การศึกษาผลของการนวดแผนไทยต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของกลุ่มคนวัยทำงาน

อภิรดี ธรรมสรณ์[*]
พญ.ปองศิริ คุณงาม[**]

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่องผลของการนวดแผนไทยต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของกลุ่มคนวัยทำงาน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการนวดแผนไทยที่มีต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตของกลุ่มคนวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 25-55 ปี ชายหรือหญิง ที่ทำงานประจำอย่างใดอย่างหนึ่ง

วิธีวิจัยที่นำมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหน่วยทดลองที่มารับบริการนวดแผนไทยในร้านนวดเพื่อสุขภาพในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 40 ราย โดยใช้แบบสอบถามที่ปรับปรุงมาจากแบบทดสอบเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) เก็บข้อมูล 2 ครั้ง คือเมื่อหน่วยทดลองเข้ามารับบริการนวดแผนไทยครั้งแรก และครั้งสุดท้ายหลังการนวดอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เป็นเวลา 3 เดือน แล้วนำข้อมูลก่อนและหลังเข้ารับบริการนวดมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยใช้ค่าสถิติเบื้องต้นในการอภิปรายผล และทดสอบความสัมพันธ์ด้วยการทดสอบ Paired t-test

ผลการศึกษาสรุปได้ว่า คะแนนคุณภาพชีวิตทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตก่อนและหลังเข้ารับบริการของหน่วยทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนเฉลี่ยหลังจากได้รับบริการมากกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนได้รับบริการ การศึกษาในครั้งนี้จึงแสดงให้เห็นว่าการนวดแผนไทยมีผลต่อคุณภาพชีวิตทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตในเชิงบวก คือช่วยให้คุณภาพชีวิตของกลุ่มคนวัยทำงานดีขึ้นเมื่อได้รับบริการเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง

บทนำ

จากปัญหาด้านสุขภาพของกลุ่มคนวัยทำงานที่พบได้บ่อยและเพิ่มมากขึ้นทุกปี ไม่เฉพาะแต่โรคออฟฟิศซินโดรมที่มีอาการปวดตึงบริเวณคอ บ่า ไหล่ หลัง หรืออาการปวดศีรษะเท่านั้น ปัจจุบันยังพบว่ามีอุบัติการณ์ของการเกิดโรคเรื้อรังอื่น ๆในคนกลุ่มนี้มากขึ้นด้วยทั้งโรคใน

[*] นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

[**] ที่ปรึกษาภาคนิพนธ์หลัก

กลุ่มหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวานหรือแม้แต่มะเร็ง ซึ่งสาเหตุหลักของการเกิดปัญหาสุขภาพในคนกลุ่มนี้ก็คงหนีไม่พ้นเรื่องของความเครียด และการทำงานแบบเอาจริงเอาจัง ทุ่มเท มีความทะเยอทะยาน ต้องการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานจนขาดความสุขในการทำงาน และนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพต่าง ๆตามมา อาการป่วยหรือความผิดปกติที่เกิดขึ้นมักเกิดจากการสะสมต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลานาน และกว่าที่จะตระหนักได้ว่าเริ่มมีปัญหาสุขภาพ ก็ต่อเมื่อมีอาการปรากฏให้เห็นชัดเจนหรือเป็นโรคแล้วนั่นเอง ซึ่งการรักษาก็ทำให้สูญเสียทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก ดังนั้นการดูแลสุขภาพในเชิงป้องกันจึงน่าจะเป็นวิธีที่ดีกว่า

ดังนั้นการดูแลสุขภาพในเชิงป้องกันเพื่อลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานก่อนที่โรคเรื้อรังต่าง ๆจะอุบัติขึ้น ด้วยเหตุนี้เองทำให้การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกลายมาเป็นวิธีการดูแลสุขภาพตนเองที่ได้รับการยอมรับและมีการศึกษาวิจัยกันอย่างกว้างขวางมีรูปแบบและวิธีการใหม่ ๆเกิดขึ้นมากมาย ปัจจุบันการแพทย์ทางเลือกมีอยู่มากกว่า 100 วิธี เช่นการทำสมาธิ การกดจุด การฝังเข็ม สมุนไพรบำบัด ธรรมชาติบำบัด โยคะ การรับประทานอาหารแบบชีวจิต การฝึกการผ่อนคลาย การออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆรวมถึงการนวดบำบัด (พันตำรวจโทหญิงจันทร์จรัส จันทร์จารุพงศ์, 2549)

การนวดบำบัดหรือ Massage Therapy ก็มีอยู่หลายรูปแบบตามที่มาของศาสตร์การแพทย์ในแต่ละประเทศ เช่นการนวดสวีดิช (Swedish Massage) ของประเทศในแถบสแกนดิเนเวียน การนวดแบบอายุรเวท (Ayurvedic Massage) ของอินเดีย การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า(Foot Reflexology Massage) ของจีน การนวดเรกิ (Reiki Massage) ของญี่ปุ่น และการนวดแผนไทย (Thai Massage) ที่มีประวัติศาสตร์มายาวนาน แต่เนื่องจากการวิจัยส่วนใหญ่จะทำในต่างประเทศ การนวดที่ใช้ในงานวิจัยที่ค้นคว้ามาจึงมักเป็นการนวดสวีดิช การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย (Aromatherapy Massage) การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ในขณะที่การนวดแผนไทยยังมีการศึกษาในวงจำกัดและมีจำนวนไม่มาก จึงเป็นที่มาของการวิจัยในครั้งนี้ที่ต้องการศึกษาถึงผลของการนวดแผนไทยซึ่งถือเป็นมรดกชิ้นสำคัญของประเทศไทยเราที่มีต่อสุขภาพองค์รวมโดยเฉพาะเจาะจงในกลุ่มคนวัยทำงานเนื่องจากคนกลุ่มนี้เป็นกำลังส่วนใหญ่ของประเทศและเป็นกลุ่มที่ควรได้รับการดูแลสุขภาพตนเองอย่างจริงจังเพื่อลดความเสี่ยงของอุบัติการณ์โรคเรื้อรังที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลของการนวดแผนไทยที่มีต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายของกลุ่มคนวัยทำงาน

2. เพื่อศึกษาผลของการนวดแผนไทยที่มีต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ของกลุ่มคนวัยทำงาน

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

โรคที่เป็นที่รู้จักกันดีสำหรับคนวัยทำงานก็คือ โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนวัยทำงานออฟฟิศ ที่สภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานตลอดเวลา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ อาทิ หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ ส่วนบางรายที่มีอาการของหมอนรองกระดูกเคลื่อนอยู่แล้ว หากทำงานในอิริยาบถที่ผิดจะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น

ส่วนคำว่าคุณภาพชีวิต (Quality of life) หมายถึง การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามสภาพความจำเป็นพื้นฐานในสังคม ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และความคิดอย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดความสุข ตลอดทั้งการมีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่ดี

และจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีรายงานการวิจัยมากมายที่สนับสนุนว่า การนวดในรูปแบบต่างๆ สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรค หรือมีส่วนช่วยลดโอกาสการเกิดโรคเรื้อรังได้ เช่น การนวดสวีดิช ในผู้หญิงที่มีความดันโลหิตสูง พบว่าทั้งความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และสารก่อการอักเสบในกลุ่มตัวอย่างลดลง หลังจากได้รับการนวด 60 นาทีต่อครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ นาน 4 สัปดาห์ การนวดฝ่าเท้า สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือด และอาการชาของผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ การนวดไทยมีผลในการบรรเทาอาการปวดในผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะเรื้อรังได้ จึงอาจส่งเสริมให้เป็นการรักษาอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่มีอาการปวดศีรษะแบบเรื้อรัง และการนวดสวีดิช สามารถช่วยลดฮอร์โมนในกลุ่มคอร์ติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroids) ได้ จึงตั้งสมมติฐานว่า การนวดน่าจะสามารถช่วยลดโอกาสการเกิดโรคที่เกี่ยวกับระบบไหลเวียนเลือดได้

วิธีการศึกษา

วิธีการศึกษาใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่าง โดยการใช้แบบสอบถามในการวัดระดับคุณภาพชีวิตของผู้ที่เข้ารับบริการนวดแผนไทยที่ร้านนวดเพื่อสุขภาพในกรุงเทพมหานคร ซึ่งแบบสอบถามที่ใช้ได้ปรับปรุงมาจากแบบทดสอบเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) เพื่อให้เหมาะสมต่อการเก็บข้อมูลภาคสนามและการวิเคราะห์ผลได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยที่ตั้งไว้ โดยจะทำการเก็บข้อมูล 2 ครั้งคือเมื่อตัวอย่างเข้ามารับบริการนวดแผนไทยครั้งแรกและครั้งสุดท้ายหลังจากการนวดอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งเป็นเวลา 3 เดือน

ประชากรและตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือคนกลุ่มวัยทำงาน ที่มีอายุระหว่าง 25-55 ปี ที่มาใช้บริการนวดแผนไทยในร้านนวดเพื่อสุขภาพที่ตั้งอยู่ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยการสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งมีเกณฑ์การเลือกคือ เป็นชายหรือหญิงที่มีอายุระหว่าง 25-55 ปี ทำงานประจำอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่เคยได้รับบริการการนวดแผนไทยมาก่อนอย่างน้อยในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา และต้องสามารถเข้าร่วมงานวิจัยจนครบ 3 เดือนได้ ซึ่งจากการสุ่มเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนดข้างต้น มีผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้ทั้งสิ้นจำนวน 40 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วนคือ ส่วนแรก เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปแบบเลือกตอบและเติมคำที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ส่วนที่ 2 เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ได้รับการดัดแปลงจากแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข และส่วนที่ 3 เป็นแบบทดสอบเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ที่พัฒนามาจากเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก 100 ข้อ โดยทำการเลือกคำถามมาเพียง 1 ข้อ จากแต่ละหมวดใน 24 หมวด และรวมกับหมวดที่เป็นคุณภาพชีวิตและสุขภาพทั่วไปโดยรวมอีก 2 ข้อคำถาม

โดยแบบทดสอบได้รับการศึกษาค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.8406 ค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.6515 โดยเทียบกับแบบวัด WHOQOL-100 ฉบับภาษาไทยที่ WHO ยอมรับอย่างเป็นทางการ

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ชนิด คือแบบภาวะวิสัย (Perceived objective) และอัตวิสัย (Self-report subjective) และมีองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย (Physical domain) ด้านจิตใจ (Psychological domain) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationship) และด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) แต่เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจเท่านั้น ผู้วิจัยจึงคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่เกี่ยวกับองค์ประกอบด้านสุขภาพกาย 7 ข้อ องค์ประกอบด้านจิตใจ 6 ข้อ และคุณภาพชีวิตโดยรวมอีก 2 ข้อ รวมข้อคำถามในส่วนนี้ทั้งหมด 15 ข้อ

ขั้นตอนการดำเนินการศึกษา

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมวิจัย

2. เก็บข้อมูลก่อนทดลองโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามก่อนเข้ารับบริการนวดแผนไทยครั้งแรก

3. กลุ่มตัวอย่างรับบริการนวดแผนไทยระยะเวลา 90 นาที ด้วยวิธีการนวด คลึง กด จุด ดัด ยืด ตามแบบแผนการนวดแผนไทยที่ถูกต้อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งทุกสัปดาห์ต่อเนื่องกันจนครบ 3 เดือน

4. เก็บรวบรวมข้อมูลหลังสิ้นสุดการทดลองเป็นเวลา 3 เดือนโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามชุดเดิมหลังจากรับบริการนวดครั้งสุดท้าย

5. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ประกอบการสรุปและอภิปรายผลการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ในการวัดระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายและจิตใจ เป็นสถิติเบื้องต้นในการอภิปรายผล ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และทดสอบความแตกต่างด้วยการทดสอบ Paired t-test

ผลการศึกษา

กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 36-45 ปี รองลงมาคือผู้ที่มีอายุระหว่าง 25-35 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี สถานภาพคือสมรสหรือมีคู่ นับถือศาสนาพุทธ มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน เคยตรวจร่างกายก่อนเข้าร่วมวิจัย และมีโรคประจำตัว โดยโรคประจำตัวที่ผู้ทำแบบทดสอบระบุไว้มากที่สุดคือ ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง

ส่วนข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของกลุ่มทดลอง ปรากฏผลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของกลุ่มทดลอง

พฤติกรรม	ไม่เคย		นาน ๆครั้ง		บางครั้ง		เป็นประจำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การสูบบุหรี่	25	62.5	4	10	10	25	1	2.5
ดื่มแอลกอฮอล์	4	10	27	67.5	9	22.5	0	0
รับประทานอาหาร เค็มจัด หวานจัด	5	12.5	16	40	11	27.5	8	20
ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน	3	7.5	9	22.5	9	22.5	19	47.5
กินผักและผลไม้ ทุกวัน	1	2.5	3	7.5	25	62.5	11	27.5
รับประทานอาหารไขมันสูง	2	5	11	27.5	20	50	7	17.5
ดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 8 แก้ว	1	2.5	4	10	7	17.5	28	70

ค่าทางสถิติและผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายก่อนและหลังการนวดจากกลุ่มทดลองทั้ง 40 ราย ใช้การวิเคราะห์ความแตกต่างด้วยการทดสอบ Paired t-test ผลปรากฏดังตารางที่ 2 และ 3 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงค่าสถิติของระดับคะแนนคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายก่อนและหลังการนวด

ค่าสถิติ	คะแนนคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย	
	ก่อน	หลัง
Mean	24.43	27.65
n	40	40
Std. Deviation	2.297	2.587
Std. Error Mean	.363	.409

ตารางที่ 3 แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายก่อนและหลังการนวดของกลุ่มทดลอง

	จำนวน (n)	$\overline{x}$	S.D.	t-value	P-value
ความแตกต่างของระดับคะแนนคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายก่อนและหลังการนวด	40	3.225	.482	6.686	<0.001

จากผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายก่อนและหลังการนวดเป็นเวลาต่อเนื่องนาน 3 เดือน พบว่า คะแนนคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนเฉลี่ยหลังจากได้รับบริการนวด มากกว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนได้รับบริการนวด

ค่าทางสถิติและผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ก่อนและหลังการนวดจากกลุ่มทดลองทั้ง 40 ราย ใช้การวิเคราะห์ความแตกต่างด้วยการทดสอบ Paired t-test ผลปรากฏดังตารางที่ 4 และ 5 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงค่าสถิติของระดับคะแนนคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ก่อนและหลังการนวด

ค่าสถิติ	คะแนนคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตและอารมณ์	
	ก่อน	หลัง
Mean	20.23	23.95
n	40	40
Std. Deviation	2.190	2.309
Std. Error Mean	.346	.365

ตารางที่ 5 แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ก่อนและหลังการนวดของกลุ่มทดลอง

	จำนวน (n)	$\overline{x}$	S.D.	t-value	P-value
ความแตกต่างของระดับคะแนนคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ก่อนและหลังการนวด	40	3.725	3.063	7.691	<0.001

จากผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ก่อนและหลังการนวดเป็นเวลาต่อเนื่องนาน 3 เดือน พบว่า คะแนนคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนเฉลี่ยหลังจากได้รับบริการนวด มากกว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนได้รับบริการนวด

อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มคนวัยทำงานในเมืองส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่ค่อยดีนัก โดยเฉพาะเรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย จึงทำให้พบปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัวได้บ่อย เช่น ภาวะความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และอาการปวดเมื่อยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของภาวะออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ปัญหาด้านสุขภาพต่าง ๆเหล่านี้กลุ่มคนวัยทำงานตระหนักดีและเริ่มหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้น คือการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น ออกกำลังกายบ่อยขึ้น และมองหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานในรูปแบบต่าง ๆ วิธีการหนึ่งที่เป็นที่นิยมในกลุ่มคนวัยทำงานก็คือ การนวดเพื่อสุขภาพหรือการนวดแผนไทย เนื่องจากหาได้ง่ายโดยทั่วไปและราคาไม่สูง

การศึกษาผลของการนวดแผนไทยที่มีต่อคุณภาพชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน พบว่า คุณภาพชีวิตทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตหลังจากได้รับบริการนวดแผนไทยอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 3 เดือน ดีขึ้นกว่าก่อนเข้ารับบริการ โดยคุณภาพชีวิตทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้นอย่างชัดเจน จากระดับคะแนนเฉลี่ยก่อนการนวดที่อยู่ในเกณฑ์คุณภาพชีวิตกลาง ๆ หลังจากได้รับบริการนวดแล้วปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็นระดับที่อยู่ในเกณฑ์คุณภาพชีวิตที่ดี การศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การนวดแผนไทยมีผลต่อคุณภาพชีวิตทั้งด้านสุขภาพกายและ

สุขภาพจิตในเชิงบวก คือช่วยให้สุขภาพกายและจิตของกลุ่มคนวัยทำงานดีขึ้นเมื่อได้รับบริการเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง

บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *รายงานสุขภาพคนไทยปี 2555.* สืบค้นจาก http://www.thaihealth.or.th

กิตติชัย อนวัชประยูร. (2557). การนวดเพื่อสุขภาพ (วิทนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ชนินทร์ ลีวานันท์.นพ. (2552). *Thai Traditional Massage for Back Pain.* สืบค้นจาก http://www.thaicam.go.th

ยุพร ชมณี. (2545). การดูแลสุขภาพด้วยการนวดแผนไทย (วิทนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). เลย: สถาบันราชภัฏเลย

วิภาพร มาพบสุข. (2545). การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วิไลลักษณ์ ตั้งเจริญ. (2544). วิทยาศาสตร์พัฒนาชีวิต. กรุงเทพฯ: ทิพยวิสุทธิ์.

ศิริ ฮามสุโพธิ์. (2543). *ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต.* กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

สำนักการแพทย์กรุงเทพมหานคร. (2555). *โรคออฟฟิศซินโดรม.* สืบค้นจาก http://www.msdbangkok.go.th

Gwen Wyatt, Mohammad Sikorskii, Mohammad Hossein Rahbar, David Victorson, Mei You. (2012). Health-Related Quality-of-Life Outcomes: A Reflexology Trial with patients with Advanced-Stage Breast Cancer. Oncal Nurs Forum, 2012 November: NIH Public Access.

Izreen Supa' at, Zaiton Zakaria, Oteh Maskon, Amilia Aminuddin, and nor Anita Megat Mohd Nordin. (2013). Effects of Swedish massage Therapy on Blood Pressure, Heart Rate, and Inflammatory Makers in Hypertensive Women, *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2013,* Article ID 171852: Hindawi Publishing Corporation.

Sunee Saetung, La-or Chailurkit, Boonsong Ongphiphadhanakul. (2013). Thai Traditional Massage increases biochemical markers of bone formation in postmenoposal women; a randomized crossover trial: BioMed Central Complementary and Alternative Medicine.