

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (2540-2544) ได้เน้นให้คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาต่าง ๆ โดยให้คนเป็นทั้งผู้รับประโยชน์ และเป็นผู้พัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน แต่ในภาวะเศรษฐกิจ และสังคมปัจจุบัน ทำให้คนต้องเผชิญกับสถานการณ์ และปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาสิ่งแวดล้อม สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความเครียดต่อบุคคลต่าง ๆ ได้โดยเห็นจากข่าวในหนังสือพิมพ์ ไม่ว่าจะเป็นข่าวการทำร้ายตนเอง ครอบครัว หรือผู้ร่วมงาน และการฆ่าตัวตาย

ปฏิกิริยาของความเครียดที่แสดงออกทางด้านร่างกาย คือ หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น คลื่นไส้ หายใจถี่ ปากแห้ง กล้ามเนื้อเกร็ง เกิดอาการสั่น ปัสสาวะบ่อย และร่างกายอ่อนเพลีย ส่วนปฏิกิริยาของความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ คือ ความคิดสับสน ขาดความมั่นใจ เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย การแสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมาะสม การรับรู้ทางประสาทสัมผัสผิดปกติ ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคจิต โรคประสาท ท้อแท้ หมดอาลัยในชีวิต และอาจคิดฆ่าตัวตายได้ (Dougan & Barbara, 1986, pp. 191-198 อ้างถึงใน จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2542, หน้า 1) ผลที่เกิดจากความเครียดนี้ ทำให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างมหาศาล โรคที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับความเครียด นอกจากความผิดปกติทางจิตแล้วยังมีโรคทางกาย ได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดในสมอง โรคเบาหวาน โรคระบบทางเดินอาหาร โรคปวดศีรษะเรื้อรังเหตุเครียด (ฉายศรี สุพรศิลป์ชัย และ ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ, 2540, หน้า 97-98)

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคไม่ติดต่อโรคหนึ่ง ที่มีอุบัติการณ์สูงมาก ข้อมูลจากข่าวสารสาธารณสุข สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข 2539 พบว่า ประชาชนตายด้วยโรคไม่ติดต่อมีแนวโน้มสูงขึ้น สาเหตุและอัตราตายที่สำคัญได้แก่ โรคหัวใจ 78.9 ต่อประชากรแสนคน โรคมะเร็งทุกชนิด 50.9 ต่อประชากรแสนคน โรคความดันโลหิตสูง 16.1 ต่อประชากรแสนคน และจากรายงานการสำรวจสถานะสุขภาพอนามัยของประชาชนครั้งที่ 2 พ.ศ.2540 พบว่า ภาวะความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุอันดับสอง ของความพิการทำให้เกิดอัมพาต ของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป รองจากอุบัติเหตุทั่วโลก (อ้างอิงจาก การสำรวจสถานะสุขภาพอนามัยครั้งที่ 2 พ.ศ.2540

กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข) นายแพทย์บรรหาร กออนันตกุล ผู้อำนวยการศูนย์ป้องกัน และพัฒนาการรักษาโรคหัวใจ โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช เปิดเผยว่า ความดันโลหิตสูง เป็น ปัจจัยเสี่ยง ของการเกิดโรคหลายโรค เช่น หัวใจวายเฉียบพลัน อัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวาย และโรค หลอดเลือดแดงส่วนปลายตีบตัน โดยเฉพาะโรคหัวใจขาดเลือด หรือหัวใจวายเฉียบพลัน นั้นถือว่า ความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดโรคนี้ และโรคความดันโลหิตสูงจัดว่าเป็นโรค ที่เกี่ยวพันกับความเครียดอย่างชัดเจนโรคหนึ่ง (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2541, หน้า 34) ซึ่งสอดคล้อง กับงานวิจัยของทีโอเรล (Theorell, 1990, pp. 74-79) ที่ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ ระหว่างระดับ ความดันโลหิต และความเครียดระหว่างการทำงาน พบว่า กลุ่มที่มีความเครียดจากการทำงาน มาก มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ ฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) โพรแลคติน (prolactin) และเทสโทสเตอโรน (testosterone) ซึ่งทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น การรักษาด้วยยาในรายที่เป็น เรื้อรังนั้น อาจเกิดผลข้างเคียงของยา เฮาสตัน (Houston, 1986, pp. 179-185 อ้างถึงใน จิรกรรม ศิริประเสริฐ และนฤพนธ์ วงศ์ตรภักดิ์, 2542, หน้า 2) เสนอแนะว่าผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิด อ่อน ควรใช้วิธีควบคุมโดยไม่ใช้ยา ก่อนที่จะเริ่มใช้วิธีการควบคุมด้วยยา และได้สรุปผลการศึกษา เรื่องความดันโลหิตสูงว่า ในการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยต้องเปลี่ยนพฤติกรรมใน ชีวิตประจำวันของตนเองคือ ต้องมีการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ควบคุมน้ำหนักตัว ปรับ พฤติกรรมการบริโภค และจัดการความวิตกกังวล หรือความเครียด ซึ่งวิธีการจัดการความเครียด มีหลายวิธี เช่น ผ่อนคลายความเครียด การผ่อนคลายด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การฝึกสมาธิ การจินตนาการ การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ การพูดระบายปัญหาให้กับคนที่ไว้ใจ การคลายเครียด ด้วยน้ำมันหอมระเหย ฯลฯ (นิมนุช ประสานทอง, 2543, หน้า 7) เนื่องจากกายกับจิตเป็นสิ่งที่ แยกกันไม่ได้ เมื่อกล้ามเนื้อผ่อนคลาย มีผลทำให้จิตใจ และอารมณ์ผ่อนคลายตามไปด้วย ซึ่ง อีแวน (Evans, 1996, p. 49) เสนอแนะว่า ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงระดับปานกลาง และสัมพันธ์ กับความเครียดและความวิตกกังวลนั้น สามารถบรรเทาอาการได้ ด้วยการใช้้ำมันหอมระเหย ซึ่งเป็นวิธีการที่ไม่ทำให้เกิดอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมา การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยเป็น วิธีการที่มีประสิทธิภาพ ในการลดความเครียด (Hopskins, 1996, pp. 80-81) ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ บัคเคิล (Buckle, 1993, pp. 32-35) ที่ได้ทำการทดลองโดยใช้น้ำมันหอมระเหยใน การลดความเครียด ของผู้ป่วยหลังผ่าตัดหัวใจ โดยเลือกผู้ที่มีอารมณ์เครียด และมีพฤติกรรม ความเครียด จำนวน 28 คน พบว่า การใช้้ำมันหอมระเหย สามารถลดความเครียดได้ และจะมี ประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อใช้ร่วมกับการสัมผัส หรือ การนวด ซึ่งความเครียดในระยะยาว โดย ไม่ได้รับการบำบัด จะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้มีงานวิจัยหลายชิ้นพบว่า โรคหัวใจล้มเหลว มะเร็ง

ความดันโลหิตสูงมีความสัมพันธ์กับความเครียด (Hopskins, 1996, p. 83) และน้ำมันหอมระเหยที่ช่วยให้มีการผ่อนคลาย และสามารถลดระดับความดันโลหิต ได้แก่ มาโจแรม ลาเวนเดอร์ และกระดังงา (นิมูช ประสานทอง, 2543, หน้า 7) ซึ่งสามารถใช้ได้โดยวิธีการสัมผัส นวด หรืออาบ (Hopskins, 1996, p. 100) วิธีการที่ผู้วิจัยมีความสนใจ ในการลดระดับความดันโลหิต ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ไม่ทราบสาเหตุ คือการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย เพื่อลดระดับความดันโลหิต ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โดยใช้ น้ำมันหอมระเหยของดอกกระดังงา

การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย เป็นการนำประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหย ทำให้ร่างกาย จิตใจ อารมณ์เกิดความสมดุล (Valnet, 1993, p. 20) โดยใช้หลักทางสรีระศาสตร์ที่มนุษย์สามารถสัมผัสกลิ่น ได้มากกว่าหมื่นชนิด กลิ่นที่มนุษย์สัมผัสแต่ละครั้งจะผ่านประสาทสัมผัสรับกลิ่น (olfactory nerves) ซึ่งอยู่เหนือโพรงจมูก เมื่อกลิ่นต่าง ๆ จากโมเลกุลของละอองเกสรดอกไม้ผ่านกระเปาะรับกลิ่น (olfactory bulbs) ที่ติดกับ ลิมบิก ซิสเต็ม (limbic system) ซึ่งเป็นสมองส่วนควบคุมอารมณ์ และความทรงจำ ระบบทางเดินหายใจ เริ่มต้นจากการหายใจเข้า (inhale) และหายใจออก (exhale) เพื่อให้เลือดดูดซับออกซิเจน ที่สูดเข้าไป เปลี่ยนสภาพ และสร้างเป็นพลังงานให้ร่างกาย กลิ่นที่ได้จากสารสกัดสมุนไพร จะช่วยกระตุ้น ในการเปลี่ยนสภาพอารมณ์ และจิตใจ เมื่อกลิ่นผ่านระบบประสาทลิมบิก เช่น ช่วยให้ง่วง ช่วยให้ผ่อนคลาย ช่วยให้กระปรี้กระเปร่า ช่วยคลายเครียด ช่วยลดความกังวลกระวนกระวายใจ (Valnet, 1993, p. 20 ; Worwood, 1996, p. 35) โดยกลิ่นที่ได้รับจะไปกระตุ้นสมอง ส่วนไฮโปทาลามัส (hypothalamus) ให้ปล่อยสารเอนโดฟิน (endorphins) เอนเซฟาลิน (encephaline) และ เซโรโทนิน (serotonin) มีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้หลอดเลือดขยายตัว กล้ามเนื้อคลายตัว และส่งผลให้ระดับความดันโลหิตลดลง (Lavabre, 1990, p. 104)

เนื่องจากในการศึกษาผู้ป่วยลักษณะนี้ มีสภาพการณ์มากมายที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่ผู้ป่วย ซึ่งจะส่งผลให้ค่าของความดันโลหิตต่างกันออกไป และที่สำคัญผู้วิจัยไม่สามารถคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการทดลอง ให้มีคุณสมบัติคล้ายกันเป็นจำนวนมาก เพื่อจัดเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เพื่อทำการทดลองเปรียบเทียบแบบทั่วไปได้ ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาโดยใช้แผนการวิจัยแบบหนึ่งกรณี (single subject research design) เนื่องจากสามารถศึกษาได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง เป็นวิธีการที่เหมาะสมที่จะทำการศึกษาผู้ป่วยเป็นรายบุคคล และประเมินผลการรักษาที่ให้แก่ผู้ป่วยได้ และสามารถควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนได้ดี และวิธีการนี้สามารถใช้ศึกษาเกี่ยวกับความดันโลหิต โดยดูได้จากผลของการเปลี่ยนแปลงค่าความดันโลหิต ของผู้รับการทดลองในแต่ละบุคคล ในแต่ละระยะของขั้นตอนการทดลอง

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยมาช่วยลดความดันโลหิต ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ เพื่อให้ผู้ป่วยมีทางเลือกในการจัดการกับความเครียดเพิ่มขึ้น ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดี ป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนจากภาวะความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ป้องกันการเกิดอาการข้างเคียงของยาที่ใช้ในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง และยังเป็นการช่วยรัฐประหยัดงบประมาณในการรักษาผู้ป่วยเหล่านี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย ต่อค่าความดันโลหิต ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

สมมติฐานของการวิจัย

1. ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง มีค่าความดันโลหิตในระยะทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง
2. ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง มีค่าความดันโลหิตในระยะติดตามผล และระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน
3. ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง มีค่าความดันโลหิตในระยะทดลองแตกต่างจากระยะติดตามผล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ด้านการรักษาพยาบาล เป็นแนวทางสำหรับแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพในการดูแล และให้คำแนะนำผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โดยใช้ น้ำมันหอมระเหย เพื่อลดค่าความดันโลหิต
2. ด้านสุขภาพอนามัยของผู้ป่วย เป็นแนวทางในการนำเทคนิคการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย มาใช้ในการลดค่าความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ สามารถนำความรู้มาแนะนำ และช่วยเหลือผู้อื่นได้
3. ด้านบริหารการพยาบาล เป็นแนวทางในการปรับปรุงคุณภาพการพยาบาลผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ให้ตระหนักถึง ความสำคัญระหว่าง การเปลี่ยนแปลงทางจิต กับสรีระวิทยาของ

ร่างกาย ให้มีความเข้าใจ และเห็นความสำคัญ ของการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย มาใช้ลดค่าความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

4. ด้านการวิจัย เป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจจะศึกษาค้นคว้า โดยใช้การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย ไปประยุกต์ใช้ กับผู้ป่วยโรคอื่น ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความเครียด (psychosomatic disorder)

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลของการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย เพื่อใช้ลดความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอสัตร์ราชา

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นผู้ป่วยที่ได้รับคำวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุที่มีเหตุส่งเสริมจากความเครียด ที่มีระดับความดันโลหิตมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท แต่ไม่เกิน 160/104 มิลลิเมตรปรอท จำนวน 4 ราย

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1.1 ตัวแปรอิสระ คือ การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย

1.2 ตัวแปรตาม คือ ค่าความดันโลหิต

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย (aromatherapy) หมายถึง การบำบัดโดยใช้น้ำมันหอมระเหยในการผ่อนคลายความเครียด โดยให้ผู้ป่วยได้สัมผัสกับกลิ่นหอมจากสารสกัดสมุนไพร (ดอกกระดังงา) ซึ่งกลิ่นหอมนี้ จะมีผลต่อระบบประสาทลิมบิก โดยกลิ่นที่ได้รับจะไปกระตุ้นสมองส่วนไฮโปทาลามัสให้หลั่งสารเอนโดฟิน เอนเซปฟาลิน และเซโรโทนิน มีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้หลอดเลือดขยายตัว กล้ามเนื้อคลายตัว และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์จิตใจ ช่วยให้สงบ ผ่อนคลาย ส่งผลให้ระดับความดันโลหิตลดลง

2. ระดับความดันโลหิต (level of blood pressure) หมายถึง ระดับความดันในหลอดเลือดแดงในขณะหัวใจบีบตัวเต็มที่ ความดันค่าแรกที่วัดได้ เรียกว่า ความดันซิสโตลิก (systolic blood pressure) หรือความดันค่าบน ส่วนความดันที่มีอยู่ในหลอดเลือดแดงตลอดเวลา เมื่อกล้ามเนื้อหัวใจผ่อนคลายตัวลง ก่อนที่จะบีบตัวครั้งต่อไป เรียกว่า ความดันไดแอสโตลิก (diastolic blood pressure) หรือ ความดันค่าล่าง เป็นระดับความดันต่ำสุดที่วัดได้ หลังจากหัวใจฉีดเลือดเข้าไปในหลอดเลือดแล้ว

3. ผู้ป่วย หมายถึง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ (essential hypertension patients) ทั้งชาย และหญิง อายุระหว่าง 45 ถึง 59 ปีที่มีระดับความดันโลหิตสูงกว่าคนปกติโดยทั่วไป โดยไม่ทราบสาเหตุแน่ชัดว่าเกิดจากสาเหตุใด และได้รับคำวินิจฉัยจากแพทย์ว่า เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่สัมพันธ์กับความเครียด และเข้ารับการรักษามาจากแผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอสัตหีบ ซึ่งมีความดันโลหิตค่าบนมากกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท และมีระดับความดันโลหิตค่าล่างมากกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท แต่ไม่เกิน 104 มิลลิเมตรปรอท และไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย

4. แผนการวิจัยแบบหนึ่งกรณี (single subject research design) หมายถึง แบบการวิจัยที่ใช้วิธีการทดลองแก่ผู้รับการทดลองจำนวนน้อย เป็นการวิจัยเปรียบเทียบภายในบุคคล โดยอาศัยช่วงเส้นฐาน เป็นช่วงการควบคุม ใช้ช่วงตัวแปรอิสระ เป็นช่วงการทดลอง เพื่อที่จะวิเคราะห์ผลการทดลองที่ผู้วิจัยจัดกระทำขึ้น