

บทความทั่วไป (General Article)

การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับการดูแลสุขภาพตนเองท่ามกลางผู้สูงอายุในตำบลหนึ่งของจังหวัดพะเยา

เนตรนภา พรหมมา*, พรพนา สมจิต

The use of local wisdom for health care among aging in a subdistrict, Phayao province

Natnapa Promma*, Pornpana Somjit

Division of Community Health, Department of Public Health, School of Medicine, University of Phayao, Phayao Province 56000

*Corresponding author, E-mail: ju_ph06@hotmail.com

Naresuan Phayao J. 2015;8(2):96-99.

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการศึกษาคือกำหนดหาภูมิปัญญาท้องถิ่นของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในตำบลหนึ่งของจังหวัดพะเยา ดำเนินการด้วยแบบสอบถามเชิงโครงสร้างระหว่างชาวบ้านผู้สูงอายุ 84 คน เช่นเดียวกับสัมภาษณ์เชิงลึกหมอสมุนไพร 12 คนผู้มีประสบการณ์การเยียวยาแขนงนี้เฉลี่ยนาน 32 ปี การรักษาโรคด้วยสมุนไพรใช้ในภาวะหลากหลายเป็นต้นว่า ภูมิแพ้ หอบหืด หัวใจ เจ็บคอ และป้องกันยุงกัด พิษยหลากหลายของการปลูกสมุนไพรในชุมชน ยกตัวอย่าง บอระเพ็ด ไพล ฟ้าทะลายโจร ว่านหางจระเข้ และตะไคร้หอม ข้อได้เปรียบของการเยียวยาด้วยสมุนไพร ประกอบด้วย เป็นผลิตภัณฑ์ธรรมชาติอย่างแท้จริง ราคาถูกกว่า หาง่าย และผลข้างเคียงด้านลบน้อยกว่า ขณะที่ข้อเสียเปรียบประกอบด้วยใช้เวลานานกว่าต่อการแสดงผลดี มีส่วนผสมอันอาจเกิดผลข้างเคียง และไม่เหมาะสมในการรักษาภาวะทางการแพทย์บางอย่าง

คำสำคัญ: หมอสมุนไพร, ภูมิปัญญาท้องถิ่น, สมุนไพร, ผู้สูงอายุ

Abstract

The purpose of the study is to determine the local wisdom of the aging self-care at a subdistrict, Phayao Province. The structural questionnaire was conducted among 84 aging villagers, as well as in-depth interview of 12 traditional herbal healers who had the average of 32-year experience in this healing field. The herbal medicine was used to treat many conditions such as allergy, asthma, common cold, cough, sore throat, and mosquito bite prevention. A wide variety of herbs were grown in the community for example *Tinospora cordifolia*, *Zingiber purpureum* Roscoe, *Andrographis paniculata*, aloe vera, and citronella grass. The advantages of herbal remedy were completely natural product, less expensive, available, and fewer negative side effects while the disadvantage included longer time period for improved results to show, containing ingredients that may cause side effect, and inappropriate in treating certain medical condition.

Keywords: Traditional healer, local wisdom, herb, aging

บทนำ

โครงสร้างอายุประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สัดส่วนประชากรไทยวัยเด็กลดลง ขณะที่ประชากรในวัยแรงงานยังคงเพิ่มขึ้น ในปี พ.ศ. 2553 ด้วยอัตราการตายมีแนวโน้มลดลง ส่งผลให้ประชากรผู้สูงอายุผู้มีอายุมากกว่า 60 ปี มีสัดส่วนร้อยละ 11.5 หรือมีผู้สูงอายุประมาณ 7 ล้านคน และเพิ่มจะเป็นสองเท่าในอีก 10 ปีข้างหน้า นอกจากนี้ร้อยละ 53 ของรายได้หลักของผู้สูงอายุได้จากลูก ปีพ.ศ. 2553 อัตราประชากรวัยทำงาน (อายุ 15 ถึง 59 ปี) ต่อผู้สูงอายุที่ต้องดูแลเท่ากับ 6 ต่อ 1 อีก 10 ปีข้างหน้าเหลือ 4 ต่อ 1 และเป็น 2 ต่อ 1 ตามลำดับ [1]

ผู้สูงอายุควรเป็นผู้พร้อมทางร่างกาย จิตใจ ความรู้ และความสามารถ แผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิม โดยเฉพาะเรื่องการรักษาตนเองโดยสมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วม [2] จังหวัดพะเยาเป็นต้นแบบของการจัดสวัสดิการชุมชนเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน [3] คณะผู้วิจัยจึงมุ่งหมายกำหนดหาภูมิปัญญาท้องถิ่นของหมอสมนไพร และการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์และวิธีการ

สำรวจภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการเยียวยาด้วยสมุนไพรร่วมกลางผู้สูงอายุ จำนวน 8 หมู่บ้าน ของตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา ระหว่างเดือนมกราคม ถึง ธันวาคม 2556 กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้สูงอายุและหมอสมนไพร เครื่องมือประกอบด้วยแบบสอบถามเชิงโครงสร้าง การสัมภาษณ์เชิงลึก ร่วมกับการสนทนากลุ่มและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ส่วนที่มสหวิชาการผู้ดำเนินการประกอบด้วยนักวิจัย นักวิชาการท้องถิ่น และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

วิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistic) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการศึกษา

จากประชากรผู้สูงอายุจำนวน 500 คน สุ่มตัวอย่างเป็นชาวบ้านผู้สูงอายุ 84 คน และในจำนวนนี้เป็นหมอสมนไพรจำนวน 12 คน มีประสบการณ์การเยียวยาเฉลี่ย 32 ปี พิสัย 1 ถึง 67 ปี

ผู้เยียวยาแบบพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นหมอสมนไพรใช้น้ำหมักสมุนไพรรองลงมาเป็นหมอเป่า และหมอฟื้นบ้าน การเยียวยาด้วยสมุนไพรมีหลากหลายรูปแบบประกอบด้วย กิน ทา อบ ดอง เหล้า ลูกกลอน น้ำหมัก และยาต้ม เพื่อรักษาภาวะทางการแพทย์ได้แก่ ภูมิแพ้ หอบหืด แผลกระเพาะอาหาร หัวดัดจุกมูก ไชนิส ไอ เจ็บคอ ระบายท้อง ป้องกันยุงกัด ฆ่าพยาธิ ุงสัตว์ เริ่ม การติดเชื้ของทางเดินปัสสาวะ สมานแผล ล้างสารพิษในเลือด ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ นิ้ว ริดสีดวงทวาร ปวดท้อง ท้องอืด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง วิงเวียนศีรษะ แผลไฟไหม้และน้ำร้อนลวก เหน็บชา มะเร็งมดลูกเข้าอู่ ไล่เลื้อน โลหิตจาง และกรดไหลย้อน

สมุนไพรร่วมกลางของชุมชนประกอบด้วย ส้มป่อย บอระเพ็ด มะตูม ไพล กล้าย ดันยอ ชิง ว่านชักมดลูก ละเหมินหลวง ว่านหมอก ว่านนกคุ้ม ชะพลู หญ้าหนวดแมว ไม้แก่นฝาง หญ้ากึ่งกว้าง หญ้าถอดปล้อง พญาพานอน ฟ้าทะลายโจร ว่านหางจระเข้ ชี้เหล็ก คาวตอง ทองพันชั่ง กะเพรา โหระพา ตะไคร้ พลับพลึง ตะไคร้หอม หญ้านาง มะเฟือง และโตไม่รู้ล้ม

บิดาผู้ถ่ายทอดความรู้ด้านสมุนไพรมากที่สุดคือบิดา รองลงมาได้แก่ ปู่ ยา ตา และยาย รวมถึงศึกษาด้วยตนเองและจากผู้มีความรู้ ความภูมิใจของหมอสมนไพรประกอบด้วยความภูมิใจและความสุขในการช่วยผู้อื่นให้หายจากภาวะทางการแพทย์ เสียค่าใช้จ่ายน้อย ลดการพึ่งพาแพทย์แผนปัจจุบัน และเสริมสร้างสุขภาพ ส่วนชื่อสมุนไพร และวิธีใช้ต่อภาวะทางการแพทย์ แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แจกแจงหอมสมุนไพรเป็นรายบุคคลกับชื่อสมุนไพรและวิธีใช้ต่อภาวะทางการแพทย์

ลำดับที่	ชื่อสมุนไพร	วิธีใช้	ภาวะทางการแพทย์
1	เปล้าหลวง เปล้าน้อย แก่นฝาง เครื่องก้อง แกลบ อบเชย	ต้ม	ปวดหลัง ปวดสะโพก นิ้ว
2	บอระเพ็ด มะขามป้อม ลูกยอ รวงจืด กล้วย	หมัก	ปวดเมื่อย แก้ใจสั่น ทำให้กระชุ่มกระชวย
3	เกียงหัวม้า รากไม้สัก หนาดคำ ข้าวเปลือก	ต้ม	ริดสีดวงทวาร ถ่ายเป็นเลือด
4	ต้นไม้สัก เกียงหัวม้า ฮ่อสะพายควาย หนาด คำ ข้าวเปลือก	ต้ม	ริดสีดวงทวาร
5	ผักเป็ด หมาก ไพล เปลือกมะกอก ว่านน้ำเล็ก ส้มป่อย หญ้าก่อน (หญ้าเจ้าชู้) หญ้าแพรก	ต้ม	เบาหวาน ไช้มันสูง ปวดเมื่อย เหน็บชา หัวดี คัดจุมูก น้ำมูกไหล หอบหืด
6	- น้ำหมักสมุนไพร	หมัก	ต้อหิน แผลเบาหวาน
	- ต้นสะเดา บอระเพ็ด ต้นลมแล้ง (ราช พฤกษ์	ต้ม	ริดสีดวงทวาร
	- หญ้าถอดปล้อง	ต้ม	นิ้ว
	- เครื่องสะเดา ข้าวเจ้า	ต้ม	ปวดท้อง ปวดศีรษะ เป็นลม
7	- มะเฟือง เตี้ยหิน หญ้าถอดปล้อง	ต้ม	นิ้ว
	- ไพล	ทา	ปวดเมื่อย ท้องอืด
	- ไพล	ต้ม	ปรับสมดุล สมานแผลหญิงหลังคลอด
	- เครื่องหนามแน่ น้ำอ้อย	ต้ม	ขับสารพิษในกระแสเลือด
	- ใบเล็บครุฑ	ต้ม	ปวดศีรษะ
	- ว่านสมานแผล	กินสด ใส่แผล	ห้ามเลือดและสมานแผล
	- ไม้กำมะลอ ไม้สัก ไม้ซี้เหล็ก ไม้ประดู่ ไม้ กร่าง ไม้ฝาง	ดองเหล้า	บำรุงกำลัง
8	ฮ่อสะพายควาย ส้มป่อย มะตูม เปล้าทองแตก เครื่องก้องแกลบ แก่นฝาง รากป่าแตก	ต้ม	ริดสีดวงทวาร
9	เหงือกปลาหมอ ฟ้าทะลายโจร พริกไทยดำ หนุ่มานประสานกาย บอระเพ็ด และน้ำผึ้ง	ลูกกลอน	ภูมิแพ้ หอบหืด
10	ฮ่อสะพายควาย หอมป้อม หญ้าถอดปล้อง ไม้ แก่นฝาง ไม้กางไต้ (ไม้กลางแจ้ง)	ต้ม	ปวดเข้ง ปวดขา ปวดเข่า
11	เพชรสังฆาต	กินสด	ริดสีดวงทวาร
12	- ใบซี้เหล็ก ผักคาวตอง	กินใบ	ระบายท้อง ไอ
	- ฟ้าทะลายโจร	กินใบ	ไอ เจ็บคอ
	- มะเฟือง	กินใบ	เมาค้าง
	- รวงจืด	ต้ม	นิ้ว
	- รากเหงือกปลาหมอ	ต้ม	ไอ เสมหะ
	- ผลมะตูม	ต้ม	ระบายท้อง
	- รากใบชะพลู	ต้ม	ขับลม
	- ทองพันชั่ง หนวดฤๅษี	ต้ม	ปวดเอว ปวดหลัง
	- บอระเพ็ด หญ้าหนวดแมว	ต้ม	เบาหวาน ลดน้ำตาลในเลือด และขับปัสสาวะ

ข้อได้เปรียบของการเยียวยาด้วยสมุนไพรประกอบด้วย เป็นผลิตภัณฑ์ธรรมชาติอย่างแท้จริง ราคาถูกกว่า หาง่าย และผลข้างเคียงด้านลบน้อยกว่า ขณะที่ข้อเสียเปรียบประกอบด้วยใช้เวลานานกว่าต่อ

การแสดงผลดี มีส่วนผสมอันอาจเกิดผลข้างเคียง และไม่เหมาะสมในการรักษาภาวะทางการแพทย์บางอย่าง อุปสรรคคือสมุนไพรบางชนิดยากและการระบุหาสมุนไพรอย่างถูกต้อง

ความต้องการของผู้สูงวัยแปรผันตั้งแต่ การดูแลรักษาและบริการวัดความดันโลหิตที่บ้าน การอบรมเรื่องการดูแลสุขภาพ เวทีสำหรับการพบปะพูดคุยและถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น สถานที่ออกกำลังกาย ส่งเสริมการใช้สมุนไพร แหล่งความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร ส่งเสริมการเรียนรู้วัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนในชุมชน รวมถึงต้องการให้ลูกหลานเอาใจใส่

วิจารณ์

การใช้สมุนไพรเยียวยาภาวะทางการแพทย์ของการศึกษานี้มีความหลากหลาย ทั้งชื่อสมุนไพรและวิธีใช้ต่อภาวะทางการแพทย์ คล้ายคลึงกับการศึกษาของจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดยโสธร กล่าวคือใช้ยาสมุนไพรเป็นหลักเพื่อเยียวยาภาวะทางการแพทย์ ได้แก่ ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ และบาดแผล [4] ผู้ถ่ายทอดความรู้มักเป็นสมาชิกในครอบครัวสอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมของชุมชนที่ราบสูง [5]

หน่วยงานภายนอกควรมีและเพิ่มบทบาทการส่งเสริมการใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพผู้สูงวัย รวมถึงการให้ความรู้เรื่องสุขภาพ การให้บริการทางการแพทย์แบบผสมผสาน การขยายพันธุ์และศึกษาสรรพคุณของสมุนไพรต่อภาวะทางการแพทย์ เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติผู้ให้การสนับสนุนทางการเงิน ตลอดจนชมรมผู้สูงอายุตำบลแม่กา เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลห้วยเคียน วัดแม่กาห้วยเคียน และเทศบาลตำบลแม่กา ผู้ประสานความร่วมมือภาคสนาม

เอกสารอ้างอิง

1. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2554 ปีแห่งการสร้างระบบการดูแลผู้สูงอายุไทย. บทความ: [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: ประชาชาติธุรกิจออนไลน์; 2554 [อ้างถึง 11 มิถุนายน 2557]. หาได้จาก http://www.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1293962721
2. สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน. โครงการสนับสนุนการจัดสวัสดิการชุมชน. เอกสาร: [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน; 2554. [อ้างถึง 11 มิถุนายน 2557]. หาได้จาก http://www.codi.or.th/welfare/index.php?option=com_content&view=article&id
3. สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. โครงการการจัดการความรู้ภูมิปัญญาผู้สูงอายุไทย. เอกสาร: [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2554. [อ้างถึง 11 มิถุนายน 2557]. หาได้จาก <http://www.stou.ac.th/study/km/poompunya>
4. ลือชัย ศรีเงินยวง, อามันดา เลอ แกรนด์. สมุนไพรกับการรักษาตนเองของชาวชนบท. ใน: ลือชัย ศรีเงินยวง, ทวีทอง หงส์วิวัฒน์, บรรณาธิการ. ยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง. กรุงเทพฯ: ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุขคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2546. หน้า 208-32.
5. พิทยา สายนำทาน. กระบวนการเรียนรู้ทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพอนามัยในชุมชนพื้นที่สูง [วิทยานิพนธ์]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2540.