

บทที่ 4 ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ตอน โดยตอนที่ 1 กล่าวถึงการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชนหมู่บ้านหรรษา ตอนที่ 2 เป็นการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชนบ้านหนองนกไข่ และตอนที่ 3 เป็นการสังเคราะห์รูปแบบที่เหมาะสมในการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชน โดยใช้ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ตอนที่ 1 การพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชนหมู่บ้านหรรษา

ชุมชนหมู่บ้านหรรษา เป็นชุมชนเมืองในเขตปริมณฑล ตั้งอยู่หมู่ที่ 13 ตำบลอ้อมน้อย อำเภอกะทู้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร มีลักษณะและบริบทแวดล้อม ดังต่อไปนี้

บริบทของชุมชนหมู่บ้านหรรษา

ชุมชนหมู่บ้านหรรษา เป็นชุมชนหมู่บ้านจัดสรร จำนวน 818 หลังคาเรือน เริ่มก่อตั้งในราว พ.ศ. 2540 สภาพทั่วไปของหมู่บ้านแบ่งออกเป็น 2 ส่วน โดยส่วนใหญ่เป็นบ้านแบบทาวน์เฮ้าส์สองชั้น ซึ่งอยู่บริเวณด้านหน้าของหมู่บ้าน และส่วนท้ายหมู่บ้านประมาณ 300 หลังคาเรือนเป็นทาวน์เฮ้าส์ชั้นเดียว สมาชิกของหมู่บ้านมีจำนวนทั้งสิ้น 1,410 คน เป็นเพศหญิง 756 คน (ร้อยละ 53.6) และเพศชาย 654 คน (ร้อยละ 46.4) โดยประชากรที่อยู่ในวัยทำงาน (อายุระหว่าง 20-60 ปี) มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 729 คน (ร้อยละ 51.7) รองลงมาเป็นวัยเด็ก-วัยรุ่น (อายุต่ำกว่า 20 ปี) จำนวน 603 คน (ร้อยละ 42.8) ส่วนวัยสูงอายุ (มากกว่า 60 ปีขึ้นไป) มีจำนวน 78 คน (ร้อยละ 5.5) อายุเฉลี่ย 27.80 ปี (ข้อมูลจากฐานข้อมูลทะเบียนราษฎร ในระบบฐานข้อมูลสถานีอนามัย ณ วันที่ 18 พฤศจิกายน 2553) คนในชุมชนกว่าร้อยละ 80 มีภูมิลำเนาเดิมมาจากภาคอีสาน ย้ายมาเพื่อประกอบอาชีพ โดยมีทั้งที่ซื้อหรือเช่าซื้อบ้านเป็นกรรมสิทธิ์ของตนเอง รวมถึงการเช่าอาศัย ซึ่งส่วนใหญ่อาศัยอยู่มานานประมาณ 6-10 ปี โดยประชากรทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ ด้านการประกอบอาชีพ พบว่าส่วนใหญ่ทำงานรับจ้างในโรงงานอุตสาหกรรม ขณะที่กลุ่มแม่บ้านส่วนหนึ่งประมาณร้อยละ 20 รับจ้างเย็บผ้าโหลอยู่ที่บ้าน นอกจากนี้ยังมีอาชีพค้าขาย รับราชการ และอื่นๆ รวมประมาณร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด (ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก)

ชุมชนหมู่บ้านหรรษา ตั้งอยู่สุดซอยเพชรเกษม 93 มีถนนสายหลักที่เป็นเส้นทางคมนาคมที่สำคัญ ได้แก่ ถนนเพชรเกษม ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ถนนพุทธมณฑลสาย 5 และถนนเศรษฐกิจ 1 ด้านสภาพแวดล้อมของชุมชน โดยที่ชุมชนนี้ตั้งอยู่ในพื้นที่ตำบลอ้อมน้อย ซึ่งเป็นเขตอุตสาหกรรมที่สำคัญของจังหวัด มีสถานประกอบการอุตสาหกรรมตั้งแต่ขนาดเล็กถึงขนาดใหญ่ จำนวนทั้งสิ้นกว่า 700 โรงงาน ส่วนใหญ่ได้แก่ กิจการเชื่อมประสานโลหะ พลาสติก ยาง สิ่งทอ อาหารแปรรูป ภาชนะดินเผา ฯลฯ (เทศบาลนครอ้อมน้อย, 2553) ชุมชนหมู่บ้านหรรษาจึงถูกแวดล้อมไปด้วยโรงงานอุตสาหกรรมที่ตั้งอยู่รายรอบ เป็นเหตุให้คนในชุมชนต้องเผชิญกับปัญหามลพิษทางอากาศ เช่น เขม่าควันจากปล่องไฟของโรงงานที่ถูกกระแสมพัดมาเป็นระยะๆ รวมถึงการขาดแคลนแหล่งนันทนาการและพื้นที่สีเขียวสำหรับสมาชิกในชุมชน เนื่องจากสภาพบ้านเรือนตั้งอยู่ติดๆ กันอย่างหนาแน่น จึงไม่ค่อยมีพื้นที่ส่วนกลางสำหรับทำกิจกรรมของชุมชน นอกจากนี้ถนนซอยที่มีพื้นผิวจราจรไม่กว้างมากนัก ประกอบกับหลายๆ ครีวเรือนอาศัยจอดรถไว้หน้าบ้าน เพราะภายในบ้านมีพื้นที่ใช้สอยจำกัด จึงทำให้ช่องทางการจราจรในซอยต่างๆ ภายในหมู่บ้านค่อนข้างคับแคบ

สุขภาพของชุมชน

ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในชุมชน

ชุมชนหมู่บ้านหรรษามีวิถีชีวิตแบบชุมชนเมือง คนส่วนใหญ่ดำเนินชีวิตแบบรีบเร่ง ทำงานเช้ากินค่ำ มีเวลาพักผ่อนน้อย ปัญหาสุขภาพในมิติทางกายที่สำคัญของชุมชน ได้แก่ กลุ่มโรคเรื้อรัง ซึ่งโรคที่พบบ่อยในชุมชนนี้ คือ โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ส่วนปัญหาสุขภาพจากมลพิษทางอากาศ ฝุ่นละออง เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ นอกจากนี้ยังมีปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการทำงานที่พบบ่อย คือ อาการปวดเมื่อย โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่ประกอบอาชีพรับจ้างเย็บผ้าโหล

ส่วนมิติด้านจิตใจ พบว่าความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในชุมชนนี้ ซึ่งโดยมากมีสาเหตุมาจากการมีวิถีชีวิตที่รีบเร่งและปัจจัยด้านเศรษฐกิจเป็นสำคัญ ทำให้ขาดการพักผ่อนและการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อคลายเครียดอย่างเพียงพอ

ขณะที่มีมิติสุขภาพทางจิตสังคม พบว่าวิถีชีวิตของคนในชุมชนเมืองค่อนข้างจะโดดเดี่ยว มีการรวมกลุ่มและพึ่งพาอาศัยกันน้อย ซึ่งชุมชนหมู่บ้านธรรมชาติเช่นเดียวกัน คนส่วนใหญ่จะต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างทำงาน ไม่ค่อยมีเวลามาทำกิจกรรมร่วมกันมากนัก ยกเว้นผู้สูงอายุที่พอจะมีเวลาว่าง ดึงคำบอกเล่าของสมาชิกในชุมชนที่ว่า

“คนที่นี่ส่วนใหญ่เป็นประเภททำมาหากิน เข้ามาก็ไปทำงาน ทำงานเสร็จกลับมา ก็เหนื่อย ตอนเย็นเสร็จงานกินข้าว เสร็จเขาก็พักผ่อนแล้ว เขาจะไม่ค่อยออกมา ก็เลยกลายเป็นว่าชุมชนไม่ค่อยเข้มแข็งเท่าไร” (ID A1-4)

“โดยมากเขาไม่ค่อยมาร่วม มีน้อย โดยมากเขาจะเอาส่วนตัวกันซะเยอะ” (ID A9-4)

“คนในชุมชนส่วนใหญ่เขาจะนิ่ง ไม่ค่อยสนใจอะไร” (ID A1-4)

วิถีชีวิตเช่นนี้ของชุมชน ทำให้วิถีแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูล การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน หรือการสนับสนุนทางสังคม (Social support) มีน้อย รวมถึงการขาดปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมคิดร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหาต่างๆ ของชุมชน อันเป็นคุณลักษณะพื้นฐานที่สำคัญของการเป็นชุมชนเข้มแข็งและนำไปสู่การพึ่งตนเองได้

นอกจากนั้น หากพิจารณาด้านมิติสุขภาพทางจิตวิญญาณหรือทางปัญญา เนื่องจากคนส่วนใหญ่ในชุมชน ประมาณร้อยละ 90 มีภูมิลำเนาเดิมมาจากภาคอีสาน และทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ ทำให้คนบางส่วนในชุมชน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุยังคงมีการปฏิบัติตามวิถีวัฒนธรรมชาวพุทธ เช่น การทำบุญตักบาตร การไปวัดฟังเทศน์ฟังธรรมในวันสำคัญทางศาสนา แต่จำนวนผู้ที่ปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวเป็นประจำนั้นมีเพียงส่วนน้อย ด้วยเหตุที่ว่าคนส่วนใหญ่ซึ่งเป็นวัยทำงานไม่ค่อยมีเวลาว่าง จึงห่างเหินจากการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา อนึ่ง จิตวิญญาณเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับการมีชีวิตอยู่ เป็นตัวตนส่วนลึกของบุคคล ผลักดันให้บุคคลกระทำพฤติกรรมอย่างมีความหมาย เป็นแรงจูงใจให้บุคคลมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม ทั้งช่วยให้บุคคลค้นหาความหมายและเป้าหมายของชีวิต ภาวะจิตวิญญาณจะดำเนินไปตามความเชื่อและความศรัทธาต่อสิ่งสูงสุดทางศาสนา บุคคลที่มีสุขภาพะ

ทางจิตวิญญาณ จะเป็นผู้ที่มีมีโนธรรม คุณธรรม จริยธรรม สามารถควบคุมจิตของตนให้มีสมาธิ ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล มีกรอบแนวคิดที่ชัดเจน และรู้เท่าทันสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญภาวะคุกคาม เช่น การเจ็บป่วยรุนแรง การสูญเสีย หรือภาวะวิกฤตของชีวิต จิตวิญญาณจะเป็นแหล่งของความหวัง กำลังใจ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้เข้มแข็ง ช่วยให้บุคคลสามารถก้าวผ่านปัญหา อุปสรรค ความเจ็บปวด และความยากลำบากของชีวิตไปได้ เมื่อมิติทางจิตวิญญาณมีความสำคัญต่อสุขภาวะของบุคคลดังกล่าวแล้ว ดังนั้น หากพิจารณาถึงรากฐานที่มาแห่งจิตวิญญาณของคนในชุมชนหมู่บ้านธรรมชาติจะพบว่าก่อเกิดจากแนวคิดและความเชื่อทางพุทธศาสนาเป็นหลัก แต่เนื่องจากการมีวิถีชีวิตแบบคนเมืองที่รีบเร่ง มุ่งทำมาหากินเป็นสำคัญ ทำให้คนส่วนใหญ่ในชุมชนอาจจะละเลยกับการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา อันเป็นกลวิธีที่สำคัญวิธีหนึ่งในการฝึกฝน ชัดเกล้า และพัฒนาตนให้มีสุขภาวะและความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณได้

แหล่งบริการสุขภาพในชุมชน

ภายในหมู่บ้านธรรมชาติมีแหล่งทรัพยากรและแหล่งบริการสุขภาพที่เป็นหลักในการดูแลและให้บริการด้านสุขภาพแก่ชุมชนอย่างเป็นองค์รวม ทั้งในมิติของการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยเบื้องต้น รวมถึงการฟื้นฟูสุขภาพ ดังนี้

1. ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) ภายในหมู่บ้านธรรมชาติ ตั้งอยู่ที่บ้านของนางธนิรันต์ สุริยปัญญา ซึ่งเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยจะมียารักษาโรคเบื้องต้นในกลุ่มยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาพาราเซตามอล ยาธาตุ ผงเกลือแร่ เป็นต้น ไว้ให้บริการแก่คนในชุมชนยามเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ

2. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จำนวน 3 คน ซึ่งมีความสามารถในการตรวจคัดกรองความเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ อาทิ วัดไข้ วัดความดันโลหิต รวมถึงให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคแก่ชุมชน โดยอาศัยองค์ความรู้ทั้งหลักการแพทย์แผนปัจจุบันเบื้องต้นและการแพทย์พื้นบ้านประกอบกัน เช่น การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพอนามัยของบุคคลและครอบครัว การใช้สมุนไพรเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันความเจ็บป่วย การฟื้นฟูสุขภาพด้วยการนวดแผนไทยและการประคบสมุนไพร เป็นต้น

3. ศูนย์บริการสาธารณสุข สาขาหมู่บ้านหรรษา ในสังกัดเทศบาลนครอ้อมน้อย ตั้งอยู่บริเวณด้านหน้า ใกล้เคียงประตูทางเข้าหมู่บ้าน ซึ่งศูนย์ฯ สาขานี้เพิ่งเปิดให้บริการเมื่อต้นปี 2554 ตามนโยบายของเทศบาลฯ ในการขยายบริการสุขภาพให้ครอบคลุมและทั่วถึงทุกชุมชน โดยมีพยาบาลวิชาชีพและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้ให้บริการ ซึ่งในช่วงแรกบุคลากรจะมาจากศูนย์ฯ สาขาอื่นๆ สับเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาให้บริการทุกวันพฤหัสบดี เวลา 9.00 – 12.00 น. สัปดาห์ละ 1 วัน แต่ในอนาคตจะมีบุคลากรมาให้บริการเป็นประจำทุกวัน

4. ห้องนวดแผนไทย และอบ ประคบสมุนไพร ซึ่งเพิ่งเปิดให้บริการพร้อมๆ กับศูนย์บริการสาธารณสุขของเทศบาลฯ โดยห้องนวดตั้งอยู่ด้านข้างศูนย์ฯ ดังกล่าว มีผู้ดำเนินการหลัก ได้แก่ นางธนิษันต์ สุริยปัญญา ซึ่งเป็นแพทย์แผนไทยและยังเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ได้รับรางวัลดีเด่นด้านการแพทย์แผนไทยระดับเขตจากกระทรวงสาธารณสุข 2 ปีซ้อน คือในปี พ.ศ. 2552 และ 2553 อีกด้วย นอกจากนี้ยังมีหมอนวดที่เป็นลูกศิษย์ของนางธนิษันต์ อีกราว 10 คนที่จะสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาให้บริการทุกวันพฤหัสบดี เวลา 9.00 – 12.00 น. เช่นเดียวกัน

แหล่งบริการสุขภาพภายนอกชุมชน

แหล่งบริการสุขภาพภายนอกที่คนในชุมชนหมู่บ้านหรรษานิยมไปใช้บริการ ส่วนใหญ่จะเป็นสถานบริการในระดับโรงพยาบาล ซึ่งมีทั้งของรัฐบาลและเอกชน โดยเป็นการใช้บริการตามสิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าหรือประกันสังคมที่แต่ละคนมีอยู่ ได้แก่

1. โรงพยาบาลกระทุ่มแบน เป็นโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ขนาด 182 เตียง ตั้งอยู่ที่ถนนสุขคนวิท ตำบลตลาดกระทุ่มแบน อยู่ห่างจากหมู่บ้านหรรษาเป็นระยะทางประมาณ 12 กิโลเมตร ซึ่งคนในชุมชนหมู่บ้านหรรษาที่มาใช้บริการโดยมากจะเป็นผู้ใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า

2. โรงพยาบาลมหาชัย 2 เป็นโรงพยาบาลเอกชน ขนาด 120 เตียง ตั้งอยู่ที่ถนนเพชรเกษม (ใกล้ถนนพุทธมณฑลสาย 5) ตำบลอ้อมน้อย ห่างจากหมู่บ้านหรรษาประมาณ 2 กิโลเมตร ซึ่งคนในชุมชนหมู่บ้านหรรษาส่วนใหญ่ที่มาใช้บริการเป็นผู้ใช้สิทธิประกันสังคม

3. โรงพยาบาลศรีวิชัย 3 เป็นโรงพยาบาลเอกชน ขนาด 200 เตียง ตั้งอยู่ที่ถนนเพชรเกษม ตำบลอ้อมน้อย ห่างจากหมู่บ้านหรรษาประมาณ 5 กิโลเมตร คนในชุมชนที่มาใช้บริการส่วนใหญ่ เป็นผู้ใช้สิทธิประกันสังคมเช่นเดียวกัน

4. สถานีอนามัย ซึ่งเป็นสถานบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ที่ตั้งอยู่ใกล้เคียงกับชุมชนหมู่บ้านหรรษา มีอยู่ 3 แห่ง ได้แก่ สถานีอนามัยอ้อมน้อย และสถานีอนามัยสายสี ตั้งอยู่ที่ถนนเพชรเกษม ในเขตพื้นที่ตำบลอ้อมน้อย ห่างจากหมู่บ้านประมาณ 3-4 กิโลเมตร นอกจากนั้นยังมีสถานีอนามัยบ้านสวนหลวง ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่ตำบลสวนหลวง ซึ่งอยู่ด้านหลังหมู่บ้าน ห่างออกไปประมาณ 1 กิโลเมตร สถานีอนามัยเหล่านี้ภายหลังจากที่มี ศูนย์บริการสาธารณสุข สาขาของเทศบาล มาเปิดให้บริการในหมู่บ้าน คนในชุมชนจึงไปใช้บริการไม่มากนัก

5. คลินิกเอกชน และร้านขายยา มีหลายแห่ง กระจายอยู่ทั่วไปในพื้นที่ตำบลอ้อมน้อย แต่ไม่เป็นที่นิยมของคนในชุมชนหมู่บ้านหรรษานัก เนื่องจากผู้รับบริการต้องรับภาระค่าใช้จ่ายเอง (ยกเว้นคลินิกที่เป็นเครือข่ายของสถานพยาบาลหลักแห่งใดแห่งหนึ่ง) และส่วนใหญ่จะมีราคาแพง

ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านของชุมชน

ผู้นำด้านการแพทย์พื้นบ้านในชุมชน

ในชุมชนหมู่บ้านหรรษาประกอบไปด้วยผู้ทรงภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านที่หลากหลาย ซึ่งจำแนกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มภูมิปัญญาด้านสมุนไพร และด้านการนวด โดยที่กลุ่มสมุนไพร ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุในชุมชน ขณะที่กลุ่มการนวดจะเป็นกลุ่มแม่บ้าน

ผู้นำคนสำคัญด้านการแพทย์พื้นบ้านของชุมชน คือ นางธนิรันต์ สุริยปัญญา อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ดีเด่นด้านแพทย์แผนไทยระดับเขต ประจำปี พ.ศ. 2552 และ

*หมายเหตุ ขณะที่ทำการศึกษาวิจัย สถานีอนามัยเหล่านี้ยังไม่ได้ปรับเปลี่ยนเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในรายงานวิจัยนี้จึงยังคงใช้ชื่อตามเดิม

2553 โดยเริ่มต้นศึกษาด้านการแพทย์แผนไทยอย่างจริงจังเมื่อปี พ.ศ. 2547 จากการไปเข้ารับการอบรมหลักสูตรการนวดไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพของ กศน. กระทุ่มแบน (นวดตัว 60 ชั่วโมง และนวดฝ่าเท้า 60 ชั่วโมง) และหลักสูตรเดียวกันที่จัดโดยเทศบาลเมืองอ้อมน้อย (ชื่อหน่วยงานในสมัยนั้น) อีก 105 ชั่วโมง หลังจากนั้นยังได้รับการอบรมเพิ่มเติมในหลักสูตรนวดแผนไทยประยุกต์ที่เน้นการนวดเพื่อบำบัดโรคอีก 150 ชั่วโมง และการอบรมในหลักสูตรอื่นๆ อีกมาก อาทิ สมุนไพรเพื่อส่งเสริมสุขภาพในงานสาธารณสุขมูลฐานสำหรับ อสม. สมาริบำบัด การกดจุดรักษาโรค ฯลฯ

ผลงานเด่นของนางธนิษันต์ สุริยปัญญา ในการส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน ได้แก่ การริเริ่มโครงการสุขภาพวิถีไทยในชุมชนหมู่บ้านหรรษา จนทำให้เกิดการรวมกลุ่มของคนในชุมชนมาร่วมกันทำสวนสมุนไพรขึ้นที่บริเวณผืนดินรกร้างหน้าหมู่บ้าน ซึ่งมีเนื้อที่ประมาณ 1.5 ไร่ ตั้งแต่วันที่ 6 มีนาคม 2553 เป็นต้นมา จนกระทั่งปัจจุบันกลุ่มสวนสมุนไพรมีสมาชิกจำนวน 70 คน โดยส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุในชุมชน นอกจากริเริ่มกลุ่มสวนสมุนไพรแล้ว นางธนิษันต์ฯ ยังเป็นครูผู้สอนหลักสูตรการนวดไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพของ กศน. อีกด้วย โดยเริ่มสอนมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 เป็นการสอนให้แก่คนในชุมชนโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย ผู้ที่ผ่านการอบรมจะได้รับการประกาศนียบัตรจาก กศน. ซึ่งจนถึงปัจจุบันมีคนในชุมชนหมู่บ้านหรรษามาเป็นลูกศิษย์เรียนวิชาการนวดไทยกับนางธนิษันต์ฯ มากกว่า 30 คน นอกจากนั้นยังได้รับเชิญเป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้แก่ชุมชนอื่นๆ อีกด้วย ซึ่งบทบาทด้านการสอนนี้เป็นการกระทำในลักษณะจิตอาสา ไม่มุ่งหวังสิ่งตอบแทน เพียงต้องการสืบสานภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยไม่ให้สูญหาย ตามที่ นางธนิษันต์ฯ กล่าวว่า



“ถ้าเราไม่สอนคนต่อไป รุ่นหลังก็จะไม่รู้จัก มันก็จะสูญหายไป ก็เลยมีจิตอย่างหนึ่งคือเป็นวิทยาทาน ก็เลยไม่หวังวิชาค่ะ ก็คือสอนไปเรื่อยๆ”

ภาพที่ 6 ผู้นำด้านการแพทย์พื้นบ้านในชุมชน นางธนิษันต์ สุริยปัญญา



ขณะเดียวกันบทบาทในการเป็นผู้ให้บริการด้านการแพทย์แผนไทย ที่เด่นชัดก็คือการเปิดห้องนวดแผนไทยเพื่อให้บริการนวด อบ ประคบสมุนไพรแก่บุคคลทั่วไปทั้งภายในและภายนอกชุมชน ตั้งอยู่บริเวณด้านข้างศูนย์บริการสาธารณสุขของเทศบาลฯ ซึ่งนอกจากตัวนางธนิ์นันต์ฯ ที่จะคอยให้บริการเองแล้ว ก็ยังมีลูกศิษย์หมอนวดแผนไทยคนอื่นๆ ในชุมชน ประมาณ 10 คน จะสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาให้บริการทุกวันพฤหัสบดี เวลา 9.00 – 12.00 น. อนึ่ง ห้องนวดแผนไทยนี้เพิ่งเปิดให้บริการเมื่อต้นปี 2554 (ก่อนหน้านั้น นางธนิ์นันต์ฯ ได้ให้บริการอยู่ที่บ้านของตนเองมาเป็นระยะเวลากว่า 5 ปี) ปัจจุบันมีผู้มาใช้บริการเฉลี่ยวันละประมาณ 10 – 15 คน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากการบอกต่อกันปากต่อปาก โดยส่วนใหญ่ปัญหาหลักของผู้มาใช้บริการคืออาการปวดเมื่อย และนอกจากให้บริการที่หมู่บ้านแล้ว เมื่อถึงเทศกาลสำคัญของท้องถิ่น เช่น วันเฉลิมพระชนมพรรษา และอื่นๆ นางธนิ์นันต์ฯ ยังได้นำกลุ่มหมอนวดแผนไทยของชุมชนหมู่บ้านหรรษาไปร่วมกับเทศบาลฯ เพื่อออกหน่วยให้บริการนวดประคบสมุนไพรแก่ประชาชนทั่วไปเป็นประจำอีกด้วย

ยิ่งไปกว่านั้น ในฐานะ อสม. ซึ่งเป็นผู้นำในการส่งเสริมสุขภาพของชุมชน นางธนิ์นันต์ฯ ยังได้นำภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านมาบูรณาการในการดูแลสุขภาพได้อย่างสอดคล้องกับวิถีชีวิตและสภาพแวดล้อม เช่น การแนะนำให้คนในชุมชนรับประทานพืชผักสมุนไพรเพื่อส่งเสริมสุขภาพ การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือนของแต่ละบุคคล รวมถึงการป้องกันโรค การบำบัดความเจ็บป่วย และฟื้นฟูสุขภาพแก่บุคคลในภาวะต่างๆ อีกด้วย



ภาพที่ 7 ลินมังกร

“ตัวนี้เขาเรียกว่า ลินมังกร นะคะ เขาจะปลูกตามรั้ว ไปถามคนแก่ ปลูกทำไม เขาบอกกันงู สองมันดักสารพิษได้ดี เนื่องจากอ้อมน้อมของเราหมู่บ้านของเรามันอยู่ในชุมชนที่ว่ามีโรงงานใช้ไหมคะ หนูอยากอนุรักษ์ให้ปราชญ์ทั้งหมดแล้วก็หมอนวดสมุนไพรนี้ ให้ปลูกกันทุกบ้านเพราะว่ามันดักสารพิษได้ดี ปลูกๆ ไร่นี้มันจะดูเลยตัวนี้นะคะ หนูขอให้ทุกคนในชุมชนช่วยกันอนุรักษ์แล้วก็บอกต่อๆ เพราะว่ามันดักสารพิษ เพราะโรงงานเราเยอะใช้ไหม”

ภูมิปัญญาด้านสมุนไพรในชุมชน

ผู้อาวุโสหลายคนในชุมชนหมู่บ้านหรรษาเป็นผู้มีภูมิปัญญาด้านสมุนไพร โดยเป็นความรู้ที่ติดตัวมาจากภูมิลำเนาเดิม ซึ่งบุคคลเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการมารวมตัวกัน ร่วมคิด ร่วมทำ ทั้งลงมือ และลงเงิน จนสวนสมุนไพรเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา และเกิดเป็นกลุ่มอย่างไม่เป็นทางการที่เรียกตนเองว่า กลุ่มสวนสมุนไพร ซึ่งในปัจจุบันมีสมาชิกจำนวน 70 คน วัตถุประสงค์ของกลุ่ม คือ ต้องการให้สวนสมุนไพรเป็นพื้นที่สาธารณประโยชน์ของหมู่บ้านที่ทุกคนสามารถเข้ามาใช้เป็นที่พักผ่อน เรียนรู้เรื่องสมุนไพร และยังสามารถขอพืชผักสมุนไพรที่ปลูกไว้ในสวนฯ กลับไปใช้หรือนำไปรับประทานที่บ้านได้อีกด้วย กิจกรรมหลักของกลุ่ม คือ สมาชิกจะมาร่วมกันทำสวน ปรับพื้นที่ ปลูกต้นไม้ รดน้ำ พรวนดิน ฯลฯ ทุกวันอาทิตย์ช่วงเช้า ส่วนวันอื่นๆ จะมีแกนนำกลุ่มประมาณ 5 คน ที่คอยมาดูแลสวนฯ ทุกวัน ซึ่งในปัจจุบันนี้มีพืชสมุนไพรที่ปลูกอยู่ในสวนฯ ถึงประมาณ 120 ชนิด โดยจัดแบ่งพื้นที่ออกเป็น 4 โซน ตามแนวคิดธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

สมาชิกส่วนใหญ่ของกลุ่มสวนสมุนไพรเป็นผู้สูงอายุในชุมชนที่มีเวลาว่างและอยากทำงานอดิเรกเพื่อคลายเหงา ดังคำบอกเล่าของสมาชิกบางคนที่ว่า

“ยามว่างก็จะมาเดินเล่นแถวสวนสมุนไพร เอาสมุนไพรมาปลูก มันก็ทำให้ไม่เจียบเหงา” (ID A9-3)

“ยายรดต้นไม้อยู่นะ ได้ยินคนเฒ่าคนแก่เขามาคุยกัน จับกลุ่มคุยกันนะ เสียงเขาหัวเราะกัน ยายรดน้ำยายก็ยิ้ม ...เออ เขามีความสุขกัน” (ID A-FG.)

“บางครั้งผู้สูงอายุอยู่บ้านเฉยๆ ก็เหงา ได้มาพูดคุยกัน ถอนหญ้า รดน้ำต้นไม้ที่ปลูกไว้” (ID A1-1)



ภาพที่ 8 ป้ายผ้าหน้าสวนสมุนไพร



ภาพที่ 9 แปลงเพาะเลี้ยงต้นกล้า



ภาพที่ 10 สระน้ำกลางสวนฯ เตรียมไว้สำหรับ
ปลูกสมุนไพรใต้น้ำต่างๆ



ภาพที่ 11 ศาลาอเนกประสงค์แบบง่ายๆ ภายใน
สวนสมุนไพร เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ
และพบปะพูดคุยของคนในชุมชน

ตัวอย่างภูมิปัญญาของชุมชนด้านสมุนไพร

ภูมิปัญญาเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพที่ชุมชนมีอยู่นั้นค่อนข้างจะหลากหลาย ทั้งนี้ เนื่องจากเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิมที่ติดตัวมาตามภูมิหลังของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะกลุ่มผู้อาวุโสที่มักจะได้รับถ่ายทอดความรู้มาจากบรรพบุรุษ เมื่อย้ายมาอาศัยอยู่ในชุมชนหมู่บ้านธรรมชาจึงได้มีโอกาสมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ประกอบกับภูมิปัญญาของนางธนิรันต์ฯ และสมาชิกกลุ่มบางคนที่ได้รับการศึกษาอบรมเกี่ยวกับเภสัชสมุนไพรอย่างเป็นระบบทั้งตามแบบแผนไทยและแบบประยุกต์ ทำให้ภูมิปัญญาด้านสมุนไพรของชุมชนเพิ่มพูนขึ้น จนสามารถให้คำแนะนำ เผยแพร่สู่คนอื่นๆ ในชุมชนได้อย่างกว้างขวาง ซึ่งตัวอย่างของภูมิปัญญาที่ชุมชนมีนั้น ได้แก่



ภาพที่ 12 ขลู่

“ต้นขลู่เราเอาใบไปตากแห้งแล้วนำไปต้ม สามารถรักษาโรคเบาหวานได้” (ID A1-1)

“ขลู่คุณสมบัติก็คือ ขงเป็นชาติมีทุกวันนี่มันจะขับเหงื่อ แล้วก็ขับปัสสาวะ สำหรับคนที่ขงไม่ออก และที่สำคัญก็คือ ถ้าเปลือกแก่ๆ นี่เราเอาไปตากให้แห้งแล้วมาพินยาสูบ มันจะรักษาริดสีดวงจมูก แล้วถ้าจะรักษาริดสีดวงทวารก็เอาเปลือกมาต้มแล้วรรควัน” (ID A12-1)



ภาพที่ 13 ฟัทะลายโจร

“เวลาเป็นไข้เราก็จะใช้ฟัทะลายโจร...ซึ่งสมุนไพรพวกนี้เราสามารถกินได้ทุกเวลาที่มีอาการ ไม่ต้องรอกินก่อนหรือหลังอาหารเหมือนยาแผนปัจจุบัน” (ID A1-1)

“ก็จะแนะนำฟัทะลายโจร ถ้าเป็นหวัด ของผมมีวิธีกินง่ายๆ ก็คือเอาฟัทะลายโจรมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วก็ใส่ช้อน น้ำผึ้งหน่อยหนึ่งก็ได้หรือไม่เติมก็ได้ เอาเข้าปากกลืนเลยไม่ต้องเคี้ยว...คือเขาแก้ไข้หวัด และแก้เจ็บคอด้วย เพราะตัวเขาเป็นยาเย็นแต่ไม่ควรกินติดต่อกันนานเกิน 7 วัน” (ID A1-4)



ภาพที่ 14 ฟักทอง

“ฟักทองนี่นอกจากจะต้มจิ้มน้ำพริก เราก็ชอบแกงเลียง ถ้ากินเป็นผักเป็นใบอย่างนี้ มันจะลดเบาหวานได้ แต่ถ้าเป็นลูกที่แก่แล้วนี่ ผักผลไม้ที่มีสารสีเหลืองมันจะแก้หลายโรค มันจะมีสารต้านอนุมูลอิสระและบำรุงสายตา แล้วยังเหมาะสำหรับคนธาตุดิน ...คือคนที่เกิดเดือน 11, 12, เดือน 1 อันนี้ให้ทานพวกรสฝาด รสเค็ม เช่น เผือก มัน ฟักทอง ฝรั่ง ผักบุ้ง” (ID A12-1)



ภาพที่ 15 คราดหัวแหวน

“คราดหัวแหวน อันนี้จริงๆไม่ใช่ผักพื้นบ้านเรา เป็นผักทางเหนือ เขาเรียกผักเผ็ด ตัวนี้มันมีรสเผ็ดเล็กน้อย มันขับน้ำนมได้ดี และดอกสีเหลืองนี่เอาไปทำยาสีฟัน แก้ปวดฟันได้” (ID A12-1)



ภาพที่ 16 รวงจืด

“รางจืดขับสารทุกอย่างที่เข้าร่างกาย ไม่ว่าจะป็นสารเคมีหรือที่เรากินอาหารผิดนะ ต้มดื่มแล้วเดี๋ยวก็จะล้างพิษ” (ID A12-1)

การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพสภาพที่นิยมกันในชุมชนนี้ ส่วนใหญ่จะใช้ในลักษณะสมุนไพรเดี่ยว โดยไม่มีการแปรรูป เช่น นำมาต้มหรือชงเป็นน้ำชา นำไปปรุงอาหาร หรือรับประทานสดๆ เป็นต้น นอกจากนี้ ชุมชนยังมีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือน เพื่อส่งเสริมสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยอีกด้วย ซึ่งภูมิปัญญาที่ชุมชนมีอยู่นั้นสามารถนำมาจัดจำแนกตามสรรพคุณในการรักษาโรค และเปรียบเทียบกับทฤษฎีตามหลักวิชาการด้านเภสัชสมุนไพรได้ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตัวอย่างภูมิปัญญาด้านสมุนไพรของชุมชนหมู่บ้านหรรษา เปรียบเทียบกับทฤษฎี

อาการเจ็บป่วย	ภูมิปัญญาของชุมชน	ความรู้ตามทฤษฎี
● ยารับประทาน ได้แก่		
เบาหวาน น้ำตาลในเลือดสูง	มะแว้ง, ขลู่, ลูกใต้ใบ, ใบ ผักทอง, อัญชัน, กะทกรก, ดอก หญ้าขาว	มะแว้ง ทั้งมะแว้งเครือและมะแว้งต้น รสขื่นเปรี้ยว ผลสด แก้ไอ ขับเสมหะ แก้เจ็บคอ ผลแห้ง ปรุงเป็นยาแก้ไอ ผลแก่สด ขับปัสสาวะ ช่วยเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี และแก้เบาหวาน โดยมีสรรพคุณช่วยลดน้ำตาลในเลือด (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 42-47) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี ขลู่ ทั้งต้นมีรสหอมฝาดเมาเค็ม ช่วยขับปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา และรักษาโรคเบาหวาน (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 206-209) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี ลูกใต้ใบ ทั้งต้น มีฤทธิ์แก้โรคเบาหวาน ขับปัสสาวะ แก้ไข้ เป็นยาบำรุงธาตุ ขับประจำเดือน (ที่มา: วิกิพีเดีย http://th.wikipedia.org/wiki/ลูกใต้ใบ) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี ส่วน ใบผักทอง อัญชัน กะทกรก และหญ้าดอกขาว ตามทฤษฎีไม่พบว่ามีสรรพคุณดังกล่าว

ตารางที่ 1 (ต่อ)

อาการ เจ็บป่วย	ภูมิปัญญา ของชุมชน	ความรู้ตามทฤษฎี
ท้องร่วง	ใบฝรั่ง, เปลือก แค	<p>ฝรั่ง ใบและผลดิบมีรสฝาด แก่ท้องร่วง ดับกลิ่นปาก โดยในใบฝรั่งมีสารออกฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้และฆ่าเชื้อแบคทีเรีย สามารถต้านเชื้อบิดไม่มีตัว (<i>Shigella dysenteriae</i>) ได้ผลดีกว่ายาปฏิชีวนะ Tetracycline และผลอ่อนมีสาร Tannin มีฤทธิ์ฝาดสมาน แก่อาการท้องเสียได้ (จิตจรดา ชมนบุญ, 2549: 95-98) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี</p> <p>แค (แคบ้าน แคขาว แคแดง) เปลือก แก่โรคบิดมีตัว มูกเลือด แก่ท้องเดิน ท้องร่วง คุมธาตุ ใช้ชะล้างบาดแผล ดอกและใบ แก่ไข้เปลี่ยนอากาศ (ไข้หัวลม) น้ำที่คั้นได้จากดอกหรือใบแคสดเข้าจุมรักษาโรคริดสีดวงจุม และทำให้มีน้ำมูกออกมา แก่ปวดและหนักศีรษะ ลดไข้ ใบสด ช่วยระบาย ใบแคตำละเอียดพอกแก้ฟกช้ำ (ที่มา: http://www.samunpri.com/herbdrug/?p=31#more-31) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี</p>
ท้องอืด ปวด ท้อง	ขมิ้น, ขิง, ข่า	<p>ขมิ้นหรือขมิ้นชัน เหง้ามีรสฝาด กลิ่นหอม แก่โรคผิวหนัง ผื่นคัน ขับลม แก่ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด อาหารไม่ย่อย แก่ท้องร่วง (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 81-83) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี</p> <p>ขิง เหง้า รสหวานเผ็ด แก้ลมจุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้คลื่นไส้อาเจียน ขับปัสสาวะ แก้หอบ (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 88-90) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี</p> <p>ข่า เหง้า รสเผ็ดร้อนขม แก้ฟกช้ำ แก้บวม แก่ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ช่วยย่อยอาหาร แก่ปวดมวนในท้อง รักษากลาก เกลื้อน (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 84-87) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี</p>
ช้ ว ย ช้ บ สารพิษใน ร่างกาย	รางจืด	<p>รางจืด ชนิดที่มีประสิทธิภาพ คือรางจืดชนิดเถาดอกม่วง โดยรากและเถาแก่ร้อนใน กระหายน้ำ ใบและราก เป็นยาถอนพิษไข้ เป็นยาพอกบาดแผลน้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ทำลายพิษยาฆ่าแมลง พิษจากสตรีกินให้เป็นกลาง พิษจากยาเบื่อชนิดต่างๆ แก่อาการเมาค้าง (ที่มา: http://www.samunpri.com/herbdrug/?p=150#more-150) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี</p>

ตารางที่ 1 (ต่อ)

อาการเจ็บป่วย	ภูมิปัญญาของชุมชน	ความรู้ตามทฤษฎี
โรคกระเพาะอาหาร	กระเจี๊ยบ, ผักปรง	<p>กระเจี๊ยบขาว (กระเจี๊ยบมอญ) ผลดิบมีสาร Pectin และสารเมือกช่วยเคลือบกระเพาะอาหาร ลดการระคายเคืองกระเพาะอาหารและลำไส้ (กระยาทิพย์ เรือนใจ, มปป.: 88) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี</p> <p>ผักปรง ใบและยอดอ่อนให้แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี เบต้าแคโรทีน และมีใยอาหาร ช่วยระบาย หล่อลื่นลำไส้ ขับปัสสาวะ แก้อ่อนใน น้ำคั้นจากใบสดแก้ผื่นแดง แผลสด และแก้ฝี ใบแก่ แก้กกลาก ดอก แก้เกลือ้น น้ำคั้นจากผลสุกของผักปรงจะมีสีม่วงแดง ซึ่งเป็นสารจำพวกแอนโทไซยานินสามารถใช้แต่งสีอาหารและขนมได้ ราก แก้วรงค์และโรคมือเท้าต่าง แก้อ่อนผุ ดัน แก้วรงค์ แก้วรงค์ รักษาอาการแน่นท้อง ระบายท้อง ก้าน แก้วรงค์ แก้วรงค์ แก้วรงค์ (ท้องผุ) และลดไข้ หญิงตั้งครรภ์ให้รับประทานผักปรงบ่อยๆ เชื่อว่าจะทำให้คลอดง่าย คือทารกในครรภ์จะสิ้นไหลออกง่ายเหมือนยางผักปรง (ที่มา: http://www.bedo.or.th/lcdb/biodiversity/view.aspx?id=10365)</p> <p>- ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี</p>
ลิ้นแข็งจาก อัม พ ฤ ก ษ์ อัมพาต	น้ำคั้นใบย่านาง	ตามทฤษฎีไม่พบว่ามีสรรพคุณดังกล่าว
มะเร็งต่อมลูกหมาก	บานไม่รู้โรย	ตามทฤษฎีไม่พบว่ามีสรรพคุณดังกล่าว
ขับน้ำนม	คราดหัวแหวน, มะละกอสุก	ตามทฤษฎีไม่พบว่ามีสรรพคุณดังกล่าว
บำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ	แห้วหมู	<p>แห้วแห้วหมู หัวหรือลำต้นใต้ดิน รสเผ็ดหอมปร่า ใช้เข้ายาเป็นยาฝาดสมาน ขับปัสสาวะ บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง ขับเหงื่อ ขับระดู แก้บิด ขับลม แก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด หัวสดโขลกละเอียดพอกฝี ดูดหนอง ถ้าใช้ในปริมาณมากสามารถขับพยาธิตัวกลมได้ ราก รสเผ็ดหอมปร่า เป็นยาบำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ ลดไข้ (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 107-109)</p> <p>- ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี</p>

ตารางที่ 1 (ต่อ)

อาการ เจ็บป่วย	ภูมิปัญญา ของชุมชน	ความรู้ตามทฤษฎี
<p>● ยาใช้ภายนอก ได้แก่</p>		
กลาก เกื้ออน น้ำกัดเท้า	ใบชุมเห็ดไซโลก ละเอียดพอก	ชุมเห็ดเทศและชุมเห็ดไทย ใบสดตำละเอียด ทาแก้โรคผิวหนัง กลาก เกื้ออน ผื่นคัน ผี แผลพุพอง (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 118-120) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี
ผื่นลมพิษ	ใบพลูไซโลกผสม กับปูนแดงและ เหล้าขาวพอก	พลู ใบสดไซโลกละเอียดผสมสุรากลั่น พอกบริเวณที่เป็นลมพิษ แมลงสัตว์กัด ต่อย (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 289-290) - ภูมิปัญญาของชุมชน สอดคล้องกับทฤษฎี
ไฟไหม้ น้ำ ร้อนลวก	ว่านหางจระเข้	ว่านหางจระเข้ ใช้ฉุนจากใบทาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก รักษาอาการไหม้ จากแสงแดดหรือการฉายรังสี และนำมารับประทานแก้โรคกระเพาะ แก้อ่อน ในได้ (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 251-254) - ภูมิปัญญาของชุมชน สอดคล้องกับทฤษฎี
ปวดฟัน	คราดหัวแหวน	คราดหัวแหวน (ผักคราด) มีรสเผ็ด ใช้ใบ ดอก หรือทั้งต้น ไซลกละเอียด ผสมเกลือเล็กน้อย อมไว้ในบริเวณที่ปวด หรือคั้นเอาแต่น้ำ ใช้สำลีชุบน้ำยา จิ้มลงในซอกฟัน (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 184-187) - ภูมิปัญญาของ ชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี
แผล ผี หนอง	กระเม็ง	กระเม็ง ใช้ทั้งต้น ตำพอกแตก นำมาพอกรักษาแผลสด แผลเปื่อย หนอง ห้าม เลือด รักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน แมลงสัตว์กัดต่อย แก้อาการปวดเมื่อยตาม ร่างกายและปวดตามข้อ (รัตตินันท์ วิลาชจิตรกุล (บ.ก.), มปป.: 101-102) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี
แผลมีดบาด ตะปูตำ	ใบขลุ้ผสมกับ ปูนแดงทาแผล	ขลุ้ ตามทฤษฎีพบว่าส่วนใบและรากไซลกละเอียด นำมาพอกแก้แผลอักเสบ ได้ (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 206-209) แต่ไม่มีข้อมูลระบุว่าสามารถ รักษาแผลสดหรือด้านเชื้อบาดทะยักได้
แผลสด (ช่วย ห้ามเลือด)	สาบเสือ ทั้งยอด และใบไซลกล ละเอียดปิดปาก แผล	สาบเสือ ต้น แก้วปอดท้อง ท้องขึ้น ท้องเพ้อ แก้วบวม ดูดหนอง ใบ มีสาร สำคัญ คือ กระอะนิสิก และฟลาโวนอยด์หลายชนิด เช่น ไอโซชากูรานิติน และโอโดราติน นอกจากนี้ยังมีน้ำมันหอมระเหย ประกอบด้วยสารยูพาทอล คูมาริน สารสำคัญเหล่านี้จะไปออกฤทธิ์ที่ผนังเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดหด ตัว และยังมีฤทธิ์กระตุ้นสารที่ทำให้เลือดแข็งตัวได้เร็วขึ้น ทำให้สามารถห้าม เลือดได้ ใช้รักษาแผลสด สมานแผล ถอนพิษแก้อักเสบ แก้พิษน้ำเหลือง แก่ ตาฟาง ตาแฉะ แก้วริดสีดวงทวารหนัก รักษาแผลเปื่อย ดอก แก้วร้อนใน -

ตารางที่ 1 (ต่อ)

อาการเจ็บป่วย	ภูมิปัญญาของชุมชน	ความรู้ตามทฤษฎี
แผลสด (ต่อ)		กระหายน้ำ ชูกำลึง แก้อ่อนเพลีย บำรุงหัวใจ แก้ไข้ ทั้งต้น แก้บาดทะยัก (ที่มา: วิกิพีเดีย http://th.wikipedia.org/wiki/สาบเลือด) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี
หูด ฝ้า ดั้งเนื้อ	ยางจากต้นสลัดได (พญาไร้ใบ)	พญาไร้ใบ ใช้น้ำยางสีขาวจากต้นทาบริเวณที่เป็นหูด สามารถกัดหัวหูดให้หลุดออกได้ (กระยาทิพย์ เรือนใจ, มปป.: 59) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี
ช่วยฟอกอากาศให้สะอาดขึ้น	ลิ้นมังกร	ลิ้นมังกร ใบมีรสขม แก้เจ็บคอ บำรุงปอด แก้โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน ใบใช้ตำหรือขยี้แล้วนำไปพอกบริเวณแผลที่อักเสบ ช่วยให้อาการทุเลาลงได้ นอกจากนี้ลิ้นมังกรยังเป็นไม้ประดับประเภทหนึ่งที่มีคุณสมบัติช่วยฟอกอากาศบริเวณรอบ ๆ ให้มีคุณภาพมากขึ้น (ที่มา: http://www.arunsawat.com/board/index.php?topic=7923.0) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี
<p>● การรับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง</p>		
คนธาตุดิน (คนเกิดเดือน 11, 12, 1)	พืชผักที่มีรสฝาด หวาน เค็ม มัน เช่น เผือก มัน พักทอง ฝรั่ง ผักนึ่ง กระถิน	ตามทฤษฎีธาตุเจ้าเรือน ซึ่งเป็นทฤษฎีหลักทางการแพทย์แผนไทย มีความเชื่อว่า "รูป" หรือร่างกายมนุษย์ส่วนที่เป็นรูปธรรม เรียกว่า มหาภูตรูป 4 ประกอบด้วย ธาตุดิน น้ำ ลม และไฟ ซึ่งองค์ประกอบของธาตุทั้งสี่ที่รวมกันอยู่ตามปกตินั้น จะมีธาตุใดธาตุหนึ่งที่เด่นหรือมากกว่าธาตุอื่น เรียกว่า "เจ้าเรือน" ส่งผลให้แต่ละบุคคลมีลักษณะทางกาย อุปนิสัย รวมถึงภาวะสุขภาพแตกต่างกันไป ในทฤษฎีนี้จึงเสนอให้บุคคลดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่ส่งเสริมการควบคุมธาตุทั้งสี่ให้สมดุลตามลักษณะธาตุเจ้าเรือนของตนเอง (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2552: 7-21) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี
คนธาตุไฟ (คนเกิดเดือน 2, 3, 4)	พืชผักที่มีรสขม เย็น เช่น มะรุม มะระ น้ำเต้า ผักปรง กระเจี๊ยบ	
คนธาตุลม (คนเกิดเดือน 5, 6, 7)	พืชผักที่มีรสเผ็ด เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย ผักแพว คราด หัวแหวน ชะพลู พริกไทย	

ตารางที่ 1 (ต่อ)

อาการ เจ็บป่วย	ภูมิปัญญา ของชุมชน	ความรู้ตามทฤษฎี
คนธาตุน้ำ (คนเกิดเดือน 8, 9, 10)	พืชผักที่มีรส เปรี้ยว เช่น มะนาว มะกรูด และผลไม้รส เปรี้ยวต่างๆ	

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าภูมิปัญญาที่ชุมชนมีและใช้อยู่ใน ส่วนใหญ่สอดคล้องตามหลักทฤษฎีด้านเภสัชสมุนไพรไทย แต่ก็มีบางส่วนที่ระบุสรรพคุณไม่ตรงตามตำราต่างๆ โดยอาจเป็นความรู้หรือความเชื่อที่ถ่ายทอดกันมาภายในครอบครัวหรือเฉพาะท้องถิ่นใดท้องถิ่นหนึ่ง ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่ใช้กันในวงจำกัด ยังไม่เป็นที่แพร่หลาย จึงยังไม่มีผลการศึกษาค้นคว้าในเชิงวิชาการที่ชัดเจนออกสู่สาธารณะ

ภูมิปัญญาด้านการนวดพื้นบ้าน

ในชุมชนหมู่บ้านหรรษามีผู้ที่มาเรียนเป็นหมอนวดพื้นบ้านกับนางธนิ์นันต์ฯ กว่า 30 คน แต่ที่มีบทบาทให้บริการแก่คนทั่วไปเป็นประจำมีอยู่ประมาณ 10 คน นอกจากนั้นยังมีผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดความรู้เป็นหมอนวดพื้นบ้านมาจากแหล่งอื่นๆ เช่น โรงพยาบาลกระทุ่มแบน หรือต่างจังหวัดอีก 2 - 3 คน การให้บริการนวดส่วนใหญ่ในชุมชนนี้ จะเป็นการนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพหรือที่เรียกกันว่านวดคลายเส้น เช่น แก้วปวด เมื่อย เคล็ด ชัด ยอก นวดฝ่าเท้า นอกจากนั้นยังมีการนวดเพื่อบำบัดโรคหรืออาการเจ็บป่วยบางอย่าง เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต ไมเกรน เป็นต้น สำหรับวิธีการนวดโดยมากจะนวดแบบเชลยศักดิ์ เนื่องจากการนวดแบบราชสำนักไม่เป็นที่นิยมของผู้มารับบริการ และนอกจากการนวดแล้วยังมีบริการประคบ และอบสมุนไพรด้วย

ปัจจุบันผู้ที่มารับบริการนอกจากจะเป็นคนในชุมชนเองแล้ว ยังมีคนที่มาจากที่อื่นๆ ที่ได้รับการแนะนำบอกต่อจากคนในชุมชนในลักษณะปากต่อปาก หรือบางครั้งมีผู้ป่วยที่อยู่ไกลและเดินทางไม่สะดวกก็อาจมีการติดต่อขอให้หมอนวดไปให้บริการที่บ้านของผู้ป่วยด้วย ซึ่งปัญหา

สุขภาพที่พบในผู้รับบริการนั้น ถ้าเป็นกลุ่มคนวัยทำงานส่วนใหญ่จะมาด้วยอาการปวดหลัง ไหล่ สะบัก มือชา ขาชา เคล็ด ยอก เส้นพลิก ฯลฯ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้าไหลที่มักจะทำมาใช้บริการเป็นประจำ ส่วนในกลุ่มผู้สูงอายุมักจะทำด้วยปัญหาอัมพฤกษ์ อัมพาต กล้ามเนื้อแขนขาอ่อนแรง ซึ่งต้องการการนวดเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ ขณะที่กลุ่มวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะนิยมมานวดคลายเครียดแก้ปวดศีรษะไมเกรน เป็นต้น ดังคำบอกเล่าต่อไปนี้

“ส่วนมากจะแขนชา มือชา ปวดหลัง ปวดหลังอย่างแรง แล้วก็ประเภทเดินไม่ได้นี่ เจอบ่อย” (ID A12-1)

“ส่วนมากคนเขาจะปวดหลัง แต่พวกวัยรุ่นนี้จะชอบปวดหัวกันมาก เป็นไมเกรน” (ID A1-6)

“คนก็มานวดกันเยอะ ส่วนมากเป็นคนทำงาน บางทีก็มีคนจากที่ไกลเขาก็โทรมาเชิญให้ไปนวด” (ID A1-6)

“ส่วนใหญ่มานวดผ่อนคลาย ปวดเมื่อย บางทีก็เดือนละครั้ง บางทีก็ 2 – 3 อาทิตย์ครั้ง” (ID A7-2)

“ไม่ได้เป็นโรค ไม่ได้เป็นอะไร แต่ว่าปวดเมื่อย คือคนแถวนี้เขาเย็บเสื้อผ้ากันนะ คือนั่งเย็บทั้งวันก็ปวดก็เมื่อย” (ID A9-4)

“คือปากต่อปากไงคะว่ามานวดกับคุณธนินันต์แล้วหาย แล้วดีขึ้น จากที่ไม่มีแรงก็มีแรง จากเคยปวดหลังก็ไม่ปวด ปากต่อปาก ปีสองปีคนไข้แก่ก็เพิ่ม” (ID A5-2)

ในด้านการประเมินผลการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสุขภาพด้วยการนวดนั้น หมอนวดพื้นบ้านจะใช้วิธีการซักถามความรู้สึกและความคิดเห็นจากผู้รับบริการโดยตรง ซึ่งเสี่ยงสะท้อนจากผู้รับบริการเกี่ยวกับความพึงพอใจในผลการบำบัดรักษาด้วยการนวด มีดังตัวอย่างต่อไปนี้

“เวลานวดเมื่อย เส้นจมอะไรแบบนี้ พอ นวดแล้วก็โล่ง แล้วก็สบาย” (ID A1-3)

“ก็ประเมินจากคนไข้ที่เขาบอกเรา” (ID A1-5)

“บางที่เขาจะมาบอก เออ นวดแล้วไม่ต้องไปหาหมอเลยนะ อย่างคนที่เขาขับรด เขาเอี้ยวแล้วเดินไม่ได้ เขาบอกว่าไปหาหมอเอ็กซ์เรย์ดูว่าเป็นอะไรไหม ถ้ากระดูกไม่เคลื่อน เส้นพลิกหรืออะไรก็ตาม นวด คือนวดให้ 3 ทีก็หายเลย” (ID A1-6)

“ถ้าเขาเป็นไม่เยอะก็นวดครั้งเดียวหาย ถ้าเขาเป็นมานานก็สองครั้ง สามครั้ง แต่มีคนที่เขามานวดนี้ เขารถล้มแล้วปวดเข่า เขางอเข่าไม่ได้เวลานั่ง เขาไปหาหมอกินยาก็ไม่หาย ก็มานวด 3 ครั้ง หาย เขาก็เอาของมาให้ มาบอกว่า หายแล้วหนู ขอขอบคุณมาก” (ID A1-5)

ส่วนค่าใช้จ่ายในการนวดนั้น กลุ่มหมอนวดพื้นบ้านของชุมชนหมู่บ้านพระราชกำหนดอัตราค่านวดเป็นรายชั่วโมง คือ ชั่วโมงละ 100 บาท หากแต่ในกรณีผู้ยากไร้ ชัดสน หมอนวดก็อาจบริการให้ฟรีโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย หรืออาจคิดแค่ค่าไหว้ครูเพียง 12 - 19 บาทเท่านั้น ซึ่งหมอนวดกลุ่มนี้ถือว่าเป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยจิตอาสามากกว่าจะทำในเชิงธุรกิจ แม้ว่าหมอนวดบางคนจะทำเป็นอาชีพ แต่ก็เป็นไปแบบมิตรภาพ ถือคุณธรรม จริยธรรมเป็นหลัก มีใจของการเป็นผู้ให้ ตามที่ได้รับบริการล้นหลอมมาจากครูผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชา ดังคำกล่าวที่ว่า

“ถ้าในรูปแบบของตัวเงินก็ไม่ได้คำนึงถึงตรงนั้น เพราะว่าถ้าเราช่วยก็คือด้วยจิตอาสา ก็คือว่าเขาให้ค่าครูบ้างเราก็ต้องรับ เพราะว่าเราก็นำเงินตัวนั้นไปซื้อยาเพื่อมาช่วยเหลือคนที่เขายากไร้ แต่ถ้าไม่มีก็บอกไม่มี เราก็ช่วย ...คือจิตเราต้องเป็นผู้ให้ เพราะว่ามันจะได้รักษาคนหาย ต้องมีจรรยาบรรณบ้าง” (ID A12-1)

“คิดเป็นชั่วโมงหรือเป็นครั้ง แล้วแต่จะตกลงกัน ก็ไม่เสียเงินเยอะหรอกค่ะ” (ID A9-1)

“เขาไม่มีตั้งค์เราก็นวดให้ นวดอย่างนี้ก็แล้วแต่จะให้ ใครมีน้ำใจ” (ID A1-6)

“ก็ไม่ได้เอาตั้งค์เขาหรอกนะเพราะเขาไม่มี เอาแค่ค่าครู 20 บาท จริงๆ มัน 19 บาท เขาให้ 20 บาท” (ID A1-5)

อย่างไรก็ตาม ยังมีลูกศิษย์อีกส่วนหนึ่งของนางธนิรันดซ์ ที่ได้มีความประสงค์จะนำความรู้ไปประกอบอาชีพ แต่มีแรงจูงใจในการมาเรียนเพื่อนำความรู้ไปดูแลตนเองและคนในครอบครัว เช่น ศิษย์คนหนึ่งเล่าว่าตนเองมาเรียนนวดกับนางธนิรันดซ์ ตั้งแต่รุ่นแรกที่เปิดสอนในหมู่บ้านหรรษา เมื่อปี พ.ศ. 2550 เนื่องจากมารดาเป็นอัมพฤกษ์ จึงต้องการนำความรู้ไปนวดให้มารดา แทนที่จะต้องไปเสียเงินทำกายภาพบำบัดหรือจ้างหมอนวดอื่น หลังจากที่เรียนไปได้ นวดอยู่หลายเดือน จนมารดาหายดี ขณะที่ศิษย์อีกคน บิดาประสบอุบัติเหตุหกล้มศีรษะฟาดพื้น กลายเป็นอัมพาตเดินไม่ได้ จึงได้นำวิชาไปนวดให้บิดา ใช้เวลานานวดอยู่จนเกือบปี บิดาจึงหาย สามารถกลับมาเดินได้อีกครั้ง เป็นต้น ซึ่งลูกศิษย์ของนางธนิรันดซ์ ในกลุ่มนี้ แม้ไม่ได้ยึดการนวดเป็นอาชีพหลัก เนื่องจากหลายคนประกอบอาชีพอื่นอยู่แล้ว แต่หากมีเวลาว่าง หรือมีคนขอร้องให้ช่วยเหลือ ก็ยินดีที่จะนำความรู้ที่ตนมีไปใช้ให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่นๆ ด้วย

ปัจจุบันคนในชุมชนหมู่บ้านหรรษาที่นิยมใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพตนเอง และครอบครัว ทั้งด้านสมุนไพรและด้านการนวดนั้น พบว่าประมาณร้อยละ 20 นิยมใช้สมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน ทั้งในรูปของการรับประทานเป็นอาหารและเป็นยา โดยส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุเป็นหลัก ขณะที่คนวัยทำงานและวัยเด็กยังไม่ค่อยให้ความสนใจมากนัก ยกเว้นที่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวก็อาจมีการใช้ตามคำแนะนำของผู้สูงอายุบ้าง ส่วนด้านการนวดนั้นพบว่านอกจากผู้สูงอายุแล้ว กลุ่มคนวัยทำงานก็นิยมใช้บริการค่อนข้างมาก โดยส่วนใหญ่เป็นการนวดเพื่อคลายปวดเมื่อยจากการทำงาน โดยรวมมีผู้นิยมใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านการนวดเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพประมาณร้อยละ 40

พฤติกรรมกาารพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชน ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

พฤติกรรมกาารพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชน ประกอบด้วยพฤติกรรมภายใน คือ วิธีคิด ซึ่งได้แก่ การให้ความหมายของการพึ่งตนเองด้านสุขภาพ รวมถึงการรับรู้ประโยชน์ในการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชน และพฤติกรรมภายนอก คือ การแสดงออกถึงวิธีการปฏิบัติในการดูแลรักษาสุขภาพอนามัย และการจัดการปัญหาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้อย่างเหมาะสมตามศักยภาพ สอดคล้องกับภูมิปัญญาและทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น มีความพอประมาณ และสมเหตุสมผล รวมถึงการรู้จักปรับวิถีชีวิตให้เหมาะสมกับสถานการณ์ทางสังคมที่

เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพื่อสร้างสุขภาวะทั้งของตนเอง ครอบครัว และชุมชนโดยรวม ซึ่งพฤติกรรมที่พึงตนเองด้านสุขภาพของชุมชนหมู่บ้านหรรษา มีดังนี้

การให้ความหมายและการรับรู้ประโยชน์ของการพึ่งตนเองด้านสุขภาพ

คนในชุมชนหมู่บ้านหรรษาให้ความหมายของการพึ่งตนเองด้านสุขภาพว่าหมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงด้วยการรับประทานอาหารแต่พอดี ออกกำลังกายให้เหมาะสม และมีการพักผ่อนที่เพียงพอ ไม่ทำงานหักโหมจนเกินไปซึ่งอาจทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ และหากเกิดการเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงก็ควรจะเริ่มต้นที่การดูแลตนเองและดูแลกันเองในครอบครัวก่อน โดยการหาแผนปัจจุบัน เช่น ยาสามัญประจำบ้าน หรือสมุนไพรใกล้ตัวมารับประทานบรรเทาความเจ็บป่วยตามความรู้และความเชื่อของแต่ละบุคคล ถ้าไม่ดีขึ้นจึงจะไปพึ่งผู้เชี่ยวชาญตามแหล่งบริการสุขภาพต่างๆ ตามสิทธิประโยชน์ด้านสุขภาพที่แต่ละคนมีอยู่

ในด้านการรับรู้ประโยชน์ของการพึ่งตนเองด้านสุขภาพนั้น คนในชุมชนมีความคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกัน คือเห็นว่าหากทุกคนสามารถดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวได้ก็จะทำให้การเจ็บไข้ได้ป่วยลดน้อยลง ไม่ต้องเสียเวลาไปพบแพทย์ ทั้งยังช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายของครอบครัว รวมถึงประหยัดงบประมาณของรัฐได้มาก โดยเฉพาะถ้ารู้จักนำพืชผักสมุนไพรที่หาได้ง่ายมาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น นำมาปรุงเป็นอาหารรับประทานเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้ หรือความรู้ด้านการนวดพื้นบ้านที่นอกจากจะนำไปใช้ในการบำบัดเยียวยาตนเองและสมาชิกในครอบครัวแล้ว ยังสามารถสร้างรายได้ เป็นอาชีพได้อีกด้วย ดังคำบอกเล่าของคนในชุมชนต่อไปนี้

“มองง่าย ๆ จากครอบครัวผมเองอาการเจ็บป่วยจะไม่ค่อยมี เพราะพอเริ่มมีอาการผมก็จัดการแล้ว เริ่มเป็นไข้หายใจหืดหืดๆ ก็ฟ้าทะลายโจรแล้ว” (ID A1-4)

“ถ้าเป็นนิดๆ หน่อยๆ ก็ดูแลตัวเองได้ และดูแลเพื่อนบ้านได้ ไม่ต้องไปอนามัย ถ้าหนักถึงจะไปอนามัย” (ID A1-2)

“เวลาเรารักษาด้วยสมุนไพร ถ้าหายเราก็ไม่ต้องไปหาหมอ ประหยัดทั้งเงินทั้งเวลา แล้วพวกสมุนไพรที่ไม่มีพิษมีภัยต่อตัวเราเหมือนใช้ยาด้วย” (ID A1-1)

“คนที่มาเรียนนวดนอกจากจะนำไปดูแลคนในครอบครัวแล้ว ก็ยังมีรายได้เสริม ได้ค่ากับข้าวอะไรอย่างนี้” (ID A12-1)

“อย่างเรานี้ถ้าปวดไหล่เราก็นวดตัวเองได้” (ID A1-6)

“คนในชุมชนแข็งแรงขึ้น ป่วยน้อยลง เพราะว่าเขารู้จักดูแลสุขภาพกันเอง ไม่มีโรค ไม่เป็นอะไร ไม่ค่อยไปหาหมอ ตั้งแต่มาอยู่ที่นี้ยังไม่ได้ไปหาหมอเลย” (ID A7-1)

“ถ้าเมื่อเรากินให้ถูกต้อง เราก็ไม่เป็นโรคแล้ว หรือเป็นเราก็เป็นน้อย ก็ใช้วิธีกิน ช่วยรักษาโรคได้เหมือนกัน” (ID A1-4)

“การฟิตตนเองถ้าหากทำได้ก็ดี สุขภาพดี แข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บก็จะน้อยในระดับบุคคล ครอบครัวก็ดีด้วย พอเราแข็งแรงครอบครัวก็จะสบาย ลดภาระค่าใช้จ่าย แล้วลูกหลานก็ไม่ต้องเป็นห่วง ...ถ้าหากร่วมมือกันก็ดีทั้งชุมชนเลย ชุมชนก็จะแข็งแรงขึ้น กิจกรรมต่างๆ ก็จะมีขึ้น” (ID A9-4)

วิถีการฟิตตนเองด้านสุขภาพของชุมชนหมู่บ้านหรรษา

หากพิจารณาถึงการฟิตตนเองในระดับบุคคลและครอบครัวนั้น คนในชุมชนหมู่บ้านหรรษามีวิถีการฟิตตนเองด้านสุขภาพเป็นลำดับขั้นตอน เช่น เมื่อเกิดการเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง จะเริ่มต้นที่การดูแลตนเองและดูแลกันเองในครอบครัวก่อนตามภูมิปัญญาและความเชื่อที่มีอยู่ ถ้าหากไม่ดีขึ้นจึงจะไปพึ่งผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งคนในชุมชนส่วนใหญ่จะไปใช้บริการที่ศูนย์บริการสาธารณสุขของเทศบาลนครอ้อมน้อยที่มาเปิดสาขาให้บริการอยู่หน้าหมู่บ้าน ซึ่งมีพยาบาลวิชาชีพหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้ให้บริการตรวจรักษาโรคเบื้องต้น แต่หากการเจ็บป่วยรุนแรงหรือจำเป็นต้องได้รับการวินิจฉัยทางห้องปฏิบัติการ ทางศูนย์ฯ ก็จะแนะนำให้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลต่อไป ส่วนพฤติกรรมที่ซื้อยามารับประทานเองนั้นมีเป็นส่วนน้อย โดยเฉพาะเมื่อมีศูนย์บริการสาธารณสุขมาเปิดสาขาให้บริการอยู่หน้าหมู่บ้าน เนื่องจากสะดวก ไม่ต้องเดินทางไปนอกหมู่บ้าน ทั้งยังไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย (สำหรับผู้ที่มิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้าในเขตพื้นที่) หรือจ่ายในราคาถูกลง นอกจากนั้น ในวิถีชีวิตประจำวัน คนในชุมชนยังพยายามแสวงหาแนวทางการดำรงชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ และประหยัดค่าใช้จ่ายใน



ครัวเรือน โดยการปลูกพืชสมุนไพรหรือผักสวนครัวไว้รับประทานเอง แต่เนื่องจากสภาพบ้านมีลักษณะเป็นทาวน์เฮ้าส์ ไม่มีบริเวณที่เป็นพื้นดิน จึงต้องเลือกพืชผักขนาดเล็กที่สามารถปลูกในกระถางได้ รวมถึงการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล เป็นต้น

ส่วนการพึ่งตนเองในระดับชุมชนนั้น พบว่าชุมชนหมู่บ้านหรรษามีการรวมกลุ่มกันทำสวนสมุนไพรในพื้นที่สาธารณประโยชน์ของหมู่บ้าน ภายใต้การริเริ่มโดยนางธนิษันต์ สุริยปัญญา อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) แล้วขยายเครือข่ายขยายแนวคิดไปสู่สมาชิกชุมชนคนอื่น ๆ จนปัจจุบันกลุ่มสวนสมุนไพรมีจำนวนสมาชิกทั้งสิ้น 70 คน มีผู้นำในการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มประมาณ 5 คน ซึ่งเป็นคนในชุมชนนี้ทั้งหมด กิจกรรมหลักของกลุ่มคือการทำพื้นที่รกร้างว่างเปล่าบริเวณหน้าหมู่บ้านซึ่งมีขนาดประมาณ 1.5 ไร่ให้กลายเป็นสวนสมุนไพร โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้และแหล่งทรัพยากรด้านพืชสมุนไพรที่สำคัญของชุมชน เพื่อให้ทุกคนในชุมชนสามารถเข้ามาใช้ประโยชน์เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ เป็นที่ให้ความรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับพืชสมุนไพร ทั้งยังสามารถมาขอสมุนไพรไปใช้บำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยของตนเองและครอบครัวโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ซึ่งจะมี อสม. และหมอพื้นบ้านด้านสมุนไพรที่เป็นผู้นำกลุ่มคอยดูแลให้คำแนะนำอีกด้วย อนึ่ง กลุ่มดังกล่าวเพิ่งรวมตัวกันและดำเนินกิจกรรมร่วมกันมาเป็นระยะเวลา 1 ปี ปัจจุบันมีพันธุ์พืชสมุนไพรที่นำมาปลูกไว้ประมาณ 120 ชนิด การปรับสภาพพื้นที่สวนเริ่มจะเป็นรูปเป็นร่างขึ้นทีละน้อย แต่ยังไม่สมบูรณ์นัก เนื่องจากมีกำลังคนไม่มาก และไม่มีเครื่องทุ่นแรงที่เป็นเครื่องจักรกลใดๆ มาช่วย อาศัยเพียงกำลังกายของสมาชิกในกลุ่มเท่านั้น ส่วนเงินทุนที่ใช้ในการดำเนินการและวัสดุอุปกรณ์ทั้งหมดเป็นของสมาชิกกลุ่มและคนในชุมชนที่ช่วยเหลือกันเอง ผู้ที่มาช่วยกันทำสวนจะไม่ได้รับค่าตอบแทนใดๆ เป็นการมาด้วยจิตอาสา นอกจากนั้นแล้ว ในอนาคตทางกลุ่มกำลังวางแผนจัดสรรพื้นที่ส่วนหนึ่งสำหรับทำแปลงปลูกผักปลอดสารพิษเพื่อจำหน่ายในราคาถูก โดยมุ่งหวังให้คนในชุมชนได้บริโภคผักสดที่ปลอดภัย และรายได้ที่เกิดขึ้นจะนำมาเป็นทุนหมุนเวียนเพื่อดูแลสวนสมุนไพรให้ยั่งยืนต่อไป

หากจะยกตัวอย่างพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงวิถีการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของคนในชุมชนหมู่บ้านหรรษา สามารถจำแนกเป็นรายด้านได้ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 พฤติกรรมการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของคนในชุมชนหมู่บ้านหรรษา

ด้าน	ตัวอย่างพฤติกรรม
การสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค	<p data-bbox="413 406 1228 491">“ปลูกผักปลูกอะไรก็ได้จัดยาฆ่าแมลง จะใช้สมุนไพรแทน เพื่อที่จะเอามาใช้ได้ ในภายหลัง” (ID A9-3)</p> <p data-bbox="413 555 1228 640">“เวลาปลูกพืชสมุนไพรจะมีแมลงมารบกวน เราก็จะนำไม้สะเดา เอามาตำแล้ว ก็คั้นเอาน้ำของมันมาต้มผสมน้ำฉีด” (ID A1-1)</p> <p data-bbox="413 704 1228 789">“เราปลูกผักกินเอง แต่ไม่ค่อยมีสถานที่ ป่าก็ปลูกในกระถาง เช่น ต้นหอม กระเพรา และผักต่างๆ ที่จะนำมาประกอบอาหาร” (ID A7-1)</p> <p data-bbox="413 853 1228 938">“เรื่องอาหารการกิน โดยมากจะกินพวกผักเยอะ พวกเนื้อหมูอะไรเดี๋ยวนี้ไม่ค่อยได้กิน จะกินผักน้ำพริกกันเป็นอาหารหลัก” (ID A9-4)</p> <p data-bbox="413 1002 1161 1044">“การกินอาหารเราต้องดูแลตัวเอง ไม่กินหวานจัด มันจัด เค็มจัด” (ID A9-2)</p> <p data-bbox="413 1108 1228 1236">“ก็จะมีอาการออกกำลังกาย มีการเหยียงวงๆ (สูลาสูป) กันตอนเย็นๆ เขาก็จะมาออกกำลังกายกันเยอะ ในซอยที่ย้ายอยู่นะคะ เยอะมากค่ะ ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ สัก 30 เปอร์เซนต์ได้ค่ะ” (ID A9-4)</p>
การบำบัดรักษาความ เจ็บป่วยเบื้องต้น	<p data-bbox="404 1268 1220 1353">“เราก็ฝึกกลุ่มแม่บ้าน ฝึกคนในชุมชน ให้เขานวดเป็น เพราะว่าเขาไม่ได้เป็นอะไร มากเขาก็ดูแลกันเองได้” (ID A12-1)</p> <p data-bbox="404 1417 1220 1502">“พอลูกปวดขา เราก็นวดให้ สอนให้ลูกบ้าง พ่อแม่เป็น พี่น้องเป็น เขาก็มาหาเรา เราก็นวดให้” (ID A1-6)</p> <p data-bbox="404 1566 1220 1651">“เขาก็จะบำบัดด้วยตัวเขาเองก่อน ถ้ามันไม่หายจริงๆ เขาก็จะไปหาหมอแผนปัจจุบัน” (ID A12-1)</p> <p data-bbox="404 1715 1220 1864">“ก็ใช้สมุนไพรที่มีอยู่ในบ้านหรือรอบๆ หมู่บ้าน ใช้สมุนไพรบางตัวมารักษาก่อนไปหาหมอ เช่น อย่างเวลาเป็นไข้ ยังไม่ไปหาหมอ ใช้สมุนไพรมารักษาแทน ถ้าทำพลิกเท้าแพลง ปวดหลัง ปวดขา ก็จะไปหาหมอนวดในหมู่บ้าน” (ID A9-1)</p> <p data-bbox="404 1927 1147 1970">“ส่วนมากจะต้มยากินเอง ถ้ารู้สึกไม่สบายจะต้มน้ำสมุนไพรกิน” (ID A7-1)</p>

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ด้าน	ตัวอย่างพฤติกรรม
การบำบัดรักษาความเจ็บป่วยเบื้องต้น (ต่อ)	“ถ้าเจ็บป่วยกะทันหันเราสามารถใช้สมุนไพรที่เราเคยใช้นำมาต้มใช้ทานก่อนได้เลย” (ID A9-2)
เศรษฐกิจครัวเรือน/ชุมชน	“หลานยายเป็นซึ๊กลากแบบแฉะๆ พ่อมันไปซื้อยามาหลอดละ 150 ก็ไม่หาย ก็บอกให้ไปหาใบชุมเห็ดมาโขลกๆ ใส 3-4 ครั้ง แห้ง หายไปเลย” (ID A9-3)
เศรษฐกิจครัวเรือน/ชุมชน	“(สมุนไพร) สิ่งไหนที่มันใช้ประโยชน์ได้เราก็จะเอามาใช้ในหมู่บ้านเรา จะได้ไม่ต้องใช้เงินให้มันสิ้นเปลือง” (ID A1-1)
เศรษฐกิจครัวเรือน/ชุมชน	“เราใช้สมุนไพรที่ปลูกมาใช้ในการนวดประคบ และยังมีการนำกะลามะพร้าวมาทำเป็นที่นวดเท้าด้วย” (ID A1-1)
เศรษฐกิจครัวเรือน/ชุมชน	“ที่บ้านก็ปลูกผักสวนครัวไว้นิดหน่อย อย่างขมิ้น มะกรูด ตะไคร้ ก็ไม่ต้องไปซื้อ” (ID A1-6)
เศรษฐกิจครัวเรือน/ชุมชน	“ก็จะซื้อกันในนี้ค่ะ เหมือนเราพึ่งพากัน สมมติว่าจะซื้ออาหารสักอย่างหนึ่ง เราก็จะมองว่ามีอะไรที่เราทานได้ แล้วเราก็อุดหนุนคนในชุมชน เราจะมองว่าคนในชุมชนทำอะไรขาย เราก็จะอุดหนุนกันแบบนี้ แทนที่เราจะนั่งรถออกไปซื้อส่วนมากก็ซื้ออุดหนุนกันในชุมชน นอกจากมันไม่พอจริงๆ” (ID A12-1)
เศรษฐกิจครัวเรือน/ชุมชน	“สมุนไพรมีบางตัวที่ในสวนเราปลูกได้ เช่นทำลูกประคบ ใบส้มป่อยเราก็เก็บในสวน เราผลิตเองเพราะว่าซื้อเขามันแพง บางทีใบมะกรูดชาวบ้านเขามีเขาก็เอามาให้” (ID A12-1)
เศรษฐกิจครัวเรือน/ชุมชน	“เขาเรียนไปก็ไปนวดพ่อบ้านเขา นวดลูกๆ เขา นวดญาติพี่น้องเขา นอกจากดูแลคนในครอบครัวแล้วยังมีรายได้ตัวเอง ได้ค่ากับข้าวอะไรอย่างนี้” (ID A12-1)
เศรษฐกิจครัวเรือน/ชุมชน	“อาชีพหลักเราคือเย็บผ้า แต่ถ้าใครเป็นอะไรแถวๆ บ้าน คนใกล้เคียง ก็มานวดที่เรา” (ID A1-5)

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ด้าน	ตัวอย่างพฤติกรรม
การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน	<p>“บ้านใครมีอะไรก็เอามาปลูก ช่วยกัน” (ID A3-1)</p> <p>“ในสวนที่เขาไม่มีอะไรเลย บางคนก็อยากมาช่วย บางคนก็มาลงมือตัดถางต้นไม้กัน บางคนก็มาปรับปรุงพื้นที่” (ID A1-4)</p> <p>“คนในชุมชนใครอยากจะมาช่วยกันดูแล (สวนสมุนไพร) ก็มาได้ มาช่วยกันถอนหญ้า รดน้ำ” (ID A1-1)</p> <p>“ก็ชักชวนกันมาทำ ใครว่างก็มา ทุกคนมาช่วยกันปลูก” (ID A3-1)</p> <p>“เราไม่ได้จ้างเขามาดูแลสวน ทุกคนมาช่วยกันทำ” (ID A12-1)</p> <p>“ไม่ได้เอาทุนมาจากที่ไหน เอาทุนตัวเองมาสร้างเพื่อชุมชนของเรา” (ID A1-1)</p> <p>“เพิ่งร่วมกันปลูกสมุนไพร และได้มีการนำสมุนไพรบางอย่างไปใช้ประโยชน์แล้ว เช่น ฟ้าทะเลลายใจ หญ้าหนวดแมว” (ID A1-1)</p> <p>“สมุนไพรที่ปลูกในสวน ใครอยากใช้ก็เอาไปได้ ไม่มีใครหวง” (ID A3-1)</p> <p>“ตอนนี้เพิ่งจะรวมตัวกัน ก็กำลังรวบรวมว่าใครมีภูมิความรู้ยังไง ก็เอามาเสริมกันจะทำบอร์ดเพื่อให้คนในชุมชนรู้ว่าอันนี้คืออะไร จะรักษาอะไรแก้อะไรได้บ้าง ถ้าเมื่อเขาจะใช้สมุนไพรเขาก็เข้ามาศึกษาดูตรงนี้ได้และก็สามารถใช้สมุนไพรในนี้ได้...ในส่วนที่ผมรู้ผมก็จะเอามาเผยแพร่ ผมก็คิดว่าจะพยายามให้ความรู้อย่างเต็มที่ให้กับชุมชน” (ID A1-4)</p> <p>“ในปัจจุบันลุงก็ยังเป็นหมอพื้นบ้านอยู่ ถ้ามีวัยรุ่นอยากจะมาเรียนรู้ ลุงก็พร้อมที่จะถ่ายทอดให้เสมอ” (ID A1-1)</p>

แนวคิดและพฤติกรรมของคนในชุมชนที่สอดคล้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาที่ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุก ระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อยุคโลกาภิวัตน์ **ความพอเพียง** หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่ง ในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และมีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2551: 7)

จากการประมวลพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งพระราชทานในวโรกาสต่างๆ รวมทั้งพระราชดำรัสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้นำไปเผยแพร่ เมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2542 เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติของทุกฝ่ายและประชาชนโดยทั่วไป ตามที่สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ รวมถึงหน่วยงานอื่นๆ ได้น้อมนำมาเผยแพร่อย่างกว้างขวางดังกล่าวข้างต้นนั้น หากนำมาเป็นกรอบในการวิเคราะห์แนวคิดและพฤติกรรมของคนในชุมชนหมู่บ้านหรรษา พบว่ามีคุณลักษณะที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของความพอเพียงทั้ง 3 ประการ ได้แก่ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี พร้อมด้วยเงื่อนไขที่สำคัญอีก 2 ประการ คือ มีความรู้และคุณธรรมเป็นเครื่องกำกับ ดังตารางที่ 3

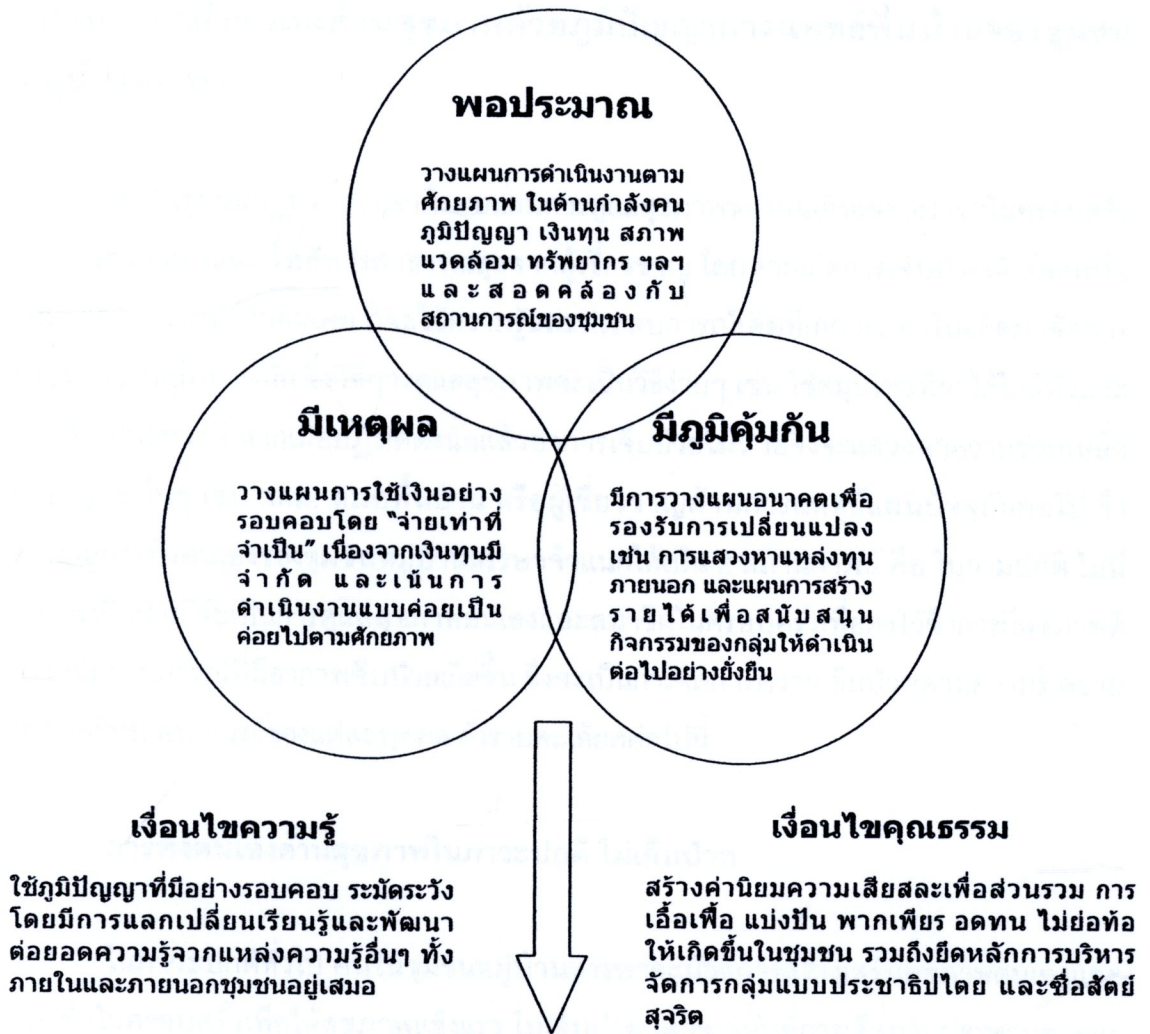
ตารางที่ 3 พฤติกรรมของคนในชุมชนหมู่บ้านนรราชที่สอดคล้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ตัวอย่างพฤติกรรม	ความสอดคล้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
<p>● ระดับบุคคลและครอบครัว</p> <p>กรณีที่ 1 การพยายามประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน ด้วยการปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานเอง ซึ่งโดยมากจะเลือกปลูกพืชชนิดที่สมาชิกในครอบครัว นิยมนำมาทำอาหารรับประทานบ่อยๆ ทั้งยังต้องเลือกชนิดที่สามารถปลูกในกระถางได้ เนื่องจากบริเวณบ้านมีพื้นที่จำกัด เช่น ต้นหอม กะเพรา ตะไคร้ มะกรูด พริก เป็นต้น ซึ่งนอกจากจะช่วยลดค่าใช้จ่ายของครัวเรือนลงได้แล้ว ยังส่งผลดีต่อสุขภาพ เพราะปลูกโดยไม่ใช้สารเคมี อีกทั้งพืชผักสวนครัวหลายชนิดมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรคได้อีกด้วย</p>	<p>สะท้อนถึงวิถีคิดของชุมชนแบบต่างๆ ไม่ซับซ้อนแต่สอดคล้องกับหลักความพอประมาณและมีเหตุผล คือ “กินในสิ่งที่ตนเองปลูก และปลูกในสิ่งที่ตนเองกิน” เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความพยายามในการพึ่งตนเองในด้านเศรษฐกิจของบุคคลและครอบครัว โดยมีการประยุกต์วิธีการให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิตของตนเอง เนื่องจากลักษณะบ้านเป็นทาวน์เฮ้าส์ซึ่งมีพื้นที่จำกัดและไม่มีพื้นดินสำหรับปลูกต้นไม้ จึงเลือกปลูกในกระถางแทน</p>
<p>กรณีที่ 2 คนในชุมชนที่มาเรียนการนวดไทยเพื่อนำไปประกอบอาชีพจะได้รับการอบรมปลูกฝังจากครูว่าอย่าหักโหมจนเกินกำลังตนเอง โดยในแต่ละวันไม่ควรรับนวดเกิน 10 ชั่วโมงหรือประมาณ 3 รายต่อวัน เพราะหากทำมากเกินไปอาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพของหมอนวดเองได้</p>	<p>แสดงให้เห็นถึงการรู้จักเตือนตนเองให้ทำแต่พอประมาณ ไม่โลภ ไม่ฝืนทำจนเกินกำลัง จนเกิดผลเสียแก่ตนเอง</p>
<p>กรณีที่ 3 หมอนวดบางคนเป็นแม่บ้านและมีอาชีพหลักคือรับจ้างเย็บผ้าโหลอยู่ที่บ้าน แต่มาเรียนวิชาการนวดไทยเพราะต้องการนำไปใช้ดูแลสมาชิกในครอบครัวที่มีปัญหาสุขภาพเรื้อรัง เช่น ปวดเมื่อย อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น นอกจากนั้นยังสามารถสร้างรายได้เสริมโดยการรับนวดให้แก่คนในชุมชนในเวลาว่างได้อีกด้วย</p>	<p>เป็นวิถีคิดลดค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพและเสริมสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจของครอบครัว ทั้งยังช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพภายในครอบครัวและในชุมชน โดยเน้นการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เนื่องจากหมอนวดกลุ่มนี้จะคิดค่าใช้จ่ายไม่มากนัก และหากเป็นคนที่ไม่มีเงิน ก็จะนวดให้ฟรี ถือเป็นการช่วยเหลือกันภายในชุมชนอีกด้วย</p>

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ตัวอย่างพฤติกรรม	ความสอดคล้องกับปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง
<p>● ระดับชุมชน</p> <p>กรณีที่ 4 การที่คนในชุมชนมารวมตัวกันสร้างสวนสมุนไพรขึ้นเพื่อใช้เป็นแหล่งทรัพยากรและแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญของชุมชน เนื่องจากกลุ่มพิจารณาเห็นว่าสภาพชุมชนมีลักษณะเป็นหมู่บ้านจัดสรร อีกทั้งบริเวณโดยรอบหมู่บ้านเต็มไปด้วยโรงงานอุตสาหกรรม ทำให้ขาดแคลนพื้นที่สีเขียวอันเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต จึงได้ร่วมกันพัฒนาพื้นที่ที่รกร้างว่างเปล่าหน้าหมู่บ้านให้กลายเป็นพื้นที่ที่มีคุณประโยชน์ต่อชุมชนส่วนรวม โดยมีวิถีคิดในการดำเนินงานตั้งอยู่บนฐานศักยภาพของกลุ่มที่เน้นการพึ่งตนเองเป็นหลัก</p>	<p>วิถีคิดและแนวทางการดำเนินงานของกลุ่มสะท้อนถึงความพยายามในการพึ่งตนเองตามศักยภาพของชุมชน ซึ่งประกอบด้วยทุนมนุษย์ที่มีภูมิปัญญาและประสบการณ์ รวมถึงทุนทางสังคมและทรัพยากรที่ชุมชนมีอยู่ และมีการวางแผนดำเนินงานอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ค่อยเป็นค่อยไป ทั้งยังวางแผนอนาคตเพื่อความยั่งยืน โดยสมาชิกทุกคนเสียสละเวลา กำลังกาย และทุนทรัพย์ตามอัตภาพ มาช่วยกันขุดดิน ถอนหญ้า ปลูกต้นไม้ รดน้ำ ฯลฯ เป็นประจำ ภายใต้วัตถุประสงค์ร่วมกันที่จะพัฒนาสวนสมุนไพรให้เป็นพื้นที่สาธารณประโยชน์ของชุมชน</p>

จากพฤติกรรมของคนในชุมชนหมู่บ้านหรรษาดังตารางที่ 3 แสดงให้เห็นถึงการมีวิถีคิดที่มีเหตุผล รู้จักประมาณศักยภาพของตนเอง ทั้งในด้านทุนมนุษย์ ซึ่งหมายถึงสมาชิกทุกคนในชุมชนที่มีภูมิปัญญาและประสบการณ์เดิมติดตัวมา นำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เป็นการสืบทอดต่อยอด และเผยแพร่ภูมิปัญญาให้กว้างขวางออกไป รวมถึงการนำทุนทางสังคม วัฒนธรรม และทรัพยากรที่ชุมชนมีอยู่อย่างจำกัดมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยประยุกต์ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตแบบชุมชนเมืองที่เร่งรีบ หาเช้ากินค่ำ ภายใต้แรงกดดันจากปัจจัยเชิงเศรษฐกิจ ทั้งยังช่วยส่งเสริมสุขภาพและค่านิยมในการเสียสละ เอื้อเฟื้อ แบ่งปันซึ่งกันและกันในชุมชนได้อีกด้วย ซึ่งจากแนวคิดและพฤติกรรมของคนในชุมชนหมู่บ้านหรรษาดังกล่าวข้างต้น มีความสอดคล้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สรุปได้ดังภาพที่ 17



เศรษฐกิจ – สังคม – สิ่งแวดล้อม – วัฒนธรรม – สุขภาวะ	
ก้าวหน้าอย่างสมดุล / มั่นคง / ยั่งยืน	
เศรษฐกิจ	- ลดค่าใช้จ่ายของครัวเรือนด้านอาหารและยารักษาโรครวมถึงไม่ต้องเสียเวลาทำงานเพื่อไปโรงพยาบาล
สังคม	- สร้างเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวและชุมชน โดยการทำกิจกรรมร่วมกัน เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน เกื้อกูลซึ่งกันและกัน
สิ่งแวดล้อม	- เกิดพื้นที่สีเขียวและแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญของชุมชนที่ทุกคนสามารถมาใช้ประโยชน์ได้
วัฒนธรรม	- ส่งเสริมวิถีวัฒนธรรมไทย ที่ผู้อาวุโสจะคอยถ่ายทอดภูมิปัญญาและประสบการณ์ในการดำรงชีวิตแก่ลูกหลาน
สุขภาวะ	- ชุมชนมีสุขภาวะในทุกมิติ ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

ภาพที่ 17 แนวคิดและพฤติกรรมของคนในชุมชนหมู่บ้านหรรษาที่สอดคล้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

รูปแบบการพึ่งตนเองด้านสุขภาพด้วยภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านของชุมชนหมู่บ้านหรรษา

คนในชุมชนหมู่บ้านหรรษามีแบบแผนการดูแลสุขภาพของตนเองและสมาชิกในครอบครัว ทั้งแบบพึ่งตนเองและพึ่งบริการสาธารณสุขจากผู้เชี่ยวชาญ โดยหากเกิดการเจ็บป่วยเล็กน้อยหรือเป็นการเจ็บป่วยที่รู้จักคุ้นเคย ก็จะใช้ความรู้และประสบการณ์เดิมที่เคยกระทำในอดีตมาจัดการ ปัญหาความเจ็บป่วยนั้น ซึ่งวิธีการดูแลสุขภาพจะเป็นวิธีง่ายๆ เช่น ใช้สมุนไพรที่หาได้ใกล้ตัวและรู้จักกันเป็นอย่างดี หากเมื่อปฏิบัติดังนั้นแล้วอาการเจ็บป่วยไม่หายจึงจะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้รู้คนอื่นๆ เช่น อสม. หมอพื้นบ้าน หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนปัจจุบันต่อไป ซึ่งรูปแบบการพึ่งตนเองของชุมชนหมู่บ้านหรรษาจำแนกได้เป็น 2 สถานการณ์ คือ ในยามปกติ ไม่มีอาการเจ็บป่วย จะเป็นการดูแลสุขภาพตนเองและสมาชิกในครอบครัวเพื่อคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดี และในสถานการณ์ที่มีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ซึ่งจะเป็นการจัดการความเจ็บป่วยตามความรู้ ความเชื่อ และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การพึ่งตนเองด้านสุขภาพในภาวะปกติ ไม่เจ็บป่วย

ในภาวะปกติทั่วไป คนในชุมชนหมู่บ้านหรรษามีวิธีการสร้างเสริมสุขภาพตนเองและสมาชิกในครอบครัวเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย โดยจะเน้นที่การเลือกรับประทานอาหารเป็นหลัก และเสริมด้วยการออกกำลังกายตามความชอบของแต่ละบุคคล ดังนี้

หลักในการเลือกรับประทานอาหารของคนในชุมชนหมู่บ้านหรรษา

คนในชุมชนมีทั้งที่ปรุงอาหารรับประทานเองในครอบครัวและซื้ออาหารสำเร็จมารับประทาน โดยครอบครัวที่มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวและมีสมาชิกจำนวนน้อยๆ จะนิยมซื้อรับประทานเพื่อความสะดวก แต่ครอบครัวที่มีสมาชิกจำนวนมากมักจะปรุงอาหารรับประทานเองเพื่อความประหยัด โดยเฉพาะครอบครัวที่มีผู้สูงอายุพักอาศัยอยู่ด้วยนั้น ผู้สูงอายุมักจะมิชอบเป็นผู้ปรุงอาหารให้สมาชิกในครอบครัวรับประทาน เนื่องจากมีเวลารว้าง ไม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน โดยกลุ่มผู้สูงอายุจะนิยมรับประทานอาหารประเภทผักมากกว่าพวกเนื้อสัตว์ เนื่องจากเชื่อว่าผักเป็นยา ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ซึ่งเมนูยอดนิยมที่รับประทานกันเป็นประจำ เช่น น้ำพริกผักต้ม แกงส้ม แกงเลียง เป็นต้น แต่หากครอบครัวใดที่มีสมาชิกวัยเด็กด้วย ก็จะมีเมนูไข่หรืออื่นๆ ที่เด็ก

ชอบเพิ่มเติมขึ้นมา ส่วนหลักในการเลือกรับประทานอาหาร ส่วนใหญ่จะยึดหลักอาหารสุขภาพ ตามที่การแพทย์แผนปัจจุบันได้รณรงค์ประชาสัมพันธ์ คือ “ไม่หวานจัด มันจัด เค็มจัด” เป็นสำคัญ

นอกจากหลักการรับประทานอาหารดังกล่าวแล้ว คนในชุมชนยังนิยมบริโภคสมุนไพรอีกด้วย ซึ่งวิธีการบริโภคจำแนกได้เป็น 2 รูปแบบ คือ นำมาปรุงเป็นอาหารรับประทานในชีวิตประจำวัน และการบริโภคในลักษณะสมุนไพรเชิงเดี่ยวเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ โดยในส่วนของ การนำมาปรุงอาหารนั้น คนในชุมชนมีความเห็นตรงกันว่าอาหารไทยเต็มไปด้วยเครื่องเทศและสมุนไพรที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นขิง ข่า ตะไคร้ มะกรูด พริก หอม กระเทียม ฯลฯ รวมถึงผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ ที่หาได้ง่าย และนิยมรับประทานกันเป็นประจำ เช่น มะเขือ ตำลึง กระถิน ดอกแค ขี้เหล็ก มะระ กะเพรา โหระพา ฯลฯ พืชผักเหล่านี้มีสรรพคุณทางยาช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ป้องกันโรคต่างๆ ได้ และนอกจากการนำมาปรุงเป็นอาหารดังกล่าวแล้ว ยังมีการนำส่วนต่างๆ ของพืชสมุนไพรมาต้มหรือชงเป็นน้ำสมุนไพรหรือชาสมุนไพร เช่น ดอกอัญชัน ตะไคร้ ใบเตย ใบบัวบก หญ้าหนวดแมว หัวหมู ฯลฯ หรือนำมารับประทานสดๆ เช่น ฟักทะลายใจ เป็นต้น ซึ่งพืชผักสมุนไพรเหล่านี้หลายๆ ครั้วเรื่อก็กะปลูกไว้รับประทานเอง เพื่อเป็นการประหยัด และมั่นใจว่าได้บริโภคผักที่ปลอดสารเคมี ประกอบกับในปัจจุบันสมาชิกชุมชนมีการรวมตัวกันทำสวนสมุนไพรที่บริเวณหน้าหมู่บ้าน ทำให้เกิดเป็นแหล่งทรัพยากรที่สำคัญที่ทุกคนในชุมชนสามารถมาใช้ประโยชน์และมาขอแบ่งปันพืชสมุนไพรไปใช้ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และในอนาคตทางกลุ่มสวนสมุนไพรจะมีการปลูกผักปลอดสารเคมีหลากหลายชนิด เพื่อจำหน่ายในราคาถูก เป็นการเพิ่มทางเลือกในการบริโภคอาหารแก่คนในชุมชนอีกด้วย

การออกกำลังกายของคนในชุมชนหมู่บ้านหรรษา

คนในชุมชนหมู่บ้านหรรษามีการรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย แต่มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยคนส่วนใหญ่ที่ไม่ออกกำลังกายหรือปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ นั้นให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา ทำงานมาเหนื่อยแล้ว เมื่อกลับถึงบ้านก็อยากพักผ่อนมากกว่า ส่วนความนิยมในการออกกำลังกายของคนในชุมชนจะเป็นไปตามกระแสสังคมเป็นส่วนใหญ่ เช่น ในช่วงระยะเวลาประมาณ 2-3 ปีก่อน จะนิยมเดินแอโรบิก เนื่องจากได้รับการรณรงค์ส่งเสริมจากหน่วยงานราชการทั้งส่วนกลางและส่วนท้องถิ่น รวมถึงกระแสการประชาสัมพันธ์ทางสื่อมวลชน ซึ่งที่สำคัญ คือ สื่อโทรทัศน์ ที่มีอิทธิพลมากต่อความนิยมของคนในชุมชน ส่วนใน

ปัจจุบันการออกกำลังกายที่กำลังได้รับความนิยมอย่างมากในชุมชนหมู่บ้านธรรมชาติทั้งวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ได้แก่ การเล่นสูลาสูป โดยมักจะเล่นกันในช่วงเวลาเย็น เป็นลักษณะต่างคนต่างเล่นตามความสะดวก ภายในบริเวณบ้านหรือหน้าบ้านของตนเอง ไม่ได้มีการรวมกลุ่มกัน ขณะที่ผู้สูงอายุบางคนจะมีการออกกำลังกายโดยการเดินบ้าง หรือแกว่งแขน แกว่งขาบ้าง และในปัจจุบันผู้สูงอายุหลายคนจะมาช่วยกันทำสวนสมุนไพร ได้ปลูกต้นไม้ รดน้ำ พรวนดิน เเท่าที่จะทำได้ หรือได้มาเดินรอบๆ สวน เป็นการออกกำลังกายไปในตัวด้วย

การพึ่งตนเองด้านสุขภาพเมื่อเกิดการเจ็บป่วย

เมื่อเกิดการเจ็บป่วยขึ้นกับตนเองหรือสมาชิกในครอบครัว คนในชุมชนหมู่บ้านธรรมชาติจะมีวิธีคิดในการพิจารณาวิเคราะห์ว่าอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนั้นรุนแรงหรือไม่ หากเป็นการเจ็บป่วยเล็กน้อย ไม่รุนแรง หรือเป็นโรคที่รู้จักคุ้นเคย และคิดว่าสามารถจัดการได้ด้วยตนเอง ก็จะเริ่มต้นจัดการความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนั้นด้วยตนเองก่อน ตามความรู้ ความเชื่อ และประสบการณ์ที่มี หากไม่หายจึงจะแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เช่น อสม. หมอพื้นบ้าน หรือบุคลากรสาธารณสุขที่อยู่ใกล้เคียง แต่หากพิจารณาว่าการเจ็บป่วยนั้นรุนแรง เกินความสามารถที่จะจัดการได้ด้วยตนเอง ก็จะตรงไปหาผู้เชี่ยวชาญในสถานบริการสุขภาพต่างๆ เช่น ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาล เป็นต้น ซึ่งโดยมากจะไปยังแหล่งบริการตามสิทธิที่มีอยู่เป็นหลัก

อนึ่ง ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านที่คนในชุมชนนิยมใช้ในการจัดการปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นกับตนเองและสมาชิกในครอบครัวนั้น มีทั้งในส่วนที่บุคคลเป็นผู้ใช้หรือปฏิบัติด้วยตนเอง และทั้งส่วนที่ต้องพึ่งพาภูมิปัญญาและประสบการณ์ของหมอพื้นบ้าน ดังนี้

ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านที่ชุมชนใช้จัดการความเจ็บป่วยด้วยตนเอง

ในกรณีที่เกิดความเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ หรือเป็นโรคทั่วไปที่ไม่รุนแรง คนในชุมชนจะมีวิธีจัดการความเจ็บป่วยนั้นด้วยตนเองหรือดูแลกันเองภายในครอบครัวก่อน โดยใช้ ความรู้ ความเชื่อ ประสบการณ์ และทรัพยากรที่มีอยู่ เช่น ถ้าเป็นไข้หวัด เจ็บคอ ก็จะกินฟ้าทะลายโจร ถ้าไอ ให้กินมะแว้ง ถ้าท้องอืด ปวดท้อง ให้กินขมิ้น เป็นต้น โดยจะนิยมใช้สมุนไพรเดี่ยวที่ไม่ได้มีการแปรรูปเป็นส่วนใหญ่ และโดยมากมักเป็นสมุนไพรใกล้ตัวที่มีอยู่ในครัวเรือนหรือที่หาได้ง่าย ซึ่งภูมิปัญญาเหล่านี้เป็นสิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ เป็นความรู้ที่ไหลเวียนอยู่ภายในครอบครัว

และชุมชนท้องถิ่น โดยเป็นความรู้ที่คัดสรรแล้วว่าใช้ได้ผลจริงจึงมีการส่งต่อและสืบทอดกันมาจาก รุ่นสู่รุ่น กล่าวคือ เมื่อบุคคลนำความรู้นั้นไปใช้แก้ปัญหาความเจ็บป่วยของตนเองหรือสมาชิกใน ครอบครัวแล้วพบว่าได้ผลดี ก็จะมีจดจำไว้และจะถ่ายทอดประสบการณ์นั้นสู่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เช่น เมื่อมีคนใกล้ชิด เครือญาติ เพื่อนบ้าน ฯลฯ เจ็บป่วยแบบเดียวกันกับที่ตนเองเคยมีประสบการณ์ มาก่อน ก็จะมีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ของตนเองในลักษณะของการให้คำแนะนำแก่ บุคคลอื่นต่อไป แต่หากวิธีการที่ปฏิบัติไม่ได้ผล อาการเจ็บป่วยไม่ทุเลาหรือไม่หายขาด จึงจะ ไปสู่ขั้นตอนของการแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ อาทิ อสม. หมอพื้นบ้าน บุคลากร สาธารณสุข ทั้งนี้ บุคคลจะเลือกไปขอความช่วยเหลือจากผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญประเภทใด ขึ้นอยู่กับ ความเชื่อและค่านิยมของบุคคลนั้น เช่น กลุ่มผู้สูงอายุจะนิยมกินสมุนไพรมากกว่ายาแผนปัจจุบัน เนื่องจากเชื่อว่าปลอดภัยกว่า และน่าจะมีสรรพคุณดีกว่า เพราะกินกันมาตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายาย ดังนั้น คนกลุ่มนี้หากเกิดการเจ็บป่วยที่ไม่สามารถจัดการได้ด้วยตนเอง จึงมักไปขอคำแนะนำ เพิ่มเติมจากหมอพื้นบ้าน อสม. หรือคนที่มีความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยในชุมชน ขณะที่กลุ่ม คนอายุน้อยมักนิยมกินยาแผนปัจจุบันมากกว่าสมุนไพร เพราะสะดวก กินง่ายกว่า และเชื่อว่าจะ ทำให้หายเร็วกว่า เมื่อเจ็บป่วยจึงมุ่งไปรับบริการในสถานพยาบาลแผนปัจจุบันเป็นส่วนใหญ่

นอกจากกรณีการใช้สมุนไพรเพื่อบำบัดการเจ็บป่วยเบื้องต้นดังกล่าวแล้ว ในบาง ครอบครัวที่มีสมาชิกเจ็บป่วยเรื้อรังและต้องการการฟื้นฟูสุขภาพร่างกายอย่างต่อเนื่อง เช่น ผู้ป่วย อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น แม่บ้านหรือสมาชิกในครอบครัวคนใดคนหนึ่งที่มีบทบาทเป็นผู้ดูแล ผู้ป่วย (Care – giver) จะมาเรียนวิชาการนวดไทย เพื่อนำกลับไปนวดให้สมาชิกในครอบครัวของ ตนเอง ซึ่งคนกลุ่มนี้จะได้รับการฝึกฝนการนวดเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพเป็นหลัก อาทิ การนวดกระตุ้น การไหลเวียนโลหิตโดยเฉพาะอวัยวะส่วนปลาย การนวดฟืนฟูก้ามเนื้อให้แข็งแรง การนวดคลาย เส้นที่ตึงยึด นอกจากนี้ยังอาจมีการกวดจุดเพื่อช่วยบำบัดการเจ็บป่วยบางอย่าง เช่น ความดัน โลหิตสูง เบาหวาน รวมถึงการประยุกต์อุปกรณ์ช่วยในการนวดที่ได้มาจากทรัพยากรธรรมชาติ เช่น การนำกะลามะพร้าวมาให้ผู้ป่วยเหยียบ เพื่อช่วยกวดจุดและกระตุ้นการไหลเวียนที่เท้า การใช้ลูก ขนุนอ่อนขนาดพอดีมือมาให้ผู้ป่วยกำ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ มือ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นนวัตกรรมที่เกิดจากภูมิปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ของนางธนิรันต์ สุริยปัญญา อสม. และแพทย์แผนไทยประจำหมู่บ้านหรรษาที่ได้เผยแพร่สู่ชุมชน ซึ่งเมื่อผู้เรียนมา เรียนแล้วก็สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติดูแลผู้ป่วยเรื้อรังในครอบครัวได้อย่างสม่ำเสมอทุกวัน โดย ผลที่เกิดขึ้นกับตัวผู้ป่วยหลังจากที่ได้รับการนวดอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหลายเดือน พบว่าผู้ป่วยมี

สมรรถภาพร่างกายดีขึ้น จากที่มีปัญหาแขนขาอ่อนแรง ก็มีแรงมากขึ้น หรือที่เดินไม่ได้ก็กลับมาเดินได้ สามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้มากขึ้น ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกมีความสุขมากขึ้น ส่วนผลดีต่อครอบครัวคือ ช่วยลดภาระในการนำผู้ป่วยไปทำกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาล ประหยัดค่าใช้จ่ายหมอนวด และในระยะยาวเมื่อผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้นก็จะลดภาระของครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีผลดีต่อสถานพยาบาล คือ ทำให้ผู้ป่วยไม่ต้องไปแออัดกันที่โรงพยาบาลมากเกินไป เป็นการลดภาระงานของบุคลากร และภาระด้านงบประมาณสุขภาพลงได้ส่วนหนึ่ง

ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านที่ชุมชนใช้ โดยมีหมอพื้นบ้านเป็นผู้ปฏิบัติ

ในการเยียวยารักษาความเจ็บป่วยโดยมีหมอพื้นบ้านเป็นผู้ปฏิบัตินั้น พบว่าคนในชุมชนนิยมใช้บริการหมอพื้นบ้านด้านการนวด เพื่อแก้ไขปัญหาลักษณะบางประการ เช่น อาการปวดเมื่อย เคล็ด ขัดยอกจากการทำงาน การประสบอุบัติเหตุข้อพลิก ชัน หรือผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น โดยผู้ที่มีปัญหาสุขภาพเหล่านี้นิยมใช้บริการหมอนวดพื้นบ้านในชุมชนมากกว่าไปทำกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาล เนื่องจากเห็นว่าสะดวก ไม่ต้องไปรอนาน และไม่ต้องเดินทาง ทั้งยังเสียค่าใช้จ่ายไม่แพง เพราะเป็นคนรู้จักคุ้นเคยกันในชุมชน ขณะที่ในส่วนของหมอยาสมุนไพรนั้น ส่วนใหญ่เป็นภูมิปัญญาที่มีติดตัวมาแต่เดิม อย่างไรก็ตาม เมื่อมาอยู่ในชุมชนหมู่บ้านธรรมชาติในปัจจุบันก็ไม่ได้มีบทบาทที่ชัดเจน ทั้งในการตรวจรักษาผู้ป่วย การปรุงยา รวมถึงการผลิตยาเพื่อจำหน่ายแจก หากแต่จะมีบทบาทอย่างเด่นชัดในฐานะผู้ทรงภูมิปัญญาที่คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรเพื่อรักษาโรคและส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวันแก่คนในชุมชนมากกว่า ทั้งนี้ เนื่องจากที่ผ่านมามีชุมชนหมู่บ้านธรรมชาติแหล่งทรัพยากรที่สำคัญในการผลิตยาสมุนไพร อีกทั้งคนส่วนใหญ่ในชุมชนเป็นคนรุ่นใหม่ที่นิยมใช้บริการการแพทย์แผนปัจจุบันมากกว่า จึงเป็นเหตุให้บทบาทในการตรวจรักษาโรคของหมอยาพื้นบ้านไม่เป็นที่ปรากฏในชุมชนแห่งนี้

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชน

ชุมชนหมู่บ้านธรรมะมีทั้งปัจจัยเชิงบวกที่สนับสนุนให้เกิดการพึ่งตนเองด้านสุขภาพด้วยภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน และปัจจัยเชิงลบหรืออุปสรรคที่อาจถือเป็นประเด็นที่ควรแสวงหาแนวทางในการพัฒนาต่อไป โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชนหมู่บ้านหรรษา

	ปัจจัยสนับสนุน	ปัจจัยอุปสรรค
ปัจจัย ภายใน	<p>ด้านทุนมนุษย์</p> <ul style="list-style-type: none"> - ในชุมชนมีผู้นำด้านสุขภาพ คือ อสม. ที่เข้มแข็ง มุ่งมั่น กระตือรือร้น เสียสละเพื่อส่วนรวม และเฝ้าหาความรู้พัฒนาตนเองอยู่เสมอ ทั้งมีแนวความคิดดูแลสุขภาพแบบบูรณาการโดยใช้ทั้งหลักการแพทย์แผนปัจจุบันร่วมกับการแพทย์พื้นบ้าน โดยจะนำความรู้ที่ตนมีไปถ่ายทอดแก่คนในชุมชนเพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพได้เป็นอย่างดี ทั้งยังเป็นผู้มีคุณลักษณะสำคัญในการกระตุ้นให้เกิดการรวมกลุ่มคนในชุมชนเพื่อร่วมกันทำกิจกรรมสาธารณสุขประโยชน์ เช่น ทำสวนสมุนไพรในหมู่บ้านให้เกิดขึ้นได้ - ในชุมชนมีหมอพื้นบ้านทั้งด้านสมุนไพรและด้านการตรวจจำนวนหลายคน และบุคคลเหล่านี้มีคุณลักษณะสำคัญคือ ไม่หวงวิชา ยินดีเผยแพร่และถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้อื่น ทั้งยังมีจิตอาสาอยากทำประโยชน์เพื่อชุมชนส่วนรวม จึงทำให้ก่อเกิดเป็นกลุ่มสวนสมุนไพร และห้องตรวจแผนไทยเพื่อให้เป็นแหล่งเรียนรู้ แหล่งทรัพยากร และแหล่งบริการแก่คนในชุมชนและคนทั่วไป - ชุมชนแห่งนี้แม้จะเป็นชุมชนเมืองที่เกิดขึ้นใหม่แต่ก็มีประชากรวัยสูงอายุมาพักอาศัยอยู่ด้วยในหลายครอบครัว ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้มีบทบาทหลักเป็นผู้ดูแลบุตรหลานที่อยู่ในวัยเด็ก นอกจากนั้นยังเป็นผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาและประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านให้แก่สมาชิกในครอบครัวที่เป็นคนรุ่นใหม่อีกด้วย 	<p>ด้านทุนทางสังคม</p> <ul style="list-style-type: none"> - คนในชุมชนมีภูมิลำเนามาจากที่ต่างๆ กัน มาอาศัยอยู่เพื่อประกอบอาชีพ ประกอบกับมีระยะเวลาการอยู่อาศัยยังไม่ยาวนานนักเนื่องจากเป็นชุมชนเกิดใหม่ จึงขาดความรู้สึกร่วมเป็นเจ้าของชุมชน และไม่เห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อส่วนรวม - คนในชุมชนที่เป็นคนรุ่นใหม่มักไม่เชื่อถือการแพทย์พื้นบ้าน ยกเว้นในรายที่สิ้นหวังในการรักษาจากการแพทย์แผนปัจจุบันแล้วจึงจะหันมาหาการแพทย์พื้นบ้านเป็นทางเลือกสุดท้าย - คณะกรรมการหมู่บ้านยังไม่มีบทบาทที่ชัดเจนในการส่งเสริมการพึ่งตนเองของชุมชน อีกทั้งยังไม่มีสถานะเป็นนิติบุคคล เนื่องจากเจ้าของหมู่บ้านยังถือครองกรรมสิทธิ์ในพื้นที่สวนกลางอยู่

ตารางที่ 4 (ต่อ)

	ปัจจัยสนับสนุน	ปัจจัยอุปสรรค
ปัจจัย ภายนอก	<p>หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทศบาลนครขอนแก่นมีนโยบายส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย เช่น การจัดฝึกอบรมและจัดตั้งชมรมนวดแผนไทย การจัดกิจกรรมออกเรือนการนวดไทยในงานประเพณีที่สำคัญของท้องถิ่นอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงมีนโยบายส่งเสริมให้เกิดแหล่งเรียนรู้สมุนไพรในชุมชนต่างๆ ในพื้นที่รับผิดชอบอีกด้วย - การเปิดโอกาสจากบุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่ ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำศูนย์บริการสาธารณสุขสาขาหมู่บ้านธรรมชาติ ได้ให้โอกาสหมอนวดพื้นบ้านในชุมชนมาเปิดห้องนวด อบ ประคบสมุนไพรในบริเวณด้านข้างของศูนย์ฯ เพื่อให้บริการแก่คนในชุมชนและคนทั่วไป เป็นการให้บริการคู่ขนานไปกับบริการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน - สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาครให้การสนับสนุนการพัฒนาภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยแก่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยการจัดฝึกอบรมให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง ทั้งยังมีการจัดประกวดและมอบรางวัล อสม. ดีเด่นด้านการแพทย์แผนไทยเป็นประจำทุกปี 	<p>ปัจจัยอุปสรรคจากภายนอกนั้นไม่เป็นที่ปรากฏชัดเจนนัก หากแต่ชุมชนมีประเด็นที่ต้องการการหนุนเสริมจากภายนอก ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ชุมชนยังขาดเครือข่ายการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับชุมชนอื่นๆ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมเพื่อการพึ่งตนเองด้านสุขภาพด้วยภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านให้เข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป - ขาดต้นแบบในการนำภูมิปัญญาด้านการแพทย์พื้นบ้านไปใช้ โดยเฉพาะจากบุคลากรสาธารณสุขระดับปฐมภูมิในพื้นที่ - การสนับสนุนด้านทุนและวิชาการจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาสวนสมุนไพรให้เป็นแหล่งเรียนรู้และแหล่งทรัพยากรที่มีคุณ ประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม

จากกรณีศึกษาดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านสามารถช่วยให้ชุมชนเกิดการพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้ในระดับหนึ่ง แม้จะเป็นชุมชนเมืองที่ค่อนข้างขาดแคลนแหล่งทรัพยากรธรรมชาติและวิถีชีวิตที่ไม่เอื้ออำนวย ดังเช่นชุมชนหมู่บ้านธรรมชาติ ซึ่งถือเป็นตัวอย่างที่ดีในการพยายามก้าวข้ามข้อจำกัดเพื่อไปสู่การพึ่งตนเอง โดยอาศัยการร่วมแรงร่วมใจกันและการมีจิตอาสาเพื่อส่วนรวมเป็นกลยุทธหลักในการขับเคลื่อน ทั้งยึดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักคิดสำคัญในการดำเนินกิจกรรมของชุมชน อย่างไรก็ตาม การนำภูมิปัญญา

การแพทย์พื้นบ้านไปทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดนั้น จำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องและนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชนด้วย

ตอนที่ 2 การพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชนบ้านหนองนกไข่

ชุมชนบ้านหนองนกไข่เป็นชุมชนเก่าแก่ ตั้งอยู่หมู่ที่ 7 ตำบลหลักสาม อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งเป็นพื้นที่ราบลุ่มเหมาะแก่การทำเกษตร จึงมีลักษณะและบริบทแวดล้อมเป็นชุมชนเกษตรกรรมมาแต่ดั้งเดิม คนในชุมชนส่วนใหญ่เป็นคนไทย โดยกว่าร้อยละ 90 เป็นคนที่อาศัยอยู่ในท้องถิ่นมาตั้งแต่บรรพบุรุษ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

บริบทของชุมชนบ้านหนองนกไข่

ชุมชนบ้านหนองนกไข่ เป็นชุมชนชาวไทยพุทธ มีวิถีชีวิตแบบเกษตรกรรมเป็นหลักมาตั้งแต่อดีตสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน มีจำนวนครัวเรือนทั้งสิ้น 313 หลังคาเรือน จำนวนประชากรรวม 1,910 คน เป็นเพศหญิง 856 คน (ร้อยละ 44.8) และเพศชาย 1,054 คน (ร้อยละ 55.2) โดยประชากรที่อยู่ในวัยทำงาน (อายุระหว่าง 20-60 ปี) มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 1,135 คน (ร้อยละ 59.4) รองลงมาเป็นวัยเด็ก-วัยรุ่น (อายุต่ำกว่า 20 ปี) จำนวน 559 คน (ร้อยละ 29.3) ส่วนวัยสูงอายุ (มากกว่า 60 ปีขึ้นไป) มีจำนวน 216 คน (ร้อยละ 11.3) อายุเฉลี่ย 33.87 ปี ด้านการศึกษา คนส่วนใหญ่เรียนระดับประถมศึกษา ร้อยละ 65.9 ระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 13.7 และระดับอนุปริญญาขึ้นไป ร้อยละ 10.4 โดยมีผู้ไม่ได้รับการศึกษา ร้อยละ 10.0 (ข้อมูลจากฐานข้อมูลทะเบียนราษฎร์ ในระบบฐานข้อมูลสถานีอนามัย ณ วันที่ 31 กรกฎาคม 2553) ด้านการประกอบอาชีพของคนในชุมชน พบว่าส่วนใหญ่ประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรม เช่น สวนมะพร้าว มะนาว มะม่วง พุทรา องุ่น แก้วมังกร ทำน้ำตาลมะพร้าว ฯลฯ รวมทั้งเลี้ยงปลาสลิด เลี้ยงกุ้ง และค้าขาย

ด้านสภาพแวดล้อมของชุมชน โดยที่พื้นที่ส่วนใหญ่ของตำบลหลักสามยังคงเป็นพื้นที่เกษตรกรรม แต่ในปัจจุบันมีโรงงานอุตสาหกรรมเข้ามาตั้งอยู่บ้าง ยกเว้นในพื้นที่บ้านหนองนกไข่หมู่ที่ 7 ที่ไม่มีโรงงานอุตสาหกรรมเลย ดังนั้น พื้นที่ร้อยละ 90 ของชุมชนบ้านหนองนกไข่จึงเป็นพื้นที่สำหรับทำการเกษตร ทั้งสวนผลไม้ นาข้าว บ่อเลี้ยงปลา และกุ้ง คนในชุมชนส่วนใหญ่เป็นคน

ท้องถิ่นดั้งเดิมที่อยู่อาศัยกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ จึงรู้จักคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
 จันญาติมิตร และให้ความเคารพนับถือกันตามหลักอาวุโส

ด้านการคมนาคมของชุมชน มีทั้งการคมนาคมทางบกและทางน้ำ โดยทางบกนั้นมีถนน
 สายหลัก 2 สาย ได้แก่ ถนนสายบ้านแพ้ว-พระประโทน และถนนสายบ้านแพ้ว-กระทู้มแบน
 นอกจากนั้นยังมีถนนสายรองอีกหลายสาย อาทิ ถนนสาย สค 3010 หลักสาม-ชัยมงคล, ถนนสาย
 สค 3005 หลักสาม-ดอนกระเทียม, ถนนทางหลวงชนบทหมายเลข 3404 บ้านหนองนกไข่-
 ยกกระบัตร, ถนนทางหลวงชนบทหมายเลข 3097 บ้านบ่อ-นครปฐม ส่วนการคมนาคมทางน้ำ มี
 เรือโดยสารแล่นในคลองดำเนินสะดวก 2 เส้นทาง คือ จากอำเภอบ้านแพ้วถึงตลาดหลักห้า ตำบล
 หนองสองห้อง และจากอำเภอบ้านแพ้วถึงประตูน้ำบางยาง ตำบลสวนส้ม

สุขภาพของชุมชน

ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในชุมชน

เนื่องจากบริบทของชุมชนบ้านหนองนกไข่เป็นชุมชนเกษตรกรรม วิธีการดำรงชีวิตของคน
 ในชุมชนส่วนใหญ่จึงยังคงเป็นแบบดั้งเดิม ทั้งวิธีการประกอบอาชีพ วัฒนธรรมประเพณี และ
 ความสัมพันธ์ภายในชุมชน ส่วนปัญหาสุขภาพในมิติทางกายที่พบบ่อยในชุมชนนี้ นอกจากโรค
 เรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของทุกชุมชนใน
 ประเทศไทยแล้ว ยังมีความเจ็บป่วยอื่นๆ ที่พบมากได้แก่ อาการปวดเมื่อยเคล็ดขัดยอกจากการ
 ทำงานในภาคเกษตรกรรมที่ต้องใช้แรงกายมาก

ส่วนมิติด้านจิตใจ พบว่าความเครียดจากภาวะเศรษฐกิจเป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้ใน
 ชุมชนนี้เช่นเดียวกับชุมชนอื่นๆ ทั่วไป แต่ไม่พบว่าส่งผลกระทบต่อสุขภาพของ
 คนส่วนใหญ่ในชุมชน

ด้านมิติสุขภาพทางจิตสังคม พบว่าคนในชุมชนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเป็นส่วนใหญ่ มี
 การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน โดยเฉพาะงานประเพณีต่างๆ ของ

ชุมชน เช่น การรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุในวันสงกรานต์ การแห่เทียนเข้าพรรษา วันขึ้นปีใหม่ วันเด็ก เป็นต้น

ส่วนในด้านสุขภาพทางจิตวิญญาณ ชุมชนบ้านหนองนกไข่มีวิถีวัฒนธรรมแบบไทยพุทธ และคนส่วนใหญ่ในชุมชนมีความผูกพันใกล้ชิดกับศาสนา การไปทำบุญและฟังเทศน์ฟังธรรมที่วัดในวันพระและวันสำคัญทางศาสนายังเป็นกิจวัตรที่สำคัญของคนในชุมชน นอกจากนี้การที่ลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยาย ประกอบด้วยคนหลายรุ่นหลายวัยอยู่ด้วยกัน จึงพบว่าผู้สูงอายุหรือปู่ย่าตายายในครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้ปลูกฝัง หล่อหลอม คุณธรรม จริยธรรม และแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนทางศาสนาให้แก่ลูกหลาน ซึ่งจากวิถีชีวิตดังกล่าวทำให้คนในชุมชนมีพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยเฉพาะในยามที่ต้องเผชิญภาวะวิกฤตหรือ “ทุกข์” ที่เกิดขึ้นในชีวิต

แหล่งบริการสุขภาพในชุมชน

ชุมชนบ้านหนองนกไข่ มีแหล่งทรัพยากรและแหล่งบริการสุขภาพที่เป็นหลักในการดูแล และให้บริการด้านสุขภาพแก่ชุมชนอย่างเป็นองค์รวม ครอบคลุมทุกมิติ ดังนี้

1. ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) ตั้งอยู่ที่บ้านของนางอุ้มพร อู่ฉาย ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 7 ซึ่งนอกจากจะมีบริการให้ความรู้และคำแนะนำในการดูแลสุขภาพแล้ว ยังมีตู้ยาชุมชนที่บริการจ่ายยารักษาโรคเบื้องต้นในกลุ่มยาสามัญประจำบ้านให้แก่ประชาชนโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย โดยได้รับการสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนตำบลหลักสาม

2. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จำนวน 15 คน แบ่งความรับผิดชอบกันดูแลคนละประมาณ 20 หลังคาเรือน ซึ่ง อสม. จะทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารสุขภาพ และให้คำแนะนำแก่คนในชุมชน รวมถึงการไปเยี่ยมครอบครัวที่มีผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังเป็นประจำอย่างน้อยเดือนละครั้งเพื่อให้กำลังใจและติดตามภาวะสุขภาพของบุคคลกลุ่มดังกล่าวด้วย อสม. ของชุมชนบ้านหนองนกไข่นอกจากจะมีความรู้และทักษะทางการแพทย์แผนปัจจุบันเบื้องต้น เช่น การวัดความดันโลหิตแล้ว ยังมีความรู้ตามหลักการแพทย์พื้นบ้าน เช่น การใช้สมุนไพรเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันความเจ็บป่วย การฟื้นฟูสุขภาพด้วยการนวดแผนไทย เป็น

ตัน โดยมีนางอุมพร อู่ฉาย ประธาน อสม. ของชุมชน ทั้งยังเป็นหมอพื้นบ้านด้านยาสมุนไพรและด้านการนวด เป็นผู้ดำเนินการเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชนอย่างต่อเนื่อง

3. สถานีอนามัยหลักสาม[†] ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 7 บ้านหนองไข้ ตำบลหลักสาม เป็นสถานพยาบาลระดับปฐมภูมิ ในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งดูแลรับผิดชอบพื้นที่ 5 หมู่บ้านในตำบลหลักสาม ประกอบด้วยหมู่ที่ 5, 7, 8, 12 และ 13 มีบทบาทและความรับผิดชอบในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาลเบื้องต้น และการฟื้นฟูสุขภาพแก่คนในชุมชน โดยมีพยาบาลวิชาชีพและนักวิชาการสาธารณสุขเป็นผู้ให้บริการ

4. ศูนย์เรียนรู้หมอพื้นบ้าน ตั้งอยู่ที่บ้านของนางอุมพร อู่ฉาย หมอพื้นบ้านด้านเภสัชสมุนไพรและด้านการนวด โดยเป็นศูนย์เรียนรู้ระดับอำเภอของอำเภอบ้านแพ้ว ซึ่งเป็นแหล่งรวบรวมพันธุ์พืชสมุนไพรหายากจำนวนมาก สำหรับบุคลากรสาธารณสุข แพทย์พื้นบ้าน นักเรียนนักศึกษา และผู้สนใจทั่วไปเข้ามาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ดูงาน นอกจากนั้นยังเป็นแหล่งให้บริการบำบัดรักษาโรคเบื้องต้นและฟื้นฟูสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย ซึ่งมีทั้งยาสมุนไพรและการนวดโดยคนในชุมชนและคนต่างถิ่นนิยมมารับบริการเป็นจำนวนมาก



ภาพที่ 18 ศูนย์เรียนรู้หมอพื้นบ้าน

[†] หมายเหตุ ขณะที่ทำการศึกษาวิจัย สถานีอนามัยหลักสามยังไม่ได้ปรับเปลี่ยนเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในรายงานวิจัยนี้จึงยังคงใช้ชื่อตามเดิม



ภาพที่ 19 พันธุ์พืชสมุนไพรหายากต่างๆ ภายในศูนย์เรียนรู้หมอพื้นบ้าน

แหล่งบริการสุขภาพภายนอกชุมชน

แหล่งบริการสุขภาพภายนอกที่คนในชุมชนบ้านหนองนกไข่จะไปใช้บริการนั้น เป็นสถานพยาบาลในระดับทุติยภูมิ ได้แก่ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) เป็นโรงพยาบาลในกำกับของรัฐ ซึ่งเป็นสถานพยาบาลหลักเพียงแห่งเดียวที่อยู่ใกล้ที่สุดและคนในชุมชนนิยมไปใช้บริการ ตั้งอยู่ที่ถนนบ้านแพ้ว-พระประโทน ตำบลบ้านแพ้ว ห่างจากชุมชนประมาณ 5 กิโลเมตร

ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านของชุมชน

ผู้นำด้านการแพทย์พื้นบ้านในชุมชน

ผู้นำด้านการแพทย์พื้นบ้านคนสำคัญของชุมชนบ้านหนองนกไข่ คือ นางอุ้มพร อุ๋ฉาย ซึ่งมีบทบาทในการบำบัดรักษาความเจ็บป่วยมานานกว่า 30 ปี โดยได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านการรักษาโรคและตำรับยาสมุนไพรมาจากบรรพบุรุษ คือตาและยายของตนเองซึ่งเป็นหมอพื้นบ้านมาก่อน นอกจากนั้นยังได้ศึกษาเพิ่มเติมในหลักสูตรแพทย์แผนไทย สาขาเภสัชสมุนไพร จากโรงพยาบาลกระทุ่มแบนอีกเป็นเวลาถึง 7 ปี (เรียนเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์) ส่วนภูมิปัญญาด้านการนวดนั้น นางอุ้มพรฯ ได้รับการศึกษาอบรมจากโรงพยาบาลกระทุ่มแบนเช่นเดียวกัน โดยใช้เวลาเรียนการนวดแบบพระราชสำนักอยู่ 3 ปี และนวดแบบเคลย์ศักดิ์อีก 250 ชั่วโมง (10 สัปดาห์) ในปัจจุบันนางอุ้มพรฯ จึงเป็นทั้งหมอนวดแผนไทยและหมอยาสมุนไพร ทั้งยังเป็นผู้ผลิตยาสมุนไพร



จำหน่ายอีกหลายตำรับด้วย โดยตำรับยาที่ผลิตนั้นเป็นสูตรที่ตกทอดมาจากบรรพบุรุษหลายตำรับ และที่ศึกษาเพิ่มเติมอีกหลายตำรับ ส่วนผู้ป่วยที่มารับการรักษามีทั้งคนในชุมชน คนในพื้นที่ใกล้เคียง และคนที่มาจากต่างจังหวัด นอกจากนี้ยังมีคนที่สนใจมาซื้อยาสมุนไพรต่างๆ ไปรับประทานจำนวนมาก รวมถึงมีการสั่งซื้อโดยทางไปรษณีย์จากหลายจังหวัดทั่วประเทศอีกด้วย ซึ่งคนในชุมชนให้การยอมรับต่อบทบาทการเป็นหมอพื้นบ้านของนางอุ้มพรฯ เป็นอย่างมาก ดังตัวอย่างความคิดเห็นต่อไปนี้

“อันไหนมีที่บ้านเขาปลูกเอง เขาก็ไม่คิดดั่งค์ ป้าเขาใจดี เขาขายสมุนไพรราคาถูกมาก” (ID L57-1)

“คนแถวนี้ถ้าเขาไม่สบาย ก็จะมาที่นี่ก่อนที่แรก” (ID L278-1)

นอกจากบทบาทในการบำบัดรักษาความเจ็บป่วยแล้ว นางอุ้มพรฯ ยังยินดีถ่ายทอดความรู้ด้านการนวดให้แก่ผู้ที่สนใจอีกด้วย และในฐานะ อสม. นางอุ้มพรฯ ได้นำภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านมาใช้ในการดูแลสุขภาพชุมชน อาทิ การแนะนำให้คนในชุมชนปลูกพืชสมุนไพรไว้ในครัวเรือนเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว โดยจะเน้นให้ปลูกสมุนไพร 5 ชนิด ได้แก่ 1) ฟ้าทะลายโจร ใช้ยอดนำมาแช่น้ำร้อนดื่มลดไข้ ส่วนใบ เคี้ยวกินแก้ไอ แก้เจ็บคอ 2) ว่านหางจระเข้ ใช้วุ้นทารักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก 3) ไพล ตำพอกหรือประคบแก้ปวดเมื่อย ฟกช้ำเคล็ดขัดยอก หรือนำมากินขับลม แก้ไอก็ได้ 4) ใบชุมเห็ดเทศ นำมาต้มกินแก้ท้องผูก ท้องเฟ้อ และ 5) ธรณีสัณธา แก้กษัยแมลงสัตว์กัดต่อย และแก้ไข้บรรเทา

“เขาไปเรียนมาไปอบรมมาทุกที่ เขาก็จะมาสอน ถ่ายทอดให้ชุมชน ก็ให้คำแนะนำตลอด” (ID L278-1)

นางอุ้มพรฯ ยังมีบทบาทที่โดดเด่นอีกด้านหนึ่ง คือ การเป็นผู้นำในการสร้างอาชีพและรายได้เสริมให้กับชุมชน โดยการจ้างคนในชุมชนปลูกพืชสมุนไพรหลายชนิดที่ใช้ทำยาฆ่าแมลง เช่น ชุมเห็ดเทศ ทองพันชั่ง หม่อน เป็นต้น โดยในปัจจุบันมีคนในชุมชนที่ปลูกสมุนไพรมาส่งประมาณ 20 ครัวเรือน ภายใต้งานนี้เชื่อว่าผู้ที่ปลูกต้องมีที่ดินที่ไม่เคยฉีดยาฆ่าหญ้ามาแล้วไม่น้อยกว่า 5 ปี และขณะปลูกห้ามฉีดยาฆ่าแมลงหรือสารเคมีใดๆ โดยเด็ดขาด เพื่อให้ได้ตัวยาคือ

ปลอดภัย นอกเหนือจากด้านสมุนไพรแล้ว นางอุ้มพรฯ ยังเป็นประธานกลุ่มแม่บ้านทำดอกไม้ประดิษฐ์และพวงหรีด เพื่อสร้างรายได้เสริมให้แก่สตรีและเยาวชนในชุมชนอีกด้วย



ภาพที่ 20 นางอุ้มพร
อุ้มฉาย หมอพื้นบ้าน
และ อสม.

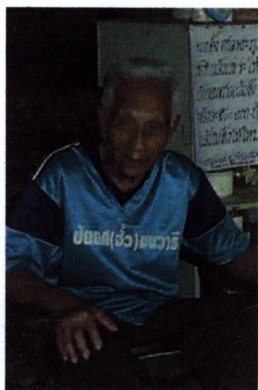
“ปัจจุบันมีคนปลูกสมุนไพรมาส่งรวมๆ 20 เจ้า เราให้ทำเป็นอาชีพเสริม เพราะเราขายพอเพียง เราต้องเยอะบ้าน กระจายๆ ไป เพราะจะได้มีประโยชน์แก่ชาวบ้านทั่วไป แล้วให้เขารับรู้ว่าเขาปลูกมันดียังไง เขารู้เขาจะได้ใช้”

(โรคที่คนนิยมมารักษา) “ส่วนใหญ่พวกที่มามากที่สุดเลยก็พวกปวดไหล่ ปวดเข่า ยกหลัง มือเท้าชา พวกปวดข้อ เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ นิ้วล็อก อะไรพวกนี้ส่วนใหญ่”

หมอพื้นบ้านอาวุโสของชุมชน

ในชุมชนบ้านหนองนกไข่ นอกจาก นางอุ้มพร อุ้มฉาย แล้ว ยังมีหมอพื้นบ้านอีกคนหนึ่ง เป็นหมอพื้นบ้านอาวุโสที่เป็นที่เชื่อถือศรัทธาจากคนในชุมชนและคนต่างถิ่นจำนวนมาก ได้แก่ นายหาญ เกาะใต้ ปัจจุบันอายุ 84 ปี เป็นหมอเป่าเสก คือรักษาความเจ็บป่วยด้วยการใช้คาถาเป็นหลัก ร่วมกับสมุนไพรบางชนิด และในบางกรณีอาจใช้การบีบนวดร่วมด้วย ความสามารถที่สร้างชื่อเสียงจนเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง คือ การต่อกระดูกที่หักให้ติดได้โดยไม่ต้องเข้าเฝือก โรคเกี่ยวกับเส้นเอ็น ปวดข้อ งูสวัด คางทูม ไฟลามทุ่ง เป็นต้น

นายหาญฯ เริ่มเรียนวิชาการรักษาโรคภัยไข้เจ็บมาตั้งแต่สมัยที่บวชเป็นพระเมื่ออายุ 23 ปี โดยเป็นลูกศิษย์ของพระเกจิอาจารย์ดังๆ หลายนรูปในสมัยนั้น จึงได้วิชาการปลูกเสกเลขยันต์และคาถาอาคมต่างๆ มากมาย ต่อมาภายหลังจากสึกแล้วได้มาเรียนวิชาการต่อประสานกระดูกและเหยียบเหล็กแดงจากคนเชื้อสายลาวคนหนึ่งที่มาทำมาหากินอยู่ที่บ้านแพ้ว นอกจากนั้นยังเคยไปรับการอบรมหลักสูตรแพทย์แผนไทยด้านสมุนไพรที่ในจังหวัดสมุทรสาครด้วย จนถึงปัจจุบัน นายหาญฯ ทำหน้าที่เป็นหมอพื้นบ้านให้การรักษาผู้เจ็บไข้ได้ป่วยมาแล้วกว่า 50 ปี มีชื่อเสียงโด่งดังจากการบอกปากต่อปากจนรู้จักกันไปทั่ว มีทั้งผู้ที่มารับการรักษาและมาขอฝากตัวเป็นศิษย์จากหลายจังหวัด เช่น สมุทรสาคร สมุทรสงคราม นครปฐม ราชบุรี เพชรบุรี สุพรรณบุรี ชัยภูมิ เป็นต้น



ภาพที่ 21 นายหาญ
เกาะใต้ หมอพื้นบ้าน
อาวสุไล

(คนไข้ที่มารักษาส่วนใหญ่เป็นโรคอะไร) “ส่วนใหญ่นี้พวกปวดหัวเข่านะ พวกกระดูกหักนี่รองลงมา”

(วิธีการรักษา) “สิ่งใดที่ใช้สมุนไพรก็ใช้นะ อย่างพวกไฟลามทุ่ง โรคผิวหนังทุกชนิด พวกนี้ใช้สมุนไพร มีทั้งยาพอก ยาทา ยาต้ม มีหมด อย่างโรคผิวหนังนี้โดยมากเป็นยาดำ เป่าครั้งเดียวหายนะ ... ถ้ากระดูกหักฉันใช้คาถาประสาน ไม่ต้องตาม ทำเดี๋ยวนั้น ดิดเดี๋ยวนั้น ไม่ให้ยึดเยื่อ”

“เมื่อ 2 ปีก่อนไปงานสมุนไพรที่เมืองทองธานี หมอที่เขาประจำกระทรวงสาธารณสุขโน่นเขาไปบอกว่าฉันนี่ต่อกระดูกได้ ไอ้โฮ ที่นี้นักข่าวมาจ้อไม่ค์ บอกไปถามหมอโน่น ผมไม่รู้ ผมไม่พูด แค่นี้ผมก็รักษาไม่ไหวแล้ว”

ตัวอย่างภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านของชุมชน

ในชุมชนบ้านหนองนกไข่มีภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพมาตั้งแต่ครั้งอดีต ส่วนใหญ่เป็นการใช้สมุนไพรที่ปลูกไว้ในครัวเรือน ซึ่งมีอยู่แทบทุกบ้าน เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ มะนาว มะกรูด ฯลฯ แม้กระทั่งในปัจจุบันก็ยังมีคนในชุมชนประมาณร้อยละ 50 ที่ยังคงนิยมใช้สมุนไพรและการรักษาแบบพื้นบ้านอยู่ โดยคนกลุ่มนี้ให้เหตุผลว่า

“เราก็มีการใช้สมุนไพรกันมานานแล้วนะ ส่วนใหญ่เราจะใช้ยาสมุนไพรกันมากกว่า มันไม่เป็นอันตราย เป็นสมุนไพรตามบ้าน ไม่มียาฆ่าแมลง” (ID L278-1)

“ทุกวันนี้ก็กินสมุนไพร สมุนไพรทำให้เราแข็งแรง” (ID L7-1)

“ถ้าไปโรงพยาบาลทำกายภาพมันก็หลายวัน (หลังยอก) แต่มาที่นี้จับทีเดียวหายเลย” (ID L47-1)

นอกจากภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาแต่อดีตแล้ว ในปัจจุบันยังมีการส่งเสริมให้ใช้สมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพเบื้องต้น โดย อสม. มีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้แนะนำ เผยแพร่ และยังเป็นการต่อยอดความรู้แก่ชุมชนด้วย ซึ่งภูมิปัญญาที่ชุมชนมีและใช้อยู่ในปัจจุบันนั้น โดยมากจะใช้ใน

ลักษณะสมุนไพรเดี่ยว ซึ่งภูมิปัญญาที่ชุมชนมีอยู่นั้นสามารถนำมาจำแนกตามสรรพคุณในการรักษาโรค และเปรียบเทียบตามหลักวิชาการด้านเภสัชสมุนไพรได้ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ตัวอย่างภูมิปัญญาด้านสมุนไพรของชุมชนบ้านหนองนกไข่ เปรียบเทียบกับทฤษฎี

อาการเจ็บป่วย	ภูมิปัญญาของชุมชน	ความรู้ตามทฤษฎี
● ยารับประทาน อาทิ		
ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ	ขมิ้นหรือขมิ้นชัน	ขมิ้นหรือขมิ้นชัน เหง้ามีรสฝาด กลิ่นหอม แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน ไข้ลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด อาหารไม่ย่อย แก้อาการท้องร่วง (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 81-83) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี
ท้องผูก	ใบมะขามแขก, ใบ ชุมเห็ดเทศ	มะขามแขก ใบและฝัก มีรสเปรี้ยว ใช้เป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก ถ่ายน้ำเหลือง ถ่ายพิษไข้ แก้อาการริดสีดวงทวาร (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 124-126) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี ชุมเห็ดเทศ ดอก ใบ และเมล็ด มีรสเบื่อเอียน แก้อาการคลื่นไส้ โรคผิวหนัง แก้อาการท้องผูก (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 118-120) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี
ริดสีดวงทวาร	เพชรสังฆาต	เพชรสังฆาต เถาเป็นลำต้นอวบน้ำ เป็นข้อๆ แต่ละข้อยาวประมาณ 6-8 นิ้ว นำเถาสดมารับประทานวันละ 1 ข้อ แก้อาการริดสีดวงทวารหนัก (รัตนินท์ วิลาชจิตรกุล (บก.), มปป.: 105-106)
ล้างสารพิษ ขับ ปัสสาวะ	ใบรางจืด	รางจืด ชนิดที่มีประสิทธิภาพ คือรางจืดชนิดเถาดอกม่วง โดยรากและเถา แก้อาการใน กระหายน้ำ ใบและราก เป็นยาถอนพิษไข้ เป็นยาพอกบาดแผลน้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ทำลายพิษยาฆ่าแมลง พิษจากสตรีกินให้เป็นกลาง พิษจากยาเบื่อชนิดต่างๆ แก้อาการเมาค้าง (ที่มา: http://www.samunpri.com/herbdrug/?p=150#more-150) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี
ไข้	ฟ้าทะลายโจร, ลูกใต้ใบ	ฟ้าทะลายโจร ใบมีรสขม นำมาบดผสมน้ำมันพืชทาแผลน้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ใบสดนำมาเคี้ยวกลืนแก้เจ็บคอ คออักเสบ ทั้งต้นมีรสขม แก้ไข้หวัด ต่อมทอนซิลอักเสบ แก้บิด ท้องร่วง ปอดอักเสบ ช่วยเจริญอาหาร โดยอาจรับประทานสด หรือตากแห้งทำเป็นลูกกลอนหรือแคปซูล (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 304-305) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี

ตารางที่ 5 (ต่อ)

อาการเจ็บป่วย	ภูมิปัญญาของชุมชน	ความรู้ตามทฤษฎี
ไข้ (ต่อ)		ลูกใต้ใบ ทั้งต้น มีฤทธิ์แก้โรคเบาหวาน ขับปัสสาวะ แก้ไข้ เป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยขับประจำเดือน (ที่มา: วิกิพีเดีย http://th.wikipedia.org/wiki/ลูกใต้ใบ) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี
หวัด ไอ เจ็บคอ ร้อนใน	ฟ้าทะลายโจร	ฟ้าทะลายโจร (เช่นเดียวกับข้างต้น) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี
● ยาใช้ภายนอก อาทิ		
แผลไฟไหม้ น้ำ ร้อนลวก	ว่านหางจระเข้	ว่านหางจระเข้ ใช้ฉุนจากใบทาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก รักษาอาการไหม้จากแสงแดดหรือการฉายรังสี และนำมารับประทานแก้โรคกระเพาะ แก้อ่อนในได้ (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 251-254) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี
ปวดเมื่อย ฟกช้ำ	ไพล	ไพล เหง้า รสฝาดขึ้นเยียน แก้ฟกช้ำ บวม เคล็ดยอก ขับลม แก้ท้องเดิน ช่วยขับระดู นิยมใช้เป็นยาหลังคลอดบุตร (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 293-297) - ภูมิปัญญาของชุมชนสอดคล้องกับทฤษฎี

จากตารางที่ 5 ภูมิปัญญาที่ชุมชนมีและใช้อยู่ นั้น พบว่าสอดคล้องตามหลักทฤษฎีด้านเภสัชสมุนไพรไทย ซึ่งปัจจุบันคนในชุมชนบ้านหนองนกไข่ประมาณร้อยละ 40 นิยมใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสมุนไพรในการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว โดยภูมิปัญญาดังกล่าวมี 2 ลักษณะ คือ เป็นภูมิปัญญาที่คนทั่วไปในชุมชนมีอยู่และสามารถใช้หรือปฏิบัติด้วยตนเองได้ เช่น การนำมาปรุงอาหาร หรือรับประทานเป็นยา ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปสมุนไพรเดี่ยวที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการแปรรูป นอกจากนั้นยังมีภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้านเป็นผู้ปฏิบัติหรือให้บริการ ซึ่งก็เป็นที่ยอมรับของคนในชุมชนเช่นเดียวกัน ขณะที่ภูมิปัญญาด้านการนวดนั้น คนในชุมชนนิยมมารับบริการจากหมอพื้นบ้านในจำนวนใกล้เคียงกับด้านสมุนไพร ส่วนหมอพื้นบ้านด้านการเป่าเสกได้รับความนิยมนอกจากคนในชุมชนประมาณร้อยละ 20 ทั้งนี้ กลุ่มคนที่นิยมใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านทุกประเภท มีทุกกลุ่ม ทุกวัย คละกันไป

พฤติกรรมกรพึงตนเองด้านสุขภาพของชุมชน ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

พฤติกรรมกรพึงตนเองด้านสุขภาพของชุมชนบ้านหนองนกไข่ ประกอบด้วย การให้ความหมาย และการรับรู้ประโยชน์ของการพึงตนเองด้านสุขภาพของชุมชน รวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการพึงตนเองตามศักยภาพที่ชุมชนมีอยู่ ดังนี้

การให้ความหมายและการรับรู้ประโยชน์ของการพึงตนเองด้านสุขภาพ

คนในชุมชนบ้านหนองนกไข่ให้ความหมายของการพึงตนเองด้านสุขภาพว่าหมายถึง การดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง จะได้ไม่เป็นภาระแก่คนอื่น และไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย โดยวิธีการดูแลสุขภาพนั้น ประกอบไปด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม เช่น รับประทานให้ครบทั้ง 5 หมู่ เน้นการรับประทานผัก และลดหวาน มัน เค็ม เป็นต้น นอกจากนั้นยังควรมีการออกกำลังกายด้วย ถ้าหากเกิดการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ก็สามารถใช้สมุนไพรในครัวเรือนตามภูมิปัญญาและทรัพยากรที่มีอยู่เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ ดังตัวอย่างความคิดเห็นที่ว่า

“เราใช้ของเราก็น่าจะเป็นพึ่งตนเอง ไม่ต้องไปเดือดร้อนใคร เพราะบ้านเรามีสมุนไพร แล้วก็ใช้ในครัวเรือนได้ และคนที่ไม่มีเรายังให้เขาได้ ... ก่อนที่จะไปหาหมอ เราต้องดูของเราก่อนว่าเรามีไหม สำหรับยาหรือสมุนไพร และความรู้ที่เรามีอยู่ อย่างเช่นเจ็บคอ เราก็ดูว่ายาของเรามีไหม ฟ้าทะลายใจบ้านเราปลูกไหม ถ้ามีเราก็ไม่ต้องไปหา ใช้ของเราได้เลย” (ID L47-1)

“การพึ่งพาตนเองให้มีสุขภาพดีเสมอ แข็งแรงเสมอ ลักษณะของมันคือการกินอยู่ หลับ นอน กินให้มันถูกต้อง 5 หมู่ พอประมาณ หวานมันเค็มงด กินให้ถูกหลักอนามัย พอเพียงคือออกกำลังกาย แล้วอีกอย่างเรื่องยา เราสามารถใช้สมุนไพรในครัวเรือนได้” (ID L12-1)

“อันดับแรกเราน่าจะดูแลสุขภาพตัวเราในเบื้องต้นก่อน ก็คือถ้าเรารู้จักดูแลตัวเองก่อน มันก็ไม่น่าที่จะต้องไปรบกวนคนอื่น ไม่ต้องไปหาหมอ” (ID L6-2)

ในด้านการรับรู้ประโยชน์ของการพึ่งตนเองด้านสุขภาพนั้น คนในชุมชนมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า หากทำได้ ทุกคนจะมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย ไม่ต้องไปโรงพยาบาลให้เสียเวลา และยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย นอกจากนี้ยังอาจมีรายได้เพิ่มขึ้นจากการปลูกสมุนไพรส่งอีกด้วย และหากมีการดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในครอบครัวหรือในกลุ่มคนบ้านใกล้เคียง ก็จะช่วยเสริมสร้างความอบอุ่น ความรักและความผูกพันในครอบครัวและชุมชนได้ดียิ่งขึ้น ดังคำบอกเล่าของคนในชุมชนต่อไปนี้

“ถ้าเราปลูก (สมุนไพร) กินเอง มันก็ดี มันประหยัด ไม่ต้องไปโรงพยาบาล เสียเวลา เสียตั้งค์เยอะ และทำให้เราสามารถดูแลสุขภาพได้ในเบื้องต้น” (ID L57-1)

“ไม่ต้องจ่ายค่ายา ทำเอง ใช้เอง และก็เอามาส่งเขา มีรายได้มั่ง นิดๆ หน่อยๆ” (ID L278-1)

“เราไม่ต้องไปพึ่งพาใคร อย่างเจ็บป่วยเราก็ไม่ต้องไปพึ่งพารัฐ ก็ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น สมุนไพรเราก็ปลูกเอง ค่าใช้จ่ายก็จะน้อยลง แล้วการเดินทางก็ไม่ต้องเดินทางไปไกล ครอบครัวก็ดี อยู่เย็นเป็นสุข อยู่อย่างพอเพียงได้ ประหยัดค่าใช้จ่าย ... ในสวนของชุมชนก็ได้พบปะกัน ได้แลกเปลี่ยนความรู้กัน ได้พูดคุยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ช่วยกันประหยัดในชุมชน ชุมชนก็จะดี เข้มแข็ง รายจ่ายน้อย ซื่อก็ก็น้อย การเจ็บป่วยก็น้อยลง” (ID L47-1)

“ในระดับบุคคลก็จะสามารถช่วยตนเองได้ในระดับหนึ่ง ถ้าเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เราก็สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่จำเป็นถึงขนาดต้องไปหาหมอ ส่วนในครัวเรือน ถ้าเกิดมีคนใดคนหนึ่งในครอบครัวเจ็บป่วยไม่สบาย ก็อาจมีการดูแลกันมากขึ้น มีความรัก ความอบอุ่นให้กันมากขึ้น มีการดูแลกันอย่างใกล้ชิด ในระดับชุมชน น่าจะช่วยลดภาระในการที่จะต้องไปหาหมอ ลดภาระของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ลดภาระเรื่องค่าใช้จ่ายและก็การเดินทาง รวมทั้งประหยัดเวลา” (ID L6-2)

“ถ้าทำได้มันก็จะเกิดความรักท้องถิ่น เกิดการต่อยอด เกิดเป็นมรดก เกิดรายได้ เกิดการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น” (ID L5-1)

“เรากินผักที่เราปลูกเองนี่โรคภัยไข้เจ็บมันก็จะน้อยลง เพราะมันจะไม่มีสารพิษ”

(ID L-FG)

“อย่างปลูกสมุนไพรก็สามารถนำมาขายได้ ยืดเป็นอาชีพได้ หรือถ้ามีคนมาฝึคนวดเยอะๆ นะ ก็เอาไปประกอบอาชีพได้เลย” (ID L47-1)

“เรากินดีอยู่ดี สุขภาพมันก็ดีแล้ว แล้วถ้าสุขภาพดีเนี่ย ชุมชนก็ดีด้วย ของที่เราปลูกเองกินเอง เศรษฐกิจพอเพียงนี่ หนึ่ง โรคไม่มีแล้ว สอง ออกกำลังกายไปในตัว เราเดินไปในสวน ไปดูนู่นดูนี่ ตัดนู่นตัดนี่ก็ได้ออกกำลังกาย” (ID L4-1)

วิธีการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชนบ้านหนองนกไข่

คนในชุมชนบ้านหนองนกไข่ส่วนใหญ่มีการพึ่งตนเองด้านสุขภาพ โดยการใช้สมุนไพรในครัวเรือนเพื่อดูแลสุขภาพเบื้องต้น รวมถึงการรักษาอาการเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง แต่หากพิจารณาแล้วเห็นว่าการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนั้นมีความรุนแรงหรือเกินขอบเขตความรู้ความสามารถที่จะเยียวยาตนเองได้ก็จะไปพึ่งพาทักษะภูมิปัญญาของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งอาจเป็นหมอพื้นบ้านในชุมชน หรือบุคลากรทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ณ สถานอนามัยหลักสาม หรือโรงพยาบาลบ้านแพ้ว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิถีคิด ความเชื่อ และประสบการณ์ที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ เนื่องจากชุมชนนี้เป็นพื้นที่เกษตรกรรมมาแต่ดั้งเดิม ในปัจจุบันจึงได้นำแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และทฤษฎีใหม่มาใช้ เช่น การปลูกพืชผสมผสาน การปลูกพืชสมุนไพรแซมไม้ยืนต้น การเลี้ยงปลาในท้องร่องสวน เป็นต้น ส่วนหลักการบริโภคของครัวเรือนก็จะเน้นการนำวัตถุดิบที่ปลูกเองในบ้านหรือในสวนมาบริโภค หากมีมากเกินบริโภคในครัวเรือนของตนก็จะแบ่งปันแก่เพื่อนบ้าน แล้วหลังจากนั้นจึงจะนำไปขาย ซึ่งการปฏิบัติตามแนวคิดดังกล่าวนี้ทำให้ทุกครัวเรือนมีแหล่งทรัพยากรด้านอาหารและสมุนไพร ที่ไม่เพียงช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย และเพิ่มรายได้ แต่ยังสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานในด้านสุขภาพอนามัยของสมาชิกในครัวเรือนได้เป็นอย่างดี

ตัวอย่างพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงวิธีการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของคนในชุมชนบ้านหนองนกไข่ สามารถจำแนกเป็นรายด้านได้ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ตัวอย่างพฤติกรรมกรังตนเองด้านสุขภาพของชุมชนบ้านหนองนกไข่

ด้าน	ตัวอย่างพฤติกรรม
การสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค	<p>“ส่วนมากเขาก็จะพัฒนา คือการดูแลตัวเอง การกินอาหาร การออกกำลังกาย เพื่อป้องกันโรค อย่างลุงนี้แกก็จะปั่นจักรยานทุกเช้า ผู้สูงอายุอยู่ที่บ้านเขาก็จะเดินเข้าๆ จะเดินรอบบ้าน เขาจะทำอย่างนั้นทุกวัน หรือตอนใส่บาตรเขาก็จะทำกันแล้ว ยกแขนยกอะไร นอกจากนั้นก็ยังมีพวกสูลาสูป แล้วก็ออกกำลังกายทำสวน” (ID L-FG)</p> <p>“การกินการอยู่เน้นกินให้ถูกหลัก อย่ากินไขมันไม่ควรกิน การออกกำลังกายก็ตั้งใจ มุ่งมั่นหน่อย เราก็ต้องช่วยตัวเองก่อนนะ” (ID L27-1)</p> <p>“สมุนไพรที่ใช้กันในชีวิตประจำวันก็มีพวกข่า ตะไคร้ ขิง สะเดา ใบโหระพา มะกรูด ส่วนมากเป็นการทำอาหารแล้วก็ปรุงด้วยสมุนไพร ก็ใช้กันเป็นประจำในครัวเรือน” (ID L-FG)</p>
การบำบัดรักษาความ เจ็บป่วยเบื้องต้น	<p>“ที่บ้านก็ใช้ขมิ้น กินขมิ้น แสบๆ ท้องก็หาย” (ID L278-1)</p> <p>“โดนเตารีดเสื่อผ้า พอตีที่บ้านมีवानหางจระเข้ ก็จะเอามาทา มันก็ไม่จำเป็นต้องไปหาหมอ เราเอาพืชสมุนไพรที่อยู่ในบ้านเราและสามารถใช้ได้ใกล้ตัวมาใช้” (ID L6-2)</p> <p>“พวกเกี๊ยว ปวดข้อนี้ ใช้ลูกจากแก้ว ผ่าสองซีก สัก 3 ลูกหรือ 5 ลูกก็ได้ เอาทั้งเนื้อทั้งน้ำ ต้มกิน ใส่น้ำให้ท่วม ไม่ต้องเคี้ยวนานหรอก เอาแค่เคี้ยวก็พอ หม้อเดียวหายเป็นปลิดทิ้ง” (ID L1-1)</p> <p>“ส่วนมากที่ใช้ก็เป็นพวกฟ้าทะลายโจร แก้วร้อนใน แก้วใช้หวัด แล้วก็พวกขมิ้น ก็จะกินกันอยู่เป็นประจำ อย่างหลานที่บ้านนี้เป็นภูมิแพ้ เขาจะกินขมิ้นเป็นประจำ ตอนนี่ไม่ต้องกินยาแก้แพ้แล้ว มันดีขึ้นแล้ว” (ID L-FG)</p> <p>“ถ้าท้องผูกเราก็เอาใบชุมเห็ดมาชง แล้วก็ใส่น้ำร้อน ก็เป็นยาระบายอ่อนๆ โดยไม่ต้องไปกินยาอย่างอื่น” (ID L78-1)</p> <p>“มันไม่ต้องมาหยุดงานกลางวัน ถ้าเกิดเจ็บป่วยนิดๆ หน่อยๆ ก็แค่เอาสมุนไพรที่บ้านมากินรักษาไปก่อน” (ID L6-2)</p>

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ด้าน	ตัวอย่างพฤติกรรม
เศรษฐกิจครัวเรือน/ ชุมชน	“เดี๋ยวนี้ชาวบ้านก็นิยมปลูกพืชไว้ที่บ้านเขาแล้วนะ พืชสวนครัวอะไรนี่ คือเวลาจะใช้เขาก็ไม่ต้องไปซื้อ บางทีบ้านไหนมีอะไรเขาก็ไปขอกันได้” (ID L6-3)
	“เราสามารถปลูกเองได้ สารเคมีก็ไม่ต้องใช้ เดี่ยวนี้หลาย ๆ บ้านเขาปลูกนะ ปลูก 2 ต้น 3 ต้น 5 ต้น ปลูกเท่าที่เขาจำเป็นต้องใช้” (ID L4-1)
	“ทุกบ้านเขาจะปลูกมะพร้าว ในท้องร่องสวนก็จะปล่อยปลา ช้าง ๆ ร่องก็ปลูกเตยหอม เอาไว้ขายได้ด้วย ... อย่างผมมีอาชีพเลี้ยงปลา รอบ ๆ บ่อผมก็จะปลูกมะพร้าว และก็มีพวกสมุนไพร” (ID L47-1)
	“ปลูกพืชสวนครัวไว้กินเอง ทำบ่อเลี้ยงปลา เลี้ยงสัตว์เลี้ยงไก่ แต่ละครอบครัวก็รู้อยู่แล้วว่าทุกคนต้องเซฟค่าใช้จ่าย การปลูกพืชไว้กินเองหรือการเลี้ยงสัตว์มันก็จะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการบริโภค” (ID L6-1)
	“ทุกบ้านเดี๋ยวนี้ก็จะทำกินเอง ทำสวนครัวเอง เลี้ยงไก่ เลี้ยงเป็ด ทำทุกอย่างเอง ซึ่หน่อย เดี่ยวนี้ผมไม่ต้องซื้อ พอเลี้ยงปลา เลี้ยงกุ้ง ไข่คั้นบ่อที่มีอยู่ก็ปลูกกระเจี๊ยบ ปลูกคะน้า ปลูกมะละกอ ปลูกต้นรัก ปลูกกล้วย เรากินบ้าง ลูกน้องสามสี่ ครอบครัวไม่ต้องซื้อเลย โหระพา กะเพรา ตะไคร้ ข่า ทิม ไม้เถาะ ได้ทั้งนั้น ปลูกพืชคลุมดิน พืชยืนต้น ดอกไม้ รมรื่นด้วย ของผมนี่มีกินทั้งปี ไม่ต้องเดือดร้อนเลย” (ID L4-1)
	“ที่บ้านเลี้ยงปลา เลี้ยงกุ้ง ถ้าเหลือก็แบ่งไปให้คนโน้นคนนี้ แล้วก็ขาย” (ID L-FG)
	“สมมติว่าที่บ้านเราเลี้ยงปลา เราก็จะไม่ไปซื้อของเขา เราก็กินแต่ของในสวนที่เราปลูก แล้วถ้าเหลือก็จะขายบ้าง ที่บ้านไม่ค่อยได้ไปซื้อเท่าไร ก็คือของเราเก็บเอาอย่างผักในสวน ผักนึ่ง ตำลึง แล้วมันก็ไม่ค่อยมีสารพิษด้วย ถ้าเหลือเราก็แบ่งปันกันหรือขายบ้าง” (ID L-FG)
	“ก่อนที่จะเราไปซื้อของอื่นเราก็จะมองบริเวณรอบบ้านก่อนว่าเรามีพืชอะไรที่สามารถใช้ปรุงอาหารได้ เพราะว่าบ้านเราเป็นทุ่งนาเยอะส่วนมาก ที่บ้านก็จะชอบแกงส้มผักนึ่ง หรือพวกตำลึง จะได้ไม่ต้องสิ้นเปลืองใช้จ่ายตามตลาด” (ID L-FG)

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ด้าน	ตัวอย่างพฤติกรรม
การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน	<p>“อย่างบ้านนี้เขาสุขภาพดี เขาทานดี แต่บ้านก็จะเอามาเป็นตัวอย่าง มันก็ทำให้เหมือนกับจูงกันไป” (ID L-FG)</p> <p>“อสม. จะให้ความรู้ตามหมู่บ้าน ทุกครัวเรือน แนะนำให้มีสมุนไพร 5 อย่างในครัวเรือน” (ID L12-1)</p> <p>“ชุมชนได้พบปะแลกเปลี่ยนความรู้กัน ได้พูดคุย ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ช่วยกันประหยัดในชุมชน ชุมชนก็จะดี เข้มแข็ง” (ID L47-1)</p>

แนวคิดและพฤติกรรมของคนในชุมชนที่สอดคล้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

คนในชุมชนบ้านหนองนกไข่มีความพยายามที่จะดำรงชีวิตแบบพอเพียง โดยการประหยัดอดออม เน้นทำกินและทำใช้เอง ใช้น้ำน้อย เท่าที่จำเป็น เพื่อสร้างเสริมความเข้มแข็งและมั่นคงทางเศรษฐกิจของครัวเรือน และเพิ่มศักยภาพการพึ่งตนเองในวิถีการดำรงชีวิตด้วย อนึ่ง แนวคิดและพฤติกรรมของคนในชุมชนดังกล่าวมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความพอเพียงทั้ง 3 ประการ ได้แก่ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน รวมถึงเงื่อนไขสำคัญอีก 2 ประการ คือ มีความรู้และคุณธรรมเป็นเครื่องกำกับ ดังตารางที่ 7

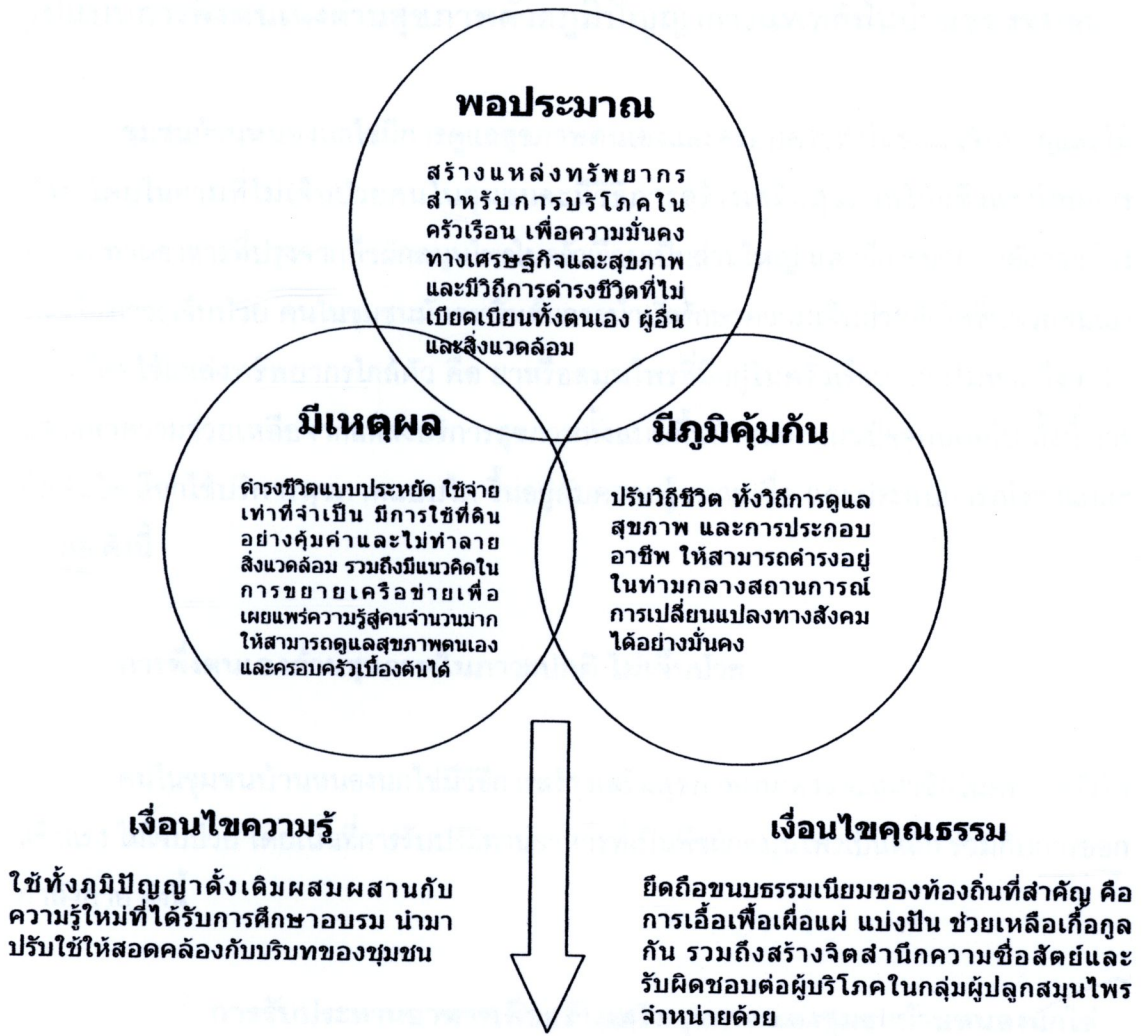
ตารางที่ 7 พฤติกรรมของคนในชุมชนบ้านหนองไข้ที่สอดคล้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจ-
พอเพียง

ตัวอย่างพฤติกรรม	ความสอดคล้องกับปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง
<p>● ระดับบุคคลและครอบครัว</p> <p>ในปัจจุบันคนในชุมชนมีแนวคิดประหยัดค่าใช้จ่ายของครัวเรือนโดยการปลูกผักสวนครัวและพืชสมุนไพร รวมถึงการเลี้ยงสัตว์ เช่น ไก่ เป็ด ปลา กุ้ง เพื่อบริโภคภายในครัวเรือน ซึ่งนอกจากจะช่วยประหยัดแล้วยังปลอดภัยต่อสุขภาพ และหากมีเหลือก็สามารถแบ่งปันให้บ้านใกล้เคียงหรือนำไปขายเป็นรายได้เสริมได้อีกทางหนึ่งด้วย โดยแต่ละบ้านจะเน้นการใช้พื้นที่ที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น บ้านที่ทำสวนมะพร้าวก็จะปลูกพืชผักสวนครัวแซมข้างร่องสวน ส่วนในท้องร่องสวนก็ยังสามารถเลี้ยงปลาได้อีกด้วย หรือบ้านที่มีบ่อเลี้ยงปลาเลี้ยงกุ้ง บริเวณคันบ่อก็ปลูกพืชผักสวนครัว และผลไม้ต่างๆ ใ้รับประทานได้ เป็นต้น</p>	<p>วิถีคิดของชุมชนสะท้อนถึงความพยายามในการสร้างความเข้มแข็งและพึ่งตนเองในด้านเศรษฐกิจของบุคคลและครอบครัว โดยยึดหลักความพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง โดยเป็นการกระทำอย่างมีหลักคิด หลักวิชาการ และหลักคุณธรรม โดยการที่ชุมชนหันมาปลูกพืชแบบผสมผสาน ทั้งไม้ยืนต้นและไม้ล้มลุก ปลูกไม้เล็กแซมสลับกับไม้ใหญ่ ร่วมกับการเลี้ยงสัตว์ที่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ อันเป็นลักษณะของ “ไร่นาสวนผสม” ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตจากเดิมที่ทำการเกษตรเชิงเดี่ยว มุ่งผลเชิงพาณิชย์ มาเป็นการเกษตรผสมผสานที่มีวัตถุประสงค์หลักคือการใช้ประโยชน์จากที่ดินอย่างคุ้มค่า และลดความเสี่ยงจากรายได้ที่ไม่แน่นอนตามอิทธิพลของตลาด โดยเน้นสร้างสมดุลของสภาพแวดล้อมในเรือนสวนไร่นามากกว่าเน้นการปลูกเพื่อขาย เป็นการปรับวิถีชีวิตและวิถีการประกอบอาชีพให้ดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงในท่ามกลางสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางสังคม อันเป็นวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่วางอยู่บนพื้นฐานขององค์ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างการบริโภคกับการเกื้อกูลต่อสิ่งแวดล้อม ทั้งยังเป็นการส่งเสริมสัมพันธภาพในชุมชน โดยการแบ่งปันและช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน อันเป็นวัฒนธรรมที่ดั่งามของสังคมไทยมาช้านานอีกด้วย</p>

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ตัวอย่างพฤติกรรม	ความสอดคล้องกับปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง
<p>● ระดับชุมชน</p> <p>จากกรณีตัวอย่าง นางอุ้มพรฯ ที่มีแนวคิดจ้างคนในชุมชนปลูกพืชสมุนไพรที่ใช้ทำยาฆ่าแมลง เป็น การสร้างอาชีพและรายได้เสริมให้กับชุมชน โดยยึดหลักการกระจายรายได้ไปสู่ครัวเรือนจำนวนมาก ไม่กระจุกอยู่เฉพาะคนกลุ่มเล็กๆ แต่มุ่งเน้นให้กระจายสู่คนในวงกว้าง ซึ่งนอกจากจะเป็นการกระจายรายได้แล้วยังได้กระจายความรู้เกี่ยวกับพืชสมุนไพรที่ปลูกไปด้วย เนื่องจากนางอุ้มพรฯ จะให้ความรู้และคำแนะนำทั้งในการปลูกและการใช้พืชสมุนไพรเหล่านั้นควบคู่ไปด้วยเสมอ เพื่อให้คนที่ปลูกได้รับรู้ถึงคุณประโยชน์ และสามารถใช้สมุนไพรที่ตนปลูกได้อย่างถูกต้อง ทำให้คนในชุมชนหันมานิยมใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ สุขภาพกันอย่างกว้างขวาง เป็นกุศโลบายในการใช้เศรษฐกิจนำสุขภาพได้เป็นอย่างดี</p>	<p>จากการดำเนินการดังกล่าวได้สร้างกลุ่มอย่างไม่เป็นทางการขึ้นในชุมชน ได้แก่ กลุ่มผู้ปลูกสมุนไพร ซึ่งคนในกลุ่มนี้จะได้รับการเน้นย้ำเรื่องความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบในฐานะผู้ปลูกสมุนไพรปลอดสารเคมีที่ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขอย่างเคร่งครัด เพื่อให้ปลอดภัยต่อผู้บริโภค ทั้งยังได้รับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ จนสามารถเป็นเครือข่ายในการเผยแพร่ความรู้ไปสู่คนอื่น ๆ ในชุมชนได้อย่างกว้างขวาง ซึ่งผลดีที่เกิดขึ้นต่อชุมชนนั้นไม่เพียงในเชิงเศรษฐกิจ แต่ยังช่วยเสริมสร้างศักยภาพให้คนในชุมชนสามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้มากขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้ ยาสมุนไพรที่นางอุ้มพรฯ ผลิตนั้น จะจำหน่ายในราคาถูก โดยที่นางอุ้มพรฯ มีแนวคิดที่ว่า “เราขายแบบพอเพียง เน้นพออยู่ พอกิน” และถ้าหากเป็นคนไม่มีเงิน ก็จะทำให้การรักษาพร้อมทั้งให้ยาโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายด้วย จึงถือเป็นต้นแบบให้แก่คนในชุมชนในการดำเนินชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้เป็นอย่างดี</p>

จากแนวคิดและพฤติกรรมของคนในชุมชนบ้านหนองนกไข่ดังตารางที่ 7 แสดงให้เห็นถึงการมีวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สรุปได้ดังภาพที่ 22



เศรษฐกิจ – สังคม – สิ่งแวดล้อม – วัฒนธรรม - สุขภาวะ ก้าวหน้าอย่างสมดุล / มั่นคง / ยั่งยืน	
เศรษฐกิจ	- ลดค่าใช้จ่ายของครัวเรือนด้านอาหารและยารักษาโรค รวมถึงไม่ต้องเสียเวลาทำงานเพื่อไปโรงพยาบาล
สังคม	- สร้างเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวและชุมชน
สิ่งแวดล้อม	- เกิดแหล่งทรัพยากรที่เพียงพอต่อการบริโภคในครัวเรือน และไม่เบียดเบียนสิ่งแวดล้อม
วัฒนธรรม	- ส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาที่มีอยู่ในท้องถิ่นในการดำรงชีวิต และสืบทอดวัฒนธรรมที่ดีงามของชุมชนในด้านความ เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน
สุขภาวะ	- ชุมชนมีสุขภาวะในทุกมิติ ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และ จิตวิญญาณ

ภาพที่ 22 แนวคิดและพฤติกรรมของคนในชุมชนบ้านหนองนกไข่ที่สอดคล้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

รูปแบบการพึ่งตนเองด้านสุขภาพด้วยภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านของชุมชน

ชุมชนบ้านหนองนกไข่มีการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวทั้งในขณะเจ็บป่วยและไม่ป่วย โดยในยามที่ไม่เจ็บป่วยคนในชุมชนจะมีวิธีการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงโดยการรับประทานอาหารที่ปรุงจากพืชผักสมุนไพรในครัวเรือนเป็นส่วนใหญ่ และมีการออกกำลังกายบ้าง ส่วนในภาวะเจ็บป่วย คนในชุมชนมักจะเริ่มต้นการบำบัดรักษาความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ก่อน โดยใช้แหล่งทรัพยากรใกล้ตัว คือ ยาหรือสมุนไพรที่มีอยู่ในครัวเรือน หากไม่หายจึงจะไปแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งบริการสุขภาพทั้งแบบพื้นบ้านและแผนปัจจุบันต่อไป ทั้งนี้ การตัดสินใจเลือกใช้บริการสุขภาพแบบใด ขึ้นอยู่กับความรู้ ความเชื่อ และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ดังนี้

การพึ่งตนเองด้านสุขภาพในภาวะปกติ ไม่เจ็บป่วย

คนในชุมชนบ้านหนองนกไข่มีวิธีการสร้างเสริมสุขภาพตนเองและสมาชิกในครอบครัวให้แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย โดยเน้นที่การรับประทานอาหารที่เป็นพืชผักสมุนไพรเป็นหลัก ร่วมกับการออกกำลังกาย ดังนี้

การรับประทานอาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของชุมชนบ้านหนองนกไข่

คนในชุมชนส่วนใหญ่ปรุงอาหารรับประทานเองในครอบครัว ไม่ค่อยนิยมซื้ออาหารสำเร็จมารับประทาน โดยวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารได้มาจากพืชและสัตว์ที่เลี้ยงไว้ในครัวเรือนเป็นหลัก เช่น ผักบุ้ง ตำลึง ชিং ข่า ตะไคร้ มะนาว มะกรูด ปลา และกุ้ง เป็นต้น ซึ่งวัตถุดิบดังกล่าวได้มาจากการเพาะปลูกหรือเลี้ยงตามหลักเกษตรอินทรีย์ คือไม่ใช้สารเคมี จึงสามารถบริโภคได้อย่างปลอดภัย ทั้งยังเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายของครัวเรือนอีกด้วย นอกจากนี้พืชผักที่นำมาทำอาหารแล้ว บ้านหนองนกไข่ยังอุดมสมบูรณ์ไปด้วยผลไม้มีนานาชนิด เนื่องจากเป็นแหล่งเพาะปลูกผลไม้ เช่น มะพร้าว น้ำหอม ฝรั่ง ชมพู แก้วมังกร องุ่น ซึ่งเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของชุมชน อีกทั้งในหลายครัวเรือนยังปลูกพืชล้มลุกหรือพืชขนาดเล็กที่นิยมรับประทานแซมไว้ในบริเวณที่ว่างภายในสวนผลไม้ของตนเอง เช่น กัลยrier มะละกอ ทำให้คนในชุมชนมีแหล่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์ และปลอดภัย เนื่องจากในปัจจุบันชุมชนเริ่มมีความตระหนักถึงอันตรายของสารเคมีที่ตกค้างในอาหาร

จึงทำให้คนส่วนใหญ่ลดและเลิกใช้สารเคมีในการทำเกษตร โดยหันมาใช้วิถีเกษตรอินทรีย์กัน อย่างกว้างขวางมากขึ้น

ในส่วนของกรการบริโภคสมุนไพรเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่มีใช้ในรูปของการปรุงเป็นอาหารรับประทานนั้น คนในชุมชนบ้านหนองนกไข่มีการบริโภคสมุนไพรในลักษณะดังกล่าวอยู่บ้าง อาทิ การต้มชาใบหม่อน น้ำมะตูม น้ำตะไคร้ เป็นต้น ซึ่งโดยมากเป็นสมุนไพรที่แปรรูปแล้ว และแหล่งผลิตและแปรรูปสมุนไพรที่สำคัญของชุมชนก็คือที่ศูนย์เรียนรู้แพทย์พื้นบ้านของนางอุ้มพรฯ นั่นเอง

การออกกำลังกายของคนในชุมชนบ้านหนองนกไข่

คนในชุมชนบ้านหนองนกไข่มีพฤติกรรมออกกำลังกายบ้าง โดยส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่นิยมออกกำลังกายด้วยการเดินรอบบริเวณบ้าน การแกว่งแขนแกว่งขา และบางคนอาจขี่จักรยาน เป็นต้น ซึ่งมักจะทำในช่วงเวลาเช้า โดยกลุ่มผู้สูงอายุบอกว่าปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวเป็นประจำแทบทุกวัน ขณะที่กลุ่มคนวัยทำงานยังมีพฤติกรรมออกกำลังกายค่อนข้างน้อย เนื่องจากส่วนใหญ่คิดว่าการทำงานก็ได้ออกกำลังกายมากแล้ว

นอกจากนั้น ในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรังที่ต้องการการฟื้นฟูสุขภาพที่บ้าน อาทิ ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต อสม. จะแนะนำให้ญาติประยุกต์อุปกรณ์ออกกำลังกายโดยใช้วัสดุอุปกรณ์ที่หาได้ง่ายในชุมชน เช่น การทำรอกเพื่อออกกำลังกายแขนขาด้วยวัสดุเหลือใช้ หรือในผู้ป่วยเบาหวานก็จะแนะนำให้ใช้น้ำกะละมังพะราวมาตะไบเอาเสี้ยนออกให้เรียบ แล้วนำมาให้ผู้ป่วยเหยียบเพื่อกระตุ้นปลายประสาทที่เท้า ป้องกันอาการเท้าชา เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่รู้จักประยุกต์ทรัพยากรที่หาได้ทั่วไปในชุมชนมาใช้ให้เกิดประโยชน์และยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายด้วย

การพึ่งตนเองด้านสุขภาพเมื่อเกิดการเจ็บป่วย

คนในชุมชนบ้านหนองนกไข่หากเกิดการเจ็บป่วย ถ้าไม่รุนแรงก็มักจะดูแลตนเองหรือสมาชิกในครอบครัวตามความรู้ ความเชื่อ ประสบการณ์ และทรัพยากรที่มีในครัวเรือนก่อน ซึ่งความรู้ที่ใช้ในการดูแลตนเองนี้มีทั้งภูมิปัญญาแบบพื้นบ้านที่ถ่ายทอดกันมาช้านานในครอบครัว และชุมชน รวมถึงความรู้ตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันเบื้องต้น ทั้งนี้ หากบุคคลปฏิบัติดูแล

ตนเองหรือดูแลกันเองแล้วอาการเจ็บป่วยไม่หายหรือไม่ดีขึ้นจึงจะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญต่อไป

ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านที่ชุมชนใช้จัดการความเจ็บป่วยด้วยตนเอง

ในกรณีที่เกิดความเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ หรือเป็นโรคที่รู้จักคุ้นเคยและมีความรู้ที่จะจัดการความเจ็บป่วยนั้นๆ ได้ คนในชุมชนก็จะปฏิบัติการดูแลตนเองหรือดูแลกันเองภายในครอบครัวก่อน โดยอาศัยความรู้ ความเชื่อ ประสบการณ์ และทรัพยากรที่มีอยู่ ซึ่งความรู้ที่ใช้ในการดูแลตนเองนั้นมีทั้งภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ถ่ายทอดกันมาในครอบครัวและชุมชนจากรุ่นสู่รุ่นเป็นเวลายาวนาน ซึ่งโดยมากจะเป็นการใช้สมุนไพร รวมถึงความรู้ตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น การใช้ยาสามัญประจำบ้านหรือยาตำราหลวงด้วย โดยบางคนก็อาจเลือกใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่บางคนก็อาจใช้ทั้งสองแบบควบคู่กันไป เช่น กรณีเป็นไข้หวัดและเจ็บคอก็จะกินฟ้าทะลายโจร แต่ถ้าตัวร้อนจัดก็อาจกินยาพาราเซตามอลและเช็ดตัวลดไข้เสริมไปด้วย เป็นต้น

ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านที่ชุมชนใช้ โดยมีหมอพื้นบ้านเป็นผู้ปฏิบัติ

เมื่อปฏิบัติการดูแลตนเองดังกล่าวแล้วอาการเจ็บป่วยไม่ทุเลาหรือไม่หายขาด บุคคลจะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญต่อไป เช่น ไปหาหมอพื้นบ้าน หรือบุคลากรทางการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยคนในชุมชนมีวิถีคิดในการตัดสินใจเลือกใช้บริการ ดังนี้

หากเป็นโรคหรือความเจ็บป่วยที่เชื่อว่าสามารถรักษาให้หายได้ด้วยภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านประเภทต่างๆ บุคคลก็จะเลือกไปหาหมอพื้นบ้านในประเภทนั้น เช่น กรณีปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็น ข้อแพลง หลังยก นิ้วล็อก ฯลฯ คนในชุมชนจะนิยมไปรับบริการจากหมอนวดพื้นบ้าน หากประสบอุบัติเหตุกระดูกหัก หรือเป็นโรคผิวหนังบางชนิด เช่น ไฟลามทุ่ง งูสวัด หรืออัมพฤกษ์ อัมพาต รวมถึงอาการเจ็บป่วยที่ไม่สามารถวินิจฉัยหรือระบุสาเหตุได้ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น โรคเวรโรคกรรม ถูกคุณไสย (ตามความเชื่อของแต่ละบุคคล) ก็จะไปหาหมอเป่าเสก และหากกรณีเกิดความเจ็บป่วยที่รักษาได้ด้วยยาสมุนไพรก็จะไปหาหมอยาพื้นบ้าน เป็นต้น อนึ่ง ผู้ที่เลือกไปรับบริการจากหมอพื้นบ้านให้เหตุผลว่าเนื่องจากสะดวก ไม่ต้องเดินทางไกล ไม่ต้องไปเสียเวลารอคิวที่โรงพยาบาลนานๆ ค่าใช้จ่ายไม่แพง อีกทั้งยังเป็นคนรู้จักคุ้นเคยกันดีและเป็นที่เคารพนับถือของคนในชุมชน รวมถึงชื่อเสียงและความสามารถในการรักษา

โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ของหมอพื้นบ้านทั้ง 2 คนเป็นที่ยอมรับกันมาอย่างยาวนานทั้งภายในและภายนอกชุมชน ทำให้ผู้รับบริการเกิดความศรัทธาและเชื่อมั่นในตัวหมอพื้นบ้านดังกล่าว

อย่างไรก็ตาม หากบุคคลพิจารณาความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นแล้วเห็นว่ามีอาการรุนแรงหรือจำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์แผนปัจจุบันก็จะไปรับบริการที่สถานีนอนามัยหลักสามหรือโรงพยาบาลบ้านแพ้วที่อยู่ใกล้เคียงกับชุมชนต่อไป ซึ่งกรณีนี้บุคคลจะไปรับบริการในสถานีนอนามัย เช่น ประสบอุบัติเหตุเกิดบาดแผล ต้องเย็บแผลหรือล้างแผล การไปรับยารักษาโรคเบื้องต้น ส่วนบุคคลที่ไปรับบริการที่โรงพยาบาล ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ป่วยเรื้อรังที่ต้องได้รับการตรวจด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ เช่น ไปเจาะเลือด เอ็กซเรย์ รวมถึงการทำหัตถการที่มีความซับซ้อน และรับยารักษาโรคที่เป็นยาอันตรายต่างๆ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชน

ชุมชนบ้านหนองนกไข่ มีทั้งปัจจัยสนับสนุนที่ช่วยให้เกิดการพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้ด้วยภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน รวมถึงปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพึ่งตนเอง โดยจำแนกได้เป็นปัจจัยภายในชุมชนและปัจจัยภายนอก ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชนบ้านหนองนกไข่

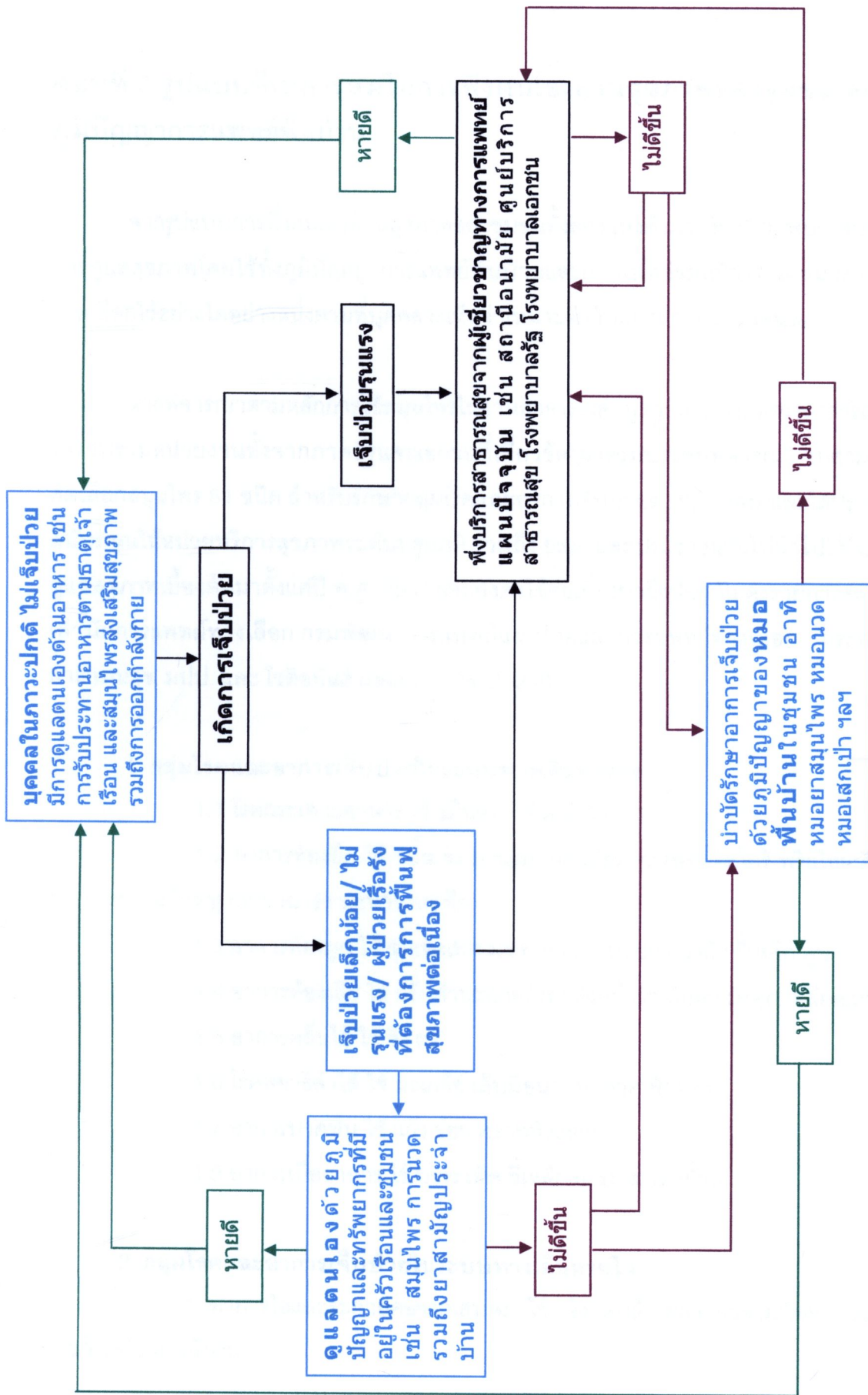
	ปัจจัยสนับสนุน	ปัจจัยอุปสรรค
ปัจจัยภายใน	<p>ด้านทุนมนุษย์</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำด้านสุขภาพในชุมชน ซึ่งได้แก่ อสม. มีจำนวนถึง 15 คน ช่วยกันทำงานอย่างเข้มแข็ง ทุ่มเท และเสียสละเพื่อส่วนรวม โดยแบ่งความรับผิดชอบคนละ 20 หลังคาเรือน ทำให้สามารถดูแลชุมชนได้ครอบคลุมทุกครัวเรือน และมีประสิทธิภาพ ซึ่ง อสม. เหล่านี้จะใช้ทั้งความรู้ตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันและภูมิปัญญาพื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชนในการดูแลสุขภาพให้เหมาะสม สอดคล้องกับบริบททางสังคมวัฒนธรรมของชุมชนได้เป็นอย่างดี - มีผู้นำทางภูมิปัญญาที่เป็นที่พึ่งของชุมชน ได้แก่ หมอพื้นบ้านในชุมชนทั้ง 2 คน คือ นางอัมพร อู๋ฉาย และนายหาญ เกาะใต้ ที่นอกจากจะมีความรู้ความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพแล้ว ยังมีคุณลักษณะสำคัญที่คล้ายคลึงกัน คือ เป็นผู้มีความซื่อสัตย์ มีจิตใจเอื้อเพื่อ ยินดีช่วยเหลือผู้เจ็บไข้ได้ป่วย โดยไม่เรียกร้องค่าตอบแทน อีกทั้งยังเต็มใจเผยแพร่ความรู้ที่ตนเองมีไปสู่ชุมชนและผู้สนใจทั่วไปอีกด้วย ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวทำให้สถานภาพของหมอพื้นบ้าน เป็นที่เคารพนับถือ และเป็นที่พึ่งของคนในชุมชนยามเจ็บป่วยมาเป็นเวลายาวนาน <p>ด้านทุนทางสังคม</p> <ul style="list-style-type: none"> - ด้วยคนส่วนใหญ่ในชุมชนเป็นคนท้องถิ่นดั้งเดิมที่อยู่กันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ จึงมีความผูกพันกับถิ่นที่อยู่อย่างแน่นแฟ้น และมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด มีความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อมีกิจกรรมใดๆ ในชุมชน คนส่วนใหญ่ก็จะให้ความร่วมมือด้วยดี - ลักษณะทางกายภาพของชุมชนเป็นที่ราบลุ่ม สภาพดินและน้ำอุดมสมบูรณ์ เหมาะสำหรับการเกษตร สามารถเพาะปลูกพืชผักผลไม้ต่างๆ ได้งอกงามดี ประกอบกับคนส่วนใหญ่มีที่ดินเป็นของตนเอง ทำให้มีแหล่งทรัพยากรด้านอาหารและสมุนไพรในทุกวัน 	<p>ปัจจัยอุปสรรคของชุมชนบ้านหนองนกไข่ส่วนใหญ่จะเป็นปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ความเชื่อ ความตระหนักในประเด็นที่เกี่ยวกับสุขภาพ อาทิ</p> <ul style="list-style-type: none"> - บางคนมีความเชื่อวากินยาสมุนไพรหายช้า กินยาฝรั่งหายเร็วกว่า - คนที่ยังไม่เจ็บป่วย มักไม่ค่อยตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เช่น ละเลยการออกกำลังกาย - คนในชุมชนจะเชื่อถือ “หมออนามัย” ซึ่งหมายถึงพยาบาลและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมากกว่า อสม. เนื่องจากเห็นว่าเป็นชาวบ้านด้วยกัน เมื่อ อสม. ไปให้คำแนะนำจึงไม่ค่อยเชื่อถือ ต้องให้เจ้าหน้าที่บอกจึงจะเชื่อ - หากคนสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านได้ยาก เนื่องจากคนรุ่นใหม่ไม่ค่อยสนใจ และไปทำงานนอกชุมชนกันเป็นส่วนใหญ่ ทำให้ภูมิปัญญาที่เป็นมรดกมาแต่โบราณอาจสูญหายไป

ตารางที่ 8 (ต่อ)

	ปัจจัยสนับสนุน	ปัจจัยอุปสรรค
ปัจจัย ภายนอก	<p data-bbox="235 351 470 393">หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="235 404 846 457">● องค์การบริหารส่วนตำบลหลักสาม <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="235 457 846 670">- ให้การสนับสนุนงบประมาณสำหรับโครงการด้านการแพทย์พื้นบ้านแก่ชุมชน เช่น โครงการเพาะข้าวกล้าไม้ขยายพันธุ์พืชสมุนไพรของศูนย์เรียนรู้แพทย์พื้นบ้าน เพื่อแจกจ่ายแก่คนในชุมชนและคนทั่วไปที่มาศึกษาดูงาน <li data-bbox="235 670 846 819">- มีโครงการพา อสม. ไปศึกษาดูงานสมุนไพรต้นแบบ เช่น รพ.อภัยภูเบศร รพ.ดำเนินสะดวก เพื่อนำมาปรับใช้ในชุมชนของตนเอง <li data-bbox="235 819 846 1223">- นายก อบต. มีนโยบายสนับสนุนให้ชุมชนน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต โดยตัวนายกฯเองได้ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ชุมชน เช่น การทำการเกษตรแบบผสมผสาน การวางแผนการใช้จ่ายของครัวเรือน การประหยัด อดออม และการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ทั้งในการประกอบอาชีพและการดูแลสุขภาพของตนเองและสมาชิกในครอบครัว <li data-bbox="235 1223 846 1276">● สถานีอนามัยหลักสาม <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="235 1276 846 1585">- มีการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ เพื่อกระจายความรู้และพัฒนาศักยภาพของชุมชนในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น แนะนำเรื่องการใช้สมุนไพรแก่ประชาชน ทั้งยังมีการพัฒนาศักยภาพ อสม. โดยการจัดประชุมแลกเปลี่ยนความรู้และมีกิจกรรมที่จำเป็นเป็นประจำทุกเดือน <li data-bbox="235 1585 846 1864">- มีการจ่ายยาสมุนไพรแก่ผู้ป่วยที่มาใช้บริการแทนยาแผนปัจจุบันบางรายการ เช่น ฟ้าทะลายโจร ขมิ้นชัน มะขามแขก มะแว้ง ซึ่งสามารถเป็นต้นแบบในการให้ความรู้และสร้างเจตคติต่อการใช้ยาสมุนไพรแก่ชุมชนได้เป็นอย่างดี 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="866 404 1241 1702">- บทบาทของเจ้าหน้าที่ภาครัฐในการพัฒนาชุมชนทุกด้านตั้งแต่อดีตที่ผ่านมา โดยเฉพาะในมิติสุขภาพ มักเน้นบทบาทการเป็นผู้นำและผู้ให้ เช่น กำหนดแผนพัฒนา ให้ความรู้ ให้บริการ เป็นต้น ทำให้ประชาชนเกิดความเคยชินในการเป็นผู้รับและผู้ตาม จนละเลยการดูแลตนเองและชุมชนของตน เพราะคิดว่าเป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่รัฐ ต่อมาในยุคหลังการปฏิรูประบบสุขภาพ ได้ให้ความสำคัญกับการสร้างสุขภาพเชิงรุกโดยชุมชนมีส่วนร่วม เน้นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลและชุมชนให้สามารถดูแลตนเองได้ เป็นเหตุให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนวิธีคิดและบทบาททั้งของเจ้าหน้าที่และประชาชนให้สอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาประเทศ ซึ่งในปัจจุบันคนส่วนใหญ่ในชุมชนเริ่มตระหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชนมากขึ้น แต่ก็ยังมีบางส่วนที่ละเลยและไม่เห็นความสำคัญ

จากกรณีศึกษาชุมชนบ้านหนองนกไข่ดังกล่าว พบว่ามีการใช้ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านซึ่งมีอยู่ในท้องถิ่นมายาวนานเพื่อการพึ่งตนเองด้านสุขภาพในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนได้อย่างเป็นองค์รวม ทั้งในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การบำบัดรักษาโรค และการฟื้นฟูสุขภาพ โดยรูปแบบของภูมิปัญญาที่นำมาใช้มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เป็นชุมชนเกษตรกรรม และบริบททางสังคมวัฒนธรรมของท้องถิ่น ประกอบกับการน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและเกษตรทฤษฎีใหม่เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้บุคคล ครอบครัว และชุมชนสามารถดำรงอยู่ได้ในท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกในปัจจุบันและอนาคตอย่างเข้มแข็งและมั่นคงต่อไป

จากวิถีการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชนทั้งสองแห่ง ได้แก่ ชุมชนหมู่บ้านหรรษาและบ้านหนองนกไข่ พบว่ามีแบบแผนวิธีคิดและวิถีการปฏิบัติที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งสามารถสรุปได้ดังภาพที่ 23



ภาพที่ 23 รูปแบบการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชนหมู่บ้านธรรมชาติและบ้านหนองไข่

ตอนที่ 3 รูปแบบที่เหมาะสมในการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชนโดยใช้ ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน

จากรูปแบบการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชนทั้งสองแห่งดังภาพที่ 23 จะพบว่าชุมชนมีการดูแลสุขภาพโดยใช้ทั้งภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์แผนปัจจุบันผสมผสานกันหรือเลือกใช้ได้อย่างใดอย่างหนึ่งตามที่บุคคลจะเห็นว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ของตนเอง

หากพิจารณาตามหลักการใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้รวบรวมหน่วยงานทั้งจากภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องมาร่วมประชุมพิจารณา จนสามารถคัดเลือกสมุนไพร 61 ชนิด สำหรับรักษากลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยต่างๆ 5 กลุ่ม และได้ประกาศสนับสนุนให้หน่วยบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ รวมถึง อสม. และประชาชนทั่วไปนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2537 และยังคงใช้ต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน ดังรายการต่อไปนี้ (สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, มปป. และ ไซตोनันด์ และคณะ, 2553: 2-4)

1. กลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร

- 1.1 โรคกระเพาะอาหาร ใช้ ขมิ้นชัน กล้วยน้ำว่า
- 1.2 อาการท้องอืด ใช้ ขมิ้น ชิง กานพลู กระเทียม กะเพรา ตะไคร้ พริกไทย ดีปลี ข่า กระชาย หัวหมู กระวาน เร่ว มะนาว กระเทียม
- 1.3 อาการท้องผูก ใช้ ชุมเห็ดเทศ มะขาม มะขามแขก แมงลัก ชีเหล็ก คุณ
- 1.4 อาการท้องเสีย ใช้ ฝรั่ง ฟ้าทะลายโจร กล้วยน้ำว่า ทับทิม มังคุด สีเสียดเหนือ
- 1.5 อาการคลื่นไส้ ใช้ ชิง ยอ
- 1.6 โรคพยาธิลำไส้ ใช้ มะเกลือ เล็บมีอนาง มะหาด พักทอง
- 1.7 อาการปวดฟัน ใช้ แก้ว ข่อย คราดหัวแหวน
- 1.8 อาการเบื่ออาหาร ใช้ บอระเพ็ด ชีเหล็ก มะระ สะเดาบ้าน

2. กลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ

- อาการไอและระคายคอกจากเสมหะ ใช้ ชิง ดีปลี เพกา มะขามป้อม มะขามมะแว้งเครือ มะแว้งต้น

3. กลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินปัสสาวะ

- อาการขัดเบา ใช้ กระจีบบแดง ชลู่ ตะไคร้ สับปะรด หญ้าคา อ้อยแดง

4. กลุ่มโรคผิวหนัง

4.1 กลาก เกล็ดอื่น ใช้ กระจีบบแดง ชำ ชุมเห็ดเทศ ทองพันชั่ง พลู

4.2 ชันนะตุ ใช้ มะคำดีควาย

4.3 แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ใช้ บัวบก น้ำมันมะพร้าว ว่านหางจระเข้ น้ำแข็ง

4.4 ผี แผลพุพอง ใช้ ขมิ้น ชุมเห็ดเทศ เทียนบ้าน ว่านหางจระเข้ ว่านมหากาฬ

ฟ้าทะลายโจร

4.5 อาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย ใช้ ขมิ้นชัน ตำลึง ผักบู่ทะเล

พญาขอ เสดดพังพอน

4.6 อาการลมพิษ ใช้ พลู

4.7 อาการเริม งูสวัด ใช้ พญาขอ

5. กลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยอื่นๆ

5.1 อาการเคล็ด ชัด ยอก ใช้ ไพล

5.2 อาการนอนไม่หลับ ใช้ ชีเหล็ก

5.3 อาการไข้ ไข้ ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด

5.4 โรคเหา ใช้ น้อยหน่า

นอกจากนั้น ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 29 สิงหาคม พ.ศ. 2537 ยังได้ประกาศให้ยาแผนโบราณ 28 ชนิด เป็นยาสามัญประจำบ้าน โดยจำแนกตามสรรพคุณในการรักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ 7 กลุ่ม ได้แก่ (กองการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, มปป.: 195-208)

1. แก้ลม บำรุงหัวใจ – ยาหอมเทพวิจิตร ยาหอมทิพโอสถ ยาหอมเนาวโกฐ

2. ระบายพิษไข้ แก้ไข้ – ยามหานิลแห่งทอง ยาเขียวหอม ยาจันทร์ลีลา ยาตรีหอม ยาประสะจันทน์แดง ยากวาดแสงหมึก ยาประสะเปราะใหญ่

3. ขับลม บำรุงธาตุ – ยาประสะกะเพรา ยาหอมอินทจักร์ ยาธาตุบรรจบ ยาประสะกานพลู ยามันทธาตุ ยาประสะเจตพังคี ยามหาจักรใหญ่ ยาเนาวหอย

4. แก้วไอ ชับเสมหะ – ยาอัมฤคชาติ ยาประสะมะแว้ง
5. ยาถ่าย แก้กะษัย ปวดเมื่อย – ยาธรณีสัตตมะฆาต ยาถ่าย
6. บำรุงเลือด ชับน้ำคาวปลา บำรุงโลหิตสตรี – ยาประสะไพล ยาไฟประลัยกัลป์ ยาไฟห่ากอง ยาบำรุงโลหิต
7. แก้ก้องเสีย – ยาเหลืองปิดสมุทร

อนึ่ง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณดังกล่าว มีทั้งในรูปยาผงและยาเม็ด ซึ่งจะต้องมีปริมาณวัตถุดิบประกอบ วิธีทำ สรรพคุณ ขนาดรับประทาน และขนาดบรรจุตรงตามที่กำหนดไว้ในประกาศฉบับนี้ด้วย

ดังนั้น หากจะนำแนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านดังกล่าวข้างต้นมาใช้ เพื่อให้ชุมชนสามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงเสนอแนวทาง ดังต่อไปนี้

1. **สำหรับบุคคลในภาวะปกติที่ไม่มีอาการเจ็บป่วย** ควรส่งเสริมให้รับประทานพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น ทั้งในรูปของอาหารจานหลักที่เป็นตำรับอาหารพื้นบ้าน รวมถึงเครื่องดื่มต่างๆ ที่ทำจากพืชผักผลไม้ โดยอาจนำหลักการรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามธาตุเจ้าเรือนมาเป็นกรอบแนวคิดด้วย และควรส่งเสริมให้ประชาชนปลูกพืชผักสมุนไพรที่นิยมบริโภคไว้รับประทานเองในครัวเรือน เพื่อช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย และลดความเสี่ยงจากการปนเปื้อนสารเคมีในอาหารอีกด้วย

2. **ในกรณีที่เกิดการเจ็บป่วยเล็กน้อย ไม่รุนแรง รวมถึงผู้ป่วยเรื้อรังที่ต้องการการฟื้นฟูสุขภาพต่อเนื่อง** บุคลากรสาธารณสุขควรช่วยส่งเสริมให้บุคคล ครอบครัว และชุมชนสามารถดูแลตนเอง และดูแลซึ่งกันและกันในเบื้องต้นได้ โดยใช้ภูมิปัญญาและทรัพยากรที่มีอยู่ในครัวเรือนและชุมชนได้ดังกรณีต่อไปนี้

2.1 บุคคลบำบัดรักษาความเจ็บป่วยเบื้องต้นของตนเองและสมาชิกในครอบครัว โดยการใช้สมุนไพรเดี่ยวที่ปลูกไว้ภายในครัวเรือนหรือในชุมชน ตามที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำ ให้ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อบำบัดรักษาอาการหรือความเจ็บป่วย 5 กลุ่ม และการใช้ยาสมุนไพรตำรับ ที่เป็นยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้แนะนำไว้ 28

ตำรับ สำหรับบำบัดรักษา 7 กลุ่มอาการ นอกจากนั้น ในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ฯลฯ ยังอาจรับประทานอาหารสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมการควบคุมโรค ร่วมกับการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้อีกด้วย

2.2 การนวดเพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วย โดยบุคคลสามารถเรียนรู้ ผักผ่อนทักษะการนวดเพื่อนำไปใช้ดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัวเบื้องต้นได้ ซึ่งจากประสบการณ์ของคนในชุมชนหมู่บ้านหรรษาพบว่ากรณีที่บุคคลทั่วไปสามารถปฏิบัติได้และได้ผลดี ได้แก่ การนวดผ่อนคลาย ซึ่งมีทั้งการนวดตัวและนวดฝ่าเท้า เช่น ในกรณีปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอกจากการทำงาน ปวดศีรษะจากความเครียด เป็นต้น นอกจากนั้นยังมีการนวดฟื้นฟูสุขภาพ สำหรับครอบครัวที่มีผู้ป่วยเรื้อรังและต้องการการดูแลต่อเนื่องที่บ้าน เช่น ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต ที่มีภาวะแขนขาอ่อนแรง กล้ามเนื้อลีบ ซ่อติด เป็นต้น

2.3 การประยุกต์อุปกรณ์ที่หาได้ในท้องถิ่นมาใช้เป็นอุปกรณ์ออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเรื้อรังเพื่อฟื้นฟูสุขภาพต่อเนื่องที่บ้าน เช่น การเหยียบกะลาเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนและระบบประสาทส่วนปลายในผู้ป่วยเบาหวาน การทำราวหัดเดินโดยใช้กระบอไม้ไผ่สำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะแขนขาอ่อนแรง การทำรอกสำหรับออกกำลังกายในผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาตโดยประยุกต์จากวัสดุเหลือใช้ เป็นต้น

2.4 การบำบัดรักษาความเจ็บป่วยด้วยภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้านประเภทต่างๆ ในชุมชน ในกรณีที่ต้องการการบำบัดรักษาความเจ็บป่วยที่ซับซ้อนเกินกว่าที่บุคคลทั่วไปจะสามารถปฏิบัติดูแลตนเองได้ จึงไปพึ่งหมอพื้นบ้านซึ่งเป็นแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ภายในชุมชนเป็นการที่ชุมชนพึ่งพากันเองก่อนที่จะไปพึ่งระบบบริการสุขภาพอื่นๆ ซึ่งจากประสบการณ์ของหมอพื้นบ้านและผู้ให้บริการทั้งสองชุมชนพบว่าความเจ็บป่วยที่บุคคลนิยมมารับบริการจากหมอพื้นบ้านและมีการรับรู้ว่าการรักษาได้ผลดี มีดังนี้

2.4.1 การบำบัดรักษาความเจ็บป่วยโดยหมอนวดพื้นบ้าน ได้แก่ กลุ่มโรคเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูกและข้อ เช่น ปวดหลัง ปวดไหล่ ไหล่ติด นิ้วล็อก ข้อขั่น ข้อแพลง มือเท้าชา แขนขาอ่อนแรง เป็นต้น นอกจากนั้นยังมีการนวดคลายเครียดและกระตุ้นการ

ไหลเวียนโลหิต และการดูแลหญิงหลังคลอดโดยการอบ ประคบสมุนไพร ทับหม้อเกลือ ซึ่งเป็นการประยุกต์ภูมิปัญญาให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตปัจจุบันแทนการอยู่ไฟแบบโบราณ

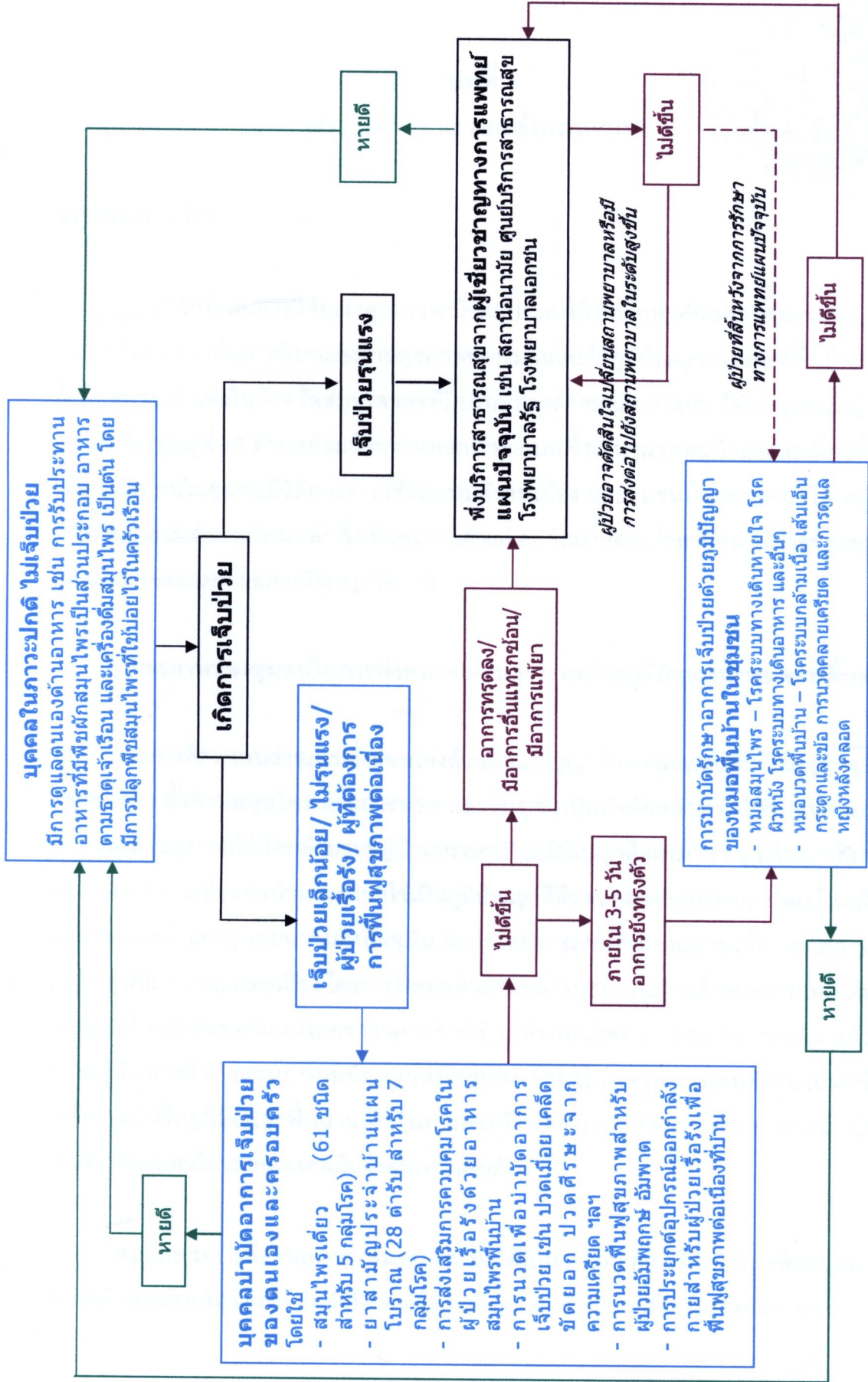
2.4.2 การบำบัดรักษาความเจ็บป่วยโดยหมอสุมไพร ได้แก่ โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด ภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะอาหารอักเสบ ท้องร่วง โรคติดเชื้อที่ผิวหนัง เช่น งูสวัด โรคหรือความเจ็บป่วยอื่นๆ เช่น อาการปวดประจำเดือน อาการชั้เบา ภาวะไขมันในเลือดสูงหรือน้ำตาลในเลือดสูง[†] เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม บุคลากรสาธารณสุขควรแนะนำให้ความรู้แก่ประชาชนในการใช้ยาสมุนไพรให้ถูกต้องด้วย โดยมีหลักสำคัญ 5 ประการ คือ (สำนักงานแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, มปป.)

1. ใช้ให้ถูกต้อง (หรือชนิด) พืชสมุนไพรอาจมีชื่อคล้ายกันหรือซ้ำกันได้ และบางท้องถิ่นก็อาจเรียกไม่เหมือนกัน จึงต้องรู้จักสมุนไพรที่จะใช้ให้ชัดเจน และใช้ให้ถูกต้อง
2. ใช้ให้ถูกส่วน พืชสมุนไพรไม่ว่าจะเป็นราก ใบ ดอก เปลือก ผล เมล็ด แต่ละส่วนอาจมีฤทธิ์แตกต่างกัน บางทีผลแก่/ผลอ่อน ก็มีฤทธิ์ไม่เท่ากัน ดังนั้น จึงต้องรู้ว่าควรเลือกใช้ส่วนใด
3. ใช้ให้ถูกขนาด การใช้ยาทุกชนิด ถ้าใช้น้อยไปก็รักษาไม่ได้ผล แต่ถ้ามากเกินไปก็อาจเป็นอันตรายหรือเกิดพิษต่อร่างกายได้
4. ใช้ให้ถูกวิธี สมุนไพรบางชนิดต้องใช้สด บางชนิดต้องนำไปต้ม บางชนิดต้องผสมกับเหล้า จึงต้องรู้จักวิธีใช้ให้ถูกต้อง
5. ใช้ให้ถูกกับโรค ตามสรรพคุณหรือการออกฤทธิ์ของตัวยาลึก เช่น หากท้องผูกต้องใช้ยาระบาย แต่ถ้าใช้ยาที่มีฤทธิ์ฝาดสมานจะทำให้ท้องผูกยิ่งขึ้น

นอกจากนั้น หากเกิดความเจ็บป่วยดังต่อไปนี้ บุคลากรสาธารณสุขควรแนะนำให้ประชาชนว่าไม่ควรดูแลรักษาด้วยตนเอง แต่ควรรีบไปโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด ได้แก่ (โชติอนันต์ และคณะ, 2553: 7-8 และ สำนักงานแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, มปป.)

[†] การรักษาภาวะดังกล่าวสามารถใช้สมุนไพรเสริมกับการรักษาแผนปัจจุบันได้ แต่ต้องอยู่ในการดูแลและตรวจติดตามจากแพทย์แผนปัจจุบันอย่างใกล้ชิดด้วย



ภาพที่ 24 รูปแบบที่เหมาะสมในการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชนโดยใช้ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน