

การศึกษาหาประสิทธิผลของการบำบัดโดยใช้แนวคิดเรื่องสติใน
ผู้ป่วยที่มีภาวะเสียงดังรบกวนในหู

The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive
Therapy in the Management of Tinnitus

โดย

แพทย์หญิงเกศินี วัฒนพรมงคล

การวิจัยนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาและฝึกอบรม
ตามหลักสูตรเพื่อวุฒิบัตรแสดงความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม
สาขาโสต ศอ นาสิกวิทยาของแพทยสภา พ.ศ. 2561

ลิขสิทธิ์ของภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ชื่อเรื่องเต็ม

การศึกษาหาประสิทธิผลของการบำบัดโดยใช้แนวคิดเรื่องสติในผู้ป่วยที่มีภาวะเสียงดังรบกวนในหู
(The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in the Management of Tinnitus)

ชื่อเรื่องย่อ

Effectiveness of MBCT in Tinnitus

คณะผู้จัดทำ

1. แพทย์หญิงเกศินี วัฒนพรมงคล
ตำแหน่ง แพทย์ประจำบ้าน โสต ศอ นาสิกวิทยา
ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล
โทร. 02-201-1515, 091-774-6118
2. รศ.นพ.จันทร์ชัย เจริญประเสริฐ
ตำแหน่ง อาจารย์
ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล
โทร. 02-201-1515, 085-922-1122
3. อาจารย์แพทย์หญิงศิวะพร เกียรติธนะบำรุง
ตำแหน่ง อาจารย์
ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล
โทร. 02-201-1515, 086-314-2444
4. อาจารย์แพทย์หญิงทศพร วิศุภกาญจน์
ตำแหน่ง อาจารย์
ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล
โทร. 02-201-1515, 086-800-5572

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	1
ABSTRACT	2
บทนำ	3
วัตถุประสงค์	5
วิธีการศึกษา	6
วิธีการวิเคราะห์เชิงสถิติ	9
ผลการศึกษา	10
บทวิจารณ์	11
สรุปผลการศึกษา	14
บรรณานุกรม	15
ตารางและรูปภาพ	19

การศึกษาหาประสิทธิผลของการบำบัดโดยใช้แนวคิดเรื่องสติในผู้ป่วยที่มีภาวะเสียงดังรบกวนในหู
เกศินี วัฒนพรมงคล, พบ.*, จันทร์ชัย เจริญประเสริฐ, พบ.รศ*,
ศิวะพร เกียรติธนะบำรุง, พบ.*, ทศพร วิศุภกาญจน์, พบ.*

บทคัดย่อ

บทนำ ภาวะเสียงดังรบกวนในหู คือ เสียงดังในหูที่เกิดขึ้นโดยไม่มีต้นกำเนิดเสียงจากภายนอก ซึ่งภาวะดังกล่าวยังส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ปัจจุบันยังไม่สามารถหาสาเหตุการเกิดภาวะเสียงดังรบกวนในหูได้อย่างแน่ชัด มีบางทฤษฎีเชื่อว่าเกิดจากความผิดปกติของการส่งสัญญาณประสาทในสมองหลังจากที่มีการบาดเจ็บของระบบประสาทรับเสียงส่วนปลาย ปัจจุบันมีแนวทางการรักษามากมาย แต่ยังไม่มียาใดที่มีประสิทธิผลในการรักษาซึ่งใช้ได้ดีในผู้ป่วยทุกราย ในช่วงระยะสิบปีที่ผ่านมาได้มีการนำแนวคิดเรื่องสติและพฤติกรรมบำบัดมาใช้ในการรักษาภาวะเสียงดังรบกวนในหู โดยเน้นการปรับความคิดและทำให้ร่างกายตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างมีสติ ช่วยลดผลกระทบที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ซึ่งถือเป็นเป้าหมายหลักของการรักษาภาวะเสียงดังรบกวนในหู

วัตถุประสงค์ในการศึกษา เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดโดยใช้แนวคิดเรื่องสติในผู้ป่วยที่มีภาวะเสียงดังรบกวนในหู

วิธีการศึกษา เป็นการศึกษาแบบการวิจัยกึ่งทดลอง ในผู้ป่วยที่มีภาวะเสียงดังรบกวนในหูจำนวนทั้งหมด 45 ราย โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการบำบัดโดยใช้แนวคิดเรื่องสติ 24 ราย และกลุ่มควบคุม 21 ราย เปรียบเทียบผลการรักษาระหว่างสองกลุ่มโดยใช้ค่า Tinnitus Handicap Inventory (THI), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) และระดับความดังของเสียงดังรบกวนในหู โดยใช้ระยะเวลาในการติดตามทั้งหมด 12 สัปดาห์

ผลการศึกษา เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการรักษา ทั้งสองกลุ่มมีการลดลงของค่า THI และ HADS อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่ากลุ่มที่ได้รับการรักษาโดยใช้แนวคิดเรื่องสติสามารถลดค่า THI และ HADS ได้มากกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนผลเรื่องการลดระดับความดังของเสียงดังรบกวนในหู พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทสรุป การศึกษานี้พบว่า การบำบัดโดยใช้แนวคิดเรื่องสติมีประสิทธิผลในการรักษาภาวะเสียงดังรบกวนในหู ในด้านของการลดค่า THI และ HADS ได้ ดังนั้นการรักษาดังกล่าวนับเป็นหนึ่งในแนวทางการรักษาที่ควรนำมาใช้เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยให้ดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ : เสียงดังรบกวนในหู, แนวคิดเรื่องสติ, ความคิดและพฤติกรรมบำบัด

The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in the Management of Tinnitus

Kasinee Watanapornmongkol, MD., Chanchai Jariengprasert, Assoc.Prof, MD.*,*

Sivaporn Kiatthanabumrung, MD., Tosapohn Wisupagan, MD **

Abstract

Introduction Tinnitus is defined as the perception of sound in the absence of an external sound source. Approximately 10-15% of the population suffer from chronic tinnitus and have significant psychological problem. The pathogenesis of tinnitus remains unknown. Maladaptation of the central auditory system to compensation associated with a prior peripheral injury is one of the most frequently discussed reason. Several treatment modalities are used for management of the tinnitus, no consensus regarding effective modalities has emerged. Many present study suggested that the Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) is one of the modality that is effective in the treatment of tinnitus in terms of reduce the effect of tinnitus and improve quality of life of the patients

Objective To evaluate the effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in the management of tinnitus

Materials and Methods This study is designed as an quasi-experimental study. Study was conducted in patients who were diagnosed as tinnitus. 45 patients were enrolled in this study. The mindfulness group consisted of 24 patients and the control group consisted of 21 patients. The evaluation of the effect was made by using Tinnitus Handicap Inventory (THI), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) and measuring the Intensity of tinnitus.

Results Statistically significant improvement was seen in all outcome measures except the intensity of tinnitus in both treatment groups. The change in THI and HADS was greater in the mindfulness group than control group.

Conclusion This study suggested that Mindfulness-Based Cognitive Therapy is effective in the treatment of tinnitus in terms of the improvement of THI and HADS

Keywords : tinnitus, mindfulness therapy, cognitive behavioral therapy

*From the Department of Otolaryngology, Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital, Mahidol University, Bangkok, Thailand