

การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในตำบลรางจรเข้ อำเภอสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

Using Local Wisdom for Health Promotion and Healing the Elderly in Rural Ayutthaya Province

ปัทมภาณี ขันธโคก^{1*}, นพวรรณ อีระพันธ์เจริญ¹, อัมมมิตา ไชยกาญจน์¹, ปวีณา รัตนเสนา¹,
ชลวิภา สลักขมานนุรักษ์¹, อุน ตะสิงห์¹ และ เนตรนภา สาสังข์¹

Patipanee Khanthapok^{1*}, Noppawan Theerapuncharoen¹, Amanda Chaikan¹,
Paweena Rattanasena¹, Chonvipa Sulukananuruk¹, Oun Tasing¹, and Natnapa Sasang¹
สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา^{1*}

Public Health Sub-Department, Faculty of Science and Technology,
Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University^{1*}

(Received: November 23, 2020; Revised: June 15, 2022; Accepted: June 21, 2022)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลรางจรเข้ อำเภอสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้จากการเลือกแบบเจาะจง ได้ผู้ให้ข้อมูลหลักที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยตามเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 10 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง ผลการวิจัยพบว่า

ผู้ให้ข้อมูลหลักมีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นทั้งในรูปแบบสมุนไพรเดี่ยว สมุนไพรตำรับ ตำรับยาแผนโบราณ และสิ่งประดิษฐ์ โดยพบการใช้สมุนไพรเดี่ยว จำนวน 13 ชนิด เช่น กระชาย กระเทียม ขมิ้นชัน พลู ฯลฯ พบการใช้สมุนไพรตำรับ จำนวน 4 ตำรับ เช่น ตำรับสำหรับวัยทองและลดไขมันในเส้นเลือด ตำรับบอระเพ็ด ฯลฯ สำหรับตำรับยาแผนโบราณพบทั้งสิ้น 4 ตำรับ เช่น ยาแก้ไอพอกซ์ อัมพาต ยาเบญจกูล ฯลฯ และพบการใช้สิ่งประดิษฐ์ จำนวน 3 ชนิด เช่น กะลาเดิน ลูกประคบสมุนไพร ฯลฯ

จากการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบข้อมูลการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการเตรียมความพร้อมของประชาชนเพื่อการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ รวมไปถึงการพัฒนานวัตกรรมจากภูมิปัญญาท้องถิ่นได้เช่นกัน

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, ภูมิปัญญาท้องถิ่น, ภูมิปัญญาเพื่อการรักษา, ภูมิปัญญาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: kpatipanee@aru.ac.th เบอร์โทรศัพท์ 081-9486636)

Abstract

This survey research aimed to study the use of local wisdom for health promotion and healing the elderly in Sena district of Ayutthaya province. Informants who used local wisdom for healing and health promotion among the elderly were selected by purposive sampling. Ten volunteer informants were selected accordingly with the inclusion criteria. Data were collected using semi-structured interviews. The results showed that using the local wisdom consisted either in using a single herb, some herb formulas, traditional medicines, or inventions. Thirteen single herbs were used for healing or health promotion, including *Boesenbergia rotunda*, *Allium sativum*, *Curcuma longa*, and *Zingiber cassumunar*. Four herb formulas were used, for example a formula for the relief of menopause symptoms, or formula for lowering the fat level in blood vessels (*Tinospora crispa* L. formula). Several traditional medicine formulas were used, including a formula for paralysis, a Benjakul formula, and some inventions, such as coconut shell stepping, and herbal compress ball. This study provides useful information on the local wisdom usage for healing and promoting the elderly health. This information also can be used for developing innovations from local wisdom.

Keywords: Elderly, Local Wisdom, Wisdom for Healing, Wisdom for Health Promotion

บทนำ

สังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่ "สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์" (Complete Aged Society) ในปี พ.ศ.2564 ซึ่งมีสัดส่วนประชากรเป็นผู้สูงอายุถึงมากกว่าร้อยละ 20 และในปี พ.ศ. 2578 ประเทศไทยจะมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ 30 ซึ่งจะทำให้ประเทศไทยเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) (Department of Older Persons, 2016) ด้วยเหตุนี้ การเตรียมความพร้อมของรัฐบาล หน่วยงานของรัฐ ผู้สูงอายุ ครอบครัวของผู้สูงอายุ และผู้ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ จึงถือเป็นวาระแห่งชาติที่มีความจำเป็นและเร่งด่วน กระทรวงสาธารณสุขได้ตอบรับนโยบายของรัฐบาลโดยเน้นการปฏิบัติงานด้านดูแลและส่งเสริมสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ โดยจัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุ รักษาโรคในผู้สูงอายุรวมถึงการให้คำแนะนำในการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ ครอบครัวของผู้สูงอายุ และผู้ดูแล เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพและช่วยตนเองให้ได้มากที่สุด และเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวหรือผู้ดูแลสามารถปฏิบัติและส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องเหมาะสม อันจะเป็นการช่วยลดภาระของหน่วยงานภาครัฐในการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว (Damrikarniert, 2016) จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า นอกจากการใช้การแพทย์แผนปัจจุบันและวิทยาการสมัยใหม่แล้ว การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ผู้สูงอายุนำมาใช้ในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง (Aekwarangkoon, Noonil, Nontapet, & Nuampet, 2018)

ภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือภูมิปัญญาพื้นบ้าน หรือภูมิปัญญาชาวบ้านเกิดจากการสั่งสมองค์ความรู้ด้านต่าง ๆ มาอย่างยาวนาน เช่น ด้านสุขภาพ ด้านศิลปวัฒนธรรม ด้านอาหาร ด้านความเชื่อ โดยภูมิปัญญาของแต่ละพื้นที่จะแตกต่างกันไปตามการดำเนินชีวิตและทรัพยากรของท้องถิ่นนั้น ๆ (Adthasit & Suvandeck, 2015) ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพเป็นภูมิปัญญาที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการดูแล รักษา และส่งเสริมสุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะประชาชนที่อยู่ในต่างจังหวัด พื้นที่ห่างไกล และท้องถิ่นทุรกันดาร ซึ่งการใช้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพที่มีอยู่เพื่อการรักษาโรคและส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเอง อาจทำให้ประชาชนไม่ต้องพึ่งพิงบุคลากรทางการแพทย์เป็นหลักหรือเดินทางไปรักษาที่โรงพยาบาล ในปัจจุบัน กระทรวงสาธารณสุขได้ส่งเสริมให้ทุกท้องถิ่นใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น เช่น ภูมิปัญญาการใช้ผักสมุนไพรพื้นบ้านในการรักษาโรคและบำรุงร่างกาย การปรุงอาหารด้วยทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นของตนเอง การออกกำลังกายพื้นฐาน การออกกำลังกาย

ที่ผสมผสานศิลปะวัฒนธรรมท้องถิ่น เป็นต้น (Thai Health Project, 2018) ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ใกล้ชิดสามารถดูแล รักษาสุขภาพผู้สูงอายุ และช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขในช่วงปลายชีวิต

จังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นจังหวัดที่มีจำนวนประชากรสูงอายุมากถึงร้อยละ 18.10 ซึ่งมีค่าสูงกว่า ค่ารวมเฉลี่ยของจังหวัดในภาคกลาง (Department of Older Persons, 2019) ดังนั้นการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้แข็งแรงและพึ่งพาตนเองได้จึงมีความสำคัญ ในแต่ละท้องที่ของจังหวัดพระนครศรีอยุธยามีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (Phranakhon Si Ayutthaya Provincial Public Health Office, personal communication, March 2, 2018) และจากการศึกษาข้อมูลและคำแนะนำจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ตำบลรางจรเข้ อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นพื้นที่ที่มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในรูปแบบที่หลากหลาย (Sena District Public Health Office, personal communication, March 2, 2018) อย่างไรก็ตาม จากการค้นคว้าและทบทวนวรรณกรรม คณะผู้วิจัยไม่พบหลักฐานทางวิชาการที่เก็บรวบรวมการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลรางจรเข้ คณะผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญและมีความเห็นว่าการศึกษาค้นคว้าการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลรางจรเข้ อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยผลวิจัยที่ได้สามารถใช้เป็นแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุสำหรับประชาชนทั่วไปและนักวิชาการ อีกทั้งยังสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาและสร้างสรรค์นวัตกรรมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อไปได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์วิจัย

เพื่อศึกษาการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลรางจรเข้ อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

กรอบแนวคิดการวิจัย

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ เช่น สมุนไพรเดี่ยว สมุนไพรตำรับ ยาแผนโบราณ สิ่งประดิษฐ์ เป็นองค์ความรู้ที่บุคคลในกลุ่มวัยต่าง ๆ โดยเฉพาะกลุ่มวัยผู้สูงอายุ สามารถนำมาใช้ในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพของตนเองหรือของบุคคลใกล้ชิดได้ นอกจากการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีแล้ว ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของตัวผู้สูงอายุเอง และส่งผลให้การระบบประมาณด้านสุขภาพของภาครัฐลดลงได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพที่ใช้ในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพนั้นอาจเป็นองค์ความรู้เฉพาะบุคคลซึ่งอาจสูญหายไป ดังนั้นการสำรวจและเก็บรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพในรูปแบบสมุนไพรเดี่ยว สมุนไพรตำรับ ยาแผนโบราณ และสิ่งประดิษฐ์ และบันทึกรายละเอียดของภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้น ไม่ว่าจะเป็นชื่อสมุนไพรหรือสิ่งประดิษฐ์ส่วนที่ใช้ สรรพคุณ ส่วนประกอบ กระบวนการทำ วิธีการใช้ และข้อควรระวัง จากบุคคลและผู้สูงอายุที่ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้สามารถศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพที่ใช้ในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่บุคคลต่าง ๆ ต่อไป

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ กำหนดพื้นที่วิจัย คือ ตำบลรางจรเข้ อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนมีนาคม 2561 ถึงเดือนกันยายน 2561

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพ คือ ประชาชนและผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลรางจรเข้ อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้จากการเลือกแบบ

เจาะจง โดยผู้วิจัยได้จัดการอบรมการสำรวจข้อมูลให้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่เป้าหมายและมอบหมายให้นักเรียน ดำเนินการสำรวจข้อมูลการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจากบุคคลและ/หรือผู้สูงอายุที่รู้จัก โดยได้กำหนดเกณฑ์การคัดเลือก คือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มาไม่น้อยกว่า 1 ปี สามารถฟัง พูด อ่าน และเขียนได้ มีความสนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยจนเสร็จสิ้นโครงการ จากการสำรวจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบผู้ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 25 คน หลังจากผู้วิจัยดำเนินการขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยตนเองแล้ว ได้ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ให้ความยินยอมในการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่คณะผู้วิจัยสร้างและพัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรม ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลหลัก และการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ สมุนไพรเดี่ยว สมุนไพรตำรับ ตำรับยาแผนโบราณ และสิ่งประดิษฐ์

2. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้างที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นจากความสอดคล้องกับหัวข้อการใช้สมุนไพรเดี่ยว สมุนไพรตำรับ ตำรับยาแผนโบราณ และสิ่งประดิษฐ์ในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในแบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นและพัฒนาแบบสัมภาษณ์จากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพ และรายละเอียดของการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้จากการสำรวจเบื้องต้น ได้แก่ ชื่อสิ่งประดิษฐ์ ชื่อสมุนไพร ส่วนที่ใช้ สรรพคุณ ส่วนประกอบ กระบวนการทำ วิธีการใช้ และข้อควรระวัง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นและแบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้างได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงอายุ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และการใช้สมุนไพร จากนั้นคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence หรือ IOC) พบว่า ค่า IOC ของแบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นอยู่ในช่วง 0.97-1.00 และอยู่ในช่วง 0.90-1.00 สำหรับแบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง หลังจากคณะผู้วิจัยปรับปรุงเครื่องมือตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วจึงนำไปใช้ในการเก็บข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังจากได้รับอนุญาตให้ดำเนินการวิจัยและผ่านการพิจารณาจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1. คณะผู้วิจัยประสานงานกับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่เป้าหมาย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงและขออนุญาตดำเนินการวิจัย และวางแผนการดำเนินงาน

2. คณะผู้วิจัยประสานงานกับโรงเรียนในพื้นที่เป้าหมาย จำนวน 1 โรงเรียน และจัดอบรมแนวทางการสำรวจข้อมูลให้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 30 คน

3. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นดำเนินการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในรูปแบบสมุนไพรเดี่ยว สมุนไพรตำรับ ตำรับยาแผนโบราณ และสิ่งประดิษฐ์ ในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุภายในบริเวณพื้นที่ที่อยู่อาศัยของตนเอง โดยใช้แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้น คณะผู้วิจัยได้กำหนดให้นักเรียน 1 คนสำรวจได้ผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างน้อย 1 คน จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบผู้ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 25 คน

4. คณะผู้วิจัยศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ จากนั้นคณะผู้วิจัยจึงขอเข้าพบกับผู้ให้ข้อมูลหลักตามข้อมูลที่ได้จากการสำรวจเบื้องต้น ดำเนินการขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อสัมภาษณ์เชิงลึก ได้ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ให้ความยินยอม จำนวน 10 คน จากนั้นคณะผู้วิจัยจึงสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง

5. คณะผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง ดำเนินการตรวจสอบ วิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปข้อมูลที่ได้

การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) คือ การแจกแจงความถี่ (Frequency) และวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยเริ่มจากการรวบรวมข้อมูลจำแนกและจัดหมวดหมู่ข้อมูลตามกรอบแนวคิดการวิจัย จากนั้นวิเคราะห์เนื้อหาข้อมูลชื่อสิ่งประดิษฐ์ ชื่อสมุนไพร ส่วนที่ใช้ สรรพคุณ ส่วนประกอบ กระบวนการทำ วิธีการใช้ และข้อควรระวัง นำมาวิเคราะห์ความเชื่อมโยงของข้อมูล ทำความเข้าใจการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และสรุปข้อค้นพบ ทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อค้นพบที่ได้โดยการเปรียบเทียบกับเอกสารการวิจัย หนังสือ และตำราที่เกี่ยวข้อง จากนั้นจึงนำข้อสรุปที่ได้ไปให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

จริยธรรมวิจัย

งานวิจัยนี้ได้รับอนุญาตให้ดำเนินการวิจัยโดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตามเอกสารเลขที่ อย 0032.002/395 ลงวันที่ 25 มกราคม 2561 และผ่านการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมวิจัยในมนุษย์จังหวัดอ่างทอง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง รหัสโครงการวิจัยเลขที่ ATGEC56/2561 วันที่รับรอง 5 กุมภาพันธ์ 2561

ผลการวิจัย

จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบผู้ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น จำนวน 25 คน หลังจากคณะผู้วิจัยเข้าพบผู้ให้ข้อมูลหลักและขอความยินยอมแล้ว ได้ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ให้ความยินยอมให้สัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 10 คน

1. ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลักในพื้นที่ตำบลรางจระเข้ อำเภอสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (n=10)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)
เพศ	
ชาย	1
หญิง	9
อายุ	
อายุระหว่าง 50 - 59 ปี	2
อายุระหว่าง 60 - 69 ปี	6
อายุระหว่าง 70 - 79 ปี	1
อายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป	1
ประเภทของผู้ให้ข้อมูล	
ประชาชนทั่วไป	2
ผู้สูงอายุ	8
ระดับการศึกษา	
ประถมศึกษา	9
มัธยมศึกษา	1

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)
อาชีพในปัจจุบัน	
ไม่ได้ทำงาน	4
รับจ้าง	4
เกษตรกรกรรม	2

จากการศึกษาข้อมูล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 9 คน เป็นผู้สูงอายุ จำนวน 8 คน และส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 60 - 69 ปี จำนวน 6 คน ซึ่งผู้ให้ข้อมูล จำนวน 9 คน ได้รับการศึกษาในระดับประถมศึกษา ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ไม่ได้ทำงานและผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีอาชีพรับจ้าง มีจำนวนที่เท่ากัน คือ 4 คน ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลักแสดงดังตาราง 1

2. ข้อมูลการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง พบว่า ในพื้นที่เป้าหมาย มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นทั้งในรูปแบบสมุนไพรเดี่ยว สมุนไพรตำรับ ตำรับยาแผนโบราณ และสิ่งประดิษฐ์ ดังนี้

2.1 สมุนไพรเดี่ยว

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักมีการใช้สมุนไพรเดี่ยวในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 13 ชนิด ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่ปลูกตามครัวเรือนทั่วไป ใช้เป็นส่วนประกอบในการประกอบอาหาร และสามารถหาซื้อได้ตามตลาดหรือร้านขายยาแผนโบราณ สมุนไพรเดี่ยวที่ใช้ในการรักษา ได้แก่ กระชาย กระเทียม ขมิ้นชัน ข่า ไพล มะขามป้อม มะยม ว่านหางจระเข้ สมอไทย และเห็ดหลินจือ สำหรับสมุนไพรเดี่ยวที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ กระเทียม ปืบ รากจืด และอัญชัน ตัวอย่างคำสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหลักหมายเลข 5 “...เวลาฉันโดนหม้อแกงร้อน ฉันก็ไปเอาว่านหางจระเข้ที่ปลูกไว้ในกระถางตรงนั้นนะ มาปอกเปลือก ล้างน้ำ แล้วก็เอามาแปะตรงที่โดน ...อ้อ แล้วเวลาเอามาล้างน้ำนั้น ต้องล้างยางเหลือง ๆ ออกให้หมดนะ ไม่งั้นมันจะกัด คัน...” รายละเอียดของชื่อสมุนไพร ส่วนที่ใช้ สรรพคุณ ขั้นตอนการทำ วิธีใช้ และข้อควรระวังในการใช้สมุนไพรเดี่ยวแสดงดังตาราง 2 จะเห็นได้ว่า สมุนไพรส่วนใหญ่ที่ผู้ให้ข้อมูลใช้นั้นมีสรรพคุณที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหาร ระบบกล้ามเนื้อและโครงสร้าง ระบบทางเดินหายใจ ผิวหนัง และการบำรุงร่างกาย ตัวอย่างสมุนไพรเดี่ยวที่ผู้ให้ข้อมูลหลักใช้ในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพแสดงดังภาพ 1

ตาราง 2 สมุนไพรเดี่ยวที่ใช้ในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลรางจระเข้ อำเภอสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ชื่อสมุนไพร	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ	ขั้นตอนการทำ	วิธีใช้	หมายเหตุ/ ข้อควรระวัง
ด้านการรักษา					
เห็ดหลินจือ	ดอกเห็ด	แก้ปวดเมื่อย	นำเห็ดมาหั่นเป็นแว่นๆ ตากแดด 2 แดด และบดเป็นผง	ชงเห็ดหลินจือ 0.5 กรัม กับน้ำร้อน 1 แก้ว แล้วดื่ม	ไม่สามารถนำมาใช้แก้ปวดด้วยการพอก
ไพล	เหง้า	แก้ปวดเมื่อย ฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก	เตรียมน้ำมันไพล โดยหั่นไพลเป็นชิ้นบางๆ ทอดในน้ำมันปาล์มหรือน้ำมันมะพร้าว จนได้น้ำมันสีเหลือง	ถูวนวดน้ำมันไพลในบริเวณที่ปวดเมื่อย ฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก	การใช้ในขนาดสูงและติดต่อกันในระยะยาว อาจทำให้เกิดการระคายเคือง

ตาราง 2 (ต่อ)

ชื่อสมุนไพร	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ	ขั้นตอนการทำ	วิธีใช้	หมายเหตุ/ ข้อควรระวัง
กระชาย	เหง้าและราก	แก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ	ต้มเหง้าและรากกระชาย ประมาณครึ่งกำมือกับน้ำ สะอาด กรองเอาแต่น้ำ	ดื่มเมื่อมีอาการ	ไม่ควรดื่มเกินวันละ 1 แก้ว ไม่ควรดื่ม ติดต่อกันเป็น เวลานาน
ข่า	เหง้าแก่	แก้ผื่นคัน	ตำเหง้าแก่ 1 แ่ง ให้ ละเอียด ผสมกับ เหล้าขาวให้พอน้ำ	ทาบริเวณที่เป็น ผื่นคัน	-
มะยม	ใบ	แก้ปวดข้อ	ล้างใบสดด้วยน้ำสะอาด	รับประทานใบสด	-
กระเทียม	หัว	แก้คัน	ปอกเปลือก นำมาตำให้ ละเอียดหรือฟานเป็น แผ่นบาง ๆ	ทาบริเวณที่คัน วันละ 2 ครั้ง	-
ว่านหาง จระเข้	ใบ	รักษาแผล ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	ปอกเปลือกใบว่านหาง จระเข้ ล้างด้วย น้ำสะอาดให้หมดยาง สีเหลือง	วางวันที่สะอาดลง บนแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	- ยางสีเหลืองมีฤทธิ์ กัดผิวหนังต้องล้างยาง ออกให้หมด - เมื่อปอกเปลือกว่าน หางจระเข้แล้ว ต้องใช้ ภายใน 24 ชั่วโมง
สมอไทย	ผล	แก้ท้องเสีย รักษาอาการ เจ็บคอ ทำให้ ชุ่มคอ	ล้างผลสดให้สะอาด	รับประทานสดหรือ จิ้มกับน้ำพริก	-
มะขาม ป้อม	ผล	รักษาอาการ เป็นหวัด	ล้างผลสดให้สะอาด	รับประทานผลสด	-
ขมิ้นชัน	เหง้า	แก้ไอ	ปอกเปลือก ล้างให้ สะอาด หั่นเป็นแว่น ตากแดดให้แห้ง บดให้ ละเอียด	ชงผงขมิ้นชันกับ น้ำอุ่น ดื่มเป็นชา	-
ด้านการส่งเสริมสุขภาพ					
पीป	ดอก	บำรุงปอดและ ถุงลม	ต้มดอกพีปแห้ง 10 ดอก กับน้ำสะอาด กรองเอาแต่น้ำ	ดื่มวันละ 1 แก้ว	-
รางจืด	ใบ	ล้างพิษใน ร่างกาย	ต้มใบสด 5-7 ใบ กรอง เอาแต่น้ำ แล้วนำไปผสม กับน้ำชาเขียว	ดื่มครั้งละ 1 แก้ว วันละ 3-4 ครั้ง	-

ตาราง 2 (ต่อ)

ชื่อสมุนไพร	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ	ขั้นตอนการทำ	วิธีใช้	หมายเหตุ/ ข้อควรระวัง
อัญชัน	ดอก	บำรุงหัวใจ ดูแลระบบ น้ำเหลือง	ล้างดอกสดด้วยน้ำ สะอาด ต้มดอกสด 1 กำมือกับ น้ำสะอาด กรองเอาแต่น้ำ	รับประทาน ดอกสด จิบแทนน้ำ	- - ถ้าใช้ดอกแห้งให้ใช้ ครึ่งกำมือ
กระเทียม	หัว	ป้องกัน โรคหัวใจและ หลอดเลือดใน สมอง	ปอกเปลือกและล้างให้ สะอาด	รับประทานสด พร้อมมื้ออาหาร วันละ 6-7 กลีบ	-



(A)



(B)

ภาพ 1 ตัวอย่างสมุนไพรเดี่ยวที่ใช้ในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (A) ขมิ้นชัน (B) พริก

2.2 สมุนไพรตำรับ

สมุนไพรตำรับที่ผู้ให้ข้อมูลหลักใช้ในการรักษาสุขภาพผู้สูงอายุมีจำนวน 1 ตำรับ คือ ตำรับบอระเพ็ด มีสรรพคุณแก้ในถุงน้ำดี ประกอบด้วยเถาบอระเพ็ด มะนาว และน้ำผึ้ง และสมุนไพรตำรับที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 3 ตำรับ ได้แก่ ตำรับลดไขมันในเลือด ประกอบด้วยดอกกระเจี๊ยบและ พุทราจีน มีสรรพคุณลดไขมันในเส้นเลือด ตำรับล้างไขมันในลำไส้ประกอบด้วยมะละกอห่ามและใบหม่อน มีสรรพคุณชะล้างไขมันที่ติดอยู่ตามผนังลำไส้ และตำรับลดความดันที่มีลูกยอห่ามและเสาวรสเป็นส่วนประกอบ มีสรรพคุณบรรเทาอาการภูมิแพ้และช่วยลดความดันโลหิต ตัวอย่าง คำสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหมายเลข 2 “...ลูกกินน้ำต้มมะละกอกับใบหม่อนทุกวัน ...ได้สูตรจากเพื่อนมา มันบอกว่าช่วยล้างไขมันในลำไส้ ทำให้ลำไส้ไม่ตัน ...เอามะละกอลูกพอดีมือมาลูกหนึ่ง ปอกเปลือกให้หมด ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้น ๆ แล้วเอาต้มกับใบหม่อนสด...” รายละเอียดของสมุนไพรตำรับ สรรพคุณ ขั้นตอนการทำ วิธีใช้ และข้อควรระวังในการใช้สมุนไพรตำรับแสดงดังตาราง 3

ตาราง 3 สมุนไพรที่รับที่ใช้ในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลรางจระเข้ อำเภอสัตหีบ จังหวัด
พระนครศรีอยุธยา

ชื่อตำรับ	สรรพคุณ	ส่วนประกอบ	ขั้นตอนการทำ	วิธีใช้	หมายเหตุ/ ข้อควรระวัง
ด้านการรักษา					
ตำรับบอระเพ็ด	แก้ร้อนใน อุจจาระคั่ง	- เถาบอระเพ็ด - น้ำผึ้ง - มะนาว	ต้มเถาบอระเพ็ด 1 กิโลกรัม กรองเอาแต่น้ำ แล้วนำไปผสม กับน้ำผึ้งและน้ำมะนาว	ดื่มวันละ 1 แก้ว	- เมื่อเตรียม เสร็จให้ดื่ม ทันที - ไม่ควรใช้ ติดต่อกันนาน เกิน 1 เดือน
ด้านการส่งเสริมสุขภาพ					
ตำรับลำไยขมิ้นใน ลำไส้	ลำไยขมิ้นใน ลำไส้	- มะละกอห่าม - ใบหม่อน	ปอกเปลือกและหั่นผล มะละกอเป็นชิ้นๆ ต้มขึ้น มะละกอและใบหม่อนพร้อม กันในน้ำเดือด กรองเอาแต่น้ำ	ดื่มวันละ 1 แก้ว	-
ตำรับลดไขมันใน เลือด	ลดไขมันใน เลือด	- ดอกกระเจี๊ยบ แดงแห้ง - พุทราจีนแห้ง	ต้มดอกกระเจี๊ยบแดงแห้งและ พุทราจีนแห้งอย่างละเท่ากัน กรองเอาแต่น้ำ	ดื่มวันละ 1 แก้ว	-
ตำรับ ลดความดัน	ลดความดัน โลหิต	- ลูกยอห่าม - ลูกเสาวรส	ตำหรือปั่นลูกยอห่ามกับน้ำต้ม สุกแล้วนำไปผสมกับน้ำ เสาวรสสด	ดื่มวันละ 1 แก้ว	เมื่อเตรียม เสร็จให้ดื่ม ทันที

2.3 ตำรับยาแผนโบราณ

สำหรับการใช้ตำรับยาแผนโบราณของผู้ให้ข้อมูลหลักในการรักษาสุขภาพผู้สูงอายุ พบจำนวน 3 ตำรับ ได้แก่ ยาแก้ไข้หวัด ช่วยบรรเทาอาการไข้และหวัด ยาเบญจกุล ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปรับธาตุในร่างกายให้สมดุล และยาธาตุบอยเซย ช่วยขับลม แก้อืด ท้องเฟ้อ และแก้อาการไฟฟิการ สำหรับตำรับยาแผนโบราณที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีจำนวน 1 ตำรับ คือ ยาแก้ลมพิษข้อมพาต มีสรรพคุณป้องกันและแก้อาการลมพิษข้อมพาต ตัวอย่างคำสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหลักหมายเลข 7 “...เวลาท้องอืด แน่น มีลมในท้องเยอะ ป่าจะกินยาธาตุบอยเซย ...ใช่ ขวดนี้แหละ ป่าซื้อมาติดบ้านไว้เลย เพราะป่าท้องอืดบ่อย...” โดยผู้ให้ข้อมูลหลักได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับตำรับยาแผนโบราณมาจากบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลที่รู้จักหรือพระภิกษุที่วัดใกล้บ้าน สำหรับตำรับยาเบญจกุลและยาธาตุบอยเซยเป็นตำรับยาที่มีการผลิตในเชิงธุรกิจและมีวางจำหน่ายในร้านขายยาแผนโบราณทั่วไป รายละเอียดของตำรับยาแผนโบราณ สรรพคุณ ส่วนประกอบ ขั้นตอนการทำ วิธีใช้ และข้อควรระวังในการใช้ตำรับยาแผนโบราณ แสดงดังตาราง 4

ตาราง 4 ตำรับยาแผนโบราณที่ใช้ในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลจระเข้ อำเภอสนา จังหวัด
พระนครศรีอยุธยา

ชื่อตำรับยาแผน โบราณ	สรรพคุณ	ส่วนประกอบ	ขั้นตอนการทำ	วิธีใช้	หมายเหตุ/ ข้อควรระวัง
ด้านการรักษา					
ยาแก้ไข้หวัด	แก้ไข้และหวัด	- พริกไทยบด 5 กรัม - ชিংแห้งบด 5 กรัม - น้ำตาลทรายขาว 15 กรัม - ใบเสนียดแห้งบด 35 กรัม - พิมเสนเกล็ด ½ - 1 ช้อนโต๊ะ - น้ำต้มสุก 2 ถ้วยครึ่ง	นำส่วนผสม ทั้งหมดมาผสม ให้เข้ากันแล้วจึงใส่ น้ำตาล นำไปเก็บ ไว้ในตู้เย็น	รับประทาน วันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ช้อนโต๊ะ	เก็บยาไว้ใน ตู้เย็น
ยาเบญจกูล	บรรเทาอาการ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปรับธาตุใน ร่างกายให้ สมดุล	ดอกตี่ป्ली รากข้าวหลอ เถาสะค่าน รากเจตมูลเพลิง แดง เหง้าชิงแห้ง หนังกิ่งละ 20 กรัม	บดส่วนผสม ทั้งหมดรวมกันจน เป็นผง	ชงกับ น้ำร้อน ดื่มวันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร	- เป็นยาแผน โบราณที่มี จำหน่ายตาม ท้องตลาด - ห้ามใช้ใน ผู้ที่มีไข้
ยาธาตุนอบเขย	ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ธาตุไฟ พิการ	- เปลือกอบเชยเทศ เปลือก สมุลแว้ง ลูกกระวาน ดอกกานพลู รากชะเอมเทศ หนังกิ่งละ 0.8 กรัม - การบูร เกล็ดสะระแหน่ หนังกิ่งละ 0.05 กรัม	นำส่วนผสม ทั้งหมดมาต้ม รวมกัน ทำเป็นยา น้ำ	รับประทาน วันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 - 2 ช้อนโต๊ะ หลังอาหาร	- เป็นยาแผน โบราณที่มี จำหน่ายตาม ท้องตลาด - ระวังการใช้ ยาต่อเนื่อง ในผู้ป่วยโรค ตับและโรค ไต
ด้านการส่งเสริมสุขภาพ					
ยาแก้ อัมพฤกษ์อัมพาต	ป้องกันและ แก้อัมพฤกษ์ อัมพาต	- ยาดำ 6 บาท - มหาหิงค์ ข่า ชิงแห้ง การบูร ดินประสิ่ว เทียนทั้ง ห้า กระวานว่านน้ำ ลูกจัน (เอาแต่เนื้อ) ดอกจันทน์ กานพลู ใบกะเพรา กระเทียม บอระเพ็ด ใบโคนดินสอ หนังกิ่งละ 2 บาท	- บดยาดำ มหาหิงค์ การบูร ดินประสิ่ว เทียน ทั้งห้า ลูกจัน ดอกจันทน์ กระวาน กานพลู ข่า ชิงแห้ง ใบ กะเพรา กระเทียม ใบโคนดินสอ บอระเพ็ด ว่านน้ำ	รับประทาน ประมาณ 3 - 4 เม็ด เช้าและเย็น	-

ตาราง 4 (ต่อ)

ชื่อตำรายาแผนโบราณ	สรรพคุณ	ส่วนประกอบ	ขั้นตอนการทำ	วิธีใช้	หมายเหตุ/ข้อควรระวัง
		- พริกไทยล่อน 16 บาท - น้ำผึ้งสำหรับปั้นลูกกลอน	และพริกไทยล่อน เข้าด้วยกัน - ใส่น้ำผึ้ง แล้วปั้น เป็นลูกกลอน นำไปตากแดด ประมาณ 30 นาที จนลูกกลอนแห้ง		

2.4 สิ่งประดิษฐ์

นอกจากการใช้สมุนไพร สมุนไพรตำรับ และตำรายาแผนโบราณของผู้ให้ข้อมูลหลักแล้ว ยังพบการใช้สิ่งประดิษฐ์ในการรักษาสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 2 ชิ้น คือ ลูกประคบสมุนไพร ใช้บรรเทาอาการปวดเมื่อย คลายกล้ามเนื้อ และช่วยให้เลือดลมเดินดี และหมอนอิงสมุนไพร ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยและคลายกล้ามเนื้อ สำหรับสิ่งประดิษฐ์ที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมีจำนวน 1 ชิ้น คือ กะลาเดิน ใช้ในการบำบัดเกี่ยวกับการเดิน ใช้บริหารกล้ามเนื้อ และกระตุ้นประสาทสัมผัสที่เท้า ตัวอย่างคำสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหลักหมายเลข 3 “...เขามาอบรมทำลูกประคบให้ ทั้งแบบสดและแห้ง ตอนแรกนึกว่าทำยาก ใชยาก แต่พอได้ทำแล้วง่าย ตอนนั้นก็ใช้เวลาปวดเมื่อยแขนขา...” ตัวอย่างสิ่งประดิษฐ์ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักใช้ในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพแสดงดังภาพ 2 รายละเอียดของชื่อสิ่งประดิษฐ์ ข้อบ่งใช้ วัสดุ ขั้นตอนการทำ วิธีใช้ และข้อควรระวังในการใช้สิ่งประดิษฐ์เพื่อการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลรางจระเข้ อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา แสดงดังตาราง 5



(A)



(B)

ภาพ 2 ตัวอย่างสิ่งประดิษฐ์ที่ใช้ในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

(A) กะลาเดิน (B) ลูกประคบสมุนไพร

ตาราง 5 สิ่งประดิษฐ์ที่ใช้ในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลรางจรเข้ อำเภอสองนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ชื่อสิ่งประดิษฐ์	ข้อบ่งชี้	วัสดุ	ขั้นตอนการทำ	วิธีใช้	หมายเหตุ/ ข้อควรระวัง
ด้านการรักษา					
ลูกประคบ	บรรเทาปวด	- ผ้าดิบสีขาว	หั่นไพลและขมิ้นชันเป็นแว่น	นึ่งลูก	ระวังแผล
สมุนไพร	คลาย	- ด้ายขนาด	จากนั้นนำไปตำรวมกับการบูร	ประคบให้	ลวกจากลูก
	กล้ามเนื้อ	กลาง	ใบมะขาม ผิวมะกรูด	ร้อน รอให้	ประคบที่
	ช่วยให้เลือด	- ไพล ขมิ้นชัน	และตะไคร้ซอย จนน้ำมันออก	อุ่นพอจับได้	ร้อนเกินไป
	ลมเดินดี	ใบมะขาม	ห่อด้วยผ้าดิบและผูกด้วยด้าย	แล้วจึงนำไป	
		การบูร	เป็นลูกตุ้ม	ประคบที่	
		ผิวมะกรูด		บริเวณปวด	
		ตะไคร้ซอย			
หมอนอิง	บรรเทาปวด	- ผิวมะกรูด	หั่นผิวมะกรูด ไพล และ	ใช้เป็น	- ระวังการ
	คลาย	ไพล ขมิ้นชัน	ขมิ้นชันเป็นชิ้นขนาดปาน	หมอนรอง	ขึ้นรา
	กล้ามเนื้อ	พืชมะเกลือ	กลาง ผสมสมุนไพรกับพืชมะเกลือ	บริเวณที่มี	- หากหมอน
		- หมอน ฟองน้ำ	เกล็ด นำไปกระจายไว้บน	อาการ	ขึ้นให้นำไป
		ผ้า เช็ม ด้าย	หมอน จากนั้นหุ้มด้วยฟองน้ำ	ปวดเมื่อย	ตากแดดจน
			ทั้งใบ ใช้ผ้าหุ้มอีกชั้นแล้วเย็บ		แห้ง
ด้านการส่งเสริมสุขภาพ					
กะลาเดิน	บำบัดในเรื่อง	- กะลา 2 ใบ	คว่ำกะลาลงบนแผ่นไม้ ยึด	เหยียบเท้า	- ระวังล้ม
	การเดิน	หรือมากกว่า	กะลากับแผ่นไม้ให้แน่น	แผ่นกะลา	- ควรมีราว
	บริหาร	- แผ่นไม้		และเดิน	หรือที่จับ
	กล้ามเนื้อ				ป้องกันล้ม
	และกระตุ้น				
	ประสาทสัมผัส				
	ที่เท้า				

อภิปรายผล

จากการศึกษาการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลรางจรเข้ อำเภอสองนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักมีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาประสบการณ์การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพร่วมกับการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันของผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นผู้ป่วยเบาหวานในพื้นที่ตำบลชะแล อำเภอสองนา จังหวัดสงขลา ของ Juntaveemueng & Sungkachat (2014) จากผลการศึกษา พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักได้นำภูมิปัญญาท้องถิ่นทั้งในรูปแบบสมุนไพรเดี่ยว สมุนไพรตำรับ สมุนไพรเดี่ยวร่วมกับสมุนไพรตำรับ เช่น ตำลึง ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด รวมถึงการควบคุมอาหาร การนวดแผนไทย และการออกกำลังกายประยุกต์มาใช้ในการดูแลสุขภาพร่วมกับการใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่ที่ใช้การดูแลตนเองแบบผสมผสานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้และมีสุขภาพโดยรวมดีขึ้น สำหรับแหล่งที่มาของภูมิปัญญาท้องถิ่นของงานวิจัยนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่ได้ให้ข้อมูลว่าได้รับข้อมูลการใช้สมุนไพรมาจากบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลที่รู้จักหรือการอ่านจากหนังสือ ส่วนการขยายแผนโบราณนั้นได้รับการแนะนำจากบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลที่รู้จักหรือพระภิกษุที่วัดใกล้บ้าน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Wongboonnak, Wongtrakul, Mahamongkol, & Neimkhum (2016) ที่ศึกษาพฤติกรรมการใช้ยาแผนโบราณของผู้สูงอายุในชุมชนศิระจรเข้ อำเภอสามพราน จังหวัดสมุทรปราการ จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีการใช้ยาแผนโบราณ

สมุนไพร และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพร่วมกับการใช้ยาแผนปัจจุบัน โดยสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้แนะนำให้ใช้

เมื่อพิจารณาสรรพคุณของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้จากการสำรวจ จะเห็นได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นส่วนใหญ่มีสรรพคุณในการรักษามากกว่าการส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่เปราะบางและมีความเสี่ยงในการเกิดอาการเจ็บป่วยสูงขึ้น เนื่องจากการเสื่อมถอยของร่างกาย (Jaidee & Sasat, 2017) ผู้ให้ข้อมูลหลักมีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาอาการเกี่ยวกับอาการทางระบบกล้ามเนื้อและโครงสร้างเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากปัญหาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามร่างกาย อาการปวดข้อ ปวดเข่า การเคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก (Kattiya, 2020) และระบบประสาทเสื่อมสภาพ (Prajankett, 2014) เป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ตัวอย่างภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ใช้ เช่น เห็ดหลินจือ ใพล ลูกประคบสมุนไพร หมอนอิงสมุนไพร ซึ่งสิ่งประดิษฐ์ทั้ง 2 ชนิด มีส่วนประกอบที่เหมือนกัน ได้แก่ ผิวมะกรูด ใพล และขมิ้นชัน ผิวมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหยที่มีสรรพคุณกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และช่วยให้ผ่อนคลาย (Raksamat & Thongon, 2020) ใพลมักพบใช้เป็นส่วนประกอบหลักของตำรับยาแก้ปวดเมื่อย เนื่องจากมีสรรพคุณแก้ปวดเมื่อย บรรเทากล้ามเนื้อหดเกร็ง ลดการอักเสบและบวม ส่วนขมิ้นชันมีสรรพคุณลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ (Raksamat & Thongon, 2020) รองลงมาเป็นการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีสรรพคุณช่วยขับลมในการรักษาอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น การใช้กระชาย ยาธาตุบดขยี้ ยาเบญจกูล บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการแพทย์แผนไทยที่ระบุว่าอาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุมักเกิดจากธาตุลมพิการ (Subcharoen, 2001)

นอกจากการส่งเสริมสุขภาพจะทำให้มีภาวะสุขภาพดีแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดการเจ็บป่วยในผู้สูงอายุได้ (Aekwarangkoon, Noonil, Nontapet, & Nuampet, 2018) จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักพบว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนั้น มีสรรพคุณเกี่ยวกับการบำรุงและป้องกันการเกิดโรค ตัวอย่างเช่น การรับประทานกระเทียมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในสมอง การใช้รางจืดล้างพิษในร่างกาย การใช้ตำรับสมุนไพรดอกกระเจียวแดงและพุทราจีนลดความดันโลหิต การรับประทานยาแก้ลมพิษเพื่อป้องกันและแก้ลมพิษ อัมพาต จะเห็นได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นผู้ให้ข้อมูลใช้ในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคนั้น สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพที่มักเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไขมันในเลือดสูง (Department of Older Persons, 2021) นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลักยังมีการบริหารกล้ามเนื้อขาด้วยการใช้กะลาเดินหรือการเดินกะลา ซึ่งความโค้งของกะลาจะช่วยให้กล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุมีความแข็งแรงมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสบริเวณฝ่าเท้าอีกด้วย (Prajankett, 2014) เมื่อเปรียบเทียบกับวิธีใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับการส่งเสริมสุขภาพกับการรักษา จะเห็นได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับการส่งเสริมสุขภาพจะมีการใช้เป็นประจำและสม่ำเสมอ ส่วนภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับการรักษาจะมีการใช้เมื่อมีอาการหรือเจ็บป่วยเท่านั้น

งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลหลักที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลบางจรเข้ อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพของตนเอง โดยพบการใช้ภูมิปัญญาทั้งในรูปแบบสมุนไพรเดี่ยว สมุนไพรตำรับ ตำรับยาแผนโบราณ และสิ่งประดิษฐ์ สรรพคุณและคุณสมบัติของภูมิปัญญาท้องถิ่นส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหาร ระบบโครงสร้างและกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ตัวอย่างภูมิปัญญาท้องถิ่นที่พบ เช่น การใช้กระชาย ยาธาตุบดขยี้ หรือยาเบญจกูล ช่วยบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลม การใช้ใพล ลูกประคบสมุนไพร หรือหมอนอิงสมุนไพรบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ การใช้ตำรับยาแผนโบราณเพื่อป้องกันการป่วยเป็นลมพิษ อัมพาต การใช้กะลาเดินหรือการเดินกะลาเพื่อบริหารร่างกายและกระตุ้นระบบประสาทที่ฝ่าเท้า เป็นต้น การสำรวจ รวบรวม และศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ผู้สูงอายุใช้ในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพในครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงรูปแบบการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจจึงไม่มีการทดสอบฤทธิ์ทางชีวภาพที่สอดคล้องกับสรรพคุณของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาและตรวจสอบสรรพคุณในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ในการศึกษาครั้งต่อไป เพื่อให้มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์

ที่พิสูจน์ทราบได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นดังกล่าวมีสรรพคุณในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพและสามารถนำไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์และนวัตกรรมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ รวมไปถึงบุคคลในช่วงวัยต่าง ๆ ต่อไปได้อีกในอนาคต

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานสาธารณสุขสามารถใช้ผลการวิจัยเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุหรือบุคคลในช่วงวัยอื่น ๆ
2. นักวิชาการและหน่วยงานสาธารณสุขสามารถใช้ผลการวิจัยเป็นแนวทางในการจัดทำฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ
3. หน่วยงานสาธารณสุขและหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องสามารถใช้ผลการวิจัยเป็นแนวทางในการจัดทำเอกสารหรือจัดตั้งหน่วยเคลื่อนที่เชิงรุก ดำเนินการรวบรวมและเผยแพร่การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพให้กับประชาชนในชุมชน
4. นักวิจัยและนักวิชาการสามารถใช้เป็นแนวทางในการศึกษาเพื่อพิสูจน์สรรพคุณในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้จากงานวิจัยนี้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรสำรวจและรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพนอกเหนือจากการใช้สมุนไพร ตำรับสมุนไพร ตำรับยาแผนโบราณ และสิ่งประดิษฐ์ เช่น การออกกำลังกาย พิธีทางศาสนา และความเชื่อต่างๆ
2. ควรเพิ่มพื้นที่เป้าหมายในการวิจัยให้ครบทุกอำเภอของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อเก็บรวบรวมเป็นข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นของจังหวัดได้อย่างครอบคลุม
3. ควรเปรียบเทียบภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพที่สำรวจได้กับภูมิปัญญาท้องถิ่นในพื้นที่อื่น ๆ
4. ควรศึกษาและพิสูจน์สรรพคุณของภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาหรือนวัตกรรมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ผ่านงบประมาณแผ่นดินของมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ประจำปีงบประมาณ 2561

References

- Adthasit, R. & Suvandech, K. (2015). *The Handbook of Folk Medicine Usage in Healthcare for the Elderly*. Nonthaburi: The Agricultural Cooperative Federation of Thailand Ltd. (in Thai)
- Aekwarangkoon, S., Noonil, N., Nontapet, O., & Nuampet, U. (2018). Application the Local Wisdom for Developing Health Promotion among Older Adults in Community. *Thai Journal of Nursing*, 67(2), 18-26. (in Thai)
- Damrikarniert, L. (2016). *Time Bomb-Aging Society should be Assigned as the National Agenda*. *Thansettakij Newspaper*. Retrieved September 5, 2017 from <http://www.thansettakij.com/content/24454>. (in Thai)
- Department of Older Persons. (2016). *Statistical Data of Older Persons*. Bangkok: Ministry of Social Development and Human Security. Retrieved September 5, 2017 from http://www.dop.go.th/main/knowledge_lists.php?id=34. (in Thai)

- Department of Older Persons. (2019). *Statistical Data of Older Persons in 2016 (January 2016 – December 2016)*. Bangkok: Ministry of Social Development and Human Security. Retrieved December 23, 2020 from http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1580099938-275_1.pdf. (in Thai)
- Department of Older Persons. (2021). *Health Problems in Thai Elders*. Bangkok: Ministry of Social Development and Human Security. Retrieved June 15, 2022 from <https://www.dop.go.th/th/know/15/466>. (in Thai)
- Jaidee, S. & Sasat, S. (2017). A Study of Frailty in Older People Resided in Community, Bangkok. *Royal Thai Navy Medical Journal*, 44(3), 117-135. (in Thai)
- Juntaveemueng, V. & Sungkachat, B. (2014). Integrated Self-Care of Diabetes Patients: a Case Study in the Southern Thai Socio-Cultural Context (Songkhla Province). *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 1(3), 15-35. (in Thai)
- Kattiya, K. (2020). Problems and Needs in Physical Activities of the Elderly in Maejo Municipality Area at San Sai District Chiang Mai Province. *Journal of Liberal Arts, Maejo University*, 8(1), 72-89. (in Thai)
- Prajankett, O. (2014). Elastic Coconut Shell: Health Innovation for Home Bound and Bed Bound Elder. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 15(2), 33-38.
- Raksamat, W. & Thongon, P. (2020). Effectiveness of a Herbal Compression Bag Stepping Technique and a Feet Soaking in Herbal Water Technique on Feet Numbness Symptoms in Diabetes Patients at Phu Luang Hospital, Phu Luang District, Loei. *Thai Journal of Public Health and Health Sciences*, 3(1), 13-27. (in Thai)
- Subcharoen, P. (2001). Thai traditional Medicine: Holistic Medicine. (3rd ed.). Nonthaburi: The Express Transportation Organization of Thailand Publishing. (in Thai)
- Thai Health Project. (2018). Thai Wisdom: The Way of Thai Health. *Thai Health 2018*, 64-67. Nakhon Pathom: Institute for Population and Social Research, Mahidol University. Retrieved December 2, 2018 from https://www.thaihealthreport.com/file_book/472-ThaiHealth2018-TH.pdf. (in Thai)
- Wongboonnak, P., Wongtrakul, P., Mahamongkol, H., & Neimkhum, W. (2016). The Survey of Medicine, Food Supplement and Herbal Products Used Problems Among Elderly: a Case Study at the Community of Tumbon Srisa Chorakhe Noi, Samut Prakan Province. *HCU Journal of Health Science*, 20(39), 97-108. (in Thai)