

บทความวิจัย

ประสบการณ์การดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการไม่สบายจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในผู้ที่เคยเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

Self-care Experience to Relieve Uncomfortable Symptoms of COVID-19 in Informant who Joined the Health Buddhist Dhamma Medicine Camp

Received: Apr 19, 2022

Revised: Jul 2, 2022

Accepted: Jul 12, 2022

ธนวันต์ ศรีอมรรัตตนกุล, วท.ด. (Tanavan Sriamornruttanakul, Ph.D.)¹เกษร สุวิทยะศิริ, ศศ.ม. (Kesorn Suvithayasiri, M.A.)²สมพร จิตรัตนพร พร.ม. (Somporn Jitruttanaporn, M.A.)³

บทคัดย่อ

บทนำ: เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แนวโน้มเพิ่มขึ้น ดังนั้น ประสบการณ์การดูแลตนเองที่สามารถบรรเทาอาการของโรคได้นั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญ

วัตถุประสงค์การวิจัย: เพื่อศึกษาประสบการณ์การดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการไม่สบายจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในผู้ที่เคยเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

ระเบียบวิธีวิจัย: เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกด้วยคำถามปลายเปิด พร้อมทั้งบันทึกเทปและบันทึกภาคสนามผ่านโปรแกรม ZOOM ในผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่เคยเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จำนวน 12 ราย วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัยตามแนวทางของลินคอร์นและคูบา

ผลการวิจัย : พบว่า ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการบรรเทาอาการไม่สบายจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แบ่งเป็น 3 ประเด็นหลัก ประกอบด้วย การดูแลด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านความสัมพันธ์ในสังคม ที่เน้นการใช้หลักการแพทย์วิถีธรรม โดยมีจุดเด่น คือ ใช้พืชผัก สมุนไพร และวัสดุอุปกรณ์ได้ง่ายในท้องถิ่น ประกอบกับพบว่าไม่มีผลข้างเคียงหรืออาการไม่พึงประสงค์ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้: เป็นแนวทางในการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมในด้านภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และการใช้สมุนไพรไทยเพื่อส่งเสริมป้องกันและบรรเทาอาการไม่สบายจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ต่อไป

คำสำคัญ: การดูแลตนเอง โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แพทย์วิถีธรรม วิจัยเชิงคุณภาพ

¹Corresponding author อาจารย์สาขาการแพทย์แผนไทย คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี E-mail: tanavan.s@ptu.ac.th.

²พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ E-mail: kesorn.s@bcn.ac.th

³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาแพทย์แผนไทย คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี E-mail: Somporn@ptu.ac.th

^{1,3}Department of Thai Traditional Medicine, Faculty of Allied Health Sciences, Pathum Thani University, Pathum Thani Thailand

²Boromarajonani College of Nursing, Faculty of Nursing, Praboromarachonok Institute, Bangkok, Thailand

Abstract

Introduction: Trend of the coronavirus disease of 2019 (COVID-19) epidemic is increasing. Therefore, self-care experience which helps relieve the symptoms of disease is important.

Research objectives: to describe self-care experience to relieve symptoms of the COVID-19 among patients attended the Buddhist Dhamma medicine camp.

Research methodology: This was a qualitative study. Participants were 12 patients with the COVID-19 attended the Buddhist Dhamma medicine camp. Data were collected using in-depth interview with an open-ended question. Tape recorder and field note via ZOOM program were used. Content analysis method was used to analyze data. Trustworthiness was established following the guidelines of the Lincoln and Cuba.

Results: Experiences related to relieving the discomfort associated with the COVID-19 were divided into 3 main themes, including physical, mental, and social care which focus on the usage of Buddhist Dhamma medicine. The highlight is the usage of vegetables, herbs, and materials which are simply available in local area. Moreover, there were no side-effects or adverse reactions among the participants.

Implications for practice: The findings of this study provide a guideline for further study regarding the usage of Buddhist Dhamma medicine to relieve discomfort caused by the COVID-19.

Keywords: Self-care, Coronavirus disease 2019, Buddhist Dhamma medicine, Qualitative research

บทนำ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคอุบัติใหม่ เริ่มมีรายงานเดือนธันวาคม ค.ศ. 2019 ในประเทศจีนเป็นครั้งแรก ช่วงแรกเรียกชื่อว่าโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (2019-nCoV)¹ ต่อมาเดือนกุมภาพันธ์ ค.ศ. 2020 องค์การอนามัยโลกได้บัญญัติศัพท์สำหรับโรคนี้ขึ้นมาใหม่เป็น โรคโควิด-19 หรือ COVID-19 จากรายงานของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งยุโรป เมื่อวันที่ 8 เมษายน 2563 ทั่วโลกมีผู้ติดเชื้อ 1,391,890 ราย และมีผู้เสียชีวิต 81,478 ราย แม้ว่าจำนวนผู้ติดเชื้อจะแตกต่างกัน แต่อัตราเสียชีวิตเท่ากัน คือ ร้อยละ 5.85² นับเป็นปัญหาสาธารณสุขทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทย ทำให้เตียงรองรับผู้ป่วยล้น ไม่สามารถรับผู้ป่วยเข้าสู่การรักษาได้อย่างครอบคลุม แม้ทุกหน่วยงานจะช่วยแก้ไข

ปัญหาโดยการเร่งขยายเตียงรองรับผู้ป่วย แต่ก็ยังไม่เพียงพอ เนื่องจากการแพร่ระบาดของโรคอย่างรวดเร็ว

ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม สวนป่าบ้านบุญ 1 อำเภอตอนตาล จังหวัดมุกดาหาร เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง จัดให้มีการอบรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักการแพทย์วิถีธรรมที่เป็นการผสมผสานองค์ความรู้ด้านภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก รวมทั้งเน้นถึงการพึ่งพาตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งประกอบไปด้วยหลักการสร้างสมดุลของร่างกายใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านการขับสารพิษออกจากกาย 2) ด้านการสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง และ 3) ด้านการสร้างสมดุลกายจิต สังคม สิ่งแวดล้อม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองไป

พร้อม ๆ กับการศึกษาวิจัย พัฒนานองค์ความรู้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ทางค่ายฯ ยังจัดระบบและทำบันทึกสุขภาพของผู้เข้าค่ายทั้งก่อนและหลังจากอบรมในแต่ละรุ่น เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงและพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพพร้อมกับการติดตามสุขภาพของผู้เข้ารับการอบรมอย่างต่อเนื่อง ทั้งยังมีการสร้างเครือข่ายกับหน่วยบริการสุขภาพหลายแห่ง รวมทั้งจัดให้มีการอบรมทีมบุคลากรและอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านเพื่อนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการดูแลตนเองและให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยหรือประชาชนที่ตนรับผิดชอบ โดยเน้นการผสมผสานการดูแลสุขภาพพร้อมกับการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบันในผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ซึ่งพบว่าได้ผลดี มากกว่า 14 ปี ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ยังไม่พบถึงการศึกษาและการนำหลักการแพทย์วิถีธรรมไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยด้วยโรคติดเชื้อเลย และจากการรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563-2564 พบว่า ผู้เข้าค่ายได้นำความรู้ดังกล่าวไปปฏิบัติและเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แล้ว จะมีอาการไม่รุนแรงแต่อย่างไรก็ตาม จากการติดตามผู้ที่ผ่านการอบรมดังกล่าวพบจำนวน 12 ราย ที่มีอาการอยู่ในระดับสีเขียวและสีเหลืองทุกรายไม่เปลี่ยนไปอยู่ในระดับสีแดง หายป่วยแล้ว และไม่มีภาวะอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อ³

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ประกอบกับความไม่แน่นอนของช่วงระยะเวลาการรอเตียงและการที่ผู้ติดเชื้อต้องดูแลตนเองอยู่ที่บ้าน และเพื่อสนับสนุนนโยบายการแยกกักตัวที่บ้านร่วมกับการส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพและเพื่อให้ได้ความรู้ที่จะสามารถนำไปใช้ในการอบรมและให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคติดเชื้อของค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม รวมทั้งสามารถขยายเครือข่ายความรู้สู่ชุมชน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงวิธีการดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่สามารถบรรเทาอาการไม่สบาย เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลตนเองเบื้องต้นก่อนส่งโรงพยาบาลต่อไป

คำถามการวิจัย

ประสบการณ์การดูแลตนเองในการบรรเทาอาการไม่สบายจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในผู้เคยเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาถึงประสบการณ์การดูแลตนเองในการบรรเทาอาการไม่สบายจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในผู้เคยเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตการศึกษาด้านเนื้อหา คือ วิธีการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการไม่สบายในช่วงที่ป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้หลักการแพทย์วิถีธรรม ด้านผู้ให้ข้อมูล คือผู้ที่ผ่านการเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ได้รับการยืนยันว่าเป็นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และหายป่วยก่อนเดือนตุลาคม 2564 ด้านระยะเวลาเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือน ตุลาคม ถึง พฤศจิกายน 2564

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด (Purposive sampling) จำนวน 12 ราย โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ 1) เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันว่าเป็นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และหายจากโรคแล้ว 2) ผ่านการเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม 3) ดูแลตนเองที่บ้านโดยไม่ได้รับการรักษาที่โรงพยาบาล 4) สามารถสื่อสารให้ข้อมูลได้ด้วยตนเองผ่านทางโปรแกรม ZOOM 5) ไม่มีปัญหาด้านความจำ และ 6) ยินดีเข้าร่วมการวิจัย เกณฑ์คัดออก คือ ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการจนสิ้นสุดโครงการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คือ ตัวผู้วิจัย และเครื่องมือประกอบการวิจัย คือ เครื่องบันทึกภาพและเสียง แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และแนวคำถามในการสัมภาษณ์ ประกอบด้วยแนวคำถามหลัก ได้แก่ ลักษณะอาการไม่สบาย พฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการไม่สบายจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ราย ได้แก่ แพทย์แผนไทย แพทย์ทางเลือก และแพทย์แผนปัจจุบัน ผ่านการทดลองใช้กับผู้ที่มิคุ้นสมบัติใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 ราย เพื่อทดสอบความครอบคลุม ชัดเจน ความเข้าใจในคำถาม

ปฏิกิริยาของผู้ให้ข้อมูล และพัฒนาทักษะการสัมภาษณ์ เจาะลึกของผู้วิจัยรวมทั้งการปรับแนวคำถามให้เหมาะสม ก่อนนำไปใช้จริง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ หมายเลขโครงการวิจัย KLS.REC 46/2564 ลงวันที่ 8 ตุลาคม 2564 ผู้ให้ข้อมูลได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการศึกษา และการบันทึกเทปขณะทำการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิปฏิเสธไม่เข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลาและเมื่อยินยอมเข้าร่วมวิจัยแล้วผู้วิจัยจะแสดงความยินยอม โดยการลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมที่ผู้วิจัยส่งให้พร้อมส่งกลับมายังผู้วิจัยทางไปรษณีย์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ประสานงานกับเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ร่วมกับประชาสัมพันธ์ผู้มีความสนใจเข้าร่วมโครงการ พร้อมนัดหมายเพื่อทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเป็นรายบุคคล แบบหน้าต่อหน้ารายละเอียด 3-5 ครั้ง ๆ ละ 30-45 นาที ผ่านทางโปรแกรม ZOOM ตามแนวคำถามที่สร้างขึ้น ระหว่างการสัมภาษณ์จับประเด็นสำคัญของข้อมูล จัดบันทึกสรุป พร้อมบันทึกเทปสัมภาษณ์ทั้งภาพและเสียง โดยมีกำหนดหมายเวลาตามความสะดวกและความพร้อมของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย ในขณะที่เก็บข้อมูลจะตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อม ๆ กับการเก็บข้อมูล สรุปประเด็นการสัมภาษณ์ก่อนจบการสัมภาษณ์ทุกครั้งและติดต่อกลับไปยังผู้ให้ข้อมูลกรณีมีข้อสงสัยก่อนที่จะสัมภาษณ์ในครั้งต่อไป จนไม่มีข้อมูลใหม่เกิดขึ้น ได้ข้อมูลที่มีความอึดตัว จึงยุติการสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ สมรส ศาสนา ระดับการศึกษา สถานที่อยู่อาศัย อาชีพ รายได้ และประวัติโรคประจำตัว วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ความถี่ และร้อยละ

2. ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์การดูแลตนเองในการบรรเทาอาการไม่สุขสบายจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาของ Yoddumnern-Attig และ Tangchonlatip⁴ โดยเริ่มจากการฟังข้อมูลจากการบันทึก อ่านบทสนทนาเพื่อจับใจความสำคัญเกี่ยวกับ

ประเด็นที่ศึกษาหาความเชื่อมโยงและความสัมพันธ์ของประเด็นที่ศึกษานำมาสร้างเป็นเนื้อเรื่องที่เป็นสาระหลักตอบสิ่งที่ศึกษา

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล

โดยวิธีของ Lincoln และ Guba⁵ คือ การเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์สามารถบรรยายรายละเอียดของประสบการณ์นั้นได้ ซึ่งเป็นการประกันว่าคำบรรยายสามารถสะท้อนจากความเป็นจริงของประสบการณ์ที่ศึกษา มีการนำเสนอคำบรรยายของประสบการณ์ที่มากและลึกพอ เพื่อนำผลที่ได้ไปอ้างอิงกับบริบทที่คล้ายคลึงกัน ร่วมกับการแยกกันวิเคราะห์ข้อมูลในเบื้องต้น และสามารถติดตามการตัดสินใจเห็นด้วยกับผลที่ได้ในการศึกษาโดยไม่มีข้อขัดแย้งของผู้วิจัย ร่วมกับการเขียนบันทึกกิจกรรมและความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสิ่งที่ศึกษาเพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยตรวจสอบได้ โดยยืนยันความน่าเชื่อถือของข้อค้นพบ โดยการตรวจสอบแบบสามเส้า (Data triangulation) ได้แก่ การตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ในเวลาที่แตกต่างกัน และตรวจสอบบันทึกข้อมูลการป่วยและจากบันทึกภาคสนาม การวิเคราะห์ข้อมูลโดยผู้วิจัย 3 คน (Investigation triangulation) และการตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล (Member checking)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ผู้ให้ข้อมูล อายุอยู่ในช่วง 39-73 ปี (อายุเฉลี่ย 61.70 ปี) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 9 ราย (ร้อยละ 75) มีสถานภาพสมรสคู่ 8 ราย (ร้อยละ 66.66) จบการศึกษาระดับปริญญาตรี 6 ราย (ร้อยละ 50.00) อาศัยอยู่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 4 ราย (ร้อยละ 33.33) และภาคกลาง 4 ราย (ร้อยละ 33.33) เกษียณอายุราชการ 4 ราย (ร้อยละ 33.33) มีรายได้อยู่ในช่วง 15,000-20,000 บาท 4 ราย (ร้อยละ 33.33) และมีสุขภาพแข็งแรง 8 ราย (ร้อยละ 66.66) ยังไม่ได้รับวัคซีน 12 ราย (ร้อยละ 100.00)

2. ข้อมูลเกี่ยวกับโรค

2.1 ด้านสาเหตุ และระยะเวลาที่สัมผัสเชื้อจนถึงแสดงอาการ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสัมผัสกับผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยติดจากคนในครอบครัว 4 ราย จากการเดินทาง 3 ราย จากเพื่อนร่วมงาน 2 ราย และไม่ชัดเจนว่าติดจากที่ใด หรือใครเป็นผู้นำเชื้อมาให้ 2 ราย โดยก่อน

ติดเชื้พบว่า ทั้ง 12 ราย ทำงานหนัก และไม่ได้ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมดูแลตนเองร่วมกับมีโรคประจำตัว 2 ราย ส่วนในด้านระยะเวลาที่สัมผัสเชื้จนถึงแสดงอาการ พบว่าระยะเวลาที่ทั้ง 11 ราย เริ่มสัมผัสเชื้จนถึงแสดงอาการ คือ 5 วัน 7 วัน และ 12 วัน จำนวน 5 ราย 4 ราย และ 2 ราย ตามลำดับ

2.2 ด้านอาการไม่สุขสบายและช่วงเวลาบรรเทาอาการ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกรายจะมีอาการตัวร้อน มีไข้ ปวดเมื่อยร่างกาย ในขณะที่ 1 ราย มีภาวะแทรกซ้อนในช่วงที่ป่วยเพิ่มขึ้น คือ ภูมิแพ้คัดจมูกหายใจไม่ออก ส่วนในด้านช่วงเวลาบรรเทาอาการ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลที่มีอาการไม่สุขสบาย ตั้งแต่วันแรกจนหายจากอาการดังกล่าว อยู่ในช่วง 28 วัน 4 ราย อยู่ในช่วง 21 วัน 3 ราย อยู่ในช่วง 9-10 วัน 2 ราย อยู่ในช่วง 7 วัน 2 ราย และอยู่ในช่วง 5 วัน 1 ราย โดยพบว่า มีอาการมากในช่วงแรกของระยะเวลาที่ป่วย 5 ราย และช่วงกลางของระยะเวลาที่ป่วย 5 ราย และมีอาการเป็น ๆ หาย ๆ เหมือนช่วงแรกที่มีอาการ คือ เจ็บคอ เสมหะเหนียวข้น ตีขึ้น 3-5 วัน แล้วก็มีอาการอีกเป็นเวลา 21 สัปดาห์ จำนวน 2 ราย

3. ประสบการณ์ดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการไม่สุขสบายจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากผลการวิเคราะห์ แบ่งเป็น 3 ประเด็นหลัก ดังนี้

3.1 การดูแลตนเองด้านร่างกาย ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนให้เห็นถึงวิธีการดูแลตนเองด้านร่างกายใน 3 ระยะ ดังนี้

3.1.1 การดูแลตนเองด้านร่างกายในระยะก่อนป่วย พบว่า ผู้ให้ข้อมูล 10 ราย ไม่ได้ดูแลตนเองตามหลักการแพทย์วิถีธรรมตามที่ได้มีการเรียนรู้มา เนื่องจากมีร่างกายแข็งแรง มีภาระหน้าที่ที่ต้องทำและคิดว่าถ้ามีอาการป่วย จึงค่อยใช้วิธีการบรรเทาอาการดังกล่าว ดังคำกล่าวตัวอย่างของผู้ให้ข้อมูล “...ก่อนป่วยหรือ ไม่ได้พัก ลุยทำงานแต่แรกก็แข็งแรงดีนะ เลยไม่ได้เอาที่เรียนมาใช้ คิดว่าถ้าไม่สบายถึงจะใช้เพื่อขับพิษ เพราะเคยใช้ได้ผลดี” (ช 65 ปี) มีผู้ให้ข้อมูลเพียง 2 ราย ที่มีโรคประจำตัวและมีอาการไม่สุขสบายจากโรค จึงนำวิธีดังกล่าวมาใช้ในช่วงก่อนป่วยเพื่อบรรเทาอาการของโรคประจำตัว โดยผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคกระเพาะอาหารอักเสบจะใช้การกดจุดลมปราณร่วมกับการรับประทานอาหารประเภทพืชสวนครัวและปรุงรสจืด และ

ผู้ที่เป็นโรคมะเร็งจะใช้การสวนล้างจมูกร่วมกับการกดจุดลมปราณเป็นประจำ ดังคำกล่าวตัวอย่างของผู้ให้ข้อมูล “...เมื่อก่อนปวดท้องมากกินยากี่ตีขึ้น ยาหมดก็ปวดอีกเป็น ๆ หาย ๆ ทรมาณ หลังเข้าค่ายและเปลี่ยนมากินพืชจืดสบายกว่ากดจุดแขนขาได้ 2 เดือน ความดันก็ปกติกับหายปวดท้องเลย ตอนนี้ได้กินยากระเพาะกับความดันมา 5 ปี” (ญ 51 ปี) “...เป็นภูมิแพ้ ทรมาณมากกว่า 10 ปี สวนล้างจมูกตีขึ้น อยู่กับมันได้ เลยใช้มาตลอด” (ญ 58 ปี)

3.1.2 การดูแลตนเองด้านร่างกายในระยะขณะป่วย พบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกราย มีการประเมินสภาวะของร่างกายก่อนแล้วจึงทดลองใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อบรรเทาอาการไม่สุขสบาย ถ้าไม่ดีขึ้น จะปรับเปลี่ยนไปตามสภาวะของร่างกายในขณะนั้น โดยวิธีการต่าง ๆ เพื่อบรรเทาอาการไม่สุขสบายด้านร่างกาย 4 ประเด็น ดังนี้

3.1.2.1 การดื่มน้ำและการรับประทานอาหาร สมุนไพร โดยพบว่าผู้ให้ข้อมูล 8 ราย รับประทานอาหารน้ำชาผสมเกลือและพืชผักธัญพืชปั่น เมื่อมีอาการเจ็บคอกลืนลำบาก ผู้ให้ข้อมูล 7 ราย ใช้วิธีการดื่มน้ำสมุนไพร คือน้ำย่านาง เพื่อบรรเทาอาการไข้ 3 ราย จิบน้ำมะนาว เพื่อบรรเทาอาการเจ็บระคายคอ และ 2 ราย ดื่มน้ำขิงเพื่อบรรเทาอาการเบื่ออาหาร นอกจากนี้ ยังพบผู้ให้ข้อมูล 1 ราย ที่ดื่มน้ำขิง แล้วเจ็บคอบากขึ้น จึงเปลี่ยนมาดื่มน้ำย่านางแล้วอาการดีขึ้นเป็นลำดับ ดังคำกล่าวตัวอย่างของผู้ให้ข้อมูล “...ดื่มน้ำย่านาง ดื่มน้ำขิง หากมีไข้ ส่วนข้ออื่น ๆ หากทำได้ก็จะปรับไปตามสภาวะร่างกาย และจิบน้ำย่านางระหว่างวัน ส่วนอาหารหากไม่เอากิน กลืนลำบากจะใช้วิธีดื่มน้ำชาผสมเกลือและพืชผักธัญพืชปั่น เพื่อจะได้มีพลังสู้กับโรค” (ช 72 ปี) “...ทดลองกินน้ำขิง มันร้อนนะ เจ็บคอเหมือนเดิม เลยเปลี่ยนไปกินของเย็น ๆ กินได้แต่ข้าวต้ม ดื่มน้ำย่านาง รู้สึกเย็นคอและอาการดีขึ้นเป็นลำดับ” (ญ 59 ปี)

3.1.2.2 การกัวชา กดจุดลมปราณ และฤๅษีดัดตน พบว่า ผู้ให้ข้อมูล 10 ราย ใช้วิธีกัวชาด้วยตนเองที่บ้านช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ผู้ให้ข้อมูล 6 ราย ใช้วิธีการกดจุดลมปราณช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ผู้ให้ข้อมูล 1 ราย ใช้ฤๅษีดัดตนท่าแก้โรคในอก บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อน้อยเพลีย ดังคำกล่าวตัวอย่างของผู้ให้ข้อมูล “...เวลา

ปวดหัว ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดถูที่หัว ระบายพิษร้อนที่หัว โอเคเลย” (ญ 58 ปี) “...กดจุดลมปราณแขนขาคอบ่าไหล่ ปวดเมื่อย เบาขึ้นเป็นลำดับ จนหายดี” (ช 72 ปี) “...กดจุดลมปราณ กัวซาที่คอบ่าไหล่ ปวดเมื่อยดีขึ้นมาก” (ญ 42 ปี) “..เหนื่อย ใจสั่น เพลีย พอทำฤชิตัดตนทำนองหายผายปอดทำให้มี แรงและอาการเหนื่อย ใจสั่น เพลียดีขึ้น ทำทุกวัน” (ญ 51 ปี)

3.1.2.3 การสูตรมไอน้ำสมุนไพร การกลั้วคอ และการสวนล้างจมูก พบว่า ผู้ให้ข้อมูล 10 ราย ใช้วิธีบรรเทา อาการคัดจมูกด้วยการสูตรมไอน้ำสมุนไพร (หอมแดง ตะไคร้ กระเพรา มะนาว มะกรูด ชิง ต้มในน้ำร้อนใส่ภาชนะ ใช้ ผ้าคลุมบริเวณหน้าและศีรษะ) ลดอาการเจ็บคอด้วยการ กลั้วคอ และลดน้ำมูกด้วยการสวนล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ ดังคำกล่าวตัวอย่างของผู้ให้ข้อมูล “...ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ มียาพ่นจมูกละลายเสมหะขับเสมหะได้ดีแต่สลับก็เลยเปลี่ยน มาใช้น้ำเกลือหยอดที่จมูกลดอาการแสบจมูก เจ็บคอ ก็อม น้ำเกลือ วันละสี่เวลา ตั้งแต่ตื่นนอน อม 15 นาที ค่อยบ้วน ออก” (ญ 58 ปี) “...สวนล้างโพรงจมูก กลั้วคอ ล้างปาก โลงเลย” (ช 72 ปี) “...หลังรมไอน้ำสมุนไพร รู้สึกหายใจโล่งดี และหลังกลั้วคอ ระคายคอคันคอลดลง โอลดลง ทำต่อเนื่อง ทุกครั้งที่ไอ หรือระคายคอ พอเจ็บคอก็ทำอีก อาการเหล่านี้ จะทุเลาได้มากและหายไป” (ญ 42 ปี)

3.1.2.4 การรับประทานยาฟ้าทะลายโจร และ ยาจันทลีลา ผู้ให้ข้อมูล 6 ราย ใช้วิธีรับประทานยาฟ้าทะลาย โจรเพื่อบรรเทาอาการไอเจ็บคอ ผู้ให้ข้อมูล 5 ราย ใช้เพื่อ บรรเทาอาการไข้ โดยรับประทาน 1 วัน จำนวน 3 ราย รับประทาน 2 วัน จำนวน 2 ราย และรับประทาน 3 วัน จำนวน 1 ราย ร่วมกับการจิบน้ำมะนาวอุ่น ๆ และพบ 1 ราย รับประทานจันทลีลาผง 1 กรัม ละลายน้ำดื่มสุกดื่มทุก 6 ชม. เพื่อลดไข้ พบว่า มีอาการดีขึ้นเป็นลำดับ ดังคำกล่าวตัวอย่าง ของผู้ให้ข้อมูล “...กินฟ้าทะลายโจร 4 เม็ด 4 เวลา 3 วัน ติดต่อกัน ร่วมกับกัวซาหัวคอบ่าไหล่ และสวนล้างจมูก ที่เจ็บคอ มาก ๆ หายเลย” (ญ 58 ปี) “...กินฟ้าทะลายโจร 2 เม็ด ครั้งเดียว ก็ดีขึ้นมาก ไม่ได้กินยาอื่นเลย” (ญ 59 ปี) “...ใช้ชัน วัดได้ 40 หน้ากัวมินเวียน กินจันทลีลาผง 1 กรัม ทุก 6 ชม. ละลายน้ำร้อนกิน แค่ 2 ครั้ง ไข้ลด เบาตัว” (ญ 51 ปี) ดังตาราง 1

3.1.3 การดูแลตนเองด้านร่างกายในระยะหลังป่วย

พบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกราย ยังคงใช้วิธีการดูแลตนเอง ทางกาย ในด้านการดื่มน้ำและการรับประทานอาหารสมุนไพร การกัวซา แต่ลดความถี่ในการปฏิบัติ ซึ่งในระยะที่ป่วยทุกราย จะปฏิบัติทุกครั้งที่มีอาการในทุกวัน ในระยะที่หายป่วย พบว่า ปฏิบัติสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 2 ราย ปฏิบัติเดือนละ 2 ครั้ง จำนวน 4 ราย ปฏิบัติเดือนละ 1 ครั้ง จำนวน 6 ราย และพบ ทุกรายไม่ได้เน้นการปฏิบัติทางด้านจิตใจและด้านสังคม เนื่องจากหายป่วยแล้วไม่มีความกังวลเกี่ยวกับโรคและมีความ เชื่อมมั่นในตนเอง เนื่องจากมีประสบการณ์ที่ทำให้ตนผ่านพ้น โรคนี้และกลับมามีสุขภาพแข็งแรงได้ ดังคำกล่าวตัวอย่างผู้ให้ ข้อมูล “...คนข้างบ้านตายแต่เรารอด พอฟื้นตัวดีแล้ว ก็ทำ ต่ออะ แต่ไม่ได้ทำทุกอย่างเหมือนตอนป่วย จะดื่มน้ำยาบางกับ เน้นกินผัก เคี้ยวไม่ไหวก็ปั่น กับกัวซาประมาณอาทิตย์ละ 2 ครั้ง งดเนื้อสัตว์มัน” (ญ 61 ปี) “...อ้อ พอหายก็ไม่ค่อยได้ติดต่อกับญาติมิตรเลย แคไลน์ทักนาน ๆ ครั้ง เพราะมันใจว่าดูแลตัว เองได้แล้ว” (ญ 39 ปี)

3.2 การดูแลตนเองด้านจิตใจ ผู้ให้ข้อมูล

สะท้อนให้เห็นถึงการดูแลตนเองด้านจิตใจจากความทุกข์ที่ต้อง เผชิญกับโรค 4 ประเด็นย่อย ดังนี้

3.2.1 ฝึกหายใจผ่อนคลายเป็นระยะ พบว่า ผู้ให้ข้อมูล 3 ราย เมื่อรู้ว่าป่วยจะรู้สึกกลัวกังวลเกี่ยวกับโรค และดีขึ้นเมื่อใช้เทคนิคการหายใจเข้าออกยาว ๆ เป็นระยะ ๆ ดังคำกล่าวตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล “...บอกตรง ๆ กลัวมาก ก็มีคน ตายเยอะ แต่ก็ตั้งสติกับลมหายใจ หายใจเข้าออกยาว ๆ ลึก ๆ ช่วยไม่ให้กังวลจนเกินไป” (ญ 47 ปี) “...พอรู้ว่าเป็น ตกใจ ไม่มีสติ เครียดกังวล คิดแต่เรื่องนี้ แต่พอหายใจเข้าออกยาว ๆ ลึก ๆ ก็ดีขึ้น พอคิดถึงมันอีก ก็รับหายใจเข้าออกยาว ๆ ลึก ๆ เฮ้อ...มันช่วยให้ผ่อนคลายมากนะ ” (ญ 58 ปี)

3.2.2 ทบทวนธรรมเป็นประจำ ผู้ให้ข้อมูล 1 ราย ใช้วิธีทบทวนธรรม ทำให้ความรู้สึกโกรธคนที่เอาเชื่อมาให้ลด ลง และทุกรายสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยบททบทวนธรรม ดังคำกล่าวตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล “...ต้องประคองใจ เปิดบท ทบทวนธรรมฟังตลอด แล้วก็ดีขึ้นตามลำดับ” (ช 72 ปี) “...กลัวนะ โรคนี้ ใครก็กลัว แต่ใช้บททบทวนธรรมที่ว่า สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา รับแล้วจะได้หมดไป คิดว่า มันเป็น วิบากเรา เราก็ไม่ทุกข์” (ญ 58 ปี) “...ตอนแรกที่รู้ว่าเป็น โกรธมาก โมโหคนเอาเชื่อมาให้ กังวล กลัว แต่พอมีสติเพราะ ใช้บททบทวนธรรม ทุกข์เลยน้อยลงและผ่านมาได้” (ญ 58 ปี)

ตาราง 1 ประสบการณ์ดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการไม่สุขสบายด้านร่างกายตามมุมมองของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล รายที่	1 (ญ 39 ปี)	2 (ญ 42 ปี)	3 (ญ 47 ปี)	4 (ญ 51 ปี)	5 (ช 57 ปี)	6 (ญ 58 ปี)	7 (ญ 59 ปี)	8 (ญ 60 ปี)	9 (ญ 61 ปี)	10 (ช 65 ปี)	11 (ช 72 ปี)	12 (ญ 73 ปี)
โรคประจำตัว	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี	ความดันโลหิตสูง/ กระเพาะอาหาร อักเสบ	ไม่มี	ภูมิแพ้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
ช่วงอาการ	28 วัน	10 วัน	7 วัน	21 วัน	5 วัน	28 วัน	28 วัน	7 วัน	21 วัน	9 วัน	21 วัน	28 วัน
อาการไม่สุขสบาย ประสบการณ์ดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการไม่สุขสบายด้านร่างกายตามมุมมองของผู้ให้ข้อมูล												
1. มีไข้	-เส็ดตัวด้วยน้ำ ย่นาง -ดื่มมัยาง	-เส็ดตัวด้วยน้ำ ย่นาง -ดื่มมัยาง	-เส็ดตัวด้วยน้ำ ย่นาง -ดื่มมัยาง	- รับประทาน จันลีลาบดผง 1 กรัม ละลายน้ำดื่ม ทุก 6 ชม.	- รับประทาน ฟ้าทะลายโจร 2 เม็ด 4 เวลา 1 วัน	- รับประทาน ฟ้าทะลายโจร 4 เม็ด 4 เวลา 3 วัน	- รับประทาน ฟ้าทะลายโจร 2 เม็ด 1 ครั้ง 1 วัน -ดื่มมัยาง	-เส็ดตัวด้วยน้ำ ย่นาง -ดื่มมัยาง	-เส็ดตัวด้วยน้ำ ย่นาง -ดื่มมัยาง	- รับประทาน ฟ้าทะลายโจร 2 เม็ด 1 ครั้ง 2 วัน	-เส็ดตัวด้วยน้ำ ย่นาง -ดื่มมัยาง	- รับประทาน ฟ้าทะลายโจร 2 เม็ด 1 ครั้ง 1 วัน
2. ปวดศีรษะ	-กำขาศีระคอ บ้ำไหล	-กำขาศีระคอ บ้ำไหล	-กำขาศีระคอ บ้ำไหล	-กำขาศีระคอ บ้ำไหล	-	-กำขาศีระคอ บ้ำไหล	-กำขาศีระคอ บ้ำไหล	-	-	-กำขาศีระคอ บ้ำไหล	-กำขาศีระคอ บ้ำไหล	-กำขาศีระคอ บ้ำไหล
3. ปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ/ ข้อต่อ	-กำขาศีระคอ บ้ำไหล	-กำขาศีระคอ บ้ำไหล	-กำขาศีระคอ บ้ำไหล	-กำขาศีระคอ บ้ำไหล	-	-	-	-	-	-	-	-
4. ไอ/เจ็บคอ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. คัดจมูก	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6. มีน้ำมูก/เสมหะ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7. เบื่ออาหาร	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

หมายเหตุ - หมายถึง ไม่มีอาการ, ทุกอย่างดีขึ้นแล้วหรือยัง, และกำขาศีระคอ/บ้ำไหล และกำขาศีระคอ/บ้ำไหล

3.2.3 ใช้เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว พบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกรายใช้ธรรมชาติประคองใจ ไม่ให้หวั่นไหว กลัวโรคกลัวตาย ดังคำกล่าวตัวอย่างของผู้ให้ข้อมูล “...จริง ๆ แล้ว โควิดไม่ต้องไปดูแล ที่ต้องดูแลคือใจไม่ให้กลัว กายก็จะแข็งแรง ให้อ่านเวทนาว่ามีส่วนร่างกายส่วนไหนที่ไม่สุขสบาย ต้องพึ่งตนเอง และท่องในใจว่า อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล และอย่ากังวล” (ญ 58 ปี) “...ใครไม่เป็นไม่รู้ยอมรับว่าจิตหวั่นไหวกลัว แต่พอคิดถึงคำที่ว่า อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล และอย่ากังวล มันช่วยประคองใจได้นะ รู้สึกดีและมีกำลังใจต่อสู้กับโรค” (ญ 39 ปี)

3.2.4 การไม่ยึดติดกับชีวิต พบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกราย เชื่อมมั่นในคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยการมีสติอยู่กับปัจจุบัน การเพิ่มศีล ท้ายที่สุดของการไม่ยึดติดกับชีวิตที่ไม่ทุกข์ การตั้งสัจจะว่าถึงแม้จะมีชีวิตหรือเสียชีวิต ก็ตั้งใจทำดีต่อไปไม่ว่าโลกนี้หรือโลกหน้าก็ตาม ดังคำกล่าวตัวอย่างของผู้ให้ข้อมูล “...ตอนนั้นมีสติ เตรียมใจแล้ว ไม่ยึดสังขารแล้ว เคยได้ยินว่า เวลาไฟไหม้หัว จะดับอะไรก่อน คำตอบ ดับทุกข์ ใจตนเองก่อน แล้วค่อยจัดการกับไฟ ช่วงแรกโกรธ พอคิดได้ก็ไม่ติดใจใคร ตั้งสติหาเหตุให้เจอตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อจะได้แก้ที่เหตุแล้วแก้ดับที่เหตุก็จบ” (ญ 58 ปี) “...ถึงตอนนั้นแล้ว คิดว่าอยู่ก็ทำดีต่อ ถ้าตายก็ขอไปทำดีต่อ พอใจเริ่มเย็นแล้ว เหลือหลับไปคิดว่าตัวเองคงจะตายแล้ว อ้าวกลับตื่นมา มีแรงมากขึ้น ความทุกข์หายฉับพลัน” (ช 72 ปี)

3.3 การดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์ในสังคม
ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนให้เห็นการดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์ในสังคม 2 ประเด็นย่อย ดังนี้

3.3.1 การขอความช่วยเหลือจากคนในครอบครัว และหมู่มิตร พบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกรายจะรู้สึกกลัว กังวลน้อยลง และมีกำลังใจ มั่นใจที่จะสู้กับโรคได้เป็นอย่างดี เนื่องจากมีบุคคลในครอบครัวและหมู่มิตรรอบข้างคอยสนับสนุน ช่วยเหลือทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สิ่งของ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องโรค ดังคำกล่าวตัวอย่างของผู้ให้ข้อมูล “...ป่วยแล้ว หดหู่ ต้องการเพื่อน คว่าโทรศัพท์ โทรรัวเลย ใครรับโทรศัพท์ แสดงว่าคนนั้นจะเป็นโค้ชช่วยเราในเรื่องสมุนไพร ขอคำแนะนำจากพี่จิตอาสาเขามีประสบการณ์ช่วยเหลือคนติดเชื้อ หลังจากนั้นเริ่มปฏิบัติการต่อสู้กับคุณโควิดเลย” (ญ 58 ปี) “...การมีเพื่อน มีมิตรดีคอยให้ข้อมูล ให้กำลังใจ ญาติพี่น้องทุกคน

รักและเป็นห่วง ช่วยส่งของจำเป็นให้ในช่วงกักตัว ทำให้มั่นใจมากขึ้นที่จะรักษาตัวเองเพื่อต่อสู้กับโรคนี้” (ญ 51 ปี) “...โรคนี้เป็นโรคใหม่ วงการแพทย์ก็ยังไม่ศึกษาอยู่เลย โรงพยาบาลก็รับไม่ไหว เราดูแลตัวเองได้ก็ทำไปก่อน หมู่มิตรก็เยอะ คอยให้คำปรึกษาผ่านทางช่องทางไลน์ตลอด กำลังใจล้วนเหลือจริงๆ” (ญ 61 ปี)

3.3.2 การกักตัวเอง และรีบแจ้งสังคมคนรอบข้าง พบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกรายจะกักตัวเองอยู่เพียงในบ้าน และแจ้งถึงการป่วยให้สังคมและชุมชนที่ตนอาศัยได้รับทราบ รวมทั้งปฏิบัติตามหลักการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ ดังคำกล่าวตัวอย่างของผู้ให้ข้อมูล “...ป่วยแล้ว ต้องระวังการหยิบจับสิ่งของในบ้าน มันแพร่เชื้อง่ายมาก ต้องใส่แมส หมั่นล้างมือ และมีแอลกอฮอล์พกติดตัว” (ญ 58 ปี) “...พอรู้ผลว่าเป็นโรคนี้ จะหยุดการติดต่อแบบเจอหน้า กักตัวครบ 14 วัน โชคดีมีไลน์กลุ่มก็เลยบอก timeline ให้คนที่สัมผัสเรา รู้ และรีบแจ้ง อสม. เค้าก็จะคอยโทรถามอาการเราตลอด ส่งเสบียงอาหารให้ กลัวเราอด” (ญ 51 ปี)

การอภิปรายผล

1. การดูแลตนเองด้านร่างกาย พบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกรายมีการดูแลตนเอง โดยมีการประเมินสภาวะของร่างกายก่อนแล้วจึงทดลองใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อบรรเทาอาการไม่สุขสบาย ถ้าไม่ดีขึ้น จะปรับเปลี่ยนไปตามสภาวะของร่างกายในขณะนั้น โดยจะใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อบรรเทาอาการไม่สุขสบาย ดังนี้

1.1 การดื่มน้ำและการรับประทานอาหาร
สมุนไพร พบว่า ผู้ให้ข้อมูล 7 ราย ใช้วิธีการดื่มน้ำสมุนไพร คือน้ำย่านาง เพื่อบรรเทาอาการไข้ ผู้ให้ข้อมูล 3 ราย จิบน้ำมะนาว เพื่อบรรเทาอาการเจ็บระคายคอ และ 2 ราย ดื่มน้ำขิง เพื่อบรรเทาอาการเบื่ออาหาร นอกจากนี้ยังพบผู้ให้ข้อมูล 1 ราย ที่ดื่มน้ำขิง แล้วเจ็บคอมากขึ้น จึงเปลี่ยนมาดื่มน้ำย่านางแล้วอาการดีขึ้นเป็นลำดับ เนื่องจากย่านาง เป็นน้ำสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นช่วยลดความร้อนในร่างกาย โดยผลการศึกษาพบมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาว่าฤทธิ์ลดไข้ได้⁶ ประกอบกับไม่พบความเป็นพิษของสารสกัด 50% เอทานอลจากใบย่านาง⁷ โดยรากย่านางเป็นหนึ่งในส่วนประกอบของตำรับยาเบญจโลกวิเชียร ซึ่งเป็นตำรับยาแก้ไข้ที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศใช้ในบัญชียาจากสมุนไพร⁸ ในขณะที่น้ำมะนาว เป็นสมุนไพร

ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิมเช่นกัน ที่ช่วยบรรเทาอาการจากเสมหะถึงแม้ไม่สามารถทำลายเชื้อได้ แต่ช่วยให้เชื้อโรคไม่สามารถฝังเข้าไปในเซลล์ของทางเดินหายใจและปอดได้⁹ เช่นเดียวกับน้ำจิง ซึ่งมีสรรพคุณช่วยขับลม สารในน้ำมันหอมระเหยช่วยกระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน แก้อาการแน่นท้อง¹⁰ โดยผลการศึกษาของ Ahkam และคณะ¹¹ พบว่า จิงมีสารที่มีแนวโน้มต้านเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ นอกจากนี้ยังพบมุมมองและประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลว่า การรับประทานอาหารที่เน้นอาหารปั่นพีชผัก ธัญพืช ข้าวต้มใสเกลือ ร่วมกับการงดเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ช่วยบรรเทาอาการไม่สุขสบายจากโรคได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Kim และคณะ¹² ที่สนับสนุนการรับประทานอาหารพีชผัก พบว่า รูปแบบการรับประทานอาหารจากพืชมีความสัมพันธ์กับการลดความรุนแรงและระยะเวลาของการเจ็บป่วยของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เมื่อเทียบกับการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์

1.2 การกัวชา กดจุดลมปราณ และฤาษีตัดตน

พบว่า ผู้ให้ข้อมูล 10 ราย ใช้วิธีกัวชาด้วยตนเองที่บ้านช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลียไม่มีแรง ผู้ให้ข้อมูล 1 ราย ใช้บรรเทาอาการปวดเมื่อย นอกจากนี้ยังพบผู้ให้ข้อมูล 6 ราย ใช้วิธีการกดจุดลมปราณช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย และผู้ให้ข้อมูล 1 ราย ใช้ฤาษีตัดตนทำแก้มโรคในอกช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเหนียวเหนียว ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการวิจัย 2 เรื่องที่ศึกษาถึงผลพันทิด้วยวิธีกัวชาต่อการบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ พบว่าการกัวชาบริเวณคอและบ่าสามารถลดอาการปวด และเพิ่มระบบไหลเวียนเลือดส่วนปลายได้เป็นอย่างดี^{13,14} ซึ่งวิธีนี้เป็น การปรับสมดุลทางกาย ช่วยระบายพิษทางกายตามหลักการแพทย์วิถีธรรมของ Klachachon¹⁵ เทคนิคนี้เป็นวิธีการรักษาโรคของจีนที่ช่วยล้างพิษในร่างกาย เพิ่มพลังชีวิต ด้านการอักเสบ สามารถบรรเทาอาการปวดได้ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Rattanachon¹⁶ ที่ศึกษาถึงการกดจุดเส้นลมปราณแขนต่ออาการปวดคอบ่าไหล่ของผู้เข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม พบว่า หลังการกดจุดเส้นลมปราณที่แขนระดับความปวดคอบ่าไหล่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ Pobkeeree และ Thapthim¹⁷ ที่พบว่า หลังกดจุดลมปราณ ผู้เข้าค่ายสุขภาพตามแนวการแพทย์วิถีธรรม

มีสุขภาพดีขึ้นเป็นลำดับ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Leelanuntakul และคณะ¹⁸ ที่พบว่า การทำฤาษีตัดตนแก้มโรคในอกช่วยเพิ่มความอึดตัวของออกซิเจนในเลือด และลดความเหนียวล้าอ่อนเพลียได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.3 การสูตรมไอน้ำสมุนไพร การกลั้วคอ และการสวนล้างจมูก

พบว่า ผู้ให้ข้อมูล 10 ราย ใช้วิธีบรรเทาอาการคัดจมูกด้วยการสูตรมไอน้ำสมุนไพร (หอมแดง ตะไคร้ กระเพรา มะนาว มะกรูด จิง ต้มในน้ำร้อนใส่ภาชนะ ใช้ผ้าคลุมบริเวณหน้าและศีรษะ) ลดอาการเจ็บคอด้วยการกลั้วคอ และลดน้ำมูกด้วยการสวนล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ สอดคล้องกับศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร¹⁰ ที่ว่าการสูตรมไอน้ำสมุนไพร โดยการหายใจเข้าและออกช้าๆ ในที่มีอาการคัดจมูก ไอระเหยของสมุนไพรจะบรรเทาอาการคัดจมูก ช่วยขับเสมหะและน้ำมูกออกได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้การใช้น้ำเกลือที่มีความเข้มข้น ร้อยละ 0.9 ล้างน้ำมูกออกจากโพรงจมูก ยังช่วยบรรเทาอาการไม่สุขสบายจากอาการคัดจมูก หายใจไม่ออก มีน้ำมูก มีเสมหะ ได้อีก เนื่องจากการสวนล้างจมูก ทำให้โพรงจมูกมีความชุ่มชื้น เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของซิเลียที่มีหน้าที่ป้องกันไม่ให้เกิดการคั่งของน้ำมูกในโพรงจมูก^{19,20} สอดคล้องกับการศึกษาในผู้ป่วยไซนัสอักเสบที่สวนล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล อาการคันคอดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ²¹

1.4 การรับประทานยาฟ้าทะลายโจรและยา

จันทลีลา ผู้ให้ข้อมูล 6 ราย ใช้วิธีรับประทานยาฟ้าทะลายโจรเพื่อบรรเทาอาการไอเจ็บคอ ผู้ให้ข้อมูล 5 ราย ใช้เพื่อบรรเทาอาการไข้ โดยรับประทาน 1 วัน จำนวน 3 ราย รับประทาน 2 วัน จำนวน 2 รายและรับประทาน 3 วัน จำนวน 1 ราย ร่วมกับการจิบน้ำมะนาวอุ่นๆ และพบ 1 ราย รับประทานจันทลีลา บดผง 1 กรัม ละลายน้ำต้มสุกดื่มทุก 6 ชม. เมื่อมีไข้ โดยพบว่า มีอาการดีขึ้นเป็นลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสารเอนโดกราไฟไลด์ในฟ้าทะลายโจร เพื่อบรรเทาอาการติดเชื้อทางเดินหายใจเฉียบพลันในผู้ใหญ่และเด็ก โดยการทบทวนวรรณกรรมและการวิเคราะห์เมตา พบว่า กลุ่มที่ได้รับยาฟ้าทะลายโจรอย่างเดียว มีส่วนช่วยรักษาอาการของโรคติดเชื้อเฉียบพลันของระบบทางเดินหายใจ เช่น อาการไอและเจ็บคอได้ดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับยาหลอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังมีผลลดความถี่ ความรุนแรง

ของอาการต่างๆ เช่น อาการไอ เจ็บคอ ปวด ไข้ ได้ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการรักษาตามอาการ²² สอดคล้องกับการศึกษาถึงประสิทธิผลและความปลอดภัยของสารสกัดฟ้าทะลายโจรต่อการรักษาผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่มีอาการรุนแรงน้อย ในการศึกษาที่ไม่พบรายงานอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ฟ้าทะลายโจรอัดแคปซูลขนาดมาตรฐาน 60 มิลลิกรัมต่อวัน แต่พบรายงานในรายที่มีการใช้ยาฟ้าทะลายโจรผงอัดแคปซูลในขนาดสูง 180 มิลลิกรัมต่อวัน และพบรายงานอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาเพิ่มสูงขึ้นในกลุ่มที่ใช้ยาทะลายโจรสกัด ทั้งขนาด 60 และ 180 มิลลิกรัมต่อวัน จนเป็นสาเหตุให้อาสาสมัคร 2 ราย มีอาการหอบเหนื่อย แน่นหน้าอก ต้องออกจากการศึกษา งานวิจัยนี้ใช้ค่า VAS ซึ่งเป็นค่าที่ให้อาสาสมัครทุกรายใช้ประเมินความรุนแรงในอาการของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยตนเอง ทั้ง 10 อาการ ได้แก่ อาการไข้ เจ็บคอ น้ำมูก ความรุนแรงในการไอ ความถี่ในการไอ ปวดศีรษะ การได้รับกลิ่นผิดปกติ การรับรู้รสผิดปกติ อาการปวดกล้ามเนื้อ และถ่ายเหลว ผลการติดตามอาการของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในกลุ่มอาสาสมัครแต่ละกลุ่ม ก่อนและหลังใช้ยาฟ้าทะลายโจร พบว่า อาสาสมัครจะเริ่มมีอาการดีขึ้น จนไม่พบอาการแสดงตั้งแต่วันที่เข้าร่วมการศึกษา โดยในกลุ่มที่ได้รับฟ้าทะลายโจรผงอัดแคปซูล 60 มิลลิกรัมต่อวัน จะไม่พบอาการแสดงของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตั้งแต่วันที่ 6 และในกลุ่มที่ได้รับฟ้าทะลายโจรรูปแบบอื่นๆ จะไม่พบอาการแสดงของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตั้งแต่วันที่ 7 ของการเข้าร่วมในการศึกษา ในขณะที่กลุ่มควบคุม พบว่ามีอาการดีขึ้น จนไม่พบอาการแสดง มีเพียงร้อยละ 53.9²³ ซึ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยนี้ รับประทานฟ้าทะลายโจรอัดแคปซูลในการบรรเทาอาการไข้ ไอ เจ็บคอ ในปริมาณน้อยกว่า 60 มิลลิกรัมต่อวัน จำนวน 5 ราย และ 64 มิลลิกรัมต่อวัน จำนวน 1 ราย โดยรับประทานเพียง 1-3 วันเท่านั้น นอกจากนี้ยังพบยาจันทลีลาที่ช่วยลดไข้ได้ดีในผู้ให้ข้อมูล โดยเป็นยาแผนโบราณที่จัดอยู่ในกลุ่มยาแก้ไข้ที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิมในบัญชียาหลักแห่งชาติ ที่ประกอบด้วยสมุนไพรหลัก 8 ชนิด ได้แก่ โกงสุล โกงสุลมหาสมุทร จันทน์ขาวหรือจันทน์ขมด จันทน์แดง กระดอม บอระเพ็ด และปลาไหลเผือก สอดคล้องกับการศึกษาในคนสุขภาพดี โดยพบว่ายาจันทลีลาสามารถใช้ลดไข้ได้

โดยไม่มีผลต่อการเกาะกลุ่มและจำนวนเกล็ดเลือด²⁴ จากข้อมูลการศึกษาวิจัยจะเห็นว่า ยาฟ้าทะลายโจรและยาจันทลีลา มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาตามสรรพคุณ และมีความปลอดภัยสูง จึงไม่พบอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาในกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

2. การดูแลตนเองด้านจิตใจ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลเมื่อรู้ว่าป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในช่วงแรกจะรู้สึกกลัวและกังวลเกี่ยวกับโรค แต่ก็สามารถผ่านพ้นไปได้ โดยการดูแลตนเองด้านจิตใจ ประกอบด้วย การฝึกหายใจผ่อนคลายเป็นระยะ มีการทบทวนธรรมเป็นประจำ ใช้เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว และการไม่ยึดติดกับชีวิต ซึ่งวิธีการดังกล่าวทำให้รู้สึกผ่อนคลาย โดยความรู้สึกนี้จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสาร เอ็นโดฟิน ทำให้ระบบการทำงานของเซลล์ดีขึ้น นอกจากนี้ยังสร้างเม็ดเลือดขาวให้แข็งแรง หากจิตใจห่อเหี่ยวทุกข์ใจ ร่างกายจะหลั่งอะดรีนาลินหรือสารความทุกข์ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ไม่ดี^{21,25} สอดคล้องกับ Klachachon²⁶ ที่กล่าวว่า เมื่อไม่ทุกข์ใจ ชีวิตก็จะไม่เสียพลังไปผลักดันทุกข์ออก พลังนั้นก็จะกลับมาทั้งหมด ทำให้ร่างกายแข็งแรง สลายโรค และผลักดันโรคออกไปได้ดี นอกจากนี้การมีสติอยู่กับปัจจุบัน ประคองใจ ไม่ให้หวั่นไหว ไม่วิตกกังวล ไม่กลัวโรค และไม่กลัวตาย¹⁵ การพิจารณาไตรลักษณ์ที่ถูกตรง คือ ตั้งศีลมาปฏิบัติ โดยพิจารณาความจริงดังกล่าวซ้ำ ๆ ในขณะที่จับอาการและความคิดของกิเลสได้ จะทำให้ละหน่ายคลายจากกิเลส ซึ่งผลของหมั่นฝึกจิตวิญญานอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่งย่อมส่งผลให้ผู้นั้นเกิดศรัทธาในเรื่องบาปและบุญที่จะถูกบันทึกเก็บไว้ในจิต ทำให้ผู้นั้นยอมรับและเชื่อมั่นในเรื่องกฎแห่งกรรม²⁷ เพราะการปฏิบัติดังกล่าว จะส่งผลให้จิตมีพลังงานด้านบวกที่สามารถรู้เท่าทันความกลัวต่อโรคภัย และเมื่อมีจิตที่เข้มแข็งก็สามารถเยียวยาสุขภาพกายภายนอกได้ ซึ่งพิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า แนวทางปฏิบัตินี้ช่วยในการบำบัดโรคได้ทั้งทางกายและทางใจ ช่วยให้จิตอยู่กับปัจจุบัน สามารถทิ้งความนึกคิด ทำให้รู้สึกเบากายและใจ เพราะการหยุดความคิดช่วยบำบัดโรคต่าง ๆ ได้²⁸ และสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติที่พบภาพรวมของผู้ที่ใช้การแพทย์วิถีธรรมในการดูแลสุขภาพ ร้อยละ 90.41 มีอาการดีขึ้นจากโรคเรื้อรังต่าง ๆ¹⁷

3. การดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์ในสังคม พบว่า ประกอบด้วย การขอความช่วยเหลือจากคนในครอบครัว

และหมุ่มิตร และการกักตัวเองริบแจ้งสังคมคนรอบข้าง โดยการขอความช่วยเหลือจากคนในครอบครัวและหมุ่มิตรเป็นสิ่งสำคัญ เป็นแรงสนับสนุนที่เหนียวแน่นทำให้ปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลตนเองได้อย่างเต็มที่จากการได้รับการสนับสนุนทั้งด้านวัสดุสิ่งของ ข้อมูลเกี่ยวกับโรคและวิธีการปฏิบัติตนต่าง ๆ และ การกักตัวเอง ริบแจ้งสังคมคนอยู่รอบข้างถือว่าเป็นความรับผิดชอบต่อสังคม การแสดงออกถึงความห่วงใยผู้อื่น ทำให้ไม่รับเชื้อเพิ่มและไม่แพร่เชื้อให้ผู้อื่น และเป็นแรงเหนียวแน่นให้กำลังใจ มั่นใจที่จะสู้กับโรคได้เป็นอย่างดีเนื่องจากมีบุคคลรอบข้างคอยสนับสนุนช่วยเหลือทั้งด้านจิตใจ สิ่งของวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการดูแลตนเอง และข้อมูลเกี่ยวกับโรค สอดคล้องกับ Klachachon¹⁵ ที่กล่าวถึงการสนับสนุนกับหมุ่มิตรดี สังคม สิ่งแวดล้อมดี และลดกิเลสช่วยเหลือผู้อื่นไปพร้อมกับการลดกิเลสของตน เป็นสูตรแห่งการรักษาโรคที่เร็วและแรงที่สุดในโลก¹⁸ ซึ่ง 1 ในวิธีการ 5 ข้อ ในการแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลก คือ คบและเคารพมิตรดี²⁵ ที่จะนำพาให้สามารถฝ่าวิกฤตหรืออุปสรรคของโรคนั้น ๆ ไปได้ และสอดคล้อง Palang และ Nunuan²⁹ ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญในขณะที่เจ็บป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป วิธีการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการไม่สุขสบายจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในมุมมองตามประสบการณ์ของผู้เคยเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ดังนี้ 1) การดูแลด้านร่างกาย ได้แก่ การดื่มน้ำ และการรับประทานอาหารสมุนไพร การกัวชากดจุดลมปราณ และฤๅษีดัดตน การสูตรสมุนไพรรักษาโรค การกลั้วคอ การสวนล้างจมูก การรับประทานฟ้าทะลายโจรและยาจันทลีลา 2) การดูแลตนเองด้านจิตใจ ได้แก่ การฝึกหายใจผ่อนคลายเป็นระยะ การทบทวนธรรมเป็นประจำ การใช้เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว การไม่ยึดติดกับชีวิต และ 3) การดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์ในสังคม ได้แก่ การขอความช่วยเหลือจากคนใน

ครอบครัวและหมุ่มิตร และการกักตัวเองริบแจ้งสังคมคนรอบข้าง

ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัยในครั้งนี้

1. กระทรวงสาธารณสุข ควรสนับสนุนให้เขตสุขภาพพัฒนาระบบเฝ้าระวังและส่งต่อผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 รวมทั้งประชาสัมพันธ์ถึงประโยชน์และเพิ่มการเข้าถึงการใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมให้กับกลุ่มผู้ติดเชื้อเพื่อลดความรุนแรงของโรค เพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้ติดเชื้อในเบื้องต้นก่อนส่งโรงพยาบาล

2. สถานบริการสาธารณสุขและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรส่งเสริมชุมชนปลูกพืชผักสมุนไพรที่นำมาปรุงเป็นอาหารให้มากขึ้น ลดการใช้สารเคมี เน้นใช้อาหารเป็นยา รวมทั้งประชาสัมพันธ์วิธีการใช้และสรรพคุณ เพื่อเอื้อต่อการเข้าถึงได้ง่ายและราคาถูก เป็นการพึ่งตนทางสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

3. บุคลากรทางการแพทย์แผนไทยและบุคลากรด้านสาธารณสุข ควรศึกษา วิจัย อนุรักษ์และต่อยอดภูมิปัญญาไทยในการใช้สมุนไพร ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง รวมทั้งยาไทยและนำข้อมูลที่ได้มาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนให้คำแนะนำการดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่อยู่ในความรับผิดชอบต่อ โดยสร้างเครือข่ายพลังของชุมชนในลักษณะของสังคมออนไลน์ให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อศึกษาถึงประสบการณ์ดังกล่าวให้ชัดเจนขึ้น ในงานวิจัยครั้งต่อไป จึงควรศึกษาในประเด็นรูปแบบและลักษณะการใช้วิธีบำบัดที่เฉพาะเจาะจงในแต่ละวิธี เพิ่มกลุ่มประชากรในแต่ละพื้นที่ รวมทั้งศึกษาผลที่ได้ ผลข้างเคียง และอาการไม่พึงประสงค์ในแต่ละวิธีต่อไป เพื่อให้ผลการศึกษามีอ้างอิงไปยังประชากรและนำไปใช้ได้กว้างขวางมากขึ้น

References

1. Lake, M. A. What we know so far: COVID-19 current clinical knowledge and research. *Clinical Medicine* 2020; 20(2): 124-7.
2. European Centre for Disease Prevention and Control. Rapid risk assessment: Novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: increased transmission in the EU/EEA and the UK-sixth update. [Internet].2020 [cited 2021 August 20]; Available from: <https://www.ecdc.europa.eu/en>
3. Buddhist Dhamma medicine volunteer. Report of health assessment records. Buddhist Dhamma medicine camp in Mukdahan Province. Vijjaram Institute; 2021. (in thai)
4. Yoddumnern-Attig B and Tangchonlatip K. Qualitative analysis: data management, interpretive and finding meaning. Nakhon Prathom: Institute for Population and Social Research; 2009. (in thai)
5. Lincoln and Guba. *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage; 1985.
6. Pavanand K, Webster HK, Yongvanitchit K, Dechatiwongse T. Antimalarial activity of *Tiliacora triandra* Diels against *Plasmodium falciparum* in vitro. *Phytotherapy Research* 1989; 3(5): 215-7.
7. Herbal Information Office Faculty of Pharmacy Mahidol University. Yanang food as medicine[Internet].2021 [cited 2021 August 20]; Available from: <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/34>.(in thai)
8. Announcement of the National Drug System Development Board: National list of essential drugs B.E. 2561, announced on January 4, 2018, announced in the Government Gazette dated 19 January 2018 [Internet]. 2018 [cited 2022 June 4]; Available from http://ndi.fda.moph.go.th/drug_national/drugs. (in thai)
9. Siriwanarangsarn P. Doctors point out that lemon is beneficial for health, but can't be used to treat COVID-19. [Internet].2020 [cited 2021 August 1]; Available from: <https://workpointtoday.com/lime-covid-19/>. (in thai)
10. Evidence-Based Center for Thai Traditional Medicine and Herbs Pharmaceutical Group and Thai Traditional and Alternative Medicine Work Group, Chaophya Abhaibhubejhr Hospital, Prachinburi Province. Health care manual for people in the epidemic situation of COVID-19, wave 3 with the science of Thai traditional medicine and herbs; 2021. (in thai).
11. Ahkam, Ahmad Hafidul., Hermanto, Feri Eko., Alamsyah Adzral., Aliyyah, Iva Himmatul., dan Fatchiyah, Fatchiyah. Virtual Prediction of Antiviral Potential of Ginger (*Zingiber officinale*) Bioactive Compounds Against PoSpike and MPro of SARS-CoV2 Protein. *Journal of Biological Researches*; 2020; 25(2): 52-7.
12. H Kim, C M Rebholz, Hegde S, LaFiura C, Raghavan M, Lloyd J F, Cheng S and S B Seidelmann. Plant-based diets, pescatarian diets and COVID-19 severity: a population-based case-control study in six countries. *MBJ journal*. 2021: 1-10.

13. Saenlee K, Eungpinichpong W, Chatchawan U. Effects of Guasa therapy for reducing neck and shoulder pain associated with myofascial trigger point in computer users. *J Med Tech Phy The*; 2014; 26(2): 169-79. (in thai)
14. Podduang R, Chandang A, Phiwsree O. The effect of Royal Thai Massage with Guassa technique in chronic neck pain. [Bachelor Degree of Thai Traditional Medicine]. Ubon Ratchathani: Ubon Ratchathani Rajabhat University; 2016. (in thai)
15. Klachachon J. Noble precepts to cure disease. Samut Sakhon: good print; 2018. (in thai)
16. Rattanachon M. Effects of the application of arm meridian acupressure techniques on neck and shoulder pain among participants in Vithi Dhamma medical camp: Naboon 2, Cha-uat District, Nakhon Si Thammarat Province. (Master's Thesis). Surin: Surin Rajabhat University; 2017. (in thai)
17. Pobkeeree V, Thapthim P. Evaluation of utilizing Buddhism alternative medicine. *J Thai Trad Alt Med* 2019; 17(2): 280-90. (in thai)
18. Leelanuntakul W, Saman N, Isasawin S, Obsoonthorn S, Nampuen S. The results of the Contorted hermit on blood pressure, heart rate Cardiopulmonary function in the elderly with primary hypertension. *Thammasat Medical Journal*, 2019; 19(2): 334-47. (in thai)
19. Asanasen P. Sinusitis important or not in the care of asthmatic patients. *clinic* 2016; 32(8): 802-935. (in Thai)
20. Bennett WD, Wu J, Fuller F, Balcazaret JR, Zeman KL, Duckworth H, et al. Duration of action of hypertonic saline on mucociliary clearance in the normal lung. *J Appl Physiol* 2015; 118: 1483-90.
21. Wang YH, Yang CP, Ku MS, Sun HL, Lue KH. Efficacy of nasal irrigation in the treatment of acute sinusitis in children. *Int J Pediatr Otorhinolaryngol* 2009; 73(12): 1696-701.
22. Xiao-Yang Hu, Ruo-Han Wu, Martin Logue, et al. *Andrographis paniculata* (Chuan Xin Lian) for symptomatic relief of acute respiratory tract infections in adults and children: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE* 2017; 12(8): e0181780. doi: 10.1371/journal.pone.0181780.
23. Ratanarak D, Khemphet R, Poolwiwattanakul U, Nimitwilai S, Laotrakul O and Srimanee P. Efficacy and safety of *Andrographis paniculata* extract in co-treatment of COVID-19 patients with mild symptoms. Nakhon Pathom Hospital. *Journal of Medicine District 4-5*. 2021; 40(2):269-82.
24. Itthipanichpong R, Lupreechaset A, Chotewuttakorn S, et al. Effect of Ayurved Siriraj herbal recipe Chantaleela on platelet aggregation. *J Med Assoc Thai*. 2010; 93(1):115-22.
25. Aranyapongpaisan D. NK Cell (Natural Killer Cell). Library of Kasetsart University. [internet]. 2020. [cited 2021 August 11]. Available from <https://www.lib.ku.ac.th/eng/.index.php/covid-19/1054-nkcell>. (in thai)
26. Klachachon J. Self-reliance health manual: Pathologist through the COVID-19 crisis. Chiang Mai. Good Print; 2021. (in thai)

27. Vipassanathura institute. Benefit Vipassana Meditation. Project practice Vipassana meditation for people. [internet]. 2020. [cited 2021 December 10]. Available from <https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about1&code=about20>. (in thai)
28. Phrakruwirojkanchanaket and Phragrusirikanchanabhiraksa. Vipassana meditation adding psychic power to the disaster of COVID-19: lessons from the Dalai Lama. Journal of Arts Management 2020; 4(2): 409-18. (in thai)
29. Palang C, Nunuan P. Social support and adaptation of cancer patients receiving services at the National Cancer Institute: case study research. Thai Cancer Journal 2020; 40(2): 62-75. (in thai)