



## รายงานฉบับสมบูรณ์

### ชื่อโครงการ

ประสิทธิผลการบริหารร่างกายท่าฤๅษีตัดต้นและคำแนะนำการดำเนินชีวิตตามมาตรฐาน  
ในกลุ่มเสี่ยงก่อนเป็นเบาหวาน

Efficacy of Ruesi Dadton Exercise and Standard Lifestyle Recommendations in  
Prediabetes

### หัวหน้าโครงการ

ผศ.ดร.ปาริณกุล ตั้งสุขฤทัย

### ผู้ร่วมวิจัย

นายพรชัย สว่างวงศ์

รศ.นพ.กัมมาล กุมาร ปาวา

ผศ.ดร.กฤษมา ศรียากุล

ดร.ปรัชญา เพชรเกตุ

ดร.ปรีชา หนูทิม

วิทยาลัยแพทยศาสตร์นานาชาติจุฬาภรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ศูนย์รังสิต)

ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

## บทคัดย่อ

ภาวะเสี่ยงก่อนเป็นเบาหวาน คือ ปัจจัยหลักที่จะนำไปสู่การเป็นโรคเบาหวานและเมื่อเป็นโรคเบาหวานแล้ว ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา อีกทั้งหากควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ก็ต้องทานยาตลอดชีวิต ดังนั้น การป้องกันย่อมดีกว่าการรักษา การศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิของการบริหารร่างกายแบบฤๅษีดัดตนต่อระดับน้ำตาลในเลือด ค่าการอักเสบ ระดับไขมันในเลือด การประเมินทางกาย ค่าสัดส่วนร่างกาย และคุณภาพชีวิตเปรียบเทียบกับ การดูแลตามมาตรฐานแผนปัจจุบันในกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน

การศึกษานี้เป็นแบบการทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มเปรียบเทียบโดยปกปิดผู้ประเมินผลลัพธ์ จำนวน 2 กลุ่ม ในกลุ่มเสี่ยงก่อนเป็นเบาหวาน กลุ่มทดลองบริหารร่างกายแบบฤๅษีดัดตน ครั้งละ 60 นาที 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ (จำนวน 30 คน) และกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการดูแลตามมาตรฐานแผนปัจจุบัน (จำนวน 31 คน) เป็นเวลา 12 สัปดาห์ และติดตามในสัปดาห์ที่ 16 เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามคุณภาพชีวิต ผลทางห้องปฏิบัติการ ประกอบด้วย ระดับน้ำตาลในเลือด ค่าการอักเสบ ระดับไขมันในเลือด และการประเมินทางกาย โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาสำหรับข้อมูลทั่วไป และเปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้สถิติ Paired Sample t-test, independent t-test and repeated measure ANOVA ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มบริหารร่างกายแบบฤๅษีดัดตนมีระดับน้ำตาลในเลือด (FPG OGTT และ HbA1C) และค่าการอักเสบ (IL-6) ลดลงและน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value <0.01), ส่วนค่าการอักเสบ (CRP) (P-value <0.05) และระดับไขมันในเลือดกลุ่มบริหารร่างกายแบบฤๅษีดัดตนมีระดับ TC ลดลง ในขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05) ส่วนระดับ LDL ในกลุ่มบริหารร่างกายแบบฤๅษีดัดตนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value <0.05) ขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05) อีกทั้ง TG ในกลุ่มเปรียบเทียบสูงขึ้น โดยที่กลุ่มบริหารร่างกายแบบฤๅษีดัดตนไม่เปลี่ยนแปลง ส่วนการประเมินทางกาย (TUGT และ CSRT) กลุ่มบริหารร่างกายแบบฤๅษีดัดตนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05) สัดส่วนร่างกาย (TSF WC WHRn และ WHtR) ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05) และคุณภาพชีวิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05)

ดังนั้น การบริหารร่างกายแบบฤๅษีดัดตนสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือด ค่าการอักเสบ ไขมันในเลือด สัดส่วนร่างกาย อีกทั้งเพิ่มสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิต

**คำสำคัญ:** ฤๅษีดัดตน การดูแลตามมาตรฐานแผนปัจจุบัน กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ระดับน้ำตาลในเลือด ค่าการอักเสบ