

ประสิทธิผลของการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าต่อสถานะสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

นพภัสสร วิเศษ* วิภา เพ็งเสงี่ยม** สิริกร สุรวัชนัฐษา**

บทคัดย่อ

โรคซึมเศร้าเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขที่ทำให้เกิดความสูญเสียและเป็นภาระโรค (Burden of Disease) การวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-experimental design) นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าต่อสถานะสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่ได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์และรับไว้รักษาในโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ จำนวน 10 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามสถานะสุขภาพทั่วไป และคู่มือการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ Wilcoxon Signed Ranks test

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสถานะสุขภาพทั่วไปก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) การศึกษาครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า พยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชสามารถนำวิธีการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ามาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยซึมเศร้า เพื่อให้มีสถานะสุขภาพที่ดีขึ้น

คำสำคัญ: การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า โรคซึมเศร้า สถานะสุขภาพทั่วไป

* คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา นครนายก, E-mail: noppassornwishes@gmail.com

** คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา นครนายก

The effect of foot reflexology on general health of patients with depressive episodes

Noppassorn Wises* Vipapengsa-ium** Sirikorn Sutawatnatcha**

Abstract

Depression is a major public health problem. It causes loss and disease burden. This pre-experimental research aimed to determine the effects of foot reflexology on general health of patients with depressive episodes. Ten subjects who had been diagnosed as depressive were purposively selected from inpatient department, Sakaeo Rajanakrindra Psychiatric Hospital. Research instruments were demographic questionnaire, General Health Questionnaire, and the manual for Foot Reflexology. Descriptive statistics and Wilcoxon Signed - Ranks test were used to analyze the data.

The results revealed that there were significant differences between the mean scores of general health of the sample group before experiment and after 2 weeks of receiving foot reflexology ($p < .01$). These findings suggest that nurses and healthcare practitioners should adopt foot reflexology in order to improve general health of patients with depression.

Keywords: foot reflexology, depressive, general health.

* The Faculty of Nursing at St Theresa International College, E-mail: noppassornwishes@gmail.com

** The Faculty of Nursing at St Theresa International College

บทนำ

โรคซึมเศร้าเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขที่ทำให้เกิดความสูญเสียและเป็นภาระโรค (Burden of Disease) องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2563 จะพบโรคซึมเศร้าสูงเป็นอันดับ 2 รองจากโรคหัวใจและหลอดเลือดในทุกประเทศ ปัจจุบันทั่วโลกพบผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวน 350 ล้านคน มีอัตราความชุกอยู่ระหว่างร้อยละ 2-10 สำหรับประเทศไทยในปี พ.ศ. 2554 พบผู้ป่วยซึมเศร้ามากขึ้นในทุกกลุ่มอายุและทุกเพศ พบว่าความสูญเสียปีสุขภาวะ (Daily-adjusted life year: DALY) ของประชาชนไทยคิดเป็น 10.6 ล้านต่อปี¹ ซึ่งมีอัตราใกล้เคียงกับประเทศต่างๆ ในโลก

โรคซึมเศร้าเกิดจากหลายปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยทางด้านจิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และชีวภาพ เช่น พันธุกรรม ความผิดปกติของสารสื่อประสาทและความผิดปกติของฮอร์โมน² ส่งผลต่อสภาวะทั่วไปของผู้ป่วยหลายด้าน ได้แก่ ด้านกลุ่มอาการทางร่างกาย ผู้ป่วยรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรง ไม่อยากทำอะไร ปวดศีรษะตึงเครียด ซึ่งความเครียดทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายมากยิ่งขึ้น³ ด้านกลุ่มอาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ ผู้ป่วยมีอาการนอนหลับยากหรือหลับๆ ตื่นๆ หลับไม่สนิท ด้านกลุ่มอาการซึมเศร้า ผู้ป่วยมีอาการเศร้า หดหู่ จิตใจหม่นหมองไม่แจ่มใส หรือบางคนมีอาการหงุดหงิด จุกเสียดง่าย ขาดสมาธิ ความจำลดลง หลงลืมง่าย มีความคิดว่าตนเองไร้ค่า รู้สึกหมดหวัง ท้อแท้ มีความคิดอยากตาย จนถึงการลงมือฆ่าตัวตายในที่สุด⁴ โรคซึมเศร่ายังส่งผลกระทบต่อด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยที่ประสิทธิภาพด้านต่างๆ ของผู้ป่วยลดลง เช่น อาชีพ การงาน การเรียนและหน้าที่รับผิดชอบ เนื่องจากผู้ป่วยซึมเศร้ามักมองตนเองทางด้านลบ รู้สึกคุณค่าในตนเองต่ำ มองอนาคตด้านร้ายและมีความรู้สึกไร้ความสามารถ⁵

การรักษาโรคซึมเศร้ามีหลายวิธี ได้แก่ การรักษาด้วยยาเพื่อปรับสมดุลของสารเคมีในสมอง การบำบัดด้านจิตสังคมซึ่งมีหลายรูปแบบ เช่น การให้คำปรึกษาทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม การผ่อนคลายและการทำสมาธิ⁶ นอกจากนั้นยังพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ในปัจจุบันเริ่มสนใจนำการแพทย์ทางเลือกโดยวิธีการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ามาผสมผสานกับการแพทย์ปัจจุบัน เพื่อช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ⁶ และลดอาการต่างๆ เช่น ลดระดับความเครียด⁷ ลดความปวดชนิดเฉียบพลันและความปวดชนิดเรื้อรัง⁸ ช่วยให้คุณภาพการนอนดีขึ้น⁹ ลดความวิตกกังวลของผู้ป่วย¹⁰ และภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วย¹¹ และลดอาการง่วงของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2¹² แต่จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลยังไม่มีการนำวิธีการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ามาใช้กับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (Depressive Episode) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสิทธิผลของการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าที่มีต่อสภาวะสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า (Foot reflexology) ตามแนวคิดของกรมการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) กระทรวงสาธารณสุข มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีโซนพลัง (Zone theory) ซึ่งอธิบายถึงการแบ่งโซนในร่างกายมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับเส้นทางเดินของพลังชีวิต (Vital energy) ที่วิ่งมาจากเท้าหรือมือขึ้นสู่ศีรษะ โดยฝ่าเท้ามีตำแหน่งที่ตั้งของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายและทฤษฎีเส้นพลัง (Meridian theory)¹³ ที่เกี่ยวข้องกับพลังไหลเวียนในร่างกายจากศีรษะสู่ปลายเท้า หากเส้นพลังอุดตันทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วย การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าจะช่วยลดอาการอุดตันของพลังนี้ได้ ทำให้ร่างกายปรับสมดุลมีประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับทฤษฎีความเครียด (Stress theory) ทฤษฎีผ่อนคลาย (Relaxation theory)¹⁴ โดยการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าจะ

กระตุ้นต่อมได้สมองให้หลั่งสารสื่อประสาทเอนโดรฟินออกมา ทำให้เกิดความสุข (Euphoria) ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ทำให้รู้สึกสบายขึ้น¹⁵⁻¹⁷ และส่งผลต่อระบบ Limbic ส่วน Amygdala ที่ควบคุมอารมณ์ จึงช่วยลดความกระวนกระวายและภาวะซึมเศร้าลง

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีดังกล่าวมาใช้ในการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าในผู้ป่วยซึมเศร้าครั้งนี้ โดยทำการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าทั้งสองข้างๆ ละ 15 นาที รวม 30 นาที ทุกวันติดต่อกันสองสัปดาห์ โดยการนวดกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้าทั้งหมด 8 จุดประกอบด้วย 1) จุดที่เป็นตำแหน่งที่ตั้งของหัวใจ (Heart) ที่ฝ่าเท้าซ้าย 2) สมองใหญ่ (Brain) 3) โพรงอากาศบริเวณหน้าผาก (Sinus) 4) ก้านสมอง (Brain stem) 5) ต่อมใต้สมอง (Pituitary gland) 6) ขมับ (Temporal) 7) จมูก (Nose) 8) คอ (Neck) การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าซึ่งอธิบายทางวิทยาศาสตร์ได้ดังนี้ ตำแหน่งที่ 1 นวดกดจุดที่ตั้งของหัวใจที่ฝ่าเท้าซ้ายก่อนเพราะเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดได้สะดวก ช่วยขจัดสิ่งขัดขวางการไหลเวียนของพลัง ทำให้เลือด ออกซิเจนและอาหารไปเลี้ยงส่วนของเซลล์ประสาทและกล้ามเนื้อร่างกายได้ดีขึ้น การนวดกดจุดที่ตำแหน่งสมอง (Brain) เป็นการกระตุ้นการทำงานของสมองและเส้นประสาทให้เกิดการทำงานสมดุล การกดจุดต่อมใต้สมอง (Pituitary gland) จะกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตผลิตฮอร์โมน อีพิเนฟริน (Epinephrine) และนอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) ช่วยลดอาการปวด ช่วยให้มีความสุข (Euphoria) เกิดความผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล ทำให้ระบบฮอร์โมนและภูมิคุ้มกันอยู่ในระดับสมดุล¹⁵ บริเวณหลังฝ่าเท้า 2 จุด ซึ่งมีปลายประสาทที่เชื่อมโยงไปยังต่อมน้ำเหลืองส่วนบนและล่างของร่างกายช่วยให้มีการไหลเวียนของระบบต่อมน้ำเหลืองดีขึ้น ดังนั้นการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าในตำแหน่งต่างๆ ดังกล่าวจะส่งผลต่ออาการทางกาย อาการวิตกกังวลและ

การนอนไม่หลับและอาการซึมเศร้า ทำให้สภาวะสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วยดีขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าต่อสภาวะสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-experimental design) แบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ได้แก่ ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ที่ได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ และรับไว้รักษาในหอผู้ป่วยโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ ในช่วงระหว่าง เดือนพฤศจิกายน ปี พ.ศ. 2557-กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 จำนวน 10 ราย เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมวิจัย ได้แก่ 1) เป็นผู้ป่วยที่จิตแพทย์วินิจฉัยว่ามีภาวะซึมเศร้า เข้ารับการรักษาที่หอผู้ป่วยใน 2) มีคะแนนสภาวะสุขภาพทั่วไป ตั้งแต่ 6 คะแนน ขึ้นไป ซึ่งถือว่าผิดปกติ 3) มีสัญญาณชีพอยู่ในเกณฑ์ปกติ 4) ไม่มีบาดแผลเปิดหรือแผลอักเสบบริเวณเท้า ไม่เป็นโรคผิวหนัง กระจกหัก ข้อเคลื่อน หรือมีภาวะหลอดน้ำเหลืองอุดตัน อักเสบที่ขา 5) พุฒคุ้ยได้รู้เรื่อง ถามตอบได้ตรงคำถามรับรู้ตนเองดี 6) สามารถดูแลช่วยเหลือตนเองได้ (พยาบาลจิตเวชประจำหอผู้ป่วยเป็นผู้ประเมิน โดยใช้แบบประเมินอาการทางจิตและแบบประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วย) 7) ผู้ป่วยยินดียินยอมร่วมงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลด้านเพศ อายุ สถานภาพ

สมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน โรคประจำตัว
อื่นๆ ระยะเวลาการป่วยด้วยโรคซึมเศร้า

2. แบบสอบถามสภาวะสุขภาพทั่วไป (GHQ)
ผู้วิจัยนำมาจากแบบสอบถาม GHQ ของ ธนาธิล ชัยโกวิท
จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง และชัชวาล ศิลปกิจ¹⁸ เป็นผู้แปลเป็น
ภาษาไทยและพัฒนาเครื่องมือนี้ขึ้นมาจาก GHQ ของ
Goldberg¹⁹ ซึ่งแบ่งคะแนนเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่ม 1 ข้อ 1-7 เป็นอาการทางกาย (Somatic
symptoms)

กลุ่ม 2 ข้อ 8-14 เป็นอาการวิตกกังวลและการ
นอนไม่หลับ (Anxiety and insomnia)

กลุ่ม 3 ข้อ 15-21 เป็นความบกพร่องทางสังคม
(Social dysfunction)

กลุ่ม 4 ข้อ 22-28 เป็นอาการซึมเศร้าที่รุนแรง
(Severe depression)

ผู้วิจัยได้เลือกเฉพาะ Subscale ที่พิจารณาแล้วมี
ความตรงมากที่สุดกับการวิจัยครั้งนี้มา 3 ด้าน คือ กลุ่มที่ 1,
2 และ 4 รวมทั้งหมดจำนวน 21 ข้อ มี 4 ตัวเลือกคือ
1) ไม่เลย 2) ไม่มากกว่าปกติ 3) ค่อนข้างมากกว่าปกติ
4) มากกว่าปกติมาก ทั้งนี้หากเลือกตอบ ข้อ 1 และ 2 จะคิด
เป็น 0 คะแนน และหากเลือกตอบ ข้อ 3 และ 4 จะคิด
คะแนนเป็น 1 คะแนน ถ้าคะแนนรวมทั้งหมดตั้งแต่ 6 ขึ้น
ไป ถือว่าผิดปกติ

แบบสอบถามสภาวะสุขภาพทั่วไป ทั้งหมด 3
ด้านๆ ละ 7 ข้อ คือ ด้านกลุ่มอาการทางกาย ได้แก่ 1) รู้สึก
สบายและมีสุขภาพดี 2) รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลัง
วังชา 3) รู้สึกทรุดโทรมและมีสุขภาพไม่ดี 4) รู้สึกไม่สบาย
5) เจ็บหรือปวดบริเวณศีรษะ 6) รู้สึกตึงหรือคล้ายมีแรงกด
ที่ศีรษะ 7) มีอาการรบกวนหรือหนาว ด้านกลุ่มอาการ
วิตกกังวล ได้แก่ 1) นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ 2) ไม่
สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว 3) รู้สึกตึงเครียด
อยู่ตลอดเวลา 4) รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี 5) รู้สึกกลัว

หรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร 6) รู้สึกเรื่องต่างๆ ทับถม
จนรับไม่ไหว 7) รู้สึกกังวล กระวนกระวายและเครียดอยู่
ตลอดเวลา และด้านกลุ่มอาการซึมเศร้าที่รุนแรง ได้แก่
1) คิดว่าตนเองเป็นคนไร้ค่า 2) รู้สึกว่าชีวิตนี้หมดหวังโดย
สิ้นเชิง 3) รู้สึกว่าไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป 4) คิดว่ามี
ความเป็นไปได้ที่จะอยากจบชีวิตตนเอง 5) รู้สึกว่าบางครั้ง
ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียดมาก 6) พบว่า
ตัวเองรู้สึกอยากตายไปให้พ้นๆ 7) พบว่ามีความรู้สึก
อยากจะทำลายชีวิตตัวเองเข้ามาอยู่ในความคิดเสมอๆ
โดยก่อนทำการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยนำไปทดลองใช้กับ
ผู้ป่วยที่มีลักษณะคล้ายคลึงกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 ราย
หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha
coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .82

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่

1. คู่มือ นวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า (Foot
Reflexology) ซึ่งเป็นคู่มือที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นประกอบด้วย
เนื้อหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของจุดบนฝ่าเท้ากับอวัยวะ
ต่างๆ ในร่างกาย การหาตำแหน่งจุดสะท้อนบนฝ่าเท้า ข้อ
ห้าม ขั้นตอนก่อนการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า หลักสำคัญ
ของการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า อุปกรณ์และวิธีการนวด
กดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ผู้วิจัยนำแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน
และคู่มือ นวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ไปตรวจสอบความตรง
ด้านเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญ
สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 2 ท่านและสาขา
การแพทย์แผนไทย 1 ท่าน เพื่อพิจารณาความถูกต้องและ
ความครอบคลุมของเนื้อหาแล้วนำมาปรับแก้ไขตาม
คำแนะนำ มีค่า CVI = .84

2. การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า โดยตัวผู้วิจัย ซึ่ง
เป็นพยาบาลที่ผ่านการอบรมและฝึกทักษะนวดกดจุด
สะท้อนฝ่าเท้าจนมีความรู้และทักษะภายใต้การควบคุม
ดูแลจากผู้เชี่ยวชาญการแพทย์แผนไทยทำการนวดกดจุด

สะท้อนฝ่าเท้าข้างละ 15 นาที รวมสองข้าง 30 นาที ต่อครั้ง
ติดต่อกัน 2 สัปดาห์รวม 14 ครั้ง

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการ
จริยธรรมการวิจัยของวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา และ
ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
ในมนุษย์โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์
ตามหนังสือรับรองเลขที่ 3/ 2557 ลงวันที่ 27 พฤศจิกายน
พ.ศ. 2557

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. หลังจากได้รับการอนุมัติแล้วผู้วิจัยเข้าพบ
แพทย์เจ้าของไข้ หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล หัวหน้า
หอผู้ป่วย เพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความ
ร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

2. ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการคัดเลือกจาก
ทะเบียนผู้ป่วย ณ หอผู้ป่วยใน ตามเกณฑ์คุณสมบัติที่
กำหนดจากนั้นผู้ช่วยวิจัยติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างเป็น
รายบุคคล แนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและให้การพิทักษ์สิทธิกลุ่ม
ตัวอย่างในการเข้าร่วมวิจัย เมื่อได้รับความยินยอมเข้าร่วม
วิจัยแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในหนังสือยินยอม
เข้าร่วมการวิจัย

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้ช่วยผู้วิจัย
สอบถามข้อมูลตามแบบสอบถามที่เตรียมไว้

4. เริ่มการทดลอง โดยผู้วิจัย ดังนี้

4.1 เชิญกลุ่มตัวอย่างไปยังสถานที่ที่
จัดเตรียมไว้ให้กลุ่มตัวอย่างนั่งพัก 15 นาที ประเมิน
การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาโดยวัดความดันโลหิต อัตรา
การเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจและบันทึกข้อมูลลงใน
แบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงของสรีรวิทยา

4.2 ให้กลุ่มตัวอย่างนอนหงายบนเตียงใน
ท่าที่สบายร่างกายผ่อนคลายทุกส่วน ใช้สำลีชุบ
แอลกอฮอล์ ร้อยละ 70 เช็ดเท้าทั้งสองข้าง และทาครีมเพื่อ
ทำให้ผิวลื่น (เป็นครีมธรรมชาติทั่วไป)

4.3 กลุ่มตัวอย่างได้รับการนวดกดจุด
สะท้อนฝ่าเท้าทั้งสองข้างๆ ละ 15 นาที รวมเวลาทั้งหมด
30 นาที ทุกวันติดต่อกัน 2 สัปดาห์ การแบ่งฝ่าเท้าส่วน
หัวนิ้วโป้งเท้าออกเป็นสี่ส่วน ได้ตำแหน่งของจุดที่ 1-7
ดังนี้

จุดที่ 1 อยู่ในสี่เหลี่ยมส่วนบน ด้านที่ติดกับ
นิ้วชี้ จุดนี้จะสะท้อนไปที่สมองใหญ่

จุดที่ 2 อยู่ในส่วนปลายของทุกนิ้ว จุดนี้จะ
สะท้อนไปที่โพรงอากาศกระดูกหน้าผาก

จุดที่ 3 อยู่ในสี่เหลี่ยมส่วนล่าง ได้จุดที่ 1
ด้านติดกับนิ้วชี้ จุดนี้จะสะท้อนไปที่สมองเล็ก

จุดที่ 4 อยู่ในจุดกึ่งกลางของสี่เหลี่ยมของ
นิ้วโป้ง จุดนี้จะสะท้อนไปที่ต่อมใต้สมอง

จุดที่ 5 อยู่บริเวณด้านข้าง แก้มนิ้วหัวแม่เท้า
ฝั่งด้านในของนิ้วโป้งที่ติดกับนิ้วชี้ สะท้อนไปมด

จุดที่ 6 อยู่ด้านข้างด้านนอกของนิ้วโป้ง
(ตรงข้ามกับจุดที่ 5) จะสะท้อนไปที่มด

จุดที่ 7 อยู่บริเวณข้อเท้า หรือข้อพับของ
นิ้วโป้ง จุดนี้จะสะท้อนไปที่คอ

จุดที่ 8 เป็นที่ตั้งของหัวใจ เมื่อลากเส้นแบ่ง
ฝ่าเท้าซ้ายเป็นสี่ส่วน ตั้งแต่โคนนิ้วมาเส้นเท้าอยู่เหนือ
จุดรวมประสาทสมอง 1 หัวนิ้วโป้งมือไปทางด้านนอก

จุดที่ 9 อยู่บริเวณหลังเท้าได้ตามจุดด้านนอก
เป็นที่ตั้งของต่อมน้ำเหลืองบริเวณตอนบนของร่างกาย

จุดที่ 10 อยู่บริเวณหลังเท้าได้ตามจุดด้านใน
เป็นที่ตั้งของต่อมน้ำเหลืองบริเวณตอนล่างของร่างกาย

การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า

ตำแหน่งที่ 1 เริ่มนวดกดจุดที่ตั้งของหัวใจที่ฝ่าเท้าข้างซ้าย (จุดที่ 8) ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือของผู้นวด กดลงไป ในจุดดังกล่าวเริ่มลงน้ำหนักจากเบาและเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ยึดหลัก “เนิบ หน่วง เน้น” เมื่อกดลงเต็มที่แล้ว ให้หยุดนิ่ง นับถึง 1-5 แล้วจึงค่อยๆ ถอนมือออกช้าๆ รวมเวลาที่กดครั้งละ ประมาณ 10 วินาที และกดซ้ำลงไปให้ได้ 10 ครั้ง ต่อจุดและตำแหน่งอื่นๆ อีก 9 ตำแหน่งให้นวดตามวิธีการดังกล่าวนี้

หลังนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ให้กลุ่มตัวอย่างนอนพัก 5 นาที จึงประเมินการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยวัดความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจและบันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงของสรีรวิทยา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ด้วยความถี่ ค่าร้อยละ คะแนนสภาวะสุขภาพทั่วไป วิเคราะห์ด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสภาวะสุขภาพของกลุ่ม

ตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติ Wilcoxon Signed – Ranks test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 60.00) มีอายุระหว่าง 30-34 ปี (ร้อยละ 30.00) และรองลงมา เป็นช่วงอายุ 25-29 ปี (ร้อยละ 20.00) สถานภาพสมรสหย่า/แยก (ร้อยละ 40.00) จบชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ 60.00) ไม่ได้ประกอบอาชีพ (ร้อยละ 60.00) และไม่มีรายได้ (ร้อยละ 60.00) ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 80.00) และมีระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคซึมเศร้า 1-2 ปี (ร้อยละ 40.00)

2. สภาวะสุขภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกรายด้าน

พบว่าการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสภาวะสุขภาพรายด้านทุกด้านตั้งแต่ 6 คะแนนขึ้นไป (หมายถึงผิดปกติ) คือด้านวิตกกังวลและนอนไม่หลับมากที่สุด (ร้อยละ 100.00) รองลงมาคือด้านอาการทางกาย (ร้อยละ 80.00) แต่ภายหลังการทดลองพบคะแนนทั้ง 3 ด้านต่ำกว่า 6 คะแนน (ร้อยละ 100.00)

ตารางที่ 1 สภาวะสุขภาพทั่วไป ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า (n=10)

สภาวะสุขภาพทั่วไปรายด้าน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	คะแนน		คะแนน	
	ตั้งแต่ 6 ขึ้นไป (คน)	ร้อยละ	ตั้งแต่ 6 ขึ้นไป (คน)	ร้อยละ
ด้านอาการทางร่างกาย	8	80.00	0	0.00
ด้านวิตกกังวลและนอนไม่หลับ	10	100.00	0	0.00
ด้านอาการซึมเศร้า	3	30.00	0	0.00

3. ประสิทธิภาพของการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าต่อสภาวะสุขภาพทั่วไป

พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสภาวะสุขภาพทั่วไปลดลงหลังการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะสุขภาพของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ก่อนและหลัง การทดลอง (n = 10)

คะแนนภาวะสุขภาพ	N	$\bar{X}$	SD	Z	p-value
ก่อนการทดลอง	10	18.20	2.86	-2.86	.005**
หลังการทดลอง	10	3.80	1.03		

** p-value < .01

อภิปรายผล

1. ประสิทธิภาพของการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าต่อภาวะสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

จากผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าครบ 2 สัปดาห์ มีคะแนนภาวะสุขภาพทั่วไปหลังการนวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าสามารถลดปัญหาภาวะสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้ทั้ง 3 กลุ่มอาการ ได้แก่ กลุ่มอาการทางกาย (Somatic symptom) กลุ่มอาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ (Anxiety and insomnia) และกลุ่มอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (Severe depression) เนื่องจากฝ่าเท้ามีตำแหน่งที่ตั้งของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย และมีเส้นประสาทส่วนปลายที่อยู่ฝ่าเท้าเป็นจำนวนมาก สัมผัสและแรงกดที่บริเวณ Trigger zone บนฝ่าเท้าที่เป็นตำแหน่งของตัวแทนของอวัยวะและต่อมต่างๆ ของร่างกาย และบริเวณเส้นตำแหน่งเมอร์เคียน¹³ ซึ่งเป็นโซนพลังที่ทอดผ่านร่างกายจากเท้าไปยังศีรษะ การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าช่วยขจัดสิ่งขัดขวางและการอุดตันของพลัง ทำให้การไหลของพลังสะดวกขึ้น¹³⁻¹⁴ ทั้งยังกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง และช่วยให้สารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น ต่อมาได้สมองหลังสารสื่อประสาทชนิดต่างๆ ได้ดีขึ้น จึงส่งผลดีต่อภาวะสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วยซึมเศร้า

2. ภาวะสุขภาพทั่วไป อภิปรายตามกลุ่มอาการ 3 ด้าน ได้แก่

2.1 กลุ่มอาการทางกาย (Somatic symptom)

ผลการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าทำให้อาการทางกายดีขึ้น จากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างพบว่าในขณะที่ได้รับการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ามีความรู้สึกสบาย อาการปวดตึงกล้ามเนื้อตามร่างกายและศีรษะผ่อนคลายลง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุพร เหลืองอร่ามกุล ตล่าวลัย นิชิโรจน์ และประคอง อินทรสมบัติ⁸ การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าจะกระตุ้นต่อมได้สมองให้หลั่งสารสื่อประสาทเอนโดรฟินออกมา ทำให้เกิดความสุข (Euphoria) ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ทำให้รู้สึกสบายขึ้น¹⁵⁻¹⁷ ส่งผลต่อระบบ Limbic ส่วน Amygdala ที่ควบคุมอารมณ์ จึงทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และการหลั่งสารเอนโดรฟิน จากสมองซึ่งมีฤทธิ์บรรเทาปวด ระดับความรู้สึกปวดจึงลดลง¹⁴ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมเกียรติ ศรีไพศาลและคณะ²⁰ ที่พบว่า การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ามีประสิทธิภาพช่วยลดความเจ็บปวดในกลุ่มอาการปวดศีรษะ ไมเกรนได้ค่อนข้างสูง

2.2 กลุ่มอาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ

(Anxiety and insomnia) จากการสังเกตกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ามีอาการง่วงหลับขณะที่ได้รับการนวด และจากการสอบถามพบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถนอนหลับได้ตลอดคืนไม่ตื่นกลางดึก สอดคล้องกับการศึกษาของจิรยา เขียวผึ้งและคณะ⁹ ที่พบว่า การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าจะช่วยกระตุ้นเส้นประสาทส่วนปลายซึ่งมีอยู่ฝ่าเท้าซึ่งเป็นโซนพลังที่ทอดผ่านร่างกายจากเท้าไปยังศีรษะมีผลต่อการทำงานของไฮโปธาลามัสและต่อม

พิทูอิทารี (Pituitary gland) เกิดการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ส่งผลให้เกิดความสุขสงบและผ่อนคลาย ทั้งยังส่งผ่านระบบประสาทผ่านต่อมไปยังอวัยวะที่บริเวณต่อมเหนือสมองหรือต่อมไพเนียลช่วยปรับการทำงานของฮอร์โมนต่างๆ เช่น เมลาโทนิน ซึ่งสร้างในเวลากลางคืนช่วยให้การนอนหลับได้ง่ายและดีขึ้น¹⁵⁻¹⁷ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังรู้สึกว่าการวิตกกังวลลดลงจิตใจไม่กระวนกระวายเหมือนก่อนได้รับการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ นงลักษณ์ พรหมดีการ จีวรธรณ ธงชัย และพิกุล นันทชัยพันธ์¹⁰ ที่พบว่า การนวดเท้าจะไปกระตุ้นต่อมใต้สมองให้หลั่งสารสื่อประสาทเอ็นดอร์ฟินออกมา ทำให้เกิดความสุข (Euphoria) ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ทำให้รู้สึกสบายขึ้น¹⁴ ส่งผลต่อระบบ Limbic ส่วน Amygdala ที่ควบคุมอารมณ์ จึงทำให้รู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์สงบลงลดความกระวนกระวาย

2.3 กลุ่มอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (Severe depression) กลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูลว่าเมื่อได้รับการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าความรู้สึกประสาทตึงเครียดลดลง อารมณ์หดหู่ลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของละอองดาว ชุ่มธิ⁷ พบว่าการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ช่วยให้มารดาวัยรุ่นหลังคลอดมีระดับความเครียดลดลงและการศึกษาของ รมรัตน์ หลีสุข¹¹ ที่นวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายลงในระดับลึก ส่งผลต่อความตึงเครียด และซึมเศร้าลดลง¹⁶⁻¹⁷ ซึ่งการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าเป็นการกระตุ้นฝ่าเท้าผ่านตัวรับความรู้สึกทางเส้นประสาทสมองไปยังอวัยวะที่ตอบสนองต่อความเครียดซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบประสาทและฮอร์โมน คอติซอล (Cortisol) ฮอร์โมนอิพิเนพรีน (Epinephrine) จากต่อมใต้สมองและต่อมหมวกไต ส่งผลต่อการปรับระดับอารมณ์ ความรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ¹²

การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า เป็นกระบวนการถ่ายทอดพลังตามเส้นโคจรพลังให้ไหลสะดวก ระบบไหลเวียนเลือดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เซลล์ต่างๆ ได้รับสารอาหารและออกซิเจนดีขึ้น อวัยวะในร่างกายกลับสู่สภาวะสมดุล ระบบประสาท ต่อมไร้ท่อและฮอร์โมนทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการดูแลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (Bio-Psycho-Social) จึงทำให้ผู้ป่วยซึมเศร้ามีสภาวะสุขภาพทั่วไปดีขึ้นทั้งด้านกลุ่มอาการทางกาย ด้านกลุ่มอาการวิตกกังวลนอนไม่หลับและด้านซึมเศร้า

สรุปและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยซึมเศร้าที่ได้รับการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ามีสภาวะสุขภาพทั่วไปดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย ด้านวิตกกังวลนอนไม่หลับ และด้านภาวะซึมเศร้า

ข้อเสนอแนะ

1. พยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชสามารถนำวิธีการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ามาประยุกต์ใช้ในผู้ป่วยซึมเศร้าเพื่อให้มีสภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น
2. ผู้วิจัย ควรมีการศึกษาและติดตามผลในระยะยาว เช่น 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี เพื่อติดตามประเมินประสิทธิภาพของการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าในด้านการเปลี่ยนแปลงของอาการทางกาย และภาวะทางจิตใจ รวมทั้งพฤติกรรม การดูแลตนเอง และ ควรมีการศึกษาและออกแบบวิธีการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าที่เหมาะสมกับผู้ป่วยจิตเวชกลุ่มอื่นๆ ที่มีภาวะแทรกซ้อนทางร่างกาย

เอกสารอ้างอิง

1. Arunpongpaissal S. Depress disorder: The greatest disability on mankind. In: Kittirattanapaiboon P. editor. Public mental health for human dignity; 16th June 2015; Miracle Grand Convention Hotel, Bangkok:

- Department of Mental Health, Ministry of Public Health; p.1-13. (in Thai).
2. Lotrakul M,Sukanich P. Psychiatry Ramathibodi. 3rd ed. Bangkok: Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital,Mahidol University; 2012. (in Thai).
3. Vorapongpichet P. Stress and disease. Journal of Bureau of Alternative Medicine. 2010;3(3):17-24. (in Thai).
4. Ruangtrakool S. Stress and psychiatric symptoms. Bangkok: RuankaewPrinting; 2004. (in Thai).
5. Ruangtrakool S.Psychosocialtherapyin psychiatric and physical disorders. Bangkok: RuankaewPrinting; 2009. (in Thai).
6. Doungan I, Ellis S. The art of reflexology. Rockport, MA: Element Book; 1992.
7. Chumthi LA. Effect offoot reflexology on stress reduction among adolescent mothers during the postpartum period [Thesis]. KhonKaen: KhonKaen University; 2011. (in Thai).
8. Leangaramkul S, Nicharogana L, Intarasombat P. Literature Review: Effect of foot reflexology on pain management. Journal of Bureau of Alternative Medicine. 2009;2(2):9-18. (in Thai).
9. Khieophung J, OunprasertpongNL, Intarasombat K,Krairit O. The effect of footreflexology on quality of sleep in older persons with insomnia. Ramathibodi Nursing Journal. 2011;17(1):90-107. (in Thai).
10. Promtingkran N,Thongchai C, Nantachaipan P. Foot reflexology reduce anxiety of patients in surgical wards crisis. Nursing journal. 2003;30(3):39-49. (in Thai).
11. Leesuk R. Effects of providing health information combined with reflexology on insomnia, fatigue and depression in patients with chronic kidney disease [Thesis]. Bangkok: ChulalongkornUniversity; 2006. (in Thai).
12. Treeruttananukul T. Effect of foots reflexology on foot numbness in patients with type 2 diabetes[Thesis]. Chachoengsao: RajabhatRajanagarindra University; 2013. (in Thai).
13. Dougans I.Complete illustrated guide to reflexology: Therapeutic foot massage for health and well-being. New York: Barnes & Noble; 1996.
14. Stephenson NL, Weinrich SP, Tavakoli AS. The effects of foot reflexology on anxiety and pain patients with breast and lung cancer. OncolNurs Forum. 2000;27(1): 67-72.
15. Braun MB, Simonson S. Introduction to massage therapy. 2nd ed. Baltimore: LippincottWilliams & Wilkins; 2005.
16. Cade M. Reflexology. Kans Nurse. 2002;77(5):5-6.
17. Martin M. The art and science of reflexology; Fear and stress response. Positive Health News. 2007;22.
18. Nilchaikovit T, Sukying C, Silpakit C. Reliability and validity of the Thai version of the General Health Questionnaire. Journal of the Psychiatric Association of Thailand. 1996;41(1):2-17. (in Thai).
19. Goldberg D. The detection of psychiatric illness by questionnaire. London: Oxford University Press; 1972.
20. Sompaisarn S,Jittakod Y,Ploysup S. The effectiveness of acupressure. Journal of Bureau of Alternative Medicine. 2009;2(3):11-3. (in Thai).