

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหา

ในปี พ.ศ.2548 มีผู้สูงอายุในประเทศไทยประมาณ 6.6 ล้านคน จากจำนวนประชากรทั้งประเทศ 65 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 10.1 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ แต่จากการคาดประมาณประชากรของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี ในปี พ.ศ.2563 จะมีผู้สูงอายุในประเทศไทยประมาณ 10.7 ล้านคน จากจำนวนประชากรทั้งประเทศ 70.5 ล้านคน คิดเป็นจำนวนร้อยละ 15.2 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (สมนึก กุลสถิตพร, 2549, หน้า 4) ประชากรสูงอายุกลุ่มใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 60-64 ปี และถัดไปเป็นกลุ่มอายุ 65-69 ปี และ 70-74 ปี ตามลำดับ กลุ่มที่อยู่ในวัยปลายคือมีอายุตั้งแต่ 85 ปีขึ้นไปมีจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 100 ปี และมากกว่า มีจำนวนถึง 27,460 คน (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2549, หน้า 5) สอดคล้องกับแนวโน้มประชากรสูงอายุในภูมิภาคต่าง ๆ ของโลก ซึ่งมีการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในปี พ.ศ.2543 โลกมีประชากรประมาณ 6 พันล้านคน โดยร้อยละ 7 มีอายุ 65 ปีขึ้นไป แต่ในอีก 25 ปี ข้างหน้าคาดประมาณว่าประชากรโลกจะเพิ่มขึ้นเป็น 7.8 พันล้านคน โดยประมาณ และร้อยละ 10 จะมีอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป สัดส่วนนี้จะเพิ่มเป็นร้อยละ 21 ในประเทศที่พัฒนาแล้ว และคิดเป็นร้อยละ 8.5 ในประเทศกำลังพัฒนา (สมนึก กุลสถิตพร, 2549, หน้า 5) ผู้คนในโลกนี้มีอายุยืนยาวขึ้นกว่าแต่ก่อนซึ่งมีผลมาจากการที่วิทยาการทางการแพทย์ดีขึ้น และยิ่งยืนยาวขึ้นเรื่อยๆ (บรรลุ ศิริพานิช, 2544, หน้า 1) เมื่อมีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นสิ่งที่ตามมาคือ ปัญหาเกี่ยวกับโรคและอาการต่างๆ ที่พบในผู้สูงอายุ (กัมมันต์ พันธุมจินดา, 2540, หน้า 15) ผู้สูงอายุทุกคนจะเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคได้มาก ทั้งนี้เนื่องจากเป็นช่วงอายุที่อวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมสภาพลงจากที่ร่างกายถูกใช้งานมานาน (สายัณห์ สวัสดิ์ศรี และคณะ, 2546, หน้า 47) ปัญหาสุขภาพจากความเสื่อมของสภาพร่างกายตามธรรมชาติ (Primary Aging) และปัญหาการปล่อยปละละเลยไม่รักษาสุขภาพ (Secondary Aging) ซึ่งทั้งสองปัญหานี้จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังได้ง่าย (สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข, 2540, หน้า 84) โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคอัมพฤกษ์และอัมพาต โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคไขมันในเลือดสูง โรคกล้ามเนื้อและกระดูก (ประวิทย์ ต้นประเสริฐ, 2546, หน้า 47)

โรคเบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากความบกพร่องของร่างกายที่มีความชุกมากและเป็นโรคที่มีสาเหตุการเสียชีวิตในอันดับต้นๆ (สมนึก กุลสถิตพร, 2549, หน้า 75) จากการสำรวจในประเทศไทยพบว่าผู้สูงอายุเป็นโรคเบาหวานสูงถึงร้อยละ 9-15.3 โดยความชุกของโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2542, หน้า 145-153) ทั้งนี้พบว่าประชากรไทยทุก ๆ 100 คน จะมีผู้เป็นเบาหวานถึง 6 คน (เทพ หิมะทองคำ และคณะ, 2547, หน้า 19) ประชากรที่อายุระหว่าง 20-44 ปี จะพบประมาณร้อยละ 2-3 และอายุ 45-59 ปี ขึ้นไปประชากรที่มีอายุ 10-12 ปี (กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข, 2546, หน้า 4)

โรคเบาหวานเป็นกลุ่มอาการจากความผิดปกติที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ตามปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นและถูกขับออกมาทางปัสสาวะเนื่องจากขาดฮอร์โมนสำคัญตัวหนึ่งคืออินซูลินจากตับอ่อนที่ผลิตไม่พอใช้หรือผลิตแล้วใช้ไม่ได้ตามปกติ (กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข, 2546, หน้า 2) แบ่งออกเป็น 4 ชนิดใหญ่ ๆ ได้แก่ เบาหวานชนิดที่ 1 (Type 1 diabetes) เกิดจากความผิดปกติในการทำงานของตับอ่อนหรือเกิดจากการทำลายของเซลล์ตับอ่อนทำให้ตับอ่อนไม่สามารถสร้างหรือหลั่งอินซูลินได้ จึงเกิดภาวะขาดอินซูลินหรือมีอินซูลินน้อยกว่าปกติ เบาหวานชนิดที่ 2 (Type 2 Diabetes) ความผิดปกติที่พบได้แก่ การหลั่งอินซูลินลดลงมีภาวะดื้ออินซูลิน (Insulin Resistance) และตับสร้างกลูโคสมากขึ้นเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์เบาหวานที่เกิดจากความผิดปกติอื่นๆ ได้แก่ (1) ความบกพร่องทางพันธุกรรมที่ทำให้เบต้าเซลล์ทำหน้าที่ผิดปกติ (2) ความบกพร่องทางพันธุกรรมที่ทำให้อินซูลินออกฤทธิ์ผิดปกติ (3) ความผิดปกติของต่อมไร้ท่ออื่นๆ (4) ยาหรือสารเคมี (5) การติดเชื้อไวรัสบางตัวมีความเกี่ยวข้องกับการทำลายเบต้าเซลล์ เบาหวานขณะตั้งครรภ์เป็นเบาหวานที่เกิดขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์เป็นเบาหวานที่เกิดขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์ มักพบในคนที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นเบาหวาน มีน้ำตาลรั่วออกมาในปัสสาวะ (Glycouria) มีประวัติการคลอดทารกที่ตายในครรภ์ (Stillbirth) หรือแท้งทารกผิดปกติหรือคลอดเด็กตัวใหญ่เป็นต้น (สมนึก กุลสถิตพร, 2549, หน้า 89-90)

แนวทางในการรักษาโรคเบาหวานมี 4 แนวทางด้วยกัน ได้แก่การฉีดอินซูลินเข้าสู่ร่างกายโดยตรง การใช้ยาเม็ดควบคุมน้ำตาลในกระแสเลือด การควบคุมอาหารการออกกำลังกาย เป้าหมายหลักของการรักษาผู้ป่วยเบาหวานนั้นเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในภาวะปกติ (จรัสรัตน์ เอกบำรุง, 2546, หน้า 70-93) การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลงได้ เนื่องจากขณะออกกำลังกายจะต้องใช้พลังงาน และแหล่งพลังงานที่สำคัญที่สุดในร่างกายคือน้ำตาลหากออกกำลังกายให้เพียงพอร่างกายจะใช้น้ำตาลในเลือดเพื่อเปลี่ยนไปเป็นพลังงานมากพอที่จะลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ และยังทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายไวต่ออินซูลินมาก

ขึ้น และลดภาวะติดต่อกับอินซูลินทำให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อถูกกระตุ้นให้มีการนำ กลูโคสเข้าสู่เซลล์ได้มากขึ้นโดยไม่ต้องพึ่งอินซูลิน (เทพ นิเมธพงศ์ และคณะ, 2543, หน้า 93) การออกกำลังกายที่ผู้ป่วยเบาหวานสามารถทำได้คือการเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน รำมวยจีน กระเชียบก ว่ายนํ้า เล่นกอล์ฟ ดีเทนนิส แบดมินตัน กระโดดเชือก หรือเดินขึ้นลงบันได (จรัสรัตน์ เอกบำรุง, 2546, หน้า 96)

การรำมวยจีนพัฒนามาจากศิลปะต่อสู้ในสมัยโบราณของจีนซึ่งมีอยู่หลายสำนักมวยไท้จี๋ (ไท้เก๊ก) ของลัทธิเต๋าสามารถเพิ่มความแข็งแรงให้กับระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้ปราศจากโรค คลายเครียด และมีความสุข นิยมรำกันมากคือ “ซิงกั๊วไท้เก๊ก 18 ท่า” ซึ่งผสมผสานมวยไท้จี๋เข้ากับการฝึกลมปราณแบบซิงกั๊ว มีการฝึกง่าย ไม่ซับซ้อน เคลื่อนไหวช้า มีความสมดุลร่วมกับการกำหนดหายใจ เห็นผลรวดเร็ว เหมาะสำหรับผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรง (ประโยชน์ และธัมภา บุญสินสุข, 2547, หน้า 90) ผลของการออกกำลังกายไท้เก๊ก พบว่าส่งผลดีในด้านต่าง ๆ ดังนี้ ผลดีต่อสุขภาพด้านร่างกาย ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบหายใจ (ณัฐชล อารยวิทยากุล, 2547, หน้า 2) ; สมพร และอมรรัตน์, 2541 ; อุไรวรรณ โพธิ์พนม, 2545 อ้างอิงจาก Fontana et al. 2000 ; Hong & Robinson, 2000) ผลต่อสุขภาพด้านจิตใจ ช่วยให้ความตึงเครียด อาการซึมเศร้า และความวิตกกังวลลดลง ทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิ อารมณ์ดีขึ้น (ณัฐชล อารยวิทยากุล, 2547, หน้า 2 อ้างอิงใน Brown et al., 1995 ; Jin, 1992)

เทคนิคเต้าเต๋อซันซี เป็นสื่อข้อมูลธรรมชาติเกี่ยวกับธรรมวิธีตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติโดยทางอินเตอร์เน็ตของจักรวาล (มูลนิธิเต้าเต๋อซันซี, 2542, หน้า 4) “เต้า” เป็นเรื่องของ การ “เข้าถึง” เป็นการเข้าถึงในระดับที่ลึกซึ่งจนตัวเราหลอมรวมเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ในคัมภีร์มองว่า “จุลจักรวาล” มองเห็นว่าเป็นจักรวาลเล็ก ๆ จักรวาลหนึ่ง ส่วนธรรมชาติ อวกาศ หรือจักรวาลตามที่เข้าใจกันนั้นใช้แทนคำว่า “มหจักรวาล” การที่จะเข้าถึงเต้าได้นั้น สิ่งที่ต้องเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานก็คือจะต้องมี “เต้า” ซึ่งก็คือ “คุณธรรม” ส่วนคำว่า “ซันซี” แปลว่า “การสื่อสาร” เป็นการสื่อสารเชื่อมต่อกับจุลจักรวาลกับมหจักรวาล จนกระทั่งเกิดสภาวะที่ “ฟ้าคนเป็นหนึ่งเดียว” (กลิ่นสุคนธ์ อริยฉัตรกุล, 2540 หน้า 192-197) ต้นกำเนิดทฤษฎีของเทคนิคเต้าเต๋อซันซี คือ “เต้าเต๋อจิง” ของเล่าจื๊อ นักคิดและนักปรัชญาบรรพบุรุษที่ยิ่งใหญ่เล่าจื๊อ นำเอาอักษรห้าพันคำอันเป็นผลผลิตชั่วชีวิตของเล่าจื๊อ ผ่าใ้ให้ชนรุ่นหลัง คัมภีร์ “เต้าเต๋อจิง” เปรียบประดุจอัญมณีบนยอดสถูป เปล่งประกายรัศมีโชติช่วงตระการตา ฉายส่งอารยธรรมยุคโบราณ ไม่เพียงแต่เป็นการหลอมหล่ออุปนิสัยใจคอของมนุษย์เท่านั้น แม้ความมั่นคง ความเป็นเอกภาพทางการเมือง ตลอดจนส่งผลกระทบถึงปริมณฑล

ทางด้านปรัชญา ธรรมชาติ และวิทยาศาสตร์ในยุคปัจจุบัน อาจารย์จำเริญวรวร พยายามค้นคว้า คัมภีร์ “เต๋าเต๋อจิง” จนประสบความสำเร็จ พร้อมทั้งประสานบุกเบิกสร้างสรรค์เทคนิคเต๋าเต๋อจิ้นที่ ขึ้นชุดหนึ่ง อาศัยวิธีการที่กะทัดรัดและรวดเร็วที่สุด แสวงหาและชี้นำพลังไร้ขีดจำกัดในธรรมชาติ มาพัฒนาสมรรถวิสัย แฝงในร่างกายและสติปัญญาบำบัดรักษาโรคฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย ค้นพบ สะพานเชื่อมสู่การประยุกต์ใช้ทั่วไป และค้นพบมรรควิธีวิทยาศาสตร์ พร้อมทั้งใช้ในการปฏิบัติ (มูลนิธิเต๋าเต๋อจิ้นซี, 2542, หน้า 4) เทคนิคเต๋าเต๋อจิ้นซี เป็นการร่ำรวยจินตเทคนิคใหม่ มีจุดประสงค์ หลักคือ การใช้ภาษาบุกเบิก สมรรถภาพขจัดโรคด้วยตนเอง และฟื้นฟูสุขภาพให้แข็งแรงโดย ธรรมชาติ ใช้ความรู้ในคัมภีร์เต๋าเต๋อจิงเป็นหลักประยุกต์เข้ากับทฤษฎีวิทยาศาสตร์ การร่ำรวยจินต เต๋าเต๋อจิ้นซี มีกระบวนการดัดแปลงมาจากมวยไท้เก๊ก (มูลนิธิเต๋าเต๋อจิ้นซี, 2542, หน้า 11) มีท่า ร่ายรำแต่ละท่าอ่อนช้อยนิ่มนวล แต่ภายในแข็งแกร่ง มีพลังจิตเต็มเปี่ยมในส่วนลึกของความอ่อน ช้อยยังซึมซาบ ด้วยการฝึกอบรมเจตนาธรรมเต๋าเต๋อและละหลอมหล่อบุคลิกเฉพาะบุคคลทำร่ำ ทั่วหมดได้รักษาการเคลื่อนไหวของเต๋า ในรูปทรงกลม มีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย หมุนเวียนเป็น วัฏจักร สี่ลาดดงาม สุภาพสงบเสถียร (สุดตา ราชวรดี, 2547, หน้า 2)

การฝึกเทคนิคเต๋าเต๋อจิ้นซีเป็นที่นิยมในกลุ่มผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรังสะดวกกว่า การออกกำลังกายประเภทอื่น เนื่องจากไม่ต้องใช้อุปกรณ์เพิ่มเติม ใช้สถานที่ใดก็ได้สามารถพัฒนา ซอฟต์แวร์หัวใจดวงที่สอง คือ เสริมกล้ามเนื้อมีคุณภาพดี กระตุ้นให้โลหิตทั่วร่างกายไหลเวียน สะดวก คือการเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ขจัดพิษออกซิเจนที่ให้โทษแก่ร่างกายทำให้โลหิตมีคุณภาพ ดี กระตุ้นยีนในร่างกายให้มีชีวิตชีวาส่งเสริมเซลล์ร่างกายให้กระปรี้กระเปร่า งดงามและอ่อนกว่า วัย มีบทบาทสำคัญต่อสรีระของร่างกายให้ทำหน้าที่ปกติ (สุดตา ราชวรดี, 2547, หน้า 2) เป็น การเคลื่อนไหวที่นอกจากจะได้ส่วนของร่างกายแล้วยังเป็นการฝึกสมาธิไปในตัวด้วย เป็นการขจัด โรคส่งเสริมสุขภาพร่างกาย และส่งเสริมความงาม (มูลนิธิเต๋าเต๋อจิ้นซี, 2542, หน้า 11) จากการ สสำรวจผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานที่มารับบริการที่คลินิกโรคเบาหวาน สถานีอนามัยบ้านดงโคกขาม ตำบลปลักแรด อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก พ.ศ.2549 จำนวน 268 คน พบว่าผู้ป่วยไม่ สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ (ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่า 126 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์) สูงถึง 166 คน และในปี พ.ศ.2550 ซึ่งยังไม่สิ้นสุดการรายงานมีผู้ป่วยจำนวน 451 คน (งานผู้ป่วยนอกและ อุบัติเหตุ, 2549 และ 2550) จากการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 ที่มารับบริการในคลินิกเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่า 126 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จำนวน 10 ราย ผู้ป่วยทุกคนได้รับการดูแลจากคลินิกเบาหวานแล้ว พบว่าส่วนใหญ่มีการควบคุม อาหารและรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ได้ออกกำลังกาย และผู้ป่วยไม่ทราบวิธีออกกำลังกาย

ภายใต้ที่เหมาะสม ซึ่งแนวทางการรักษาโรคเบาหวานมี 4 วิธี ได้แก่ การฉีดอินซูลินโดยตรง การใช้อาหารเม็ดควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด การควบคุมอาหาร และการออกกำลังกาย มีเป้าหมายในการลดระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับ 126 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ (จรัสรัตน์ เอกบำรุง, 2546, หน้า 70-73)

อย่างไรก็ตามยังมีรายงานการวิจัยถึงผลการรณรงค์ขึ้นซึ่งต่อระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงในผู้ป่วยเบาหวานและผลของการบริหารผอนคลายแนวซึ่งต่อความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง การรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายให้เกิดลมปราณ 18 ท่า เป็นต้น แต่ยังไม่มียางานการวิจัยถึงผลของการฝึกเทคนิคเต้าเต๋อซันซีในกลุ่มผู้ป่วย สูงอายุโรคเบาหวาน ว่าจะสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ และเพื่อชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน ผลจากการศึกษาครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ และยังเป็นประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพแก่ประชาชนทั่วไปอีกรูปแบบหนึ่งด้วย

คำถามงานวิจัย

ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานที่ได้ประยุกตืใช้เทคนิคเต้าเต๋อซันซี มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและระดับน้ำตาลในเลือดภายหลังการประยุกตืใช้เทคนิคเต้าเต๋อซันซี แตกต่างจากก่อนการประยุกตืใช้เทคนิคเต้าเต๋อซันซี หรือไม่ อย่างไร

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน ที่ได้ประยุกตืใช้เทคนิคเต้าเต๋อซันซีระหว่างก่อนและหลังการประยุกตืใช้เทคนิคเต้าเต๋อซันซี

ความสำคัญของการวิจัย

1. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมและสนับสนุนผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานให้มีการออกกำลังกายด้วยการประยุกตืใช้เทคนิคเต้าเต๋อซันซี เพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด
2. เป็นพื้นฐานในการวิจัยเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานทั้งในระดับชุมชน และระดับประเทศ

ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบศึกษา กลุ่มเดียววัดสองครั้ง (The One Group Pre test-Post test Design) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้เทคนิคเต้าเต๋อซันซีต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยสูงอายุ โรคเบาหวาน ที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก สถานีอนามัยบ้านดงโคกขาม อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ระหว่างเดือน พฤศจิกายน 2550 – มกราคม พ.ศ.2551

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น คือ

2.1 การฝึกเทคนิคเต้าเต๋อซันซี ได้แก่

2.1.1 กายบริหารเต้าเต๋อซันซี

2.1.2 รำมวยจีนเต้าเต๋อซันซี

2.1.3 สมาธิเต้าเต๋อซันซี

2.1.4 ดนตรีเต้าเต๋อซันซี

2.2. การสอนเรื่องโรคเบาหวาน

ตัวแปรตาม คือ

2.2.1. ระดับน้ำตาลในเลือด

2.2.2 ระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดง

2.2.3 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยถือว่า การตอบแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างตามความเป็นจริงมากที่สุด
2. พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วย และความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน สามารถวัดได้จากแบบสอบถาม และการบอกเล่าของผู้ป่วย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เทคนิคเต้าเต๋อซันซี หมายถึง ศาสตร์ที่เรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ โดยยึดหลักปรัชญาในคัมภีร์เต้าเต๋อจิง ของปรมาจารย์เล่าจื๊อ นักปรัชญาผู้ยิ่งใหญ่ของจีนใช้เต้าและคุณธรรมมาชี้นำผู้คนให้รับรู้สังคม รับรู้การดำรงชีวิตและรับรู้ธรรมชาติ ให้ผู้คนแก้ปัญหาระหว่างคนกับธรรมชาติ คนกับสังคม และความกลมกลืนระหว่างคนตลอดจนสุขภาพในตัวมนุษย์เอง ให้หลุดพ้นจากปัญหา

ทุกซอกทุกซอว์ ผู้ฝึกปฏิบัติได้สืบทอดและกลั่นไอของธรรมชาติอันชุ่มชื้นอบอุ่นละมุนละไม และมีพลังงานมากมาย

1.1 กายบริหารเต๋าเต๋อซินี่ หมายถึง ทำบริหารจักระในร่างกายของมนุษย์ซึ่งเป็น ศูนย์รวมของพลังงานที่หมุนรอบตัวเองอยู่ตลอดเวลา ในทิศทางตามเข็มนาฬิกาจักระในร่างกายมี ทั้งหมด 7 จุด ซึ่งสามารถบริหารระบบต่างๆ ในร่างกาย มีท่ากายบริหารที่เรียบง่าย สะดวก มีลีลา สงบเสงี่ยม สามารถพัฒนาซอฟต์แวร์สมองด้านขวาของร่างกาย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ กายบริหารร่างกายตามจังหวะช้าๆ ของเสียงดนตรี ใช้ทำในการกายบริหารของศูนย์ฝึกอบรม เทคนิคเต๋าเต๋อซินี่ อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี ใช้เวลาในการกายบริหารทั้งสิ้นครั้งละ 20 นาที โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำการกายบริหารเต๋าเต๋อซินี่

1.2 รำมวยจีนเต๋าเต๋อซินี่ หมายถึง การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ชนิดปานกลาง โดยการบริหารร่างกายตามจังหวะของเสียงเพลงเต๋าเต๋อซินี่ ร่วมกับการมีสมาธิ โดยใช้ทำในการ ฝึกของศูนย์ฝึกอบรมเทคนิคเต๋าเต๋อซินี่ อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี โดยใช้เวลา ในการรำมวยจีน ทั้งสิ้นครั้งละ 30 นาที โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำในการฝึกเทคนิคเต๋าเต๋อซินี่

1.3 สมาธิเต๋าเต๋อซินี่ หมายถึง การนั่งสมาธิใช้ทำนั่งขัดสมาธิชั้นเดียว ให้เท้าขวา วางซ้อนบนเท้าซ้ายก่อน ฝ่ามือขวาวางซ้อนบนฝ่ามือซ้าย นิ้วหัวแม่มือขวาวางจากนิ้วหัวแม่มือซ้าย 1 นิ้ว นิ้วหัวแม่มือทั้งสองอย่าติดกัน จากนั้นก็ค่อยๆ วางลงบนหว่างขา เมื่อปรับทุกส่วนของร่างกาย ให้ผ่อนคลายสบายที่สุดแล้วค่อย ๆ ปิดตาลง เหมือนกำลังจะนอนหลับแต่ในใจยังคงรักษาไว้ซึ่ง สัมผัสติดตลอดเวลา สมาธิร่วมกับจังหวะดนตรีเต๋าซินี่ ของศูนย์ฝึกอบรมเทคนิคเต๋าเต๋อซินี่ อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี โดยใช้เวลาในการฝึกสมาธิทั้งสิ้นครั้งละ 15 นาที โดยมีผู้วิจัย เป็นผู้นำการฝึกเทคนิคเต๋าเต๋อซินี่

1.4 ดนตรีเต๋าเต๋อซินี่ หมายถึง เพลงจีนง่าย ๆ ฟังสบาย ทำนองซึ่ง มีเนื้อหาสอนให้ เป็นคนดี หมั่นทำดี มีความรักเมตตาคนทั่วไป เป็นดนตรีบำบัดโรคเนื่องจากคนส่วนใหญ่ที่ฟังและ ร้องเพลง จะรู้สึกปลอดโปร่งสบายใจ และรู้สึกมีอาการทุเลาจากโรคที่ป่วย

2. ระดับน้ำตาลในเลือด หมายถึง ระดับน้ำตาลในเลือดและระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน ก่อนอาหารเข้านวดลงจากก่อนการศึกษา

3. ผู้ป่วยเบาหวาน หมายถึง ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก สถานีอนามัยบ้านดงโคกขาม ตำบลปลักแรด อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก โดยได้รับการรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ชนิดรับประทาน และมีระดับ น้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงมากกว่า 7 เปอร์เซ็นต์

4. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการของการเพิ่มสมรรถนะให้คนสามารถควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ และเป็นผลให้บุคคลมีสุขภาพดี สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมรวมไปถึงการปรับสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี
5. ผู้สูงอายุ หมายถึง ตามลักษณะทางกายภาพ เช่น คนแก่ คนชรา ผู้เฒ่า การให้ความหมายทางสังคม เช่น ผู้อาวุโส โดยยึดเอาเกณฑ์บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
6. การสอน หมายถึง การสอนตามแนวการสอนที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นโดยมีเนื้อหา

สมมุติฐานการวิจัย

1. คะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพหลังการประยุกต์ใช้เทคนิคเต้าเต๋อซันซี สูงกว่าก่อนการประยุกต์ใช้เทคนิคเต้าเต๋อซันซี
2. ระดับน้ำตาลในเลือด และระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานภายหลังการประยุกต์ใช้เทคนิคเต้าเต๋อซันซี มีค่าน้อยกว่าก่อนการประยุกต์ใช้เทคนิคเต้าเต๋อซันซี