วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก Journal of Thai Traditional & Alternative Medicine
ปีที่ 22 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2567 Vol. 22 No. 2 May-August 2024

นิพนธ์ต้นฉบับ

การสำรวจพืชสมุนไพรในพื้นที่ป่าชุมชนของตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

สุวนันท์ แก้วจันทา, โชคชัย แซ่ว่าง, ปัญญรัช คำเสือ, ณิศรา ชัยวงค์, สุธิดา วิริยา*

วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57100

* ***Corresponding author:*** *mind_2501@hotmail.com*

บทคัดย่อ

บทนำและวัตถุประสงค์: ตำบลดอยฮางมีผู้สูงอายุร้อยละ 17.67 ในจำนวนนี้มีผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพที่แพทย์แผนไทยมีโอกาสรักษาได้ ได้แก่ กลุ่มโรคกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อและเส้นเอ็น ร้อยละ 80.83 กลุ่มโรคทางเดินอาหาร ร้อยละ 69.17 กลุ่มโรคทางเดินหายใจ ร้อยละ 79.17 และกลุ่มโรคผิวหนัง ร้อยละ 60.83 โดยผู้สูงอายุเข้าถึงบริการสถานพยาบาลได้จำกัดเพราะบางหมู่บ้านอยู่ในพื้นที่ห่างไกล และในพื้นที่มีป่าชุมชน จึงใช้เป็นแหล่งวัตถุดิบสมุนไพรในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้ งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพืชสมุนไพรในพื้นที่ป่าชุมชนของตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วิธีการศึกษา: การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบผสมวิธี ใช้วิจัยเชิงสำรวจและวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านสมุนไพรในท้องถิ่น จำนวน 8 คน ซึ่งใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบบันทึกเก็บข้อมูลสมุนไพร และแบบบันทึกการจัดประชุมกลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้สมุนไพร

ผลการศึกษา: พบว่ามีสมุนไพรในพื้นที่ตำบลดอยฮางจำนวนกว่า 142 ชนิด เมื่อนำมาจัดกลุ่มสมุนไพรตามส่วนที่ใช้ของแพทย์แผนไทยได้ 6 จำพวก ได้แก่ (1) พืชจำพวกต้น จำนวน 55 ชนิด (2) พืชจำพวกเถา-เครือ จำนวน 38 ชนิด (3) พืชจำพวก หัว-เหง้า จำนวน 19 ชนิด (4) พืชจำพวกผัก จำนวน 11 ชนิด (5) พืชจำพวกหญ้า จำนวน 13 ชนิด (6) พืชจำพวกว่าน จำนวน 6 ชนิด ซึ่งเป็นสมุนไพรที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นและมีวิธีใช้ที่สะดวก แบ่งเป็นสมุนไพรแก้อาการตามกลุ่มโรค จำนวน 5 กลุ่ม ดังนี้ (1) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคผิวหนังจำนวน 6 ชนิด (2) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคทางเดินอาหาร จำนวน 14 ชนิด (3) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคทางเดินหายใจ จำนวน 9 ชนิด (4) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคโครงสร้าง กระดูกข้อ กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นจำนวน 1 ชนิด และ (5) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคลมจำนวน 2 ชนิด

อภิปรายผล: จากการสำรวจสมุนไพรในพื้นที่ป่าชุมชนตำบลดอยฮาง พบว่ามีสมุนไพรที่มีโอกาสนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ โดยมีการส่งเสริมนำเอาสมุนไพรมาใช้ในการดูแลสุขภาพ เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักพึ่งพาตนเอง ช่วยลดรายจ่ายด้านสุขภาพ และมีโอกาสต่อยอดเป็นแหล่งวัตถุดิบสมุนไพรเพื่อสร้างรายได้จากการขายวัตถุดิบสมุนไพร

Received date 24/02/24; Revised date 02/08/24; Accepted date 05/08/24

ข้อสรุปและข้อเสนอแนะ: การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการสำรวจสมุนไพรในพื้นที่ตำบลดอยฮาง หากมีการนำผลการศึกษาไปใช้ควรมีการปรับใช้ตามบริบทการเจ็บป่วยของคนในพื้นที่และชนิดสมุนไพรที่พบในพื้นที่นั้น ๆและในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรมีการติดตามผลในการนำเอาองค์ความรู้ด้านสมุนไพรไปส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลดอยฮางไปใช้ในการดูแลสุขภาพและนำมาพัฒนาแนวทางในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรต่อไป

คำสำคัญ: สมุนไพร, สุขภาพ, ป่าชุมชน

Survey of Medicinal Plants in Community Forests of Doi Hang Subdistrict, Mueang District, Chiang Rai Province

Suwanan Kaewjantha, Chokchai Sae-wang, Panyarach Kamsua, Nissara Chaiwong, Suthida Wiriya*

School of Traditional and Alternative Medicine, Chiang Rai Rajabhat University, Chiang Rai 57100, Thailand

***Corresponding author:** mind_2501@hotmail.com*

Abstract

Introduction and objective: In Doi Hang subdistrict, 17.7% of elderly people had health problems that could be treated by Thai traditional medicine practitioners. Such problems were structural, joint, muscle, and tendon diseases (80.8%), gastrointestinal diseases (69.2%), respiratory diseases (79.2%) and skin diseases (60.8%). The elderly had limited access to healthcare facilities because some villages are in remote areas. There are community forests in the area, which can be used as sources of raw herbal materials in caring for the elderly. This research aimed to survey medicinal herbs in the community forests of Doi Hang subdistrict in Chiang Rai's Mueang district.

Methods: This mixed-method study using a survey and qualitative approach involved eight key informants who were local herbal experts selected using the purposive selection. The research tools used in this study consisted of an in-depth interview questionnaire, a herbal data collection form, and a form for recording focus group discussion with herbal experts.

Results: There are more than 142 types of medicinal plants or herbs in Doi Hang subdistrict. The herbs are classified into six groups according to their use in Thai traditional medicine: (1) 55 types of whole plants, (2) 38 types of climbers, (3) 19 types of rhizomes, (4) 11 types of vegetables, (5) 13 types of grasses, and (6) six types of sedges, all of which are easily available in the locality and can be conveniently used. The herbs can also be classified into five groups according to their symptom or illness healing properties: (1) six types for skin diseases, (2) 14 types for gastrointestinal diseases, (3) nine types for respiratory diseases, (4) one type for structural, joint, muscle, and tendon diseases, and (5) two types for wind-element illnesses.

Discussion: The survey of medicinal herbs in the community forests of Doi Hang subdistrict shows that there are chances the herbs can be used for healthcare of the elderly. Herbal use among the people should be promoted, which will lead to self-reliance, reduced health spending, and maintaining the sources of raw herbal materials for sale to generate income for the community.

Conclusion and Recommendation: The herb survey was conducted in Doi Hang subdistrict. The use of its results should be adjusted according to the context of illnesses of local people and the types of herbs found in their locality. Further studies should involve the follow-up on the use of herbal knowledge obtained to promote healthcare among the elderly in the subdistrict and develop guidelines for promoting herbal healthcare for the elderly.

Key words: herbs, health, community forest

บทนำและวัตถุประสงค์

ปัจจุบันประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (complete-aged society) ซึ่งในปี พ.ศ. 2567 มีผู้สูงอายุมากถึง 13,458,000 คน หรือร้อยละ 20.39 ของจำนวนประชากรทั้งหมด[1] ในขณะที่จังหวัดเชียงรายมีจำนวนผู้สูงอายุ 271,888 คน หรือ ร้อยละ 23.34 เป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์[2] แนวโน้มของผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น โดยตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงรายมีประชากรทั้งหมด 4,521 คน ประชากรส่วนใหญ่เป็นคนชาติพันธุ์ เช่น ปาเกอะยอ (กะเหรี่ยง), อาข่า, มูเซอ, ลีซอ, จีนฮ่อ เป็นต้น โดยประชากรแบ่งเป็นผู้สูงอายุ 799 คน คิดเป็นร้อยละ 17.67[3] แสดงให้เห็นว่าตำบลดอยฮางมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากขึ้นกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ จากที่วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกได้ดำเนินกิจกรรมคลินิกการแพทย์แผนไทยเคลื่อนที่ภายใต้โครงการฝึกประสบการณ์วิชาชีพการแพทย์แผนไทยในพื้นที่ตำบลดอยฮางพบว่าผู้สูงอายุในตำบลดอยฮางประสบปัญหาสุขภาพ มีอาการเจ็บป่วยในกลุ่มโรคต่าง ๆ ทั้งกลุ่มโรคเรื้อรังที่เป็นโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ โดยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 61.67 โรคไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 12.50 โรคเบาหวาน ร้อยละ 7.5 โรคเก๊าต์ร้อยละ 5.83 โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ร้อยละ 4.17 โรคไตเรื้อรัง ร้อยละ 3.33 นอกจากนี้ยังมีโรคที่แพทย์แผนไทยมีโอกาสรักษาได้ ได้แก่ กลุ่มโรคกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อและเส้นเอ็น เช่น ไหล่ติด นิ้วล็อก เข่าเสื่อม ปวดตามกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ โดยมีผู้สูงอายุที่ป่วยในกลุ่มโรคนี้ร้อยละ 80.83 กลุ่มโรคทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง โรคริดสีดวงทวารหนัก อาการจุกเสียด อาการท้องผูก โดยมีผู้สูงอายุที่ป่วยในกลุ่มโรคนี้ ร้อยละ 69.17 กลุ่มโรคทางเดินหายใจ เช่น อาการหวัด ไอ เจ็บคอ โรคหืดหอบ โรคภูมิแพ้อากาศ โดยมีผู้สูงอายุที่ป่วยในกลุ่มโรคนี้ ร้อยละ 79.17 และกลุ่มโรคผิวหนัง เช่น อาการผิวหนังแห้ง โรคเริม งูสวัด กลาก เกลื้อน โดยมีผู้สูงอายุที่ป่วยในกลุ่มโรคนี้ ร้อยละ 60.83[4] ที่ผ่านมาผู้สูงอายุได้พึ่งพาการดูแลรักษาสุขภาพจากระบบบริการสุขภาพของรัฐในพื้นที่ แต่เนื่องด้วยพื้นที่ส่วนใหญ่อยู่ในเขตห่างไกล ส่งผลทำให้โอกาสในการเข้ารับบริการได้ค่อนข้างจำกัด และยังขาดความรู้ด้านการดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยเหตุนี้ผู้สูงอายุในพื้นที่จึงมีความต้องการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพโดยการนำเอาสมุนไพรมาช่วยแก้ปัญหาสุขภาพ เนื่องจากโรค/อาการเจ็บป่วยบางอย่างผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ โดยตำบลดอยฮาง มีลักษณะพื้นที่บางส่วนเป็นที่ราบลุ่มติดลำน้ำกกและ

ที่ราบตามแนวเชิงเขามีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ มีพื้นที่ป่าเป็นลักษณะของป่าเบญจพรรณ ซึ่งมีความหลากหลายทางพืชพันธุ์สมุนไพรในท้องถิ่นที่มีโอกาสนำมาใช้ดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ภาครัฐมีการส่งเสริมให้ชุมชนท้องถิ่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและประชาสังคม มีบทบาทหน้าที่ในการส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร รวมทั้งสนับสนุนการใช้ยาไทยในระดับชุมชนให้พึ่งตนเองได้ในด้านสุขภาพ มีมาตรการในการใช้สมุนไพรในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน โดยให้มีการจัดระบบดูแลกลุ่มเป้าหมายพิเศษ เช่น อัมพฤกษ์อัมพาต ผู้สูงอายุ และหญิงหลังคลอด เป็นต้น[5] จากนโยบายของภาครัฐที่มีการส่งเสริมให้มีการใช้สมุนไพรในระดับชุมชน เพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ในด้านสุขภาพ ลดรายจ่ายด้านสุขภาพทั้งของครัวเรือนและภาครัฐ ประกอบกับปัญหาของคนในพื้นที่ที่อยู่ห่างไกลจากสถานบริการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องมีการดูแลสุขภาพตนเองโดยใช้สมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชน ซึ่งตำบลดอยฮางมีป่าชุมชนขนาดใหญ่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรทางธรรมชาติโดยเฉพาะพืชสมุนไพรที่มีความหลากหลายทางทีมผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นต้องสำรวจพืชสมุนไพรในพื้นที่ป่าชุมชนของตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงรายเพื่อใช้เป็นฐานข้อมูลในการนำมาใช้ดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในชุมชน

ระเบียบวิธีศึกษา

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาในรูปแบบวิจัยแบบผสมวิธี (mixed method) โดยมีการใช้วิจัยเชิงสำรวจ (survey research) และวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เป็นการศึกษาสมุนไพรที่ขึ้นในป่าชุมชนตำบลดอยฮาง อำเภอเมืองจังหวัดเชียงราย โดยมีการศึกษาแบบสำรวจเจาะลึกและสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive) เพื่อศึกษาโอกาสในการใช้สมุนไพรท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

1. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

พื้นที่ในการวิจัยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คัดเลือกพื้นที่ป่าชุมชนแบบเจาะจง (purposive) เป็นป่าชุมชนบ้านยางคำนุ หมู่ 5 ตำบลดอยฮาง อำเภอเมืองจังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นพื้นที่ป่าที่ประชาชนในพื้นที่มีการใช้ประโยชน์ทั้งในการดำรงเลี้ยงชีพ เช่น การหาของป่าเพื่อนำไปรับประทานและการจำหน่าย เป็นต้น จึงได้นำมาใช้เป็นพื้นที่ที่ศึกษา โดยมีพื้นที่ป่า 585 ไร่ มีลักษณะเป็นป่าเบญจพรรณ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ทั้งข้อมูลชื่อสมุนไพร ชื่อท้องถิ่น ส่วนที่ใช้ สรรพคุณ และวิธีใช้ของสมุนไพร ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านสมุนไพรจำนวน 8 คน ซึ่งใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ 1) เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการใช้สมุนไพรมาอย่างน้อย 5 ปี 2) เป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดเชียงราย และ 3) มีอายุ 30 ปีขึ้นไป

ในการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ขออนุมัติการศึกษาวิจัยและผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาการศึกษาวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย หมายเลขใบรับรอง COE. P2-003/2566 วันที่ให้การรับรอง 14 กรกฎาคม 2566

2. เครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 3

ส่วน ดังนี้

1) แบบบันทึกเก็บข้อมูลสมุนไพร โดยมีการบันทึก ได้แก่ (1) ชื่อสมุนไพร (2) ชื่อท้องถิ่น

2) แบบสัมภาษณ์ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านสมุนไพรเกี่ยวกับการสำรวจพืชสมุนไพรในพื้นที่ป่าชุมชนของตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย โดยแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ได้แก่ (1) ชื่อสมุนไพร (2) ชื่อท้องถิ่น (3) ส่วนที่ใช้ (4) สรรพคุณ และ (5) วิธีใช้

3) แบบบันทึกการจัดประชุมกลุ่มเกี่ยวกับการคัดเลือกสมุนไพรในท้องถิ่นเพื่อนำมาใช้ดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ โดยใช้การอภิปรายกลุ่ม (focus group discussion)

ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือผ่านการตรวจสอบใช้วิธีการตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา (validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้แก่ อาจารย์แพทย์แผนไทยที่มีความเชี่ยวชาญด้านสมุนไพร เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยหาดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Object Congruence: IOC) โดยคำถามแต่ละข้อมีค่า IOC อยู่ที่ 0.8-1 ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพควบคุมคุณภาพความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยการตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (methodological triangulation) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลหลาย ๆ วิธี โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การอภิปรายกลุ่ม และการสังเกตแบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับข้อมูลสมุนไพรที่สำรวจได้ และนำผลการวิเคราะห์กลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลได้ตรวจสอบ และรับรองความถูกต้องของข้อมูล (member check) เพื่อการยืนยันว่าข้อมูลที่ได้ถูกต้อง

3. วิธีการศึกษา

3.1 ขั้นตอนการศึกษา

การสำรวจพืชสมุนไพรในพื้นที่ป่าชุมชนบ้านยางคำนุ หมู่ 5 ตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

1) การรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (documentary data) ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์และปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

2) ออกแบบเครื่องมือในการเก็บข้อมูลและตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา (validity) ของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ได้แก่ อาจารย์แพทย์แผนไทยที่มีความเชี่ยวชาญในการใช้สมุนไพร โดยมีการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ใช้การหาดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Object Congruence: IOC)

3) ติดต่อประสานงานกับผู้นำชุมชน ขออนุญาตในการเข้าไปในพื้นที่เพื่อสำรวจเก็บรวบรวมข้อมูลสมุนไพรจากภาคสนาม (field data)

4) ลงพื้นที่สำรวจสมุนไพรในพื้นที่ป่าชุมชนบ้านยางคำนุ ตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย โดยใช้วิธีการเดินสำรวจในป่าชุมชนและเก็บภาพสมุนไพร ซึ่งมีการสำรวจสมุนไพร จำนวน 1 ครั้ง ในวันที่ 23-24 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566 ในช่วงฤดูฝน เนื่องจากจะมีโอกาสพบสมุนไพรได้หลากหลายกว่าฤดูกาลอื่น รวมไปถึงการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับชื่อสมุนไพร ชื่อท้องถิ่น ส่วนที่ใช้ สรรพคุณ และวิธีใช้

5) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และจัดกลุ่มสมุนไพร

6) จัดประชุมกลุ่มกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งเป็นแพทย์แผนไทยที่มีประสบการณ์ด้านการใช้สมุนไพรมาอย่างน้อย 5 ปี เพื่อคัดเลือกสมุนไพรที่จะนำมาใช้ในการดูแลอาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในชุมชน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกสมุนไพร ได้แก่ (1) เป็นสมุนไพรที่หาได้ง่ายในชุมชน (2) มีวิธีการใช้ที่ง่าย สะดวก และ (3) ไม่เป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ

7) สรุปผลการศึกษา

3.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาจากข้อมูลภาคสนามการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ รวมไปจนถึงกระบวนการสังเกตสมุนไพรที่ขึ้นตามธรรมชาติและสรุปผลออกมาเพื่อนำไปใช้ในการส่งเสริมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลดอยฮาง และดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลโดยวิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (triangulation)

3.3 ระยะเวลาการศึกษา

ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2566 - เดือนธันวาคม พ.ศ. 2566

ผลการศึกษา

1. การสำรวจสมุนไพรในป่าชุมชนตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

การสำรวจสมุนไพรในป่าชุมชนบ้านยางคำนุ หมู่ 5 ตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย โดยมีพื้นที่ป่าจำนวน 585 ไร่ มีลักษณะเป็นป่าเบญจพรรณ พบสมุนไพร จำนวนกว่า 142 ชนิด โดยสามารถนำมาจัดกลุ่มของสมุนไพรตามหลักเภสัชกรรมไทยในตำราเภสัชกรรมไทย ซึ่งระบุว่าสมุนไพรเป็นพืชวัตถุมีการจำแนกพืชวัตถุตามส่วนที่ใช้ของหมอยาไทยในอดีต ได้แก่ พืชจำพวกต้น พืชจำพวกเถา-เครือ พืชจำพวกหัว-เหง้า พืชจำพวกผัก พืชจำพวกหญ้า พืชจำพวกว่าน จึงได้มีการจัดกลุ่มสมุนไพรที่สำรวจได้ออกเป็นกลุ่มดังนี้

1. พืชจำพวกต้น มีจำนวน 55 ชนิด โดยมีรายละเอียดใน Table 1

Table 1 There are 55 species of trees.

Number	Common Name	Local name	Scientific name	Family name
1	Bandicoot Berry	Kieng khaeng ma	*Leea indica* (Burm.f.) Merr.	Vitaceae
2	Ka sam pik	Ka sam bik	*Flemingia sootepensis* Craib	Fabaceae
3	Ka sa long kham	Ka sa long	*Mayodendron igneum* (Kurz) Kurz	Bignoniaceae
4	Kam jad	Ma kwaen	*Zanthoxylum rhetsa* (Roxb.) DC.	Rutaceae
5	Thai copper pod	Phak khi lek	*Senna siamea* (Lam.) H.S.Irwin & Barneby	Fabaceae
6	Humming bird tree	Kae	*Sesbania grandiflora* (L.) Poir.	Fabaceae
7	De mee	De mee	*Claoxylon parviflorum* A.Juss.	Euphorbiaceae
8	Devil tree	Tin ped ton	*Alstonia scholaris* (L.) R.Br.	Apocynaceae
9	Indian coral tree	Thong lang pa	*Erythrina subumbrans* (Hassk.) Merr.	Fabaceae
10	Nao nai	Nao nai	*Ilex umbellulata* (Wall.) Loes.	Aquifoliaceae
11	Java cedar	Pra doo som	*Bischofia javanica* Blume	Phyllanthaceae
12	Ringworm bush	Lap meun luang	*Senna alata* (L.) Roxb.	Fabaceae
13	Wild Mango	Ma kok	*Spondias pinnata* (L.f.) Kurz	Anacardiaceae
14	Kaffir lime	Ma giw	*Citrus hystrix* DC.	Rutaceae
15	Emblicmyrablan	Ma kham pom	*Phyllanthus emblica* L.	Phyllanthaceae
16	Cluster fig	Ma deua klieng	*Ficus virens* var. virens	Moraceae

Table 1 (cont.) There are 55 species of trees.

Number	Common Name	Local name	Scientific name	Family name
17	Monkey Jack	Ma had	*Artocarpus thailandicus* C.C.Berg	Moraceae
18	Burmese grape	Ma fai	*Baccaurea ramiflora* Lour.	Phyllanthaceae
19	Mango tree	Ma muang pa	*Mangifera caloneura* Kurz	Anacardiaceae
20	Guava	Ba kluai ka	*Psidium guajava* L.	Myrtaceae
21	Sappan Tree	Gan fang	*Biancaea sappan* (L.) Tod.	Fabaceae
22	Teak	Sak	*Tectona grandis* L.f.	Lamiaceae
23	Beleric myrobalan	Ma han	*Terminalia bellirica* (Gaertn.) Roxb.	Combretaceae
24	Cinnamon	Hang gaeng	*Cinnamomum iners* (Reinw. ex Nees & T.Nees) Blume	Lauraceae
25	Kradookkai	Kradookkaihomkai	*Chloranthus erectus* (Buch.–Ham.) Wall.	Chloranthaceae
26	Kluai ba	Kluai pa	*Musa acuminata* subsp. acuminata	Musaceae
27	Cultivated banana	Kluai tai	*Musa* ABB cv. Kluai 'Namwa'	Musaceae
28	Kom khom	Dee ngoo ton	*Picrasma javanica* Blume	Simaroubaceae
29	Gem kaao	Dok tang bai	*Mussaenda sanderiana* Ridl.	Rubiaceae
30	Dok khemba	Khem kaao	*Chassalia curviflora* (Wall.) Thwaites	Rubiaceae
31	Siamese pom–pom tree	Tong tao gan daeng	*Mallotus barbatus* Müll.Arg.	Euphorbiaceae
32	Tangluang	Tangluang	*Trevesia palmata* (Roxb. ex Lindl.) Vis.	Araliaceae
33	Sugar palm	Tao	*Arenga pinnata* (Wurmb) Merr.	Arecaceae
34	Pandan leaves	Wan kao mai	*Pandanus amaryllifolius* Roxb. ex Lindl.	Pandanaceae
35	Por pha sam	Por pha sam	*Sterculia lanceolata* var. lanceolata	Malvaceae
36	Pagoda plant	Ping daeng	*Clerodendrum intermedium* Cham.	Lamiaceae
37	Ma waeng ton	Makaengkhom	*Solanum violaceum* Ortega	Solanaceae
38	–	Madeahorm	*Ficus simplicissima* Lour.	Moraceae
39	Muang leuad	Mamuangleuad	*Knema andamanica* (Warb.) W.J.de Wilde	Myristicaceae
40	Ma huad	Jeepook	*Lepisanthes rubiginosa* (Roxb.) Leenh.	Sapindaceae
41	Jambolan plum	Maha	*Syzygium cumini* (L.) Skeels	Myrtaceae
42	Ma gok gleuan	Ma germ	*Canarium subulatum* Guillaumin	Burseraceae
43	Cha ba	Miang luang	*Camellia kissi* var. confusa (Craib) T.L.Ming	Theaceae
44	Seashore screw pine	Lam jiak pa	*Pandanus odorifer* (Forssk.) Kuntze	Pandanaceae
45	Yor	Ta sua	*Morinda citrifolia* L.	Rubiaceae
46	Keidai	Som jeun	*Glycosmis pentaphylla* (Retz.) DC.	Rutaceae
47	Glory bower	Bing kao	*Clerodendrum chinense* (Osbeck) Mabb.	Lamiaceae
48	San bai lak	San bai lak	*Dillenia ovata* Wall. ex Hook.f. & Thomson	Dilleniaceae
49	–	San kam	*Albizia chinensis* (Osbeck) Merr.	Fabaceae
50	Sa let pang pontuamiia	Pa ya yor	*Clinacanthus nutans* (Burm.f.) Lindau	Acanthaceae
51	Danmee	Dan mee	*Gonocaryum lobbianum* (Miers) Kurz	Cardiopteridaceae
52	Mulberry	Mai po ken	*Morus macroura* Miq.	Moraceae
53	Mee men	Mee	*Litsea glutinosa* (Lour.) C.B.Rob.	Lauraceae
54	Ha nu man prasan gai	Sanggorranee	*Heptapleurum leucanthum* (R.Vig.) Y.F.Deng	Araliaceae
55	Ulok	Somgob	*Hymenodictyon orixense* (Roxb.) Mabb.	Rubiaceae

2. พืชจำพวกเถา-เครือ มีจำนวน 38 ชนิด โดยมีรายละเอียดใน Table 2

Table 2 There are 38 species of climbers.

Number	Common Name	Local name	Scientific name	Family name
1	-	Kon pit	*Stephania glandulifera* Miers	Menispermaceae Juss.
2	Kra dom	Ma noitob	*Trichosanthes costata* Blume	Cucurbitaceae
3	Black ipecac	Khruea mak teak	*Celastrus paniculatus* Willd.	Celastraceae
4	Skunk-vine	Tot mu tot ma	*Paederia pilifera* Hook.f.	Rubiaceae
5	-	Kang pla khruea	*Phyllanthus reticulatus* Poir.	Phyllanthaceae
6	Krung kha mao	Krung kha mao	*Cissampelos pareira* L.	Menispermaceae
7	Nora	Kam lang chang phueak	*Hiptage benghalensis* (L.) Kurz	Malpighiaceae
8	Khee ka dang	Ma khe ka	*Trichosanthes tricuspidata* Lour.	Cucurbitaceae
9	-	Khruea moo poi	*Nyctocalos brunfelsiiflorum* Teijsm. & Binn.	Bignoniaceae
10	-	Khruea kai kom	*Aspidopterys tomentosa* var. tomentosa	Malpighiaceae
11	Pan cha khan	Jiao gu lan	*Gynostemma pentaphyllum* (Thunb.) Makino	Cucurbitaceae
12	Chingcha chali	Chung chaling tua pho	*Tinospora baenzigeri* Forman	Menispermaceae
13	Long pepper	Phrik saen kang	*Piper retrofractum* Vahl	Piperaceae
14	-	Thea muakkhaw	*Urceola minutiflora* (Pierre) D.J.Middleton	Apocynaceae
15	Five-leaved ivy	Ya pok to khaw	*Causonis trifolia* (L.) Mabb. & J.Wen	Vitaceae
16	True Virginia creeper	Ya pok to daeng	*Parthenocissus quinquefolia* (L.) Planch.	Vitaceae
17	Thao phan sai	Khruea khao khu	*Spatholobus parviflorus* (Roxb. ex G.Don) Kuntze	Fabaceae
18	Thao wan pun	Khruea khea pun	*Cissus repanda* (Wight & Arn.) Vahl	Vitaceae
19	Rang chuet	Hang jang	*Thunbergia laurifolia* Lindl.	Acanthaceae
20	Rang daeng	Kong keep daeng	*Ventilago denticulata* Willd.	Rhamnaceae
21	Maa kra tuep rong	Duea khruea	*Ficus citrifolia* Mill.	Moraceae
22	Nom phi chit	Kib ma lom	*Hoya verticillata* var. verticillata	Apocynaceae
23	Black pepper	Phi seuo huai	*Piper tumidonodosum* P.K.Mukh.	Piperaceae
24	Phlu kae	Bai phu	*Piper betle* L.	Piperaceae
25	Phlu deang	Phlu pa	*Piper macropiper* Pennant	Piperaceae
26	Ma ka khruea	Ma ka khruea	*Cleistanthus stipularis* (Müll.Arg.) Müll.Arg.	Phyllanthaceae
27	Ma kham khruea	Ma kham khruea	*Dalbergia stipulacea* Roxb.	Fabaceae
28	Balsam pear, Bitter cucumber	Ma hoi	*Momordica charantia* L.	Cucurbitaceae
29	Combretum indicum	Ca mang	*Combretum indicum* (L.) DeFilipps	Combretaceae
30	Bamboo grass	Phak choi nang	*Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels	Menispermaceae
31	Bengal trumpet	Hang zhang	*Thunbergia grandiflora* Roxb.	Acanthaceae
32	Sa-lot nam	Mak lot	*Elaeagnus latifolia* L.	Elaeagnaceae
33	-	Hnamhan	*Senegalia comosa* (Gagnep.) Maslin, Seigler & Ebinger	Fabaceae
34	Wai khom	Hang hwey	*Calamus viminalis* Willd.	Arecaceae
35	Hang lai kao	Khruea lod tim	*Derris montana* Benth.	Fabaceae
36	Cha em ban	Oi saen suan	*Myriopteron extensum* (Wight) K.Schum.	Apocynaceae
37	Lao chili wood	Ca khan	*Piper indicum* C.DC.	Piperaceae
38	Sa ba mon	Kreuua ma ba	*Entada rheedei* Spreng.	Fabaceae

3. พืชจำพวก หัว-เหง้า มีจำนวน 19 ชนิด โดยมีรายละเอียดใน Table 3

Table 3 There are 19 species of rhizomes.

Number	Common Name	Local name	Scientific name	Family name
1	Fingerroot	Hua la aen	*Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.	Zingiberaceae
2	Kra dad khaow	Bon kaow	*Leucocasia gigantea* (Blume) Schott	Araceae
3	Shampoo ginger	Hua kra teu	*Zingiber zerumbet* (L.) Roscoe ex Sm.	Zingiberaceae
4	Turmeric	Ka min gaeng	*Curcuma longa* L.	Zingiberaceae
5	Zedoary	Kha min khun	*Curcuma zedoaria* (Christm.) Roscoe	Zingiberaceae
6	Galangal	Ka yuak	*Alpinia galanga* (L.) Willd.	Zingiberaceae
7	Khaw yen nuea	Hua yaa kao yen	*Smilax pertenuis* T.Koyama	Smilacaceae
8	Ginger	Green ginger	*Zingiber officinale* Roscoe	Zingiberaceae
9	King maengda	King maeng da	*Zingiber citriodorum* Theilade & Mood	Zingiberaceae
10	Phlai	Boo loie	*Zingiber purpureum* Roscoe	Zingiberaceae
11	Toon	Toon	*Colocasia gigantea* Hook. f.	Araceae
12	Tong sad	Tong jot	*Phrynium imbricatum* Roxb.	Marantaceae
13	Tao giat	Tao giat	*Homalomena truncata* (Schott) Hook.f.	Araceae
14	Bat flower	Dee ngoo wa	*Tacca chantrieri* André	Dioscoreaceae
15	Bua san dos	Phaen din yen	*Nervilia infundibulifolia* Blatt. & McCann	Orchidaceae
16	Elephant yam	Buk yor	*Amorphophallus paeoniifolius* (Dennst.) Nicolson	Araceae
17	–	Pud	*Etlingera araneosa* (Baker) R.M.Sm.	Zingiberaceae
18	Ho ra bon	Hoh ra bon	*Sauromatum giganteum* (Engl.) Cusimano & Hett.	Araceae
19	Bo ra phet phung chang	Sa boo leuad	*Stephania suberosa* Forman	Menispermaceae

4. พืชจำพวกผัก มีจำนวน 11 ชนิด โดยมีรายละเอียดใน Table 4

Table 4 There are 11 species of vegetables.

Number	Common Name	Local name	Scientific name	Family name
1	Asiatic Pennywort	Pha knok	*Centella asiatica* (L.) Urb.	Apiaceae
2	Phak naam	Pha knong	*Lasia spinosa* (L.) Thwaites	Araceae
3	Para cress	Pha kphet	*Acmella oleracea* (L.) R.K.Jansen	Asteraceae
4	Edible fern	Phak goot	*Thelypteris megaphylla* (Mett.) K.Iwats.	Aspleniaceae
5	–	Ling lao	*Tupistra nutans* Wall. ex Lindl.	Asparagaceae
6	–	Nang laewpoo	*Aspidistra sutepensis* K.Larsen	Asparagaceae
7	Wild betel leaf bush	Phak kae	*Piper sarmentosum* Roxb.	Piperaceae
8	Lemon grass	Jak krai	*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf	Poaceae
9	Ivy gourd	Phak kaep	*Coccinia grandis* (L.) Voigt	Cucurbitaceae
10	PluKaow	Phak kao tong	*Houttuynia cordata* Thunb.	Saururaceae
11	Ling lao	Nang laew	*Tupistra muricata* (Gagnep.) N.Tanaka	Asparagaceae

5. พืชจำพวกหญ้า มีจำนวน 13 ชนิด โดยมีรายละเอียดใน Table 5

Table 5 There are 13 species of grasses.

Number	Common Name	Local name	Scientific name	Family name
1	Krasang	Phak kra sang	*Peperomia pellucida* (L.) Kunth	Piperaceae
2	Garden spurge	Ya nam meuk	*Euphorbia hirta* L.	Euphorbiaceae
3	Ya pan ngoo daeng	Ya kuuay ngoo daeng	*Cyathula prostrata* (L.) Blume	Amaranthaceae
4	Khao mao nok	Ya kor tung	*Tadehagi triquetrum* (L.) H.Ohashi	Fabaceae
5	–	Ya pai kom	*Oplismenus hirtellus* (L.) P.Beauv.	Poaceae
6	Barbed grass	Ya hee yum	*Centotheca lappacea* (L.) Desv.	Poaceae
7	–	Ngon takngai	*Dianella ensifolia* (L.) Redouté	Asphodelaceae
8	The creat	Dee roipaet	*Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall. ex Nees	Acanthaceae
9	Benghal dayflower	Pak plab luang	*Commelina benghalensis* L.	Commelinaceae
10	Tropic ageratum	Ya sap haeng	*Ageratum conyzoides* L.	Asteraceae
11	False black pepper	Som gung	*Ampelocissus martini* Planch.	Vitaceae
12	Ya kai poo	Ya kai poo	*Eragrostis unioloides* (Retz.) Nees ex Steud.	Poaceae
13	Tamalaki	Ma kam pom din	*Phyllanthus amarus* Schumach. & Thonn.	Phyllanthaceae

6. พืชจำพวกว่าน มีจำนวน 6 ชนิด โดยมีรายละเอียดใน Table 6

Table 6 There are 6 species of vegetation.

Number	Common Name	Local name	Scientific name	Family name
1	–	Waan kao pan sa	*Globba marantina* L.	Zingiberaceae
2	Giant fern	Waan geep raet	*Angiopteris evecta* (G.Forst.) Hoffm.	Marattiaceae
3	–	Waan khan mak	*Aglaonema simplex* Blume	Araceae
4	Waan saaklek	Good prao	*Curculigo latifolia* Dryand. ex W.T.Aiton	Hypoxidaceae
5	–	Waan leuad raed	*Procris repens* (Lour.) B.J.Conn & Hadiah	Urticaceae
6	Aloe vera	Waan fai	*Aloe vera* (L.) Burm.f.	Asphodelaceae

2. สมุนไพรที่นำมาใช้ในการดูแลอาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในชุมชน

จากการอภิปรายกลุ่มกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญซึ่งเป็นแพทย์แผนไทยที่มีประสบการณ์ด้านการใช้สมุนไพรมาอย่างน้อย 5 ปี พบว่าสมุนไพรในชุมชนตำบลดอยฮางมีสมุนไพรจำนวน 142 ชนิด ถือว่าเป็นแหล่งวัตถุดิบสมุนไพรที่สำคัญของชุมชนที่คนในชุมชนใช้ประโยชน์ทั้งในด้านการดำรงเลี้ยงชีพ เช่น การนำมาทำอาหาร การนำเอาพืชสมุนไพรมาจำหน่ายเป็นรายได้ รวมถึงสามารถใช้ประโยชน์ในการนำมาดูแลรักษาสุขภาพ

ของคนในชุมชน ซึ่งในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในชุมชนนำสมุนไพรเหล่านี้มาใช้ในการดูแลอาการเจ็บป่วยนั้น จำเป็นต้องคำนึงถึงความปลอดภัย และความสะดวกในการนำสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ เช่น วิธีการใช้ที่สามารถทำได้ง่าย เป็นต้น รวมถึงต้องสอดคล้องกับโรค/อาการเจ็บของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลดอยฮาง โดยจากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุตำบลดอยฮางมีอาการเจ็บป่วยที่สามารถใช้สมุนไพรดูแลอาการเจ็บป่วยได้ ดังนี้

1) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคผิวหนัง

โรคผิวหนังที่พบบ่อยในชุมชนและสามารถใช้สมุนไพรใกล้มือที่อยู่ในชุมชนมารักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้นั้น ได้แก่ โรคเริม-งูสวัด โรคกลากโรคเกลื้อน อาการผื่นคันจากแมลง อาการผื่นแพ้สารเคมี และแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก โดยจากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านสมุนไพรสามารถใช้สมุนไพรในท้องถิ่นดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยดังกล่าวได้ เช่น โรคเริม โรคงูสวัดใช้ใบเสลดพังพอนตัวเมียหรือใบพญายอ ตำคั้นเอาน้ำทาบริเวณที่มีอาการโรคกลาก เกลื้อนใช้ใบชุมเห็ดเทศหรือเหง้าข่านำไปหั่นแล้วแช่ไว้ในเหล้าหรือแอลกอฮอล์เป็นเวลา 1 สัปดาห์ แล้วเอาน้ำมาทาบริเวณที่มีอาการ อาการผื่นคันให้ใช้ใบเสลดพังพอนตัวเมียหรือใบพญายอตำคั้นเอาน้ำทาบริเวณที่มีอาการ อาการผื่นแพ้สารเคมีให้ใช้ใบและเถารางจืดต้มเอาน้ำมาแช่หรืออาบ อาการแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวกให้ใช้ใบว่านหางจระเข้ปอกเปลือกล้างน้ำแล้วทาบริเวณที่มีอาการ เป็นต้น

2) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคทางเดินอาหาร

โรคทางเดินอาหารที่พบบ่อยในชุมชนและสามารถใช้สมุนไพรใกล้มือที่อยู่ในชุมชนมารักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น เช่น โรคกระเพาะอาหาร อาการจุกเสียด อาการท้องผูก อาการท้องเสีย อาการร้อนใน อาการคลื่นไส้อาเจียน เป็นต้น โดยจากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านสมุนไพรสามารถใช้สมุนไพรในท้องถิ่นดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยดังกล่าวได้ เช่น โรคกระเพาะอาหารให้ใช้ขมิ้นชันหั่นเป็นแผ่นแล้วนำไปต้มรินเอาแต่น้ำดื่ม อาการจุกเสียดใช้ขิงหั่นเป็นแผ่นแล้วนำไปต้มรินเอาแต่น้ำดื่ม อาการท้องผูกใช้ใบชุมเห็ดเทศหั่นนำไปต้มรินเอาแต่น้ำดื่ม อาการร้อนในใช้ใบบัวบกหั่นนำไปต้มรินเอาแต่น้ำดื่ม เป็นต้น

3) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคทางเดินหายใจ

โรคทางเดินหายใจที่พบบ่อยในชุมชนและสามารถใช้สมุนไพรใกล้มือที่อยู่ในชุมชนมารักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น เช่น โรคภูมิแพ้อากาศ อาการไข้หวัด ไอ เจ็บคอ เป็นต้น โดยจากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านสมุนไพรสามารถใช้สมุนไพรในท้องถิ่นดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยดังกล่าวได้ เช่น อาการไอ เจ็บคอใช้ใบฟ้าทะลายโจรต้มเอาน้ำดื่ม ไอมีเสมหะให้ใช้ผลมะขามป้อมต้มเอาน้ำดื่ม เป็นต้น

4) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคโครงสร้างกระดูกข้อ กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

โรคโครงสร้าง กระดูกข้อ กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่พบบ่อยในชุมชนและสามารถใช้สมุนไพรใกล้มือที่อยู่ในชุมชนมารักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ได้แก่ โรคไหล่ติด โรคนิ้วล็อก โรคเข่าเสื่อม และอาการปวดตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น อาการปวดบ่า-คอ ปวดหลังล่าง เป็นต้น โดยจากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านสมุนไพรสามารถใช้สมุนไพรในท้องถิ่นดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยดังกล่าวได้ เช่น อาการปวดตามข้อและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้ใช้เหง้าไพลตำคั้นน้ำทาหรือนำมาทำเป็นน้ำมันทา เป็นต้น

5) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคลม

โรคลมที่พบบ่อยในชุมชนและสามารถใช้

สมุนไพรใกล้มือที่อยู่ในชุมชนมารักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น เช่น อาการวิงเวียนศีรษะหน้ามืด ตาลาย เป็นต้น โดยจากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านสมุนไพรสามารถใช้สมุนไพรในท้องถิ่นดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยดังกล่าวได้ เช่น อาการวิงเวียนศีรษะหน้ามืด ตาลายใช้ผิวผลมะกรูดสูดดมแก้อาการเวียนศีรษะ เป็นต้น

จากการคัดเลือกสมุนไพรที่จะนำมาส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในชุมชนใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งจะเป็นสมุนไพรเดี่ยวที่ผู้สูงอายุหรือประชาชนสามารถปรุงยาใช้เองได้ ไม่นำมาทำเป็นตำรับยาเพราะการปรุงเป็นตำรับยา ต้องเป็นแพทย์แผนไทยหรือหมอพื้นบ้านที่มีประสบการณ์ในการรักษาโรค ทั้งนี้ในการคัดเลือกสมุนไพรที่จะนำไปส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในชุมชนดูแลอาการเจ็บป่วยของตนเอง จึงเน้นเป็นสมุนไพรเดี่ยวและสามารถปรุงเป็นยาได้ง่ายและสะดวกต่อการใช้ เพื่อเน้นให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองในการดูแลสุขภาพ โดยเรียกสมุนไพรกลุ่มนี้เป็น “สมุนไพรใกล้มือ” มีจำนวน 30 ชนิด ซึ่งสามารถแบ่งสมุนไพรแก้อาการตามกลุ่มโรคของผู้สูงอายุ จำนวน 5 กลุ่ม ดังแสดงใน Table 7

Table 7 Herbs to cure symptoms according to 5 groups of diseases of the elderly

1. Herbs to cure symptoms in skin diseases				
Number	**Common Name**	**Used part**	**Properties**	**How to use**
1	Galangal	Rhizome	Cure ringworm	Take 1 fresh rhizome, cut it into a fine pound, soak it in liquor for 1 week, then filter the water and apply it to the affected area.
2	Ringworm bush	Leaf	Cure ringworm	Take a handful of fresh leaves, cut them up and soak them in liquor for 1 week, then filter the water and apply it to the affected area.
3	Ivy gourd	Leaf	Cure allergic reactions to insect bites	Take a handful of fresh leaves and squeeze out the juice and apply to the affected area.
4	Rang chuet	Leaf and vine	Antidote, eliminate toxins and cure allergic rashes to chemicals	Take 10–15 leaves boiled in about 10 liters of water and bathed every day for 5–7 days.
5	Aloe vera	Leaf	Cure burns and scalds	Take peeled green leaves, wash with water, cut the clear jelly into thin sheets, cover the wound, then use a bandage to wrap it over and do it 2 times a day, morning and evening, until the wound heals.
6	Sa let pang pon	Leaf	Cure herpes, shingles, insect bites and rashes	Take 5–10 fresh leaves, pound them finely, squeeze out the juice and apply to the affected area, or use the crushed leaves mixed with liquor and soak for 1 week, then filter and apply the juice to the affected area.

Table 7 (cont.) Herbs to cure symptoms according to 5 groups of diseases of the elderly

2. Herbs to relieve symptoms in gastrointestinal diseases				
Number	**Common Name**	**Used part**	**Properties**	**How to use**
1	Fingerroot	Rhizome	Relieves bloating, dysentery and nourishes strength	Take 5-10 grams of fresh rhizomes, boil them and drink water when symptoms appear.
2	Cultivated banana	Fruit	Cure constipation	Take1 ripe fruit mixed with 1 tablespoon of honey to eat.
3	Kamjad	Seed	Expels gas in the intestines	Take crushed seeds in hot water to drink.
4	Turmeric	Rhizome	Cure colic and dyspepsia	Take 2-3 fresh rhizomes the size of a thumb and boil them for drinking.
5	Galangal	Rhizome	Cureflatulence	Take a thumb-sized rhizome to boil drinking water.
6	Ginger	Rhizome	Cure flatulence and cure nausea and vomit	Take 2-3 thumb-sized pieces of rhizomes, boil them and drink them.
7	Thai copper pod	Leaf	Cure constipation and cure insomnia	Take 30 grams of leaves, boil them and drink them.
8	Wild betel leaf bush	Leaf	Expels gas in the intestines	Take 30 grams of leaves, boil 3 times, take 1 drink, 1 glass at a time.
9	Ringworm bush	Leaf	Cure constipation	Take 12 fresh leaves, cut them, dry them, boil them and drink water before breakfast or before bed.
10	Long pepper	Fruit	Cure flatulence	Take a handful of the fruit, boil it and pour in drinking water.
11	Lemon grass	Stem	Cure flatulence	Take a handful of fresh old stems, boil them and pour in drinking water.
12	Asiatic Pennywort	Leaf	Cure aphthous ulcers	Take 600 grams of fresh leaves, wash thoroughly, then cut, blend with 1 liter of boiled water, filter with cheesecloth, and keep only the drinking water.
13	Guava	Leaf andfruit	Cure diarrhea	Take 5-10 leaves, boil them, then drink or eat 1-2 fruits raw.
14	Lao chili wood	Vine	Cure colic	Take 5-6 pieces of vine, boil them, then pour in drinking water.

Table 7 (cont.) Herbs to cure symptoms according to 5 groups of diseases of the elderly

3. Herbs to relieve symptoms in respiratory diseases				
Number	**Common Name**	**Used part**	**Properties**	**How to use**
1	Humming bird tree	Flower	Treats head fever caused by climate change	Take 1 handful of flowers, boil them and drink the water.
2	Ching cha cha li	Vine	Cure fever	Take 30–40 grams of vine, boil it and drink the water.
3	PluKaow	Every part	Diuretic and cure fever	Take the whole plant, dry 15–30 grams, soak in honey for 3–5 minutes, bring to a boil for about 5 minutes, then drink water.
4	The creat	Leaf	Cure fever, cough and sore throat	Take 1 handful of leaves and boil them for drinking water.
5	Emblicmyrablan	Fruit	Cure cough and expel phlegm	Take 10 fresh fruits, boil them and drink water.
6	Bitter cucumber	Fruit andvine	Cure fever, improves appetite and helps with laxatives	Take a handful of vines and fresh fruit to boil for drinking water.
7	Ma waeng ton	Fruit	Cure cough and expel phlegm	Take 5–10 fresh ripe fruits, pound them until crushed, squeeze out the water and add salt to eat often.
8	Bamboo grass	Vine	Cure fever	Take a handful of dried roots and boil it for drinking water.
9	Ha nu man pra san gai	Leaf	Cure asthma and cough	Take 7 leaves, boil them and drink every morning and before bedtime.
4. Herbs to relieve symptoms in structural, joint, muscle, and tendon diseases				
Number	**Common Name**	**Used part**	**Properties**	**How to use**
1	Phlai	Rhizome	Cure sprains	Take 1 fresh rhizome, pound the juice and apply to the affected area.
5. Herbs to relieve symptoms in wind disease				
Number	**Common Name**	**Used part**	**Properties**	**How to use**
1	Pandan leaves	Leaf	Nourishes the heart and nourishes strength	Take 3–5 fresh leaves, boil them and pour in drinking water.
2	Kaffir lime	Fruit	Expels gas in the intestines and relieves dizziness	Take the skin of fruit to inhale to relieve dizziness.

จากการส่งเสริมการนำเอาสมุนไพรในชุมชนมาใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้มีการนำความรู้ดังกล่าวไปถ่ายทอดให้ผู้สูงอายุในชุมชนผ่านกิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องสมุนไพรใกล้มือ โดยมีการให้ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพร วิธีการปรุงยาแบบง่าย และมีการสาธิตการทำยาไว้ใช้เอง ดัง Figure 1 เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักการพึ่งพาตนเอง ซึ่งตำบลดอยฮางมีผู้สูงอายุในชุมชนบางหมู่บ้านอยู่ห่างไกลจากสถานพยาบาล จึงจำเป็นต้องพึ่งพาภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง ทั้งนี้ยังมีโอกาสช่วยลดรายจ่ายด้านสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัว เช่น ค่าเดินทางไปรักษาสุขภาพ การซื้อยามารับประทานเอง และการสูญเสียรายได้เนื่องจากการเจ็บป่วย เป็นต้น นอกจากนี้ยังช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายสุขภาพของภาครัฐ

Figure 1 training activities to provide knowledge about herbs in Doi Hang Sub-district, Mueang District, Chiang Rai Province

อภิปรายผล

การสำรวจพืชสมุนไพรในพื้นที่ป่าชุมชนของตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย โดยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพืชสมุนไพรในพื้นที่ป่าชุมชนของตำบลดอยฮาง ผลการศึกษาพบว่าในป่าชุมชนมีสมุนไพร จำนวนกว่า 142 ชนิด ซึ่งมีโอกาสนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลดอยฮาง เนื่องจากการศึกษาในลักษณะนี้มีหลายพื้นที่การศึกษาค้นพบสมุนไพรดังกล่าวจึงสอดคล้องกับการศึกษาของ นันทิกานต์ พิลาวัลย์ และคณะ ที่มีการสำรวจพืชสมุนไพรที่ขึ้นเองตามธรรมชาติในพื้นที่ป่าชุมชนบ้านหัวฝาย ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่า พื้นที่ป่าชุมชนบ้านหัวฝาย มีพืชสมุนไพรกว่า 52 ชนิด สามารถพัฒนาป่าชุมชนเป็นแหล่งผลิตวัตถุดิบสมุนไพรได้ และยังใช้ประกอบในตำรับยาไทยเพื่อใช้ในการรักษาโรค[6] และยังสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องการพัฒนาศักยภาพของพืชสมุนไพรสำหรับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลบุญเรืองของพรพรรณ ก้อใจ และคณะ ที่พบว่าตำบลบุญเรืองมีสมุนไพร จำนวน 142 ชนิด มีประสิทธิผลในการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ[7] ทั้งนี้ได้มีการคัดเลือกสมุนไพรที่สำรวจได้เพื่อนำมาส่งเสริมให้ผู้สูงอายุตำบลดอยฮางมาใช้ในการดูแลโรค/อาการเจ็บป่วยของตนเอง โดยเป็นสมุนไพรที่มีความสอดคล้องกับโรค/อาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุตำบลดอยฮางที่สามารถใช้สมุนไพรรักษาได้ 5 กลุ่มโรคได้แก่ (1) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคผิวหนัง (2) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคทางเดินอาหาร

(3) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคทางเดินหายใจ (4) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรค โครงสร้าง กระดูก ข้อ กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น และ (5) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคลม ซึ่งสมุนไพรที่คัดเลือกได้มีจำนวน 30 ชนิด เป็นสมุนไพรเดี่ยวที่มีวิธีการปรุงและการใช้ที่ง่ายเหมาะสำหรับนำไปส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้ดูแลตนเองเมื่อเกิดการเจ็บป่วย โดยมีการนำองค์ความรู้ดังกล่าวไปถ่ายทอดผ่านกิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องสมุนไพรใกล้มือให้กับกลุ่มผู้สูงอายุตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย โดยมีการให้ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพร วิธีการปรุงยาแบบง่าย และมีการสาธิตการทำยาไว้ใช้เอง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ในการดูตนเองเมื่อเกิดการเจ็บป่วยเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองในด้านสุขภาพ มีความสอดคล้องกับการงานวิจัยของสุวนันท์ แก้วจันทา และคณะ ที่ศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในพื้นที่ตำบลบุญเรือง พบว่ามีสมุนไพรกว่า 23 ชนิด ที่สามารถรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในชุมชน โดยการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองในด้านสุขภาพ[8] ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพด้วยสมุนไพรเชิงพุทธของชุมชนนาควิชัย ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคามของ ณัฏฐพัชร ภททจาโร และคณะ ที่พบว่า การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพสามารถใช้ได้ด้วยตนเองในการรักษาอาการป่วยเบื้องต้นได้[9] อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของนคร จันต๊ะวงษ์ และคณะ ที่ศึกษาการพัฒนานวัตกรรมการส่งเสริมการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพด้วยสมุนไพรใกล้มือสำหรับผู้สูงอายุพบว่าปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ในเบื้องต้นด้วยสมุนไพรใกล้มือและมีโอกาสแก้ไขปัญหาทางสุขภาพ มีโอกาสช่วยแก้ไขปัญหาทางสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคมได้[10] และสอดคล้องกับงานวิจัยการพัฒนาต้นแบบการส่งเสริมการใช้ยาสมุนไพรในครัวเรือนในประเทศไทยของภัทรพล จึงสมเจตไพศาล ที่พบว่า ความคุ้มค่าทางเศรษฐศาสตร์เปรียบเทียบการใช้ยาสมุนไพรกับยาแผนปัจจุบัน สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายได้มากกว่า 4 เท่า[11]

ข้อสรุป

ตำบลดอยฮาง มีผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ ได้แก่ กลุ่มโรคผิวหนัง กลุ่มโรคทางเดินอาหาร กลุ่มโรคทางเดินหายใจ กลุ่มโรคกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อ และเส้นเอ็น และกลุ่มโรคลม ซึ่งอาการเจ็บป่วยดังกล่าวสามารถใช้สมุนไพรที่สำรวจพบในป่าบ้านยางคำนุ พบสมุนไพร จำนวน 142 ชนิดสามารถนำมาจัดกลุ่มของสมุนไพรตามส่วนที่ใช้ของแพทย์แผนไทยได้ 6 จำพวก ได้แก่ (1) พืชจำพวกต้น จำนวน 55 ชนิด (2) พืชจำพวกเถา-เครือ จำนวน 38 ชนิด (3) พืชจำพวกหัว-เหง้า จำนวน 19 ชนิด (4) พืชจำพวกผัก จำนวน 11 ชนิด (5) พืชจำพวกหญ้า จำนวน 13 ชนิด และ (6) พืชจำพวกว่าน จำนวน 6 ชนิด โดยมีการคัดเลือกสมุนไพรดังกล่าวเพื่อนำมาส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดูแลอาการเจ็บป่วยของตนเอง โดยคัดเลือกตามเกณฑ์ได้จำนวน 30 ชนิด โดยจัดกลุ่มสมุนไพรแก้อาการตามกลุ่มโรค จำนวน 5 กลุ่ม ได้แก่ (1) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคผิวหนัง ได้แก่ ข่า ชุมเห็ดเทศ ตำลึง รางจืด ว่านหางจระเข้ เสลดพังพอนตัวเมีย (2) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคทางเดินอาหาร ได้แก่ กระชายขาว กล้วยน้ำว้า กำจัด ขมิ้นชัน ข่า ขิง ขี้เหล็กบ้าน ช้าพลู ชุมเห็ดเทศ ดีปลี ตะไคร้ ใบบัวบก ฝรั่ง สะค้านขาว (3) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคทางเดินหายใจ ได้แก่ แค บอระเพ็ด พลูคาว ฟ้าทะลายโจร มะขาม

ป้อม มะระขี้นก มะแว้งต้น ย่านาง หนุมานประสานกาย (4) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคโครงสร้างกระดูกข้อ กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ได้แก่ ไพล (5) สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคลม ได้แก่ เตย มะกรูด ซึ่งมีการนำองค์ความรู้ดังกล่าวไปถ่ายทอดผ่านกิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องสมุนไพรใกล้มือให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ โดยมีการให้ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณ วิธีการปรุงยา และสาธิตการทำยาไว้ใช้เอง ซึ่งการพึ่งพาตนเองมีโอกาสลดค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพทั้งในระดับครัวเรือนและค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของรัฐ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังสามารถนำสมุนไพรไปต่อยอดในการสร้างรายได้โดยนำสมุนไพรไปปลูกเพื่อส่งผลผลิตไปจำหน่ายให้กับคลินิกการแพทย์แผนไทยและโรงงานอุตสาหกรรมยาไทยที่ต้องการวัตถุดิบไปใช้ทำยาโดยสมุนไพรที่เป็นที่นำไปใช้ในการผลิตภัณฑ์ยามาก เช่น เสลดพังพอนตัวเมีย ฟ้าทะลายโจร รางจืด ชุมเห็ดเทศ กระชายขาว มะขามป้อม หนุมานประสานกาย ไพล เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการสำรวจสมุนไพรในพื้นที่ตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งพืชสมุนไพรที่สำรวจพบเป็นสมุนไพรในท้องถิ่นที่สามารถนำไปส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีการเจ็บป่วยตามบริบทของพื้นที่ตำบลดอยฮาง หากมีการนำผลการศึกษาไปใช้ควรมีการปรับใช้ตามบริบทการเจ็บป่วยของคนในพื้นที่และชนิดสมุนไพรที่พบในพื้นที่นั้น ๆ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรมีการติดตามผลในการนำเอาองค์ความรู้ด้านสมุนไพรไปส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลดอยฮางไปใช้ในการดูแลสุขภาพ เพื่อให้เห็นถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อชุมชน และนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาแนวทางในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายที่ให้การสนับสนุนทุนวิจัยในการทำวิจัยเรื่อง แนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการใช้สมุนไพรใกล้มือในตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย งบประมาณประจำปี พ.ศ.2566 และให้การสนับสนุนทุนในการทำบทความวิจัยฉบับนี้ รวมทั้งขอขอบคุณทีมอาจารย์แพทย์แผนไทยทุกท่านที่ได้ให้การช่วยเหลือในการลงพื้นที่เก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล และที่สำคัญต้องขอขอบคุณตัวแทนผู้นำชุมชนตำบลดอยฮางที่ให้ความร่วมมือในการสำรวจสมุนไพรในชุมชน จนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

References

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. Department of Older Persons. Situation of the elderly 2022. Bangkok: Amarin Corporation Public Company Limited; 2023. p.105 (in Thai)
3. The Bureau of Registration Administration [Internet]. Population statistics by age, data for 2022, and area: Doi Hang Subdistrict, Mueang Chiang Rai District Chiang Rai Province; 2022 [cited 2022 Nov 11]; Available from: https://stat.bora.dopa.go.th. (in Thai)
4. Ngoenngam P, Kamsua P, Chaichana T. A study

of elderly health problems and needs in Doi Hang Subdistrict, Mueang District, Chiang Rai Province. Chiang Rai: Chiang Rai Rajabhat University; 2022. (in Thai)

5. Ministry of Public Health and Government-Private Organizations. National master plan for the development of Thai herbs, No. 1, 2017-2021. Samut Prakan: TS Interprint Co., Ltd.; 2016. 176. (in Thai)
6. 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 Hua fai community forest in Bandu Subdistrict, Chiang Rai Province. Udon Thani Rajabhat University. Journal of Humanities and Social Science. 2022;11(2):83-96. (in Thai)
7. 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)
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 Subdistrict, Chiang Khong District, Chiang Rai. Journal of Management and Local Innovation. 2023;5(6):121-35. (in Thai)
9. Phatthajar P, Sophonphatthanabandi P, Lanwong A, Sarutisut T. The health promotion with Buddhist herbs of Nak-Wichai community, Talat Subdistrict, Mueang Mahasarakham District, Mahasarakham Province. Journal of Phimoldhamma Reseach Institute. 2023;10(1):174-83. (in Thai)
10. 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)
11. 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)