

อัตราชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรังของพยาบาลที่ทำงานใน  
โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช

นางสาวนพวรรณ จรัสสุขประเสริฐ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาอาชีวเวชศาสตร์ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2550

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

PREVALENCE RATE AND ASSOCIATED FACTORS OF CHRONIC FATIGUE  
SYNDROME AMONG NURSES AT BHUMIPHOLADUNLAYADEJ HOSPITAL

Miss.Noppawan Jarutsukprasert

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science Program in Occupational Medicine

Department of Preventive and Social Medicine

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2007

Copyright of Chulalongkorn University

500925

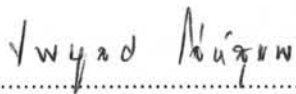
หัวข้อวิทยานิพนธ์ อัตราความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง  
ของพยาบาลที่ทำงานในโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช  
โดย นางสาวนพวรรณ จรัสสุขประเสริฐ  
สาขาวิชา อาชีวเวชศาสตร์  
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์นายแพทย์สุนทร ศุภพงษ์  
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ดร.สลิธ เทพตระการพร

---


คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

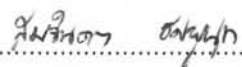
  
.....คณบดีคณะแพทยศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์นายแพทย์อดิศร ภัทราดุลย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
.....ประธานกรรมการสอบ  
(ศาสตราจารย์กิตติคุณนายแพทย์ไพบุลย์ โล่ห์สุนทร)

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์นายแพทย์สุนทร ศุภพงษ์)

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ดร.สลิธ เทพตระการพร)

  
.....กรรมการ  
(ดร.มล.สมจินดา ชมพูนุท)

นพวรรณ จรัสสุขประเสริฐ : อัตราความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรังของพยาบาลที่ทำงานในโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช (THE PREVALENCE RATE AND ASSOCIATED FACTORS OF CHRONIC FATIGUE SYNDROME AMONG NURSES AT BHUMIPHOLADUNLAYADEJ HOSPITAL) อ.ที่ปรึกษา:รศ.นพ.สุนทร ศุภพงษ์, อ.ที่ปรึกษาร่วม: ดร.สลิธ เทพตระการพร 92 หน้า.

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อหาอัตราความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ กลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรังของพยาบาลที่ทำงานในโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช โดยใช้รูปแบบการศึกษาเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลระดับปฏิบัติการจำนวน 690 คน ทำการเก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามชนิดตอบด้วยตนเอง โดยมีการแจกแบบสอบถามจำนวน 712 ฉบับ มีอัตราการตอบกลับคิดเป็นร้อยละ 96.7

ผลการศึกษาพบว่าอัตราความชุกของกลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรังของพยาบาลที่ทำงานในโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช เท่ากับ 13.4 คน ต่อ ประชากร 100 คน โดยใช้เกณฑ์การวินิจฉัยของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งสหรัฐอเมริกา(CDC)ปี 1994 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดกลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ( $p < 0.05$ ) ประกอบด้วย การออกกำลังกาย ค่าดัชนีมวลกาย รายได้ต่อเดือน การมีปัญหากับสมาชิกในครอบครัวหรือคนรัก เวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการหรือการพบปะสังสรรค์ งานที่ปฏิบัติไม่มีความมั่นคงและปลอดภัยกับชีวิต งานที่ปฏิบัติไม่ต้องใช้ความรับผิดชอบสูง การไม่มีโอกาสเสนอความเห็นในการปฏิบัติ การไม่มีส่วนร่วมในการกำหนดตารางการทำงานของตนเอง การไม่ได้รับความช่วยเหลือและคำปรึกษาจากผู้ร่วมงาน การทำงานนอกเวลา การมีปริมาณงานในความรับผิดชอบที่ไม่มีความเหมาะสม ผลกระทบจากกลุ่มอาการนี้พบว่าร้อยละ 64.3 ของกลุ่มพยาบาลที่มีกลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง รายงานว่าความล้าทำให้เกิดการรบกวนการทำงานทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง

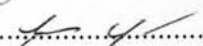
ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่ามีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดกลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรังหลายปัจจัยที่สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ เช่น การเปิดโอกาสให้มีการแสดงความคิดเห็นในที่ทำงาน การมีส่วนร่วมกำหนดตารางการทำงานของตนเอง การได้รับความช่วยเหลือ และคำปรึกษาจากผู้ร่วมงาน จึงควรที่จะมีแนวทางในการลดความล้าที่อาจสะสมมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการช่วยป้องกันการเกิดการลดลงของประสิทธิภาพการทำงาน การลาป่วย และการเกิดอันตรายจากการทำงานอันเป็นผลจากกลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง

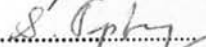
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม.

สาขาวิชาอาชีวเวชศาสตร์

ปีการศึกษา 2550

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

## 477473623030 : MAJOR OCCUPATIONAL MEDICINE

KEY WORDS: FATIGUE / CHRONIC FATIGUE / CHRONIC FATIGUE SYNDROME /  
NURSES

NOPPAWAN JARUTSUKPRASERT: PREVALENCE RATE AND ASSOCIATED  
FACTORS OF CHRONIC FATIGUE SYNDROME AMONG NURSES AT  
BHUMIPHOLADUNLAYADEJ HOSPITAL.

THESIS ADVISOR : ASSOC.PROF. SOONTORN SUPAPONG MD., MSc.

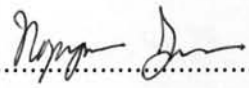
THESIS CO-ADVISOR : SASITORN TAPTAGARNPORN Bsc. ,MPH., PhD.

, 92 pp.

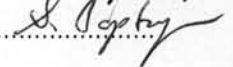
This cross – sectional survey aimed to study the prevalence rate and associated  
factor of chronic fatigue syndrome(CFS) among nurses at Bhumipholadunlayadej  
hospital .The self- administered questionnaires were sent to 712 nurses during  
January – February 2006 with good response rate ( 96.7 percent).

The result showed that the prevalence rate of chronic fatigue syndrome among  
nurses at Bhumipholadunlayadej hospital was 13.4 percent by using the criteria of  
CDC 1994.Factors which were statistically significant associated with chronic fatigue  
syndrome (  $p < 0.05$  ) including : exercise ; BMI ; salary per month ; relationship in family  
; inadequacy of social meeting ; unsafe working condition; low work responsibility ; no  
chance to express idea ; lack of participation to set up their work schedules ; receiving  
assistance from their colleagues ;over -time working and inappropriate amount of work.

Sixty four percent of nurses with chronic fatigue syndrome reported that CFS  
affected to efficiency of their works . Some factors associated with CFS should be  
improved such as providing opportunity to express the idea, more participation to set  
up their work schedules and obtaining help and support from their colleagues. These  
improvement will prevent low work efficiency, sickness absent and occupational injuries  
resulted from CFS.

Department Preventive and Social Medicine Student's Signature.....

Field of study Occupational Medicine Advisor's signature.....

Academic year 2007 Co Advisor's signature.....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้เพราะได้รับการเอาใจใส่ดูแลเป็นอย่างดีจากอาจารย์ที่ปรึกษารองศาสตราจารย์นายแพทย์สุนทร ศุภพงษ์ ที่คอยให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทาง ตลอดจนช่วยตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆของวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณ ดร.สสิธร เทพตระการพร ที่ได้กรุณาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ให้คำปรึกษา จนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณศาสตราจารย์นายแพทย์ไพบุลย์ โล่ห์สุนทร ที่ให้ความกรุณาเป็นประธานกรรมการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะในการแก้ไขปรับปรุงวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ดร.มล.สมจินดา ชมภูนุท ที่ให้ความกรุณาเป็นกรรมการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณนายแพทย์เกษียรสม วีรานุกิติ แพทย์อายุรกรรมระบบประสาทโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์อินเตอร์เนชั่นแนล ที่ได้ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

ขอขอบคุณฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช ตลอดจนผู้ประสานงานทั้งหมดของโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลของการวิจัย รวมไปถึงพยาบาลทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถามเพื่อเป็นประโยชน์ต่อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอขอบพระคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์ ที่ให้การอบรมสั่งสอนผู้วิจัย และขอบคุณเพื่อนๆทุกคนที่คอยให้กำลังใจและช่วยเหลือด้วยดีตลอดมา

## สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
1.2 คำถามของการวิจัย .....	3
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	3
1.4 สมมติฐานของการวิจัย .....	3
1.5 ขอบเขตของการวิจัย .....	4
1.6 ข้อตกลงเบื้องต้น .....	4
1.7 กรอบแนวคิดของการวิจัย .....	5
1.8 คำนิยามเชิงปฏิบัติการ.....	6
1.9 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความเหนื่อยล้า.....	8
2.2 กลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง.....	12
2.3 อัตราความชุกของกลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง .....	22
2.4 ความเหนื่อยล้าของพยาบาล.....	24
2.5 กลุ่มอาการอื่น ๆที่มีความคล้ายคลึงกัน.....	24
2.6 การรักษา.....	26
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	28
3.1 รูปแบบการวิจัย .....	28
3.2 ระเบียบวิธีวิจัย.....	28
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	29
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	30
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล .....	30
3.6 เกณฑ์การวินิจฉัย.....	31

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
4.1 ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยต่างๆของกลุ่มประชากรศึกษา.....	33
4.2 ข้อมูลแสดงอาการต่าง ๆ ที่เกิดในกลุ่มตัวอย่าง.....	41
4.3 ผลการวินิจฉัยอาการซึมเศร้าหรือท้อแท้ (Major Depressive) .....	45
4.4 อัตราชุกของกลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรังของพยาบาล.....	48
4.5 ความเกี่ยวข้องของปัจจัยต่างๆกับกลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง.....	49
4.6 ผลกระทบที่เกิดขึ้นในผู้ที่มีกลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง.....	57
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	58
5.1 สรุปผลการวิจัย .....	58
5.2 อภิปรายผลการวิจัย .....	60
5.3 ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ .....	70
5.4 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ .....	71
รายการอ้างอิง .....	72
ภาคผนวก.....	78
ภาคผนวก ก.รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	79
ภาคผนวก ข.แบบสอบถาม.....	81
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	92



## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 4.1	34
ข้อมูลทั่วไปของพยาบาลหญิงระดับปฏิบัติการที่ปฏิบัติงานใน โรงพยาบาล	
ตารางที่ 4.2	38
ข้อมูลปัจจัยนอกงานของพยาบาลหญิงระดับปฏิบัติการที่ ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล	
ตารางที่ 4.3	39
ข้อมูลปัจจัยจากการทำงานของพยาบาลหญิงระดับปฏิบัติการ ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล	
ตารางที่ 4.4	42
อาการลำหรืออ่อนเพลียของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรง พยาบาล	
ตารางที่ 4.5	44
ความรุนแรงของอาการต่าง ๆ ที่เกิดในกลุ่มอาการเหนื่อย ลำเรื้อรัง	
ตารางที่ 4.6	46
อาการซึมเศร้าหรือท้อแท้ (Major Depressive)	
ตารางที่ 4.7	49
ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับกลุ่มอาการ เหนื่อยลำเรื้อรัง	
ตารางที่ 4.8	53
ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนอกงานกับกลุ่มอาการ เหนื่อยลำเรื้อรัง	
ตารางที่ 4.9	54
ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจากการทำงานกับกลุ่มอาการ เหนื่อยลำเรื้อรัง	
ตารางที่ 4.10	57
ความผิดพลาดในการทำงาน การบาดเจ็บ การขาดงาน การลาป่วย	