**ความเป็นไปได้ของการปฏิบัติโยคะและการควบคุมตนเองต่ออาการปวดศีรษะ และคุณภาพการนอนหลับในผู้ป่วยโรคไมเกรน โรงพยาบาลมหาสารคาม**

**ที่มาและความสำคัญ** โรคไมเกรนได้สร้างความทุกข์ทรมานแก่ผู้ป่วยเป็นอย่างมาก อันเป็นผลมาจากความรุนแรงของ อาการปวดศีรษะที่เรื้อรัง ภาวะเครียด ปัญหานอนไม่หลับ ซึ่งแนวทางหนึ่งในการปัญหาดังกล่าว คือ การปฏิบัติโยคะเพื่อบรรเทาอาการปวดศีรษะไมเกรน

**วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติโยคะและการควบคุมตนเองต่ออาการปวดศีรษะและคุณภาพการนอนหลับในผู้ป่วยโรคไมเกรน

**วิธีดำเนินการ** นำผู้ป่วยโรคไมเกรนและกลุ่มอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ จำนวน XX คน มาแบ่งเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายกลุ่มละ XX คน จากนั้นเก็บข้อมูลจากกลุ่มควบคุมซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการบำบัดแบบปกติ และกลุ่มทดลองจะเป็นกลุ่มที่ได้รับการบำบัดตามปกติ ร่วมกับการให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติโยคะและฝึกโยคะที่บ้าน วันละ XX นาที สัปดาห์ละ X วัน เป็นระยะเวลา XX สัปดาห์ โดยใช้เทคนิคควบคุมตนเอง

**ผลการศึกษา** กลุ่มที่ได้ปฏิบัติโยคะมีค่าเฉลี่ยความถี่ของอาการปวดศีรษะเท่ากับ x.xx (95%CI x.xx tox.xx) และความรุนแรงของอาการปวดศีรษะเท่ากับ x.xx (95%CI x.xx to x.xx) ซึ่ง…….ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ…….นัยสำคัญทางสถิติ (p –value=x.xx) ค่าเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับเท่ากับ x.xx (95%CI x.xx to x.xx) ซึ่ง…….ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ…….นัยสำคัญทางสถิติ(p –value=x.xx) ส่วนระยะเวลาปวดศีรษะนั้นเท่ากับ x.xx (95%CI x.xx to x.xx) ซึ่ง…….ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ…….นัยสำคัญทางสถิติ(p –value=x.xx)

**สรุปผลการศึกษา** การปฏิบัติโยคะอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลา XX สัปดาห์ ส่งผลให้ความถี่ของอาการปวดศีรษะและความรุนแรงในการปวดศีรษะลดลง และคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น

**คำสำคัญ** ไมเกรน, การปฏิบัติโยคะ