บทความวิชาการ

การประยุกต์ใช้สมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ในการควบคุมความดันโลหิต: แนวทางการบูรณาการสู่การดูแลสุขภาพเชิงป้องกันในชุมชน

Application of Thai Qigong Meditation Exercise SKT 7 for Blood Pressure Control: An integrated Approach to Community-Based Preventive Healthcare

ญาณิน เมธาศิริชัย (Yanin Methasirichai)*

Received: November 28, 2024
Revised: January 7, 2024
Accepted: April 24, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาการประยุกต์ใช้สมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ในการควบคุมความดันโลหิตของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โดยทำการทบทวนวรรณกรรมทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ผลการทบทวนแสดงให้เห็นว่าการประยุกต์ใช้สมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ช่วยลดระดับความดันโลหิต ลดความเครียด และช่วยปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการพัฒนาจากภาวะเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง สู่โรคความดันโลหิตสูงอย่างเต็มรูปแบบ

นอกจากนี้ บทความมีการนำเสนอแนวทางบูรณาการการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 สู่การนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันของประชาชนในชุมชน เช่น การออกแบบโปรแกรมที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มเป้าหมาย การสร้างระบบสนับสนุน บทบาทสำคัญของพยาบาลในการส่งเสริมการฝึกฝนสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 อย่างยั่งยืน

จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องในระยะยาว จะส่งผลให้ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเธติกทำงานเพิ่มขึ้น ระบบประสาทซิมพาเธติกทำงานลดลง สมองเพิ่มการหลั่งสารสื่อประสาท GABA ช่วยให้จิตใจเกิดความสงบ ลดความเครียดและความวิตกกังวล ทำให้นอนหลับดีขึ้น และหลั่งสาร Arginine vasopressin (AVP) ในระบบไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น เกิดการขยายของเส้นเลือดแดงทั่วร่างกาย ส่งผลให้หลอดเลือดส่วนปลายขยายตัว และทำให้เกิดการไหลเวียนเลือดสู่อวัยวะส่วนปลายเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลดีต่อการควบคุมความดันโลหิตทั้งซิสโตลิคและไดแอสโตลิคให้ลดลงได้อย่างมีประสิทธิผลสูงสุด

คำสำคัญ: สมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7, ความดันโลหิต, สุขภาพเชิงป้องกันในชุมชน

*Corresponding author: Yanin Methasirichai ; Email: puy.abb@gmail.com

*อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ (Lecturer, Faculty of Nursing, Phetchabun Rajabhat University)

Abstract

This article aims to study the application of Thai Qigong Meditation Exercise SKT 7 in controlling blood pressure among individuals at risk of hypertension. A review of literature from both Thailand and international studies was conducted. The findings reveal that the application of Thai Qigong Meditation Exercise SKT 7 helps reduce blood pressure levels, decrease stress, and balance the autonomic nervous system, which are critical factors in preventing the progression from pre-hypertension to full hypertension.

Furthermore, the article presents an integrated approach to incorporating Thai Qigong Meditation Exercise SKT 7 into preventive healthcare in the community. This includes designing appropriate programs for target groups, establishing support systems, emphasizing the crucial role of nurses in promoting sustainable practice of Thai Qigong Meditation Exercise SKT 7.

Studies have shown that practicing Thai Qigong Meditation Exercise SKT 7 regularly and continuously over the long-term leads to an increase in parasympathetic nervous system activity and a decrease in sympathetic nervous system activity. The brain enhances the release of the neurotransmitter GABA, promoting a sense of calm, reducing stress and anxiety, and improving sleep quality. Additionally, there is an increase in the release of arginine vasopressin (AVP) in the circulatory system, leading to the dilation of arteries throughout the body. This results in the expansion of peripheral blood vessels and improved blood circulation to peripheral organs, which is highly beneficial for effectively reducing both systolic and diastolic blood pressure.

Keywords: Thai Qigong meditation exercise SKT 7, Blood pressure, Community-based preventive healthcare

ความสำคัญของประยุกต์ใช้การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในระดับชุมชน

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2023) รายงานว่า ปัจจุบันประชากรทั่วโลกที่มีอายุระหว่าง 30-79 ปี จำนวนประมาณ 1.28 พันล้านคน มีภาวะความดันโลหิตสูง โดยผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงประมาณร้อยละ 46 ไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะนี้ และมีเพียงร้อยละ 21 ของผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงที่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ จากฐานข้อมูลสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข พบว่าในปี 2566 พบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ จำนวน 507,104 คน (Office of Disease Prevention and Control Region 9 Nakhon Ratchasima, 2023) จากข้อมูลรายงานการสำรวจสถานะสุขภาพคนไทย พบผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาแต่ไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ มีจำนวนมากถึง 2.8 ล้านคน (National Non-Communicable Diseases Secretariat, 2023) จากการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป ในปีงบประมาณ 2568 พบกลุ่มสงสัยป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 774,493 คน (ร้อยละ 5.1) (Bureau of Non-Communicable Diseases, 2023) และพบกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 210,683 คน คิดเป็นร้อยละ 11.04 (Health Information Database, 2024)

จะเห็นได้ว่า โรคความดันโลหิตสูงเป็นหนึ่งในปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญระดับโลกและส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของประชากรในทุกมิติทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะการส่งผลกระทบต่อประเทศกำลังพัฒนา เช่น ประเทศไทย ซึ่งพบอัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพ (World Health Organization, 2023) รวมถึงกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง (Pre-hypertension) ที่มีความสำคัญเป็นพิเศษ เนื่องจากหากไม่ได้รับการดูแลที่เหมาะสม จะมีโอกาสพัฒนาเป็นโรคความดันโลหิตสูงอย่างเต็มรูปแบบในระยะเวลาอันสั้นได้ (Gupta, Joshi, & Kumar, 2022) ดังนั้น การจัดการสุขภาพด้วยการบูรณาการสู่การดูแลสุขภาพเชิงป้องกันในกลุ่มดังกล่าวโดยเฉพาะในชุมชนที่มีทรัพยากรทางการแพทย์จำกัด (World Health Organization, 2023) จึงเป็นกลยุทธ์สำคัญในการลดภาระโรคในระยะยาว รวมถึงเป็นการดำเนินการเพื่อตอบสนองหนึ่งในเป้าหมายระดับโลกสำหรับโรคไม่ติดต่อ คือ การลดความชุกของภาวะความดันโลหิตสูงลงร้อยละ 33.0 ระหว่างปี พ.ศ. 2553-2573 (National Non-Communicable Diseases Secretariat, 2023)

อย่างไรก็ตาม การป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในระดับชุมชนได้รับความสำคัญเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับแผนปฏิบัติการด้านการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อของประเทศไทย (พ.ศ. 2566-2570) ที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างความเข้มแข็งของระบบสุขภาพชุมชน ร่วมกับผลการศึกษาของ สุจินดา คงเนียม, สุทธีพร มูลศาสตร์, และสมนึก สกุลหงส์โสภณ (Kongneum, Moolsart, & Sakunhongsophon, 2024) พบว่าการดำเนินงานป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนที่มีประสิทธิผลต้องประกอบด้วยการคัดกรองเชิงรุก การจัดการความเสี่ยงโดยชุมชน และการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับโครงการ “ชุมชนวิถีใหม่ ห่างไกล NCDs” ที่มีการดำเนินการเพื่อจัดการโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มสงสัยป่วยต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง แบบมีส่วนร่วมจากภาคีเครือข่ายหลายภาคส่วน ประกอบด้วย ภาคท้องถิ่น ภาคสาธารณสุข และภาคประชาชน เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน และหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการใช้กรอบแนวทางการป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน (CBI NCDs) 5 ขั้นตอน ผนวกกับการใช้กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพตามกฎบัตรออตตาวา (Ottawa charter for health promotion) ทั้ง 5 ประเด็น โดยเฉพาะการขับเคลื่อนให้เกิดนโยบายสาธารณะหรือมาตรการทางชุมชน ซึ่งจะส่งผลต่อความต่อเนื่องและยั่งยืน โดยมีการดำเนินการระหว่างปี 2561-2563 ผลการดำเนินงานพบว่า ชุมชนที่มีการบูรณาการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกเข้ากับระบบสุขภาพชุมชน สามารถลดอัตราการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงได้ร้อยละ 32.5 และเพิ่มอัตราการควบคุมความดันโลหิตในผู้ป่วยได้ร้อยละ 45.8 (Department of Disease Control, 2021)

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ต่อการควบคุมความดันโลหิตทั้งในกลุ่มคนที่มีสุขภาพดี กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อนำเสนอประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 การประยุกต์ใช้สมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ในการควบคุมความดันโลหิต แนวทางการบูรณาการสู่การดูแลสุขภาพเชิงป้องกันในชุมชน และบทบาทของพยาบาลชุมชนในการส่งเสริมการฝึกการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 อย่างยั่งยืน

การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

แนวคิดและหลักการของการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ได้ถูกพัฒนาขึ้นโดย รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี เมื่อ ปี พ.ศ. 2551 (Triamchaisri, 2008) ประกอบด้วยเทคนิคการปฏิบัติ 7 เทคนิค ดังนี้

เทคนิค SKT 1 นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต (Sitting Breathing Meditation Exercise)

เทคนิค SKT 2 ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต (Standing Breathing Meditation Exercise)

เทคนิค SKT 3 นั่งยืด-เหยียดผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต (Sitting Stretching-Strengthening Meditation Exercise ; SSSME)

เทคนิค SKT 4 ก้าวย่างอย่างไทย เยียวยากาย ประสานจิต (Thai Walking Meditation Healing Exercise ; TWMHE)

เทคนิค SKT 5 ยืดเหยียดอย่างไทย เยียวยากาย ประสานจิต (Thai Stretching-Strengthening Meditation Healing Exercise ; TSSMHE)

เทคนิค SKT 6 การปฏิบัติสมาธิการเยียวยาไทยจินตภาพ (Thai Imaginary Meditation Healing Exercise ; TIMHE)

เทคนิค SKT 7 การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง (Thai Qigong Meditation Exercise ; TQME)

การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 และการควบคุมความดันโลหิต

สมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 เป็นเทคนิคที่คิดค้นขึ้นโดย รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี (Triamchaisri, 2008) เป็นการประยุกต์หลักการ และวิธีการของสมาธิชี่กง 15 ท่า มาใช้ในการดูแลสุขภาพของคนไทย เป็นเทคนิคบำบัดสุขภาพที่ผสานการเคลื่อนไหว การหายใจ และการทำสมาธิเข้าด้วยกันเพื่อฟื้นฟูสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีแนวคิดหลักคือการ “ประสานกาย ประสานจิต” โดยในบทความนี้ มุ่งเน้นที่การนำเสนอประโยชน์และความสำคัญของการประยุกต์ใช้เทคนิคการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ในการควบคุมความดันโลหิตในระดับชุมชน เนื่องจากเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์โดยตรงต่อการควบคุมความดันโลหิต ซึ่งส่งผลดีต่อผู้ที่มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีหลักสำคัญประกอบด้วย 1) การมีสมาธิ เมื่อจิตสงบนิ่งเป็นสมาธิ ทำให้การทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเธติกเพิ่มขึ้น ระบบประสาทซิมพาเธติกลดลง เกิดความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติทั้งสอง ส่งผลให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ความดันโลหิตลดลง รวมทั้งการใช้ออกซิเจนและการเผาผลาญพลังงานในร่างกายลดลง ซึ่งสิ่งสำคัญที่สุดในระหว่างการฝึกสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กงคือการไหลของเลือดลงสู่เบื้องล่าง และชี่ คือ พลังงานหลายรูปแบบ ที่พบมากคือคลื่นรังสีอินฟราเรดและประจุไฟฟ้า (Electrostatic charge) ซึ่งมีอยู่ในร่างกายของมนุษย์จากศีรษะลงสู่เท้า ช่วยขยายหลอดเลือดที่อยู่ปลายมือปลายเท้าให้กว้างขึ้นเพื่อที่จะจุเลือดได้มากขึ้น 2) การเคลื่อนไหวร่างกายทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีขนาดใหญ่และแข็งแรงมากขึ้น ทำให้การบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจและการทำงานของหัวใจดีขึ้น ทำให้ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจต่อนาที (Cardiac output) เพิ่มขึ้น ช่วยให้การไหลเวียนเลือดไปอวัยวะส่วนต่างๆ ดีขึ้น อีกทั้งช่วยลดระดับคอเรสเตอรอลและระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ทำให้ลดการอุดตันของหลอดเลือดแดง มีผลให้แรงต้านทานของหลอดเลือดลดลง 3) การหายใจ ทำให้ทรวงอกขยายกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการหายใจมีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะกระบังลม และกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครง ปริมาณอากาศหายใจเข้าและออกแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น อัตราการหายใจช้าลง ความลึกของการหายใจเพิ่มขึ้น การแลกเปลี่ยนก๊าซและการระบายอากาศของปอดมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ในบริบทของประเทศไทย การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ถูกพัฒนาให้มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยมีการปรับใช้หลักการของชี่กงเพื่อส่งเสริมสุขภาพประชาชนในชุมชนที่มีข้อจำกัดทางด้านทรัพยากร ดังนั้น การประยุกต์ใช้สมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และประชาชนที่มีสุขภาพดี จึงถือเป็นนวัตกรรมที่มีศักยภาพในกระบวนการป้องกันโรค (Strategy and Planning Division, 2018)

สำหรับการป้องกันโรคในระดับชุมชนเป็นเครื่องมือสำคัญในการลดปัญหาสุขภาพในประชากรกลุ่มเสี่ยง

เนื่องจากเป็นการเน้นการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างยั่งยืน (Strategy and Planning Division, 2018) ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในรูปแบบที่เข้าถึงได้ง่าย เช่น การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 จึงถือเป็นตัวเลือกที่เหมาะสมในบริบทของวัฒนธรรมและทรัพยากรที่มีในชุมชนไทย

เทคนิค SKT 7 การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง (Thai Qigong Meditation Exercise ; TQME)

รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี (Triamchaisri, 2008) ได้กล่าวถึง หลักในการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ให้ได้ผลดี ดังนี้

1. การผ่อนคลาย ในระหว่างฝึกให้ผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ สำหรับการผ่อนคลายร่างกายทำได้โดยการสวมเสื้อผ้าที่สบาย ปล่อยไหล่ให้ตกตามสบาย จนกระทั่งรู้สึกว่ากล้ามเนื้อทั่วไปและกล้ามเนื้อหน้าท้องคลายตัว ส่วนการผ่อนคลายจิตใจ ทำได้โดยการปล่อยให้จิตใจสงบ หลีกเลี่ยงความรู้สึกกังวล ให้สนใจเฉพาะสิ่งที่กำลังฝึกอยู่ หายใจเข้า-ออกอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายได้ดีขึ้น

2. กำหนดลมหายใจเข้า-ออกอย่างจดจ่อ ในขณะฝึกสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง จะต้องมีสมาธิในการฝึกลมหายใจลึกและคงที่ตลอดช่วงที่หายใจเข้า-ออก

3. การเคลื่อนไหวอย่างมีสมาธิ ในขณะฝึกสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง หลักในการเคลื่อนไหว คือ การทำให้ร่างกายอยู่ในท่าที่สบายที่สุด การเคลื่อนไหวของร่างกายต้องผสมผสานไปกับความคิด และต้องสัมพันธ์กับการหายใจที่เป็นธรรมชาติ หายใจเข้าออกสบายๆ ลึกและยาว

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง เป็นการปฏิบัติสมาธิในท่านั่งหรือท่ายืน และมีการเคลื่อนไหวเฉพาะแขนอย่างช้าๆ ซึ่งจะช่วยเหนี่ยวนำผู้ปฏิบัติให้เข้าสู่สมาธิและอยู่ในสมาธิได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งยังลดความเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บจากการเคลื่อนไหวและการเกิดอุบัติเหตุแก่ผู้ฝึกปฏิบัติ

ดังนั้นการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง จึงเป็นวิธีที่เหมาะสมและง่ายที่สุดสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 มีขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ถอดรองเท้าหรือสวมรองเท้าก็ได้

ขั้นที่ 2 ยืนบนพื้นเรียบ หรือนั่งบนเก้าอี้ นั่งบนเตียง ตัวตรง หลังตรง แขนทั้งสองวางแนบข้างลำตัว ในกรณีที่ยืน ฝึก แยกเท้าทั้งสองข้างให้ขนานกันระดับไหล่ ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ

ขั้นที่ 3 ยืนหรือนั่งในท่าเดิม หลับตา ฝึกหายใจเพื่อนำออกซิเจนเข้าปอดด้วยการหายใจเข้าลึกๆ นับ 1-5 ในใจ กลั้นลมหายใจไว้ชั่วครู่ นับ 1-3 ในใจ หายใจออกทางปากยาวๆ ช้าๆ นับ 1-5 เพื่อนำคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย การหายใจเข้า หายใจออกเช่นนี้ นับเป็น 1 รอบ ให้ฝึกหายใจเช่นนี้ 3-5 รอบ

ขั้นที่ 4 ยืนหรือนั่งอยู่ในท่าเดิม หลับตาค่อยๆ ยกมือแขน ข้อศอก ทั้งสองข้างอยู่ระดับเอว ไม่เกร็ง ขยับต้นแขน มือ และแขน อยู่ในท่าสบายๆ ข้อศอกไม่ชิดลำตัว หันฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน ในท่าขนานกัน ฝ่ามือสองข้างห่างกันระดับไหล่ ขยับฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน ไม่ให้มือชิดกัน ห่างกันเล็กน้อย ขยับฝ่ามือออก ห่างกันระดับไหล่ ขยับฝ่ามือเข้าช้าๆ นับ 1-3 ขยับฝ่ามือออก ช้าๆ นับ 1-3 การขยับมือเข้า ขยับมือออกเช่นนี้ นับเป็น 1 รอบ ให้ฝึกขยับมือ 30 รอบ หลังจากฝึกจบ ท่านี้ไม่ต้องปล่อยมือลง ให้ฝ่ามือทั้งสองข้างอยู่ในท่าขนานกัน ฝ่ามือสองข้างห่างกันระดับไหล่

ขั้นที่ 5 ยืนหรือนั่งอยู่ในท่าเดิม หายใจเข้าปอดลึกๆ นับ 1-5 พร้อมกับค่อยๆ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ คล้ายๆ กับการประคองหรืออุ้มแจกันใบใหญ่ๆ ข้อศอกงอเล็กน้อยเวลายกแขนขึ้น ค่อยๆ ประคองแจกัน ยกมือลงเช่นนี้ นับเป็น 1 รอบ ให้ฝึกยกมือขึ้น ยกลงทั้งหมด 30 รอบ หลังจากฝึกท่านี้จบ ปล่อยแขนและมือกลับมาอยู่ในท่าวางข้างลำตัว

ขั้นที่ 6 ค่อยๆ ลืมตาขึ้นช้าๆ ยกมือตรวจสอบการไหลเวียนของเส้นเลือดส่วนปลาย ด้วยความรู้สึกเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึก

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่พัฒนามาจากหลักการของชี่กงจีน ผสมผสานกับการเคลื่อนไหวและการหายใจเชิงสมาธิ ซึ่งเป็นการรวมการหายใจ จิต และการเคลื่อนไหวท่าทาง ทำให้ร่างกายอยู่ในท่าที่สบายที่สุด โดยเน้นการสร้างสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ การเคลื่อนไหวของร่างกายต้องผสมผสานไปกับความรู้สึกตัว และต้องสัมพันธ์กับการหายใจที่เป็นธรรมชาติ การฝึกปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ช่วยลดความเครียด เพิ่มพลังชีวิต และปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการลดระดับความดันโลหิต (Smith & Johnson, 2022) ซึ่งได้ถูกนำไปใช้ทั้งในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ที่มีสุขภาพดีทุกเพศทุกกลุ่มอายุ พบว่า มีแนวโน้มที่จะให้ผลดีต่อผู้ปฏิบัติทุกกลุ่ม รวมถึงมีความเหมาะสมสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวด้วยเช่นกัน เนื่องจากมีความปลอดภัยและสามารถปรับระดับความเข้มข้นได้ตามความเหมาะสม

การออกกำลังกายแบบชี่กงยังช่วยในกระบวนการลดความเครียดและการส่งเสริมสุขภาพของหัวใจและหลอดเลือด ความเครียดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลและเพิ่มการทำงานของระบบซิมพาเทติก (Gupta et al., 2022) การปฏิบัติสมาธิร่วมกับการเคลื่อนไหวอย่างช้าช่วยลดความเครียดโดยปรับการทำงานของสมองส่วนอามิกดาลา และเพิ่มการทำงานของสมองส่วนพรีฟรอนทัลคอร์เท็กซ์ ซึ่งช่วยปรับอารมณ์และลดความวิตกกังวลได้ (Smith & Johnson, 2022)

นอกจากนี้ การปฏิบัติสมาธิยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนของออกซิเจนและลดการอักเสบในระบบของหัวใจและหลอดเลือด การฝึกปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวและสมาธิ จึงเป็นวิธีที่เหมาะสมในการเสริมสร้างสุขภาพของหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงการลดความดันโลหิตในระยะยาว

ประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ต่อระดับความดันโลหิตในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง 7 ต่อความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความดันโลหิตซิสโตลิค และค่าเฉลี่ยความดันโลหิตไดแอสโตลิค หลังการทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนค่าเฉลี่ยความดันโลหิตซิสโตลิค และค่าเฉลี่ยความดันโลหิตไดแอสโตลิคของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษานี้ เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 สามารถนำไปใช้ในการควบคุมระดับความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงได้ (Jubklay, Naewbood, & Wannapornsiri, 2017) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ที่แสดงให้เห็นถึงการลดระดับความดันโลหิตในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะในช่วงแรกเริ่มที่ยังไม่มีความจำเป็นต้องใช้ยา (Dong, Shi, Ding, & Yi, 2021) และการศึกษาของรัชนี ขันโมลี และณัฐชา รอบดูดี (Khunmolee, & Robdodee, 2024) ถึงผลของโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT 7 ต่อระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ โรงพยาบาลหนองฮี จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่าการฝึก สมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ช่วยลดระดับความดันโลหิตทั้ง systolic และ diastolic ในผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ โดยมีผลต่อการลดความเครียดและเพิ่มการผ่อนคลายผ่านกระบวนการสมาธิและการเคลื่อนไหวอย่างช้า นอกจากนี้ยังมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่แสดงให้เห็นว่าการฝึกชี่กงช่วยเพิ่มสมรรถภาพหลอดเลือดและลดภาวะ Oxidative stress ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด (Peng, Li, & Meng, 2021) และผลจากการศึกษาของชิง และคณะ (Ching et al., 2022) พบว่า การใช้ชี่กงในกลุ่มทดลอง ช่วยลดความดันโลหิตซิสโตลิกและความดันโลหิต ไดแอสโตลิกได้อย่างมีนัยสำคัญ และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่าความดันโลหิตลดลง

อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าชี่กงอาจใช้เป็นการบำบัดเสริมในการจัดการความดันโลหิตสูงที่ค่อนข้างซับซ้อนได้

การฝึกสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 แสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่ชัดเจนในการลดระดับความดันโลหิต โดยกลไกสำคัญมาจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และการปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ (Gupta et al., 2022; Smith & Johnson, 2022) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยโดย ชลธิชา จับคล้าย และคณะ (Jubklay et al., 2017) ที่พบว่าการฝึกสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ช่วยลดความดันโลหิต systolic และ diastolic ในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อฝึกอย่างต่อเนื่อง 8-12 สัปดาห์ รวมถึงการศึกษาของ จาง, หวัง, ซยง, และหลี่ (Zhang, Wang, Xiong, & Li, 2024) ที่พบว่า การออกกำลังกายแบบไท่จี๋เมื่อเปรียบเทียบกับการดูแลตามปกติ มีผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อความดันโลหิตซิสโตลิก (SBP) ขณะที่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในด้านความดันโลหิตไดแอสโตลิก (DBP) เมื่อเทียบกับการดูแลตามมาตรฐาน สามารถนำไปใช้เป็นทางเลือกหรือเสริมการรักษาในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้

นอกจากนี้ สมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ยังมีศักยภาพในการป้องกันกลุ่มเสี่ยงจากการเป็นผู้ป่วยรายใหม่ โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ การช่วยลดปัจจัยเสี่ยง ช่วยลดระดับความเครียด เพิ่มการไหลเวียนโลหิต และปรับสมดุลระบบประสาทอัตโนมัติ (Gupta et al., 2022; Jubklay et al., 2017) และการเพิ่มการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยการฝึกในรูปแบบกลุ่มจะช่วยสร้างความตระหนักรู้ด้านสุขภาพและเพิ่มแรงจูงใจในการดูแลตนเอง (Runsri & Ketkhamkha, 2019) รวมถึงประโยชน์เสริมอื่นๆ โดยการฝึกอย่างต่อเนื่องสามารถช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การลดการบริโภคเกลือและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (Smith & Johnson, 2022)

แนวทางการบูรณาการสู่การดูแลสุขภาพเชิงป้องกันในชุมชน

เพื่อให้การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ในชุมชน มีประสิทธิภาพสูงสุด และสามารถนำไปใช้ได้อย่างยั่งยืน แนวทางการบูรณาการควรประกอบด้วย การพัฒนาระบบสนับสนุนในชุมชน ดังนี้

1. การสร้างเครือข่ายผู้นำชุมชน โดยการฝึกอบรมให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) หรือครูฝึกในชุมชน เพื่อให้มีความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ในระดับชุมชน โดยการสร้างกลไกผู้สอนในชุมชนที่ได้รับการรับรองจากหน่วยงานสาธารณสุข ให้สามารถสอนและดูแลการฝึกปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ได้อย่างเหมาะสม (Gupta et al., 2022)

2. การสนับสนุนจากระบบสาธารณสุข โดยการบรรจุการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในระดับชุมชน (Gupta et al., 2022) และการให้การสนับสนุนจากหน่วยงานท้องถิ่น ซึ่งการบูรณาการการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ในโครงการของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) หรือสำนักงานเขตสุขภาพจะช่วยให้เกิดการสนับสนุนในด้านงบประมาณและทรัพยากร

3. การจัดตั้งกลุ่มฝึกปฏิบัติ โดยสนับสนุนการจัดตั้งกลุ่มการฝึกปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ในชุมชน เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ หรือกลุ่มวัยทำงาน เพื่อสร้างความต่อเนื่องและกำลังใจระหว่างผู้ฝึก (Runsri & Ketkhamkha, 2019)

4. การพัฒนาหลักสูตรแบบบูรณาการ โดยการประยุกต์ใช้การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ร่วมกับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

5. การติดตามผลในระยะยาว โดยการใช้เกณฑ์การวัดผลที่ชัดเจน เช่น ระดับความดันโลหิต ความเสี่ยงโรคหัวใจ และคุณภาพชีวิต เป็นต้น

ตัวอย่างการประยุกต์ใช้สมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ในการควบคุมความดันโลหิต

โดยการออกแบบโปรแกรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนด้วยการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ที่มีประสิทธิภาพซึ่งพิจารณาด้านต่อไปนี้

1. การปรับให้เหมาะสมกับบริบทชุมชน โดยการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ควรมีการปรับเปลี่ยนให้มีความสอดคล้องกับวัฒนธรรม วิถีชีวิต และความพร้อมของประชาชนในแต่ละชุมชน เช่น การใช้พื้นที่วัดหรือศูนย์ชุมชนในการฝึกซ้อมการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงของสมาชิกทุกคนในชุมชนอย่างเท่าเทียม (Jubklay et al., 2017)

2. การแบ่งกลุ่มเป้าหมายตามระดับความเสี่ยงโดยการแยกกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ออกจากกลุ่มที่มีความดันโลหิตปกติ เพื่อออกแบบการฝึกที่เหมาะสม เช่น เพิ่มการฝึกการหายใจแบบลึกและยืดหยุ่นสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงร่วมกับการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7

3. การติดตามผลแบบต่อเนื่อง โดยการใช้เทคโนโลยีต่างๆ ช่วยในการติดตามผล เช่น การใช้แอปพลิเคชันสุขภาพหรือการรายงานผ่านช่องทางออนไลน์ เพื่อประเมินผลและปรับโปรแกรมให้มีความเหมาะสมในระยะยาว (Smith & Johnson, 2022)

4. การนำสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ไปใช้ในการดูแลสุขภาพของประชาชนในชุมชน โดยบูรณาการกับทฤษฎีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health Theory) ซึ่งมุ่งเน้นการเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งมองว่าการดูแลสุขภาพที่มีประสิทธิภาพต้องคำนึงถึงองค์ประกอบเหล่านี้อย่างครบถ้วน (World Health Organization, 2023) เพื่อเป็นการดำเนินการส่งเสริมความสมดุลของสุขภาวะในทุกมิติ

5. บูรณาการทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ (Transtheoretical Model) ร่วมกับรักษาการฝึกสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ไว้ เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมและเพิ่มโอกาสในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง (Ponrachom, Sukolpuk, & Guiedthatree, 2022)

การประยุกต์ใช้สมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ในการควบคุมความดันโลหิต: กรณีศึกษาชุมชนบ้านคลองสระเกษ

การศึกษา ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง 7 ต่อความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง (Jubklay et al., 2017) ที่มีอายุ 35-59 ปี ได้เข้าร่วมโปรแกรม เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งโปรแกรมสร้างขึ้นตามแบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ประกอบด้วยกิจกรรมการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม โดยการให้ความรู้และบอกเล่าประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรม โดยจัดกิจกรรมกลุ่มการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 การรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการจัดกิจกรรมการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรม โดยการวัดระดับความดันโลหิต อิทธิพลระหว่างบุคคล โดยบุคคลต้นแบบถ่ายทอดความรู้สึกและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 และอิทธิพลจากสถานการณ์ โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 และมอบรางวัลให้ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ถูกต้องและครบถ้วน

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความดันโลหิตซิสโตลิค และค่าเฉลี่ยความดันโลหิตไดแอสโตลิคหลังการทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < .001) ส่วนค่าเฉลี่ยความดันโลหิตซิสโตลิค และค่าเฉลี่ยความดันโลหิตไดแอสโตลิคของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = .001 และ p-value < .05 ตามลำดับ) แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 สามารถนำไปใช้ในการควบคุมระดับความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงได้

ปัจจัยที่ส่งเสริมความสำเร็จการนำสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 มาใช้ในชุมชนนี้ คือ การออกแบบโปรแกรมร่วมกับการประยุกต์ใช้รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพตามกรอบแนวคิดของเพนเดอร์ ที่สามารถอธิบายปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ รวมถึงกระตุ้นให้กลุ่มทดลองมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

โดยอาศัยปัจจัยในการสร้างเสริมสุขภาพอย่างเป็นขั้นตอน อย่างไรก็ตาม ปัญหาและอุปสรรคของการประยุกต์ใช้สมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ในการควบคุมความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน ได้แก่ การไม่ได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จากอิทธิพลของบุคคลและอิทธิพลจากสถานการณ์ เช่น การต้องประกอบอาชีพ การต้องดูแลสมาชิกในครอบครัวที่มีความเจ็บป่วย ทำให้ไม่สามารถมาปฏิบัติที่สถานที่ที่นัดหมายไว้ได้ทุกครั้ง และเป็นผลให้เลิกปฏิบัติไปในที่สุด

บทบาทของพยาบาลชุมชนในการส่งเสริมการฝึกการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 อย่างยั่งยืน

พยาบาลชุมชนมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการสนับสนุนและส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 แก่ประชาชนในชุมชน โดยการมุ่งเน้นที่

1. การให้ความรู้และการสร้างแรงจูงใจ พยาบาลชุมชนควรจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 และสร้างแรงจูงใจผ่านการให้คำแนะนำเฉพาะบุคคล

2. การบูรณาการในระบบบริการสุขภาพ โดยพยาบาลชุมชนทำงานร่วมกับหน่วยงานสาธารณสุขและผู้นำชุมชน เพื่อบรรจุการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

3. การติดตามผลและประเมินความยั่งยืน โดยการจัดเก็บข้อมูลผลลัพธ์และการประเมินความก้าวหน้าของผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 จะช่วยให้สามารถปรับปรุงโปรแกรมให้มีความเหมาะสมกับชุมชนในระยะยาวได้

บทสรุป

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ พบว่า สมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 เป็นรูปแบบสมาธิเคลื่อนไหวที่มีศักยภาพสูงในการลดระดับความดันโลหิตและป้องกันการพัฒนาจากกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง สู่โรคความดันโลหิตสูงอย่างเต็มรูปแบบ (Jubklay et al, 2017) การฝึกสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ช่วยลดความเครียด ปรับสมดุลระบบประสาทอัตโนมัติ และส่งเสริมการไหลเวียนโลหิตที่ดีขึ้น (Smith & Johnson, 2022) ร่วมกับการวิเคราะห์เปรียบเทียบจากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่สนับสนุนว่าการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ด้วยศักยภาพที่ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงและเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพในชุมชน นอกจากนี้ ยังมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ชี้ให้เห็นว่า การฝึกสมาธิและการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เช่น Qigong หรือ Tai Chi สามารถลดระดับความดันโลหิตทั้งในกลุ่มปกติและกลุ่มเสี่ยงได้อย่างมีนัยสำคัญ (McGee, 2021) และการทบทวนนี้ยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการออกแบบโปรแกรมที่เหมาะสมกับบริบทและการสนับสนุนจากชุมชน ร่วมกับบทบาทของพยาบาลในชุมชนที่ถือเป็นหัวใจสำคัญในการผลักดันและส่งเสริมการนำสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ยั่งยืน

การบูรณาการการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ในบริบทสุขภาพเชิงป้องกันมีความสำคัญอย่างยิ่งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศไทยที่มีกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงจำนวนมาก (Sriphota, & Sakdisthanont, 2023) ซึ่งการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ไม่เพียงช่วยลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง แต่ยังส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณด้วย

นอกจากนี้ บทบาทของพยาบาลชุมชนในการส่งเสริมการฝึกการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ถือเป็นกลไกสำคัญหนึ่งที่ช่วยผลักดันการปฏิบัตินี้ให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของประชาชนในชุมชน การนำสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 มาใช้ในระดับชุมชนยังช่วยลดภาระทางด้านสาธารณสุขและช่วยเพิ่มความตระหนักรู้เรื่องการดูแลสุขภาพเชิงรุกให้กับประชาชนในชุมชนอีกด้วย (Gupta et al., 2022)

โดยแนวทางบูรณาการการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคภายในชุมชน ควรมุ่งเน้นไปที่การออกแบบโปรแกรม

ที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ร่วมกับการสนับสนุนจากระบบชุมชน และการผลักดันนโยบายสาธารณสุขเชิงสร้างสรรค์ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนอย่างยั่งยืน

การนำการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 มาบูรณาการในระบบสุขภาพเชิงป้องกันไม่เพียงช่วยลดความดันโลหิตและความเครียด แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพในระดับชุมชนและประเทศอีกด้วย อย่างไรก็ตาม การวิจัยในอนาคตจึงควรมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติ ร่วมกับการเพิ่มการสนับสนุนจากหน่วยงานทุกระดับในชุมชน เพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิผลและความยั่งยืนของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง SKT 7 ในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

Bureau of Non-Communicable Diseases, Department of Disease Control. (2023). *Annual report 2023. Ministry of Public Health.* Retrieved from https://ddc.moph.go.th/uploads/ckeditor2//files/% E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%88%E0%B8%B3%E0%B8%9B%E0%B8%B5%202566%20%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%A1%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84.pdf. [In Thai].

Ching, S. M., Mokshashri, N. R., Kannan, M. M., Lee, K. W., Sallahuddin, N. A., Ng, J. X., …Veettil, S. K. (2022). Effects of Qigong on systolic and diastolic blood pressure lowering: A systematic review with meta-analysis and trial sequential analysis. *Journal of Hypertension Research, 29*(4), 121-134.

Department of Disease Control, Ministry of Public Health. (2021). *Percentage of communities meeting the criteria for "New normal communities free from NCDs".* Retrieved from https://health-kpi.moph.go.th/kpi2/kpi/index/?id=1686. [In Thai].

Dong, X., Shi, Z., Ding, M., & Yi, X. (2021). The effects of Qigong for hypertension: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Hindawi Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2021,* 1-10. https://doi.org/10.1155/2021/5622631

Gupta, R., Joshi, P., & Kumar, A. (2022). Emerging trends in hypertension management: Focus on pre-hypertension. *International Journal of Public Health, 67*(4), 245-253.

Health Information Database. (2024). *Population aged 35 and above screened and at risk for hypertension in fiscal year 2025.* Retrieved from https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report_eis.php?source=pformated/format1.php&cat_id=6966b0664b89805a484d7ac96c6ed-c48&id=6833128a5d76a6afcae3e4a6af0e718c. [In Thai].

Jubklay, C., Naewbood, S., & Wannapornsiri, C. (2017). Effects of health promotion program with Thai Qigong Meditation Exercise SKT 7 on blood pressure among pre-hypertensive Persons. *Journal of Nursing and Health Sciences, 11*(3), 61-69. [In Thai].

Khunmolee, R., & Robdodee, N. (2024). Effects of meditation exercise SKT program to the blood pressure level of uncontrolled hypertensive patients in Nonghi hospital Roi-Et province. *Journal of Research and Health Innovative Development, 5*(1), 200-208. [In Thai].

Kongneum, S., Moolsart, S., & Sakunhongsophon, S. (2024). Effectiveness of a health literacy development program for patients with hypertension at risk of cardiovascular disease in Mueang Trang district, Trang province. *Journal of Thailand Nursing and Midwifery Council, 39*(1), 148-161. [In Thai].

McGee, R. W. (2021). *Tai Chi, Qigong, and the treatment of hypertension. Social Science Research Network.* Retrieved from https://ssrn.com/abstract=3941245

National Non-Communicable Diseases Secretariat. (2023). *Thailand non-communicable diseases prevention and control action plan (2023-2027).* Bangkok: Bureau of Non-Communicable Diseases, Department of Disease Control, Ministry of Public Health. [In Thai].

Office of Disease Prevention and Control Region 9 Nakhon Ratchasima. (2023). *Warning on world hypertension day: "Control your blood pressure, extend your life."* Retrieved from https://ddc.moph.go.th/ odpc9/news.php?news=34026&deptcode=odpc9&news_views=7222. [In Thai].

Peng, W., Li, H., & Meng, L. (2021). Meditation practices for hypertension control. *Nature Reviews Cardiology, 18*(5), 281-292.

Ponrachom, C., Sukolpuk, M., & Guiedthatree, S. (2022). Designing program for health behavior modification: Intervention mapping. *Journal of Health and Nursing Research, 38*(2), 1-10. [In Thai].

Runsri, P., & Ketkhamkha, M. (2019). Effect of health promoting activity on self-care behaviors among patients with hypertension in Rom Glao Mueang community health center. *Journal of Sakon Nakhon Hospital, 22*(3), 42-54. [In Thai].

Smith, J. & Johnson, K. (2022). Effects of mindful movement on blood pressure control: A systematic review. *Journal of Complementary Medicine, 45*(3), 234-245.

Sriphota, A., & Sakdisthanont, S. (2023). Effects of meditation using the SKT technique 1 and 7 on fatigue and oxygen saturation in adolescent patients with cancer. *Journal of Nursing Science & Health, 46*(2), 90-102. [In Thai].

Triamchaisri, SK. (2008). *Meditation Practice for Health Recovery* (8th ed.). Bangkok: War Veterans Organization Printing Office. [In Thai].

World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension: The race against a silent killer.* Retrieved from https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062

World Health Organization. (2023). *Hypertension.* Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension.

Zhang, W., Wang, H., Xiong, Z., & Li, C. (2024). Efficacy of Tai Chi exercise in patients with hypertension: Systematic review and meta-analysis. *Current Problems in Cardiology, 49*(2024), 1-7. https://doi.org/10.1016/j.cpcardiol.2024.102798