

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องวิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของชาวบ้านโรงวัว ตำบลแม่ก้า อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาตามประเด็นเนื้อหาของการวิจัย และได้อาศัยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูล และคำตอบที่เป็นจริงตามสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ผลการวิจัยที่ได้มานั้น ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็นประเด็น และนำเสนอเป็นข้อมูลเชิงบรรยาย ดังต่อไปนี้

#### ส่วนที่ 1 บริบทชุมชน

1.1 บริบทของชุมชนตำบลแม่ก้า

1.2 บริบทของชุมชนบ้านโรงวัว

#### ส่วนที่ 2 วิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

2.1 ด้านการบริโภค

2.2 ด้านการออกกำลังกาย

2.3 ด้านการจัดการกับความเครียด

#### ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวิถีการดำเนินชีวิตและมีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

3.1 สภาพแวดล้อมทางสังคม และวัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม การเรียนรู้ทางสังคม

3.2 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

3.3 สภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ

#### ส่วนที่ 1 บริบทชุมชน

1. บริบทของชุมชนตำบลแม่ก้า

ชุมชนบ้านโรงวัวเป็นหมู่บ้านหนึ่งที่ตั้งอยู่ในเขตตำบลแม่ก้า อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องทราบถึงบริบทของชุมชนตำบลแม่ก้าพอสังเขป เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจถึงบริบทของชุมชนบ้านโรงวัวต่อไป

### ประวัติความเป็นมา

ตำบลแม่ก้า แต่เดิมเป็นสถานที่แลกเปลี่ยนและซื้อขายสินค้า ระหว่างพ่อค้าที่เดินทางมาจากภาคกลางกับราษฎรในพื้นที่บริเวณใกล้เคียง คือ จังหวัดเชียงใหม่ และอำเภอสันป่าตอง รวมไปถึงจังหวัดลำพูนด้วย ในสมัยก่อนใช้เส้นทางคาราวังน้ำเป็นหลัก โดยพ่อค้าจะขนถ่ายสินค้าและแลกเปลี่ยนสินค้ากันที่ท่าน้ำ ซึ่งในปัจจุบัน คือ บ้านแม่ก้า หมู่ที่ 12 เมื่อทางราชการได้ตั้งเป็นตำบลจึงใช้ชื่อตำบลนี้ว่าเป็น “ตำบลแม่ก้า” ซึ่งเป็นสำเนียงทางภาคเหนือ มาจากคำว่า แม่ค้ำนั่นเอง

ลักษณะภูมิประเทศของตำบลแม่ก้า มีอาณาเขตติดต่อกับตำบลอื่น ๆ ดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับ ตำบลหนองตอง อำเภอสันป่าตอง

ทิศใต้ ติดต่อกับตำบลท่าวังพร้าว อำเภอสันป่าตอง

ทิศตะวันออก ติดต่อกับอำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

ทิศตะวันตก ติดต่อกับตำบลบ้านกลาง และตำบลมะขามหลวง อำเภอสันป่าตอง

ลักษณะพื้นที่ของตำบล

พื้นที่เป็นที่ราบทั้งหมด ทิศตะวันออกของตำบลติดแม่น้ำปิง ยาวประมาณ 14 กิโลเมตร มีเนื้อที่จำนวน 8,466 ไร่ เป็นที่อยู่อาศัย 3,734 ไร่ พื้นที่ทำการเกษตร 4,732 ไร่ พื้นที่ทำการเกษตรจะปลูกข้าว ถั่วเหลือง ไม้ยืนต้น ได้แก่ ลำไย มะม่วง โดยอาศัยน้ำจากบ่อบาดาล น้ำตื้นลำเหมืองในตำบล และน้ำในเขตชลประทานบางส่วน

ลักษณะอาชีพ

ชาวบ้านส่วนใหญ่มีอาชีพหลัก ทำนา ทำไร่ อาชีพรอง คือ รับจ้างทั่วไป

ลักษณะประชากร

จำนวนครัวเรือนทั้งหมด 2,163 ครัวเรือน

จำนวนประชากรทั้งหมด 7,448 คน

ชาย 3,632 คน

หญิง 3,816 คน

การสาธารณสุข

มีสถานอนามัยประจำตำบล จำนวน 2 แห่ง คือ

1. สถานอนามัยบ้านโรงวัว ตั้งอยู่หมู่ที่ 2 ตำบลแม่ก้า
2. สถานอนามัยบ้านทรายมูล ตั้งอยู่หมู่ที่ 6 ตำบลแม่ก้า

ลักษณะภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศเป็นแบบมรสุมเขตร้อน โดยมีอุณหภูมิเฉลี่ยตลอดปี 24-26 องศา

เซลเซียส

- ฤดูฝน เริ่มประมาณเดือนพฤษภาคม แล้วสิ้นสุดกลางเดือนตุลาคม
- ฤดูแล้ง เริ่มประมาณเดือนพฤศจิกายน ถึงเดือน กุมภาพันธ์
- ฤดูร้อน เริ่มประมาณเดือนมีนาคม ถึงเดือน พฤษภาคม

## 2. บริบทของชุมชนบ้านโรงวัว

ข้อมูลพื้นฐานของชุมชน

บ้านโรงวัวตั้งอยู่ที่หมู่ 2 ตำบลแม่ก้า อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ข้อมูลทั่วไป  
ของบ้านโรงวัวมีดังนี้

พื้นที่หมู่บ้านทั้งหมด	937 ไร่
พื้นที่การเกษตร	829 ไร่
จำนวนประชากรทั้งหมด	797 คน
ชาย	410 คน
หญิง	387 คน
จำนวนหลังคาเรือน	218 หลังคาเรือน
โรงเรียนประถม	1 แห่ง
ศูนย์พัฒนาเด็ก	1 แห่ง
ศูนย์โภชนาการ	1 แห่ง
วัด	1 แห่ง
บิมน้ำมัน	1 แห่ง
โรงสีข้าว	1 แห่ง
หอกระจายข่าว	1 แห่ง
ฟาร์มเลี้ยงสัตว์	1 แห่ง

น้ำดื่ม น้ำใช้

ประปาหมู่บ้านขนาดกลาง 1 แห่ง

ถังเก็บน้ำคอนกรีต 1 ถัง

บ่อน้ำ 1 บ่อ ต่อ 1 หลังคาเรือน

ที่กรองน้ำอนามัยประจำครอบครัว 1 อัน ต่อ 1 หลังคาเรือน

การกำจัดขยะ

เตาเผาขยะ 1 แห่ง

จำนวนที่รองรับขยะ 1 ที่ ต่อ 1 หลังคาเรือน

จำนวนหลุมขยะ 1 หลุมต่อ 1 หลังคาเรือน

ส้วม

ส้วมถูกสุขลักษณะ 1 แห่ง ต่อ 1 หลังคาเรือน

สมุนไพร และการแพทย์พื้นบ้าน

สวนสมุนไพร 1 แห่ง

ลักษณะภูมิประเทศและภูมิอากาศ

บ้านโรงวัวตั้งอยู่ที่ราบลุ่มแม่น้ำปิง ที่มีราบดินตะกอนของแม่น้ำปิงใช้เป็นพื้นที่ทำสวน โดยเฉพาะทำสวนลำไย และตั้งบ้านเรือนตามแนวของลำแม่น้ำปิง

บ้านโรงวัวมีอาณาเขตติดต่อกับหมู่บ้านต่าง ๆ ดังนี้

ทิศเหนือ ติดกับ บ้านร้องชุด

ทิศใต้ ติดกับ บ้านบ่อแก้ว

ทิศตะวันออก ติดกับ แม่น้ำปิง

ทิศตะวันตก ติดกับ บ้านสันกาวาฬ

การคมนาคม

ถนนสายที่ใช้ติดต่อกับบ้านโรงวัว คือ ถนนเชียงใหม่-ทุ่งเสี้ยว และทุ่งเสี้ยว-ท่าวังพร้าว เป็นถนนเลียบบแม่น้ำปิง การเดินทางจากเชียงใหม่ไปสู่หมู่บ้านเป็นระยะทางประมาณ 36 กิโลเมตร การคมนาคมติดต่อกับจังหวัดเชียงใหม่ และอำเภอสันป่าตอง สะดวกมีรถโดยสารประจำทางวิ่งผ่านตลอดเวลา

### ลักษณะภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศของบ้านโรงวัวเป็นแบบมรสุมเขตร้อน แบ่งแยกตามฤดูกาลดังนี้

ฤดูฝน ฝนจะตกชุกตลอดปี โดยจะมีฝนตกมากที่สุดในช่วงเดือนสิงหาคมถึงเดือนกันยายน

ฤดูหนาว อากาศจะหนาวประมาณเดือนพฤศจิกายน ถึงเดือนกุมภาพันธ์

ฤดูร้อน อากาศจะร้อนมากในเวลากลางวัน ฤดูนี้จะเริ่มประมาณเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม

ลักษณะโครงสร้างพื้นฐานทางการศึกษาและสาธารณสุขของหมู่บ้าน

### โรงเรียน

บ้านโรงวัว มีโรงเรียนบ้านโรงวัวเป็นโรงเรียนประถมศึกษา สอนระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 และยังเปิดสอนเตรียมความพร้อมให้กับเด็กก่อนวัยเรียนอยู่ที่โรงเรียนแห่งนี้ด้วย ซึ่งโรงเรียนแห่งนี้จะมีนักเรียนจากหมู่บ้านต่าง ๆ ได้แก่ ตำบลบ้านกลาง ตำบลแม่แก้ว บ้านร้องซุด บ้านโรงวัว บ้านต้นตัน บ้านสันกอกเก็ด เข้ามาเรียนที่โรงเรียนบ้านโรงวัวนี้ โรงเรียนบ้านโรงวัวถือว่าเป็นแหล่งความรู้ และพื้นฐานการศึกษาแก่ชุมชน ชาวบ้านในหมู่บ้านได้ให้ความสำคัญกับการศึกษา โดยส่วนใหญ่จะส่งบุตรหลานเข้ามาเรียนหนังสือที่นี้จนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากนั้นจึงส่งไปเรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาในอำเภอสันป่าตองและจังหวัดลำพูนต่อไป ครูจะสอนหนังสือบุตรหลานของชาวบ้าน และยังมีความสัมพันธ์อันดีกับประชาชนในหมู่บ้าน มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน นอกจากนี้ชาวบ้านก็ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาในโรงเรียน โดยเข้ามาเป็นคณะกรรมการของโรงเรียนด้วย

### วัด

วัดโรงวัวตั้งอยู่เลขที่ 197 บ้านโรงวัว ถนนกั้นลำน้ำปิง หมู่ 2 ตำบลแม่แก้ว อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ สังกัดสงฆ์มหานิกาย อาคารเสนาเสนาประกอบด้วยวิหารอุโบสถ หอพระไตร หอระฆัง หอหลวง ศาลาบำเพ็ญกุศล ศาลาเปรียญ ศาลาเอนกประสงค์ ภูมิสงฆ์โรงวัว ปุชนิยวัตรฤ มีเจดีย์ทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส วัดโรงวัวเดิมชื่อวัดผามวัว เนื่องจากสมัยก่อนพ่อค้าวัวในต่างถิ่นนำเอาวัว - กระบือ มาพักแรม ปลูกสร้างปะรำ (ผาม) เป็นที่พักอาศัยอยู่ตลอดเวลา ต่อมาได้มีผู้อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานบ้านเรือนเป็นหมู่บ้านขึ้นมา หลังจากนั้น มี "พ่อใจ" ชักชวนนำชาวบ้านที่ศรัทธามาช่วยกันจัดสร้างวัดขึ้นมา และตั้งชื่อตามหมู่บ้าน เรียกว่า วัดผามวัว ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็นวัดโรงวัว

วัดโรงวัวเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวบ้าน เมื่อถึงวันพระหรือวันสำคัญทางพุทธศาสนา ชาวบ้านก็จะมาทำบุญเป็นประจำอย่างต่อเนื่องมิได้ขาด นอกจากนี้วัดจะเป็นศูนย์รวมจิตใจของ ชาวบ้านแล้วยังเป็นศูนย์กลางในการประชุมพบปะของกลุ่มต่าง ๆ เช่น ผู้ใหญ่บ้านกับตัวแทนของ หมู่บ้าน กลุ่มผู้สูงอายุ และเป็นสถานที่จัดงานบุญต่าง ๆ ในหมู่บ้าน วัดเป็นศูนย์กลางการกระจาย ข่าวสารต่าง ๆ เนื่องจากวัดมีหอกระจายเสียงไปยังหมู่บ้านในปัจจุบัน จะมีท่านพระครูอุ้น อตถกามา เป็นเจ้าอาวาส ซึ่งเป็นผู้ที่ให้ทั้งการศึกษากับภิกษุ สามเณร และให้ความรู้คำแนะนำแก่ชาวบ้าน เป็นอย่างดี นอกจากนี้วัดยังได้เป็นวัดพัฒนาดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2540

#### การสาธารณสุข และสุขภาพอนามัย

ชุมชนบ้านโรงวัว มีสถานอนามัยประจำหมู่บ้าน 1 แห่ง เมื่อมีการเจ็บป่วยในหมู่บ้าน ชาวบ้านจะมารับการรักษาและรับยาจากสถานอนามัยบ้านโรงวัว สถานอนามัยแห่งนี้แต่เดิมเป็นวัดร้างไม่ได้ใช้ประโยชน์ ประกอบด้วยขณะนั้น ชุมชนบ้านโรงวัวมีประชากรเพิ่มมากขึ้น แต่ไม่มีสถานที่ ให้บริการทางสุขภาพภายในหมู่บ้าน ชาวบ้านต้องไปใช้บริการที่สถานอนามัยบ้านทรายมูลซึ่งลำบาก ต่อการเดินทาง ชาวบ้านและพระสงฆ์จึงได้ประชุมกันเพื่อขอให้ที่ดินมาทำประโยชน์จัดสร้างสถาน อนามัย ร่วมใจกันพัฒนาที่ และรื้อถอนบ้านชาวบ้านที่มาตั้งอาศัยอยู่ให้ไปอยู่ในที่ที่จัดให้ใหม่ พระสงฆ์ที่มาให้กำลังใจร่วมพัฒนาคือ พระครูอุ้น อตถกามา วัดโรงวัว และพระครูวันธีรปัญญา วัดสามหลัง วันที่ 31 ธันวาคม 2524 ได้ร่วมกันจัดสถานที่เพื่อทำพิธีบวงสรวงสิ่งศักดิ์สิทธิ์และ เจริญพุทธมนต์ ในวันที่ 1 มกราคม 2525 ได้นิมนต์พระสงฆ์มารับบิณฑบาตรและเทศน์ ทำบุญอุทิศ ส่วนกุศลแก่ผู้วายชนม์เสร็จแล้วพระครูวิบูลย์บริหารกาล เจ้าอาวาสวัดเวฬุวันได้ฝังหลักหินทั้ง 4 ทิศ แล้วพระสงฆ์ได้ทำพิธีรื้อถอนอิฐออกแล้วใช้รถไถเกรดปรับสถานที่ให้เรียบ ต่อมาได้ก่อสร้างเป็น อาคารสถานอนามัยที่เห็นอยู่ในปัจจุบัน สถานอนามัยบ้านโรงวัวให้บริการแก่ประชาชนในหมู่บ้าน โรงวัวและหมู่บ้านใกล้เคียง มีเขตรับผิดชอบหมู่บ้าน ดังนี้ คือ บ้านต้นตัน บ้านหนองครอบ บ้านสันกาวาฬ บ้านร้องซูด บ้านป่อกิ่ง โดยให้บริการด้านการส่งเสริมสุขภาพ การรักษาพยาบาล การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสุขภาพ นอกจากนี้ยังมีอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ช่วยเหลืองาน ทางด้านสาธารณสุขต่าง ๆ ภายในหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำสถานอนามัยบ้านโรงวัว ยังเป็นที่ชื่นชอบและเคารพนับถือของชาวบ้านโดยทั่วไป เป็นผู้ให้บริการด้านการรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคต่าง ๆ โดยออกเยี่ยมเยียนให้คำแนะนำเรื่องสุขภาพอนามัยแก่ ประชาชนในหมู่บ้านอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังเป็นแกนนำของชาวบ้านที่จะช่วยพัฒนาหมู่บ้าน

## ตลาด

ชุมชนบ้านโรงวัว ไม่มีตลาดสดประจำหมู่บ้าน แต่จะมีตลาดสดใกล้ ๆ หมู่บ้าน คือ ตลาดสดบ้านกลาง ซึ่งชาวบ้านสามารถเดินทางไปซื้ออาหารต่าง ๆ จากตลาดนั้นได้ง่าย การคมนาคมสะดวก นอกจากนี้ภายในหมู่บ้านจะมีร้านขายของชำ 4 แห่ง จะนำอาหารสำเร็จรูปที่เป็นอาหารพื้นเมืองต่าง ๆ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ผัก ผลไม้ต่าง ๆ ตลอดจนขนมหวานต่าง ๆ นำมาขายให้กับชาวบ้าน และยังมีพ่อค้า แม่ค้าหาบเร่ นำอาหารต่าง ๆ รวมถึง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ต่าง ๆ โดยใช้จักรยานยนต์บรรทุกสิ่งของ อาหารต่าง ๆ มาจำหน่ายตามบ้านเป็นประจำทุกวัน ชาวบ้านส่วนใหญ่มักจะซื้อของต่าง ๆ เหล่านี้จากพ่อค้า แม่ค้า หาบเร่ และร้านขายของชำภายในหมู่บ้านมาประกอบอาหารในแต่ละวัน

## แหล่งที่มาของอาหาร

ในอดีตชาวบ้านโรงวัวมีพื้นที่อุดมสมบูรณ์ มีการปลูกข้าวเหนียวเพื่อการบริโภคในครัวเรือน หลังจากเก็บเกี่ยวข้าวแล้วจะเอาใส่ไว้ในยุ้งฉาง เพื่อเก็บเอาไว้กินได้ตลอดปี หลังจกเก็บเกี่ยวข้าวแล้วมีการปลูกกระเทียม ซึ่งทำรายได้ให้กับหมู่บ้านมาก นอกจากนี้ยังมีการปลูกลำไย เพื่อบริโภคและขายทำรายได้ให้กับชาวบ้านโรงวัว อาหารที่หารับประทานส่วนใหญ่มักจะแปรเปลี่ยนไปตามฤดูกาล โดยมีแหล่งที่มาคือ พืชผักสวนครัวที่ปลูกตามลานบ้าน หรือในบริเวณบ้าน และหาซื้อจากร้านค้าของชำ และพ่อค้า แม่ค้าหาบเร่ ที่เข้ามาขายภายในหมู่บ้าน พืชผักที่นิยมรับประทานส่วนใหญ่จะเป็นผักที่หาได้ง่าย เช่น ผักกาด ผักคะน้า หน่อไม้ ผักบุ้งนา ถั่วฝักยาว ผักตำลึง กะหล่ำปลี เป็นต้น ส่วนพวกเนื้อสัตว์มักจะนิยมรับประทานเนื้อหมูมากที่สุดเพราะหาซื้อได้ง่าย ราคาถูก นอกจากนี้ยังบริโภคพวกปลาต่าง ๆ ที่หาได้จากหนองน้ำภายในหมู่บ้าน และเนื้อไก่ ส่วนผลไม้ก็เป็นผลไม้ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น เช่น กล้วยน้ำว้า ลำไย ลิ้นจี่ มะม่วง เป็นต้น

## สนามกีฬาและแหล่งบันเทิง

ชุมชนบ้านโรงวัว มีสนามกีฬา ได้แก่ สนามฟุตบอล และสนามวอลเลย์บอล หรือสนามตะกร้อ คือ บริเวณหน้าสถานีอนามัยบ้านโรงวัว สนามบาสเกตบอล คือ บริเวณภายในโรงเรียนบ้านโรงวัว สนามกีฬาเหล่านี้มักจะใช้เป็นสถานที่ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ของหมู่บ้านเป็นส่วนใหญ่ โดยปกติจะมีเด็กและวัยรุ่นมาเล่นกีฬาในตอนเย็น ส่วนวัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ไม่ได้สนใจเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกาย ภายในหมู่บ้านนาน ๆ ครั้งจะมีการจัดงานกีฬา ก็มักจะมีเด็ก วัยรุ่น

ให้ความสนใจมาแข่งขันกีฬา นอกจากนี้ภายในหมู่บ้านโรงวัว ไม่มีสวนสาธารณะหรือสถานที่พักผ่อน แต่อย่างใด รวมถึงไม่มีแหล่งบันเทิงต่าง ๆ ด้วย ชาวบ้านมักจะนั่งพักผ่อน พูดคุยกันตามใต้ถุนบ้าน เป็นส่วนใหญ่

#### แหล่งน้ำ

ชุมชนบ้านโรงวัว อาศัยแหล่งน้ำจากแม่น้ำปิงที่ไหลมาจากทิศเหนือ ผ่านตลอดแนว ทิศตะวันออกของหมู่บ้าน ชาวบ้านได้อาศัยน้ำจากแม่น้ำปิงใช้ในการเกษตรและบริโภค มีการขุด คลองต่อจากแม่น้ำปิงเข้ามาสู่พื้นที่ทำไร่ ทำนา ทำสวน โดยทำประตูน้ำไว้สำหรับปิดเปิดน้ำ เอน้ำปิงมาใช้ในการเพาะปลูกพืชผลทางการเกษตรภายในหมู่บ้าน ชุมชนบ้านโรงวัวใช้น้ำจาก แม่น้ำปิง แม่น้ำสายใหญ่สายหลัก ทำให้มีน้ำใช้ตลอดปี ถึงแม้ว่าในฤดูร้อนแม่น้ำปิงจะแห้งไปบ้าง แต่ชาวบ้านก็ยังมีน้ำใช้อยู่ นอกจากนี้ชาวบ้านยังได้ช่วยกันสร้างถังเก็บน้ำ คอนกรีต 2 ถัง ไว้ที่สถานี ออามัยถึงหนึ่ง และที่โรงเรียน ปัจจุบันไม่ได้ใช้ประโยชน์ นอกจากนี้ชาวบ้านยังได้สร้างถังน้ำใหญ่ 3,000 ลิตร ไว้ที่วัดโรงวัว เพื่อเก็บกักน้ำไว้ใช้ภายในวัด และใช้ในหมู่บ้านเมื่อมีคราวจำเป็นในฤดูแล้ง ส่วนน้ำที่ชาวบ้านเอาน้ำไว้ใช้ในครัวเรือน จะมาจากน้ำประปาของหมู่บ้านต้นตัน ซึ่งจะ จ่ายให้ 4 หมู่บ้านใกล้เคียง คือ บ้านต้นตัน บ้านโรงวัว บ้านร้องขุด บ้านสันโป่ง จะเก็บค่าน้ำ ในอัตราหน่วยละ 5 บาท บางบ้านก็จะมีบ่อน้ำไว้ใช้เอง หรือขุดเจาะน้ำบาดาลขึ้นมาใช้เอง

#### ประวัติความเป็นมาของหมู่บ้าน

คุณสิงห์หล พรมสุวรรณ อายุ 65 ปี ผู้อาวุโส และเป็นประธานชมรมผู้สูงอายุ ในหมู่บ้าน เล่าให้ผู้วิจัยฟังถึงประวัติความเป็นมาของหมู่บ้านโรงวัวว่า เมื่อก่อนบริเวณที่เป็นหมู่บ้าน โรงวัวในปัจจุบันนี้เป็นที่ว่างมีทุ่งหญ้าและหนองน้ำ จึงมีชาวบ้านที่เดินทางผ่านมา มีวัชพืชรองต่าง ๆ มาขายในจังหวัดเชียงใหม่ และเป็นทางผ่านที่จะเดินทางไปค้าขายยังจังหวัดอื่น ๆ ทางภาคเหนือ มักจะมาพักค้างคืนให้วัวที่ต่างของมาพักได้กินหญ้า กินน้ำที่บริเวณนี้ ชาวบ้านที่มาค้างคืนจะสร้าง ที่พักอาศัยชั่วคราวไว้ที่เรียกว่า ผาม นอกจากนี้ยังมีชาวบ้านหมู่บ้านใกล้เคียงโดยเฉพาะที่อาศัย อีกฟากของน้ำปิง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน มักจะนำวัวมาเลี้ยงที่ทุ่งหญ้า และได้สร้างผาม สำหรับพักเพื่อเฝ้าวัวที่เอามาเลี้ยง ต่อมาเมื่อชาวบ้านอพยพมาสร้างบ้านเรือนอาศัยอยู่หลายครอบครัว จนกลายเป็นหมู่บ้าน เรียกกันว่า หมู่บ้านผามวัว ต่อมาเปลี่ยนชื่อมาเป็นหมู่บ้านโรงวัว ชาวบ้าน ส่วนใหญ่อพยพมาจากอำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน จึงมีภาษาประจำท้องถิ่น คือ ภาษาของเป็นเอกลักษณ์ ประจำหมู่บ้าน

### กระบวนการผลิตและผลผลิต

ประชาชนในหมู่บ้านโรงวัว ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก โดยจะปลูกข้าวไว้เพื่อบริโภคและขายบางส่วน พืชทางการเกษตรชนิดอื่น คือ กระเทียม และลำไย สำหรับน้ำที่ใช้ด้านการเกษตรนั้นส่วนใหญ่จะใช้น้ำฝนตามธรรมชาติและน้ำจากแม่น้ำปิง การแบ่งระยะเวลาของการเกษตรแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ

ช่วงเดือน พฤษภาคม - พฤศจิกายน	ปลูกข้าว
ช่วงเดือน ธันวาคม - มีนาคม	ปลูกกระเทียม
ช่วงเดือน กรกฎาคม - สิงหาคม	เก็บเกี่ยวลำไย

การปลูกข้าวนั้น ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะไม่ได้เป็นเจ้าของที่นา ส่วนผู้ถือครองที่ดินทำนาจะมีน้อย จะรับจ้างทำนา ส่วนใหญ่จะปลูกข้าวไว้สำหรับกินไม่พอขาย ชาวบ้านจะรับจ้างทำนาได้ค่าแรงประมาณวันละ 120-150 บาทต่อวัน

การปลูกกระเทียม จะปลูกเมื่อเก็บเกี่ยวข้าวแล้ว ที่นาว่าง จะปรับไถเพื่อปลูกกระเทียมจะปลูกไว้สำหรับค้าขาย จะมีพ่อค้าคนกลางมารับซื้อกระเทียมภายในหมู่บ้านราคาประมาณกิโลกรัมละ 12-15 บาท ตามขนาดของหัวกระเทียม

การปลูกลำไย ชาวบ้านส่วนใหญ่จะปลูกลำไยกันมาก เนื่องจากลำไยมีผลผลิตมากและราคาดี สังเกตจากทุกหลังคาเรือนจะมีต้นลำไยทุกหลัง พื้นที่ราบลุ่มแม่น้ำปิงจะเป็นสวนลำไยทั้งหมด ชาวบ้านเล่าให้ฟังว่า แต่เดิมเอาพันธุ์ลำไยมาจากอำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน มาปลูกที่หมู่บ้านโรงวัว ผลลำไยที่สุกแล้วจะขายได้ราคาตั้งแต่กิโลกรัมละ 10-30 บาท ขึ้นอยู่กับว่าปีนั้น ๆ จะมีผลลำไยมากหรือน้อย ถ้ามีมากราคาจะถูกลง ส่วนใหญ่เป็นพันธุ์อีดอ ปัจจุบันสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงทำให้ได้ผลผลิตลดลง จึงมีบริษัทจากต่างประเทศมาติดต่อเพื่อเร่งผลลำไยด้วยสารเคมีต่าง ๆ โดยทางบริษัทจะมีสัญญาอยู่กับชาวบ้านจะมาดูแลต้นลำไยเอง เมื่อออกผลจะต้องขายให้บริษัท ในราคากิโลกรัมละ 35 บาท ก็มีชาวบ้านส่วนใหญ่เข้าร่วมกับบริษัทดังกล่าว

### ประชากรและอาชีพ

ชาวบ้านบ้านโรงวัวมีอาชีพทางการเกษตรเป็นอาชีพหลัก มีการทำนาปี การปลูกกระเทียม และทำสวนลำไย โดยใช้แหล่งน้ำจากแม่น้ำปิงและน้ำฝนตามธรรมชาติ ส่วนการเลี้ยงสัตว์ เช่น เป็ดไก่ นิยมเลี้ยงไว้กินไข่และเนื้อภายในครัวเรือนเท่านั้น ไม่ได้เลี้ยงเพื่อการขาย ส่วนหมูนั้นไม่นิยมเลี้ยง เพราะต้องใช้พื้นที่ในการเลี้ยงมาก และไม่มีเวลาเลี้ยงมากนัก

อาชีพรองของชาวบ้าน เมื่อว่างเว้นจากฤดูทำนา จะไปรับจ้างก่อสร้างบ้านเรือนให้กับประชาชนในหมู่บ้านหรือต่างหมู่บ้าน ส่วนเด็กหนุ่ม-สาว จะไปรับจ้างทำงานที่นิคมอุตสาหกรรมจังหวัดลำพูน เป็นส่วนใหญ่ ส่วนแม่บ้านจะรับจ้างเย็บผ้าโหล ซึ่งรับมาจากอำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน มานั่งเย็บอยู่ที่บ้าน

เมื่อพิจารณาถึงรายได้ รายจ่าย และภาระหนี้สิน คนส่วนใหญ่ในหมู่บ้านจะมีรายได้เฉลี่ยประมาณ 60,000 บาทต่อปีจากการเกษตร โดยเฉพาะจากการขายลำไย ถ้าปีไหนผลผลิตลำไยมากก็จะขายลำไยได้มาก ราคาดี ทำให้รายได้ของแต่ละครอบครัวดีขึ้นด้วย แต่ถ้าปีไหนมีลำไยน้อย ก็จะได้รายได้ลดลง แต่รายได้ก็เพียงพอสำหรับใช้จ่ายในครอบครัว เพราะชาวบ้านอยู่กินกันแบบธรรมชาติ แต่ก็มีบางครอบครัวที่มีความจำเป็นที่จะต้องกู้เงินจากธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์ (ธกส.) มาเพื่อใช้จ่ายในการเกษตรหรือการใช้จ่ายในกรณีฉุกเฉิน

#### การเมืองและการปกครอง

ในอดีตการปกครองของบ้านโรงวัวก็เช่นเดียวกับหมู่บ้านอื่น ๆ คือ จะยึดถือผู้อาวุโสหรือผู้ที่สืบทอดความเป็นผู้นำมาตามระบบเครือญาติ เพื่อให้เป็นที่พึ่งทางด้านจิตใจและความมั่นคงในชีวิต และผู้นำจะอยู่ตำแหน่งได้ครั้งละหลาย ๆ ปี หรืออยู่จนกระทั่งเกษียณ หรือเสียชีวิตถึงจะมีการเปลี่ยนผู้นำครั้งหนึ่ง และจะมีการเรียกผู้ใหญ่บ้านว่า "พ่อหลวง" โดยมีผู้นำ และเปลี่ยนคนมาเรื่อย ๆ ผู้ใหญ่บ้านคนปัจจุบันปกครองตั้งแต่ปี 2536 - ปัจจุบัน คือ ผู้ใหญ่บ้านเจริญ อุดใจ

ปัจจุบันบ้านโรงวัว มีการปกครองโดยคณะกรรมการหมู่บ้าน โดยมีกำนันบ้านเป็นประธานกรรมการหมู่บ้าน เพราะผู้ใหญ่บ้านบ้านโรงวัว และกำนันตำบลแม่ก้า เป็นคนเดียวกัน ซึ่งการเลือกผู้นำชาวบ้านจะเลือกตามระบอบประชาธิปไตย ซึ่งผู้นำของหมู่บ้านในยุคนี้จะต้องเป็นผู้ที่มีฐานะทางการเงินมั่นคง สามารถเป็นที่พึ่งของชาวบ้านได้ และจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ มีอำนาจรู้จักกลุ่มหรือองค์กรต่าง ๆ ทั้งในส่วนของรัฐและเอกชน เพื่อที่จะสามารถต่อรองเรื่องผลประโยชน์ของหมู่บ้านได้ กำนันผู้ใหญ่บ้านคนปัจจุบันนี้ เป็นผู้นำที่มีคุณสมบัติดังกล่าวมาพร้อมทุกด้าน ชาวบ้านจึงได้เลือกให้เป็นผู้นำหมู่บ้าน และชาวบ้านจะให้ความเกรงใจ และเคารพนับถือมาก เนื่องจากมีความพร้อมทั้งด้านกำลังใจและกำลังทรัพย์ พร้อมทั้งจะให้ความช่วยเหลือแก่ชาวบ้านทุกอย่าง เป็นคนกว้างขวางและเสียสละ ทำงานเพื่อประชาชนในหมู่บ้าน เมื่อชาวบ้านเสนอความคิดเห็นในการทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ในหมู่บ้าน กำนันผู้ใหญ่บ้านจะรับฟัง ถ้าเห็นว่าดีจะสนับสนุนโดยประสานงานกับองค์การบริหารตำบลแม่ก้าและทางอำเภอ หรือหน่วยงานราชการอื่น ๆ เพื่อดำเนินการพัฒนาหมู่บ้านให้สำเร็จได้ตลอดเวลา

ในหมู่บ้านมีสารวัตรกำนัน 2 คน และผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน 2 คน เพื่อช่วยรักษาความสงบ  
ในหมู่บ้าน และช่วยพัฒนาหมู่บ้าน ซึ่งจะเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ และเคยผ่านงานด้านการปกครอง  
ท้องถิ่นมาก่อน หรือผู้อาวุโสซึ่งชาวบ้านให้ความเคารพนับถือ จะต้องเป็นคนที่เสียสละ ทำงานเพื่อ  
ชาวบ้าน เป็นตัวแทนของชาวบ้านในการเข้าร่วมประชุมกับคณะกรรมการหมู่บ้าน รวมทั้งเป็นผู้กระจาย  
ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่ได้รับมาจากกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน มาสู่ประชาชน ถ้าหากมีงานหรือกิจกรรม  
ต่าง ๆ ในหมู่บ้าน ก็จะมีการจัดประชุมคณะกรรมการของหมู่บ้าน ส่วนใหญ่จะประชุมที่วัด ซึ่งไม่  
กำหนดตายตัวว่าจะประชุมวันไหนขึ้นอยู่กับกำนันผู้ใหญ่บ้าน จะได้รับข้อราชการจากทางอำเภอ  
หรือองค์การบริหารส่วนตำบล หรือกิจกรรมที่ชาวบ้านเสนอขึ้นมา ก็จะเรียกประชุมครั้งหนึ่ง โดยจะ  
ประกาศเสียงตามสายของหมู่บ้านให้คณะกรรมการมาประชุมกัน

ส่วนการเลือกตั้ง กำนันผู้ใหญ่บ้าน และคณะกรรมการในหมู่บ้าน หรือตัวแทนต่าง ๆ  
ในหมู่บ้าน จะยึดหลักประชาธิปไตย จะมีการลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง โดยการหย่อนบัตรเลือกตั้ง  
ถ้าผู้ใดที่ชาวบ้านเห็นควร มีคุณสมบัติเหมาะสมก็จะได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทน

กลุ่มองค์กรต่าง ๆ ในชุมชน

ชุมชนบ้านโรงวัวมีองค์กรต่าง ๆ ในชุมชน ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการขึ้นใน  
หมู่บ้าน เพื่อความสามัคคีและความสะดวกในการทำงานพัฒนาหมู่บ้าน กลุ่มองค์กรต่าง ๆ ในหมู่บ้าน  
มีดังนี้

องค์กรที่เป็นทางการ

คณะกรรมการหมู่บ้านบ้านโรงวัว จะมีกำนันผู้ใหญ่บ้าน สารวัตรกำนัน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน  
และคณะกรรมการของหมู่บ้าน โดยได้รับการเลือกตั้งจากผู้ใหญ่บ้านแต่ละหมู่บ้าน ที่ได้รับความ  
ไว้วางใจเป็นผู้นำของหมู่บ้านและตำบลของตน มีหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการปกครอง ประสานงาน  
และดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ภายในหมู่บ้าน ในด้านสาธารณูปโภคการเกษตร และการสาธารณสุข

คณะกรรมการบริหาร

คณะกรรมการอาสาสมัครสาธารณสุข

ชุมชนบ้านโรงวัว มีอาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน 14 คน มีการจัดรูปแบบคณะกรรมการ  
เป็นรูปแบบการบริหารแบบองค์กรอื่นทั่วไป คือ มีประธานอาสาสมัครสาธารณสุข 1 คน คือ  
นายสมพงษ์ กันธิมูล มีรองประธาน 1 คน คือ นายจำนงค์ วงศ์แสน มีเลขาและเหรัญญิก

อาสาสมัครแต่ละคนจะรับผิดชอบประมาณ 10 - 15 หลังคาเรือน ตามละแวกบ้านของตนเอง เช่น การประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านสุขภาพ การติดตามเยี่ยมบ้าน การตรวจวัดความดันโลหิต ตรวจปัสสาวะเพื่อค้นหาโรคเบาหวาน และการชั่งน้ำหนักเด็กเพื่อดูภาวะการขาดสารอาหารของเด็ก ก่อนวัยเรียน การสำรวจประชากรในหมู่บ้าน และสำรวจ จปฐ. และเป็นองค์หลักในการควบคุม และป้องกันโรคติดต่อต่าง ๆ

การคัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขนั้น เป็นหน้าที่ของประชาชน และคณะกรรมการ ร่วมกับเจ้าหน้าที่ทางสาธารณสุข โดยจะคัดเลือกบุคคลที่มีความขยัน อดทน เสียสละ และสมัครใจว่าจะทำงานเพื่อชาวบ้าน โดยไม่คิดค่าตอบแทนใด ๆ ยกเว้น สวัสดิการค่ารักษาพยาบาลในครอบครัวจากบัตรประกันสุขภาพ ซึ่งจะมีสิทธิได้ 1 ปี ถ้ายังทำหน้าที่อาสาสมัครต่อไปก็จะได้รับการต่ออายุบัตร โดยผ่านความเห็นชอบจากประธานคณะกรรมการ แล้วเสนอชื่อไปให้เจ้าหน้าที่ประจำสถานีอนามัยเพื่อดำเนินการแต่งตั้งต่อไป

กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขบ้านโรงวัวอยู่ในเขตรับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านโรงวัว ซึ่งตั้งอยู่ในหมู่บ้าน รับผิดชอบดำเนินการโครงการต่าง ๆ ด้านสุขภาพ เช่น การรณรงค์ป้องกันโรคเอดส์ในหมู่บ้าน รณรงค์ป้องกันโรคไข้เลือดออก โครงการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน และอื่น ๆ เป็นต้น ทางสถานีอนามัยก็จะนัดประชุมกรรมการอาสาสมัครสาธารณสุขของหมู่บ้าน เพื่อแจ้งการดำเนินกิจกรรมในหมู่บ้าน และทางกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขบ้านโรงวัว โดยประธานอาสาสมัครสาธารณสุขก็จะมาปรึกษากันในกลุ่มอาสาสมัครอีกทีว่าจะมีวิธีการทำอย่างไร หลังจากได้ข้อตกลงเรียบร้อยแล้ว จึงจะเริ่มทำกิจกรรมร่วมกันในหมู่บ้าน ซึ่งกิจกรรมที่ทำในแต่ละกิจกรรมนั้น ประชาชนในหมู่บ้านจะให้ความร่วมมือในการดำเนินงาน

กลุ่มองค์กรที่ไม่เป็นทางการ

กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ (ผู้สูงอายุ)

เป็นกลุ่มที่ประชาชนในหมู่บ้านให้ความเคารพนับถือ และเป็นกลุ่มที่ให้การอบรม สั่งสอนด้านจิตใจและจริยธรรมให้แก่ประชาชนรุ่นลูกและหลานในหมู่บ้าน เพราะเป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์ ในการดำเนินชีวิตในชุมชนมานาน เป็นกลุ่มที่ให้คำปรึกษาด้านขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมต่าง ๆ ของหมู่บ้านให้กับคณะกรรมการหมู่บ้าน และเป็นกลุ่มที่ร่วมกิจกรรม ทางศาสนาของหมู่บ้านมากที่สุด ในหมู่บ้านได้จัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุ ตั้งแต่ปี 2537 เป็นต้นมา

โดยมีประธานกรรมการชมรมผู้สูงอายุ คือ พ่อสิงห์หล พรมสุวรรณ และมีเหรัญญิก และคณะกรรมการอีก 4 ท่าน โดยผู้ที่จะสมัครชมรมผู้สูงอายุ ต้องมีอายุ 50 ปีขึ้นไป มีการดำเนินการเมื่อมีสมาชิกเสียชีวิตจะมีกรรมการเก็บเงินสมาชิกคนละ 10 บาท เพื่อร่วมกันทำบุญช่วยเหลือครอบครัวคนตาย ช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายของครอบครัวผู้ตาย นอกจากนั้นยังมีเงินกองกลางสำหรับช่วยสงเคราะห์ผู้สูงอายุสมาชิกในชมรม และช่วยเหลือสมาชิกที่ป่วยต้องได้รับการผ่าตัด รายละ 300 บาท

ทุกปีชมรมผู้สูงอายุจะมีกิจกรรมร่วมกับชาวบ้านในหมู่บ้านโรงวัว จะร่วมกันแสดงความเคารพ และขอขมากลุ่มผู้สูงอายุในวันที่ 13 เมษายน ของทุกปี เรียกว่า "ประเพณีรดน้ำดำหัวผู้เฒ่าผู้แก่" โดยจะเชิญผู้สูงอายุมารวมกันที่สถานีอนามัยบ้านโรงวัว แล้วชาวบ้านจะนำน้ำขมิ้น ส้มป่อย ดอกคำฝอย มารดที่มือแล้วผู้สูงอายุจะใช้น้ำดังกล่าวลูบที่ศีรษะ เพื่อเป็นการขอขมาที่ลูกหลานในหมู่บ้านได้ประพฤติดลวงเกินในปีที่ผ่านมา

#### กลุ่มฌาปนกิจสงเคราะห์

การก่อตั้งกลุ่มฌาปนกิจสงเคราะห์ในหมู่บ้าน มีวัตถุประสงค์ในการก่อตั้งเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างครอบครัวคนตายกับชาวบ้าน เป็นการช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายของครอบครัวผู้ตาย ซึ่งสมาชิกทุกคนในชุมชนบ้านโรงวัวที่มีรายชื่อในทะเบียนบ้าน ซึ่งจะต้องเป็นสมาชิกกลุ่มฌาปนกิจสงเคราะห์จะต้องจ่ายค่าสมาชิกคนละ 10 บาท และนำข้าวสารครอบครัว 1 ลิตร ไปช่วยครอบครัวผู้ตายทุกครั้งเมื่อมีสมาชิกในหมู่บ้านเสียชีวิต

ทางกลุ่มฌาปนกิจสงเคราะห์ก็จะมีรูปแบบการบริหารของกลุ่มเหมือนกับองค์กรอื่น ๆ คือ มีประธานกลุ่ม ได้แก่ กำนันเจริญ อุดเถิน มีรองประธาน เลขานุการ เหรัญญิก และคณะกรรมการ ซึ่งนอกจากหน้าที่หลักในการช่วยเหลือประสานงาน และอำนวยความสะดวกในงานฌาปนกิจให้แก่ชาวบ้านแล้ว ยังเป็นกลุ่มที่จัดตั้งขึ้นเพื่อช่วยเหลือสมาชิกในหมู่บ้าน ที่ยากจนและสมาชิกที่ไร้ญาติในการจัดงานศพให้อีกด้วย การเก็บเงินค่าสมาชิกจะเป็นหน้าที่ของเหรัญญิกของกลุ่มจะเป็นผู้รวบรวมเงินสมาชิคนำไปมอบให้แก่ประธานกลุ่ม ประธานจะนำเงินไปมอบให้แก่เจ้าภาพงานเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดงานฌาปนกิจศพ นอกจากนี้แล้วชาวบ้านจะให้ความสำคัญกับงานนี้มาก โดยจะให้ความช่วยเหลือกันอย่างเต็มที่ด้วยความสมัครใจ เช่น การจัดสถานที่ ทำอาหารเลี้ยงแขกในงาน จัดแต่งดอกไม้หน้าศพ เป็นต้น เนื่องจากชาวบ้านจะเชื่อว่าการได้มาช่วยงานนั้นก็จะได้ผลตอบแทนย้อนกลับ คือ เมื่อบ้านของตนมีงานต่าง ๆ ก็จะได้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดีเช่นกัน

ระบบความสัมพันธ์ของชุมชน

ลักษณะการตั้งบ้านเรือน

การสร้างบ้านเรือนของประชาชนในบ้านโรงวัว ส่วนใหญ่จะสร้างติดกับ 2 ฝากฝั่งถนน และติดกับแม่น้ำปิง มักนิยมสร้างในบริเวณพื้นที่เดียวกันระหว่างเครือข่าย ที่ดิน 1 แปลงจะมีบ้านอยู่ 3-4 หลังคาเรือน โดยมีต้นไม้เตี้ย เช่น ต้นชาเขียว ชาทอง หรือรั้วลวดหนาม เป็นเส้นแบ่งอาณาเขตของแต่ละหลังคาเรือน ลักษณะของบ้านเรือนส่วนใหญ่จะเป็นบ้านไม้ยกพื้นสูงประมาณ 1-2 เมตร มีพื้นที่ใต้ถุนบ้านสำหรับพักผ่อน เป็นสถานที่พูดคุยกันในยามว่างระหว่างเครือข่ายที่น้องเพื่อนบ้านที่จะมาเยี่ยมเยียนกันอยู่เสมอเกือบทุก ๆ วัน สิ่งดังกล่าวนี้สะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดของประชาชนในชุมชนบ้านโรงวัว

ความสัมพันธ์ของคนในชุมชน

ความสัมพันธ์ระหว่างในชุมชนบ้านโรงวัว จะมีลักษณะเป็นเครือข่าย สืบเนื่องจากการอพยพย้ายถิ่นฐานมาจากบ้านป่าซาง จังหวัดลำพูน มาตั้งถิ่นฐานอยู่ในหมู่บ้านแห่งนี้ ในระยะแรกมีไม่กี่ครอบครัว หลังจากนั้นก็มาแต่งงานและขยายครอบครัวขึ้นภายในชุมชน ดังนั้นคนในชุมชนจึงเป็นญาติพี่น้องกันหมด ดังเกิดได้จากนามสกุลในหมู่บ้านจะมีนามสกุลหลักอยู่ เช่น คำกลาง อินพรมมา อุดเถิน เป็นต้น ซึ่งชุมชนภาคเหนือนี้จะเป็นไปในลักษณะนี้คือ จะสามารถดูจากนามสกุลได้ว่ามาจากหมู่บ้านไหน และแต่ละหมู่บ้านส่วนใหญ่ก็จะสืบเชื้อสายเครือญาติกันมา

ชาวบ้านในชุมชนบ้านโรงวัว จะมีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมาก มีความสัมพันธ์อันดีระหว่างครอบครัวและเพื่อนบ้าน ทุกคนในหมู่บ้านจะรู้จักกันหมด ถ้ามีข่าวสารต่าง ๆ หรือมีความเคลื่อนไหวต่าง ๆ เช่น มีคนป่วย คนตาย มีคนนอกบ้านเข้ามาในหมู่บ้านก็จะทราบข่าวสารกันทั่วถึงอย่างรวดเร็ว จากการสอบถามในหมู่บ้านแห่งนี้จะไม่มีขโมยหรือโจร เพราะลักษณะบ้านเรือนอยู่ใกล้ชิดติดกันระหว่างเครือข่าย ถ้าบ้านไหนไม่มีคนอยู่ญาติพี่น้องก็จะดูแลให้

จากการที่ชุมชนบ้านโรงวัวมีความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างคนในครอบครัวและเพื่อนบ้านนั้น เมื่อมีงานในหมู่บ้าน เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานศพ หรือกิจกรรมการพัฒนาหมู่บ้าน ชาวบ้านที่หมู่บ้านแห่งนี้จะให้ความสำคัญมาก และจะช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ ซึ่งเป็นธรรมเนียมที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา หรือเป็นมารยาททางสังคมที่ถูกกำหนดขึ้นมาตั้งแต่รุ่นบรรพบุรุษ

ลักษณะของครอบครัวของหมู่บ้านโรงวัวส่วนใหญ่จะเป็นครอบครัวขยาย คือ เมื่อแต่งงานไปแล้ว ก็จะนิยมแยกเรือนไปสร้างบ้านอยู่เป็นของตนเอง แต่ส่วนใหญ่ก็จะอยู่ในบริเวณพื้นที่เดียวกันกับพ่อแม่ ลักษณะการแยกครัวเรือนของชุมชน เมื่อฝ่ายหญิงแต่งงานไปก็จะออกเรือนแยกไปอยู่กับญาติทางฝ่ายชายอาจจะอยู่ในชุมชนหรือหมู่บ้านอื่น แต่ก็จะไม่มาหาสูกันอย่างสม่ำเสมอ และจากการที่ชุมชนบ้านโรงวัวมีการคมนาคมที่สะดวก การติดต่อกับภายนอกชุมชนและเข้าไปอาศัยอยู่ภายในชุมชน ทำให้ชุมชนขยายมีประชากรมากขึ้น

ระบบความเชื่อและวัฒนธรรมประเพณีในชุมชน

ประชาชนในชุมชนบ้านโรงวัว นับถือศาสนาพุทธ มีวัดโรงวัว เป็นศูนย์รวมจิตใจของประชาชนในหมู่บ้าน และเป็นศูนย์รวมกิจกรรมทางศาสนาของหมู่บ้าน ระบบความเชื่อ และวัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ จึงมีลักษณะคล้ายคลึงกับชนบทอื่น ๆ ในภาคเหนือตอนบนทั่วไป เป็นระบบความเชื่อที่เคยปฏิบัติในอดีต ประเพณีวัฒนธรรมของหมู่บ้านที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา ได้แก่

การนับถือผีบรรพบุรุษ

เป็นประเพณีดั้งเดิมของหมู่บ้านโรงวัวที่นับถือสืบต่อกันมา เรียกว่า "การนับถือผีปู่ย่า" เชื่อว่าจะเป็นผู้รักษาความสัมพันธ์ และความสงบสุขของเครือญาติ ซึ่งผีปู่ย่านี้จะสืบทอดมาจากฝ่ายหญิง ผู้หญิงทุกคนที่มารดาได้สืบทอดผีปู่ยามาก่อนจะต้องสืบตาม เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง และเป็นสิ่งที่ทางจิตใจว่ายังมีเทวดา เทวดาคุ้มครองตนเอง การนับถือผีปู่ย่าจะเป็นสิ่งควบคุมความประพฤติของคนหนุ่มสาว เพื่อมิให้ประพฤติผิดศีลธรรม ประเพณี เนื่องจากมีความเชื่อว่า ถ้าล่วงเกินระหว่างชายหญิงแล้วไม่บอกกล่าว ผีปู่ย่าจะลงโทษทำให้เกิดเจ็บป่วยได้ การลงโทษจากผีปู่ย่านี้ ชาวบ้านโรงวัวมีความเชื่อว่า คนที่ทำผิดผีจะไม่ถูกลงโทษโดยตรง แต่บุตรหลานหรือคนในครอบครัวจะโดนแทน ดังนั้นฝ่ายชายจะเข้าพิธีแต่งงาน ต้องมีการกราบไหว้ผีปู่ย่าของฝ่ายหญิงก่อนเข้าพิธีแต่งงานเสมอ เพื่อเป็นการขอขมาผีปู่ย่า โดยมีเครื่องเซ่นไหว้เป็นหมู หรือไก่ เหล้าขาว ดอกไม้ ธูปเทียน นอกจากนี้ยังมีประเพณีไหว้ผีปู่ย่าประจำปีสำหรับฝ่ายหญิงที่นับถือ ผีปู่ย่า ในวัน 9 เ็ง คือ ประมาณเดือนพฤษภาคมของทุกปี เครื่องเซ่นไหว้ คือ ไก่หรือหมู เหล้า และดอกไม้ ธูปเทียน เป็นต้น เพื่อเป็นการระลึกถึง แสดงความเคารพ หรือเป็นการขอขมาที่ละเมิดมาตรฐานการปฏิบัติตนที่ระบบครอบครัวกำหนดไว้ หรือเมื่อมีการบนบานขอความช่วยเหลือ เช่น การสอบ การคัดเลือกทหารเกณฑ์ การคุมครองเมื่อไปทำงานทางไกลก็จะเลี้ยงผีปู่ย่า เป็นต้น

### ประเพณีสืบชะตาบ้าน

ประเพณีสืบชะตาบ้านหรือชาวบ้านเรียกว่า “แปงบ้าน” ชาวบ้านโรงวัวเชื่อว่าผีบ้านหรือเสื้อบ้านดูแลคุ้มครอง ดูแลรักษาให้คนในหมู่บ้านได้อยู่เย็นเป็นสุข ไม่มีความเดือดร้อนในหมู่บ้าน ชาวบ้านจะตกลงกันว่าจะประกอบพิธีทำบุญวันไหน จะทำประมาณเดือนพฤษภาคมของทุกปี โดยจะร่วมกันทำพิธีที่ศาลเจ้าใต้ต้นโพธิ์ในหมู่บ้าน ซึ่งชาวบ้านเชื่อว่าที่แห่งนี้เป็นที่อยู่หรือบ้านของเทวดาที่ดูแลหมู่บ้าน โดยจะมีพิธีศาสนา พระสงฆ์มาเทศน์ธรรม ชาวบ้านช่วยกันทำสะตวง (ลักษณะคล้ายตะกร้าใบใหญ่ ทำจากกาบกล้วยสานกันเป็นสี่เหลี่ยม) ชาวบ้านแต่ละครอบครัวจะร่วมกันเอาสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ อาหารของคาวหวานที่ชาวบ้านพอจะหามาได้นำมาใส่ไว้รวมกัน และมีผู้นำทำพิธีที่ชาวบ้านนับถือว่าเป็นผู้สามารถติดต่อกับผีบ้านได้ หรือที่ชาวบ้านเรียกว่าม้าขี่ คือ นายสิงห์แก้ว จันทรแลง และนางจันทรศรี หลวงเบ็ง นอกจากนี้ชาวบ้านยังช่วยกันประดับประดาศาลเจ้าด้วยกระดาษให้สวยงาม ตัดเป็นรูปสัตว์ต่าง ๆ ตามความเชื่อให้หมู่บ้านอยู่เย็นเป็นสุข ไม่เจ็บป่วย ผีบ้านหรือเสื้อบ้านจะดูแลลูกบ้านให้รอดปลอดภัย นี่จึงเป็นที่มาที่ทำให้ชาวบ้านเรียกว่า “แปงบ้าน”

นอกจากนี้ชาวบ้านโรงววยังมี ประเพณีวัฒนธรรมสัมพันธ์กับสภาพดินฟ้าอากาศ และฤดูกาล ดังนี้

ประเพณีสงกรานต์ จะทำกันในเดือนเมษายน ซึ่งเป็นช่วงฤดูร้อน ซึ่งถือว่าเป็นวันปีใหม่ของไทย ชาวบ้านเรียกว่า “ปีใหม่เมือง” ซึ่งจะเริ่มต้นวันที่ 13-16 เมษายน ชาวบ้านสาดน้ำเพื่อคลายร้อนกัน

ในวันที่ 13 เมษายน ชาวบ้านถือว่าเป็นวัน “สังขารล่อง” ในตอนเช้าตรู่ของวันนี้ ชาวบ้านจะทำความสะอาดบ้านเรือนทั้งในบ้านและบริเวณบ้าน และเผาขยะทิ้ง เนื่องจากถือว่าเป็นการขจัดสิ่งชั่วร้าย สิ่งที่ไม่ดี ในปีเก่าให้ล่องไปตามตัวสังขารไป เพื่อต้อนรับปีใหม่ให้ชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ยังมีงานรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ โดยได้เริ่มจัดงานตั้งแต่ปี 2540 มาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งได้รับความร่วมมือจากวัด โรงเรียน กำนันผู้ใหญ่บ้าน สถานีอนามัย และชาวบ้าน ในงานจะมีพิธีทางศาสนา ถวายสังฆทาน และมีพิธีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ 5-6 หมู่บ้าน ที่สถานีอนามัยโรงวัว รับผิดชอบอยู่ ผู้สูงอายุจะมารวมกันที่สถานีอนามัย แล้วชาวบ้านจะนำน้ำขมิ้นส้มป่อย ดอกคำฝอย

มารดที่มีมือ เพื่อเป็นการขอขมาที่ลูกหลานในหมู่บ้านได้ประพฤตีสงวนในปีที่ผ่านมามีการทอดผ้าป่าสามัคคี นำเงินที่ได้จากการบริจาคร่วมทำบุญ แบ่งให้สถานีนอนามัย เพื่อใช้ในการช่วยเหลือทางด้านสุขภาพ และอีกส่วนให้ชมรมผู้สูงอายุ เอาไว้ช่วยเหลือผู้สูงอายุในหมู่บ้าน

วันที่ 14 เมษายน จะถือว่าเป็นวัน "เนา" คือ วันเสียว วันนี้ห้ามตากัน หรือพูดไม่ดี เพราะถือว่าวันนี้ถ้าใครแล้วจะมีชีวิตและความเป็นอยู่ที่ไม่ดีตลอดปีใหม่ และวันนี้จะเป็นวันที่ชาวบ้านจัดเตรียมของใช้สำหรับไปทำบุญที่วัดในวันรุ่งขึ้น มีการห่อขนมเทียน ข้าวต้มมัด ทำกับข้าว จัดดอกไม้ ธูปเทียน และตอนเย็นจะมีประเพณีขนทรายเข้าวัด เนื่องจากมีความเชื่อว่าเมื่อเราเดินเข้าไปในวัดคราใดก็จะมีดินทรายในวัดติดออกมาภายนอก ดังนั้นจึงต้องขนทรายเข้าไปทดแทนเพื่อขอขมา

วันที่ 15 เมษายน จะถือว่าเป็นวัน "พญาวัน" วันนี้ชาวบ้านจะไปทำบุญฟังเทศน์ สรงน้ำพระที่วัดตอนเช้าพอลกลับบ้านก็จะนำขมิ้นส้มป่อยมาสรงน้ำพระที่บ้าน หลังจากนั้นก็จะเริ่มเดินทางไปรดน้ำดำหัวพ่อแม่และผู้อาวุโสในหมู่บ้านรวมถึงญาติพี่น้องผู้ใหญ่ที่อยู่ต่างบ้านด้วย ซึ่งถือว่าเป็นวัฒนธรรมโครงสร้างทางสังคมที่ดีของไทย มีความสัมพันธ์และเคารพนับถือเครือญาติและผู้อาวุโสสืบต่อกันมานาน

วันที่ 16 เมษายน ถือเป็นวัน "ปากปี" หมายถึงวันเริ่มต้นปีใหม่ ชาวบ้านมักนิยมนำขนุนดิบมาประกอบอาหาร โดยมีความเชื่อว่าจะช่วยเกื้อหนุนให้ชีวิตมีความมั่นคง มีความเจริญก้าวหน้า โชคดีตลอดปีใหม่ และชาวบ้านจะเดินทางไปรดน้ำดำหัวพระสงฆ์ตามวัดต่าง ๆ

ประเพณีสรงน้ำพระพุทธรูป

ชาวบ้านโรงวัวจะร่วมกันทำพิธีสรงน้ำพระพุทธรูปที่วัดโรงวัวในวันเดือน 9 เ็ง หรือประมาณเดือนพฤษภาคมของทุกปี จะมีการทำบุญตักบาตร ถวายสังฆทาน เจริญน้ำพระพุทธรูปมนต์พระสงฆ์ 20 รูป ชาวบ้านจะมาช่วยงานที่วัด และรวมเงินซื้อถ้วยจานชามช้อน บริจาคเป็นของวัดเพื่อชาวบ้านจะได้มาชอยืมใช้เมื่อมีงานเทศกาลต่าง ๆ

ประเพณีเข้าพรรษา จะเริ่มกันในวันแรม 1 ค่ำเดือน 8 วันเข้าพรรษาจะเริ่มตั้งแต่ประมาณเดือนกรกฎาคม ไปสิ้นสุดในเดือนตุลาคม คือ ออกพรรษา ในวันเข้าพรรษาชาวบ้านจะเข้าพรรษาก่อนพระสงฆ์ 1 วัน ประเพณีนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำบุญในวันสำคัญทางศาสนาที่วัด และเพื่อรับอานิสงฆ์และเอื้ออำนวยในการปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ และเพื่อพระสงฆ์จะได้จำพรรษาในฤดูฝนนี้ ในช่วงระหว่างพรรษานี้เป็นช่วงที่ชาวบ้านจะเริ่มการทำงาน เนื่องจากฝนจะตกชุกในช่วงนี้

หลังจากนั้นพอเริ่มฤดูหนาว จะมีประเพณีที่สำคัญ คือ

ประเพณีออกพรรษา เมื่อเข้าพรรษาครบ 3 เดือน ก็จะมีประเพณีออกพรรษา จะอยู่ในช่วงเดือนตุลาคม ชาวบ้านก็จะมาทำบุญที่วัด เพื่อทำบุญตักบาตรและบูชาพระรัตนตรัย เพื่อเป็นสิริมงคลให้แก่ตนเองและครอบครัว

ประเพณีสลากภัต หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า "กินก๋วยสลาก" ชาวบ้านแต่ละครอบครัว จะจัดตกแต่งของเครื่องไทยทานไปถวายที่วัดโรงวัว จะเขียนชื่อแต่ละครอบครัวในกระดาษใส่กล่องรวมไว้ที่วัดโรงวัว มีการทำพิธีทางศาสนาแล้วพระสงฆ์จะจับสลากเพื่อให้ครอบครัวนั้นเอาเครื่องไทยทานไปถวายตามวัดต่าง ๆ

ประเพณีลอยกระทง จะทำในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ชาวบ้านเรียกว่า "วันยี่เป็ง" จะอยู่ในช่วงเดือนพฤศจิกายนของทุกปี เนื่องจากเป็นช่วงที่มีน้ำหลาก ชาวบ้านจะไปทำบุญกันที่วัดและฟ้างเทศน์ ในตอนกลางคืนก็จะไปลอยกระทงที่แม่น้ำปิง เพื่อเป็นการขอขมาแม่น้ำและเจ้าแม่คงคา มีการจุดประทัดและดอกไม้เพลิง ปลอ่ยโคมไฟ ตามความเชื่อว่าเป็นการบูชาดวงจันทร์

ประเพณีทานข้าวใหม่ จะทำกันในช่วงปลายเดือนธันวาคมถึงเดือนมกราคม ซึ่งชาวบ้านถือว่าหลังจากที่ได้ผลผลิตจากการทำนาแล้ว จะเอาข้าวที่ได้ไปถวายพระสงฆ์หรือพระพุทธรูปก่อนที่คนในครอบครัวจะนำมาบริโภค ชาวบ้านจะหุงข้าวใหม่ไปใส่บาตรที่วัดพระสงฆ์ทำพิธีทางศาสนา เทศน์ธรรม และให้ศีลให้พรแก่ชาวบ้าน

สรุปภาพรวมของชุมชนบ้านโรงวัว

บ้านโรงวัว เป็นหมู่บ้านที่ตั้งอยู่บนที่ราบลุ่มแม่น้ำปิง ประชาชนประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพหลัก โดยเฉพาะมีการปลูกสวนลำไยเป็นส่วนใหญ่ และมีการเพาะปลูกข้าวและกระเทียมเป็นบางส่วน บ้านโรงวัวตั้งอยู่ในเขตมรสุมมีฤดูกาล 3 ฤดู คือ ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว

ประชาชนในหมู่บ้านมีการรวมกลุ่มต่าง ๆ ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการเพื่อแสดงถึงความร่วมมือกันในการพัฒนาหมู่บ้านได้อย่างเป็นระบบและเป็นที่ยอมรับของประชาชนในหมู่บ้าน การปกครองในชุมชนจะมีกำนันผู้ใหญ่บ้าน คณะกรรมการซึ่งเป็นชาวบ้านในหมู่บ้านโรงวัว ชาวบ้านจะให้ความเชื่อถือ ศรัทธา และการเกรงใจ ผู้นำต่าง ๆ ในหมู่บ้าน และจะทำตามกิจกรรมที่ผู้นำกำหนดมาให้

ลักษณะของเศรษฐกิจของชุมชนอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ชาวบ้านส่วนใหญ่จึงอาศัยอยู่ในชุมชน ลักษณะความสัมพันธ์ของคนในชุมชนจะเป็นแบบเครือญาติ มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นอย่างดี ชาวบ้านจะให้ความสำคัญต่องานในหมู่บ้าน ทั้งงานส่วนบุคคลและงานของชุมชน ในชุมชนจะมีโรงเรียนวัดเป็นที่พึ่งของชุมชน ในกระบวนการขัดเกลาทางสังคม จิตใจ อารมณ์สังคม ชาวบ้านส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีความเชื่อ ประเพณีและวัฒนธรรมที่ดั่งามปฏิบัติสืบต่อกันมา และในชุมชนจะมีที่พึ่งด้านสุขภาพของคนในชุมชน คือ สถานีอนามัย ซึ่งเป็นแกนนำหมู่บ้าน อาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และชาวบ้านได้ร่วมกันก่อตั้งขึ้น ชาวบ้านมีความเชื่อถือในตัวเจ้าหน้าที่ประจำสถานีอนามัย และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ดังนั้น บ้านโรงวัว มีผู้นำเข้มแข็ง มีองค์กรชุมชนในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ภายในหมู่บ้านได้อย่างเป็นระบบ ประชาชนมีประเพณีวัฒนธรรมที่ถือปฏิบัติสืบเนื่องต่อกันมา คือให้ความสำคัญกับการดำเนินงานต่าง ๆ ในชุมชน และให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันอยู่เสมอ การดำเนินงานโครงการต่าง ๆ ในหมู่บ้าน จึงมักประสบผลสำเร็จ

## ส่วนที่ 2 วิธีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภค
  - 1.1 การบริโภคอาหาร
  - 1.2 การสูบบุหรี่
  - 1.3 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 1.4 การดื่มเครื่องดื่มชา กาแฟ และเครื่องดื่มชูกำลัง
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. พฤติกรรมการจัดการกับความเครียด

1. พฤติกรรมการบริโภค
  - 1.1 การบริโภคอาหาร

การบริโภคอาหารของผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านโรงวัว มักจะรับประทานอาหารที่สมาชิกในครอบครัวปรุงขึ้นเอง ไม่นิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน จะรับประทานอาหาร 3 มื้อต่อวัน มื้อเช้า เวลา 7.00-8.00 น. มื้อกลางวัน เวลา

12.00–13.00 น. และมีเ็นเวลา 17.00–18.00 น. ผู้ป่วยจะรับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวจะเป็นอาหารที่ทำจากพืชผักตามฤดูกาลที่หาซื้อได้ง่ายภายในท้องถิ่น ในการประกอบอาหารมักจะมีเนื้อสัตว์ และไข่ โดยเฉพาะชอบรับประทานเนื้อหมูติดมัน ในการประกอบอาหารก็จะใช้น้ำมันหมูในการประกอบอาหารทุกประเภท ไม่นิยมใช้น้ำมันพืช จากคำบอกเล่าของ นางบัวนำดวงแก้ว อายุ 62 ปี ว่า “น้ำมันพืชเอามาเหยียะกินบิรา มันเหม็น คั่วอะหยั่งก้อบหอม น้ำมันหมูเอามาผัด แกง คั่ว อะหยั่งก้อหอมหวานรำกว่า” (น้ำมันพืชเอามาทำอาหารไม่อร่อย มีกลิ่นเหม็น ผัดอาหารไม่หอม น้ำมันหมูเอามาผัด แกง จะทำให้อาหารหอม หวาน อร่อยกว่า) นอกจากนี้ น้ำมันหมูราคาถูกกว่าน้ำมันพืช หาซื้อได้สะดวก ง่ายกว่าน้ำมันพืช

ผู้ป่วยนิยมกินเนื้อหมูติดมันเนื่องจากราคาถูก หาซื้อได้ง่าย ประกอบอาหารอร่อย ดังคำบอกเล่าของ นางเรื่อนแก้ว เตชะยวง อายุ 67 ปี ที่มักจะทำอาหารให้ครอบครัวรับประทาน จะเลือกใช้หมูติดมันมาประกอบอาหารมากกว่าจะใช้เนื้อหมูล้วน โดยให้เหตุผลว่า “จิ้นหมูติดมันจะนิ่ม รำกว่าเอาจิ้นล้วน ๆ มาเหยียะกิน ถ้าเอาจิ้นหมูติดมันมาคั่ว ก่อจะมีน้ำมันออกมา แกงจะหวาน หอม รำกว่า” (เวลาประกอบอาหาร เนื้อหมูติดมัน เนื้อจะนิ่ม และอร่อยกว่าเนื้อหมูล้วน ถ้าเอาเนื้อหมูติดมันมาผัดจะมีน้ำมันออกมา ทำให้แกงมีรสชาติหวาน หอม อร่อย) และผู้ป่วยก็ยังบอกว่าพวกเขานิยมกินเนื้อหมูติดมัน และใช้น้ำมันหมูประกอบอาหารมานานแล้ว ตั้งแต่สมัยพ่อแม่ของผู้ป่วยและถ่ายทอดวิธีการรับประทานอาหารให้ผู้ป่วยมาจนถึงปัจจุบันประมาณ 30–40 ปีมาแล้ว โดยผู้ป่วยสามารถหาซื้อเนื้อสัตว์และน้ำมันหมูได้ง่ายจากพ่อค้าแม่ค้าหาบเร่ ที่เอาของมาขายในหมู่บ้าน และร้านขายของชำภายในหมู่บ้าน และยังมีราคาถูกกว่าเมื่อเทียบกับเนื้อหมูตรงส่วนอื่นหรือน้ำมันพืช เมื่อถามถึงความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารหรือไม่ ผู้ป่วยบอกว่าเคยกินอาหารลักษณะนี้มานานแล้ว เห็นว่าอร่อยและถูกปากดีแล้ว ไม่มีความคิดที่จะเปลี่ยนการบริโภค ซึ่งเมื่อผู้วิจัยเข้าไปสังเกตการประกอบอาหารของผู้ป่วยก็พบว่า ผู้ป่วยได้ใช้น้ำมันหมูประกอบอาหารจริง และมักจะรับประทานอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ หรือมีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ในอาหารชนิดนั้น โดยเฉพาะประเภทเนื้อหมูติดมัน เช่น แกงอ่อม แกงผักกาด เป็นต้น และในทำอาหารประเภทแกงบางอย่าง ผู้ป่วยต้องเอาน้ำพริกมาผัดกับน้ำมันหมูให้หอม แล้วจึงใส่หมู และผักตามลำดับ เมื่อถามถึงความแตกต่างระหว่างการผัดน้ำพริกกับน้ำมันหมู กับการต้มแล้วใส่น้ำพริกเลย ต่างกันอย่างไร ผู้ป่วยบอกว่าการผัดน้ำพริกกับน้ำมันหมู จะทำให้อาหารนั้นมีความ

หอม มัน และอร่อยกว่า ซึ่งแสดงว่าผู้ป่วยชอบรับประทานอาหารที่มัน ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นการเสี่ยงอย่างมากในการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากเนื้อหมูติดมันนั้นจะมีคอเลสเตอรอลสูง และน้ำมันหมูเป็นสารอาหารพวกไขมันประเภทอิ่มตัว เป็นไขมันประเภทไม่ดี ร่างกายดูดซึมได้น้อย เมื่อรับประทานอาหารในปริมาณมาก รับประทานเป็นประจำ ทำให้ร่างกายสะสมปริมาณไขมันไว้ในหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง ส่งผลให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ (อรวินท์ โทวิก, 2537, หน้า 87) ซึ่งจะสะท้อนให้เห็นว่าผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงนั้น เวลาที่พวกเขารับประทานอาหารเช้าจะเน้นไปที่ความอร่อย มากกว่าคุณค่าทางอาหาร และไม่ทราบถึงอันตรายที่อาจเกิดจากการบริโภคเนื้อหมูติดมัน และน้ำมันหมู เป็นเวลานาน

พฤติกรรมอีกอย่างหนึ่งที่ได้จากการศึกษาในหมู่บ้านโรงวัวนั้นก็คือ วิธีการปรุงอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่ผู้ป่วยมักจะชอบรับประทานอาหารพวกน้ำพริก หรือแกงต่าง ๆ ที่ต้องมีน้ำพริกเป็นส่วนประกอบ น้ำพริกที่ครอบครัวของผู้ป่วยโซลกนั้น นอกจากพริกและหอม กระเทียม แล้ว ต้องใส่ กะปิ ปลาร้าเสมอ ในการสัมภาษณ์ถึงการประกอบอาหารของครอบครัวของผู้ป่วยในอดีตพบว่า การปรุงอาหารในอดีตมีลักษณะเช่นเดียวกันกับการปรุงอาหารของผู้ป่วยในปัจจุบันนี้ ผู้วิจัยสังเกตการปรุงอาหารของผู้ป่วย และครอบครัวของผู้ป่วยพบลักษณะที่เหมือนกันคือจะใส่ กะปิ และปลาร้าในอาหารพวกน้ำพริก แกงต่าง ๆ และต้มบางอย่าง โดยจะใส่พริก หอม กระเทียม แล้วใส่กะปิประมาณ 1-2 ช้อน ปลาร้าประมาณ 2-3 ช้อน โซลกน้ำพริก ให้เข้ากัน จากคำบอกเล่าของผู้ป่วยจะบอกว่า “น้ำพริกถ้าใส่กะปิ ปลาร้า จะปรา่ ปหอม จะจ่าง” ซึ่งเมื่อใส่กะปิ ปลาร้า จะทำให้อาหารมีความหอม รสชาติอร่อย ชวนให้น่ารับประทาน จากการสังเกตและชิมอาหารที่ครอบครัวของผู้ป่วยคนหนึ่งปรุงขึ้น พบว่า ลักษณะของน้ำแกงมีสีคล้ำ มีกลิ่นฉุนของปลาร้า รสชาติเค็ม ผู้ปรุงอาหารบอกว่ากลิ่นนี้เป็นกลิ่นหอมของอาหาร ถ้าปรุงอาหารไม่มีกลิ่นของปลาร้าแสดงว่าอาหารนั้นไม่อร่อย นอกจากนี้ยังมีการเติมรสชาติของอาหารโดยการเติมผงชูรสประมาณ 1 ช้อนชา โดยให้เหตุผลเพื่อให้รสชาติของอาหารอร่อย นอกจากนี้ภายในหมู่บ้านยังมีแหล่งขายปลาร้าภายในหมู่บ้านโรงวัว และหมู่บ้านใกล้เคียง โดยจะไปซื้อปลาร้าจำนวนมากมาจากแหล่งผลิตแล้วนำมาหมักในไหเก็บไว้ เพื่อเอาไว้แบ่งขายให้ชาวบ้านโรงวัว และหมู่บ้านใกล้เคียง ในราคาก็โลกรั่มละ 40 บาท เมื่อเข้าไปในบริเวณบ้านจะพบไหปลาร้าจำนวนมากวางเรียงรอบ ๆ บ้าน จากการสัมภาษณ์ เจ้าของบ้านให้ข้อมูลว่า เขาเริ่มขายปลาร้ามาประมาณ 2-3 ปีแล้ว แต่เดิมก็มี

อาชีพค้าขาย ต่อมาเห็นว่าชาวบ้านทำอาหารต้องใส่ปลาร้า จึงลองขายปลาร้า ก็ขายดีได้กำไรมาก จึงนำมาโดยตลอด และชาวบ้านส่วนใหญ่ก็มาซื้อปลาร้าของเขาไปปรุงอาหาร ซึ่งการบริโภคอาหารที่มีรสเค็มนั้น ผู้ป่วยเองก็ไม่ทราบว่ามันเองรับประทานอาหารที่มีรสเค็มเป็นประจำ และไม่ทราบว่าการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มเป็นประจำจนกลายเป็นความเคยชินนั้น จะทำให้มีเกลือโซเดียมเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมากเกินความจำเป็น เกลือโซเดียมที่ร่างกายได้รับมีความสัมพันธ์กับระดับความดันโลหิต ซึ่งเกลือโซเดียมมีคุณสมบัติดูดน้ำได้ดี ทำให้ผนังหลอดเลือดบวม ทำให้ต้องเพิ่มปริมาณเลือด และความต้านทานในหลอดเลือดมากขึ้น ส่งผลให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ (เกษม วัฒนชัย, 2531, หน้า 56)

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่า ผู้ป่วยมักจะชอบรับประทาน " เมี่ยง " ซึ่งทำจากใบชาหมักกับเกลือ ทำให้เมี่ยงมีรสชาติเค็ม ๆ หวาน ๆ ผู้ป่วยบอกว่ามักจะรับประทานหลังจากรับประทานอาหารแต่ละมื้อเสร็จแล้ว จะเคี้ยวเมี่ยงคู่กับการสูบบุหรี่ เพื่อคลายเหงา เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยให้ผู้ป่วยได้พักผ่อน ได้พูดคุยกับบุคคลในครอบครัวและเพื่อนบ้าน ในแต่ละครอบครัวจะต้องมีเมี่ยงไว้เพื่อต้อนรับเพื่อนบ้านที่มาแวะพูดคุยด้วย ซึ่งแสดงถึงลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมในการต้อนรับแขกโดยเชิญให้รับประทานเมี่ยง ลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมเช่นนี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และเนื่องจากเมี่ยงกับเกลือมีรสเค็ม เมื่อรับประทานเป็นประจำเป็นเวลานาน ๆ ทำให้เกลือโซเดียมสะสมในร่างกาย ซึ่งมีผลต่อหลอดเลือด และระดับความดันโลหิตได้เช่นกัน นอกจากนี้เมี่ยงทำจากใบชา ในใบชามีคาเฟอีน กระตุ้นให้การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก หลอดเลือดมีการหดตัว ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น (Norton, 1995, 629 อ้างใน สมสุข สิงห์บุญจันท์, 2540, หน้า 15)

โดยสรุปแล้วจะเห็นได้ว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยหรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านโรงวัวนั้น มีปัจจัยนำมาจาก ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยมในการบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน การประกอบอาหารโดยใช้น้ำมันหมู ซึ่งอาหารพวกนี้มีปริมาณของไขมันสูง การปรุงอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง จากกะปิ น้ำปลา และปลาร้า ปัจจัยเอื้อที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ การถ่ายทอดการเรียนรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ภายในครอบครัวและภายในชุมชนนั่นเอง นอกจากนี้ปัจจัยเสริมของการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง และกินอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูงนั้น คือ

การหาซื้อได้ง่าย ราคาถูก ปัจจัยเหล่านี้เอื้ออำนวยให้แสดงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง สะท้อนให้เห็นว่าชาวบ้านโรงวัวมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เน้นไปที่ความอร่อย หาซื้อได้ง่าย ราคาถูก มากกว่าคุณค่าทางโภชนาการที่จะได้รับ รวมทั้งขาดความรู้ทางด้านโภชนาการ ซึ่งก็คือปัจจัยทางเศรษฐกิจ ทางสังคมและวัฒนธรรม ที่มีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของชาวบ้านโรงวัวซึ่งผู้วิจัยจะได้กล่าวต่อไป

## 1.2 การสูบบุหรี่

จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มผู้ป่วยหรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงภายในหมู่บ้านโรงวัว พบว่า มีพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ ซึ่งส่วนใหญ่จะสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุ 20-25 ปี สูบมานานประมาณ 30-40 ปีมาแล้ว ส่วนใหญ่จะสูบบุหรี่ที่ชาวบ้านเรียกกันว่า “ บุหรี่ซีโย ” ซึ่งทำมาจากใบยาสูบแห้งหั่นฝอย มวนกับใบตองแห้ง บางคนจะใส่เปลือกมะขามในบุหรี่ เพื่อให้บุหรี่มีควัน และมีกลิ่นหอม ในปัจจุบันนี้ผู้ป่วยบางคนยังคงสูบบุหรี่ประเภทนี้อยู่ ส่วนบางคนมีอาการป่วยทางร่างกาย ทำให้ต้องหยุดสูบบุหรี่ จากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยถึงพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ พบว่าผู้ป่วยเริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรกเริ่มจากในครอบครัว ซึ่งในอดีต พ่อ แม่ ญาติพี่น้องของผู้ป่วยจะสูบบุหรี่ซีโยกันหมดทุกคน ผู้ป่วยเห็นแบบอย่างการสูบบุหรี่จากพ่อ แม่ ตอนผู้ป่วยเป็นเด็ก ผู้ป่วยต้องช่วยมวนบุหรี่ให้กับพ่อแม่ และตอนเช้าผู้ป่วยต้องเป็นคนก่อไฟ เพื่อทำอาหาร พ่อแม่ มักจะช่วยให้ผู้ป่วยจุดบุหรี่ให้ ในการจุดบุหรี่ ผู้ป่วยบอกว่าต้องสูบบุหรี่เพื่อให้ไฟติดปลายบุหรี่ แล้วจึงนำไปให้พ่อแม่ เนื่องจากธรรมชาติของบุหรี่ซีโย จะดับง่าย ทำให้ต้องสูบบุหรี่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันการดับของบุหรี่ การกระทำในลักษณะนี้ได้ทำอยู่เป็นประจำ แสดงว่าผู้ป่วยสูบบุหรี่และติดบุหรี่โดยไม่รู้ตัว จนผู้ป่วยเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ดังคำบอกเล่าของผู้ป่วยท่านหนึ่ง ซึ่งมีอายุ 72 ปี สูบบุหรี่มาตั้งแต่อายุประมาณ 20 ปี ซึ่งก็เท่ากับสูบบุหรี่มานานกว่า 50 ปีแล้ว ได้กล่าวว่า

“ตอนเจ้าเฮาต้องลูกหนึ่งข้าว ป้อ แม่ เป็นจะใจหือจุดซีโยหือเป็น เขาก่อจุดแล้วก่อสูบซีโยตวยเพื่อฮือมันติดไฟ ตอนเดินไปหือเป็นก่อต้องสูบไปดัย บ่หือมันดับ” (ตอนเช้า ผมต้องลุกขึ้นไปหุงข้าว พ่อแม่ก็จะให้ไปจุดบุหรี่ซีโยให้ด้วย ผมก็จุดโดยการต้องสูบไปด้วยเพื่อให้ปลายบุหรี่ติดไฟ ตอนเดินไปให้ก็ต้องสูบไปด้วย เพราะถ้าไม่สูบบุหรี่จะดับ)

“หันป้อแม่เป็นสูบ เขาก็สูบตวยฟอง” (เห็นพ่อแม่สูบบุหรี่ ก็เลยสูบตาม)

และผู้ป่วยบางคนก็บอกว่า “บ๊อแม่เป็นหื้อสูบเฮาก็สูบต๋วยเป็น ไช ๗ เป็นก๋อสูบกััน  
ทั้งนั้น” (พ่อบ๊อแม่อนุญาตให้สูบบุหรี่ก็เลยสูบตาม ไคว ๗ ก็สูบบุหรี่กันหมด)

นอกจากการที่ผู้ป่วยเห็นพ่อบ๊อแม่ญาติพี่น้องสูบบุหรี่ และได้สูบบุหรี่ด้วยตนเองแล้ว  
ผู้ป่วยมีเหตุผลและความเชื่อที่ผิด ๆ ว่าการสูบบุหรี่มีประโยชน์ต่อตนเอง ซึ่งจากคำบอกเล่าของผู้ป่วย  
หลายคน บอกเหตุผลที่ยังสูบบุหรี่อยู่ก็เพราะว่า

“ได้สูบบุหรี่แล้วสบายใจ” (ได้สูบบุหรี่แล้วสบายใจ)

“สูบบุหรี่ บหื้อปากเหม็น” (สูบบุหรี่ เพื่อไม่ให้มีกลิ่นปาก)

“สูบแก้จางปาก” (สูบบุหรี่เมื่อรู้สึกปากจืด)

“สูบแล้วหายกั้มใจ” (สูบบุหรี่แล้วหายกั้มใจ)

“สูบแก้หังอ้ม แก้เหงา” (สูบบุหรี่แก้เหงา)

“สูบไล่ยุง ตอนออกไปเยี้ยะกาน” (สูบบุหรี่เพื่อไล่ยุง ตอนออกไปทำงาน)

ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ถามถึง เวลา โอกาส และสถานที่สูบบุหรี่ในอดีตของ  
ผู้ป่วย พบว่าผู้ป่วยมักจะสูบบุหรี่หลังจากรับประทานอาหารแต่ละมื้อ และสูบทุกวัน วันละ 2-3 มวน  
โดยจะนั่งสูบรวมกันเป็นกลุ่มใหญ่ ที่ได้ถุ่นบ้านหลังใดหลังหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ชุมนุมกัน เจ้าของบ้านก็มัก  
จะเป็นคนชอบสูบบุหรี่ด้วย จะเอาบุหรี่ปมาแบ่งปันให้เพื่อนบ้านสูบด้วย ผู้ป่วยมักจะสูบบุหรี่ประมาณ  
1 มวน แล้วจึงแยกย้ายกันไปทำงานของตนต่อไป บางครั้งจะสูบบุหรี่เป็นช่วง ๆ ะหว่างพักเหนื่อย  
จากการทำสวน จะเห็นว่าผู้ป่วยยังมีความเชื่อว่าการสูบบุหรี่เป็นวิธีการพักผ่อนอย่างหนึ่งทำให้หาย  
เหนื่อยจากการทำงานได้ ความเชื่อที่ผิด ๆ ที่เห็นว่าบุหรี่ปมีประโยชน์ ทำให้ไม่ทราบว่ บุหรี่ปที่เขาสูบ  
ทุกวันนี้มีโทษต่อร่างกายเพียงใด เพียงแต่รับรู้ว่าการสูบบุหรี่เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทำแล้ว เขารู้สึก  
ผ่อนคลาย หายเหนื่อย คลายความเหงา ความเครียดต่าง ๆ ได้ แต่ไม่ได้คำนึงถึงอันตรายจากสารพิษ  
ในบุหรี่ปที่จะสะสมในร่างกายที่ส่งผลต่อเส้นเลือด จะมาทราบก็ต่อเมื่อป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้ว

นอกจากนี้โอกาสที่ได้สูบบุหรี่ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น ภายในหมู่บ้านเมื่อมี  
งานบุญ หรือเทศกาลต่าง ๆ ชาวบ้านจะมาช่วยงาน เจ้าของงานก็จะจัดเตรียมบุหรี่ปมาให้สูบกัันด้วย  
ตลอดทั้งงาน โดยถือเป็นการแสดงน้ำใจตอบแทนผู้มาช่วยงาน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเชื่อและ  
ค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง บุหรี่ปกลายเป็นสิ่งที่สังคมในหมู่บ้านยอมรับ และเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ปฏิบัติกันมา  
30-40 ปีแล้ว ซึ่งผู้ป่วยคนหนึ่งอายุ 70 ปี ได้กล่าวว่า

“เวลามีกำหนดมีงานอะหยัง เป็นตึงเอาบุญหรือมาสู่กันสูบ” (เวลามีงานอะไร เจ้าภาพก็จะเอาบุญหรือมาเลี้ยง)

“สมัยก่อนเป็นสูบบุหรี่กันโหมตตึงบ้อญิง บ้อจาย” (สมัยก่อนทั้งผู้หญิงและผู้ชายก็สูบบุหรี่กันหมด)

เมื่อถามถึงความรู้ความเข้าใจถึงคุณและโทษของการสูบบุหรี่ ผู้ป่วยไม่คิดว่าบุหรี่จะให้โทษต่อร่างกาย ผู้ป่วยคิดว่าบุหรี่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจของเขา ทำให้เลือกตัดสินใจที่จะสูบบุหรี่ต่อไป แสดงว่าผู้ป่วยขาดความรู้ ความเข้าใจในอันตรายจากการสูบบุหรี่

จากพฤติกรรมที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้ป่วยได้รับการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความเชื่อ ค่านิยมต่าง ๆ มาจากครอบครัว โดยอาศัยสื่อที่มีอยู่ในชุมชน กระบวนการถ่ายทอดความรู้ใช้วิธีการสอนและปฏิบัติจริงไปพร้อม ๆ กัน ผู้สอน คือ ผู้ใหญ่ในครอบครัว ส่วนผู้เรียนคือลูกหลานที่มีแรงจูงใจจากตัวอย่างของผู้ใหญ่นั้นเอง เมื่อผู้เรียนมีความชำนาญก็จะกลายเป็นผู้สอนต่อไป (ชูเกียรติ ลีสุวรรณ, 2535, หน้า ๗) ซึ่งเมื่อผู้ป่วยได้สูบบุหรี่เป็นประจำก็จะติดบุหรี่ในที่สุด ผู้ป่วยไม่สามารถหยุดการสูบได้ ผู้ป่วยที่สามารถหยุดการสูบบุหรี่ได้ก็ต่อเมื่อมีอาการของโรคเกิดขึ้นแล้ว และแพทย์สั่งห้ามสูบบุหรี่โดยเด็ดขาดเพราะจะมีอันตรายถึงชีวิต

ปัจจัยนำที่ทำให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ได้แก่ การขาดความรู้ ความเชื่อ และค่านิยม ว่าบุหรี่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ในรูปของการคลายความเครียด การไต่เตง รักษา กลิ่นปาก ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การถ่ายทอด การเรียนรู้จากครอบครัว จากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ มีการปฏิบัติจนเกิดความเคยชิน ปัจจัยเสริม ได้แก่ การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ และส่วนใหญ่ปฏิบัติโดยเหมือนกันจนกลายเป็นเรื่องปกติของสังคม นอกจากนี้บุหรี่ยังเป็นเครื่องต้อนรับแขกของสังคมบ้านโรงวัว

### 1.3 การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

จากการศึกษาพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านโรงวัว พบว่า การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นที่นิยมกันมาก และจะดื่มกันเป็นประจำทุกวัน และจะดื่มมากขึ้นเมื่อมีงานหรือเทศกาลต่าง ๆ ในหมู่บ้าน ซึ่งสามารถจะสรุปสาเหตุที่ทำให้พวกเขาดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้ดังนี้

สาเหตุประการแรกที่เป็นปัจจัยนำ คือ สภาพแวดล้อมทางสังคม ที่ก่อให้เกิดการลอกเลียนแบบพฤติกรรมของคนภายในครอบครัว นั่นก็คือ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เป็นเหมือนกับกระบวนการถ่ายทอดวิถีการดำเนินชีวิตที่มีมาก่อนแล้ว ซึ่งในแต่ละครอบครัวของผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงนั้นมีพฤติกรรมเช่นเดียวกันเมื่อเริ่มทดลองดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ก็ไม่คิดที่จะห้ามปรามเพราะไม่คิดว่าพฤติกรรมดังกล่าวนั้นเป็นเรื่องแปลกแต่อย่างใด

การมีความเชื่อและความคิดที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงนิยมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ นั่นก็คือ พวกเขาเชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีประโยชน์ เพราะจะทำให้เขาหายเหนื่อย หายจากอาการปวดเมื่อยร่างกายที่เกิดจากการทำงานหนักมาตลอดทั้งวัน ดังคำบอกเล่าของผู้ป่วย ดังนี้

“กินเหล้าแล้วเลือดลมมันดี” (กินเหล้าแล้วทำให้ระบบของโลหิตหมุนเวียนได้ดี)

“กินเหล้าแล้ว กินข้าวแรงร่าดี” (กินเหล้าแล้วทำให้กินข้าวมือเย็นอร่อย)

“กินเหล้าแก้เหน็ดเหนื่อย แก้เมื่อยเนื้อเมื่อยตัว” (กินเหล้าแล้วหายเหนื่อย หายปวดเมื่อยตามร่างกาย)

“ถ้าได้กินเหล้าแล้ว นอนหลับม่วน ตื่นเจ้ามาปวดเมื่อย ลุกไปเหยียะก้านได้สบายเลย” (ถ้าได้กินเหล้าแล้วทำให้หลับสบาย ตื่นเข้ามาไม่รู้สึกปวดเมื่อย ลุกไปทำงานได้สบาย)

ซึ่งผู้ป่วยจะดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์กันหลังจากเลิกงานโดยจะแวะตามร้านค้าเมื่อดื่มเสร็จก็กลับไปรับประทานอาหารมือเย็นที่บ้าน จนกลายเป็นกิจวัตรประจำวันที่พวกเขาต้องทำทุกวัน ซึ่งถ้าบางครั้งดื่มมาก พวกเขาก็จะไม่รับประทานอาหารแต่จะหลับไปเลย เพราะรู้สึกเมา

สาเหตุประการต่อไปที่เป็นปัจจัยเสริม คือ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นพฤติกรรมที่ยอมรับจากสังคมที่อาศัยอยู่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์กลายเป็นสิ่งที่จะช่วยให้กลายเป็นคนที่สังคมยอมรับ ทำให้มีเพื่อนมาก สามารถขอความช่วยเหลือจากคนอื่นได้เมื่อเดือนร้อน โดยสังเกตได้จากในงานบุญ งานมงคล หรือเทศกาลต่าง ๆ ในหมู่บ้าน เจ้าภาพมักจะเอาเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มาเลี้ยงผู้มาร่วมงาน ถ้าเจ้าภาพไม่เลี้ยงมักจะไม่มีการมาช่วยงานมากนัก การที่ผู้ใดสามารถเลี้ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผู้อื่นได้กลายเป็นการแสดงให้เห็นถึงความมีน้ำใจ และมีฐานะดี มีหน้ามีตาในสังคม จากคำบอกเล่าของผู้ป่วยคนหนึ่ง อายุ 52 ปี ได้กล่าวว่

“ถ้าไฟบ่กินเหล้า ก่อปมีสังคม” (ถ้าใครไม่ดื่มเหล้าก็จะมีสังคม)

“ถ้ามีกานม้งานอะหยั่ง เจ้าภาพต้องเลี้ยงเหล้า ปอั้นจะบ่หนีใครมาจ้วยกาน”  
(ถ้ามีงานใด ๆ เจ้าภาพต้องเลี้ยงเหล้า เพราะถ้าไม่มีก็จะมีใครมาช่วยงาน)

เหตุผลประการสุดท้ายที่เอื้ออำนวยให้ผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง นิยมดื่มสุราก็เพราะปัจจัยทางสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้ออำนวยให้ผู้ป่วยสามารถจัดหาเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะ “เหล้าป่า” ได้ง่ายภายในหมู่บ้าน และมีราคาถูก เหล้าป่าที่พวกเขาานิยมดื่มนั้นมีดีกรีของแอลกอฮอล์ที่สูงกว่าเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่ขายตามท้องตลาดทั่วไป โดยเหล้าป่าทำมาจากข้าวเหนียวหมักกับแป้งเชื้อที่ทำให้กลายเป็นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์โดยหมักประมาณ 1-2 วัน แล้วนำข้าวหมักมาต้ม กลั่นเป็นน้ำ กลายเป็นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่มีลักษณะเป็นน้ำใส ซึ่งผู้ป่วยบางคนดื่มเหล้าป่ามากกว่า 30-40 ปีแล้ว โดยเริ่มดื่มตั้งแต่มีอายุประมาณ 20-25 ปี

ซึ่งจากปัจจัยหลาย ๆ ประการที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น พอจะสรุปถึงปัจจัยที่ทำให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ดังนี้

ปัจจัยนำ ได้แก่ การขาดความรู้ มีความเชื่อ และค่านิยมในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในครอบครัวและในสังคม นอกจากนี้สภาพแวดล้อมทางสังคม มีผลให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้ออำนวย ในการหาเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มาดื่มในราคาถูกและหาซื้อง่าย

ปัจจัยเสริม ได้แก่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นพฤติกรรมที่สังคมชาวบ้าน ไร่ วัยอมรับและปฏิบัติเหมือนกัน กลายเป็นเรื่องปกติของสังคม นอกจากนี้เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ยังเป็นเครื่องดื่มรับในงานเลี้ยงต่าง ๆ ด้วย ซึ่งในสังคมชนบทไทยมักจะชอบความสนุก งานรื่นเริงเทศกาลต่าง ๆ ก็จะใช้เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แสดงถึงความสนุกสนานรื่นเริงด้วย จึงทำให้พฤติกรรมของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงยังคงดำเนินต่อไป ทั้ง ๆ ที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ได้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มาเป็นเวลา 30-40 ปีแล้วก็ตาม พวกเขาไม่ได้ตระหนักถึงโทษของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งการที่ร่างกายได้รับแอลกอฮอล์ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้หัวใจเต้นผิดจังหวะ มีการสูบฉีดเลือดออกจากหัวใจในปริมาณมาก

และมีความแรงสูง ทำให้ความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น ถ้าดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากกว่า 3 แก้ว ต่อวันขึ้นไป และดื่มเป็นประจำ ทำให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้นได้ (วาสนา ปุณณมณีวิวัฒน์, 2532, หน้า 21)

ส่วนพฤติกรรมการดื่ม ชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง ที่อาจมีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง (สมจิต หนูเจริญกุล, 2536, หน้า 137) ได้นั้น จากการสัมภาษณ์ผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านโรงวัว ปรากฏว่า พวกเขาไม่นิยมดื่ม ชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง

จากพฤติกรรมการบริโภคของผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ในหมู่บ้านโรงวัว ทั้งการบริโภคอาหาร ที่นิยมรับประทานอาหารที่มีไขมัน และมีแคลอรีสูง และปรุงอาหารด้วยน้ำมันหมู ชอบทานอาหารรสเค็ม การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พฤติกรรมเหล่านี้ได้ปฏิบัติกันเป็นประจำ และเป็นเวลานาน เป็นปัจจัยเสี่ยงที่อาจส่งผลให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ (อรวิทย์ ไทรกี, 2537, หน้า 88)

## 2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่าผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านโรงวัว ไม่มีการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาชนิดใดเลย ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เมื่อถามถึงความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผู้ป่วยให้ความสนใจในการทำงานหาเลี้ยงชีพมากกว่า ผู้วิจัยถามและประเมินลักษณะงานของของผู้ป่วยที่ทำอยู่เป็นประจำพบว่า ลักษณะงานคือการปลูกข้าว เกี่ยวข้าว ถางหญ้า รดน้ำต้นไม้ มีการยก แบก หาม ซึ่งเป็นกิจกรรมทางกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของร่างกาย เกิดความเหน็ดเหนื่อยและมีเหงื่อออกที่เกิดต่อวันเป็นประจำทุกวัน ประมาณวันละ 7-8 ชั่วโมง มีการพักบ้างเป็นครั้งคราว ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยนี้ถือว่าเป็นกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ทำให้เหนื่อย และทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรงทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว มีผลต่อการแลกเปลี่ยนก๊าซภายในปอด หัวใจเต้นเร็ว สูดซึบเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หลอดเลือดขยายตัวได้ดี ดังตัวอย่างคำบอกเล่าของผู้ป่วยคนหนึ่งอายุ 71 ปี ที่คิดว่าการทำงานคือการออกกำลังกาย

“เยี้ยะก้านก้ออดแล้ว จะไปออกกำลังกายเยี้ยะหยั่ง” (ทำงานก็เหนื่อยแล้ว จะไปออกกำลังกายอีกทำไม)

“เมื่อยังหนุ่มเมื่อยเยี้ยะก้าน บ่มีเวลาไปเล่นกีฬาอะหยั่ง เล่นกีฬาอะหยั่งก้อตั้งบ่จั่ง” (เมื่อยังหนุ่มมาทำงาน ไม่มีเวลาไปเล่นกีฬา และเล่นกีฬาไม่เป็นด้วย)

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงของบ้านโรงวัว พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็น 2 ระยะ คือ

ระยะแรก ผู้ป่วยวัยหนุ่มสาวจะมีกิจกรรมทางกาย โดยการทำงานหนัก เช่น ทำสวน ทำนา ซึ่งจัดได้ว่าเป็นการออกกำลังกาย ดังที่กล่าวมาข้างต้น จะไม่พบว่าผู้ป่วยมีอาการป่วยของโรคความดันโลหิตสูงในช่วงนี้

ระยะหลัง ผู้ป่วยเข้าสู่ช่วงอายุ 35 ปีขึ้นไป เป็นช่วงที่ผู้ป่วยมีอายุเพิ่มมากขึ้น มีบุตรหลานช่วยทำงาน ประกอบกับที่นาถูกขาย และเปลี่ยนเป็นสวนลำไยสวนใหญ่ จึงไม่จำเป็นต้องไปทำงานหนักในสวน เพียงแต่รอผลผลิตต่อปีเท่านั้น ประกอบกับมีการเปลี่ยนแปลงจากการใช้แรงงานคนมาเป็นแรงงานเครื่องจักรมากขึ้น ทำให้ผู้ป่วยอยู่บ้านมากขึ้น บางคนอยู่บ้านเฉย ๆ ไม่ได้มีกิจกรรมทางกาย ที่ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายดังคำบอกเล่าของ พ่อบุญมี แสนชัย อายุ 13 ปี ว่า

“พอมีอายุได้ 40 กว่าปี บ่อกีมาอยู่บ้านบ่ตาย หื้อลูกหลานไปเยี้ยะก้านแทน” แต่ก่อนเยี้ยะก้านมานักแล้ว แก่มากก็อยู่บ้าน ฝ้าบ้านหื้อเขา“

ซึ่งต่อมาพบว่า พ่อบุญมี แสนชัย เริ่มมีอาการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงเมื่ออายุประมาณ 50 ปี จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่มักพบว่า มักจะแสดงอาการของโรคความดันโลหิตสูง เมื่ออายุ 45 ปีขึ้นไปทั้งสิ้น ส่วนหนึ่งมาจากการที่ผู้ป่วยไม่ได้ออกกำลังกายในช่วงอายุวัยกลางคน ผู้ป่วยมักจะอยู่บ้านเฉย ๆ ประกอบกับการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ร่วมด้วย ดังที่กล่าวมาในส่วนของพฤติกรรมการบริโภคแล้วนั้น รวมถึงการไม่ได้ออกกำลังกายของผู้ป่วย ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ของหมู่บ้านโรงวัว ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้วิจัยพบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนี้

ปัจจัยนำ ได้แก่ การขาดความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย หรือสุขภาพ  
ค่านิยมและความเชื่อ ที่เชื่อว่า การทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นการออกกำลังกาย

ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ในอดีตหมู่บ้านโรงวัว ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

ปัจจัยเสริม ได้แก่ ไม่มีการสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายภายในหมู่บ้านโรงวัว  
รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ลดการใช้แรงงานของคนมาใช้เครื่องจักร

จะเห็นได้ว่า อุบัติการณ์เกิดโรคความดันโลหิตสูงของชาวบ้านโรงวัว ส่วนหนึ่งอาจ  
มาจากพฤติกรรมขาดการออกกำลังกายในช่วงวัยกลางคน ส่งผลให้ป่วยด้วยความดันโลหิตสูงได้ใน  
เวลาต่อมา

### 3. พฤติกรรมการจัดการกับความเครียด

จากการสัมภาษณ์ และสังเกตการณ์ความเครียดของผู้ป่วย หรือเคยป่วยด้วยโรค  
ความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านโรงวัว พบว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่เป็นความวิตกกังวลใจ โดย  
แสดงอาการ คือ มักจะปวดศีรษะบ่อย นอนไม่หลับ เป็นต้น โดยมีสาเหตุสำคัญมาจากปัญหาทาง  
เศรษฐกิจ เนื่องจากรายได้ส่วนใหญ่ของครอบครัวมาจากอาชีพเกษตรกรรม ผลผลิตทางการเกษตร  
และผลผลิตที่ได้ต้องอาศัยปัจจัยทางธรรมชาติ ได้แก่ ลักษณะภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ปริมาณน้ำฝน  
ในแต่ละปี ซึ่งในอดีตมักจะมีภัยทางธรรมชาติหลายอย่าง วิธีป้องกันทำได้ยาก เช่น บางปีฝนตกมาก  
น้ำท่วม ทำให้พืชสวนไร่นา ได้รับความเสียหาย ผลผลิตทางการเกษตรได้น้อย ทำให้รายได้ของชาว  
บ้านลดน้อยลง พอเงิน จะทะบึง อายุ 80 ปี บอกผู้วิจัยว่า ในอดีต ในหน้าฝน น้ำปึงจะท่วมบ้านโรงวัว  
ทำให้ข้าวในนาตายหมด ข้าวในยุ้งฉางเปียก ขายได้ราคาต่ำ เนื่องจากภูมิประเทศของบ้านโรงวัวติดกับ  
ลำน้ำปึง บางปีพอถึงหน้าแล้ง น้ำน้อย ทำให้พืชผลผลิตขาดน้ำ ผลผลิตน้อย เมื่อรายได้น้อยไม่  
เพียงพอกับค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว และต้องมีเงินทุนเพื่อการ

ลงทุนปลูกพืชผลทางการเกษตรในปีต่อไป ทำให้ต้องกู้ยืมเงินจากนายทุน และเสียดอกเบี้ยในอัตราสูง  
ทำให้มีความวิตกกังวลใจในเรื่องหนี้สิน นอกจากนี้จากการศึกษาโดยการสัมภาษณ์ผู้ป่วยหรือผู้ที่เคย  
ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง และชาวบ้านในหมู่บ้านโรงวัวพบว่าส่วนใหญ่จะมีหนี้สินกู้ยืมเงินจากนาย  
ทุนภายในหมู่บ้าน และธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์ทั้งสิ้น

เมื่อประเมินถึงความรู้ ความเข้าใจในเรื่องความเครียด และการจัดการกับความเครียด ผู้ป่วยขาดความรู้ความเข้าใจในการจัดการกับความเครียด มีวิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่ถูกต้อง ประกอบกับมีความเชื่อ ค่านิยมเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดที่ผิด โดยวิธีการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อดับทุกข์ คลายความวิตกกังวลใจ ดังคำตอบของพ่อเงิน จะทะบังที่ผู้วิจัยถามถึงวิธีการคลายความวิตกกังวลใจ

“ถ้ากิดหนัก ๆ กิดอะหยั่งบ่ออก ก่อจะไปนั่งชู้กับเพื่อนบ้าน ก่อสูบบุหรี่ กินเหล้า ชู้กันม่วนดี กำเดียวเมาก่อหลับไปเลย” (ถ้าคิดมาก คิดอะไรไม่ออก ก็จะไปนั่งคุย สูบบุหรี่ ดื่มสุรากับเพื่อน สนุกดี เดี่ยวเดี๋ยวก็เมาหลับสบาย)

โดยสรุปแล้วความเครียดที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงนั้น ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม มีวิธีการจัดการกับความเครียดไม่ถูกต้อง คือ ใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการมุ่งเน้นลดอารมณ์ ความเครียด มากกว่าการแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด โดยส่วนใหญ่จะจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลใจ โดยการสูบบุหรี่ หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพื่อให้ลืมความวิตกกังวลใจนั้นไป ซึ่งนอกจากความวิตกกังวลใจ หรือความเครียดนี้จะมีผลต่อร่างกายโดยตรงแล้ว วิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่ถูกต้องนี้ยังส่งผลป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงได้ทั้งสิ้น

จากวิถีการดำเนินชีวิตของผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านโรงวัว ที่ได้นำเสนอมาข้างต้นนั้น ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมด้านการบริโภค ซึ่งรวมไปถึงการบริโภคอาหาร การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรม การจัดการกับความเครียดนั้น จะเห็นได้ว่าเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ทั้งสิ้น ซึ่งการดำเนินชีวิตในลักษณะนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะมีปัจจัยหลาย ๆ ประการ อาทิเช่น ปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม สภาพแวดล้อม และปัจจัยพื้นฐานของตัวบุคคล ที่ส่งผลให้ผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงต้องดำเนินชีวิตไปตามวิถีที่เป็นอยู่

### ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวิถีการดำเนินชีวิต และมีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

1. ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม และการเรียนรู้ทางสังคม

2. ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

3. ปัจจัยทางด้านสภาพทางเศรษฐกิจ

จากผลการศึกษาที่ชี้ให้เห็นถึงวิถีการดำเนินชีวิตของผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านโรงวัว ที่ส่งผลให้เกิดโรคดังกล่าว ดังรายละเอียดที่กล่าวมาแล้วนั้น สามารถสรุปได้ว่า มีปัจจัยหลาย ๆ ประการที่ส่งผลให้ผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยต้องดำเนินชีวิตไปตามวิถีที่เป็นการเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อวิถีการดำเนินชีวิต มีดังนี้

1. ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม และการเรียนรู้ทางสังคม

ลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมของหมู่บ้านโรงวัวนั้น เป็นลักษณะของการอยู่รวมกันเป็นครอบครัวใหญ่ เมื่อแต่งงานจะแยกครอบครัวออกไปสร้างบ้านของตนเอง แต่ส่วนใหญ่ก็มักจะอยู่ภายในบริเวณเดียวกับพ่อแม่ การตั้งบ้านเรือนจะอยู่รวมกันเป็นกลุ่มใหญ่ตามแหล่งน้ำ คือแม่น้ำปิง มีความสัมพันธ์กันในชุมชนแบบเครือญาติ จะนับถือผู้ที่มีอาวุโสกว่า ชาวบ้านภายในหมู่บ้านจะรู้จักกันหมด เมื่อมีข่าวสารต่าง ๆ ก็มักจะทราบกันทั่วหมู่บ้าน ชาวบ้านโรงวัวมีความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างคนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน ดูได้จากถ้าบ้านไหนมีงาน เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานศพ หรืองานเทศกาลต่าง ๆ ที่เป็นประเพณีของหมู่บ้าน ชาวบ้านจะหยุดงานประจำมาช่วยงานกันเป็นจำนวนมาก ชาวบ้านจะให้ความช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ และเป็นประเพณีวัฒนธรรมที่ปฏิบัติสืบต่อ ๆ กันมาตั้งแต่รุ่นบรรพบุรุษ

ชาวบ้านโรงววนับถือศาสนาพุทธ มีวัดเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในหมู่บ้าน ความเชื่อทางศาสนาของคนในชุมชนที่เชื่อว่า การทำบุญในวัดเป็นการสร้างบารมี หากตายไปแล้วจะนำไปสู่สวรรค์ ด้วยเหตุนี้วัดจึงเป็นแหล่งประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของชาวบ้านตลอดทั้งปี

จากลักษณะทางสังคม และวัฒนธรรมของหมู่บ้าน พบว่า พฤติกรรมของบุคคลนั้น เกิดขึ้นมาจากการถ่ายทอดความรู้ในการดำเนินชีวิต ถ่ายทอดวัฒนธรรมและพฤติกรรมจากคนรุ่นหนึ่งไปอีกรุ่นหนึ่ง ซึ่งเปรียบเสมือนกับเป็นการถ่ายทอด ความเชื่อ และค่านิยมควบคู่กันไปด้วยสิ่งต่าง ๆ ที่ถ่ายทอดมาสู่รุ่นต่อไปนั้นจะอาศัยการเรียนรู้ ความเคยชินกับสภาพแวดล้อมเช่นนั้น ซึ่งถึงแม้พฤติกรรมบางอย่างที่ถ่ายทอดกันมาจะเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และก่อให้เกิดอันตราย และความเจ็บป่วย แต่เมื่อเห็นเป็นสิ่งที่ปฏิบัติสืบต่อกันมานานแล้ว สิ่งที่ไม่ถูกต้องและอันตรายต่าง ๆ ก็ถูกมองข้ามไป

จากการศึกษาจากผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้าน จะพบว่า มีพฤติกรรมหลาย ๆ อย่างที่ได้รับการถ่ายทอดมาเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง อันได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งผู้ป่วยเกิดความเคยชินในการบริโภคอาหารที่มีส่วนทำให้เกิดโรค อาทิเช่น การบริโภคเนื้อหมูติดมัน น้ำมันหมู อาหารที่มีรสเค็ม ผู้ป่วยได้เรียนรู้วิธีการบริโภคอาหาร การประกอบอาหารมาจากพ่อแม่แล้วนำมาปฏิบัติตาม โดยไม่เคยคิดที่จะเปลี่ยนแปลง และยังมีความชอบในอาหารที่ได้รับประทานอยู่เป็นประจำด้วย ดังผู้ป่วยท่านหนึ่ง ได้กล่าวว่า

“แม่หื้อตำน้ำพริกใส่กะปิ ปลาจ๋า หื้อแกงหอม แล้วก่อรำตวย ก่อใส่ตวยเป็นว่านะ”  
(แม่ใช้ให้ตำน้ำพริกแล้วใส่กะปิ ปลาจ๋า เพราะแกงจะหอม และอร่อย เราก็เลยทำตาม)

นอกจากการบริโภคอาหารแล้ว ผู้ป่วยหรือผู้ที่เคยป่วยในหมู่บ้าน ได้มีการลอกเลียนแบบการกระทำของพ่อแม่ที่ล้วนแต่เป็นปัจจัยทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงทั้งนั้น นั่นก็คือ การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ผู้ป่วยไม่เห็นว่า การสูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ เพราะเห็นว่าทุก ๆ คนในหมู่บ้านก็ทำเช่นนั้น อีกทั้งพ่อแม่ที่เป็นเหมือนต้นแบบก็ไม่ได้ห้ามปรามแต่อย่างใด ดังคำบอกเล่าของผู้ป่วยที่สูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำว่า

“หันป้อแม่ เป็นสูบบุหรี่ กินเหล้า เฮาก่อเยี่ยะตวยเป็น” (เห็นพ่อแม่ สูบบุหรี่ ดื่มสุราก็เลยทำตาม)

“ไผ่ ไผ่ ในหมู่บ้าน เป็นก่อสูบบุหรี่ กินเหล้ากันหมด” (ใคร ๆ ในหมู่บ้าน ก็สูบบุหรี่ และดื่มเหล้ากันทั้งนั้น)

ในส่วนของพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์นั้น นอกจากจะเป็นลอกเลียนแบบการกระทำมาแล้ว ผู้ป่วยยังได้รับการถ่ายทอดความเชื่อที่ไม่ถูกต้องมาด้วย เพราะผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่เป็นประจำมีความเชื่อว่าการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นการคลายความเครียด ทำให้หายจากอาการเมื่อยล้า นอนหลับพักผ่อนสบาย และยังมีความคิดและค่านิยมที่ไม่ถูกต้องด้วยว่าพฤติกรรมเช่นนี้แสดงให้เห็นถึงการมีบุคลิกภาพที่น่าเชื่อถือในสังคมจะกลายเป็นบุคคลที่ยอมรับของสังคม และการเลี้ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และบุหรี่ผู้อื่น เป็นการแสดงความมีน้ำใจ และมีฐานะดี ซึ่งจะเห็นได้ว่างานต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นงานรื่นเริงใด ๆ หรืองานศพ เจ้าภาพก็ต้องจัดหาเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และบุหรี่มาเลี้ยงแขกในงานเสมอ สิ่งเหล่านี้เป็นความเชื่อ และค่านิยม ที่เป็นความคิดความเข้าใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลได้เรียนรู้โดยการกำหนดสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาตามความรู้ทางวัฒนธรรมที่ตนเองได้รับการถ่ายทอดมา

แต่อย่างไรก็ตามเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ทำให้กระบวนการเรียนรู้จากอดีตเปลี่ยนไป จากการมีผู้สอน คือ พ่อแม่ ญาติพี่น้องภายในหมู่บ้านแล้ว ยังได้รับการเรียนรู้จากครู อาจารย์ ในโรงเรียน และมีการติดต่อสื่อสารจากภายนอก ได้รับข่าวสาร และความรู้มากขึ้นจากสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และการเดินทางเข้าออกติดต่อกับต่างหมู่บ้านและตัวเมืองมีความสะดวกมากขึ้น ชาวบ้านในหมู่บ้านมีโอกาสที่จะออกไปพบเรื่องราวจากสังคมภายนอกมากขึ้น และก็มีบุคคลภายนอกเดินทางเข้ามาในหมู่บ้านมากขึ้นด้วยเช่นกัน ซึ่งทำให้ชาวบ้านได้รับเรื่องราวใหม่ ๆ มีการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และครอบครัวไปบ้าง ซึ่งจากการสัมภาษณ์วัยรุ่นในหมู่บ้านโรงวัวว่า มีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ พวกเขาส่วนมากจะตอบว่า บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดที่มีอันตรายต่อสุขภาพ และพวกเขาส่วนมากก็ไม่สูบบุหรี่ด้วย ถึงแม้ว่าพ่อแม่จะยังคงสูบบุหรี่ก็ตาม โดยพวกเขาได้ทราบถึงเรื่องโทษของบุหรี่จากการดูรายการโทรทัศน์ที่มีการรณรงค์ในการไม่สูบบุหรี่ และยังทราบว่ามิชอบบังคับห้ามการสูบบุหรี่ในสถานที่หลาย ๆ แห่งด้วย ซึ่งในปัจจุบันนี้ชาวบ้านในหมู่บ้านโรงวัวมีอัตราการสูบบุหรี่ที่ลดน้อยลง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความเชื่อ และค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงไปในสังคม เป็นผลให้มีการปรับเปลี่ยนความเชื่อ และค่านิยมของคนไปด้วย และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในที่สุด แต่อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุในหมู่บ้านส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปบ้างเล็กน้อยเท่านั้น

ยังคงพบว่าพวกเขา ยังคงชอบสูบบุหรี่ที่โย ดิ่มเหล้าป่า และยังคงรับประทานอาหารที่มีไขมันและแคลอรีสูงอยู่ จึงเป็นสาเหตุที่ยังคงพบว่าผู้สูงอายุในหมู่บ้านโรงวัวนั้นกำลังป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ทั้งนี้ เพียงแต่ยังไม่ถึงขั้นรุนแรงเท่านั้นเอง

จากการศึกษาบริบทของชุมชน มีลักษณะความสัมพันธ์กันในชุมชนแบบเครือญาติ นับถือผู้อาวุโส อยู่ร่วมกันแบบครอบครัวขยาย มีระบบความเชื่อ และวัฒนธรรม ประเพณีในชุมชน สืบทอดต่อ ๆ กันมา สังเกตได้จากการมีพิธีการต่าง ๆ เกี่ยวกับการเคารพนับถือบรรพบุรุษ เช่น การนับถือผีบรรพบุรุษ การสืบทอดบ้าน เป็นต้น มีการนำอาหาร คาว หวาน พร้อมด้วยเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มาเป็นเครื่องเซ่นไหว้ จะเห็นว่าชุมชนให้ความสำคัญและค่านิยมว่าเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นของดี นอกจากนี้การมีประเพณี เทศกาลต่าง ๆ ตามฤดูกาลตลอดปี ก็จะมีผลให้มีการรวมกลุ่มของชาวบ้าน มีงานเลี้ยง ทำบุญ เป็นประจำ เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ชาวบ้านมีพฤติกรรมเสี่ยง โดยการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่มากขึ้น ลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยมต่าง ๆ เหล่านี้ ได้สืบทอดต่อเป็นรุ่น ๆ เกิดต้นแบบในสังคม และเกิดการเรียนรู้ในสังคมขึ้น ความสัมพันธ์กันนี้มีผลต่อการกำหนดพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลได้ และถ้ายิ่งพฤติกรรมที่ดำเนินอยู่นั้นเป็นลักษณะที่เหมือนกับผู้ป่วย หรือผู้ที่เคยป่วยในหมู่บ้านโรงวัวได้ประพฤติปฏิบัติมาเป็นประจำแล้ว ย่อมนำไปสู่ความเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงได้

## 2. ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่จะกล่าวถึงนี้ ได้แก่ สภาพภูมิศาสตร์ ภูมิอากาศ สภาพพื้นดิน ปริมาณน้ำฝน และการคมนาคมติดต่อกับสังคมภายนอก ซึ่งเป็นตัวกำหนดวิถีการดำเนินชีวิตของชาวบ้านหมู่บ้านโรงวัว

โดยสภาพภูมิศาสตร์ หมู่บ้านโรงวัวตั้งอยู่ในที่ราบลุ่มแม่น้ำปิง เส้นทางคมนาคมที่เข้าสู่หมู่บ้าน ก็คือ มีถนนสายเชียงใหม่-ทุ่งเสี้ยว และทุ่งเสี้ยว-ท่าวังพร้าว เป็นถนนเลียบบแม่น้ำปิง โดยจากตัวเมืองถึงหมู่บ้าน เป็นระยะทางประมาณ 36 กิโลเมตร ส่วนสภาพภูมิอากาศ เป็นแบบมรสุมเขตร้อน มี 3 ฤดู

จากสภาพแวดล้อมทางกายภาพดังที่กล่าวมาแล้ว จากการศึกษาไม่พบว่าสภาพต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงโดยตรง แต่สภาพแวดล้อมทางกายภาพมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง นั่นคือ เนื่องจากชาวบ้านโรงวัวมีอาชีพด้านเกษตรกรรมที่ต้องอาศัยปัจจัยทางสภาพแวดล้อมทั้งทางด้านภูมิศาสตร์ และภูมิอากาศที่ดี เช่น สภาพพื้นดิน และปริมาณน้ำฝนที่พอเพียงไม่ว่าจะสำหรับการปลูกข้าว หรือการปลูกลำไยก็ตาม แต่ถ้าในปีใดที่ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล หรือมีปริมาณมากหรือน้อยเกินไป ก็จะมีผลกระทบต่อผลผลิต ทำให้มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย

ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพมีผลต่อภาวะเศรษฐกิจ ภาวะเศรษฐกิจเองมีผลต่อภาวะความเครียดของผู้ป่วย ส่งผลให้เกิดการจัดการกับความเครียดที่ไม่ถูกต้อง มีผลเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ ดังที่กล่าวมาแล้ว ในส่วนของจัดการกับความเครียดมีผลต่อโรคความดันโลหิตสูง

นอกจากนี้ความสะดวกของการคมนาคมติดต่อกับหมู่บ้านใกล้เคียง ที่เป็นแหล่งผลิตเครื่องตัดที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งเชื่ออำนวยความสะดวกให้เกิดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้มากขึ้น สภาพแวดล้อมทางกายภาพจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้

### 3. ปัจจัยทางด้านภาวะเศรษฐกิจ

ภาวะทางเศรษฐกิจเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่น่าจะส่งผลทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ ซึ่งจากการศึกษานั้น ชาวบ้านหมู่บ้านโรงวัวมีอาชีพทางการเกษตรเป็นอาชีพหลัก มีการทำนาปี การปลูกกระเทียม การทำสวนลำไย โดยมีอาชีพรอง เมื่อว่างเว้นจากฤดูทำนา ก็จะไปรับจ้างก่อสร้างบ้านเรือนให้กับประชาชนในหมู่บ้านหรือต่างหมู่บ้าน จากอาชีพเหล่านี้ทำให้คนส่วนใหญ่ในหมู่บ้านมีรายได้เฉลี่ยประมาณ 60,000 บาทต่อปี จากการเกษตรโดยเฉพาะการขายลำไย ซึ่งรายได้จะมากหรือน้อยก็จะขึ้นอยู่กับผลผลิต ซึ่งถ้าผลผลิตไม่ดีทำให้มีรายได้ไม่พอเพียง ก็ต้องกู้เงินจากธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์ (ธ.ก.ส.) มาเพื่อใช้ในการเกษตรหรือการใช้จ่ายในกรณีฉุกเฉิน

ซึ่งจากสภาพเศรษฐกิจของชาวบ้านในหมู่บ้านโรงวัว จะเห็นได้ว่าในอดีตจะไม่มี ความแตกต่างกันทางด้านรายได้ ชาวบ้านส่วนใหญ่รวมทั้งผู้ปวยมีฐานะที่เท่าเทียมกัน ไม่มีความเหลื่อมล้ำ ต่ำสูงทางด้านฐานะ ดังนั้นอาจจะสรุปได้ว่า ภาวะเศรษฐกิจที่ดี หรือภาวะเศรษฐกิจไม่ดีไม่ส่งผลให้ เกิดโรคความดันโลหิตสูงโดยตรง แต่จะส่งผลทางอ้อม ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตที่ อาจทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ นั่นคือ ในกรณีที่ภาวะเศรษฐกิจที่ไม่ดี มีรายได้ต่ำไม่เพียงพอ กับค่าใช้จ่าย อย่างเช่นในกรณีที่ผู้ปวยและชาวบ้านนิยมบริโภคน้ำมันหมู่มากกว่าน้ำมันพืช โดยมี เหตุผลนอกเหนือจากที่คิดว่าน้ำมันหมูทำอาหารอร่อย และมีกลิ่นหอมแล้วนั้น ผู้ปวยได้บอกว่าที่ใช้ น้ำมันหมู่นั้นเป็นเพราะมีราคาที่ถูกกว่าน้ำมันพืช หรือการที่ผู้ปวยนิยมดื่มเหล้าป่ามากกว่าสุราที่มี ขายตามท้องตลาดทั่วไป เพราะเหล้าป่ามีราคาถูกกว่า และยังมีดีกรีของแอลกอฮอล์มากกว่าด้วย

การที่มีรายได้ต่ำ ยังเป็นสาเหตุทำให้ผู้ปวยเกิดความเครียดอีกด้วย ผู้ปวยมักจะเกิด ความวิตกกังวลใจมากเมื่อรายได้ไม่พอเพียงกับค่าใช้จ่าย และต้องไปกู้เงินจากคนอื่น หรือธนาคาร มาเพื่อลงทุนด้านการเกษตรต่อไป และเมื่อเกิดความเครียดผู้ปวยได้ใช้วิธีการจัดการความเครียด ที่ไม่ถูกต้อง เพราะจะหันไปสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพื่อให้คลายทุกข์ ซึ่งวิธีการที่ พวกเขาใช้นั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพมาก และก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้