

**นวัตกรรมการบำบัดโดยการผ่อนคลายต่อการควบคุมความดันโลหิต  
ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง  
ที่มารับบริการในโรงพยาบาลสันป่าตอง  
อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่**

<b>นำเสนอโดย</b>	<b>นางสาวรัชฎาภรณ์ ไฉมั่ง</b>	<b>พยาบาลวิชาชีพ 7</b>
	<b>นางจุฑามาศ</b>	<b>ยอดเรือน พยาบาลวิชาชีพ 7</b>
	<b>นางจรรยา</b>	<b>จินต์จิระนันท์ พยาบาลวิชาชีพ 7</b>

## หลักการและเหตุผล

โรงพยาบาลต้นป้าตองเป็นโรงพยาบาล 120 เตียง และมีคลินิกพิเศษ  
แผนกผู้ป่วยนอกที่ให้บริการผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉลี่ย 1,400 คน/เดือน  
ทั้งนี้มีผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่พบว่า มีภาวะเครียดอยู่เป็นประจำ ทำให้ผู้ป่วย  
ไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้

แพทย์ พยาบาลประจำคลินิกพิเศษและพยาบาลจิตเวช จึงร่วมกันพัฒนารูปแบบ  
การดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงขึ้นเพื่อลดและชะลอความรุนแรงของโรค และ  
สามารถให้การบำบัดรักษาผู้ป่วยกลุ่มดังกล่าวได้อย่างทั่วถึง



## STAGE 1

- ประเมินความเครียด



(แบบประเมินความเครียดของรพ.สวนปรุง)

- ตรวจวัดระดับความดันโลหิต



Individual counselling



**OUTCOME :** ผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิตลดลง 61.54 %

**PROBLEM :** - ใช้ระยะเวลานาน

- ผู้ป่วยได้รับการดูแลไม่ทั่วถึง



## STAGE 2

- พัฒนารูปแบบการบำบัดเป็นแบบรายกลุ่ม
- ใช้เทคนิค muscle relaxation แบบ passive



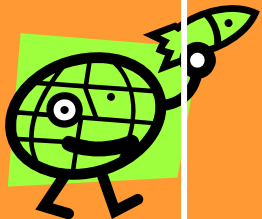
**OUTCOME :** ผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิตลดลง 78.57 %

**PROBLEM :** - บำบัดเพียงครั้งเดียว ไม่มีความต่อเนื่อง

- ความคงทนต่อการควบคุมระดับความดันโลหิตไม่แน่นอน

## เปรียบเทียบระดับความดันโลหิต systolic และ diastolic

การเปรียบเทียบ ระดับ ความดันโลหิต	ค่าเฉลี่ยระดับ ความดัน systolic	ค่าเฉลี่ยระดับ ความดัน diastolic
pre	148.43	86.64
post	140.79	84.57



### STAGE 3

- ฟังเพลงที่ใช้สำหรับการผ่อนคลายความเครียด เป็นเวลา 15 นาที
- ฝึก muscle relaxation แบบ passive เป็นเวลา 15 นาที



บำบัดครั้งละ 30 นาที

สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ในเวลา 1 เดือน



OUTCOME ครั้งที่ 1 :



ครั้งที่ 2 :



ครั้งที่ 3 :



ครั้งที่ 4 :

