

# ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่บ้าน ต่อความสามารถในการทำงานของร่างกาย ในผู้ป่วย โรคหัวใจล้มเหลวเรื้อรัง โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

วารสาร พสทวิจั ๖๖๖, ๖๖๗, ๖๖๘, ๖๖๙

## บทคัดย่อ

### ความเป็นมา

ในผู้ป่วยโรคหัวใจล้มเหลวเรื้อรัง ปัญหาอาการเหนื่อยขณะออกกำลังกาย หรือทำกิจวัตรประจำวัน มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตผู้ป่วย กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู รพ. เชียงรายประชานุเคราะห์ ได้ร่วมดูแลฟื้นฟูผู้ป่วยโรคหัวใจล้มเหลวเรื้อรัง โดยการสอนออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่บ้าน เพื่อให้ผู้ป่วยมีความสามารถในการทำงานของร่างกายที่ดีขึ้น

### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่บ้านต่อความสามารถในการทำงานของร่างกาย (functional capacity) ในผู้ป่วยโรคหัวใจล้มเหลวเรื้อรัง

### วิธีการศึกษา

เป็นการศึกษาเชิงการสังเกต ในผู้ป่วยโรคหัวใจล้มเหลวเรื้อรัง คลินิกโรคหัวใจ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ ระหว่าง เดือน ธันวาคม 2554 ถึง สิงหาคม 2555 ให้คำแนะนำและสอนการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่บ้าน โดยปฏิบัติต่อเนื่อง อย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง และ 3-5 วันต่อสัปดาห์ หลังจากนั้นมีการติดตามผล 3 เดือน โดยแบ่งผู้ป่วยเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอตามโปรแกรม และกลุ่มที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ วัดผลความสามารถในการทำงานของร่างกาย (functional capacity) โดยใช้ 6 minute walk test ประเมินเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าโปรแกรม 3 เดือน

### วารสารศึกษา

ผู้ป่วยโรคหัวใจล้มเหลวเรื้อรัง ทั้งหมด 49 ราย แบ่งเป็นกลุ่มที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 23 ราย และออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ 26 ราย ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อายุเฉลี่ย  $61.78 \pm 12.95$  และ  $62.84 \pm 12.83$  ปี (ตามลำดับ) สาเหตุของโรคหัวใจล้มเหลวเรื้อรังส่วนใหญ่ จาก ischemic dilated cardiomyopathy โรคประจำตัวที่พบร่วมมากที่สุด คือ ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ยาที่ใช้ส่วนใหญ่ คือ  $\beta$ -blocker ร้อยละ 86.96, 88.46 (ตามลำดับ) โดยข้อมูลพื้นฐานทั้งสองกลุ่ม ไม่แตกต่างกัน จากการศึกษาพบว่า 6 minute walk test ในกลุ่มที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถเดินได้ไกลมากขึ้นกว่าการประเมินครั้งแรกเฉลี่ย  $31.74 \pm 33.5$  เมตร ซึ่งมากกว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ เดินได้ระยะทางเพิ่มขึ้น  $23.31 \pm 52.31$  เมตร แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ( $p=0.662$ ) ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ก่อนและหลัง 3 เดือนของทั้งสองกลุ่ม ไม่เปลี่ยนแปลง

### สรุปและข้อเสนอแนะ

ถึงแม้ว่า ในการศึกษาี้ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่บ้าน ในผู้ป่วยโรคหัวใจล้มเหลวเรื้อรัง ยังไม่สามารถสรุปได้อย่างชัดเจนว่าทำให้ผู้ป่วยมีความสามารถในการทำงานของร่างกายดีขึ้น

## นิพนธ์ฉบับนี้

เขียนโดย พญ.นพ.ชานนท์ อึ้งทิวา ภาวศ. ๖๖๖๖๖ จอนันต์

แต่การส่งเสริมการออกกำลังกาย ก็ยังเป็นสิ่งสำคัญ ร่วมอยู่ในการดูแลผู้ป่วยคลินิกโรคหัวใจล้มเหลวเรื้อรัง ดังนั้น จึงควรมีการพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบการสอนออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับคนไทย เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ผู้ป่วยสูงสุด

### คำสำคัญ

การฟื้นฟูหัวใจ, การออกกำลังกาย, โรคหัวใจล้มเหลวเรื้อรัง

\* กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

เชียงรายเวชสาร ปีที่ 5 ฉบับที่ 1/2556 หน้า 59-67

[https://www.crhospital.org/webboard/upload/file/13742242\\_945203.pdf](https://www.crhospital.org/webboard/upload/file/13742242_945203.pdf)