



วารสารการแพทย์และสาธารณสุขเขต 4

Office of Disease Prevention and Control, Region 4 Saraburi

<https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JMPH4/index>

แนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการใช้สมุนไพรใกล้มือในพื้นที่ตำบลคอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

Elderly health care guidelines with herbs in Doi Hang sub-district,

Mueang district, Chiang Rai province

สุธิดา วิริยา, โชคชัย แซ่ว่าง, ปัญญรัช คำเสื่อ, สุวนันท์ แก้วจันทา, นิสรา ชัยวงศ์*

*Suthida Wiriyā, Chokchai Saewang, Panyarach Kamsua, Suwanan Keawjantha, Nissara Chaiwong**

วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก

Thai Traditional Medicine, School of Traditional and Alternative Medicine

*Corresponding author: news_doctor@hotmail.com

Received: January 5, 2024 Revised: April 2, 2024 Accepted: April 23, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการใช้สมุนไพรใกล้มือในพื้นที่ตำบลคอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามเกณฑ์คัดเข้าจำนวน 100 คนที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกขั้นตอนผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุตำบลคอยฮางมีปัญหาด้านสุขภาพที่มีโอกาสใช้สมุนไพรดูแลรักษาและพบสมุนไพรในชุมชน จำนวน 30 ชนิดที่มีสรรพคุณทางยาที่สามารถนำมาดูแลสุขภาพเบื้องต้นผู้สูงอายุจากปัญหาสุขภาพและศักยภาพชุมชนจึงได้พัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการใช้สมุนไพรใกล้มือ โดยศึกษาสมุนไพรในท้องถิ่น ทำการคัดเลือกสมุนไพรและจัดแบ่งสมุนไพรบรรเทาอาการตามกลุ่มโรค จำนวน 5 กลุ่มโรค ได้แก่ 1) กลุ่มโรคกระดูกข้อ กัด้ามเนื้อ เส้นเอ็น 2) กลุ่มโรคลมและเลือดลม 3) กลุ่มโรคทางเดินอาหาร 4) กลุ่มโรคทางเดินหายใจ และ 5) กลุ่มโรคผิวหนัง แล้วให้ความรู้กับผู้สูงอายุได้รู้จักชื่อ สรรพคุณ วิธีใช้ และวิธีทำยาจากสมุนไพรใช้เองในชุมชน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลอาการเจ็บป่วยของตนเองด้วยสมุนไพรที่มีในชุมชนเป็นการช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพ

คำสำคัญ: การดูแลสุขภาพ, ผู้สูงอายุ, สมุนไพร ใกล้มือ

Abstract

This participatory action research article aimed to develop guidelines for elderly health care with home-based herbs in the Doi Hang sub-district, Mueang district, Chiang Rai Province. One hundred samples were selected by purposive sampling according to the inclusion criteria to participate in all activities. The results found that elderly people in Doi Hang Sub-district faced health problems when they had the opportunity to use herbs, and more than 30 herbs with medicinal properties were found in this area that can be used to care for elderly health. According to those health problems and the potential of the community, the elderly health care guideline using home-based herbs was developed. Local herbs were selected and divided into 5 groups according to disease groups: 1) Symptoms of bone, joint, muscle, and tendon diseases, 2) Symptoms of wind and blood diseases, 3) Symptoms of gastrointestinal diseases, 4) Symptoms of respiratory diseases, and 5) Symptoms of skin diseases. Educate the elderly about the names, properties, and methods of use, as well as how to make medicine from herbs for use by yourself in the community. Following up on the activities, it was found that elderly people know more about medicinal herbs for treating their illnesses. This can reduce health costs and be an alternative to health care.

Keywords: Health care, Elderly, Home-based herbs

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) โดยในปี พ.ศ. 2566 มีผู้สูงอายุสูงถึง 13,458,000 คน หรือร้อยละ 20.39 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ⁽¹⁾ ในขณะที่วัยก่อนวัยชราเป็นภูมิภาคที่มีประชากรผู้สูงอายุสูงที่สุดโดยจังหวัดแพร่ อุดรดิตถ์ พิจิตร และลำปาง⁽²⁾ เป็นจังหวัดที่เข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอด และจังหวัดเชียงรายมีผู้สูงอายุเป็นอันดับที่ 11 ของประเทศซึ่งมีผู้สูงอายุถึง 260,136 คน หรือร้อยละ 20.02 ของจำนวนประชากรทั้งจังหวัด⁽³⁾ ในขณะที่ตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย มีประชากรทั้งหมด 4,459 คน แบ่งเป็นผู้สูงอายุ 617 คน คิดเป็นร้อยละ 13.84⁽⁴⁾ แสดงให้เห็นว่าตำบลดอยฮางกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society)

จากที่วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก ได้ดำเนินกิจกรรมคลินิกการแพทย์แผนไทยเคลื่อนที่ ภายใต้โครงการฝึกประสบการณ์วิชาชีพการแพทย์แผนไทย พบว่าผู้สูงอายุในตำบลดอยฮางประสบปัญหาทางด้านสุขภาพโดยมีอาการเจ็บป่วยในกลุ่มโรคต่าง ๆ ทั้งกลุ่มโรคเรื้อรังที่เป็นโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง

โรคเก๊าต์ โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท และโรคไตเรื้อรัง เป็นต้น รวมถึงกลุ่มโรคที่แพทย์แผนไทยมีโอกาสนในการดูแลรักษา ได้แก่ 1) กลุ่มโรคกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อ และเส้นเอ็น ได้แก่ โรคไหล่ติด โรคนิ้วล็อก โรคเข่าเสื่อม ระยะเริ่มต้น 2) กลุ่มโรคลมและเลือดลม ได้แก่ วิงเวียนศีรษะ 3) กลุ่มโรคทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร โรคกรดไหลย้อน ทวารหนัก อาการจุกเสียด 4) กลุ่มโรคทางเดินหายใจ ได้แก่ โรคหืดหอบ โรคภูมิแพ้ทางอากาศ และ 5) กลุ่มโรคผิวหนัง ได้แก่ โรคสะเก็ดเงิน โรคกลาก-เกลื้อน ตลอดจนกลุ่มปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะเหงา ภาวะซึมเศร้า ภาวะเครียด เป็นต้น ด้วยพื้นที่ส่วนใหญ่ของตำบลดอยฮางอยู่ในเขตห่างไกล ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความลำบากในการเดินทางเพื่อเข้ารับบริการสุขภาพ จึงมีความต้องการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพโดยการนำเอาภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านสมุนไพรช่วยแก้ปัญหาสุขภาพเบื้องต้น นอกจากนี้ยังพบว่าตำบลดอยฮางมีลักษณะพื้นที่บางส่วนเป็นที่ราบลุ่มติดลำน้ำกกและที่ราบตามแนวเชิงเขา ซึ่งเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมต่อการประกอบอาชีพเกษตรกรรม และมีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ประกอบกับมีวนอุทยานน้ำตกห้วยแก้วที่มีขนาดพื้นที่ป่าไม้ จำนวน 4,700 ไร่

และพุทธอุทยานคอยอินทรีที่มีขนาดพื้นที่ป่าไม้ จำนวน 300 ไร่⁽⁴⁾ และมีความหลากหลายทางพืชพันธุ์สมุนไพรในท้องถิ่นที่มีโอกาสนำมาใช้ดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนได้ ทางทีมผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการใช้สมุนไพรใกล้มือในพื้นที่ตำบลคอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำมามาดูแลตนเองเบื้องต้นซึ่งเป็นการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพ ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของครอบครัวและสามารถต่อยอดเป็นแหล่งวัตถุดิบสมุนไพรในชุมชนที่สามารถสร้างรายได้จากการขายวัตถุดิบสมุนไพร

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการใช้สมุนไพรใกล้มือในพื้นที่ตำบลคอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วัสดุและวิธีการศึกษา

รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม ในพื้นที่ตำบลคอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย โดยมีระยะเวลาดำเนินการระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึงธันวาคม พ.ศ. 2566

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรในการศึกษาคั้งนี้เป็นผู้ที่มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมคลินิกการแพทย์แผนไทยเคลื่อนที่ตำบลคอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จำนวน 667 คน
2. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการประมาณจากจำนวนประชากร ร้อยละ 15 ได้ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 100 คน และใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) อาจารย์แพทย์แผนไทย วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก จำนวน 10 คน 2) ผู้นำชุมชนตำบลคอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จำนวน 10 คน และ 3) ผู้สูงอายุตำบลคอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จำนวน 80 คน

เกณฑ์การคัดเข้า

1. ยินดีเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกขั้นตอนด้วยความสมัครใจ

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องไม่เป็นสมาชิกในทีมวิจัย

เกณฑ์การคัดออก

1. เป็นผู้ที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกขั้นตอน

2. ขอลอนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมไม่ว่ากรณีใด ๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

1) แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้นำชุมชน เพื่อสอบถามปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุและศักยภาพชุมชน

2) แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (Focus group) กับทีมอาจารย์แพทย์แผนไทย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เริ่มจากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์และปัญหาของผู้สูงอายุตำบลคอยฮางมีการออกแบบเครื่องมือในการเก็บข้อมูลและตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน จากนั้นลงพื้นที่เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์สูงอายุ ผู้นำชุมชน และประชุมสนทนากลุ่มกับทีมอาจารย์แพทย์แผนไทย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากการตีความและสร้างข้อสรุปที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล

การพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

งานวิจัยนี้ผ่านการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ร่วมวิจัยโดยผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมวิจัยในมนุษย์จากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เอกสารเลขที่ COE.P2-003/2566 ลงวันที่ 14 กรกฎาคม 2566

ผลการศึกษา

จากการพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการใช้สมุนไพรใกล้มือในพื้นที่ตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย สามารถแบ่งผลการศึกษาดังนี้เป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. สภาพบริบทชุมชนและศักยภาพชุมชนของพื้นที่ตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย มีเนื้อที่ประมาณ 91 ตารางกิโลเมตร หรือ 56,875 ไร่ พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นเขตภูเขาสูง มีระดับความสูงประมาณ 500 - 1,200 เมตรจากระดับน้ำทะเลปานกลาง เป็นพื้นที่ราบลุ่มติดลำน้ำกกและที่ราบตามแนวเชิงเขา ซึ่งเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมต่อการประกอบอาชีพเกษตรกรรมและมีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ เนื่องจากมีวนอุทยานน้ำตกห้วยแก้วที่มีขนาดพื้นที่ป่าไม้ จำนวน 4,700 ไร่ และพุทธอุทยานดอยอินทรีซึ่งมีขนาดพื้นที่ป่าไม้ จำนวน 300 ไร่ ซึ่งมีความหลากหลายทางพืชพันธุ์สมุนไพรในท้องถิ่นนอกจากนี้ยังมีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่สำคัญ ได้แก่ น้ำตกห้วยตาดบ่อน้ำพุร้อนผาเสด็จ ต้นจันทน์ยักษ์ (ต้นสมพงษ์) วัดพระธาตุดอยกองข้าวและวัดพระธาตุมะแม่น แอบสะทอนให้เห็นว่าตำบลดอยฮางมีศักยภาพในด้านของพื้นที่ โดยมีทรัพยากรทางธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ส่วนหนึ่งเกิดจากความเข้มแข็งของประชาชนที่ร่วมกันอนุรักษ์ทรัพยากรในพื้นที่ให้คงอยู่เพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์ได้อย่างยั่งยืน

1.1 ด้านสุขภาพพบว่า ตำบลดอยฮางกำลังประสบปัญหาสุขภาพ ซึ่งจากการจัดกิจกรรมคลินิกการแพทย์แผนไทยเคลื่อนที่ในชุมชนตำบลดอยฮาง สามารถแบ่งปัญหาสุขภาพออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มปัญหาด้านโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันเลือดสูง โรคเกาต์ โรคไตเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจโต เป็นต้น 2) กลุ่มปัญหาด้านอาการเจ็บป่วย เช่น โรคเข้าเสื่อม โรคไหล่ติด โรคนิ้วล็อก โรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง โรคกรดไหลย้อน ทวารหนัก อาการจุกเสียด อาการท้องผูก โรคหืดหอบ โรคภูมิแพ้ทางอากาศ อาการผื่นคัน

เป็นต้น และ 3) กลุ่มปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะเหงา ภาวะซึมเศร้า ภาวะเครียด เป็นต้น จากปัญหาดังกล่าว ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการพึ่งพาการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้นเพื่อลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ

1.2 ด้านเศรษฐกิจและสังคมพบว่า ตำบลดอยฮางกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยในทุกด้านอย่างต่อเนื่อง ทั้งในด้านสุขภาพกาย ใจ และสังคม ผู้สูงอายุบางคนถูกทอดทิ้งหรืออยู่ตามลำพังไม่มีรายได้จึงต้องพึ่งพาครอบครัวและหน่วยงานของรัฐ ในขณะที่ผู้สูงอายุบางคนยังต้องทำงานเพื่อหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดลง ทำให้ขาดโอกาสในการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนจากสังคม ดังนั้นผู้สูงอายุจึงมีความต้องการพึ่งพาการดูแลสุขภาพตนเองให้ได้มากที่สุดเพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว

1.3 ด้านการเข้ารับบริการสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุตำบลดอยฮาง กำลังประสบปัญหาการเข้าใช้บริการในระบบบริการสุขภาพของรัฐ เนื่องจากบางหมู่บ้านอยู่ห่างไกลจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอยฮาง ประกอบกับสภาพของบริบทพื้นที่การเดินทางที่ถนนมีความสลับซับซ้อนและข้อจำกัดการดูแลสุขภาพที่มีความจำเพาะที่หลากหลายทางมิติวัฒนธรรมจึงส่งผลกระทบต่อ การเข้าถึงบริการของรัฐในพื้นที่ จึงมีความจำเป็นต้องชื้อยามารับประทานเอง ทำให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว ดังนั้นจึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งหากผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวเบื้องต้นได้

1.4 ด้านศักยภาพชุมชน พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม เช่น การปลูกมะเขว่น การปลูกสมุนไพร การปลูกมัลลิ่งและชาอัสสัม เป็นต้น มีการรวมกลุ่มอาชีพของประชากรในพื้นที่ เช่น กลุ่มทอผ้าป่าวาเกอ กลุ่มอาหารเจ กลุ่มผลิตดอกไม้จันทน์และดอกไม้กระชาย กลุ่มทำผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร เช่น ยาหม่องสมุนไพร เป็นต้น

แสดงให้เห็นถึงความเข้มแข็งของประชาชนจากการรวมกลุ่มในการประกอบอาชีพ นอกจากนี้ยังพบว่า มีพืชสมุนไพรในท้องถิ่น จำนวนกว่า 176 ชนิด และสามารถคัดเลือกสมุนไพรในชุมชนที่มีสรรพคุณทางยาสามารถนำมาดูแลสุขภาพเบื้องต้นของผู้สูงอายุจำนวน 30 ชนิด นับว่าเป็นโอกาสในการพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชนท้องถิ่น

2. แนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรใกล้มือในพื้นที่ตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชนตำบลดอยฮาง และการประชุมสนทนากลุ่มกับอาจารย์แพทย์แผนไทย ทำให้ทราบถึงปัญหาสุขภาพและศักยภาพของชุมชน โดยเฉพาะโอกาสในการนำเอาสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่น มาช่วยดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ กระทั่งนำไปสู่การพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรใกล้มือในพื้นที่เทศบาลตำบลดอยฮางอำเภอเมืองจังหวัดเชียงราย ดังนี้

2.1 แนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการใช้สมุนไพรใกล้มือ

จากการศึกษาปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลดอยฮางทำให้ทราบถึงโรคหรืออาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในชุมชน ซึ่งในปัจจุบันผู้สูงอายุใช้บริการจากระบบสาธารณสุขของรัฐในพื้นที่เป็นหลัก ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จึงต้องพึ่งพาค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจากภาครัฐทั้งหมด โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโอกาสในการเจ็บป่วยสูงกว่าวัยอื่นเนื่องจากความเสื่อมสภาพของร่างกาย เมื่อจำนวนผู้สูงอายุในพื้นที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นส่งผลให้ค่าใช้จ่ายทางสุขภาพของภาครัฐก็เพิ่มขึ้นเช่นกัน นอกจากนี้ในระดับครัวเรือนยังต้องรับภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพทั้งในส่วนของค่าเดินทางในการไปรับบริการที่โรงพยาบาล หรือการซื้อยาสามัญประจำบ้านมาใช้ดูแลสุขภาพเบื้องต้นของผู้สูงอายุ ดังนั้นเพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระของครอบครัวและช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ จึงมีการนำองค์ความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพรที่เป็นภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย

มาช่วยลดปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้เริ่มดำเนินการจากการนำองค์ความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพรใกล้มือซึ่งถือว่าเป็นองค์ความรู้และทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น โดยเริ่มจากสมุนไพรที่มีอยู่ในครัวเรือน สมุนไพรในสวน ไร่ มาใช้ดูแลสุขภาพเบื้องต้นตามการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ผลผลิตที่ได้จากการปลูกสมุนไพรที่เหลือจากการใช้ดูแลสุขภาพเบื้องต้นยังสามารถนำมาจำหน่ายทั้งรูปแบบสมุนไพรสดหรือแปรรูปมาเป็นสมุนไพรแห้ง จนกระทั่งต่อยอดโดยการนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพได้

2.2 กระบวนการพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรใกล้มือ

ทางทีมวิจัยได้พัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรใกล้มือ โดยอาศัยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมโดยร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและภาคประชาชนในพื้นที่ตำบลดอยฮางซึ่งมีกระบวนการในการพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรใกล้มือ ดังนี้

1) ประสานงานกับทางเทศบาลตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ในการเข้าพื้นที่ไปจัดกิจกรรมคลินิกการแพทย์แผนไทยเคลื่อนที่ เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน

2) วางแผนการลงพื้นที่จัดกิจกรรมคลินิกการแพทย์แผนไทยเคลื่อนที่ เพื่อสำรวจข้อมูลปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนร่วมกับทีมเทศบาลตำบลดอยฮาง

3) เทศบาลประสานงานกับผู้นำชุมชนในการเข้าพื้นที่จัดกิจกรรมคลินิกการแพทย์แผนไทยเคลื่อนที่ เพื่อสำรวจข้อมูลปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ผู้นำชุมชน และตัวแทนผู้สูงอายุ ในการกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุ โดยได้มีการนำข้อมูลโรคหรืออาการเจ็บป่วยของคนในชุมชนเสนอในที่ประชุม และได้กำหนดแนวทางในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพร ภายใ

กิจกรรมส่งเสริมการใช้สมุนไพรใกล้มือเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง

4) สำรวจและคัดเลือกสมุนไพรที่จะนำไปส่งเสริมการใช้ในชุมชนโดยคัดเลือกตามหลักการ ได้แก่ (1) เป็นพืชสมุนไพรที่สามารถรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในชุมชน (2) เป็นพืชสมุนไพรที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น

5) กำหนดรายละเอียดของกิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินงานร่วมกับทีมอาจารย์แพทย์แผนไทย

6) ประสานงานกับเทศบาลเพื่อดำเนินกิจกรรมในพื้นที่โดยเทศบาลทำหนังสือแจ้งผู้นำชุมชน เพื่อให้ผู้นำชุมชนประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมทำกิจกรรมส่งเสริมการใช้สมุนไพรใกล้มือเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง

7) ดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมการใช้สมุนไพรใกล้มือ โดยมีการลงพื้นที่ดำเนินกิจกรรมอบรมมีการนำตัวอย่างสมุนไพรใกล้มือทั้งหมด 30 ชนิด ไปจัดแสดง พร้อมทั้งมีการให้ความรู้ในการใช้สมุนไพรและสาธิตการนำสมุนไพรมาใช้ทำยาเพื่อไว้ดูแลตนเองเบื้องต้น เช่น

ตารางที่ 1 การแบ่งกลุ่มสมุนไพรใกล้มือสำหรับบรรเทาอาการตามกลุ่มโรค

กลุ่มโรค	ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณและวิธีใช้
1. สมุนไพรบรรเทาอาการในกลุ่มโรคโครงสร้าง กระดูกข้อ กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น	ไพล	แก้เคล็ดขัดยอก แก้เลือดลมติดขัด ใช้เหง้าสด 1 เหง้า ตำคั้นน้ำทา หรือนำมาทำเป็นน้ำมันทาบริเวณที่มีอาการปวด
2. สมุนไพรบรรเทาอาการในกลุ่มโรคลมและเลือดลม	เดย	บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง ใช้ใบสด 3-5 ใบนำมาต้มกับน้ำพอเดือดรินแต่น้ำดื่ม
	มะกรูด	ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก้ลมวิงเวียน ใช้ผิวลูกเข้าตำรับยาเลือดลม เช่น ลูกประคบ ยาประสะไพล ยาลมแก้ลมวิงเวียน
3. สมุนไพรบรรเทาอาการในกลุ่มโรคทางเดินอาหาร	กระชายขาว	แก้ปวดมวนในท้อง แก้บิดมูกเลือด บำรุงกำลัง ใช้เหง้าและรากประมาณครึ่งกำมือ ต้มเอาน้ำดื่มเวลามีอาการ หรือปรุงอาหารขนมจีนน้ำยา
	กล้วยน้ำว้า	ระบายท้องแก้ท้องผูก ใช้กล้วยน้ำว้าสุก 1 ผล กับน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ รับประทาน
	ก่าจัด	แก้ลมวิงเวียน บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ ขับลมในลำไส้ ใช้เมล็ดตำขังน้ำร้อนดื่มแก้ท้องอืดเฟ้อ หรือนำเมล็ดเป็นเครื่องเทศปรุงอาหาร

การทำยาในรูปแบบทิงเจอร์ ยาผสมสมุนไพร เป็นต้น ซึ่งมีการอธิบายรายละเอียดของสมุนไพรวิธีการใช้สมุนไพรแต่ละชนิดในกลุ่มมือส่งเสริมการใช้สมุนไพรใกล้มือ เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองให้กับผู้สูงอายุในชุมชน

8) สรุปผลการดำเนินจัดกิจกรรมและปรับปรุงแนวทางจัดกิจกรรมส่งเสริมการใช้สมุนไพรใกล้มือเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง

2.3 สมุนไพรในกิจกรรมส่งเสริมการใช้สมุนไพรใกล้มือเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง

สมุนไพรที่จะนำมาส่งเสริมการใช้สมุนไพรใกล้มือเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในตำบลคอยฮางอำเภอเมือง จังหวัดเชียงรายเป็นสมุนไพรที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นทั้งในสวนครัวรั้วบ้านและในป่าชุมชน โดยเป็นสมุนไพรที่หาได้ง่ายและมีวิธีการใช้ที่ง่าย สะดวก สามารถทำได้ด้วยตนเองที่บ้านจำนวน 30 ชนิด ซึ่งสามารถแบ่งสมุนไพรบรรเทาอาการตามกลุ่มโรคจำนวน 5 กลุ่ม ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การแบ่งกลุ่มสมุนไพรใกล้มือสำหรับบรรเทาอาการตามกลุ่มโรค (ต่อ)

กลุ่มโรค	ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณและวิธีใช้
3. สมุนไพรบรรเทาอาการในกลุ่มโรคทางเดินอาหาร	ขมิ้นชัน	แก้จุกเสียด แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ โรคกระเพาะอาหาร ใช้เหง้าตำหว่านม่มือ 2 - 3 ช้อน ต้มดื่ม ในช่วงที่มีอาการ
	ข่า	แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ใช้เหง้าตำหว่านม่มือ ต้มน้ำดื่ม
	ขิง	แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้คลื่นไส้อาเจียน ใช้เหง้าตำหว่านม่มือ 2 - 3 ช้อน ต้มน้ำดื่มหรือนำมาปรุงอาหาร
	ขี้เหล็กบ้าน	แก้ท้องผูก แก้นอนไม่หลับ ใช้ใบ 4 - 5 กำมือ หรือ 30 กรัม ต้มน้ำดื่ม
	ขี้พลู	ขับลมในลำไส้ ใช้ใบ 1 กำมือ ต้มน้ำดื่ม
	ขุมเห็ดเทศ	แก้ท้องผูก ใช้ใบสดหรือแห้ง 12 ใบ หั่นตากแห้ง ต้มน้ำดื่มก่อนอาหารเช้าหรือก่อนนอน
	คึบลิ	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ใช้ผลแก่ 1 กำมือ ต้มน้ำดื่มหรือนำผลแก่เป็นเครื่องเทศมาปรุงอาหาร
	ตะไคร้	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ใช้ต้นแก่สด 1 กำมือ ต้มน้ำดื่ม
	ใบบัวบก	แก้ร้อนใน ใช้ใบสด 600 กรัม ล้างให้สะอาดแล้วหั่น นำมาปั่นรวมกับน้ำดื่มสุก 1 ลิตร กรองด้วยผ้าขาวบาง เอาแต่เฉพาะน้ำดื่ม
	ฝรั่ง	แก้ท้องเสีย ใช้ใบ 5 - 10 ใบ เดมน้ำให้ท่วมยา ต้มน้ำดื่ม หรือรับประทานผลดิบ 1 - 2 ผล
4. สมุนไพรบรรเทาอาการในกลุ่มโรคทางเดินหายใจ	สะค้านขาว	ขับลมในท้อง แก้จุกเสียด บำรุงร่างกายใช้เถาแห้ง 5 - 6 ท่อน ต้มน้ำดื่มหรือนำมาปรุงเป็นอาหาร เช่น แกงแค
	แค	แก้ไข้หวัดที่เกิดจากอากาศเปลี่ยนแปลงใช้ดอก 1 - 2 กำมือ ต้มน้ำดื่มหรือปรุงเป็นอาหาร
	บอระเพ็ด	แก้อาการเบื่ออาหาร แก้ไข้ใช้เถา 30 - 40 กรัม หรือ 2 ½ คืบ ต้มน้ำดื่ม
	พลูควา	ขับปัสสาวะ แก้ไข้ใช้ทั้งต้น ตากแห้ง 15 - 30 กรัม ต้มน้ำดื่มหรือนำใบและยอดอ่อนมารับประทานเป็นอาหาร
	ฟ้าทะลายโจร	แก้ไข้ แก้ไอ แก้เจ็บคอ ใช้ใบ 1 กำมือ ต้มน้ำดื่ม
	มะขามป้อม	แก้ไอ ขับเสมหะ ใช้ผลสด 10 ผล ต้มน้ำดื่ม
	มะระขี้นก	แก้ไข้ เจริญอาหาร ช่วยระบาย ใช้เถาสด 1 กำมือ ต้มน้ำดื่มหรือลวกใบหรือยอดอ่อนรับประทาน
	มะแว้งต้น	แก้ไอ ขับเสมหะ ใช้ผลแก่สด 5 - 10 ผล โขลกพอกแห้งคั้นเอาแต่น้ำใส่เกลือรับประทาน

ตารางที่ 1 การแบ่งกลุ่มสมุนไพรใกล้มือสำหรับบรรเทาอาการตามกลุ่มโรค (ต่อ)

กลุ่มโรค	ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณและวิธีใช้
5. สมุนไพรบรรเทาอาการในกลุ่มโรคผิวหนัง	ย่านาง	แก้ไข้ ไข้รากแห้ง 1 กำมือมาต้มน้ำดื่มหรือนำมาปรุงอาหารกับหน่อไม้ช่วยลดฤทธิ์กรดยูริกในหน่อไม้
	กระเทียม	แก้กลากเกลื้อน ใ้กระเทียม 5 - 10 กลีบ ตำทาบริเวณที่มีอาการกลากเกลื้อน
5. สมุนไพรบรรเทาอาการในกลุ่มโรคผิวหนัง	ข่า	แก้กลากเกลื้อน ใ้ข่าสด 1 เหง้า ล้างแล้วหั่น ตำให้ละเอียดลงในแอลกอฮอล์ 1 สัปดาห์ทำเป็นทิงเจอร์ไว้ทาบริเวณที่มีอาการกลากเกลื้อน
	ชุมเห็ดเทศ	แก้กลากเกลื้อน ใ้ใบสด 1 กำมือ ตำคั้นเอาน้ำหรือนำใบสดหั่นแล้วนำไปคองในแอลกอฮอล์ 1 สัปดาห์ แล้วกรองน้ำมาทาบริเวณที่มีอาการ
	ตำลึง	แก้อาการแพ้แมลงสัตว์กัดต่อย ใ้ใบสด 1 กำมือ คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่มีอาการ
	รางจืด	แก้พิษ กำจัดสารพิษ และแก้อาการผื่นแพ้สารเคมี ใ้ใบประมาณ 10 - 15 ใบ ต้มในน้ำประมาณ 10 ลิตร อาบทุกวันเป็นเวลา 5 - 7 วัน
	ว่านหางจระเข้	แก้แผลน้ำร้อนลวก แผลพุพอง ใ้ใบล้างน้ำให้สะอาด ปอกเปลือก และชูดเอาน้ำใส่ที่แผล วันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น จนกว่าแผลจะหาย
	เสลดพังพอน	แก้โรคริม โรคนูนวด แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อยแก้ผื่นคัน
	ตัวเมีย	ใ้ใบสด 5 - 10 ใบ ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็นหรือตำผสมแอลกอฮอล์แช่ไว้ 1 สัปดาห์ แล้วกรองน้ำมาทาบริเวณที่มีอาการ

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการใช้สมุนไพรใกล้มือในพื้นที่ตำบลคอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่า ผู้สูงอายุตำบลคอยฮางกำลังประสบปัญหาด้านสุขภาพ ได้แก่ 1) กลุ่มปัญหาด้านโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันเลือดสูง โรคเกาต์ เป็นต้น 2) กลุ่มปัญหาด้านอาการเจ็บป่วย เช่น โรคเข่าเสื่อม โรคไหล่ติด โรคนิ้วล็อก โรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง โรคริดสีดวงทวารหนัก อาการจุกเสียด อาการท้องผูก โรคหืดหอบ โรคภูมิแพ้ทางอากาศ อาการผื่นคัน เป็นต้น และ 3) กลุ่มปัญหาสุขภาพจิต เช่น

ภาวะเหงา ภาวะซึมเศร้า ภาวะเครียด เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาปัญหาและความต้องการทางสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลคอยฮางของปริพัช เงินงาม และคณะ ซึ่งอธิบายถึงปัญหาสุขภาพที่พบในผู้สูงอายุตำบลคอยฮางทั้งปัญหาด้านโรคประจำตัว ปัญหาด้านอาการเจ็บป่วย และปัญหาสุขภาพจิต⁽⁵⁾ โดยจากการศึกษาศักยภาพชุมชนพบว่า พื้นที่ตำบลคอยฮางมีสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยาที่มีอยู่ในท้องถิ่น จำนวน 30 ชนิด ที่มีโอกาสนำมาดูแลสุขภาพเบื้องต้นของผู้สูงอายุในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาสุขภาพของพืชสมุนไพรสำหรับการดูแล

สุขภาพของผู้สูงอายุ ในพื้นที่ตำบลบุญเรืองของพรพรรณ ก่อใจ และคณะซึ่งพบว่าตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงรายมีสมุนไพร จำนวน 142 ชนิด ที่มีโอกาสในการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ⁽⁶⁾ และสอดคล้องกับงานศึกษาของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ และคณะที่มีการสำรวจพืชสมุนไพรที่ขึ้นเองตามธรรมชาติในพื้นที่ป่าชุมชนบ้านห้วยฝาย ตำบลบ้านค้อ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่า พื้นที่ป่าชุมชนบ้านห้วยฝาย มีพืชสมุนไพรกว่า 52 ชนิดที่สามารถพัฒนาป่าชุมชนเป็นแหล่งผลิตวัตถุดิบสมุนไพรได้ โดยการเก็บพืชสมุนไพรที่ขึ้นตามธรรมชาติ การขยายพันธุ์พืชสมุนไพรในป่าชุมชน และการนำพืชสมุนไพรชนิดอื่น ๆ เข้าไปเพาะปลูก เพื่อเป็นแหล่งผลิตวัตถุดิบสมุนไพรได้และยังใช้ประกอบในตำรับยาไทยเพื่อใช้ในการรักษาโรค⁽⁷⁾ ดังนั้นจากปัญหาสุขภาพและศักยภาพชุมชนดังกล่าวนำมาสู่การพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการใช้สมุนไพรใกล้มือในพื้นที่ตำบลคอยฮาง โดยการคัดเลือกสมุนไพรท้องถิ่นที่หาได้ง่ายในชุมชน จำนวน 30 ชนิด นำมาจัดกลุ่มสมุนไพรบรรเทาอาการตามกลุ่มโรค จำนวน 5 กลุ่มโรค ได้แก่ 1) กลุ่มโรคกระดูกข้อ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น 2) กลุ่มโรคลมและเลือดลม 3) กลุ่มโรคทางเดินอาหาร 4) กลุ่มโรคทางเดินหายใจ และ 5) กลุ่มโรคผิวหนัง โดยให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรแต่ละชนิดและสาธิตการทำยาสมุนไพรเบื้องต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในพื้นที่ตำบลบุญเรืองของสุวนันท์ แก้วจันทา และคณะพบว่าสมุนไพรกว่า 23 ชนิด ที่สามารถรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในชุมชน⁽⁸⁾ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาการพัฒนานวัตกรรมการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพด้วยสมุนไพรใกล้มือสำหรับผู้สูงอายุของนคร จันตะวงษ์ และคณะ พบว่าปัญหาทางสุขภาพจากความเสื่อมโทรมตามวัย สามารถดูแลตนเองได้ในเบื้องต้นด้วยสมุนไพรใกล้มือ ได้แก่ 1) ระบบทางเดินอาหาร เช่น ใช้น้ำมันชัน บรรเทาอาการท้องอืด เป็นต้น 2) ระบบโครงสร้างกล้ามเนื้อ เช่น ใช้พล บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น 3) ระบบทางเดินหายใจ เช่น ใช้ฟ้าทะลายโจร บรรเทาอาการไอ เป็นต้น 4) ระบบผิวหนัง

เช่น ใช้สลดพังพอนตัวเมีย บรรเทาอาการเริ่ม งูสวัด เป็นต้น และกลุ่มอื่น ๆ เช่น ใช้น้ำร้อนลวก เป็นต้น⁽⁹⁾ โดยการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองในด้านสุขภาพ โดยมีโอกาสช่วยลดรายจ่ายด้านสุขภาพของครอบครัว และของภาครัฐ ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษา ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล ที่ศึกษาการพัฒนาต้นแบบการส่งเสริมการใช้ยาสมุนไพรในครัวเรือน (Med Kit) ในประเทศไทย พบว่า ความคุ้มค่าทางเศรษฐศาสตร์เปรียบเทียบการใช้ยาสมุนไพรกับยาแผนปัจจุบันพบว่าสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายได้มากกว่า 4 เท่า⁽¹⁰⁾

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเฉพาะพื้นที่ตำบลคอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งหากจะนำผลการศึกษาวิจัยไปปรับใช้จำเป็นต้องมีการศึกษาริบทพื้นที่และศักยภาพชุมชน รวมถึงสมุนไพรในท้องถิ่นของตำบลนั้น ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของคนในชุมชน

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการติดตามผลการใช้สมุนไพรใกล้มือในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุต่อเนื่อง และควรขยายผลการใช้สมุนไพรใกล้มือไปสู่ประชาชนวัยอื่น ๆ ในพื้นที่ตำบลคอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายที่ให้การสนับสนุนทุนวิจัยเรื่องแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการใช้สมุนไพรใกล้มือในตำบลคอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 ขอขอบคุณผู้บริหารเจ้าหน้าที่ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม) และตัวแทนผู้สูงอายุตำบลคอยฮางที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลและเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ จนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. Institute for Population and Social Research Mahidol University. Population of Thailand 2023. Population Bulletin Mahidol University 2023; 32(1): 1-2. (in Thai)
2. Thai Elderly Research and Development Institute Foundation and Mahidol University Institute for Population and Social Research. Situation of the Thai elderly 2022. Bangkok: Amarin Printing Company and Publishing Public Company Limited; 2022. (in Thai)
3. Department of Older Persons. Elderly statistics December 2022. [Internet]. 2023 [Cited 2023 November 19. Available from: <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/2238> (in Thai)
4. Doi Hang Subdistrict Municipality. Basic information about Doi Hang Subdistrict Municipality. [Internet]. 2022 [Cited 2023 January 10]. Available from: <https://doihang.go.th> (in Thai)
5. Ngoengam P, Kamsua P, Chaichana T, Tansuwanwong S. A Study of Problems and Health Needs of the Elderly in Doi Hang Subdistrict Municipality Area, Muang District, Chiang Rai Province. Journal of Local Governance and Innovation 2022; 7(2): 43-56. (in Thai)
6. Kawjai P, Jantawong N, Taoprasert Y, Ruancharoen C. Potential Development of Medicinal Plants for Elderly Healthcare. Journal of Community Development and Life Quality 2022; 10(3): 293-301. (in Thai)
7. Philawan N, Khanaree C, Mainon N, Tongthong K. The Survey of Community Forest for The Opportunity of Medicinal Plant Cultivation: a case Study of Ban Huafai Community Forest in Bandu Distric, Chiang Rai Province. Udon Thani Rajabhat University Journal of Humanities and Social Science 2022; 11(2): 83-96. (in Thai)
8. Kaewjantha S, Wiriya S, Wailapee C, Seawang C, Chaiwong N. Guidelines for taking care of health care and improving the quality of life for the elderly with herbs in Boon Rueang Sub-district, Chiang Khong District, Chiang Rai. Journal of Management and Local Innovation 2023; 5(6) : 121-35. (in Thai)
9. Juntawong N, Mama R, Sae-wang C, Tansuwanwong S, Ruancharoen C. The Development of Health Self-Reliance Innovation with Basic Handy Herbs for the Elderly. Journal of MCU Social Science Review 2021; 10(1): 245-56. (in Thai)
10. Jungsomjatepaisal P. Development of a Prototype for Promoting the Use of Herbal Medicine in Households in Thailand. Journal of Health Science 2019; 28(6): 1092-103. (in Thai)