

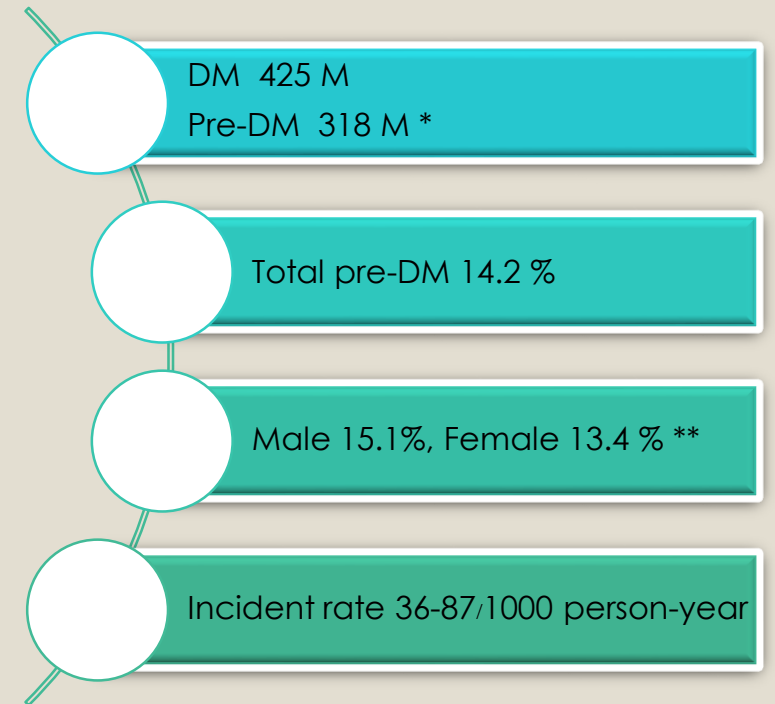
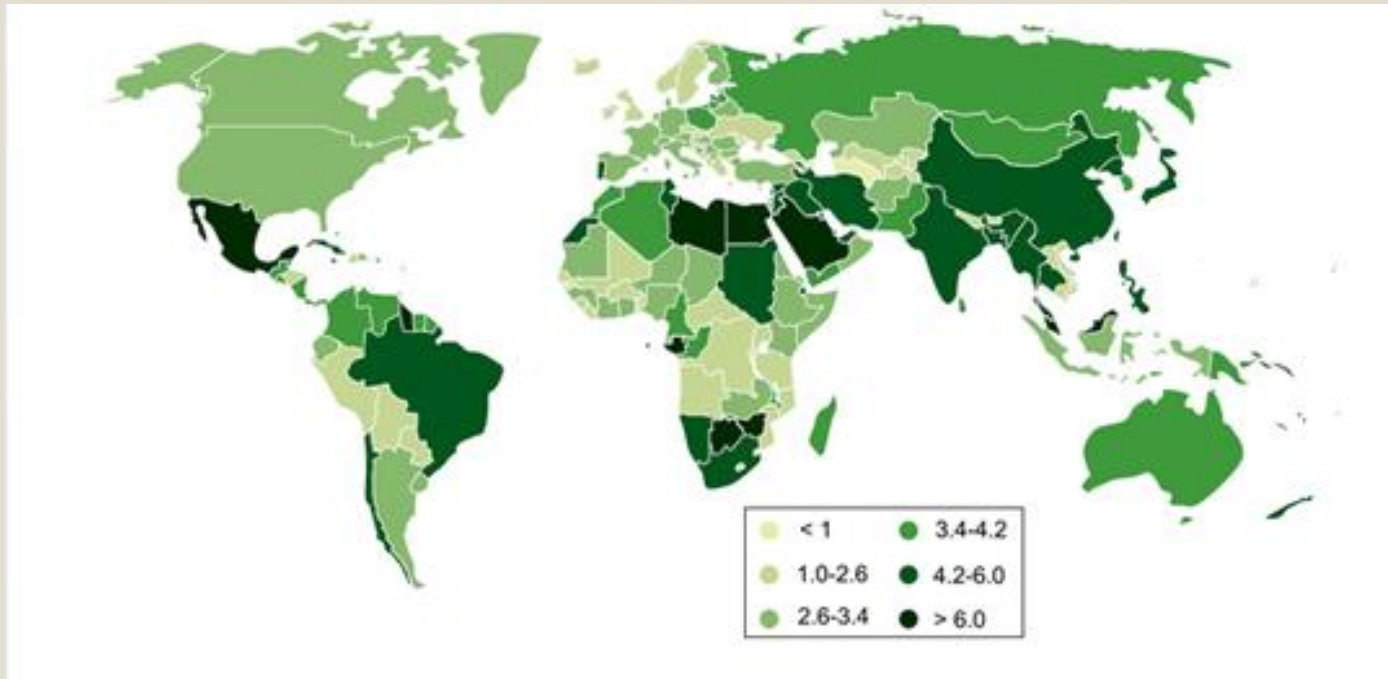
ชื่อโครงการวิจัย เรื่องผลของสมาธิบำบัดแบบ SKT ต่อการลดระดับน้ำตาลในเลือดของ  
กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

(THE EFFECT OF SKT MEDITATION THERAPY ON REDUCTION PLASMA  
GLUCOSE CONCENTRATION IN PREDIABETES)

นพ. ชีรพล มโนศักดิ์เสรี

กลุ่มงาน เวชกรรมสังคม รพ.อุดรธานี

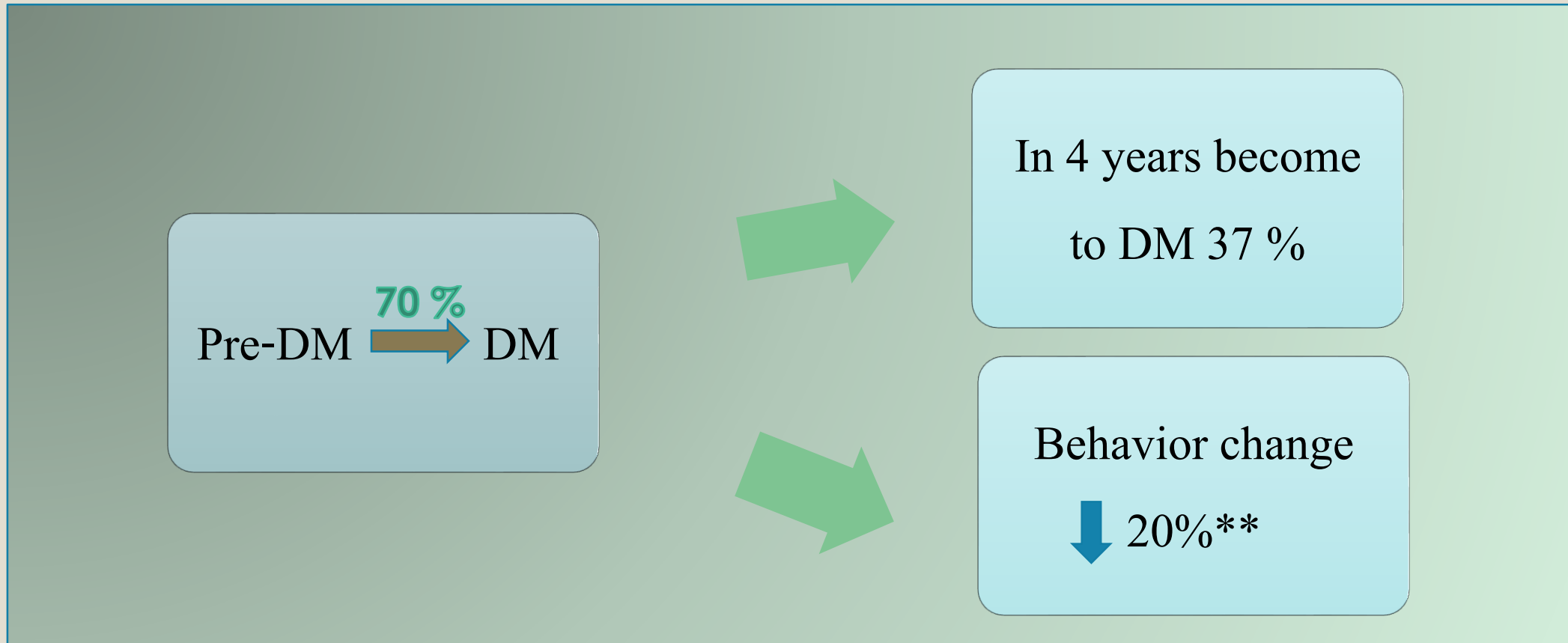
# บทนำ



\* รายงานประจำปีสำนักงานโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข., 2559.

\*\* สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน., 2557.

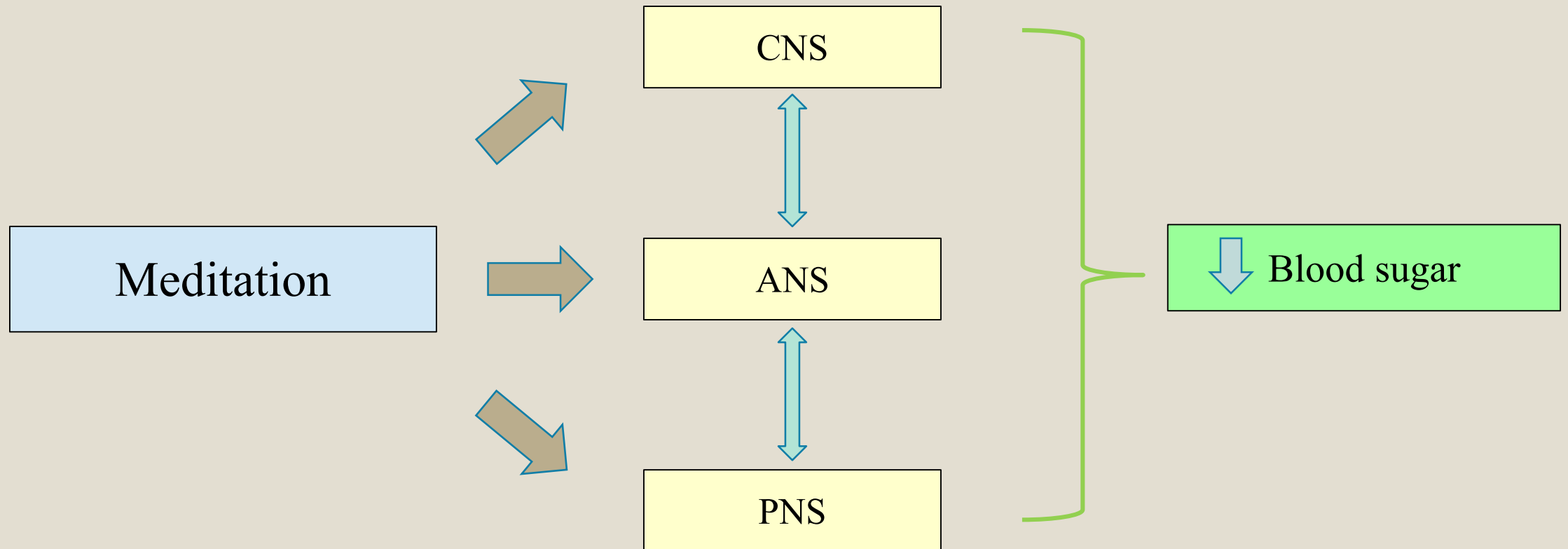
# บทนำ



\* Lancet 378, no. 9786 (July 9, 2011): 147–55.

\*\* “Prediabetes and Lifestyle Modification: Time to Prevent a Preventable Disease.” The Permanente Journal 18, no. 3 (2014): 88–93.

# บทนำ



# บทนำ

- มีหลายการศึกษาสนับสนุนสมาธิบำบัดสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ \*
- แต่มีอีกหลายการศึกษา แสดงว่าการปฏิบัติสมาธิบำบัดยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะสรุปได้ว่าสามารถควบคุมเบาหวานได้ \*\*

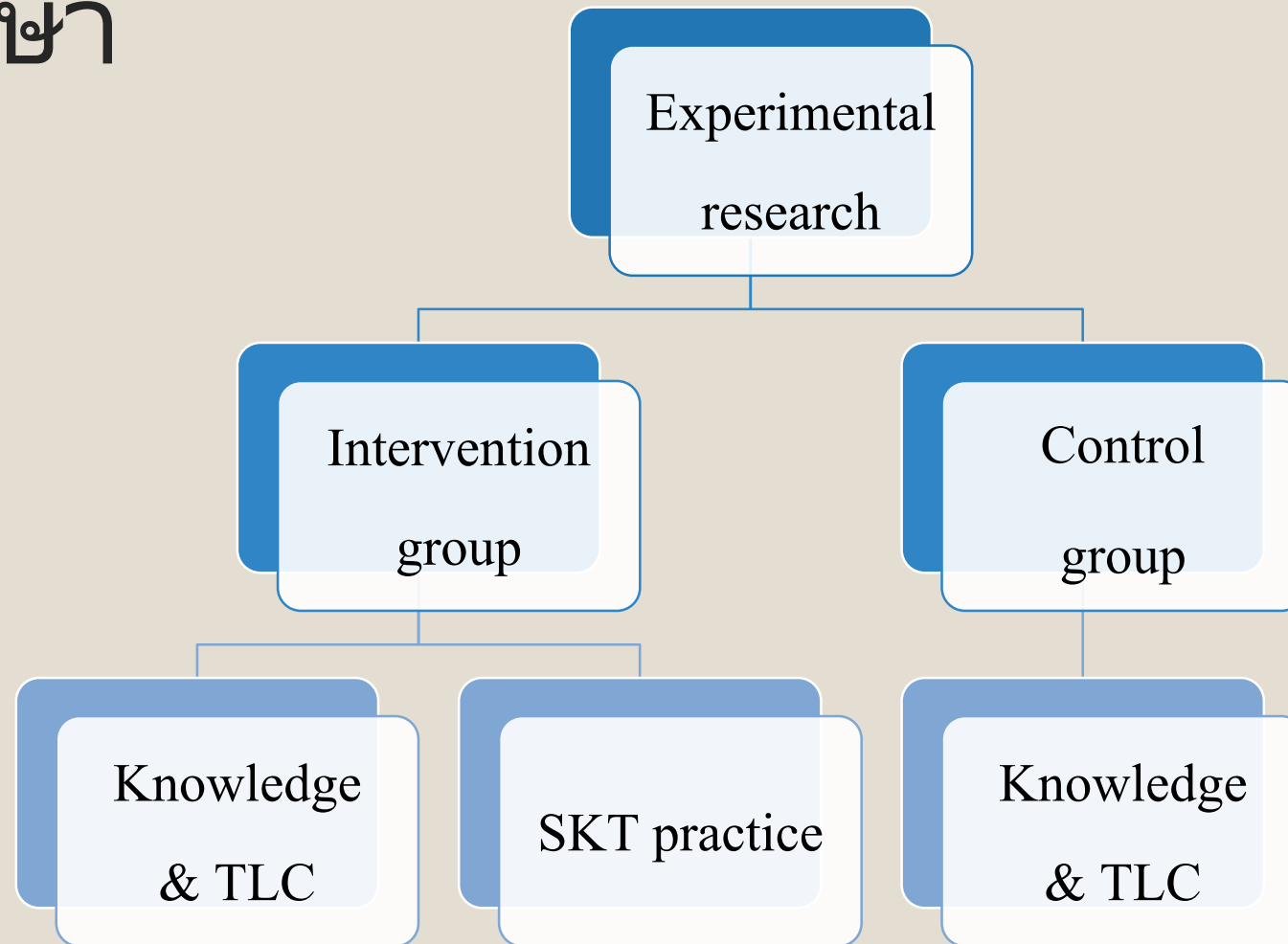
\* “The Effect of Tai Chi on Type 2 Diabetes Mellitus: Meta-Analysis.” Journal of Diabetes Research 2018 .

\*\* “Lack of Evidence on Tai Chi-Related Effects in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: A Meta-Analysis.” Experimental and Clinical Endocrinology Diabetes 121, no. 5 (2013): 266–71.

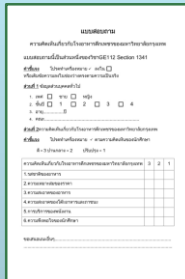
# วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการทำสมาธิบำบัดแบบ SKT ต่อการลดระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

# วิธีการศึกษา

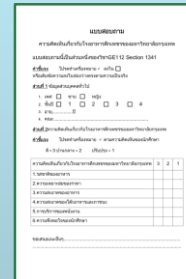


# เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา



Pre-questionnaire form with Thai text and a table for data collection.

Pre-questionnaire



Post-questionnaire form with Thai text and a table for data collection.

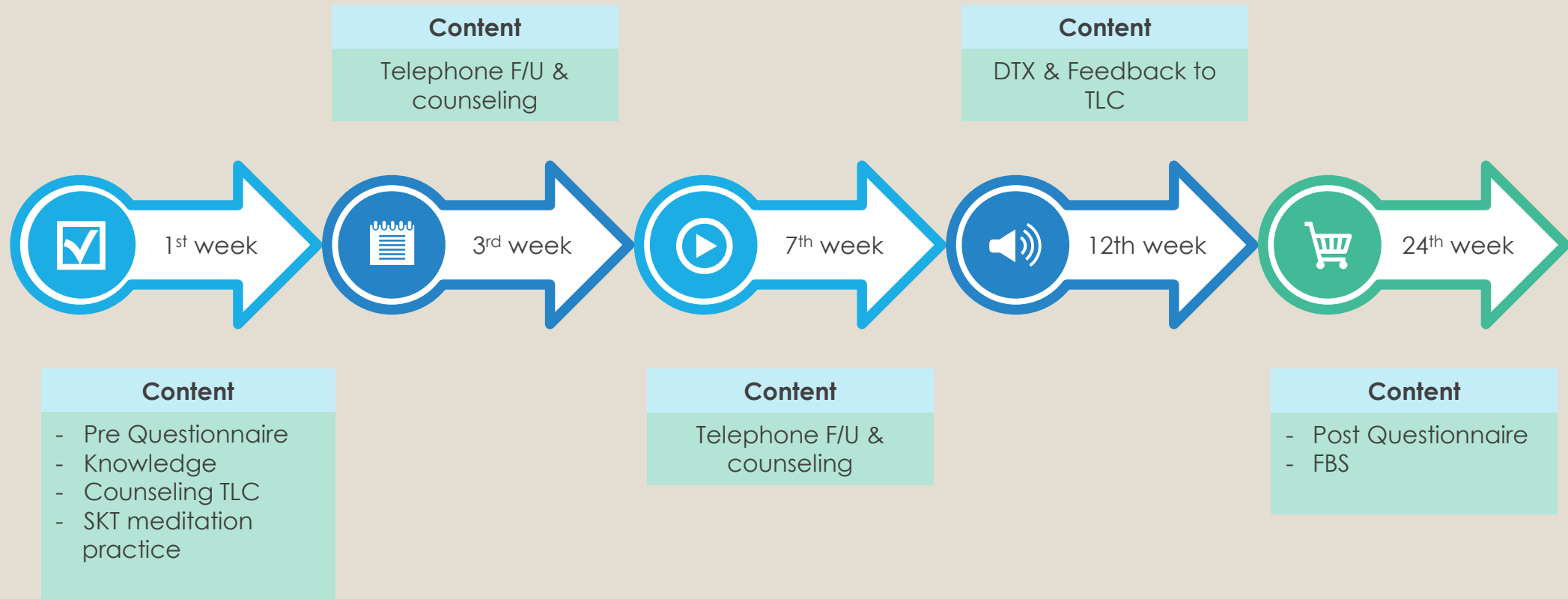
Post-questionnaire



SKT meditation manual



# Intervention group



# Control group



## Content

- Pre Questionnaire
- Knowledge
- Counseling TLC



## Content

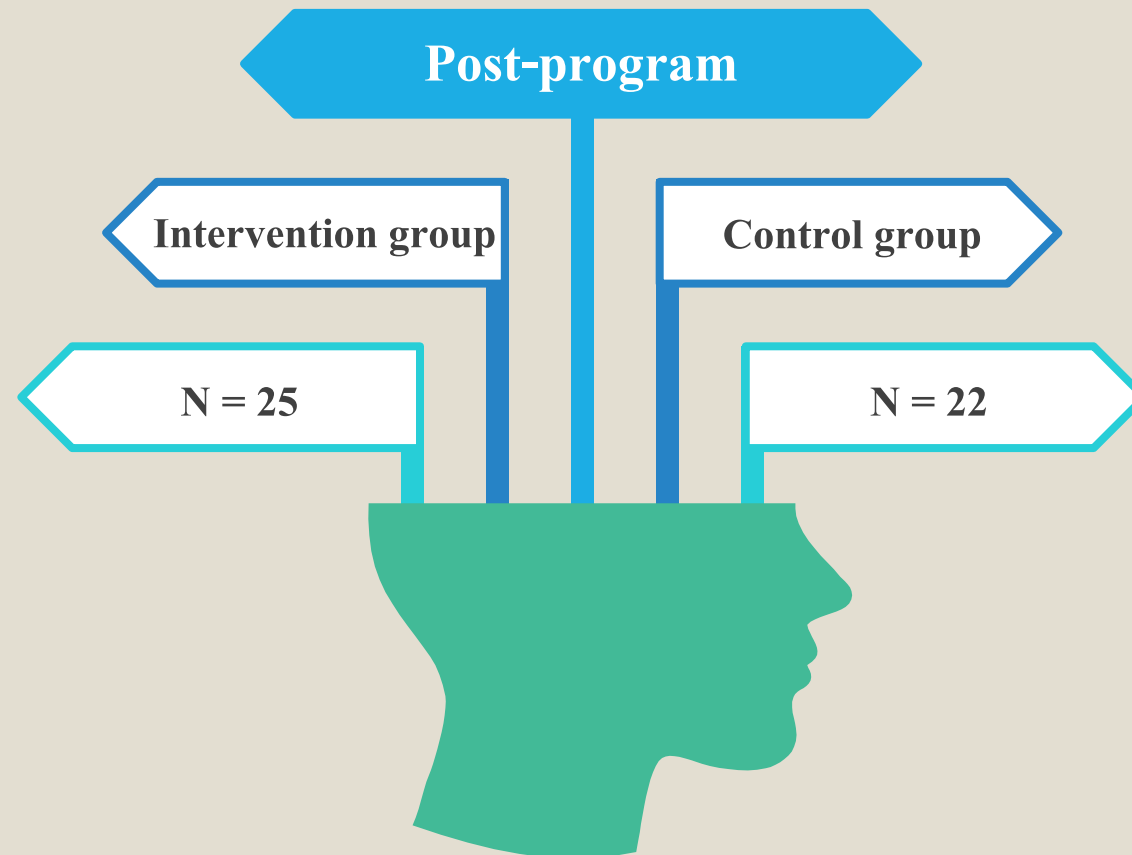
- DTX & Feedback to TLC



## Content

- Post Questionnaire
- FBS

# Result



# Demographic data

## Intervention group



AGE (mean) 54 ปี

## Control group

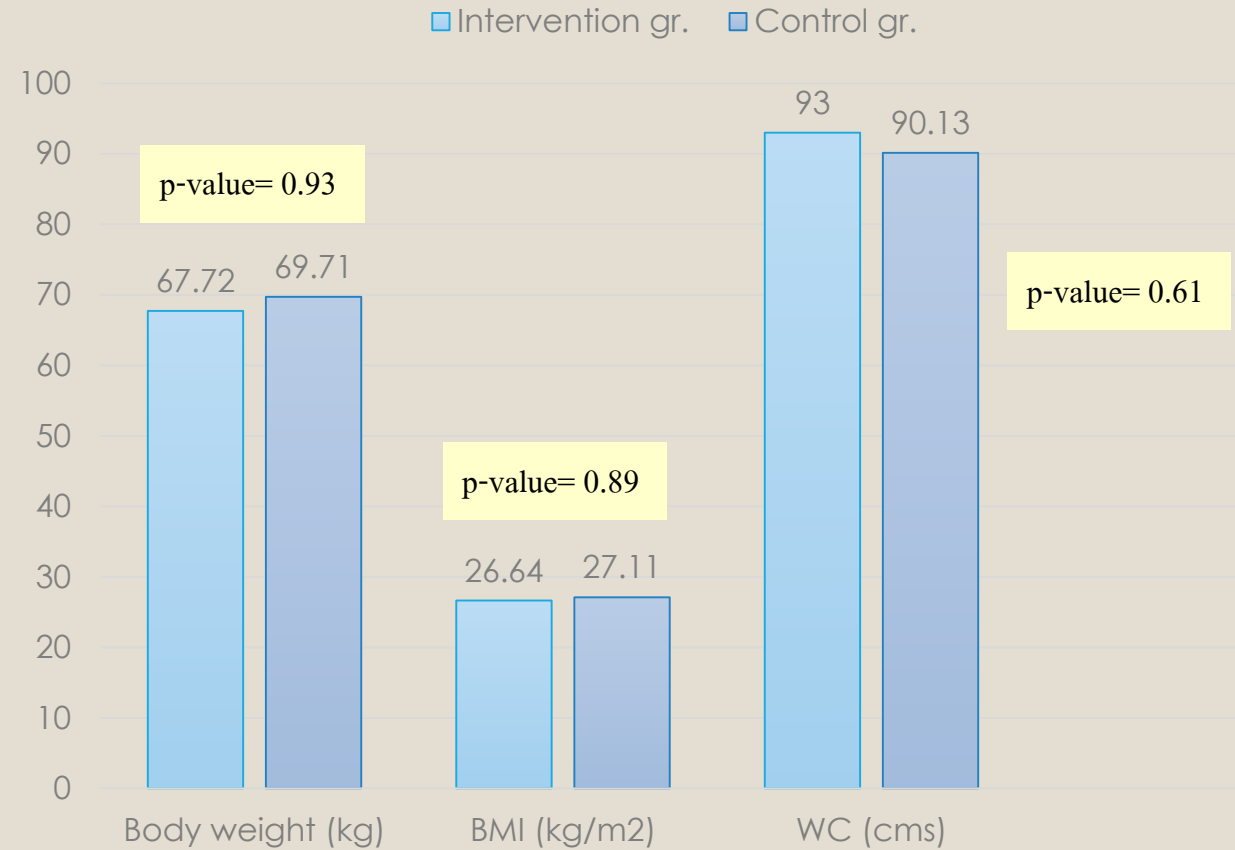


AGE (mean) 51 ปี

P-value = 0.37

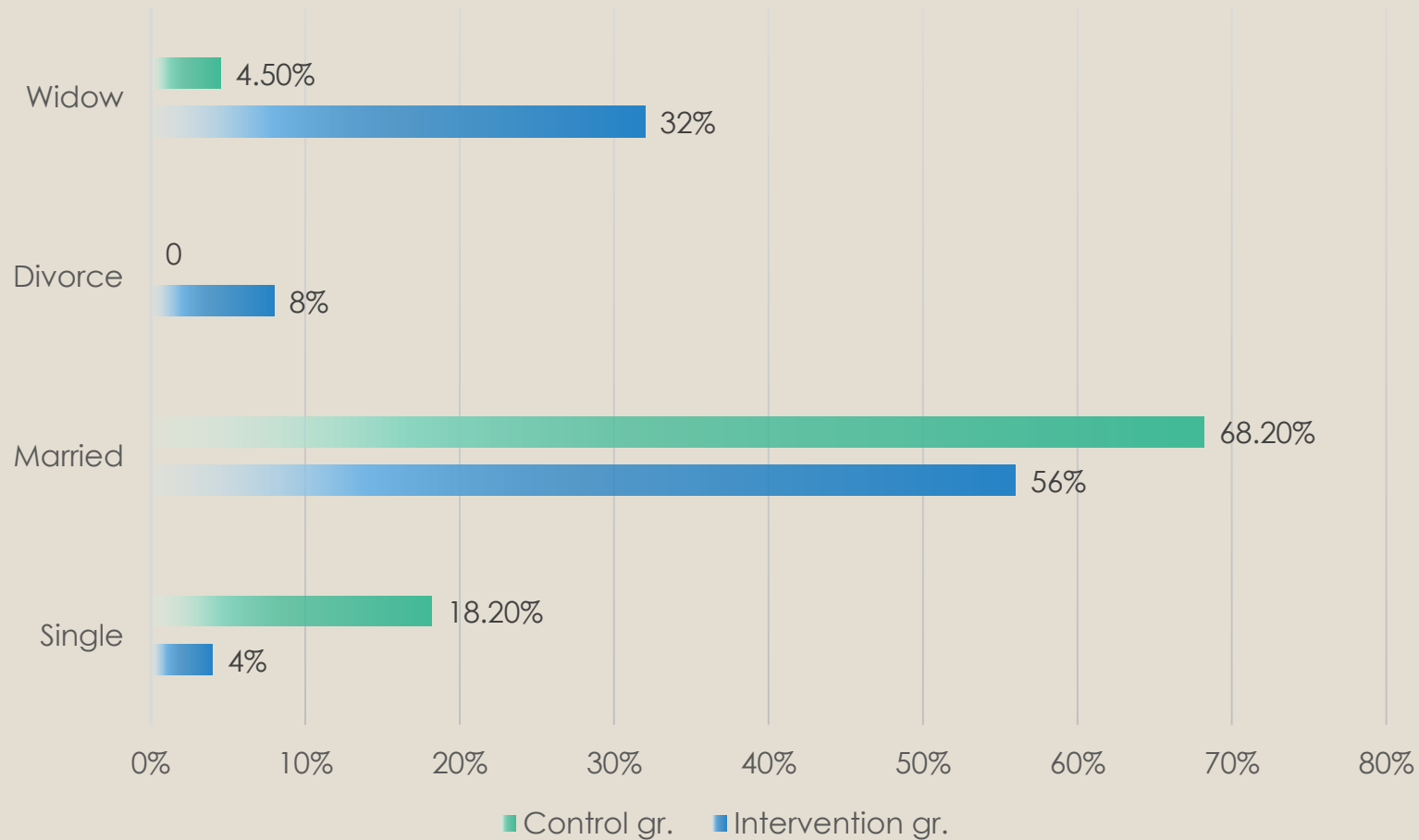
P-value = 0.15

# Demographic data



# Demographic data

## STATUS



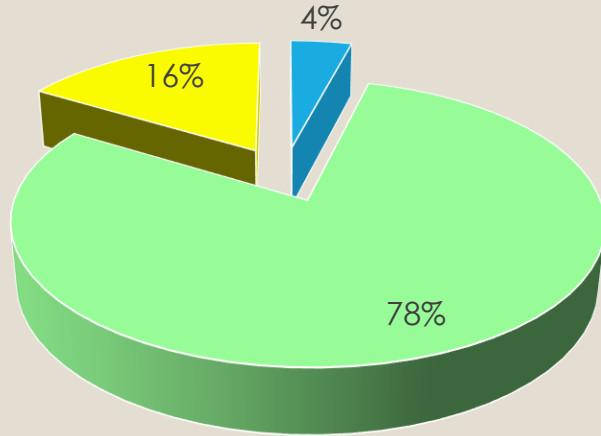
p-value= 0.03

\* หมายเหตุร้อยละของข้อมูลทั่วไป บางคำถามกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามไม่สมบูรณ์ทำให้ค่าสถิติที่แสดงออกมาไม่ครบร้อยละ 100

# Demographic data

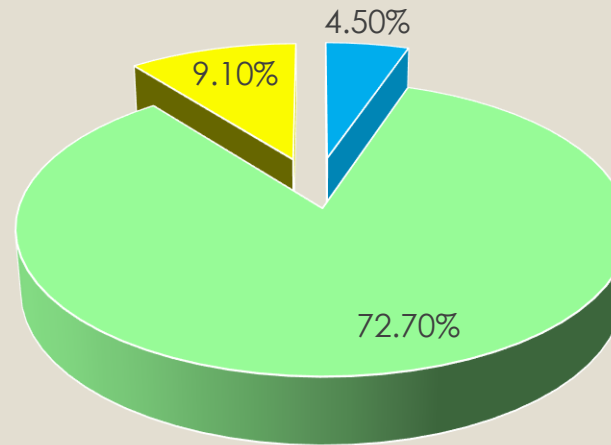
## Socioeconomic status

Intervention group



■ เหลือเก็บ ■ เพียงพอ ■ ขัดสน

Control group

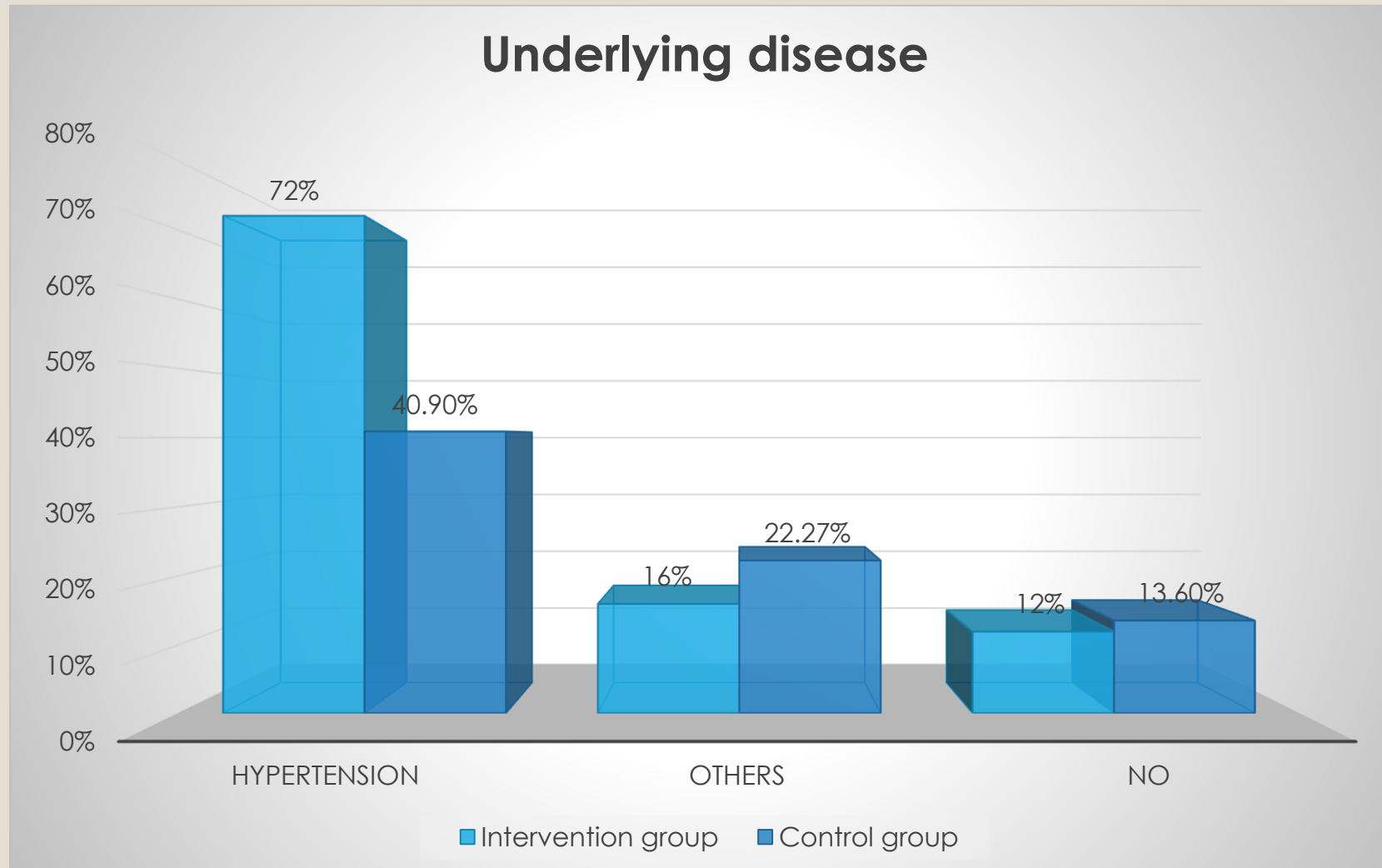


■ เหลือเก็บ ■ เพียงพอ ■ ขัดสน

p-value= 0.07

\* หมายเหตุร้อยละของข้อมูลทั่วไป บางคำถามกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามไม่สมบูรณ์ทำให้ค่าสถิติที่แสดงออกมาไม่ครบร้อยละ 100

# Demographic data



p-value = 0.55

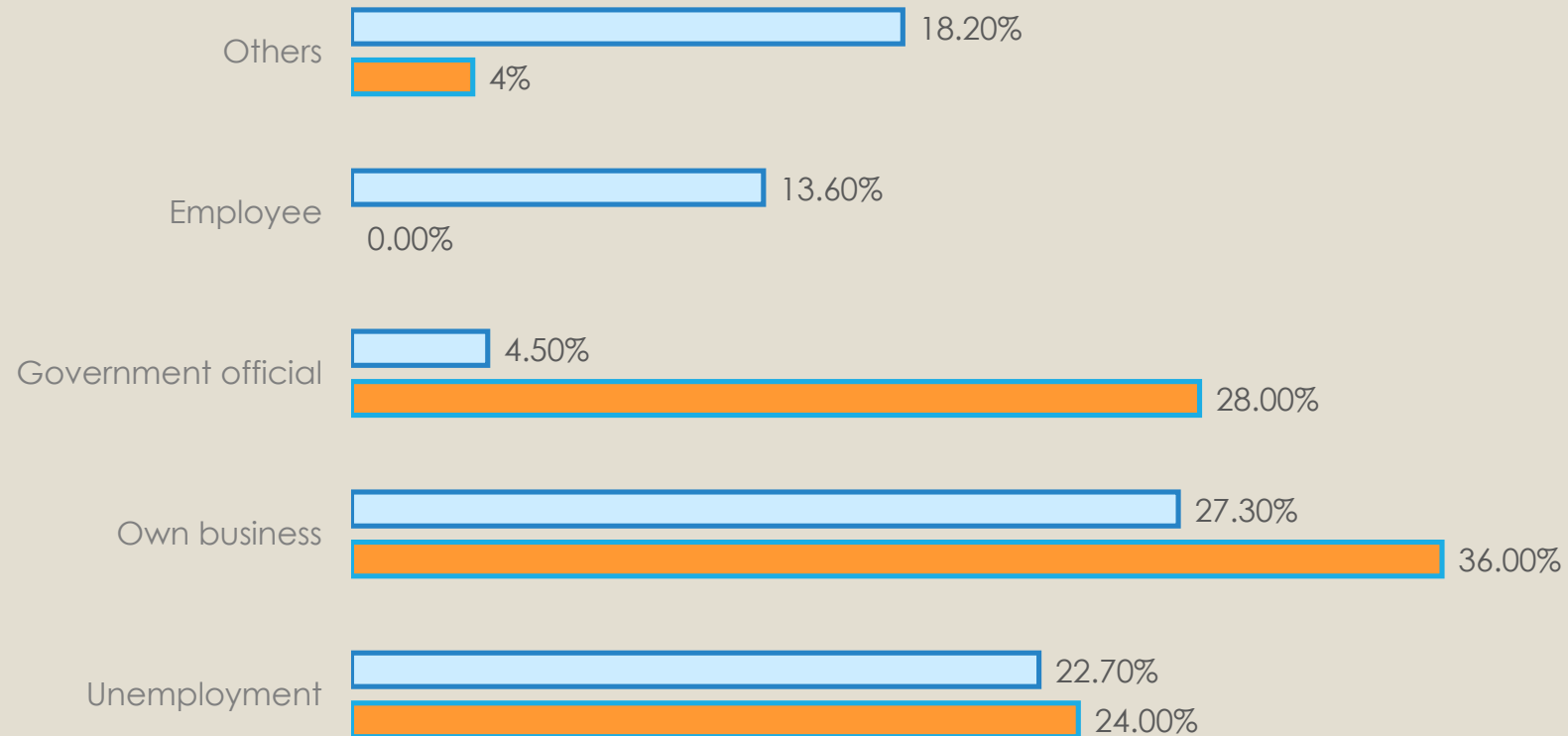
\* หมายเหตุร้อยละของข้อมูลทั่วไป บางคำถามกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามไม่สมบูรณ์ทำให้ค่าสถิติที่แสดงออกมาไม่ครบร้อยละ 100



# Demographic data

## JOB

■ Control group ■ Intervention group



P-value = 0.31



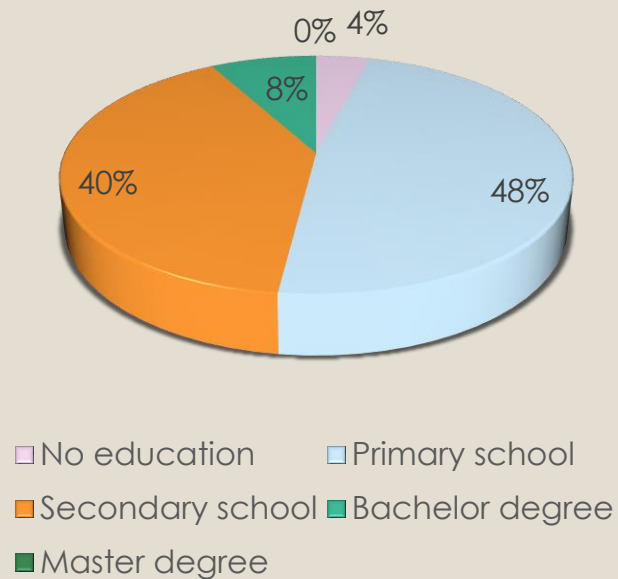
\* หมายเหตุร้อยละของข้อมูลทั่วไป บางคำถามกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามไม่สมบูรณ์ทำให้ค่าสถิติที่แสดงออกมาไม่ครบร้อยละ 100

# Demographic data

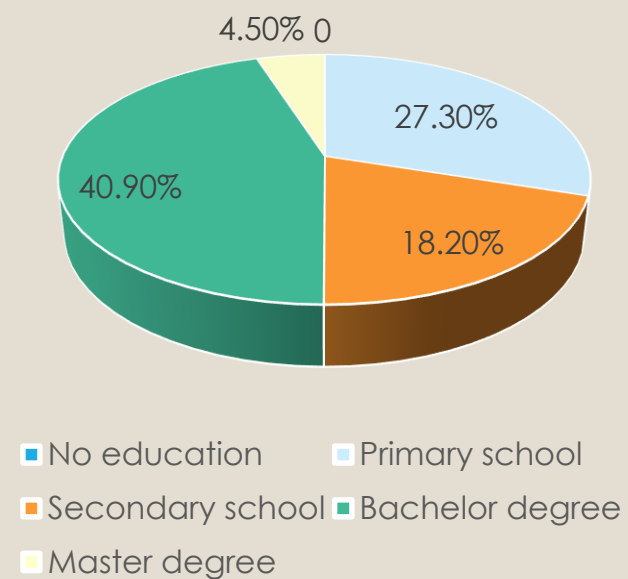
## Education



### Intervention group



### Control group



p-value = 0.03

\* หมายเหตุร้อยละของข้อมูลทั่วไป บางคำถามกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามไม่สมบูรณ์ทำให้ค่าสถิติที่แสดงออกมาไม่ครบร้อยละ 100

# ผลการศึกษา

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (คะแนนเต็ม 35)

| พฤติกรรมการบริโภคอาหารและ<br>เครื่องดื่ม | กลุ่มทดลอง<br>mean (SD) | กลุ่มควบคุม<br>mean (SD) | Z     | p-value |
|------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|-------|---------|
| ก่อนทดลอง                                | 21.42 (5.22)            | 19.32 (3.64)             | 1.806 | 0.078   |
| หลังทดลอง                                | 21.50 (4.06)            | 19.56 (3.87)             | 1.732 | 0.096   |

# ผลการศึกษา

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม(คะแนนเต็ม 25 )

| พฤติกรรมการออกกำลังกาย | กลุ่มทดลอง<br>mean (SD) | กลุ่มควบคุม<br>mean (SD) | Z      | p-value |
|------------------------|-------------------------|--------------------------|--------|---------|
| ก่อนทดลอง              | 14.44 (5.36)            | 15.41 (5.65)             | -0.597 | 0.54    |
| หลังทดลอง              | 14.04 (4.66)            | 15.25 (4.87)             | -0.612 | 0.47    |

# ผลการศึกษา

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความรู้ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (คะแนนเต็ม 10)

| ความรู้   | กลุ่มทดลอง<br>mean (SD) | กลุ่มควบคุม<br>mean (SD) | Z       | p-value |
|-----------|-------------------------|--------------------------|---------|---------|
| ก่อนทดลอง | 3.7 (1.71)              | 5 (1.48)                 | - 2.096 | 0.042   |
| หลังทดลอง | 5.7 (1.99)              | 5.8 (1.67)               | - 0.074 | 0.92    |

# ผลการศึกษา

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

| ระดับน้ำตาลในเลือด | กลุ่มทดลอง<br>mean (SD) | กลุ่มควบคุม<br>mean (SD) | Z       | p-value |
|--------------------|-------------------------|--------------------------|---------|---------|
| ก่อนทดลอง          | 109.9 (7.66)            | 109.5 (6.18)             | 0.183   | 0.86    |
| หลังทดลอง          | 93.1 (10.08)            | 105.5 (8.41)             | -13.457 | <0.01   |

# สรุปผลการศึกษา

การปฏิบัติสมาธิบำบัด SKT สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานได้

Q&A