

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการทบทวนอย่างเป็นระบบจากรายงานวิจัยเชิงปริมาณที่ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการอาการเหนื่อยล้าในผู้คลอด มีวัตถุประสงค์เพื่อสรุปหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับวิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้าในผู้คลอด กำหนดเกณฑ์คัดเลือกงานวิจัยที่มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้ คือศึกษาในประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้คลอด มีวิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้าเป็นการจัดการกระทำ มีกลุ่มควบคุมเพื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลอง ศึกษาอาการเหนื่อยล้าในผู้คลอดเป็นผลลัพธ์ เป็นการวิจัยเชิงทดลองที่มีกลุ่มควบคุมและมีการสุ่มตัวอย่างเข้ารับการทดลอง หรือรายงานการวิจัยกึ่งทดลองโดยมีค่าสถิติที่จำเป็นเพียงพอสำหรับการทบทวน ได้รับการตีพิมพ์และไม่ได้ตีพิมพ์ ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ และรายงานตั้งแต่ปี พ.ศ. 2541 ถึง 2556 (ค.ศ. 1998 ถึง 2013)

ผู้วิจัยทำการสืบค้นจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ทางการแพทย์และพยาบาล เช่น CINAHL, PubMed, ProQuest Medical library, Science Direct, Wiley online library, Google Scholar ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ประเทศไทย และฐานข้อมูลสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ เป็นต้น สืบค้นด้วยมือและติดต่อกับนักวิจัยโดยตรง ผลการสืบค้นพบรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดจำนวน 12 เรื่อง รายงานวิจัยจำนวน 1 เรื่องถูกคัดออกเนื่องจากไม่สามารถเข้าถึงเอกสารฉบับสมบูรณ์และไม่สามารถติดต่อกับผู้วิจัยได้ ดังนั้นงานวิจัยจำนวน 11 เรื่องนำเข้าสู่การทบทวน และดำเนินการคัดเลือกงานวิจัยโดยใช้แบบคัดกรองรายงานการวิจัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น หลังจากนั้นประเมินคุณภาพงานวิจัยและสกัดข้อมูลโดยใช้แบบฟอร์มที่พัฒนาขึ้นโดยสถาบันโจแอนนาบริกส์ โดยผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาแยกกันประเมินอย่างอิสระใน 3 ขั้นตอน ผลการประเมินคุณภาพของงานวิจัยโดยกำหนดเกณฑ์ขั้นต่ำเพื่อนำเข้าสู่การทบทวนรายงานวิจัยต้องผ่าน 5 ข้อใน 10 ข้อพบว่ามียางานที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 11 เรื่อง จากการวิเคราะห์พบว่ารายงานการวิจัยไม่สามารถวิเคราะห์ข้อมูลแบบเมต้าได้ ดังนั้นจึงใช้การสรุปเชิงเนื้อหาเพื่อบรรยายลักษณะของวิธีการและผลลัพธ์การจัดการอาการเหนื่อยล้าในผู้คลอด การวิเคราะห์ข้อมูลทำการวิเคราะห์แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ลักษณะทั่วไปและลักษณะเชิงระเบียบวิธีวิจัยของรายงานวิจัย ลักษณะคุณภาพของรายงานวิจัยที่นำเข้าสู่การทบทวน และวิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้าในผู้คลอด

ผลการวิจัย

รายงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการอาการเหนื่อยล้าในผู้คลอดเพื่อลดอาการเหนื่อยล้าที่คัดเลือกเข้าสู่การทบทวนอย่างเป็นระบบในครั้งนี้มีจำนวน 11 เรื่อง พบว่าเป็นงานวิจัยที่ทำในต่างประเทศจำนวน 8 เรื่อง (ร้อยละ 72.7) และทำในประเทศไทยจำนวน 3 เรื่อง (ร้อยละ 27.3) งานวิจัยจำนวนทั้งหมด 11 เรื่องได้รับการตีพิมพ์และได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่มากที่สุดในระหว่างปี พ.ศ. 2553 ถึง 2556 (ค. ศ. 2010 ถึง 2013) (ร้อยละ 45.5) โดยงานวิจัยส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่มีกลุ่มควบคุมและมีการสุ่มตัวอย่างเข้ารับการทดลองจำนวน 8 เรื่อง (ร้อยละ 72.7) และเป็นงานวิจัยกึ่งทดลองจำนวน 3 เรื่อง (ร้อยละ 27.3) เป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ จำนวน 9 เรื่อง (ร้อยละ 81.8)

วิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้าในผู้คลอดจากการทบทวนอย่างเป็นระบบในครั้งนี้มี 3 วิธี ได้แก่ 1) การเบ่งคลอด ได้แก่ การเบ่งคลอดแบบระยะเวลา และการเบ่งคลอดแบบธรรมชาติ 2) การจัดโปรแกรมการจัดการอาการเหนื่อยล้าที่ประกอบด้วย การสนับสนุนทางการพยาบาล ร่วมกับการจัดทำและการเบ่งคลอด และ 3) การฟังเพลง สำหรับการเบ่งคลอดแบบระยะเวลามีจุดเน้นให้ผู้คลอดเริ่มเบ่งหลังจากปากมดลูกเปิดหมดร่วมกับผู้คลอดจะรู้สึกอยากเบ่งเต็มที่จนไม่สามารถควบคุมได้ เพื่อรอให้ศีรษะทารกในครรภ์เคลื่อนต่ำเองโดยผู้คลอดไม่จำเป็นต้องใช้แรงเบ่งมาก สำหรับวิธีการเบ่งคลอดแบบธรรมชาติมีการกำหนดการเริ่มเบ่งคลอดคล้ายกับวิธีการเบ่งคลอดแบบระยะเวลา แต่มีการจัดกระทำในระยะเบ่งคลอดเพิ่มเติมเพื่อป้องกันการเบ่งคลอดแบบวาล์วซ่าซึ่งเป็นการเบ่งคลอดที่ใช้แรงมากเกินไป ส่วนการจัดโปรแกรมเพื่อลดอาการเหนื่อยล้าในระยะคลอดใช้การสนับสนุนทางการพยาบาลเพื่อลดสาเหตุและอาการเหนื่อยล้า เป็นการจัดการกับปัจจัยด้านร่างกายและจิตใจที่ทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้าในผู้คลอด สำหรับการฟังเพลงในระยะคลอด อาจมีผลปรับเปลี่ยนการรับรู้ความเจ็บปวดและปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด ช่วยให้ผ่อนคลาย ทำให้ผู้คลอดสามารถพักได้และช่วยลดอาการเหนื่อยล้าในระยะคลอด

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

วิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้าในผู้คลอดที่มีผลยืนยันว่าสามารถลดอาการเหนื่อยล้ามี 3 วิธี ได้แก่ การเบ่งคลอด โปรแกรมการจัดการอาการเหนื่อยล้า และการฟังเพลง สำหรับการเบ่งคลอดและการใช้โปรแกรมสามารถลดอาการเหนื่อยล้าด้านร่างกายเนื่องจากทั้ง 2 วิธีมีผลช่วยลดระยะเวลาในการคลอด นอกจากนี้โปรแกรมการจัดการอาการเหนื่อยล้ายังเพิ่มการสนับสนุนทางการพยาบาลเพื่อช่วยลดอาการเหนื่อยล้าทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจร่วมด้วย ส่วนการฟังเพลงช่วยลดอาการเหนื่อยล้าเนื่องจากทำให้ผู้คลอดมีความรู้สึกผ่อนคลาย สามารถพักได้ในขณะคลอด เป็นการลด

อาการเหนื่อยล้าทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้นบุคลากรทางด้านสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งพยาบาล
ผดุงครรภ์ควรรณำวิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้าไปใช้ในการดูแลผู้คลอดตามความเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการทำวิจัยเชิงทดลองที่ออกแบบโดยมีกลุ่มควบคุมและมีการสุ่มตัวอย่างและควรศึกษา
ในกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ โดยใช้เครื่องมือในการวัดผลลัพธ์ที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน และวัดผลใน
ช่วงเวลาเดียวกัน เพื่อให้สามารถนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสรุปองค์ความรู้เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์
ที่สามารถนำไปกำหนดแนวปฏิบัติทางการพยาบาลเพื่อป้องกันหรือลดอาการเหนื่อยล้าในผู้คลอดได้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved