



รายงานการวิจัยเพื่อท้องถิ่น
ฉบับสมบูรณ์

ศึกษาทุนทางสังคมด้านสุขภาพและองค์ความรู้การแพทย์พื้นบ้าน
เพื่อฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้
ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี

โดยสีเปาะ เจาะอะ และคณะ

ธันวาคม 2552



รายงานการวิจัยเพื่อท้องถิ่น ฉบับสมบูรณ์

ศึกษาทุนทางสังคมด้านสุขภาพและองค์ความรู้การแพทย์พื้นบ้าน
เพื่อฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้
ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี

1. นางสิเปาะ เจอะอะ	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	หัวหน้าโครงการ
2. นางสาวีปะ ดอเลาะ	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	บัญชีโครงการ
3. นางอีสะ เหมสนิท	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	การเงินโครงการ
4. นางหะวอ เจอะอะ	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	ทีมวิจัย
5. นางสาวรมเมาะ บาเหม	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	ผู้ช่วยบัญชีโครงการ
6. นางรอห์หน่า สาเมาะ	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	ผู้ช่วยการเงินโครงการ
7. นางรูสะนี แวหะหมะ	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	ทีมวิจัย
8. นางแอสาะ สาเมาะ	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	ทีมวิจัย
9. นายมาลีเกี บาเหม	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	เลขานุการ
10. นายสุรัตน์ สุรสิทธิ์	ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน	ทีมวิจัย
11. นายหะมะ มอนอง	ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน	ทีมวิจัย
12. นายฮามู ดาหี	ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน	ทีมวิจัย
13. นางสาวรอฮายู อุเซ็ง	บัณฑิตอาสาสมัครมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	เลขานุการ

สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น

บทคัดย่อ

โครงการวิจัยเรื่อง “ศึกษาทุนทางสังคมด้านสุขภาพและองค์ความรู้การแพทย์พื้นบ้าน เพื่อฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี” มีวัตถุประสงค์ของโครงการ 2 ประการ คือ 1) เพื่อรวบรวมทุนทางสังคมด้านสุขภาพและองค์ความรู้การแพทย์พื้นบ้านของบ้านนาค้อใต้ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้

กระบวนการวิจัย เน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผ่านการจัดเวทีประชาคมหมู่บ้าน เพื่อสืบค้นประวัติความเป็นมาของชุมชน วิถีของชุมชนโดยมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมการใช้บริการด้านสุขภาพเป็นสำคัญ ใช้กระบวนการประเมินชุมชนแบบมีส่วนร่วมในการทบทวนทุนภูมิปัญญาการจัดการด้านสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างการประกอบอาชีพที่มีผลต่อการเกิดโรคมะเร็งไข้เจ็บ ตลอดจนการแก้ปัญหาสุขภาพด้วยวิธีการต่าง ๆ อันสัมพันธ์โดยตรงต่อการอธิบายภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้านที่ปรากฏอยู่ในชุมชน ได้แก่ หมอพื้นบ้านสมุนไพร หมอนวดพื้นบ้าน และหมอกระดูก กระบวนการรวบรวมข้อมูลได้ใช้แบบสำรวจในการเก็บข้อมูลสมุนไพรแต่ละชนิด ใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างในการถอดความรู้หมอนวดพื้นบ้าน และใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมความร่วมมือ ได้แก่ โครงการเยาวชนคนทำดี สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างวัยในการดูแลผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต การรื้อฟื้นศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน สร้างแปลงสาธิตสมุนไพร เพาะขยายสมุนไพรกลับคืนสู่ท้องถิ่น สำหรับดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานได้เอง การสร้างความร่วมมือทางวิชาการกับมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่ช่วยให้เกิดการตื่นตัวและทักษะใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ซึ่งมีสถานะเป็นทีมวิจัยด้วย

ผลการวิจัย สามารถรวบรวมสมุนไพรหลากหลายชนิดเป็นฐานข้อมูลเฉพาะของบ้านนาค้อใต้ได้ถึง 84 ชนิด มี 16 ชนิด ที่ยังไม่สามารถเทียบเคียงกับฐานข้อมูลสมุนไพรกลางตามวิชาการได้ คือ ไอสา, หินหาง, เอ็นอาน้อย, ชาชุมต้อม, ชาลาซาบูบ, ซีเยาะ, ตาเปาะแลแม, ไส้เผือก, ชีฟ้า, เอ็นบิต, ปอกผาน, แอนตาชิน, ย่อยาน, หญ้ามีเหง้า, หญ้าเพดาน และ ใ้อ์เล็กนางย่องสรรพคุณของสมุนไพรส่วนใหญ่มุ่งแก้ไขโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญ และยังพบเห็นการถือน้ำมันในความเชื่อดั้งเดิม เช่น เวลาเก็บสมุนไพรห้ามยืมให้เงาทับสมุนไพร กล่าว “สละม” ก่อนเก็บสมุนไพร บางครั้งเชื่อว่าต้องท่องคาถาก่อนเก็บสมุนไพรจึงจะได้ผล สมุนไพรบางชนิดต้องเก็บวันอังคารจึงได้ผล ฯลฯ ขณะที่ภูมิปัญญาหมอนวดพื้นบ้านมีหลักคิดสมดุลของธาตุทั้งสี่ที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกาย ธาตุดินคือเนื้อหนังและกระดูก ธาตุน้ำแทนโลหิตและของเหลวในร่างกาย ธาตุลมคือลมหายใจที่หล่อเลี้ยงร่างกาย ธาตุไฟคืออุณหภูมิของร่างกาย การรักษาสมดุลคือใช้ชีวิตให้ถูกต้องตามนาฬิกาชีวิต ถึงเวลานอน เวลารับประทานอาหาร เวลาทำงาน ฯลฯ ต้องรักษาเวลาไปตามนั้น โดยไม่ฝัดผ่อนจนเป็นโรค “दैยวก่อน” จนร่างกายเสียสมดุลและเจ็บป่วยในที่สุด ความเชื่อที่หมอนวดพื้นบ้านนาค้อใต้ยึดถือ คือ การสืบทอดวิชาความรู้ถูกเลือกโดยสิ่งเหนือธรรมชาติ ไม่ได้เกิดจากการฝึกฝนเพียงอย่างเดียว การรักษาโรคมะเร็งไข้เจ็บที่หาสาเหตุตามปกติไม่ได้ จะใช้วิธีเข้าทรงหรือใช้คาถาในการรักษาผู้ป่วย มีพิธีกรรมทำบายศรีเช่นต่อวิญญาณที่เข้ามาช่วยรักษา เป็นต้น

การฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) เป็นแนวคิดที่คนในชุมชนบ้านนาค้อใต้ตั้งใจไว้แต่เดิม สังเกตได้จากการทำประชาคมหมู่บ้านครั้งแรกก็มีการเสนอให้บ้านนาค้อใต้มี ศสมช. ก็มีการสนองตอบด้วยมีผู้เสนอบริจาคที่ดินเพื่อสร้างอาคาร ศสมช. มีผู้อสาจัดกิจกรรมระดมทุน อาสาออกกำลังกายในการก่อสร้างในทันที แรงผลักดันประการหนึ่งคือ ความห่างไกลจากสถานเอนกมัยตำบล การเดินทางไปรับบริการของคนในชุมชนบ้านนาค้อใต้ไม่สะดวกนัก การมีจุดบริการสุขภาพใกล้บ้านจึงกลายเป็นสิ่งปรารถนาของชุมชน นอกจากจะให้บริการสุขภาพด้วยเวชภัณฑ์สมัยใหม่แล้ว ยังได้เกิดการต่อยอดด้วยการจัดทำ

แปลงสมุนไพรไว้ด้านข้าง ศสมช. เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ธิบายว่าสมุนไพรชนิดใดรักษาโรคอะไรได้บ้าง และเป็นแหล่งเพาะชำกล้าสมุนไพรกระจายไปปลูกตามธรรมชาติรอบบ้านนาค้อใต้ซึ่งเป็นแนวทางการอนุรักษ์อีกรูปแบบหนึ่ง

กิจกรรมที่ถือเป็นการร่อยความร่วมมือของคนในชุมชนบ้านนาค้อใต้ให้ใส่ใจสุขภาพมากขึ้น คือ กิจกรรมตามโครงการเยาวชนคนทำดี สัมพันธภาพระหว่างวัยเพื่อดูแลผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต กระตุ้นให้เกิดการสร้างเครือข่ายเยาวชนกว่า 40 คน ลงพื้นที่เยี่ยมผู้สูงอายุ ทำให้เข้าใจรูปแบบความเจ็บป่วยด้วยประสบการณ์จริง ผลพลอยได้คือเยาวชนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน อันเป็นสาเหตุสำคัญต่อการเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตในท้ายที่สุด สิ่งที่ได้จากกิจกรรมลงพื้นที่เยี่ยมผู้ป่วยคือข้อมูลที่ละเอียดมากกว่าการคัดกรองตามปกติที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ดำเนินการอยู่เดิม ข้อมูลที่ละเอียดขึ้นสามารถนำมาใช้ในการพิจารณาให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยแต่ละรายได้ตรงกับความต้องการและเป็นจริงยิ่งขึ้น ระหว่างการจัดกิจกรรมได้รับความร่วมมือทางวิชาการจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และโรงพยาบาลโคกโพธิ์ ทำให้ผู้ที่ร่วมกิจกรรมทั้งกระบวนการนับตั้งแต่ อสม. เยาวชน ผู้ป่วย ได้มีความรู้และทักษะในการดูแลผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาตทั้งทางกายภาพและจิตใจไปพร้อมกันด้วย

คณะผู้วิจัย

ธันวาคม 2552

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(1)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและสภาพปัญหา	1
คำถามวิจัย	2
วัตถุประสงค์	2
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	2
การดำเนินงาน	2
ทีมวิจัย	3
ที่ปรึกษาโครงการ	3
พื้นที่ดำเนินการ	3
ระยะเวลา	3
บทที่ 2 บริบทชุมชน	4
ประวัติอำเภอโคกโพธิ์	4
ประวัติความเป็นมาของตำบลมะกรูด	5
สภาพทั่วไปของตำบล	5
ชุมชนบ้านนาค้อใต้	6
ผู้นำชุมชนไม่เป็นทางการ	8
ข้อมูลประชากร	8
การคมนาคมขนส่ง	10
การสาธารณสุข	10
ระบบการติดต่อสื่อสารภายในและภายนอกชุมชน	10
แหล่งซื้อหาของอุปโภคบริโภค	10
สถานบริการสุขภาพในชุมชน	11
การรวมกลุ่มในชุมชน	11
ด้านจิตใจ	12
ด้านสังคมวัฒนธรรม	12
ด้านจิตวิญญาณ	13
สิ่งแวดล้อม	13
สุขภาพ	14
การพยาบาล	14
ปัญหาที่พบในชุมชน	15

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 ทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง	17
สุขภาพ	17
สาธารณสุข	17
ศูนย์สุขภาพชุมชน (Primary Care Unit – PCU)	19
การแพทย์ทางเลือก	20
ความรู้ด้านแพทย์แผนไทย	22
ประวัติการแพทย์แผนโบราณของไทย	24
ประวัติตำราการแพทย์ไทย	25
จรรยาภสัษ	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	30
บทที่ 4 กระบวนการวิจัย	42
เตรียมความพร้อมบัณฑิตอาสาฯ ก่อนลงพื้นที่ทำงานกับชุมชน	42
จัดเวทีประชาคมร่วมกับชุมชน	44
โครงการเยาวชนคนทำดี : การส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างวัย เพื่อดูแลผู้ป่วยอัมพฤกษ์	
อัมพาต	44
พัฒนาโจทย์วิจัยเพื่อท้องถิ่นร่วมกับชุมชน	48
เตรียมความพร้อมทีมวิจัย	49
เสริมศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านนาค้อใต้	49
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับนักวิชาการ	50
สืบค้นข้อมูลภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้าน	50
จัดตั้งศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) บ้านนาค้อใต้ และแปลงสาธิตสมุนไพร	52
บทที่ 5 ผลการวิจัย	53
องค์ความรู้ด้านสมุนไพรของชุมชนบ้านนาค้อใต้	53
ภูมิปัญญาการนวดพื้นบ้าน	60
แนวทางการฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้	61
กิจกรรมสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ	62
ความรู้เรื่องโรคอัมพาต อัมพฤกษ์	69

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 6 สรุป วิเคราะห์ และอภิปรายผล	72
สรุปและวิเคราะห์ผลวิจัย	72
บทเรียนที่ได้จากการวิจัย	73
บรรณานุกรม	75
ภาคผนวก	77
ภาคผนวก 1 ภาพกิจกรรม	77
ภาคผนวก 2 สมุนไพรที่พบในบ้านนาค้อใต้	97
ภาคผนวก 3 ตัวอย่างแบบเก็บข้อมูล	214
ภาคผนวก 4 รวมข่าวบทความ	217
ภาคผนวก 5 นานาทัศนะจากสมุดเยี่ยม	225
ภาคผนวก 6 ประวัติทีมวิจัย	231

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและสภาพปัญหา

บ้านนาค้อไต้ เดิมเป็นส่วนหนึ่งของบ้านนาค้อ ตำบลป่าบอน อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ในขณะนั้น มีการตั้งบ้านเรือนอยู่เพียง 7 ครอบครัว เมื่อคราวที่มีการสร้างทางรถไฟ ทำให้ชาวบ้านอพยพมาตั้งบ้านเรือนแห่งใหม่ ทางตอนใต้จากถิ่นที่อยู่เดิม และเรียกว่า “บ้านนาค้อไต้” นับแต่ปี พ.ศ.2425 เป็นต้นมา

บ้านนาค้อไต้ เป็นหมู่บ้านในชนบทที่มีความสงบ น้อยๆ ไม่มีปัญหาว่านวายหรือมีเรื่องเดือดร้อนใดๆ ผู้คน มีอัธยาศัยดี มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ไม่มีอาชญากรรม ไม่มีการทำร้ายร่างกายหรือโจรกรรม ไม่มีแหล่ง อบายมุข ด้วยความที่ชาวบ้านมีจิตใจที่ดี ร้านค้าชุมชนจึงไม่ต้องมีคนขาย เพียงติดราคาไว้ที่สินค้า ใครมาซื้อก็จ่ายเงิน โดยหย่อนลงกระปุก ใช้ความซื่อสัตย์และไว้ใจกัน

ประชากรบ้านนาค้อไต้มีประชากรทั้งหมด 898 คน 162 หลังคาเรือน ยึดอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก โดยเฉพาะการทำนาและการทำสวนยาง หลังฤดูเก็บเกี่ยวหรือว่างจากการเกษตรก็หันไปรับจ้างทั่วไปเพื่อหารายได้เสริมให้กับครอบครัว

ทุนด้านสุขภาพของบ้านนาค้อไต้ คือความสะดวกในการเข้าถึงโรงพยาบาลโคกโพธิ์ ซึ่งมีระยะห่าง เพียง 3 กิโลเมตรเท่านั้น มีคลินิกรักษาและให้ความรู้ในสุขภาพที่สำคัญๆ เช่น คลินิกเบาหวาน ความดันโลหิตสูง คลินิก จิตเวช คลินิกวัณโรค คลินิกกามโรคและโรคเอดส์ คลินิกสวนฟัน การบริการทันตกรรม การดูแลหญิงตั้งครรภ์ ก่อนคลอด หลังคลอด การวางแผนครอบครัว คลินิกวัยทอง คลินิกสุขภาพเด็กดี ลงพื้นที่เยี่ยมบ้านเพื่อดูแลสุขภาพ ผู้ป่วย บริการฟื้นฟูสภาพผู้ป่วย มีห้องกายภาพบำบัด ห้องอบสมุนไพร ห้องนวดประคบสมุนไพร เป็นต้น

อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ประจำหมู่บ้านนาค้อไต้ มีบทบาทสำคัญภายใต้คำขวัญที่ว่า “แก้มขำ ร่าย กระจายข่าวดี ชีวีการ ประสานงานสาธารณสุข บำบัดทุกข์ประชาชน ทำตนเป็นตัวอย่างที่ดี” โดยมีกิจกรรมที่ทำ ร่วมกับชุมชน 5 ประการ คือ 1) สำรวจข้อมูลด้านสาธารณสุขที่จำเป็น 2) ประชุมนำเสนอข้อมูลด้านสาธารณสุข 3) ถ่ายทอดความรู้ด้านสาธารณสุขแก่บุคคลกลุ่มต่างๆ 4) สนับสนุนด้านโภชนาการ เช่น ชั่งน้ำหนักเด็ก 3 เดือนต่อครั้ง ร่วมแก้ปัญหาเด็กขาดสารอาหาร และ 5) อนามัยแม่และเด็กและการวางแผนครอบครัว

บทเรียนที่ผ่านมาในอดีต ชาวบ้านไม่ให้ความร่วมมือกับ อสม. เนื่องจากยังไม่เห็นความสำคัญของสุขภาพ เท่าที่ควร เช่น เมื่อมีการบริการชั่งน้ำหนักเด็ก อสม. ต้องติดตามไปตามบ้านทุกวัน นำตราขังไปบริการถึงบ้าน แต่หลังจากชาวบ้านประสบปัญหาสุขภาพกับลูกหลานตนเอง จึงเริ่มให้ความร่วมมือ พาเด็กมาชั่งน้ำหนักในจุดที่ ให้บริการ ประกอบกับชาวบ้านป่วยเป็นอัมพฤกษ์และอัมพาตหลายราย ชาวบ้านจึงคาดหวังจาก อสม. ให้ทำหน้าที่ ประสานกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์มากขึ้น อสม. จึงได้แบ่งเขตพื้นที่ความรับผิดชอบ ใช้เวลาว่างพูดคุยกับชาวบ้าน อย่างเป็นกันเอง สอบถามปัญหาสุขภาพเพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้น เวลาเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลมาให้บริการในหมู่บ้าน ชาวบ้านจึงมีความกระตือรือร้นที่จะมาใช้บริการ อย่างไรก็ตาม ชุมชนยังไม่มีศูนย์กลางในการรวบรวมข้อมูลด้านสุขภาพ และจุดให้บริการสุขภาพที่แน่นอน ชุมชนจึงจัดเวทีชาวบ้านร่วมกับผู้นำศาสนา เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล องค์การบริหาร ส่วนตำบลมะกรูด กำหนด ผู้ใหญ่บ้าน ในการรื้อฟื้นศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) สำหรับเป็นที่พึ่งของคน ในชุมชน นอกจากนี้ บ้านนาค้อไต้ยังมีภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้านที่สืบทอดจากบรรพบุรุษคือ 1) นายฮามะ มอนอง หมอยาสมุนไพรโบราณ 2) นายสุรัตน์ สุรสิทธิ์ หมอนวดแผนโบราณ และ 3) นายอาแว ดาหวี หมอรักษากระดูกหัก และหมอนวดแผนโบราณ ซึ่งอยู่ในสถานะที่ค่อยๆ สูญหายไป

จึงเป็นที่มาในการหาแนวทางที่จะรวบรวมข้อมูลความรู้ และฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อได้
วางกลไกให้ อสม. สละเวลามาผลิตเปลี่ยนมาประจำที่ ศสมช. ซึ่งจะยกระดับเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมส่งเสริม
สุขภาพ บริการยาสามัญประจำบ้าน จัดเก็บข้อมูลการรักษา และรวบรวมองค์ความรู้ ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านให้อยู่
คู่กับชุมชนตลอดไป

คำถามวิจัย

ชาวบ้านนาค้อได้จะรวบรวมทุนทางสังคมด้านสุขภาพและองค์ความรู้การแพทย์พื้นบ้านเพื่อฟื้นฟู
ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อได้ ตำบลมะรุต อำเภอกะโกก จังหวัดปัตตานีได้อย่างไร?

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรวบรวมทุนทางสังคมด้านสุขภาพและองค์ความรู้การแพทย์พื้นบ้านของบ้านนาค้อได้
2. เพื่อศึกษาแนวทางการฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อได้

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รู้ทุนทางสังคมด้านสุขภาพและองค์ความรู้การแพทย์พื้นบ้านของบ้านนาค้อได้สำหรับผลิตสื่ออันเป็น
ประโยชน์กับชาวบ้านในชุมชน
2. ได้แนวทางการฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อได้ มีกิจกรรมที่ดึงดูดการมีส่วนร่วมของชุมชน
เข้ามาช่วยส่งเสริมสุขภาพของชาวบ้านนาค้อได้

การดำเนินงาน

1. เตรียมความพร้อมของทีมวิจัย
2. ประชุมสรุปผลการวิจัยเดือนละ 1 ครั้ง
3. จัดเวทีชี้แจงโครงการและแสวงหาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการรวบรวมทุนทางสังคมด้านสุขภาพและ
องค์ความรู้การแพทย์พื้นบ้าน
4. ลงพื้นที่การรวบรวมทุนทางสังคมด้านสุขภาพและองค์ความรู้การแพทย์พื้นบ้าน
5. สรุปข้อมูลทุนทางสังคมด้านสุขภาพและองค์ความรู้การแพทย์พื้นบ้าน หารูปแบบการผลิตสื่อเพื่อใช้
ประโยชน์ในชุมชน
6. จัดทำรายงานความก้าวหน้า
7. จัดเวทีชาวบ้านเพื่อหาแนวทางฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อได้ กำหนดกิจกรรมส่งเสริม
สุขภาพภาคประชาชนบ้านนาค้อได้
8. ดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพภาคประชาชนบ้านนาค้อได้
9. จัดเวทีสรุปผลการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพภาคประชาชนบ้านนาค้อได้
10. จัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์

ทีมวิจัย

1. นางสิเปาะ เจอะอะ	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	หัวหน้าโครงการ
2. นางสาวรีปะ ดอเลาะ	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	บัญชีโครงการ
3. นางอีสะ เหมสนิท	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	การเงินโครงการ
4. นางหะวอ เจอะอะ	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	ทีมวิจัย
5. นางสาวรมเมาะ บาเหม	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	ผู้ช่วยบัญชีโครงการ
6. นางรอนันนา สาเมาะ	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	ผู้ช่วยการเงินโครงการ
7. นางรูสะนี แวะหะมะ	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	ทีมวิจัย
8. นางแอะสะ สาเมาะ	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	ทีมวิจัย
9. นายมาลิกี บาเหม	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	เลขานุการ
10. นายสุรัตน์ สุรสิทธิ์	ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน	ทีมวิจัย
11. นายหะมะ มอนอง	ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน	ทีมวิจัย
12. นายฮามู ดาหวี	ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน	ทีมวิจัย
13. นางสาวรอฮายู อุแซ็ง	บัณฑิตอาสามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	เลขานุการ

ที่ปรึกษาโครงการ

1. ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอำเภอโคกโพธิ์
2. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
3. ประธานศูนย์เด็กเล็กบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี

พื้นที่ดำเนินการ

บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี

ระยะเวลา

12 เดือน (1 สิงหาคม 2549 – 31 กรกฎาคม 2550)

บทที่ 2

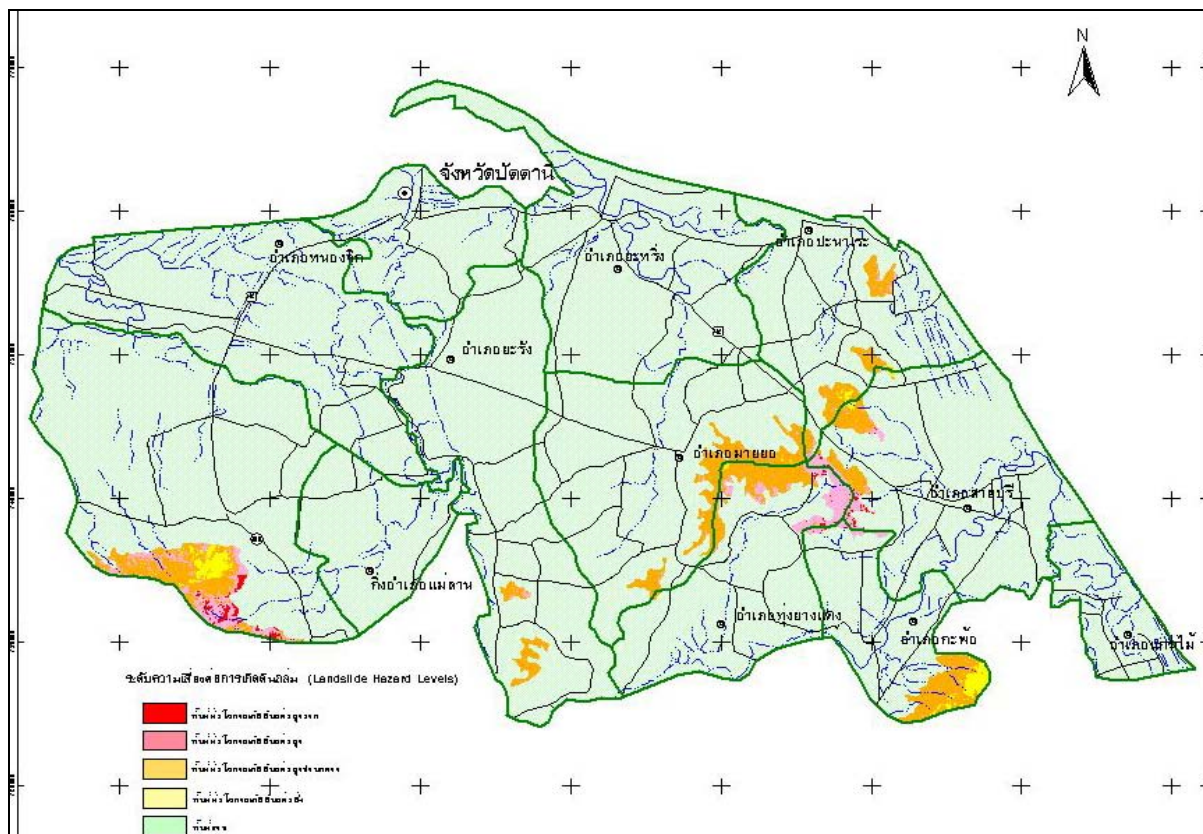
บริบทชุมชน

ประวัติอำเภอโคกโพธิ์

เมื่อประมาณ รัตนโกสินทร์ศกที่ 119 (พ.ศ.2443) อำเภอโคกโพธิ์ ขึ้นอยู่กับเมืองหนองจิกซึ่งเป็น 1 ใน 7 หัวเมือง ได้แก่ ปัตตานี หนองจิก ยะหริ่ง สายบุรี ยะลา ระแงะ และรามัน ต่อมา ร.ศ.125 ได้สถาปนาเป็นมณฑลปัตตานีขึ้น

โคกโพธิ์ได้ยกฐานะเป็นอำเภอ แยกจากอำเภอหนองจิกเป็นอำเภอใหม่ ชื่อว่า “อำเภอเมืองเก่า” ตั้งอยู่ที่ตำบลนาเกตุ หมู่ที่ 1 ตำบลมะกรูด ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็นอำเภอมะกรูด ตามชื่อตำบล

ปี พ.ศ.2472 พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 7 ได้เสด็จมาทอดพระเนตรสุริยุปราคา จึงได้พิจารณาหาสถานที่เป็นที่ประทับ และตั้งกล้องดูดาวทรงเห็นว่าหลังสถานีรถไฟโคกโพธิ์ซึ่งเป็นที่ว่าการอำเภอในปัจจุบัน มีสภาพเหมาะสมได้สร้างพลับพลาและที่พักสำหรับเจ้าหน้าที่ และเมื่อเสร็จการรับเสด็จ ที่ก่อสร้างนั้นมีอาคารหลายหลังที่สามารถใช้เป็นที่ว่าการอำเภอและบ้านพัก จึงได้ย้ายมาสถานที่แห่งนี้ และปี พ.ศ.2482 ได้เปลี่ยนชื่อจากอำเภอมะกรูดมาเป็นโคกโพธิ์ตามชื่อตำบล จนปัจจุบันอำเภอโคกโพธิ์ มีอายุถึง 97 ปี



ภาพที่ 1 แผนที่จังหวัดปัตตานี

ประวัติความเป็นมาของตำบลมะกรูด

ประวัติความเป็นมาของตำบลมะกรูดมีเรื่องเล่าเป็น 2 กระแส คือ

1. เดิมถิ่นนี้มีชาวไทยนับถือศาสนาอิสลามมาตั้งถิ่นฐาน โดยมีโต๊ะกรูดเป็นผู้นำ ต่อมาได้เรียกเพี้ยนเป็น “มะกรูด”
2. เดิมมีผู้ปกครอง คือ กำนันกรูด เป็นผู้นำและได้เรียกเพี้ยนเป็น “มะกรูด” จนถึงปัจจุบัน

สภาพทั่วไปของตำบล

สภาพพื้นที่เป็นที่ราบลุ่ม มีแหล่งน้ำไหลผ่าน เหมาะแก่การทำสวนทำนา และเลี้ยงสัตว์

อาณาเขตตำบล

ทิศเหนือ	จรดตำบลบางไกรระ
ทิศใต้	จรดตำบลป่าบอน
ทิศตะวันออก	จรดตำบลนาเกตุ
ทิศตะวันตก	จรดเทศบาลโคกโพธิ์

จำนวนประชากรของตำบล

จำนวนประชากรทั้งสิ้น 3,797 คน เป็นชาย 1,821 คน เป็นหญิง 1,976 คน

ข้อมูลอาชีพของตำบล

อาชีพหลัก ทำนา ทำสวน / ทำไร่ เลี้ยงสัตว์ อาชีพเสริม รับจ้าง , ค้าขาย



ภาพที่ 2 แผนที่อำเภอโคกโพธิ์

ชุมชนบ้านนาค้อใต้

ประวัติและความเป็นมา

ประวัติความเป็นมาของหมู่บ้านนาค้อใต้ เมื่อก่อนอยู่ในเขตบ้านป่าบอน สมัยนั้นมีผู้นำหมู่บ้านชื่อจริงชื่ออะไรไม่ทราบ แต่ชาวบ้านเรียกว่าโตะกะกะ (พูดติดอ่าง) เป็นผู้ใหญ่บ้านท่านหนึ่ง สืบทอดการปกครองมากกว่า 6ชั่วอายุคน คำนวณแล้ว มีการตั้งหมู่บ้านนี้ขึ้นมากกว่า 560 ปี ภายหลังเมื่อมีการสร้างทางรถไฟ ทำให้ต้องเวนคืนที่ดินและตั้งบ้านเรือนกันใหม่ จึงมีชาวบ้าน 7 ครอบครัว แยกตัวออกจากบ้านป่าบอน อพยพออกมาตั้งหมู่บ้านใหม่ชื่อว่า “นาค้อใต้” อันเป็นต้นไม้ใหญ่ชนิดหนึ่ง อยู่ในวงศ์มะขาม ผลกลมติดช่อยาวเป็นพวง (คาดว่าน่าจะเป็นมะขามป้อม-ผู้เขียน) ตั้งแต่ พ.ศ. 2425 หรือประมาณ 120 ปี รวมแล้วชุมชนดั้งเดิมและชุมชนใหม่มีอายุรวมกันถึง 680 ปี

สภาพหมู่บ้านในอดีตจะเป็นป่าสนสลักกับป่าเสม็ดและทุ่งหญ้า ป่าเสม็ดตอนนี้อยู่ประมาณ 2 ไร่ ฤดูร้อนที่สดช่วงเดือนเมษายน เมื่อก่อนดำนาค้อเดือนตุลาคม แต่ตอนนี้ฝนตกในเดือนพฤศจิกายน ร้อนชื้น มีต้นไม้จำนวนมาก มีคลองไหลผ่านทางทิศตะวันออกและทิศตะวันตก ส่วนทิศใต้ติดภูเขา พื้นที่ราบ ชาวบ้านดำรงชีพด้วยการทำนาโดยใช้จอบมาจวกก่อนดำนา เวลาดำข้าวใช้ครกไม้ หารากไม้มารักษาตัวเองเมื่อยามป่วย

ลักษณะโครงสร้างพื้นที่ของบ้านนาค้อใต้ มีภูเขาสูงลูกทางทิศใต้ ขึ้นเหนือจะเป็นที่ราบลุ่ม มีพื้นที่พรุ 3 แห่ง เวลาชาวบ้านจะปลูกข้าว เพื่อปรับสภาพดินให้ดีขึ้น ชาวบ้านจะนำเกลือมาโรย เป็นเกลือกันกระสอบที่ปนเปื้อน ไม่เหมาะกับการทำอาหารแล้ว ลักษณะของชั้นดิน เวลาขุดเจาะน้ำบาดาล จะพบหินเป็นชั้นๆ ซึ่งชาวบ้านเรียกว่า บาดูฮาปา มีลำธารสำคัญๆ สองสาย มีปลาที่ชุกชุมโดยเฉพาะ ปลาหมอและปลาช่อน มีประหลาดๆ ปลาแก้มแดง

บ้านนาค้อใต้อยู่ในตำบลมะกรูด จากที่มีหมู่บ้านทั้งหมด 7 หมู่บ้าน มุสลิม 2 หมู่บ้าน พุทธ 5 หมู่บ้าน มีชื่อเรียกในบ้านนาค้อใต้เป็นการภายใน เช่น กำปงและฮูลู กำปงและฮูลู เดิมมีอาชีพทำนาทั้งหมด ปลูกผักไว้ทานเอง ต่อมา มีการถางที่ปลูกยางพารา สมัยก่อนขายราคากิโลกรัมละ 3 บาท (ยางแผ่น) ผู้บุกเบิกยางพาราเริ่มจากชาวซิกข์ มาซื้อที่ดินจากชาวบ้าน เจ้าชาวบ้านรายหนึ่ง (ต้นตระกูลบาหม) มาดูแลคุมงานการทำสวนยางในพื้นที่ นอกจากนี้ยังมีชาวจีนชื่อ บินเลียบ มาอยู่ในหมู่บ้านอีกด้วย ชื่อ บาวา เมะซง ตาโบ (กาโบ) ชาวซิกข์ แต่งงานกับคนพุทธ เปลี่ยนมานับถือศาสนาพุทธ

สมัยก่อนมีการเลี้ยงวัว ควายกันมาก เวลามีการตอนฝูงวัวควาย ต้องใช้เวลาเกือบครึ่งชั่วโมงจึงจะเดินผ่านไปได้ ชาวบ้านจะปล่อยวัวไปกินหญ้าที่ทุ่งยางแดง ก่อนที่จะกลับมาตอนเย็น มีการขโมยวัวกันมาก

ความเชื่อ พื้นที่ที่เป็นป่า เป็นพรุ เวลาเดินไปหาหน่อไม้จะหลงได้ถ้าไปลบหลู่ โตะคาตู ในเขตภูเขาก้อ หรือ พรุตันไทร บริเวณตันไทรเป็นแอ่งกระทะ มีเขาหินยาย รูปร่างเหมือนหญิงชราอนเปลือยกาย เหมือนหินงอก บางคนก็เรียกว่าภูเขารือ จะมีคนนำแป้งมาโรยเพื่อขูดขอยาว มาจากนครศรีธรรมราชก็มี มีคนเจอผีหลอก เจอเปรต

ลมมรสุมเจอในช่วงเดือนกรกฎาคมของทุกปี รุนแรงที่สุดเมื่อปี 2549 หอบเอาหลังคาของชาวบ้านที่อาศัยอยู่รอบมัสยิดไป เป็นลักษณะพายุหมุน

อาหารการกิน มีเมนูสำคัญคือแกงเลียงผัก ใส่มัน หน่อไม้ ลำเทง ผักหวาน ย่างปลาโดยสาร (ปลาหลังเขียว) หรือ อีแกตาแม ใส่มะพร้าว หัวหอม กะทิ ขนมหวานมีขนมโค บัวลอย หลังเก็บเกี่ยวข้าว จะนำข้าวใหม่มาทำเส้นขนมจีน นำข้าวเปลือกมาแช่ไว้ 5-6 คืน มาคั่วแล้วตำเป็นข้าวเม่า แบ่งกันทานสังสรรค์หลังเก็บเกี่ยวเสร็จ ขนมจีนจะนำข้าวสารมาแช่ไว้ 1 วัน โม่ แล้วมาทับให้แห้ง ทำเป็นเส้นขนมจีน

กิจกรรมบันเทิงของที่นี่คือการเซตหนังตะลุง โดยบิดาของนายสุรัตน์ สุรสิทธิ์ ชื่อคณะหนังตะลุงทักษิณ แต่ชาวบ้านนิยมเรียกว่าหนังตะลุงแบอิง ใช้ทั้งภาษาไทยและภาษามลายู มีการละเล่นมาโย่ง ซี่ละมายี เวลาเล่นซี่ละใครที่มีเชื้อสายเจ้าจะลุกขึ้นมา มีการทำว่าวขนาดเท่าบ้าน ลักษณะคล้ายว่าววงเดือน ใช้เชือกเลี้ยงว่าวมาทำสายว่าว ใช้หวายมาทำโครงว่าว อาศัยแรงคนชักกว่า 40 คน จะเล่นหลังเก็บเกี่ยวข้าว มีฝีมือทำบายศรีขนาดใหญ่ ต้องขนด้วยรถหลัก เพื่อรับเสด็จสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในครั้งที่เสด็จมาเปิดศูนย์ศิลปาชีพวัดช้างให้

ภาพที่ 3 แผนที่หมู่บ้านนาค้อใต้

ข้อมูลทั่วไป

ในการสำรวจชุมชนโดยใช้แบบประเมินชุมชนตามทฤษฎีนิเวศน์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทำให้ทราบถึงโครงสร้างพื้นฐาน (Basic Structure) หมู่ที่ 4 บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานีว่ามีอาณาเขตติดต่อดังนี้

ทิศเหนือ	จรด หมู่ที่ 3 บ้านแลแป ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
ทิศใต้	จรด หมู่ที่ 1 บ้านยางแดง ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
ทิศตะวันออก	จรด หมู่ที่ 1 บ้านยางแดง ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
ทิศตะวันตก	จรด หมู่ที่ 3 บ้านแลแป ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี

ลักษณะชุมชน

ลักษณะภาพรวมของชุมชนหมู่ที่ 4 บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี เป็นหมู่บ้านในชนบทที่มีความสงบ น่ายอยู่ ไม่มีปัญหาว่านวายหรือมีเรื่องเดือดร้อนใดๆ ผู้คนมีอัธยาศัยดี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส ทักทายดี ไม่มีสถิติอาชญากรรม ทำร้ายร่างกายหรือโจรกรรม มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน หมู่บ้านไม่มีแหล่งอบายมุขหรือมั่วสุม การทำงานของคณะกรรมการหมู่บ้านมีการแบ่งงานและหน้าที่และปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายไม่ว่าจะเรื่องรักษาความปลอดภัย คณะกรรมการหมู่บ้านมีการประชุมแต่ไม่ทุกเดือน ขาดความต่อเนื่อง

ผู้นำชุมชนไม่เป็นทางการ

1. นายสุรพันธ์ สุรสิทธิ์ อดีตผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 4 บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด
2. นายโกศล ดาเลง ประธานกลุ่มเลี้ยงไก่ หมู่ที่ 4 บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด
3. นายอาหามะ ดามิ ประธานชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด

ข้อมูลประชากร

จำนวนหลังคาเรือนทั้งหมด 181 ครัวเรือน จำนวนประชากรทั้งหมด 1,217 คน เป็นชาย 562 คน คิดเป็นร้อยละ 46.18 เป็นหญิง 655 คน คิดเป็นร้อยละ 53.82

จากโครงสร้างประชากรในเขตตำบลมะกรูด พบว่าประชากรส่วนใหญ่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ จำนวน 442 คน คิดเป็นร้อยละ 49.22 และมีจำนวนหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่แต่งงานและอยู่กินกับสามี อายุ 15 – 44 ปี จำนวน 154 คน จึงทำให้ในปี 2546 มีอัตราเพิ่มของประชากรร้อยละ 0.89 ของประชากร หมู่ที่ 4 บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด

อายุ (ปี)	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
0-4	44	10.05	50	10.87
5-9	45	10.27	52	11.30
10-14	38	8.68	44	9.57
15-19	49	11.19	34	7.39
20-24	36	8.22	47	10.22
25-29	31	7.08	50	10.87
30-34	44	10.05	29	6.30
35-39	37	8.45	30	6.52
40-44	28	6.39	27	5.87

อายุ (ปี)	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
45-49	14	3.20	24	5.22
50-54	22	5.02	23	5.00
55-59	13	2.97	9	1.96
60-64	15	3.42	9	1.96
65-69	8	1.83	14	3.04
70-74	7	1.60	6	1.30
75-79	5	1.14	6	1.30
80-84	2	0.46	4	0.87
85 ขึ้นไป	-	-	2	0.43
รวม	438	100	460	100

แหล่งที่มา : คลังข้อมูลสาธารณสุข สํารวจเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2546

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของประชากร หมู่ที่ 4 ตำบลมะกูด จำแนกตามอายุและเพศ

สถานภาพสมรส	จำนวน	ร้อยละ
โสด	563	62.69
คู่	308	34.30
ม่าย	18	2.00
หย่า	9	1.00
รวม	898	100

ตารางที่ 2 แสดงสถานภาพสมรส

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	12	1.34
นักเรียน	239	26.61
ค้าขาย	51	5.68
เกษตรกรรม	336	37.42
รับจ้าง	135	15.03
ว่างงาน	8	0.89
ในปกครอง	117	13.03
รวม	898	100

ตารางที่ 3 แสดงการประกอบอาชีพ

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ได้เรียน	19	2.12
ประถมศึกษา	327	36.42
มัธยมต้น	157	17.48
มัธยมปลาย	170	18.93
อนุปริญญา	128	14.25
ปริญญาตรีและสูงกว่า	97	10.80
รวม	100	100

ตารางที่ 4 แสดงระดับการศึกษา

การคมนาคมขนส่ง

ถนนในหมู่บ้านเดิมเป็นทางเดินตามคันนาเปลี่ยนเป็นถนนลูกรัง เมื่อ พ.ศ.2483 ความยาว 1.8 กิโลเมตร ต่อมา การเดินทางและการคมนาคมภายในหมู่บ้าน และระหว่างหมู่บ้านเริ่มสะดวก มีถนนดินลูกรัง ถนนลาดปูซีเมนต์เป็นบางส่วน ใช้สัญจรติดต่อกันได้ทุกฤดูกาล ยานพาหนะมีใช้ทุกชนิด คือ จักรยาน จักรยานยนต์ รถยนต์ รวมทั้งการเดินเท้า ในพื้นที่หมู่ที่ 4 นาโค้ดใต้ ตำบลมะกรูด มีรถยนต์ จำนวน 14 คัน รถจักรยานยนต์ จำนวน 97 คัน รถจักรยาน จำนวน 82 คัน ประชาชนมีการใช้บริการรถจักรยานยนต์รับจ้าง ระยะทางห่างจากที่ว่าการอำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ประมาณ 5 กิโลเมตร

การสาธารณสุข

ภายในชุมชนมีสาธารณสุขปโภคอย่างเพียงพอมีไฟฟ้า ประปา บ่อน้ำตื้น บ่อน้ำบาดาล บางบ้านใช้น้ำประปา และบางหลังคาเรือนใช้ร่วมกันทั้งสองอย่าง

ระบบการติดต่อสื่อสารภายในและภายนอกชุมชน

ภาษาที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารส่วนใหญ่ คือภาษามลายูถิ่นมีหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้านตั้งอยู่ที่มัสยิดซึ่งตั้งอยู่ใจกลางหมู่บ้าน เป็นแหล่งประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ให้กับประชาชนในหมู่บ้านได้รับทราบข้อมูลข่าวสาร มีป้ายประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารตั้งอยู่ที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ชุมชนรับทราบข่าวสารจากการติดประกาศ ใบปลิว แผ่นพับให้ประชาชนในหมู่บ้านรับทราบ ประชาชนยังได้รับข่าวสารทางด้านวิทยุ โทรทัศน์ มีตู้โทรศัพท์สาธารณะในหมู่บ้าน จำนวน 3 แห่ง

แหล่งซื้อขายของอุปโภคบริโภค

ภายในชุมชนมีร้านขายของชำ จำนวน 5 ร้าน และมีร้านค้าชุมชนซึ่งเป็นร้านค้าที่ไม่มีผู้ขายชาวบ้านจะนำสินค้าซึ่งมีราคาดีไว้ที่สินค้ามาวางขายไว้ที่ร้านค้าชุมชนใช้ความซื่อสัตย์ไว้ใจกันในการซื้อสินค้าโดยไม่มีผู้เฝ้าของใครมาซื้อก็จ่ายเงินให้เท่ากับราคาสินค้านั้นไว้ในกระปุก ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มของชาวบ้านที่อาศัยความซื่อสัตย์ไว้เนื้อเชื่อใจกันในการอาศัยอยู่ด้วยกันในชนบทซึ่งชาวบ้านเห็นว่าเป็นการปลูกฝังให้เด็กได้เห็นตัวอย่างที่ดีของความซื่อสัตย์ของประชาชนในหมู่บ้าน ยังมีรถเร่ หาบเร่ มาขายของในชุมชน จะมีปื้มน้ำมันหลอด จำนวน 1 แห่ง ร้านซ่อมรถจักรยานยนต์ จำนวน 1 แห่ง

[illegible]

เดือน	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
5. เลี้ยงปลา		*	*	*	*	*	*	*	*			
6. ปลุกแต่งโม	*	*	*	*								
7. ปลุกผักสวนครัว	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
8. ขับรถโดยสาร	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
9. เลี้ยงวัว	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
10. ก่อสร้าง	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
11. ทำงานต่างประเทศ						*	*	*	*	*	*	*

ตารางที่ 5 ปฏิทินการประกอบอาชีพของชุมชน

ด้านจิตใจ

ทางด้านจิตใจของชาวบ้าน หมู่ที่ 4 บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด เป็นชุมชนที่สงบ ชาวบ้านจะมีน้ำใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อบ้านใครจัดงานทำบุญจะมีเพื่อนบ้าน ไม่ว่าจะเป็นบ้านใกล้เรือนเคียง หรือระหว่างหมู่บ้านจะมาช่วยเหลือกันทางด้านทรัพย์สินและร่างกาย นอกจากนี้ในยามที่เพื่อนบ้านประสบเหตุร้าย หรือเรื่องที่ต้องขอความช่วยเหลือ เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม ชาวบ้านจะมารวมตัวกันเพื่อช่วยเหลือเพื่อนบ้าน บางครั้งจะมีการบริจาคทรัพย์สินช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้พบบ่อยครั้งประจำปี คือเหตุการณ์น้ำท่วม ก่อนที่ภาครัฐจะเข้ามาให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเป็น การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของชาวบ้านตำบลนี้ ซึ่งในแต่ละปีก็จะมีจัดงานขึ้นในหมู่บ้าน เช่น งานเมาลิด งานอีดิลฟิตรี งานอีดิลอัฐฮา งานอะมีลอ ชาวบ้านก็จะมาร่วมกิจกรรมกันอย่างมากมายและมาช่วยงานจนเสร็จ กิจกรรม และเมื่อ ชุมชนมีปัญหาทางด้านจิตใจ ก็จะได้รับ的帮助เหลือจาก คณะกรรมการหมู่บ้าน หน่วยงาน สาธารณสุข หน่วยงาน ปกครอง หน่วยงานเกษตรและสหกรณ์ หน่วยงานตำรวจ แล้วแต่ว่าเกิดจากสาเหตุใด นอกจากนี้แล้วยังมีที่พึ่งทางศาสนา เช่น ผู้นำศาสนาทางศาสนา คือ โต๊ะอิหม่าม กรรมการมัสยิด

ด้านสังคมวัฒนธรรม

ลักษณะภาพรวมชุมชนนี้ เป็นหมู่บ้านที่มีความสงบ น่าอยู่ ไม่มีปัญหาความวุ่นวายหรือมีเรื่องเดือดร้อนใดๆ ผู้คนมีอัธยาศัยดี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส ทักทายดี ไม่มีสถิติอาชญากรรม ทำร้ายร่างกายหรือโจรกรรม มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน หมู่บ้านไม่มีแหล่งอบายมุขหรือมั่วสุม ส่วนการทำงานของคณะกรรมการมีการแบ่งงานและหน้าที่ และปฏิบัติตามหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมายไม่ว่าจะเป็นเรื่องการรักษาความปลอดภัย การนับถือศาสนาประชากรทั้งหมด ในหมู่บ้านนี้นับถือศาสนาอิสลามร้อยละ 100 ในชุมชนมีสถานที่ประกอบศาสนากิจมัสยิด 1 แห่ง ประชาชนที่นับถือศาสนาอิสลามจะมาประกอบศาสนากิจเนื่องในวันเมาลิด งานอีดิลฟิตรี งานอีดิลอัฐฮา งานร่วมอะมีลอ เป็นต้น ภายในชุมชนเมื่อเกิดปัญหาหรือระหว่างสมาชิกภายในชุมชนจะมีผู้นำศาสนา คณะกรรมการมัสยิด โต๊ะครู โต๊ะอิหม่ามจะเป็นคนกลางตัดสิน ทำให้ชุมชนอยู่กันอย่างสงบ นอกจากนี้ชุมชนนี้ได้ร่วมทำกิจกรรมกับชุมชนใกล้เคียงอื่นๆ เช่น การแข่งขันกีฬาเชื่อมความสามัคคี การจัดงานวันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ วันเด็ก เป็นต้น

เดือน (อิสลาม)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<u>ด้านวัฒนธรรม</u>												
1. อาซูรอ	*											
2. เมาลิด			*									
3. ถือศีลอด									*			
4. ฮารีรายอฟิตรี										*		
5. ฟิธีฮัจญ์											*	
6. ฟิธีเข้าสู่นัด												*

ตารางที่ 6 ปฏิทินเทศกาลของชุมชน

ด้านจิตวิญญาณ

ประชาชนในหมู่บ้านนาค้อใต้ ประชาชนทุกคนนับถือศาสนาอิสลาม มีความศรัทธาพระเจ้าองค์เดียว คือ องค์อัลเลาะห์ และจะดำเนินชีวิตตามแบบอย่างของท่านศาสดามุฮัมมัด ซึ่งได้รับบัญชาให้มนุษยชาติปฏิบัติศาสนกิจตามที่ท่านศาสดามุฮัมมัดถูกสั่งใช้มาซึ่งคือ การดำเนินชีวิตทั้งหมด ในการปฏิบัติละหมาด 5 เวลา เป็นการนมัสการองค์อัลเลาะห์ซึ่งมุสลิมจะต้องปฏิบัติทุกคนเมื่ออายุครบ 15 ปีขึ้นไป ความเชื่อของชาวมุสลิมจะไม่กราบไหว้สิ่งที่เป็นเทวรูปหรือสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์ทางศาสนาต่างๆ แต่จะกราบไหว้ด้วยหัวใจ และยังมีความเชื่อว่าพระองค์อัลเลาะห์เป็นผู้สร้างโลก และจักรวาลทั้งหมดทั้งที่มองเห็นด้วยตาและมองไม่เห็น นอกจากนี้ยังเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนต้องกลับไปสู่อัลเลาะห์แล้วจะต้องถูกสอบสวนถึงการปฏิบัติที่ใช้ชีวิตอยู่บนโลกนี้ทั้งที่เป็นสิ่งดีและสิ่งชั่ว และจะได้รับการตอบแทนจากองค์อัลเลาะห์ โดยคนที่ปฏิบัติดีจะได้รับรางวัลเข้าสู่สวรรค์ ซึ่งเป็นที่อยู่ในวันตรจะส่วนคนที่ทำชั่วก็จะถูกตัดสินให้ลงนรก และยังมีความเชื่อว่า โลกนี้มีวันอาสานหรือมีวันสิ้นสุด เชื่อในทูตสวรรค์และเชื่อในคัมภีร์อัล-กุรอาน เป็นต้น

นอกจากนี้ ชาวบ้านในชุมชนมีความเคารพศรัทธาในผู้นำศาสนา มีความกตัญญูเชื่อฟังเคารพบิดา มารดาและผู้สูงอายุ ทุกวันศุกร์ชาวบ้านจะไปร่วมละหมาดที่มัสยิดเป็นประจำทุกสัปดาห์ ผู้นำศาสนาก็จะให้ความรู้โดยสอนศาสนา ซึ่งเป็นการส่งเสริมคุณค่าทางด้านจิตวิญญาณแก่ชาวบ้าน

สิ่งแวดล้อม

ลักษณะภายในชุมชนนี้ ชาวบ้านปลูกบ้านเรือน ส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นบ้านไม้หลังเดียวชั้นเดียว ก่อสร้างด้วยวัสดุคงทนถาวร อยู่ใกล้กันเป็นละแวก ใกล้กับถนนทำให้มีความสะดวก ในการคมนาคมสัญจรไปมา สำหรับการกำจัดขยะมูลฝอยในชุมชนประชาชน จะกำจัดโดยการเผา ขุดหลุมฝัง ทำปุ๋ยหมัก สภาพทั่วไปของชุมชนเป็นชุมชนที่ร่มรื่น มีต้นไม้ เป็นชุมชนที่ไม่มีมลพิษทางอากาศ เนื่องจากไม่มีโรงงานอุตสาหกรรมในพื้นที่ ทำให้อากาศบริสุทธิ์ แหล่งน้ำซึ่งเป็นหัวใจของชาวเกษตรกรที่ใช้ในการทำมาหากินในการเพาะปลูก น้ำไม่เน่าเสีย สามารถที่จะกล่าวได้ว่าในน้ำมีปลา ในนามีข้าว ชุมชนนี้มีการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นต้นไม้ม จะมีการปลูกป่าในวันสำคัญทางศาสนา ชาวบ้านจะรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมปลูกต้นไม้ ในที่สาธารณะ เช่น โรงเรียน ลานออกกำลังกาย ลานพักผ่อนหย่อนใจ เป็นต้น ชุมชนนี้ มีประชาชนอยู่กันอย่างสงบไม่มีการโจรกรรมปล้นทรัพย์ มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีการตั้งคณะกรรมการรักษาความปลอดภัยในหมู่บ้าน ภายในชุมชนศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 1 แห่ง มีโรงเรียนระดับประถมศึกษา 1 แห่ง ชาวบ้านจะส่งบุตรหลานเข้าไปเรียนโรงเรียนเหล่านี้เพราะอยู่ใกล้บ้านเดินทางไปกลับสะดวก ไม่มีแหล่งสถานบันเทิง ไม่มีตู้เกมส์ หรือร้านเกมส์คอมพิวเตอร์

ปัญหาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในหมู่บ้านนี้ได้เห็นจากการสังเกต ชาวบ้านจะเลี้ยงวัว แพะ แกะ โดยส่วนใหญ่จะปล่อยให้สัตว์เหล่านี้หากินตามลำพังไม่มีการล้อมคอก จึงทำให้บนถนนหนทางมีมูลสัตว์ เลอะเทอะมากมายซึ่งทำให้ทัศนียภาพของบ้านนาค้อใต้ไม่งาม

สุขภาพ

ด้านสุขภาพ หมู่ที่ 4 บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูดอยู่ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลโคกโพธิ์ เป็นโรงพยาบาลชุมชนขนาด 90 เตียง ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 3 บ้านแลแป ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ตั้งอยู่ใจกลางพื้นที่ตำบลมะกรูด ทำให้ประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบสามารถมาใช้บริการเดินทางได้สะดวกระยะทางห่างจากโรงพยาบาล 3 กิโลเมตร ซึ่งชุมชนสามารถได้รับบริการด้านสุขภาพจากโรงพยาบาลโคกโพธิ์ ซึ่งได้จัดให้มีบริการด้านสุขภาพ ดังนี้

1. ให้บริการรักษาพยาบาลทุกกลุ่มอาการที่ผสมผสานร่วมกับการฟื้นฟูสภาพเบื้องต้น พร้อมทั้งมีการให้ความรู้การดูแลสุขภาพแก่ผู้มารับบริการในโรงพยาบาลทุกวัน เปิดให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง ในเวลาราชการมีคลินิกพิเศษ เช่น คลินิกเบาหวาน ความดันโลหิตสูง คลินิกจิตเวช คลินิกวัณโรค คลินิกกามโรคและโรคเอดส์ คลินิกสแกนฟัน เป็นต้น
2. ให้บริการทันตกรรมให้บริการส่งเสริม ป้องกัน และการรักษาฟันฟูทางด้านทันตกรรม
3. มีบริการให้ความรู้แก่ประชาชนที่มาใช้บริการทุกวัน
4. ให้บริการด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค เช่น บริการดูแลหญิงตั้งครรภ์ ก่อนคลอด ดูแลหญิงตั้งครรภ์หลังคลอด วางแผนครอบครัว คลินิกวัยทอง พร้อมทั้งมีระบบติดตามอย่างต่อเนื่อง
5. มีบริการดูแลสุขภาพเด็ก เช่น คลินิกสุขภาพเด็กดี
6. มีการให้บริการเยี่ยมบ้านเพื่อให้การดูแลสุขภาพโดยเยี่ยมบ้านเพื่อทำความเข้าใจ ให้ความรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว ให้การดูแลสุขภาพแก่ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพตามความจำเป็น
7. ให้บริการด้านฟื้นฟูสภาพแก่ผู้พิการ เช่น มีห้องกายภาพบำบัด ห้องอบสมุนไพร ห้องนวดประคบสมุนไพร
8. มีบริการด้านการชันสูตรตามมาตรฐานของโรงพยาบาลขนาด 90 เตียง
9. มีการให้บริการเชิงรุกในชุมชน ได้แก่ การดำเนินงานเพื่อสนับสนุนให้พึ่งตนเองของประชาชน องค์กรประชาชนและชุมชน มีการให้ความรู้แก่ประชาชนในการดูแลปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย ดูแลความครอบคลุมของงานในด้านส่งเสริม ป้องกัน ฟื้นฟูสภาพในชุมชน มีการร่วมมือการชุมชนในการวิเคราะห์ วางแผนดำเนินการแก้ปัญหาสุขภาพในชุมชน

ประชาชนเมื่อเจ็บป่วยนอกจากจะรักษาในแผนปัจจุบันแล้ว ยังมีความเชื่อในรักษาแผนโบราณในหมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด ยังมีปราชญ์ชาวบ้านที่ให้การรักษาชาวบ้านยามเจ็บไข้ไม่สบายซึ่งความรู้ที่นำมาใช้ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษต่อๆ กันมา และเป็นที่ยอมรับของชาวบ้านในชุมชนและละแวกอื่นมารับการรักษาพยาบาล ซึ่งบุคคลเหล่านี้ปัจจุบันยังมีชีวิตอยู่แต่อายุมากแล้ว ซึ่งได้แก่ นายฮามะ มอนอง หมอยาสมุนไพรโบราณ นายสุรรัตน์ สุรสิทธิ์ หมอนวดแผนโบราณ นายอาแว ดาหวิ หมอรักษากระดูกหักและหมอนวดแผนโบราณ นอกจากนี้ ในชุมชนยังมีการรวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น กลุ่มออกกำลังกายเตะฟุตบอล ตะกร้อ ในการออกกำลังกายในการรวมกลุ่มออกกำลังกายจะเป็นกลุ่มวัยเรียน วัยรุ่น ส่วนผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ มีการออกกำลังกายโดยตอนหัวรุ่งเดินไปกรีดยาง เดินจูงวัวไปทำนา ประชาชนในหมู่บ้านนี้เป็นชุมชนอิสลามไม่มีการดื่มสุรา ของมีเมา

การพยาบาล (Nursing)

- การเข้าถึงบริการสุขภาพของชุมชน มีการจัดทำบัตรทอง 30 บาท เพื่อตอบสนองนโยบายรัฐบาลเพื่อให้ประชาชนทุกคนมีหลักประกันสุขภาพ โดยมีการจัดทำบัตรครอบคลุม ร้อยละ 100 ของหมู่ที่ 4 บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด
- ชุมชนมีการส่งเสริม/ป้องกันโรคโดย กลุ่มชาวบ้านมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม สร้างเสริมสุขภาพในด้านการออกกำลังกาย มีการรณรงค์ร่วมกันรักษาความสะอาดของสิ่งแวดล้อมโดยการร่วมกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย มีการรณรงค์การสวมหมวกกันน็อค เติมนรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด จัดทำโครงการอบรมเยาวชนต้นกล้า มีการจัดกีฬา

ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนกับหน่วยงานทางราชการเป็นประจำทุกปี

- เมื่อชุมชนมีปัญหาด้านสุขภาพ มีการช่วยเหลือดูแล มีการร่วมแรงร่วมมือในการป้องกันโรคระบาดนั้นๆ เช่น ไข้เลือดออก มีคณะกรรมการหมู่บ้านและส่วนราชการเข้ามาร่วมกันคิดและร่วมกันทำในการแก้ไขปัญหา

ปัญหาที่พบในชุมชน โดยเรียงตามลำดับความสำคัญของปัญหา มีดังนี้

1. ปัญหาภาวะหนี้สิน เกิดจากสาเหตุรายได้ไม่พอต่อการชำระหนี้ ค่าครองชีพในปัจจุบันสูงขึ้น เศรษฐกิจตกต่ำ รายได้น้อย บางคนรับจ้างมีรายได้ไม่แน่นอน ขาดความรู้ในการประกอบอาชีพ ฟุ่มเฟือย
2. ประชากรว่างงาน สาเหตุจะว่างงานเฉพาะฤดูกาล หลังจากเก็บเกี่ยวข้าวเสร็จจะว่างงาน จึงต้องไปหาอาชีพอื่นเสริม รับจ้างทั่วไป สำหรับคนกรีดยางหน้าฝนก็กรีดยางไม่ได้ ไม่มีทุนในการประกอบอาชีพ
3. ปัญหาโรคเรื้อรังที่พบ จากรายงานประจำปี 2546 พบว่าผู้สูงอายุมีภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคหรืออาการต่างๆ ที่สำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจ ร้อยละ 3 โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 12 โรคเบาหวาน ร้อยละ 8 โรคอัมพาต - อัมพฤกษ์ร้อยละ 5 และโรคไขข้ออักเสบ ร้อยละ 5

ปัจจัย	สาเหตุ	อาการ	โรค
อาชีพ			
1. ทำนา	ฝนละเอียง อาบน้ำไม่สะอาด ใช้แกะ (เครื่องมือเกี่ยวข้าว) นานๆ ก้มๆ เงยๆ นาน แมลงสัตว์กัดต่อย	ผื่นคัน คัน มือชา ปวดกล้ามเนื้อ เจ็บ , ปวด	แพ้ละอองข้าว กลากเกลื้อน
2. กรีดยาง	ก้มๆ เงยๆ นาน สถานการณ์ภาคใต้ น้ำยางน้อย ฝนตก น้ำขัง	ปวดเอว กล้ามเนื้อ ซีมีเศร้า นอนไม่หลับ	เครียด
3. เลี้ยงไก่	ไร	คัน	
4. ทำขนม	ประมาท นั่ง ยืน นานๆ	แผลไฟไหม้ พุพอง เมื่อย ปวดเอว	
กรรมพันธุ์			
			วัณโรค ฟิการ เบาหวาน ความดัน ฯลฯ
ช่วงวัย			
เด็ก	รู้เท่าไม่ถึงการณ์	เจ็บปวดจากของมีคม	ขาดสารอาหาร
ชรา	ไม่มีแรง	ปวดกล้ามเนื้อ	กระดูกเสื่อม เกาต์ อัมพาต อัมพฤต
ฤดูกาล			
ฤดูฝน	อาหารเป็นพิษ เห็บ ไร อับชื้น	ปวดท้อง หยอดสติ คัน	ตาแดง น้ำกัดเท้า

ปัจจัย	สาเหตุ	อาการ	โรค
ฤดูร้อน วัฒนธรรม	อาหารเป็นพิษ ถือศีลอด	ปวดท้องรุนแรง อ่อนเพลีย ปวดท้อง	ท้องเสีย ท้องเสีย กระเพาะ

ตารางที่ 7 ปัญหาสุขภาพจากการทำงาน

4. ผลผลิตตกต่ำ สาเหตุเนื่องจากไม่มีการรวมตัวกันในการหาตลาดจำหน่ายสินค้าทางการเกษตร ไม่มีการหาตลาดรองรับสินค้า ถูกพ่อค้าคนกลางเอารัดเอาเปรียบ

5. ขาดแคลนน้ำในการเพาะปลูก สาเหตุเกิดจากคลองสาธารณะตื้นเขิน เกิดจากการสร้างฝายกั้นน้ำของหมู่บ้านเกิดตันระบายน้ำไม่ได้ คลองชลประทานอยู่ต่ำกว่าพื้นที่ทำการเกษตร คลองชลประทานปิดกั้นทางเดินน้ำธรรมชาติ

6. ปัญหานอนเป็นหลุมเป็นบ่อ สาเหตุเกิดจากฝนตกหนักทำให้ถนนเป็นหลุมเป็นบ่อ ไม่มีงบประมาณในการซ่อมแซมถนน รถลื่นล้มบรรทุกดินวิ่งผ่าน ถนนขาดการดูแลจากทางส่วนราชการ จากปัญหาดังกล่าวที่ได้นำเสนอข้างต้นจะพบว่าชุมชนหมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูดมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ไม่ว่าจะเป็นภาวะหนี้สิน การว่างงานประชากรในนอกฤดูกาล ผลผลิตตกต่ำ ปัญหาโรงเรือนร้างในกลุ่มผู้สูงอายุ การขาดแคลนน้ำในการทำการเกษตร และถนนเป็นหลุมเป็นบ่อ ปัญหาต่างๆ เหล่านี้จะลดลดหรือหมดไปได้ต้องอาศัยความสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจการร่วมกันคิด

วิธีการแก้ไขปัญหา สำหรับในส่วนของแกนนำชุมชน ได้มีการประชุมแกนนำหมู่บ้านได้จัดตั้งคณะกรรมการบริหารแผนแม่บทชุมชน ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์จังหวัดปัตตานี ซึ่งประกอบด้วยกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อบต. ผู้รู้ และผู้นำชุมชนเป็นคณะทำงาน มีดังนี้

1. นางสุมาลี ขุนพิทักษ์	ประธานกรรมการ
2. นางทัศนีย์ แวนแก้ว	รองประธานกรรมการ
3. นายนิธย์ ชุมพวงค์	รองประธานกรรมการ
4. นางจิราภรณ์ แก้วทอง	เลขานุการ
5. นายสมศักดิ์ พรหมพันธ์	ผู้ช่วยเลขานุการ
6. นายมูทาหมัดนาแซ สะและแม	ผู้ปวยเลขานุการ
7. นายอาชิ มูนะ	ประชาสัมพันธ์
8. นายวีระ หนูทราย	ผู้ช่วยประชาสัมพันธ์
9. นายสมะแอ สุหลง	ประสานงาน
10. นางสาวสุวิรัตน์ บุญพล	ประสานงาน
11. นายอาวุธ ไชยชนะ	ประสานงาน
12. นายจำนงค์ คงบุญ	ประสานงาน

ซึ่งคณะทำงานเหล่านี้เป็นตัวแทนของประชาชนได้มีการดำเนินการจัดเวทีกระบวนการเรียนรู้เพื่อจัดทำแผนชุมชน มีการประชุมอย่างเป็นทางการและนอกรอบตามหมู่บ้านหมู่ที่ 1- 7 หลายครั้ง บนฐานข้อมูลที่ชุมชนสำรวจเอง นำมาวิเคราะห์ จนเกิดความมุ่งมั่นที่จะกำหนดทิศทางการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชุมชนตำบลมะกรูด ซึ่งแต่ละปัญหาที่เป็นปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นปัญหาของเรื่องปากท้องซึ่งมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต จึงได้มีการจัดทำโครงการแก้ไขไว้ในแผนแม่บทตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี แล้ว และคณะกรรมการหมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูดเห็นว่าการแก้ไขการว่างงาน เศรษฐกิจตกต่ำของชาวบ้านโดยไม่ต้องใช้ทุน หรือเงินของทางราชการมาลงทุน โดยหาทรัพยากรที่มีอยู่ในพื้นที่มาทำให้เกิดรายได้ขึ้นมา จึงได้มีการจัดทำโครงการธนาคารมูลสัตว์ หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ขึ้นมา

บทที่ 3

ทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง

สุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุขกำหนดนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ในอดีตว่า “การเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจากที่มี การแพร่เชื้อโรคและกรณีที่ไม่มีการติดเชื้อโรค” (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข : 2552)

ปัจจุบัน นิยามของคำว่าสุขภาพได้หมายความรวมถึงสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน คือ กาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยมีนิยามแต่ละด้านไว้ดังนี้

สุขภาวะทางกาย การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

สุขภาวะทางจิต จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตากรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

สุขภาวะทางสังคม การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลด ละ ความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้า หรือความดีสูงสุด สุขภาวะทางจิตวิญญาณจึงหมายถึงมิติทางคุณค่าที่สูงสุดเหนือไปจากโลกหรือภาพภูมิทางวัตถุ การมีศรัทธาและมีการเข้าถึงคุณค่าที่สูงส่ง ทำให้เกิดความสุขอันประณีตลึกซึ้ง

ในขณะที่พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 ได้ให้ความหมายของสุขภาพเพียงว่า “ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2539 : 843)

สาธารณสุข

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 ได้ให้ความหมายของสาธารณสุขไว้ 2 ความหมาย คือ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2539 : 827)

1. สาธารณสุขหมายถึง “ชื่อกระทรวงที่มีอำนาจหน้าที่เกี่ยวกับการแพทย์ การสาธารณสุข การควบคุมอาหารและยา รวมทั้งสิ่งที่อาจเป็นพิษหรือเป็นภัยแก่สุขภาพ และควบคุมกิจกรรมทางชาติ”
2. สาธารณสุขหมายถึง “กิจการเกี่ยวกับการป้องกัน การบำบัดโรค การรักษา และส่งเสริมสุขภาพของประชาชน”

การจัดบริการสาธารณสุขนั้นขึ้นอยู่กับค่านิยมและปรัชญาแนวความคิดที่สังคมหรือประเทศนั้นๆ ยึดถือและยังขึ้นอยู่กับระบบการเมืองและระบบเศรษฐกิจที่เป็นอยู่ในประเทศนั้นด้วย ค่านิยม (Value) ที่เกี่ยวข้องกับการจัดระบบบริการสาธารณสุขมี 4 ประการ (www.mohanamai.com/UserFiles/File/003.doc) คือ

1. หลักของความเสมอภาค (Equality) หมายถึง ในการจัดบริการสาธารณสุขของรัฐให้แก่ประชาชน นั้นยึดหลักของความเสมอภาคและความเท่าเทียมกันทั่วทั้งสังคม ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการได้อย่างเสมอภาคกัน โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างกันในด้านรายได้หรือถิ่นที่อยู่ในการนี้รัฐจะต้องขยายบริการอย่างทั่วถึงกันทั่วประเทศ เช่น การจัดบริการสาธารณสุขในระดับสถานอนามัยของประเทศไทยมุ่งตามหลักการนี้
2. หลักของความเป็นธรรม (Equity) หมายถึง การจัดบริการสาธารณสุขจะต้องสัมพันธ์กับความจำเป็นทางด้านสุขภาพ (Normative needs) ของประชาชนด้วย โดยที่ความจำเป็นทางด้านสุขภาพนี้

ถูกกำหนดโดยผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ ซึ่งแตกต่างจากความต้องการ ทางด้านสุขภาพที่ประชาชนตระหนักถึง (Felt needs) ประชากรแต่ละกลุ่มที่มีความจำเป็นทางด้านสุขภาพเท่ากันจะต้องได้รับการจากรัฐอย่างเท่าเทียมกัน โดยไม่ยึดถือรายได้หรืออำนาจซื้อของประชาชนเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ภาวะทุพโภชนาการในเด็กที่ยากจน และในชนบทที่ห่างไกลรัฐจะต้องให้บริการกลุ่มนี้

3. หลักของเสรีภาพ (Freedom) หมายถึง บุคคลย่อมมีเสรีภาพในการเลือกบริโภคบริการสาธารณสุขได้ตามความสมัครใจ ขึ้นอยู่กับความสามารถในการจ่าย (Ability to pay) ของแต่ละบุคคล ซึ่งเสรีภาพนี้เกี่ยวข้องกับอำนาจซื้อและรายได้ของแต่ละบุคคลด้วย เช่น การเลือกเข้ารับบริการในโรงพยาบาลของรัฐหรือโรงพยาบาลของเอกชนย่อมขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของผู้รับบริการ ถ้าเขามีอำนาจซื้อที่เพียงพอ

4. หลักของประโยชน์สูงสุด (Optimality) หรือหลักของประสิทธิภาพ (Efficiency) หมายถึง การจัดการบริการสาธารณสุขของสังคมจะต้องคำนึงถึงประสิทธิภาพในการใช้ทรัพยากรของสังคมให้เกิดประโยชน์สูงสุดด้วยหลักประสิทธิภาพนี้จะเกี่ยวข้องกับการจัดการบริการที่ดีที่สุดโดยใช้ต้นทุนหรือทรัพยากรต่ำที่สุด การใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง ย่อมต้องการทรัพยากรของสังคมจำนวนมาก เช่น C.T. Scan สำหรับเอกซเรย์สมอง เป็นต้น

การจัดการบริการสาธารณสุขต่าง ๆ ในแต่ละสังคมมักจะขึ้นอยู่กับค่านิยม (Value) ทั้ง 4 นี้ ของคนในสังคมหรือผู้กำหนดนโยบายในสังคม โดยที่อาจจะมีการผสมกลมกลืนค่านิยมเหล่านี้ควบคู่กันไป นอกจากค่านิยมดังกล่าวแล้วการจัดระบบบริการสาธารณสุขยังขึ้นอยู่กับระบบของสังคมและการเมืองในแต่ละประเทศด้วย ซึ่งระบบบริการสาธารณสุขของประเทศต่าง ๆ สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภทเช่นกันคือ (Milton I. Roemer, 1995)

1. การจัดการบริการสาธารณสุขแบบตลาดแข่งขันเสรี (Entrepreneurial Health System) การจัดระบบบริการสาธารณสุขแบบเน้นระบบตลาดแข่งขันเสรีจะมีเอกชนเป็นผู้ดำเนินธุรกิจเกี่ยวกับบริการสุขภาพ เช่น โรงพยาบาลเอกชน และคลินิก การบริการมุ่งการแข่งขันเพื่อให้เกิดกำไรสูงสุดแก่สถานบริการ สาธารณสุขประชาชนมีเสรีภาพในการใช้บริการอย่างเต็มที่ บริการส่วนใหญ่จะมีคุณภาพสูง เนื่องจากต้องแข่งขันกันในการให้บริการ แต่ในระบบบริการสาธารณสุขแบบนี้ค่าบริการสุขภาพจะมีราคาแพง ประชาชนที่มีรายได้น้อยไม่สามารถเข้าถึงบริการได้ มีการใช้เทคโนโลยีระดับสูงและมีราคาแพง ประเทศที่ใช้ระบบนี้คือสหรัฐอเมริกา ฟิลิปปินส์ และเคนยา อันนี้จะเข้าได้กับหลักของเสรีภาพ

2. การจัดการระบบบริการสาธารณสุขแบบรัฐสวัสดิการ (Welfare-Oriented Health System) เป็นการจัดการบริการสาธารณสุขที่รัฐเป็นผู้ดำเนินการให้กับประชาชนของตน ทั้งในแบบให้เปล่า และประชาชนมีส่วนร่วมในการจ่ายค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพส่วนใหญ่จะมาจากภาษีอากรหรือกองทุนด้านสุขภาพอื่นๆ สถานบริการสาธารณสุขส่วนใหญ่จะเป็นของรัฐหรือองค์กรที่ไม่แสวงกำไร การจัดการบริการสาธารณสุขในรูปแบบรัฐสวัสดิการนี้ประชาชนจะมีความเสมอภาคกันในการเข้าถึงสถานบริการแต่เสรีภาพในการเลือกใช้บริการของประชาชนมีน้อยกว่าในระบบตลาดแข่งขันเสรี อันนี้เข้าได้กับหลักเสมอภาคและความเป็นธรรม

3. การจัดการระบบบริการสาธารณสุขแบบสังคมนิยม (Socialist Health System) ระบบสังคมนิยมหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ระบบวางแผนจากส่วนกลาง (Central planning System) ในระบบนี้รัฐจะเป็นเจ้าของทรัพย์สินทุกอย่างในสังคม ในทางทฤษฎีแล้วอุปทานของบริการสุขภาพ (Supply of Health Care) จะขึ้นอยู่กับความจำเป็นทางด้านสุขภาพ (Normative needs) ของประชาชน ซึ่งบริการทุกอย่างจะถูกวางแผนมาจากส่วนกลางรัฐเป็นเจ้าของสถานบริการสาธารณสุขทุกประเภท ประชาชนสามารถใช้บริการแบบให้เปล่าตามความจำเป็นทางด้านสุขภาพ ในระบบนี้โดยหลักการแล้วค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจะต่ำ เนื่องจากประหยัดในขนาด (Economic of scale) แต่ในทางปฏิบัติ ผู้ที่วางแผนจัดการบริการสาธารณสุขคือเจ้าหน้าที่

ของรัฐซึ่งขาดแรงจูงใจในการดำเนินงานทำให้ระบบนี้ค่อนข้างจะมีประสิทธิภาพต่ำ ในระบบนี้ประชาชนจะไม่มีเสรีภาพในการใช้บริการทุกคนมีความเสมอภาคเท่าเทียมกันหมด ประเทศที่ใช้ระบบแบบนี้คือประเทศคอมมิวนิสต์เดิม เช่น สหภาพโซเวียตเดิม คิวบา

4. การจัดบริการสาธารณสุขแบบครอบคลุมทั้งหมด (Comprehensive Health System) การจัดบริการสาธารณสุขแบบครอบคลุมทั้งหมดนี้ รัฐจะมีหน้าที่ในการให้หลักประกันการบริการสาธารณสุขทุกชนิดแก่ประชาชนโดยการจัดบริการครอบคลุมประชาชนทุกกลุ่มและครอบคลุมบริการทุกชนิด โดยรัฐบาลจะเป็น ผู้สนับสนุนทางการเงินแก่สถานบริการสาธารณสุข ประเทศที่ใช้ระบบนี้ เช่น อังกฤษ ศรีลังกา เป็นต้นระบบบริการสาธารณสุขของประเทศไทยมีลักษณะบางส่วนที่คล้ายกับระบบของประเทศสหรัฐอเมริกา โดยที่ประชาชนต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพของตนเองถึงร้อยละ 60-70 และประชาชนมีเสรีภาพในการเลือกใช้บริการสาธารณสุขตามฐานะและรายได้ของตนเอง ปัญหาของระบบบริการสาธารณสุขในแบบการแข่งขันเสรี คือ ประชาชนที่ยากจนไม่สามารถเข้าถึงบริการได้ การแข่งขันนำไปสู่ค่าบริการที่แพงขึ้น มีการให้บริการมากเกินความจำเป็น มีการใช้เทคโนโลยีที่เกินความจำเป็นในการรักษาพยาบาล ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศจะสูง สำหรับทิศทางการจัดการบริการสุขภาพของประเทศไทย มีความพยายามที่จะเน้นไปสู่ระบบรัฐสวัสดิการโดยกระทรวงสาธารณสุขได้สนับสนุนให้มีการประกันสุขภาพโดยสมัครใจมากยิ่งขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็มีการแข่งขันกันชิงธุรกิจมากขึ้น โดยเฉพาะโรงพยาบาลเอกชนมีการนำเข้าธุรกิจด้านโรงพยาบาลเข้าสู่ตลาดหลักทรัพย์ซึ่งในลักษณะเช่นนี้ไม่มีอยู่ในระบบบริการสาธารณสุขของประเทศใด แม้แต่สหรัฐอเมริกาที่เน้นการแข่งขัน แต่โรงพยาบาลที่ไม่ใช่ของรัฐบาลก็ยังคงเป็นองค์กรที่ไม่แสวงหากำไร อยู่เช่นของมูลนิธิ และคริสตจักร แนวคิดการจัดบริการสาธารณสุขระดับสถานีนอนามัย

ศูนย์สุขภาพชุมชน (Primary Care Unit – PCU)

สุขศาลา หมายถึง “สถานบริการสาธารณสุขที่ไม่มีแพทย์ประจำ ให้บริการสาธารณสุขทุกสาขา และส่งเสริมป้องกันด้านอนามัยแก่ประชาชนในระดับตำบลและหมู่บ้าน ปัจจุบันเรียกว่า สถานีอนามัย (ราชบัณฑิตยสถาน, 2539 : 827)

ใน พ.ศ.2456 มีการจัดตั้ง “โอสถสภา” (โอสถศาลา หรือ โอสถสถาน) ขึ้นในบางจังหวัดให้เป็นทั้งสถานที่บำบัดโรคและสำนักงานของแพทย์สาธารณสุข ต่อมาใน พ.ศ. 2475 ได้เปลี่ยนแปลงชื่อเป็น “สุขศาลา” ระหว่างที่ยังเป็น “สุขศาลา” อยู่ นั้น ในท้องที่ที่เป็นชุมชนหนาแน่น ราชการส่งแพทย์ไปประจำเพื่อให้บริการแก่ประชาชน “สุขศาลา” ประเภทนี้เรียกว่าเป็น “สุขศาลาชั้นหนึ่ง” ส่วน “สุขศาลาชั้นสอง” คือ สุขศาลาที่ไม่มีแพทย์ประจำ เมื่อมีการสถาปนากระทรวงสาธารณสุขในปี พ.ศ. 2485 กรมการแพทย์รับโอน “สุขศาลาชั้นหนึ่ง” ที่ตั้งอยู่ในจังหวัดและอำเภอใหญ่ๆ บางแห่งไปปรับปรุงเป็นโรงพยาบาลประจำจังหวัด และโรงพยาบาลอำเภอ บางส่วนเทศบาลรับไปดำเนินการ “สุขศาลาชั้นหนึ่ง” ที่มีได้โอนไปอยู่กับเทศบาลและมิได้รับการยกฐานะเป็นโรงพยาบาลอยู่ภายใต้การดูแลของกรมอนามัยซึ่งต่อมา “สุขศาลาชั้นหนึ่ง” เหล่านี้พัฒนามาเป็น “สถานีอนามัยชั้นหนึ่ง” (พ.ศ.2497) เป็น “ศูนย์การแพทย์อนามัยชนบท” (พ.ศ.2515) เป็น “ศูนย์การแพทย์และอนามัย” (พ.ศ.2517) เป็น “โรงพยาบาลอำเภอ” (พ.ศ.2518) จนถึงปัจจุบัน สำหรับ “สุขศาลาชั้นสอง” ส่วนใหญ่อยู่กับกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็น “สถานีอนามัยชั้นสอง” (พ.ศ.2495) และเป็น “สถานีอนามัย”(พ.ศ. 2515)มาถึงปัจจุบัน (www.mohanamai.com/UserFiles/File/003.doc)

ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (Community Primary Health Care Center) หมายถึง การบริการสาธารณสุขที่ดำเนินการโดยประชาชนด้วยตนเอง สามารถกระทำได้ในระดับชุมชนเป็นงานสาธารณสุขแบบผสมผสานทั้งการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสภาพ วิทยาการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่ใช้ไม่สูงมากนัก ซึ่งจะเหมาะสมและสอดคล้องกับขนบธรรมเนียม รวมทั้งความต้องการของชุมชน การบริการสาธารณสุขในระดับผู้ให้บริการ เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ผู้สื่อข่าวสาธารณสุข (ผสส.) หรืออาสาสมัครประเภทอื่นที่เป็นประชาชนด้วยตนเอง ไม่ใช่เจ้าหน้าที่ของรัฐ (www.mohanamai.com/UserFiles/File/003.doc)

สถานีนามัย แนวคิดเกี่ยวกับการจัดบริการสาธารณสุขในระดับ “สถานีนามัย” เกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศอังกฤษเมื่อปี พ.ศ.2463 เรียกว่า Primary health centre ต่อมา ในปี พ.ศ. 2473 มีการประชุมกันในยุโรปและกำหนดนิยามของ Rural health centre ว่าเป็นสถานบริการที่ทำหน้าที่ทั้งส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคและรักษาพยาบาลในสถานที่เดียวกัน แนวคิดของสถานีนามัยได้กระจายไปทั่วโลก หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ในยุโรปและบางประเทศให้บริการโดยแพทย์ในประเทศที่กำลังพัฒนาส่วนใหญ่ให้บริการโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (Health auxiliary) (www.mohanamai.com/UserFiles/File/003.doc)

สถานีนามัยทั่วไป หมายถึง สถานีนามัยส่วนใหญ่ของประเทศ มีบทบาทและความรับผิดชอบตามที่กำหนดไว้ทั้งสิ้น 4 งาน ได้แก่การบริการสาธารณสุขผสมผสาน การสนับสนุนงานสาธารณสุขมูลฐานและพัฒนาชุมชน บริหารงานวิชาการ งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์ มีกรอบอัตรากำลังและอาคารบ้านพักตลอดจนครุภัณฑ์ตามที่กำหนด

สถานีนามัยขนาดใหญ่หมายถึง สถานีนามัยทั่วไปจำนวนหนึ่งซึ่งถูกคัดเลือกให้พัฒนาขึ้นเป็นสถานีนามัย ขนาดใหญ่ในโครงการทศวรรษแห่งการพัฒนาสถานีนามัย ซึ่งมีเป้าหมายจะพิจารณาสถานีนามัยจำนวนประมาณ 1 ใน 5 ของสถานีนามัยทั่วประเทศโดยคัดเลือกเลือกจากสถานีนามัยซึ่งมีที่ตั้งอยู่ศูนย์กลางของชุมชน ทั้งด้านการคมนาคมสภาพทางเศรษฐกิจและสังคม อันจะทำให้สามารถให้บริการแก่ประชาชนในพื้นที่ใกล้เคียงได้ กว้างขวางกว่าสถานีนามัยทั่วไป สถานีนามัยขนาดใหญ่ จะมีบทบาทหน้าที่เช่นเดียวกับสถานีนามัยทั่วไป แต่จะมีขีดความสามารถในการปฏิบัติงานบางอย่างสูงกว่า เช่นงานทันตกรรมพื้นฐาน ซึ่งยังไม่มีในสถานีนามัยทั่วไป นอกจากนี้ยังทำหน้าที่เสมือนพี่เลี้ยงสนับสนุนสถานีนามัยทั่วไปที่กำหนดเป็นสถานีนามัยลูกข่ายทั้งในด้านการบริการรับส่งต่อผู้ป่วย การบริหารและวิชาการ (www.mohanamai.com/UserFiles/File/003.doc)

การแพทย์ทางเลือก

นายแพทย์เทวัญ ธานีรัตน์ ผู้อำนวยการสำนักงานการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า คำว่า **“ทางเลือก”** เทียบกับ **“ทางหลัก”** จะเข้าใจว่า เป็นอีกทางหนึ่ง ที่นำมาเป็นตัวเลือกในการตัดสินใจ ที่จะใช้ทางไหน ทางหลัก คือทางที่ คนส่วนใหญ่ใช้กัน ส่วน ทางเลือก เป็นทางใหม่ หรือทางอื่น ที่เป็นตัวที่จะเลือกใช้ หากคนยอมรับและใช้กันมากก็จะกลายเป็นทางหลักไปอีกเช่นกัน ความหมาย ของการแพทย์ทางเลือกนั้น ขึ้นกับเวลาและสถานที่ ในระยะเวลาแตกต่างกันความหมายก็แตกต่างกันเช่น ในประเทศไทยสมัยรัชกาลที่ 4 ในสมัยนั้น มีหมอฝรั่งนำการแพทย์แผนตะวันตกเข้ามาใช้ในสยามประเทศ เราเรียกการแพทย์แผนตะวันตกในตอนนั้นว่า การแพทย์ทางเลือก ในสถานที่ต่างกันจะมีความหมายแตกต่างกัน เช่น ในประเทศอินเดีย จะใช้การแพทย์แผนอินเดีย เป็นการแพทย์หลักของประเทศอินเดีย เช่น การแพทย์อายุรเวช ถือเป็นการแพทย์แผนปัจจุบัน ของอินเดีย ถูกต้องตามกฎหมาย เพราะประชาชนทั้งประเทศยอมรับที่จะใช้เป็นหลัก ประเทศจีนมีการใช้การแพทย์แผนโบราณของจีน เป็นหลัก ถือเป็นการแพทย์กระแสหลักของจีนเช่นเดียวกัน

ในปี 2001 มีการประชุมกัน ของประเทศที่เป็นสมาชิกของ องค์การอนามัยโลก WHO ได้ให้คำจำกัดความของ Complementary And Alternative Medicine หรือ CAM ว่า “The term CAM often refers to a broad set of health-care practices that are not part of a country’s own tradition and are not integrated into the dominant health-care system. Other terms sometimes used to describe these health-care practices include ‘natural medicine’, ‘non-conventional medicine’ and ‘holistic medicine’.” สำหรับในประเทศไทย นั้น การแพทย์ทางเลือก คือ การแพทย์ที่ไม่ใช่ การแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย การแพทย์อื่น ๆ ที่เหลือถือเป็นการแพทย์ทางเลือกทั้งหมด

การจำแนกการแพทย์ทางเลือกนั้น จำแนกได้หลายแบบ วิธีแรกจำแนกตามการนำไปใช้มีดังนี้
Complementary Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่นำไปใช้เสริมหรือใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน

Alternative Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่สามารถนำไปใช้ทดแทนการแพทย์แผนปัจจุบันได้โดยไม่ต้องอาศัยการแพทย์แผนปัจจุบัน

การจำแนกตามกลุ่มของการแพทย์ทางเลือก หน่วยงานของ National Center of Complementary And Alternative Medicine (NCCAM) ของสหรัฐอเมริกา ได้จำแนกออกเป็น 5 กลุ่มดังนี้ เมื่อปี 2005

1. Alternative Medical Systems คือ การแพทย์ทางเลือกที่มีวิธีการตรวจรักษาวินิจฉัยและการบำบัดรักษาที่มีหลากหลายวิธีการ ทั้งด้านการให้ยา การใช้เครื่องมือมาช่วยในการบำบัดรักษาและหัตถการต่างๆ เช่น การแพทย์แผนโบราณของจีน (Traditional Chinese Medicine) การแพทย์แบบอายุรเวชของอินเดีย เป็นต้น

2. Mind-Body Interventions คือ วิธีการบำบัดรักษาแบบใช้กายและใจ เช่น การใช้สมาธิบำบัด โยคะ ชี่กง เป็นต้น

3. Biologically Based Therapies คือวิธีการบำบัดรักษาโดยใช้ สารชีวภาพ สารเคมีต่างๆ เช่น สมุนไพร วิตามิน Chelation Therapy , Ozone Therapy หรือแม้กระทั่งอาหารสุขภาพ เป็นต้น

4. Manipulative and Body-Based Methods คือ วิธีการบำบัดรักษาโดยใช้ หัตถการต่างๆ เช่น การนวด การดัด การจัดกระดูก Osteopathy , Chiropractic เป็นต้น

5. Energy Therapies คือวิธีการบำบัดรักษา ที่ใช้ พลังงาน ในการบำบัดรักษา ที่สามารถวัดได้และไม่สามารถวัดได้ ในการบำบัดรักษา เช่น การสวดมนต์บำบัด พลังกายทิพย์ พลังจักรวาล เรกิ โยเร เป็นต้น

หลักในการพิจารณาใช้การแพทย์ทางเลือก สำหรับประเทศไทย นั้น ถือหลักสำคัญ 4 ข้อ ดังนี้

1. หลักของความน่าเชื่อถือ (RATIONAL) โดยดูจากที่ว่า วิธีการหรือองค์ความรู้ด้านการแพทย์ทางเลือกชนิดนั้น ประเทศต้นกำเนิดให้การยอมรับหรือไม่หรือมีการใช้แพร่หลายหรือไม่ ใช้มาเป็นเวลานานแค่ไหนมีการบันทึกไว้หรือไม่ อย่างไร

2. หลักของความปลอดภัย (SAFETY) เป็นเรื่องสำคัญมาก ว่ามีผลกับสุขภาพของผู้ใช้อย่างไร การเป็นพิษแบบเฉียบพลันมีหรือไม่ พิษแบบเรื้อรัง มีเพียงไร อันตรายที่จะเกิดขึ้นในระยะยาวมีหรือไม่ หรือวิธีการทำให้เกิดภัยอันตรายต่อร่างกายหรือไม่ เป็นต้น

3. หลักของการมีประสิทธิภาพ (EFFICACY) เป็นเรื่องที่จะต้องพิสูจน์ หรือมีข้อพิสูจน์มาแล้ว ว่ามีการใช้ได้จริง จากการใช้จริงแล้วหาย มาบอกต่อ ซึ่งอาจต้องมีจำนวนมากพอหรือใช้มาเป็นเวลานานจนเป็นที่ยอมรับ จากการศึกษาวิจัยหลากหลายวิธีการ เป็นต้น

4. หลักของความคุ้มค่า (Cost - Benefit - Effectiveness) โดยเทียบว่า ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นด้วยวิธีนั้นๆ คุ้มค่า สำหรับผู้ป่วยนั้นๆ หรือไม่ ในโรคที่ผู้ป่วยที่ต้องทนทุกข์ทรมาน โดยอาจเทียบกับฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ป่วยแต่ละคน เป็นต้น

ที่มา สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข <http://www.dtam.moph.go.th/alternative/viewstory.php?id=469> วันที่ 18 สิงหาคม 2549

ความรู้ด้านแพทย์แผนไทย

ประวัติการแพทย์แผนโบราณ

การแพทย์แผนโบราณ มีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน พร้อมๆ กับการกำเนิดมนุษยชาติ ผู้คนทุกชาติทุกภาษาต่างก็มีวิชาการแพทย์ของตนเอง แตกต่างกันไปตามแนวปรัชญาการแพทย์พื้นฐานของแต่ละกลุ่มชน แต่ที่เหมือนกัน สามารถนำมาใช้ร่วมกันได้ก็คือ การนำเอาสิ่งซึ่งมีอยู่หรือเกิดขึ้นในธรรมชาติมาใช้

หากจะกล่าวตามหลักทางพระพุทธศาสนา สรรพสิ่งทั้งหลายย่อมประกอบด้วยธาตุและปริมาณ ถ้าเป็นส่วนประกอบที่จัดเป็นกลุ่มตามลักษณะ เรียกว่ากองธาตุมี 4 ลักษณะ คือ ลักษณะแข็ง เรียกว่า ธาตุดิน ลักษณะไหลเกาะกุมและเย็น เรียกว่า ธาตุไฟ ทุกสิ่งย่อมมีพลังงานอยู่ในตัวเอง พลังงานในคนและสัตว์ เรียกว่า จิต พลังงานในวัตถุ เรียกว่า ภูตะ เรียกว่า พลังงานปรมาณู หรือพลังงานนิวเคลียร์ เป็นต้น จะเห็นว่าสิ่งต่างในธรรมชาติไม่ว่าจะมีชีวิตหรือไม่ก็ตาม ย่อมมีพลังงานอยู่ในตัวเองทั้งสิ้น เมื่อพิจารณาในแง่ของการรักษาโรคหรือแก้ไขความผิดปกติที่เกิดขึ้นในร่างกายของมนุษย์หรือสัตว์ ก็คือการแก้ไขการเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 อันประกอบขึ้นเป็นร่างกาย พลังงานที่มีอยู่ในสรรพสิ่งในธรรมชาติ เรียกตามวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ว่าสรรพคุณ เราสามารถนำเอาสรรพคุณในการรักษาของสรรพสิ่ง ที่มีอยู่แตกต่างกันไปมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่มนุษย์ได้ ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่า ทุกสิ่งในโลกสามารถนำมาปรุงเป็นยาได้ทั้งสิ้น

วิชาแพทย์แผนโบราณ มีหลักฐานการจดบันทึกมานานกว่า 4000 ปี มาแล้ว มีการรวบรวมเป็นคัมภีร์อูเปเวท ชื่อว่าอายุเวท รวมความรู้เรื่องการตรวจโรค การบำบัดรักษาโรค ทางยาและผ่าตัด การป้องกันโรคของคน สัตว์ และพืช ในตำนานกล่าวว่าพระพรหมสอนวิชาแพทย์ให้แก่ท้าวทักขาประชาบดี ท้าวทักขาประชาบดีสอนให้แก่อัศวิน อัศวินสอนให้แก่พระอินทร์ พระอินทร์สอนให้แก่พญากฤษี กฤษีสอนให้แก่ศิษย์ สืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน ฤษีที่เรียนวิชาแพทย์มาจากพระอินทร์แยกเป็น 2 สาย สายแรกมีฤษีภริทวาชะ กับฤษีอาเตรยะ ซึ่งสืบทอดกันมาถึงสมัยพุทธกาล เป็นรุ่นสุดท้าย คือ นาคชุน เป็นผู้รวบรวมแก้ไขเพิ่มเติมวิชาแพทย์เหล่านี้ใช้สืบต่อกันมา

การแพทย์ในสมัยโบราณเจริญรุ่งเรืองมากในประเทศอินเดีย ก่อนพุทธกาลประมาณ 377 ปี จนถึง พ.ศ.1743 เมื่อถูกปกครองด้วยชนชาวอาหรับ เอกสารหลักฐาน ผู้คนและความรู้ ได้ถูกทำลายไปอย่างย่อยยับ ตามมาด้วยการเข้ายึดครองจากอังกฤษ เก็บทรัพย์สินสมบัติและตำรับตำรา หลักฐานต่างๆ ไปเป็นจำนวนมาก ก่อนหน้านั้น ในปี พ.ศ.1243 พระเจ้ากาหลิบได้ทรงรับสั่งให้แปลตำราวิชาแพทย์อายุเวทไปเป็นภาษาอาหรับ ซึ่งได้เป็นพื้นฐานของการแพทย์ในยุโรปในปัจจุบัน ในยุคนั้น วิชาแพทย์อายุเวท ได้ถ่ายทอดไปยังจีน กรุงโรม และขอม ขอมได้จัดตั้งอโรคยศาลา หรือ โรงพยาบาลขึ้น 102 แห่ง กระจายอยู่ทั่วพื้นที่ปกครอง พบอยู่ในประเทศไทยในปัจจุบันหลายแห่ง จากหลักฐานเครื่องมือแพทย์ในยุคของชิวโกมารภักจ์แพทย์ที่อังกฤษเก็บรวบรวมไว้ มีเครื่องมือผ่าตัดมากมายกว่า 100 ชิ้น ทำด้วยเหล็กอย่างดี มีความคม สามารถผ่าเส้นผมได้ เช่น มีดผ่าตัดเข็มเย็บแผล เลื่อยตัดกระดูก เครื่องเจาะอวัยวะ ขอเกี่ยว หมุดหยั่ง ขอนขุด เครื่องถ่าง ปากคืบ หลอดฉีด เครื่องสวน ผ้าพันแผล 14 ชนิด เผือกชนิดต่าง ๆ ผ้าชีผึ้งปิดและรักษาแผลหลายชนิด เป็นต้น มีการดูแลรักษาความสะอาดอย่างดียิ่งเยี่ยม

ในช่วงของความรุ่งเรือง จากหลักฐานบันทึกของนักศึกษาชาวจีน ชื่อ ยวนจวงเดินทางไปศึกษา ในปี พ.ศ.1172-1187 ที่มหาวิทยาลัยนาลันทะ มีชนชาติต่างๆ เข้าศึกษาถึง 56 ชาติ รวมถึงชาวยุโรปด้วย มีนักศึกษา 8,500 คน อาจารย์ 1,510 คน มีหมู่บ้านให้นักศึกษาพักอาศัย 100 ตำบล และเพิ่มเป็น 200 ตำบล ใน พ.ศ. 1218

ประวัติชีวกโกมารภัจจ์แพทย์

ในสมัยพุทธกาล สำนักดักศิลา เป็นที่โด่งดังมาก การเรียนการสอนก็เป็นแบบตัวต่อตัว ไม่เป็นระบบ ชั่วโม่งบรรยาย เหมือนมหาวิทยาลัยนาลันทะในยุคต่อมา ศิษย์จะต้องเข้าหาอาจารย์เอง อาจารย์ส่วนมากเป็นฤๅษี สถานที่เรียนก็เป็นภูมิจึงของครูอาจารย์พักอาศัยตามบ้านของครอบครัวในนิคม สำหรับสถานที่ตั้งของดักศิลาในสมัยนั้นจะอยู่ในอินเดียหรือไม่ ยังไม่แน่ชัด เพราะการเดินทางจากแคว้นมคธไปยังดักศิลาในสมัยนั้นต้องเดินทางนานถึง 3 เดือน ถ้าเทียบระยะเวลาการเดินทางของกองเกวียนเหล่าวานิชที่เดินทางค้าขายกันเป็นประจำ ระยะ 3 เดือนสามารถเดินทางได้ถึงเขตของไทย หรือถ้าไปด้านเหนือก็เข้าเขตเชียงตุง

ชีวกโกมารภัจจ์แพทย์ เป็นบุตรบุญธรรมของเจ้าชายอภัย พระราชโอรสของพระเจ้าพิมพิสาร แห่งแคว้นมคธ เดินทางไปศึกษาที่สำนักดักศิลา โดยอาศัยไปกับกองเกวียนของพวกพ่อค้า เข้าเรียนวิชาแพทย์กับสำนักทศปาโมกข์ ปกติการศึกษาวิชาแพทย์จะต้องใช้เวลาถึง 16 ปี แต่ชีวกโกมารภัจจ์แพทย์เรียนอยู่เพียง 7 ปีก็สำเร็จ อาจารย์ของท่านทำการทดสอบภูมิความรู้ของท่านโดยให้ท่านไปหาสิ่งที่ไม่เป็นยาในบริเวณโดยรอบดักศิลามาให้ ปรากฏว่าท่านกลับมาพบอาจารย์ด้วยมือเปล่า แจ้งแก่อาจารย์ของท่านว่าไม่พบสิ่งใดเลยที่ไม่สามารถใช้ทำยาได้ พวกเพื่อนๆ ของท่านพากันหัวเราะเยาะ แต่อาจารย์ของท่านกลับบอกว่า ท่านได้สำเร็จวิชาการศึกษาแล้ว ท่านเป็นผู้ที่มีความฉลาด จิตใจโอบอ้อมอารี มีเมตตา อาจารย์จึงประสาทให้เป็นผู้สำเร็จวิชา และแนะนำให้ไปบริการรักษาโรคที่เมืองสาเกต เมืองหลวงของแคว้นโยธยา ซึ่งเป็นเมืองที่อยู่ใกล้ๆ กับดักศิลา เพื่อเป็นการเผยแพร่ชื่อเสียงเพราะที่เมืองสาเกต มีแพทย์เก่งๆ อยู่มาก ท่านได้ทำการรักษาโรคให้แก่ผู้คนในเมืองสาเกต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ได้รักษาชีวิตของมารดาและทารกให้รอดจากความตายเป็นจำนวนมาก เป็นที่นับถือจนได้รับนามต่อท้ายชื่อว่า โกมารภัจจ์ แปลว่า หมอผู้ชำนาญโรคเด็ก ความรู้ความสามารถด้านอื่นๆ รวมถึงการผ่าตัดต่างๆ ก็เป็นที่เลื่องลือเช่นกัน ต่อมาจึงได้เดินทางกลับกรุงราชคฤห์ รักษาพระเจ้าพิมพิสาร ให้หายอาการประชวรจากโรคจิตสติดวงทวารเรื้อรัง ด้วยการทนายเพียงครั้งเดียว และรักษาโรคให้แก่ผู้คนอีกมากมาย จนได้รับแต่งตั้งเป็นแพทย์หลวงประจำพระองค์พระเจ้าพิมพิสาร ต่อมาพระเจ้าพิมพิสารทรงถวายให้เป็นแพทย์ประจำพระองค์ของพระพุทธเจ้า และได้ดูแลรักษาอุปลากษัตริย์อีกมากมาย

เมื่อพระพุทธองค์ทรงพระประชวร หลังจากที่ทรงปลงสังขารได้ 3 เดือน ปู่ชีวกโกมารภัจจ์ได้ปรุงยาขนานพิเศษขึ้นเพื่อจะถวายพระพุทธองค์ ให้ยาเพียงครั้งเดียวก็จะหาย แต่พระพุทธองค์ไม่รับพระโอสถนั้น ทำให้ปู่ชีวกโกมารภัจจ์ เสียใจเป็นอย่างมาก จึงได้หนีไปจำศีลอยู่ในถ้ำ ในระหว่างที่จำศีลอยู่ในถ้ำ ท่านได้รจนาคัมภีร์การแพทย์ต่างๆ ไว้มากมาย เป็นตำราที่เราใช้สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน อันเกิดประโยชน์เป็นอย่างมากต่ออนุชนรุ่นหลัง

นอกจากปู่ชีวกโกมารภัจจ์จะได้ชื่อว่าเป็นหมอผู้ชำนาญโรคเด็กแล้ว ท่านยังมีความรู้ความชำนาญในเรื่องของการใช้ยาและการผ่าตัดเป็นอย่างดีหาผู้ใดเสมอได้ยาก จึงได้รับการยกย่องว่าเป็น เกสัชราชา อีกชื่อหนึ่ง

ชื่อเสียงของท่านไม่ได้โด่งดังเฉพาะในชมพูทวีปเท่านั้น ท่านยังได้รับเชิญไปรักษา พระเจ้าปโตเลมี กษัตริย์แห่งอียิปต์อีกด้วย

ประวัติการแพทย์แผนโบราณของไทย

1. สมัยก่อนกรุงรัตนโกสินทร์

ในสมัยพุทธกาล ท่านชีวกโกมารภัจจ์แพทย์จบการศึกษาแพทย์ จากตักศิลาแล้ว ได้ไปรักษาโรคให้แก่ผู้คนที่เมืองสาเกต เมืองหลวงของอโยธยา มีแพทย์ที่มีชื่อเสียงมากมาย แสดงว่าในสมัยนั้นการแพทย์ของอโยธยาเจริญรุ่งเรืองมาก จนเป็นที่หมายตาของแพทย์ที่ต้องการสร้างชื่อเสียงและผลงาน

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ แสดงว่า ดินแดนของไทยส่วนที่ขอมเคยเรืองอำนาจมาก่อน ได้มีการสร้างศาสนสถานและอโรคยศาลา (โรงพยาบาล) กระจายกันอยู่ทั่วไปถึง 102 แห่ง ทั้งในชุมชน และตามรายการติดต่อเชื่อมหัวเมืองต่างๆ มีหมอ พยาบาล เกษตรกร มีการผลิตยาแจกจ่ายให้แก่ราษฎร มีการค้นพบหินบดยาที่ใช้ในสมัยทวารวดี

ในยุคสุโขทัยหลังการประกาศอิสรภาพจากการปกครองของขอม พ่อขุนรามคำแหงมหาราช ได้ทรงสร้างสวนสมุนไพรขนาดใหญ่ขึ้นบนเขาหลวงหรือที่เรียกว่าเขาสรวยยา ซึ่งยังคงปรากฏอยู่จนถึงปัจจุบันนี้ที่จังหวัดสุโขทัย

สมัยอยุธยา การแพทย์มีความเจริญรุ่งเรืองมาก มีแพทย์หลวงประจำองค์พระมหากษัตริย์ มีการจารึกตำรับตำราลงในสมุดข่อยและใบลานมากมาย ส่วนใหญ่เสียหายจากการถูกพม่าเผากรุงครั้งสุดท้าย ส่วนที่เหลืออยู่ถูกต่างประเทศซื้อไปเป็นจำนวนมาก ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ได้จัดระบบระเบียบการจดหมายเหตุ มีแหล่งจำหน่ายยาและสมุนไพรหลายแห่งมีการรวบรวมตำรับยาขึ้น เรียกว่า ตำราโอสถพระนารายณ์ การแพทย์มีความเจริญรุ่งเรืองมาก รวมถึงการนวดด้วย

2. สมัยกรุงรัตนโกสินทร์

สมัยรัชกาลที่ 1 พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ได้ทรงปฏิสังขรณ์วัดโพธารามหรือวัดโพธิ์ขึ้นเป็นพระอารามหลวง ชื่อว่า วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามทรงให้รวบรวมตำรายา ฤๅษีจัดตันทารากานวด จารึกไว้ตามผนังและเสาตามศาลาราย ทรงให้จัดตั้งกรมหมอและโรงพระโอสถ แพทย์ที่รับราชการ เรียกว่าหมอหลวง ส่วนหมอที่รักษาราษฎรทั่วไปเรียกว่าหมอราษฎรหรือหมอเคลยศักดิ์

สมัยรัชกาลที่ 2 พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยทรงมีพระบรมราชโองการให้ผู้ที่ชำนาญโรคและสรรพคุณยา รวมทั้งผู้ที่มีตำรายา นำเข้ามาถวายให้กรมหมอหลวงคัดเลือกจดเป็นตำราหลวง สำหรับโรงพระโอสถในปี 2359 ทรงตรากฎหมาย ชื่อว่า กฎหมายพนักงานพระโอสถถวาย

สมัยรัชกาลที่ 3 พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงปฏิสังขรณ์วัดโพธิ์ ทรงโปรดเกล้าฯ ให้จัดตั้งโรงเรียนแพทย์แผนโบราณขึ้นเป็นแห่งแรก คือ โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดโพธิ์ ทรงมีพระบรมราชโองการให้ผู้ที่มีการตำรับตำรายาแผนโบราณที่มีสรรพคุณดีเป็นที่เชื่อถือได้ นำมาถวายเพื่อมาจารึกบนแผ่นหินอ่อน ประดับไว้ตามผนังพระอุโบสถ ศาลาราย เสา และกำแพงวิหารคดรอบพระเจดีย์สี่องค์ ส่วนใหญ่เป็นตำราบอกสมุฏฐานโรคและการรักษา ปลุกสมุนไพรมะยาที่จำเป็นต้องใช้และหายากไว้เป็นจำนวนมาก ทรงให้ปั้นรูปฤๅษีจัดตันทาต่างๆ ในระยะนั้นการแพทย์ตะวันตกได้เข้ามามากคณะมิชชันนารีโดยการนำของนายแพทย์แดน บีช บรัดเลย์ มีการปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ การใช้ยาเม็ดควินิน รักษาโรคไข้จับสั่น เป็นต้น

สมัยรัชกาลที่ 4 พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้มีการนำการแพทย์ตะวันตกมาใช้มากขึ้น แต่ยังไม่ได้รับความนิยม เช่น การทำคลอด เป็นต้น

สมัยรัชกาลที่ 5 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จัดตั้งศิริราชพยาบาล ใน พ.ศ. 2431 สอนและรักษาโรคโดยแพทย์แผนโบราณและแพทย์แผนตะวันตก จัดพิมพ์ตำราแพทย์ขึ้น คือ แพทย์ศาสตร์สังเคราะห์ โดย พระยาพิษณุประสาทเวช ได้รับการยกย่องให้เป็นตำราแห่งชาติฉบับแรก ต่อมาได้จัดพิมพ์

ตำราขึ้นใหม่ คือ ตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ฉบับหลวง 2 เล่ม และตำราแพทย์ศาสตร์สังเขป 3 เล่ม ซึ่งเป็นตำราแพทย์แผนโบราณที่ใช้กันมาจนถึงปัจจุบัน

สมัยรัชกาลที่ 6 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว มีการส่งยกเลิกวิชาการแพทย์แผนโบราณตราพระราชบัญญัติการแพทย์ ในปี พ.ศ. 2466 เพื่อควบคุมการประกอบโรคศิลปะ ทำให้หมอพื้นบ้านจำนวนมากเลิกการประกอบอาชีพนี้ไป

สมัยรัชกาลที่ 7 พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ตรากฎหมายเสนาบติ แบ่งการประกอบโรคศิลปะเป็น แผนปัจจุบันและแผนโบราณ ให้การจำกัดขอบเขตการประกอบโรคศิลปะของแพทย์แผนโบราณ เป็นแบบที่ใช้มาจนถึงปัจจุบัน

สมัยรัชกาลที่ 9 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช มีการจัดตั้งสมาคมของโรงเรียนแพทย์แผนโบราณ ที่วัดโพธิ์ ในปี พ.ศ. 2500 มีการจัดสอนการแพทย์แผนโบราณขึ้นตามที่แตกต่างกันทั่วประเทศ โดยเอกชน และตามวัดวาอารามต่างๆ เป็นจำนวนมาก เริ่มก่อตั้งโรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวโกมารภัจจ์) ในปี พ.ศ. 2525 ตรากฎหมายให้มีการแพทย์แผนโบราณทั่วไปและแผนโบราณแบบประยุกต์ ซึ่งสามารถศึกษาและตรวจรักษาโรคโดยอาศัยหลักวิทยาศาสตร์ประกอบได้องค์การอนามัยโลกได้บังคับให้ประเทศที่จะขอการสนับสนุนงบประมาณ ต้องนำเอาการแพทย์พื้นเมืองมาพัฒนาใช้ในประเทศของตนด้วย ทำให้หน่วยงานของรัฐหลายแห่งหันมาทำโครงการส่งเสริมการแพทย์แผนโบราณรูปแบบต่างๆ ขึ้น แต่ก็เป็นที่ไปตามช่วงของงบประมาณ ประมาณปี พ.ศ. 2538 กระแสความต้องการในต่างประเทศที่หันไปใช้การดูแลสุขภาพตามวิถีธรรมชาติมากขึ้น ผู้คนในประเทศหันมาให้ความสนใจในการใช้ยาและผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรมากขึ้น ทำให้องค์กรและบุคคลากรทางด้านการแพทย์หันมาสนใจด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรมากขึ้น แต่การควบคุมก็ยังคงอยู่ในกำกับของทางราชการโดยตรง ในปี พ.ศ. 2542 ได้มีการออกพระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะ ให้มีการเลือกตั้งกรรมการวิชาชีพจากผู้ประกอบโรคศิลปะเข้าไปบางส่วน ปี พ.ศ. 2542 ได้มีการตราพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย เพื่อตั้งสถาบันการแพทย์แผนไทยขึ้นมาเพื่อกำกับดูแลการใช้สมุนไพรและเปลี่ยนคำว่า การแพทย์แผนโบราณ เป็นคำว่า การแพทย์แผนไทย ถึงแม้ว่าการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงในช่วงต่อมาจนถึงปี พ.ศ. 2544 จะเกิดขึ้นอย่างมาก แต่บุคลากรและองค์กรที่กำกับดูแลการแพทย์แผนไทยก็ยังเป็นของทางด้านการแพทย์แผนตะวันตก และยังมีการนำแนวทางการดูแลสุขภาพจากต่างประเทศเข้ามาเป็น การแพทย์ทางเลือก การแพทย์แผนไทยก็ถูกจัดเข้าอยู่ในกลุ่มการแพทย์ทางเลือกเช่นกัน

ประวัติตำราการแพทย์ไทย

การศึกษาในสมัยโบราณ นิยมท่องจำสืบทอดต่อ ๆ กันมา มีบางส่วนที่ได้จดจารไว้เป็นตำรา ลงบนแผ่นศิลาบ้าง แผ่นหนังบ้าง แผ่นดินเผาบ้าง ใบลานบ้าง เมื่อมีการทำกระดาษก็จดจารลงบนกระดาษ ในระยะแรกๆ เป็นกระดาษที่ทำจากเยื่อข่อย เรียกว่า สมุดข่อย กระดาษข่อยสีขาว เขียนด้วยสีดำ สีแดง หรือสีทอง กระดาษข่อยที่ผสมหรือทาด้วยผงถ่านสีดำ เขียนด้วยสีขาวหรือสีทอง สีทองส่วนมากทำจากทองคำผงกลีบทอง ที่ทำจากผงทองคำก็มี ตำราสมัยโบราณนิยมทำเป็นรูปสี่เหลี่ยมยาวๆ ตามรูปของใบลาน แล้วเจาะร้อยรูด้วยเชือกมัดรวมกันเป็นเล่มเรียกว่า ผูก ภาษาที่ใช้ส่วนมาก จะใช้ภาษาตามพระไตรปิฎก หรือพระคัมภีร์ทางศาสนา เช่น ภาษาบาลีหรือสันสกฤต ภาษาขอม หรือภาษาลานนา ส่วนตัวอักษร จะใช้ภาษาบาลีหรือสันสกฤต ที่พื้นบ้านเรียกว่า ตัวธรรม หรือใช้อักษรดั้งเดิมของท้องถิ่นนั้นๆ เช่น ตัวอักษรขอม อักษรลานนา อักษรไทยสมัยสุโขทัย หรือสมัยอยุธยา เป็นต้น เนื่องจากผู้ที่ทำหน้าที่บันทึกและถ่ายทอดมักจะเป็นพระหรือผู้ที่บวชเรียนแล้ว และตำราแพทย์แผนโบราณของไทยส่วนใหญ่ จะมีพื้นฐานมาจากพระคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจึงนิยมเรียกว่า หรือ ตำรา ถ้าเป็นตำรายาที่เป็นของพระมหากษัตริย์ นิยมเรียกว่า

พระตำรา หรือ พระตำราหลวง ส่วนใหญ่แล้วผู้เป็นหมอจะเทิดทูนตำรายาเหล่านี้ จึงนิยมเรียกว่า พระคัมภีร์ เป็นส่วนมาก

1. พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย กล่าวถึงเรื่อง พิกัดสมุฏฐาน 4 ประการ
2. พระคัมภีร์ชาติวิภังค์ กล่าวถึงเรื่อง กองธาตุพิการตามฤดู ลักษณะธาตุพิการ
3. พระคัมภีร์ชาติถาวรวิภังค์ กล่าวถึงเรื่อง ธาตุทั้ง 4 พิกัด ฤดู 3, 4, 6 ธาตุวิปลาส สมุฏฐานโรค 3 ประการ
4. พระคัมภีร์โรคนิทาน กล่าวถึงเรื่อง ธาตุทั้ง 4 ขาดและเหลือ ธาตุพิการ ธาตุแด
5. พระคัมภีร์ธาตุบรรจบ กล่าวถึงเรื่อง มหาภูตรูป อัจฉริยะธาตุ
6. พระคัมภีร์ปฐมจินดา กล่าวถึงเรื่อง พรหมบุโรหิต ต้นเหตุที่เกิดมนุษย์ ขาง ส้ารอก 7 ประการ ลักษณะสตรี และน้ำมัน ปักซี่ 4 ประเทศที่เกิด
7. พระคัมภีร์มหาโชตรัต กล่าวถึงเรื่อง โลหิตระดู
8. พระคัมภีร์ตักกะศิลา กล่าวถึงเรื่อง ไช้เหนือ ไช้พิษ ไช้กาฬ
9. พระคัมภีร์ฉันทศาสตร์ กล่าวถึงเรื่อง ทับ 8 ประการ ไช้ต่าง ๆ น้ำมันดี น้ำมันชั่ว ปวง กาฬอดิสาร ขาง หละ ละออง ลมขาง มรณญาณสูตร
10. พระคัมภีร์อดิสาร กล่าวถึงเรื่อง กาฬ 5 ประการ
11. พระคัมภีร์ชวดาร กล่าวถึงเรื่องลมที่รักษายาก 12 จำพวก ลมมีพิษ 6 จำพวก ลมร้าย 6 จำพวก
12. พระคัมภีร์กระษัย กล่าวถึงเรื่อง กระษัย 26 จำพวก
13. พระคัมภีร์อุทรโรค กล่าวถึงเรื่อง ลักษณะอุทรโรค 18 ประการ
14. พระคัมภีร์มัญชุสวาระวិเชียร กล่าวถึงเรื่อง โรคลม 10 ประการ
15. พระคัมภีร์มัจฉาปักขันทิกการ กล่าวถึงเรื่อง ทุราสา มุตกิด องคสูตร ช้ำร้ว อุปทม ใสดวัน
16. พระคัมภีร์ไฟจิตรมหาวงศ์ กล่าวถึงเรื่อง ฝี่
17. พระคัมภีร์ทิพย์มालา กล่าวถึงเรื่อง ฝั้วณโรคอันบังเกิดภายใน 19 ประการ
18. พระคัมภีร์วิถิกุญฐโรค กล่าวถึงเรื่อง โรคเรื้อน
19. พระคัมภีร์อภัยสันตา กล่าวถึงเรื่อง โรคตา ต้อ 21 ชนิด มรณญาณสูตร
20. พระคัมภีร์มุขโรค กล่าวถึงเรื่อง โรคในปากคอ 19 ประการ
21. พระคัมภีร์วโยคสาร กล่าวถึงเรื่อง องค์แพทย์ สรรพคุณยา หลักการให้ยา
22. พระคัมภีร์สิทธิสาระสงเคราะห์ กล่าวถึงเรื่อง ลำบองราหู ลักษณะกำเนินขาง ลักษณะกาฬโรค ลักษณะสันนิบาต
23. พระคัมภีร์สรรพคุณ กล่าวถึงเรื่อง พิกัดยา สรรพคุณยา กระสายยา และยังมีพระคัมภีร์อื่นๆ รวมทั้งตำรายาเกร็ดอีกมาก

ในสมัยรัชกาลที่ 5 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ ได้ทรงพระราชดำริว่า พระคัมภีร์ แพทย์ต่างๆ นั้น ใช้สำหรับบำบัดโรคภัยไข้เจ็บเป็นประโยชน์แก่มหาชนเป็นอันมาก ทั้งมีพระตำหรับหลวง เก่าๆ อยู่มาก จึงได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ประชุมแพทย์หลวง นำพระคัมภีร์แพทย์ในที่ต่างๆ มาทำการตรวจสอบ และได้ทรงแต่งตั้งกรรมการตรวจสอบชำระพระคัมภีร์แพทย์ แล้วจัดบันทึกไว้ใน หอสมุดหลวง มีพระเจ้าราชวงศ์เธอ กรมหมื่นอักษรสาสนโสภณ, พระเจ้าราชวงศ์เธอ กรมหมื่นภูเบศร์ ราชทูต, พระยาอมรศาสตร์ประสิทธิ์ศิลป์, หลวงกุมารเพชร, หลวงกุมารแพทย์, ขุนกุมารประเสริฐ, ขุนเทพ กุมาร เมื่อได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ตั้งโรงเรียนราชแพทยาลัยขึ้น ใน พ.ศ. 2432 ได้พิมพ์ตำราแพทย์ สำหรับโรงเรียน เล่มแรกชื่อว่า แพทยศาสตร์สงเคราะห์ เมื่อ พ.ศ. 2438 พิมพ์เป็นตอนๆ เป็นตำรารวมทั้งวิชา แพทย์แผนโบราณและวิชาแพทย์แผนตะวันตก แต่ออกมาได้เพียง 3 เล่มเล็กๆ

ต่อมา พระยาพิศณุประศาสตร์เวช ได้กราบทูลขอประทานอนุญาตพิมพ์ คัมภีร์ฉบับหลวง ต่อพระเจ้าหน้าองยาเธอกรมหลวงดำรงราชานุภาพ เป็นครั้งแรกเมื่อ วันที่ 1 มีนาคม 2450 ให้ชื่อตำราว่า แพทยศาสตร์สงเคราะห์ ฉบับหลวง มีสองเล่มต่อมาอีก 1 ปี ท่านได้จัดพิมพ์ตำราแพทยศาสตร์ฉบับสังเขป ซึ่งท่านได้เรียบเรียงไว้เป็นหลักการสอนในโรงเรียนแพทย์ ชื่อว่า เวชศึกษา หรือแพทยศาสตร์สังเขป แบ่งเป็น 3 เล่ม พิมพ์เมื่อ พ.ศ. 2451 เป็นตำราชุดสำคัญในยุคนี้ รวม 5 เล่ม คือ แพทยศาสตร์สงเคราะห์ ฉบับหลวง 2 เล่ม เวชศึกษา หรือแพทยศาสตร์สังเขป 3 เล่ม ประวัติสรรพคุณยาเบญจกูล

ยาเบญจกูล หรือ พิกัดเบญจกูล เป็นพิกัดยาที่ใช้กันมากในตำรับยาไทย เป็นยาที่ใช้ประจำธาตุต่างๆ ในร่างกาย มีธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ และอากาศธาตุ และใช้แก้ในกองฤดู กองสมุฏฐานต่างๆ อีกด้วย

องค์ที่ 1 ชื่อถาษีบัพพะตังบริโศกผลดีปัส อัจระงับอินโรคได้ (แพ้ของแสง)

องค์ที่ 2 ชื่อถาษีอุธา บริโศครากข้าพลู อัจระงับเมื่อยขบได้

องค์ที่ 3 ชื่อถาษีบุพเพว บริโศกเถาสะค่าน อัจระงับเสมหะและวโยได้

องค์ที่ 4 ชื่อถาษีบุพพรด บริโศกเจตมูลเพลิง อัจระงับซึ่งโรคอันบังเกิดแต่ดี ทำให้หนาวและเย็นได้

องค์ที่ 5 ชื่อถาษีมหิทธิกรรม บริโศกชิงแห้ง อัจระงับตรีโทษได้

องค์ที่ 6 ชื่อถาษีมุรทธาร ประมวลสรรพยาเข้าด้วยกัน ชื่อว่า เบญจกูลเสมอภาค ผู้ใดได้บริโศกแล้ว อัจระงับโรคอันบังเกิดแต่ทวิตติงสการ (อาการ 32) มี ผม เป็นต้น และสมองเป็นที่สุดและบำรุงธาตุทั้ง 4 ให้บริบูรณ์

จรรยาเภสัช

จรรยาเภสัช เป็นหลักและคุณธรรมประจำใจที่เภสัชกรทุกคนควรถือปฏิบัติ เพราะว่า เภสัชกรนั้น นอกจากจะต้องศึกษาในหลักเภสัช 4 แล้ว ยังจะต้องมีจรรยาอันดีงาม เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ประพฤติในสิ่งที่ดีที่ถูกที่ควร เพื่อนำความเจริญมาสู่ตนเองและวิชาชีพ ตลอดจนสังคมโดยรวม มีดังนี้

1. ต้องหมั่นเอาใจใส่ศึกษาวิชาแพทย์เพิ่มเติม ให้เหมาะสมแก่กาลสมัยอยู่เสมอไม่เกียจคร้าน
2. ต้องพิจารณาหาเหตุผลในการปฏิบัติงาน ด้วยความสะอาดปราณี ไม่ประมาทมักง่าย
3. มีความซื่อสัตย์ มีเมตตาจิตแก่ชีวิตผู้ไข้ยา ไม่โลภเห็นแก่ลาภ โดยหวังกำไรให้มากเกินไป
4. ต้องละเอียดรอบคอบ ไม่กล่าวเท็จโอ้อวดให้ผู้อื่นหลงเชื่อ ในความรู้ความสามารถอันเหลือไหล

ของตน

5. ต้องปรึกษาผู้ชำนาญหรือผู้รู้ เมื่อเกิดความสงสัยในตัวยานชนิดใด หรือการปรุงยา โดยไม่ปิดบัง

ความเขลาของตน

หลักเภสัช 4 ประการ

ผู้ที่จะเป็นหมอ จะต้องศึกษาในหลักใหญ่ 4 ประการ ซึ่งเป็นหลักวิชาที่สำคัญที่สุดของเภสัชกรรมไทย ที่จะเว้นเสียมิได้ เรียกว่า รู้หลักในเภสัช 4 มีดังต่อไปนี้

1. เภสัชวัตถุ คือ ต้องรู้จักวัตถุธาตุนานาชนิด ที่จะนำมาใช้เป็นยารักษาโรค
2. สรรพคุณเภสัช คือ ต้องรู้จักรสและสรรพคุณของยา และวัตถุธาตุ ที่นำมาใช้ปรุงเป็นยารักษาโรค
3. คณาเภสัช คือ ต้องรู้จักพิกัดยา คือ ตัวยาหลายสิ่งหลายอย่าง ที่โบราณจารย์นำมาจัดไว้

เป็นหมวด เป็นหมู่ รวมเรียกเป็นชื่อเดียว

4. เภสัชกรรม คือ ต้องรู้จักการปรุงยาตามวิธีการแผนโบราณ ตลอดจนรู้จักมาตราชั่งตวง ของไทย

และสากล

การรู้จักตัวยา 5 ประการ

ในสมัยโบราณไม่มีเครื่องมือที่จะมาวิเคราะห์เพื่อจำแนกตัวยา แต่โบราณจารย์ก็มีหลักในการพิจารณา เพื่อให้รู้จักตัวยาต่างๆ อย่างถูกต้อง โดยอาศัยหลักการรู้จักตัวยา 5 ประการ ซึ่งเป็นวิธีการดูและจำแนกตัวยา ว่าตัวยานั้นๆ เป็นเครื่องยาชนิดเดียวกันกับที่แสดงไว้ในตำรับยา หรือตรงตามตัวยาที่ต้องการหรือไม่ โดยพิจารณาตามหลัก 5 ประการดังนี้

1. รู้จักรูปลักษณะ คือ รู้ว่าตัวยานั้นๆ มีรูปร่างหรือลักษณะ เป็นอย่างไร เช่น ในพืชวัตถุ รู้ว่าเป็น ต้น ใบ ดอก แก่น กระพี้ ฝัก เนื้อ ผล ยาง ของพืชนั้นๆ มีรูปลักษณะอย่างไร เป็นต้น ในสัตว์วัตถุ รู้ว่าเป็น หัว หนัง นอ ตี กราม กรวด กระดูก เลือด ฟัน ของสัตว์นั้นๆ มีรูปลักษณะอย่างไร เป็นต้น ในธาตุวัตถุ รู้ว่าเป็น บัลลังก์ศิลา เปลือสมุทรา กำมะถันแดง ทองคำ ของธาตุนั้นๆ มีรูปลักษณะอย่างไร เป็นต้น

2. รู้จักสี คือ รู้ว่าตัวยานั้นๆ มีสีเป็นอย่างไร เช่น รู้ว่าสีของแก่นฝางเสน มีสีส้ม ฝักแพรวแดง มีสีแดง รงทอง มีสีเหลือง กำมะถันแดง มีสีแดง กระดองปลาหมึก มีสีขาว งาช้าง มีสีขาวนวล จุนสี มีสีน้ำเงิน เป็นต้น

3. รู้จักกลิ่น คือ รู้ว่าตัวยานั้นๆ มีกลิ่นเป็นอย่างไร เช่น รู้ว่ากลิ่นของแฝกหอม มีกลิ่นหอม เกสรดอกบัวหลวง มีกลิ่นหอมเย็น ชะมดเข็ด มีกลิ่นหอม หัวกระเทียม มีกลิ่นฉุน มหาหิงคุ์ มีกลิ่นเหม็น เป็นต้น

4. รู้จักรส คือ รู้ว่าตัวยานั้นๆ มีรสเป็นอย่างไร เช่น รู้ว่ารสของลูกเบญจกานี มีรสฝาด น้ำผึ้ง มีรสหวาน บอระเพ็ด มีรสขม รกมะดัน มีรสเปรี้ยว เม็ดกระเบา มีรสเมามัน เปลือ มีรสเค็ม หัวถั่วพู มีรสมัน เป็นต้น

5. รู้จักชื่อ คือ รู้จักชื่อของพืชสัตว์ธาตุต่างๆ ที่จะนำมาใช้ทำยา ที่มี รูปลักษณะ สี กลิ่น รส ต่างๆ ว่า เรียกว่าอย่างไร เช่น เจตมูลเพลิง ขิง กระเทียม สมอเทศ ยาตำ ไบมะกา นอแรด เขี้ยวปลาพะยูน สารส้ม ดินประสิว เป็นต้น

ย่อหลักเภสัช 4

1. เภสัชวัตถุ

เภสัชวัตถุ คือ วัตถุธาตุุนานาชนิดที่นำมาใช้ปรุงเป็นยาสำหรับรักษาโรคและแก้ไข แบ่งเป็น 3 ประเภท ดังนี้

ประเภทที่ 1 เรียกว่าพืชวัตถุ ได้แก่ 1) จำพวกต้น 2) จำพวกเถา – เครือ 3) จำพวกหัว – เหง้า 4) จำพวกฝัก 5) จำพวกหญ้า

ประเภทที่ 2 เรียกว่าสัตว์วัตถุ ได้แก่ สัตว์ชนิดต่าง ๆ ซึ่งจะนำมาใช้ทำเป็นยาสำหรับรักษาโรคและแก้ไข แบ่งออกเป็น 3 จำพวก คือ 1) จำพวกสัตว์บก 2) จำพวกสัตว์น้ำ 3) จำพวกสัตว์อากาศ

ประเภทที่ 3 เรียกว่าธาตุวัตถุ ได้แก่ แร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือที่ประกอบขึ้น ที่จะนำมาใช้เป็นยารักษาโรค แบ่งออกเป็น 2 จำพวก คือ 1) จำพวกสลายตัวง่าย 2) จำพวกสลายตัวยาก

2. สรรพคุณเภสัช

สรรพคุณเภสัช คือ ต้องรู้จักสรรพคุณของวัตถุธาตุุนานาชนิดที่จะนำมาใช้ปรุงเป็นยาสำหรับรักษาโรคหรือแก้ไข โดยจะต้องรู้จักรสของตัวยา เมื่อรู้จักรสของตัวยาแล้ว รสของตัวยานั้นจะบอกถึงสรรพคุณของยา ท่านแบ่งรสยาออกเป็น ยารสประธาน 3 รส และ รสยา 3 รส ดังต่อไปนี้

1. ยารสเย็น ได้แก่ ยาที่ปรุงขึ้นจากตัวยาที่มีรสเย็น เช่น ใบไม้ที่รสเย็น เกสรดอกไม้มันร้อน เขี้ยว เขา งา นอ กระดูก เป็นต้น เมื่อนำมาปรุงเป็นยาแล้ว จะได้ยารสเย็น

2. ยารสร้อน ได้แก่ ยาที่ปรุงขึ้นจากตัวยามีรสร้อน เช่น เบญจกูล ตรีกฎก กะเพรา หัสคุณ เป็นต้น เมื่อนำมาปรุงเป็นยาแล้ว จะได้ยารสร้อน

3. ยารสสุขุม ได้แก่ ยาที่ปรุงขึ้นจากตัวยามีรสสุขุม เช่น โกฐต่างๆ เทียนต่างๆ กฤษณา เกสรทั้ง 5 ฯลฯ เป็นต้น เมื่อนำมาปรุงเป็นยาแล้วจะได้ยารสสุขุม

ยา 9 รส เป็นรสของเครื่องยา คือ ตัวยาสุมไฟแต่ละชนิดที่จะมาปรุงเป็นยา รสของเครื่องยา ที่นิยมใช้เป็นหลักในประเทศไทย มี 9 รส และ รสจืดอีก 1 รส รวมเป็น 10 รส แต่คณาจารย์ก็ยังนิยมเรียกว่า รสยา 9 รสอยู่เช่นเดิม มีดังนี้

1. ยารสฝาด ขอบสมาน
2. ยารสหวาน ชุ่มซาบไปตามเนื้อ
3. ยารสเมาเบื่อ แก่พิษ
4. ยารสขม แก่ทางดีและโลหิต
5. ยารสเผ็ดร้อน แก้ลม
6. ยารสมัน แก้เส้นเอ็น
7. ยารสหอมเย็น บำรุงหัวใจ
8. ยารสเค็ม ชุ่มซาบไปตามผิวหนัง
9. ยารสเปรี้ยว กัดเสมหะ

ในตำราเวชศึกษาจัดรสยาเพิ่มอีก 1 รส คือ ยารสจืด ใช้สำหรับ แก้ในทางเตโช ขับปัสสาวะ ดับพิษร้อน แก้ไข้

3. คณาเภสัช

คณาเภสัช (พิกัดยา) คือ ตัวยาหลายสิ่งหลายอย่าง รวมไว้เป็นหมวดเป็นหมู่ และเป็นภูมิความรู้ของหมอ คณาเภสัชหรือพิกัดยา จัดแบ่งออกได้เป็น 3 พวก ดังนี้

1. จุลพิกัด คือ การจำกัดจำนวนตัวยาน้อยอย่าง ส่วนมากเป็นตัวอย่างเดียวกัน แต่จะต่างกัน ที่ขนาด สี รส ชนิด และถิ่นที่เกิด ดังนี้

- 1.1 จุลพิกัดต่างกันที่ขนาด
- 1.2 จุลพิกัดต่างกันที่สี
- 1.3 จุลพิกัดต่างกันที่รส
- 1.4 จุลพิกัดต่างกันที่ชนิด
- 1.5 จุลพิกัดต่างกันที่ถิ่นที่เกิด

2. พิกัดยา คือ การจำกัดจำนวนตัวยาหลายสิ่งหลายอย่าง นำมารวมกันเข้าเป็นหมวด เป็นหมู่ เป็นพวก รวมเรียกเป็นชื่อเดียว เรียกเป็นคำตรงบ้าง เรียกเป็นคำศัพท์บ้าง แต่มีส่วนของตัวยานี้ในพิกัดนั้น เท่านั้น (เสมอภาค) พิกัดยาเรียกเป็นคำตรง เช่น พิกัดเกสรทั้ง 5, พิกัดเทียนทั้ง 5 เป็นต้น พิกัดยาเรียกเป็นคำศัพท์ เช่น พิกัดตรีผลา, พิกัดตรีสาร เป็นต้น

3. มหาพิกัด คือ การจำกัดจำนวนตัวยาหลายสิ่งหลายอย่าง รวมเรียกชื่อเดียวกัน เหมือนในพิกัดยา แต่ ส่วนของตัวยานี้ในมหาพิกัดไม่เท่ากัน เพราะสงเคราะห์นำไปแก้ไข กองธาตุ กองฤดู กองอายุ กองสมุฏฐาน กำเริบ หย่อน พิกัดโรคแทรก โรคตาม เป็นต้น

4. เกษัชกรรม

เกษัชกรรม คือ ให้อาหารการปรุ้งยาตามวิธีการต่างๆ ของแผนโบราณ 28 วิธี ให้อาหารมาตราซึ่ง ดวงของไทย และสากล หลักการปรุ้งยา การปรุ้งยาให้มีสรรพคุณดี การสะตุ ประสะ และการฆ่าฤทธิ์ยา รวมถึงน้ำกระสายยาแก้โรคต่าง ๆ เป็นต้น

ที่มา จากหนังสือ คัมภีร์เกษัช รัตนโกสินทร์ โดย วุฒิ วุฒิธรรมเวช สมาคมแพทย์แผนไทยแห่งประเทศไทย http://www.uttis.or.th/doc_001.php?a_id=1

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สมบุญ ทิพย์น้อย พนม สิงขรินเลิศ และวัลลภ พรหมสังฆะ (2551) ในโครงการวิจัย “การฟื้นฟูภูมิปัญญาและการขยายผลองค์ความรู้ให้เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพชุมชนของหมอนวดพื้นบ้านอำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง” สรุปว่า จากการศึกษาข้อมูลจากหมอนวดในแต่ละกลุ่ม ต่างก็มีสูตรยาสมุนไพรในการใช้ประกอบการนวดหลาย ๆ ท่านใช้สูตรยาเดียวกัน บางท่านก็มีสูตรเฉพาะโรคที่แตกต่างกันออกไป สำหรับสูตรยาที่มีการใช้กันมาก และยังมีการใช้ยาในปัจจุบันก็นำน้ำมันมะพร้าวเคี้ยว บางส่วนก็จะใช้น้ำมันนวดสมัยใหม่ เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันบำรุงผิวชนิดต่าง ๆ ที่วางขายในท้องตลาด อีกส่วนหนึ่งก็จะเป็นสูตรยาประกอบการนวดที่มีการใช้กันในสมัยก่อน แต่ปัจจุบันไม่ค่อยใช้หรือแทบจะไม่ใช้เลย ส่วนมากจะเป็นสูตรยาที่ใช้ประกอบการนวดรักษาโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต เหน็บชา และโรคที่เกิดจากอาการปวดเมื่อยที่มีอาการหนัก ๆ สาเหตุที่ไม่ได้ใช้ในยุคปัจจุบันก็เพราะผู้ป่วยในปัจจุบันไปใช้บริการกับการแพทย์สมัยใหม่ ที่มีเครื่องมือที่ทันสมัยกว่า และที่สำคัญ สมุนไพรที่ใช้หายากขึ้นในท้องถิ่น การทำยาแต่ละครั้งต้องใช้เวลาหาสมุนไพรหลายวัน ไม่เหมือนสมัยก่อน จึงต้องหยุดใช้ไป นอกจากสมุนไพรหายากแล้วยังมีปัจจัยอื่นๆ เช่น ไม่ค่อยมีเวลาในการมารักษากับหมออย่างเต็มที่ เพราะญาติไม่ค่อยมีเวลามารับมาส่งหรือผู้ป่วยบางคนไม่เห็นความสำคัญของการประคบยาสมุนไพร เพราะมีขั้นตอนในการทำที่ยุ่งยาก แต่อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าสูตรยาเหล่านี้ไม่ได้ใช้แล้วในปัจจุบัน แต่หมอนวดพื้นบ้านหลายท่านยังคงรักษาองค์ความรู้เหล่านี้เอาไว้ และได้มอบให้กับทีมวิจัยไว้ในแต่ละสูตรดังต่อไปนี้ 1) สูตรยาประคบเส้นมีส่วนผสมดังนี้ รากมะนาว รากมะกรูด รากไม้ไผ่สีสุกอ่อน ๆ สามตา เถาเอ็นอ่อนชนิดใบเล็ก เถาเอ็นใหญ่ชนิดใบใหญ่ การบูร เหล้า วิธีทำ เอาสมุนไพรทั้งหมดมาตำให้แหลกแล้วห่อผ้าขาว แล้วใช้ก้อนหินหรือก้อนเส้าเผาไฟให้ร้อนพอเหมาะ เอาผ้าที่ห่อสมุนไพรมาจุ่มแล้วนำไปประคบเส้นที่มีอาการปวดเมื่อย ยาสูตรนี้ทีมวิจัยได้รับมาจากนายเกลื่อน นะหนู หมอนวดพื้นบ้าน 2) สูตรยาประคบเส้น ให้เอาผักเสี้ยนผีมาตำให้แหลก ผสมการบูรแล้วห่อผ้า นำมาประคบเส้นโดยใช้วิธีเดียวกัน 3) สูตรยาแก้นอนไม่หลับ ให้เอายานตรา ยานต้นตาย ปลายเป็นอย่างละเท่า ๆ กัน มาต้มน้ำอาบให้ผู้ป่วย จะช่วยให้นอนหลับ สูตรยาเหล่านี้ได้มาจากนายเกลื่อน นะหนู 4) สูตรยาสมุนไพรประคบเส้น หัวไพรสองขีด ขมิ้นอ้อยสองขีด ส้มป่อยสองขีด ใบยอใหญ่สิบเจ็ดใบ ใบมะขามสามขีด ตะไคร้สามต้น ผิวมะกรูดห้าผล เกลือหนึ่งช้อน การบูรหนึ่งช้อน พิมเสนหนึ่งช้อน เมนทอลหนึ่งช้อน วิธีทำ เอาสมุนไพรทั้งหมดมาตำให้แหลก แล้วห่อผ้าเป็นลูกๆ ใส่หม้อหนึ่งให้ร้อน นำมาประคบเส้นจะช่วยแก้เส้นบวม อักเสบ ทำให้เส้นหย่อน แก้ปวดเมื่อย สูตรยานี้เป็นของนายสมบุญ ทิพย์น้อย 5) สูตรสมุนไพรประกอบการนวด ให้เอาเถาต้นตาบปลายเป็นมาประมาณครึ่งกิโลกรัม นำมาดองกับเหล้าขาวเจ็ดวัน แล้วนำมาทาในขณะนวดสรรพคุณแก้ลมพา 6) สูตรยาสมุนไพรทาถอนปวดบำรุงเส้นเอ็น ใช้น้ำมันมะพร้าวที่หุงสุกใหม่ผสมกับการบูรหนึ่งช้อนนำมาใช้ทาถอน 7) สูตรยาสมุนไพรประคบ หัวไพร ขมิ้นอ้อย ยาตา ใบมะขาม ส้มป่อย เอาสมุนไพรทั้งหมดมาตำให้แหลก แล้วห่อด้วยผ้าเป็นลูกๆ นำก้อนเส้ามาเผาไฟให้ร้อน แล้วเอาสมุนไพรที่ห่อผ้ามาจุ่มประคบเส้น สรรพคุณแก้การปวดเมื่อยเส้นตึง สูตรยาเหล่านี้เป็นของนางเนียม ทองดำ หมอนวดพื้นบ้าน 8) สูตรยาสมุนไพรประคบ หัวไพร ขมิ้นอ้อย ผักเสี้ยนผี นำมาตำ

ให้แห้งแล้วห่อผ้า นำก้อนเส้ามาเผาไฟให้ร้อน แล้วนำห่อสมุนไพรมาจุ่มประคบเส้นแก้ปวดเมื่อย สูตรยานี้เป็นของนายเจริญ บัวชุม หมอพื้นบ้าน

ขวัญชัย วิเศษฐานนท์ (2549) ในโครงการวิจัย “การสร้างและจัดการความรู้เพื่อพัฒนากำลังคนแพทย์แผนไทย แพทย์พื้นบ้าน และแพทย์ทางเลือกในประเทศไทยอย่างยั่งยืน” สรุปว่า การสร้างและจัดการความรู้เพื่อพัฒนากำลังคนแพทย์แผนไทย แพทย์พื้นบ้าน และแพทย์ทางเลือก เป็นผลจากการศึกษาวิเคราะห์เชิงระบบ โดยการทบทวนเอกสาร การสัมภาษณ์ข้อมูลความคิดเห็นของผู้เข้าสอบขึ้นทะเบียนประกอบโรคศิลป์ การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้องค์ประกอบที่สำคัญของการบริหารทรัพยากรมนุษย์ด้านสุขภาพ 3 ด้าน คือ 1) การกำหนดนโยบายและการวางแผนทรัพยากรมนุษย์ 2) การผลิตและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ 3) การใช้และการธำรงรักษาบุคลากร เป็นกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ การศึกษานี้ได้ทำการประเมินสถานการณ์การสร้าง การใช้ และการจัดการความรู้ในแต่ละองค์ประกอบ และวิเคราะห์หาส่วนขาด ผลการศึกษาพบว่า ขาดกลไกกำหนดนโยบายและวางแผนทั้งในภาพรวมของระบบ ขาดการพัฒนากระบวนการผลิตและพัฒนากำลังคนแพทย์แผนไทย แพทย์พื้นบ้าน และแพทย์ทางเลือก ทั้งในด้านแผนการผลิตหลักสูตร วิธีการจัดการเรียนการสอน มาตรฐาน-คุณภาพครูอาจารย์ การประกันคุณภาพการศึกษา กลไกการประสานงานระหว่างหน่วยผู้ผลิต ผู้ใช้ ตัวแทนผู้บริโภค และหน่วยนโยบาย ขาดนโยบายและยุทธศาสตร์ที่ชัดเจน ในการสร้างความเชื่อมโยงระหว่างการผลิตและการใช้กำลังคนให้มีความสอดคล้องและมีประสิทธิภาพ ทำให้ขาดความชัดเจนของการบริหารทรัพยากรมนุษย์ที่มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านระบบการคัดเลือกสรรหา ระบบค่าตอบแทนแรงจูงใจ ระบบความก้าวหน้าในอาชีพ และระบบการบริหารจัดการเพื่อเพิ่มผลิตภาพ ขาดการสร้าง พัฒนาองค์ความรู้วิชาแพทย์พื้นบ้าน แพทย์แผนไทย แพทย์ทางเลือกที่ชัดเจนทำให้ระบบการผลิตและพัฒนากำลังคนขาดทิศทางที่ชัดเจน สรุปสาระสำคัญของข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อนำไปสู่การสร้างและจัดการความรู้เพื่อพัฒนากำลังคนแพทย์แผนไทย แพทย์พื้นบ้าน และแพทย์ทางเลือก มีดังนี้ 1) เป้าหมายสำคัญของการพัฒนาการแพทย์แผนไทย แพทย์พื้นบ้าน และแพทย์ทางเลือก คือ การพลิกฟื้นนำเอาภูมิปัญญา องค์ความรู้ ให้กลับมามีบทบาทในการบริหาร ดูแล รักษา พัฒนาสุขภาพพลานามัย โดยจำเป็นต้องมีการกำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบสุขภาพของชาติ ให้เป็นระบบแบบพหุลักษณะ ที่ผสมผสานองค์ความรู้ทั้งแผนไทยและแผนตะวันตกเข้าด้วยกัน โดยยังคงความเป็นอัตลักษณ์ ความมีคุณค่าของแต่ละระบบย่อยเอาไว้ 2) ข้อเสนอเชิงนโยบายในการสร้างและจัดการความรู้ เพื่อการพัฒนากำลังคนแพทย์แผนไทย แพทย์พื้นบ้าน แพทย์ทางเลือก แบ่งออกเป็นระดับบุคคล ระดับองค์กร และระดับมหภาคในเชิงระบบ ระดับบุคคล ควรมีหน่วยงานที่ทำหน้าที่ในการรวบรวม จัดเก็บ ประเมินความรู้แพทย์แผนไทย-พื้นบ้าน-ทางเลือก ที่มีประสิทธิผล ปลอดภัย และมีความเหมาะสมในด้านราคา เพื่อนำไปเผยแพร่สู่สาธารณชน ในหลากหลายรูปแบบวิธีการ รวมทั้งรูปแบบวิธีการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการที่เน้นหลักสูตรระยะสั้น เพื่อให้ประชาชนสามารถมีโอกาสเข้าถึง มีส่วนร่วมได้อย่างกว้างขวางมากที่สุด ระดับองค์กรควรพิจารณาแนวทางการพัฒนาในลักษณะบุคลากรแบบวิชาชีพ หรือ กึ่งวิชาชีพ โดยคำนึงถึงคุณภาพ มาตรฐานของบุคลากรที่ได้มีการผลิตหรือพัฒนาขึ้นเป็นสำคัญ ใช้แนวทางการสร้างและจัดการความรู้ ระดับมหภาคในเชิงระบบ มีข้อเสนอเชิงนโยบายในการสร้างและจัดการความรู้ที่สำคัญ 4 ประการคือ 1) ปรับปรุงและยกระดับการทำงานของกรมพัฒนาแพทย์แผนไทยฯ ให้เป็นหน่วยสร้างและจัดการความรู้ เพื่อขับเคลื่อนนโยบายและยุทธศาสตร์พัฒนาแพทย์แผนไทยฯ ระดับชาติ 2) จัดตั้ง และสนับสนุนเครือข่ายสถาบันการศึกษาและฝึกอบรมด้านแพทย์แผนไทย แพทย์พื้นบ้าน และแพทย์ทางเลือก เพื่อเป็นเวทีของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สนับสนุนแลกเปลี่ยนทรัพยากร จุดเด่นระหว่างสถาบันการศึกษา ยกระดับขึ้นเป็นชุมชนนักปฏิบัติ 3) ปรับปรุงพัฒนา ระบบการผลิตและพัฒนากำลังคน

แพทย์แผนไทย แพทย์พื้นบ้านที่ใช้รูปแบบการมอตัวเป็นศิษย์ และ 4) กำหนดให้มีโครงสร้าง กรอบ อัตรากำลังสำหรับบุคลากรแพทย์แผนไทยฯ ของภาครัฐ ที่ชัดเจน เป็นรูปธรรม

สัมฤทธิ์ ศรีธำรงสวัสดิ์ (2543) ในโครงการวิจัย “ประสบการณ์การปฏิรูปของประเทศเกาหลีใต้ ในประเด็น: การคุ้มครองผู้บริโภค การประเมินเทคโนโลยีด้านสุขภาพ บุคลากรสุขภาพ: แพทย์พื้นบ้าน กรณีศึกษาปัญหาการรื้อปรับและข้อเสนอสำหรับประเทศไทย” สรุปว่า การพัฒนากำลังคนด้านสุขภาพที่กล่าวถึงในรายงานนี้เป็นการทบทวนวิวัฒนาการของแพทย์พื้นบ้านของเกาหลีใต้ที่เรียกว่า oriental medical doctor การทบทวนได้แสดงถึงความขัดแย้งระหว่างวิชาชีพโดยเฉพาะระหว่างแพทย์ OM (oriental medicine) กับแพทย์ปัจจุบันและเภสัชกร ปัญหาหลักของความขัดแย้งระหว่างกลุ่มอยู่ที่ความไม่ชัดเจนของบทบาทและหน้าที่ของวิชาชีพในแต่ละกลุ่ม และความพยายามของแต่ละกลุ่มวิชาชีพที่กล่าวเพื่อลบล้างรัฐบาลดำเนินนโยบายที่เอื้อประโยชน์แก่กลุ่มกลุ่มตนให้มากที่สุด ฉะนั้นภาพการต่อรองอำนาจระหว่างกลุ่มส่วนใหญ่จะผ่านกระบวนการการเมืองมากกว่าการต่อรองและตกลงระหว่างกลุ่มโดยตรงไปตรงมา การดำเนินโครงการการทำโครงการประเมินและติดตามผลจากการใช้ยาของประชาชนเป็นโครงการระยะยาวที่ต่อเนื่องซึ่งเป็นโครงการที่ดีสามารถปกป้องผู้บริโภคจากการใช้ยา โดยเฉพาะยาที่มีผลข้างเคียงไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจากการใช้ยาเป็นระยะเวลานาน อย่างไรก็ตามจุดด้อยของการทำงานขององค์กร KFDA อยู่ที่โครงสร้างที่ยังไม่สามารถสร้างความโปร่งใสและการตรวจสอบได้จากประชาชน ทำให้มีแนวโน้มการเกิดคอร์รัปชันโดยผู้บริหารสูงของหน่วยงาน เนื่องจากการใช้ยาสมุนไพรเป็นทางเลือกหนึ่งได้รับความนิยมจากคนเกาหลีใต้ Ministry of Health and Welfare (MOHW) จึงพัฒนาให้มีหน่วยงานทำหน้าที่ประเมินผลและติดตามการใช้ยาสมุนไพรของประชาชน ยาสมุนไพรหลายตัวได้รับการประเมินว่ามีความปลอดภัยและให้ผลในการรักษาได้จริงและยังได้รับการคุ้มครองเป็นสิทธิประโยชน์พื้นฐานในระบบประกันสุขภาพของประเทศซึ่งเป็นการเพิ่มทางเลือกให้กับประชาชนและสามารถลดการนำเข้าตลอดจนเป็นการส่งเสริมการแพทย์พื้นบ้านของเกาหลีใต้ระบบการประเมินเทคโนโลยีสุขภาพของเกาหลีใต้มีลักษณะของรูปแบบที่มีคล้ายคลึงกับประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศ ไม่ว่าจะเป็นการจัดตั้งองค์กรหรือบอร์ดที่ไม่ได้อยู่ภายใต้การทำงานของ MOHW ตรงข้ามทำหน้าที่ให้ข้อเสนอเชิงนโยบาย และกระบวนการทำงานมีลักษณะเป็น multidisciplinary team ขณะเดียวกัน หน่วยงานรัฐ คือ Korean Food and Drug Administration (KFDA) ทำหน้าที่ประเมินและรับรองยา นอกจากนั้น Korean Oriental Medicine Institute ทำหน้าที่ประเมินเทคโนโลยีสุขภาพการแพทย์พื้นบ้านของเกาหลีใต้ อย่างไรก็ตาม ในทางปฏิบัติหากการประเมินเทคโนโลยีสุขภาพอยู่ภายใต้บังคับเดียวกันที่ประเมินทั้งการแพทย์ปัจจุบันและการแพทย์ OM น่าจะทำให้การประเมินเชิงเปรียบเทียบของเทคโนโลยีทั้งสองสาขาให้ประโยชน์ต่อการตัดสินใจเชิงนโยบายได้ดีกว่า

สุพัตรา ขาดิบุญชาชัย (2542) ในโครงการวิจัย “พฤติกรรมปวดเมื่อยและแนวทางการแก้ปัญหา ในชุมชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ: ศึกษาเปรียบเทียบในชุมชน 2 หมู่บ้าน” สรุปว่า การศึกษาพฤติกรรมปวดเมื่อยในประชาชนชนบท 2 หมู่บ้าน ซึ่งมีอายุ ≥ 15 ปี โดยความสนใจ ในเขตอำเภอคำพอง จ. ขอนแก่น คือ บ้านท่ามะเดื่อ (N = 101) และบ้านท่าโพธิ์ (N = 100) ซึ่งมีลักษณะของพื้นที่และการประกอบอาชีพที่คล้ายคลึงกัน พบว่า พฤติกรรมปวดเมื่อยส่วนใหญ่จะเป็นมานานกว่า 3 เดือน (ร้อยละ 79.2 และ 86.0) โดยมีอาการเป็นๆ หายๆ (ร้อยละ 65.3 และ 82.0) วิธีการบำบัดรักษามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยบ้านท่าโพธิ์ จะมีการปล่อยให้หายเอง (ร้อยละ 27.0) รักษาบ้าง ปล่อยให้หายเองบ้าง (ร้อยละ 57.0) สูงกว่าบ้านท่ามะเดื่อ (ร้อยละ 20.8 และ 37.6) จำนวนผู้ที่ปวดเมื่อยใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาของบ้านท่าโพธิ์สูงกว่าบ้านท่ามะเดื่อ และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) บริเวณที่ถูกระบุว่ามีอาการปวดเมื่อยมากที่สุด คือ เอว (ร้อยละ 57.5 และ 30.0) และจะมีอาการปวดมากกว่า 1

ตำแหน่ง (ร้อยละ 41.5 และ 68.0) สิ่งที่มากระตุ้นให้ปวดเพิ่มขึ้นคือ การเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยส่วนใหญ่รู้สึกว่าการปวดเมื่อยเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน (ร้อยละ 71.2 และ 78.0) การศึกษานี้ได้วัดความเชื่ออำนาจภายในภายนอกคน โดยเลือกประชากรตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มตัวอย่างอย่างเป็นระบบ ได้กลุ่มตัวอย่าง 175 คน ที่ท่ามะเดื่อ และ 165 คน ของท่าโพธิ์ ข้อความที่ถูกคัดเลือก 12 ข้อความ มีค่าอัลฟา 0.5426 ในกลุ่มทดสอบ 53 คน ผลการศึกษาทั้ง 2 หมู่บ้าน มีความเชื่ออำนาจภายในตนทั้งด้านการป้องกันดูแลสุขภาพทั่วไปและความเชื่อในการบำบัดรักษาอาการปวดเมื่อยสูง ซึ่งไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) ระหว่าง 2 หมู่บ้าน แต่ค่าความเชื่ออำนาจภายนอกสูง เมื่อเกิดปัญหาเจ็บป่วยขึ้นแล้ว โดยเชื่ออำนาจจากผู้อื่น (หมอ) มากกว่า ผลดังกล่าวนำมาพิจารณาสร้างรูปแบบ โดยเลือกกระบวนการฝึกอบรมด้วยการให้ความรู้ที่เข้าใจง่ายและฝึกปฏิบัติเองได้แก่ชุมชน โดยมีทั้งความรู้เรื่องโรค ยา และการนวดไทย โดยมีเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยที่ผ่านการอบรมแล้วเป็นผู้ติดตามและเสริมความรู้อย่างต่อเนื่อง หลังการอบรม 6 เดือน เกิดกระบวนการแก้ไขปัญหาของชุมชนด้วยการรวมกลุ่ม และให้บริการนวดเพื่อบำบัดอาการปวดเมื่อยในหนึ่งหมู่บ้าน อีก 1 หมู่บ้านอยู่ในขั้นเตรียมการ แต่มีการให้บริการนวดทั้งในและนอกชุมชนทั้ง 2 หมู่บ้านมีกลุ่มออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด การสื่อสารข้อมูลเรื่องปวดเมื่อยทำอย่างสม่ำเสมอระหว่างเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยตำบลและประชาชน องค์ความรู้ที่ชัดเจนเป็นปัจจุบัน และปฏิบัติได้มีความจำเป็นที่จะต้องถ่ายทอดให้กับบุคลากร สาธารณสุขในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง บุคลากรในพื้นที่มีความสำคัญต่อการแก้ปัญหาปวดเมื่อยของประชาชน ด้วยการสื่อสารและให้ความรู้แก่ชุมชน วิธีการแก้ปัญหาปวดเมื่อยนั้นประชาชนมีศักยภาพที่จะดำเนินการด้วยตนเอง

จิรเดช มโนสร้อย และ อรัญญา มโนสร้อย (2549) ในโครงการวิจัย “**วิธีการพัฒนาสมุนไพรให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถแข่งขันได้ในตลาดสากล**” สรุปว่า ประเทศไทยมีภูมิปัญญาเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในทางยา เครื่องสำอางและเสริมอาหารมาเป็นเวลาช้านาน อย่างไรก็ตาม จนถึงขณะนี้ยังไม่มีผลิตภัณฑ์สมุนไพรไทยแม้แต่ผลิตภัณฑ์เดียวที่สามารถแข่งขันในตลาดสากลได้ โดยความเป็นจริงแล้ว ประเทศไทยมีข้อได้เปรียบในความหลากหลายทางชีวภาพสูงและมีสมุนไพรไทยหลายตัวที่สามารถนำมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางสมุนไพร จากการศึกษาเบื้องต้นของคณะผู้วิจัยพบว่าตลาดโลกมีความสนใจในสมุนไพรไทย อย่างไรก็ตาม ข้อจำกัดของกฎระเบียบทางการค้าต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งออกในตลาดโลก ได้ทำให้การพัฒนาสมุนไพรไทยในรูปแบบเครื่องสำอางเพื่อการแข่งขันในตลาดโลกมีโอกาสนสูงกว่าในรูปแบบยาและเสริมอาหาร ในปีพ.ศ. 2548 ประเทศไทยมีมูลค่าการนำเข้าสมุนไพร และสารสกัดจากสมุนไพรสูงมากกว่า มูลค่าการส่งออก เกือบ 4 เท่า ดังนั้น โครงการวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำวิธีการพัฒนาสมุนไพรไทยให้เป็นผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่สามารถแข่งขันได้ในตลาดสากลเพื่อลดการนำเข้าทั้งสารสกัดและผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางสมุนไพรรวมทั้งการสร้างรายได้ให้แก่ประเทศ จากการศึกษาวิจัยการสืบค้นและรวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่างๆ พบว่าแนวโน้มของฤทธิ์ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่นิยมในปัจจุบันและอนาคตในตลาดโลกคือฤทธิ์ชะลอความแก่ ให้ผิวขาว ให้ผมงอก และลดความอ้วน โดยเน้นให้มีประสิทธิภาพสูงและปลอดภัยซึ่งจะเป็นผลิตภัณฑ์ในกลุ่มเวชสำอาง ได้เสนอสมุนไพรไทย 10 ตัวที่น่าจะมีศักยภาพสูงในการนำมาพัฒนาเป็นวัตถุดิบในรูปสารสกัดหรือเป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเพื่อแข่งขันในตลาดโลก ซึ่งได้แก่ว่าน-หางจระเข้ ขมิ้นชัน กวาวเครือขาว หม่อน ชุมเห็ดเทศ มะขามป้อม บัวบก พริกไทย ดำไพลและฟ้าทะลายโจร คณะผู้วิจัยได้นำเสนอกระบวนการที่ครบวงจรและแนวโน้มของเทคโนโลยีซึ่งได้แก่การปลูกสมุนไพรแบบplantationและorganic รวมทั้งเทคโนโลยีนาโน และเทคโนโลยีชีวภาพที่ควรจะนำมาใช้ในการพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเพื่อการแข่งขันในตลาดโลกกระบวนการที่ครบวงจรได้รวมถึงยุทธศาสตร์เป้าหมายปัญหาข้อควรคำนึงถึงและปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง ได้นำเสนอแผนที่หรือ road map ของวิธีการพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางจากสมุนไพรไทยเพื่อการแข่งขันในตลาดโลก

ในระยะเวลา 5 ปีระหว่างปี พ.ศ.2550-2554 ซึ่งมีลักษณะเป็นรูปแบบ 2 มิติโดยมิติหนึ่งเป็นแนวตั้งที่เป็นสิ่งขับเคลื่อนที่สำคัญซึ่งได้แก่ความร่วมมือและเงินทุนที่จะนำไปสู่ผลิตภัณฑ์ สิทธิบัตร และรายได้ของประเทศ ส่วนอีกมิติคือมิติแนวนอนซึ่งได้แก่ปัจจัยต่างๆที่มีการเชื่อมโยงกันประกอบด้วยความร่วมมือระหว่างภาครัฐและเอกชนที่ีการทำงานเป็นเครือข่าย การสร้างระบบรับรองคุณภาพมาตรฐาน การปรับปรุงแก้ไขข้อกฎหมาย การคัดเลือกสมุนไพร กระบวนการผลิต การตลาด / ประชาสัมพันธ์ และการจัดระบบติดตามผลที่มีประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์หลังจำหน่าย คณะผู้วิจัยยังได้เสนอโครงการวิจัยที่ควรจะทำต่อเพิ่มเติมจากโครงการนี้ ซึ่งได้แก่การทำวิจัยที่ยังขาดอยู่ของสมุนไพรไทยที่คัดเลือกมา 10 ตัว การทำวิจัยเพื่อหาข้อมูลของผู้บริโภคในตลาดต่างประเทศที่ต้องการส่งออกและการทำวิจัยเกี่ยวกับแผนธุรกิจของผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางสมุนไพรไทยเพื่อการแข่งขันในตลาดสากล

ชนิดา หันสวาสดี (2546) ในโครงการวิจัย “การสกัดแยกสารยับยั้งเอนไซม์ย้อยคาร์โบไฮเดรตจากสมุนไพรไทย” สรุปว่า สารออกฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์อัลฟาไกลูโคซิเดสจะทำให้การย่อยสลายแป้งและโอลิโกแซคคาไรด์เกิดขึ้นช้าลง ซึ่งส่งผลให้การดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดลดลงและนำไปสู่แนวทางการรักษาโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งพาอินซูลิน ดังนั้นจุดประสงค์ของโครงการวิจัยนี้คือการสกัดแยกสารออกฤทธิ์ที่สามารถยับยั้งเอนไซม์ย้อยคาร์โบไฮเดรตสองชนิดคือ ซูเครสซึ่งสกัดได้จากลำไส้เล็กของหนู และอัลฟาอมิเลสที่สกัดมาจากกระเพาะหมู (PPA) จากสมุนไพรไทยหลายชนิด และเพื่อการศึกษาความเป็นไปได้ของสมุนไพรไทยในการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ดังกล่าวในมนุษย์โดยใช้การเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อของเซลล์มะเร็งชนิด Caco-2 เป็นแบบจำลองในการศึกษา จากผลการสกัดพืชสมุนไพรไทยด้วยห้าสิบเปอร์เซ็นต์เมธานอลพบว่าพืชสมุนไพร 6 ชนิดจาก 47 ชนิดให้ค่าการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ซูเครสและ PPA ได้สูงทั้งนี้รวมไปถึง *Morus alba* Linn (Mulberry) หรือใบหม่อน ซึ่งพบว่าสามารถยับยั้งเอนไซม์ซูเครสได้ 85.70% และ PPA 94.71% ดังนั้นจึงนำส่วนที่ละลายได้ในชั้นของเอธิลอะซิเตทมาทำการแยกให้บริสุทธิ์โดยใช้คอลัมน์โครมาโตกราฟีและ HPLC จากนั้นทำการศึกษาโครงสร้างด้วย MS และ NMR พบว่าสารออกฤทธิ์ที่พบคือสารประกอบของกรดปาลมิติกและกรดโอลิอิก ซึ่งสามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ PPA ได้ 71% นอกจากนี้ยังพบว่าในชั้นน้ำของสารสกัดห้าสิบเปอร์เซ็นต์เมธานอลจากใบหม่อนให้ค่าการยับยั้งเอนไซม์ซูเครสและมอลเตสสูง ประกอบกับในปัจจุบัน mulberry หรือ ใบหม่อนได้รับความนิยมในการบริโภคในรูปแบบชาใบหม่อน ดังนั้นจึงทำการศึกษาผลของสารออกฤทธิ์ของชาใบหม่อนจาก 4 ผลิตภัณฑ์และระยะเวลาที่ใช้ในการชงชาที่ต่างกัน ผลการศึกษาพบว่าการยับยั้งเอนไซม์มีค่ามากที่สุดในเวลาการชงชาที่ต่างกันในแต่ละผลิตภัณฑ์แต่สามารถสรุปได้ว่าระยะเวลาในการชงชาตั้งแต่ 3-5 นาที สามารถให้ประสิทธิภาพในการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ได้สูงสุด ในการศึกษาโดยใช้แบบจำลองของเซลล์ Caco-2 พบว่าชาใบหม่อนสามารถลดปริมาณกลูโคสในชั้นอพิคัลและชั้นเบซัลของ Caco-2 monolayer ได้ ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่าชาใบหม่อนให้สารออกฤทธิ์ที่สามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ PPA, ซูเครส และมอลเตส และมีความเป็นไปได้ที่จะใช้บริโภคเป็นชาสมุนไพรสำหรับป้องกันโรคเบาหวาน แต่อย่างไรก็ตามปริมาณของสารออกฤทธิ์ในชาใบหม่อนควรจะต้องทำการศึกษาต่อไป นอกจากนี้ผลการศึกษาที่ได้จากโครงการวิจัยนี้พบว่านอกเหนือจากใบหม่อนแล้วยังมีสมุนไพรไทยอีกหลายชนิดที่มีศักยภาพในการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ย้อยคาร์โบไฮเดรต ดังนั้นควรจะมีการศึกษาสกัดแยกสารออกฤทธิ์ชนิดอื่นๆจากสมุนไพรดังกล่าวในอนาคต

ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ (2547) ในโครงการวิจัย “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรชุมชน ปริกไม้ลาย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม” สรุปว่า คณะผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลพื้นฐานโดยในระยะที่ 1 ศึกษาประเด็นต่างๆ คือ 1) ข้อมูลพื้นฐานชุมชนปริกไม้ลาย เป็นชุมชนที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ตำบลทุ่งขวาง ชาวบ้านส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีโรงเรียน วัด ป่าสมุนไพร และผู้รู้ในชุมชนเกี่ยวกับเรื่องสมุนไพร 2) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพและการใช้สมุนไพร เมื่อเจ็บป่วยคนในชุมชนนิยมไปปรึกษาแพทย์แผนปัจจุบัน มีการใช้สมุนไพรบ้างแต่ไม่แพร่หลาย มีการแปรรูปสมุนไพรของศูนย์สาธิตสมุนไพร 3) ความสัมพันธ์ กระบวนการเรียนรู้ และศักยภาพของชุมชน คนในชุมชนมีความสัมพันธ์ในลักษณะเครือญาติมากและมีความสัมพันธ์กับหน่วยงานและองค์กรทั้งภายในและนอกชุมชนหลายระดับ กระบวนการเรียนรู้ มีการเรียนรู้หลายลักษณะเช่น ศึกษาจากตำรา เรียนรู้จากโรงเรียน จากประสบการณ์ตรง จากการอบรม ดูงาน การบอกเล่าเป็นต้น จากการวิเคราะห์ศักยภาพของชุมชนพบว่ามีความเหมาะสมที่จะพัฒนากระบวนการเรียนรู้ได้

ในระยะที่ 2 คณะผู้วิจัยได้พัฒนากิจกรรมเพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ โดยร่วมกับโรงเรียนในกลุ่มโรงเรียนทุ่งขวาง 5 โรงเรียน คือ 1) โรงเรียนวัดปริกไม้ลาย 2) โรงเรียนบ้านบ่อน้ำพุ 3) โรงเรียนบ้านหลักเมตร 4) โรงเรียนเมืองเก่ากำแพงแสน 5) โรงเรียนบ้านหนองขาม โดยจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. การพัฒนานวัตกรรมการเรียนการสอน โดยมีการจัดกิจกรรมการวิจัยในชั้นเรียน และพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น โดยบูรณาการความรู้เรื่องสมุนไพร
 2. การพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรและขยายพันธุ์สมุนไพร โดยมีการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) กิจกรรม “การจัดการเรียนการสอนแบบโครงงานโดยใช้สมุนไพร” 2) กิจกรรมศึกษาดูงานสมุนไพรของชุมชน 3) กิจกรรม “ การศึกษาดูงานสวนสมุนไพรและการขยายพันธุ์พืช ”
 3. การพัฒนามัคคุเทศก์ท้องถิ่น โดยมีการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) กิจกรรม “ มัคคุเทศก์น้อยนำท่องป่าสมุนไพร” 2) กิจกรรม “ การศึกษาดูงานมัคคุเทศก์น้อยป่าชายเลน” 3) การพัฒนาหลักสูตรอบรมมัคคุเทศก์น้อยนำชมป่าสมุนไพรวัดปริกไม้ลาย และคู่มือมัคคุเทศก์น้อยนำชมป่าสมุนไพรวัดปริกไม้ลาย
- ผลจากการจัดกิจกรรมพัฒนากระบวนการเรียนรู้คนในชุมชนได้เรียนรู้เกี่ยวกับสมุนไพรในด้านต่างๆ คือ ชื่อสมุนไพร ลักษณะของสมุนไพร สรรพคุณของสมุนไพร การนำสมุนไพรไปใช้เป็นอาหาร ยา เครื่องสำอาง การแปรรูปสมุนไพร การขยายพันธุ์สมุนไพร การเผยแพร่ การใช้สมุนไพร การอนุรักษ์สมุนไพร และการบูรณาการสมุนไพรในการเรียนการสอน

สรุปกระบวนการเรียนรู้เรื่องสมุนไพร

1. ปัจจัยที่สนับสนุนกระบวนการเรียนรู้ ในการวิจัยครั้งนี้มีปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรของชุมชนปริกไม้ลายดังนี้ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเป็นผู้นำบุคคลต่างๆ ในชุมชน ปัจจัยด้านอายุ ปัจจัยด้านภูมิปัญญาเดิม ปัจจัยด้านโรงเรียน ปัจจัยด้านครู ปัจจัยด้านนักเรียน ปัจจัยด้านคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ปัจจัยด้านสมุนไพรในชุมชน ปัจจัยด้านสื่อมวลชน ปัจจัยด้านความสนใจของคนนอกชุมชน ปัจจัยด้านการศึกษาดูงาน ปัจจัยด้านกระแสการรณรงค์เรื่องสุขภาพและการใช้สมุนไพรที่มีอย่างกว้างขวางในสังคมไทย และปัจจัยด้านงบประมาณ

2. เงื่อนไขของความสำเร็จ เงื่อนไขที่มีผลต่อกระบวนการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรของชุมชนปริกไม้ลาย คือ 1) การรวมกลุ่มและความร่วมมือของโรงเรียน 2) ความตั้งใจและการมีนโยบายที่ชัดเจนของผู้บริหารโรงเรียนที่ให้ความร่วมมือและสนับสนุน 3) ระบบความสัมพันธ์ของคนในชุมชน 4) ความร่วมมือของผู้ปกครองและคนในชุมชน 5) ความหลากหลายและน่าสนใจของกิจกรรมและการตอบสนองต่อกลุ่มเป้าหมาย 6) นโยบายการศึกษา การปฏิรูปการศึกษาตาม พระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542 7) นโยบายของกระทรวงสาธารณสุข 8) ความต่อเนื่องในการนิเทศติดตามงาน 9) การที่ครู นักเรียน และ คนในชุมชนได้รับ

การส่งเสริมความรู้อย่างต่อเนื่อง 10) ความพร้อมของกลุ่มต่างๆ ในชุมชน 11) ความคาดหวังของสังคมภายนอกผ่านการประชาสัมพันธ์ 12) การจัดเวทีให้มีการเผยแพร่กิจกรรมการเรียนรู้ 13) ความสนใจของครูนักเรียนในเรื่องเกี่ยวกับสมุนไพร

3. ตัวบ่งชี้ของความสำเร็จ ในการวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยพบว่าตัวบ่งชี้ความสำเร็จของกระบวนการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรมีทั้งในเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพดังนี้

ตัวบ่งชี้เชิงปริมาณ 1) จำนวนผลงานวิจัยชั้นเรียนที่บูรณาการเรื่องสมุนไพร 2) จำนวนผลงานหลักสูตรท้องถิ่นที่บูรณาการเรื่องสมุนไพร 3) จำนวนนักเรียนที่ได้รับการอบรมการเป็นมัคคุเทศก์ 4) จำนวนครั้ง ที่มีมัคคุเทศก์น้อยได้บรรยายให้ผู้เข้าเยี่ยมชมป่า 5) จำนวนพันธุ์พืชสมุนไพรที่ขยายโดยนักเรียน 6) จำนวนผลิตภัณฑ์ที่ได้จากโครงการแปรรูปของนักเรียนและจำนวนชนิด ความหลากหลายของผลิตภัณฑ์ 7) จำนวนครู นักเรียน ผู้ปกครอง และชาวบ้านที่เข้าร่วมโครงการ 8) จำนวนสมุนไพรที่คนในชุมชนรู้จักเพิ่มขึ้น และประโยชน์ที่จะนำไปใช้ 9) จำนวนป้ายนิเทศ สื่อ และการจัดนิทรรศการที่เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรของชุมชน 10) จำนวนพื้นที่ที่ใช้ในการปลูกสมุนไพรในโรงเรียน 11) จำนวนพันธุ์พืชใหม่ๆ ที่นำมาปลูกในชุมชนปลูกไม่ตาย 12) จำนวนผลิตภัณฑ์สมุนไพรแปรรูปใหม่ๆ ที่มีแหล่งวัตถุดิบจากภายนอก

ตัวบ่งชี้เชิงคุณภาพ 1) เด็กเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีความสุข 2) การได้รับการยอมรับและเผยแพร่โดยสื่อมวลชน 3) ความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนในการแปรรูปผลิตภัณฑ์สมุนไพร 4) ความสามารถในการบูรณาการความรู้เรื่องสมุนไพรในการเรียนการสอนของครู 5) ความคิดเห็นของผู้ที่เกี่ยวข้องในกระบวนการเรียนรู้ 6) ความเจริญงอกงามของสมุนไพรที่ปลูก 7) ความสามารถในการให้ข้อมูลและอธิบายเรื่องเกี่ยวกับสมุนไพรของนักเรียน

4. ความยั่งยืน ในการวิจัยครั้งนี้มีความยั่งยืนที่เกิดจากการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เรื่องสมุนไพร ได้แก่ 1) มีการพัฒนาการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่อง 2) การจัดตั้งคณะกรรมการบริหารป่าสมุนไพรวัดปลักไม้ลาย 3) การมีผลงานที่เกิดจากการเรียนรู้เกี่ยวกับสมุนไพรอย่างต่อเนื่อง มีการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร 4) การมีหลักสูตรการอบรมมัคคุเทศก์ท้องถิ่น 5) การมีคู่มือมัคคุเทศก์น้อยนำชมป่าสมุนไพรวัดปลักไม้ลาย 6) การมีโครงการต่อเนื่องที่โรงเรียนในกลุ่มโรงเรียนทุ่งขวาง 7) การเปิดสอนหลักสูตรแพทย์แผนไทยที่โรงเรียนวัดปลักไม้ลายและมีคนในชุมชนเรียนให้มีการจัดการเรียนการสอนเรื่องสมุนไพรอย่างต่อเนื่องในชุมชน 8) มีการสร้างเครือข่าย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และขยายผลเพื่อพัฒนาโครงการต่อเนื่องในลักษณะนี้กับชุมชนอื่นๆ 9) การใช้สมุนไพรของคนในชุมชน นักเรียนและคนในชุมชนได้มีการใช้สมุนไพรอย่างต่อเนื่อง 10) องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นได้ให้ความสำคัญกับเรื่องสมุนไพรของชุมชน 11) การนำเรื่องสมุนไพรมาเป็นประเด็นในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาของโรงเรียน 12) อัตราการคงอยู่และเพิ่มขึ้นของจำนวนสมุนไพร 13) การมีคณะวิชาการกลุ่มอื่นได้เข้าไปจัดกิจกรรมต่อเนื่องเกี่ยวกับเรื่องสมุนไพรในชุมชน

วัชรวิรัตน์ ทองสะอาด (2547) ในโครงการวิจัย “สารสกัดสมุนไพรกับการรักษาภาวะการแพ้ติดสารเสพติดในหนูทดลอง” สรุปว่า งานวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อทดสอบผลของสารสกัดสมุนไพรรางจืดต่อการเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองสัตว์ทดลอง แบ่งเป็น 3 การทดลองคือ 1) การศึกษาผลของสารสกัดรางจืดด้วยเมทานอล (200 mg/kg, i.p.) ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับสารสื่อประสาทโดปามีนในเนื้อเยื่อสมองส่วนนิวเคลียสแอคคัมเบน โดยเปรียบเทียบกับผลของโคเคน (10 mg/kg, i.p.) โดยการฉีดเข้าทางช่องท้องด้วยวิธีไมโครโดสไลซิส ผลการทดลองพบว่ารางจืดกระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาทโดปามีนในสมองส่วนนิวเคลียสแอคคัมเบน เช่นเดียวกับผลของโคเคน 2) การศึกษาผลของสารสกัดรางจืดต่อการเกิดภาวะการเสพติดโดยการป้อนสารสกัดรางจืดด้วยน้ำ (1 และ 10 g/kg, orally) และโคเคน (1 mg/kg, orally) แก่สัตว์ทดลองเป็นเวลา 30 วัน แล้วทดสอบภาวะการเสพติดด้วยเครื่องทดสอบพฤติกรรมมาตรฐานที่แบบมีเงื่อนไข

(conditioned place preference test) จากการทดลองพบว่า การได้รับโคเคนเป็นเวลานานต่อเนื่องกันทำให้สัตว์เกิดการเสพติด ในขณะที่สัตว์กลุ่มที่ได้รับรางวัลทั้งสองขนาดไม่แสดงผลของการเสพติด และ 3) การศึกษาผลของสารสกัดรางวัลต่อการกระตุ้นการทำงานของสมอง โดยการฉีดสารสกัดรางวัลด้วยเมทานอล (200 mg/kg, i.p.) ทางช่องท้องแล้วใช้เครื่องฟงชันนอลนิวเคลียแมกเนติกเรโซแนนซ์เอ็มอาร์ไอ (functional magnetic resonance imaging, fMRI) หาตำแหน่งของสมองที่ถูกกระตุ้น ผลการทดลองพบว่า สารสกัดรางวัลมีผลกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านความพึงพอใจและพฤติกรรมเคลื่อนไหวคล้ายกับผลของแอมเฟตามีนและโคเคนตามที่มีผู้รายงานไว้ ผลการทดลองนี้สามารถสรุปได้ว่า 1) รางวัลมีผลกระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาทโดปามีนจากสมองส่วนที่ควบคุมพฤติกรรมเคลื่อนไหวและความพึงพอใจ คล้ายผลของสารเสพติดแอมเฟตามีนและโคเคน 2) เมื่อให้รางวัลเป็นเวลานานต่อเนื่องกัน ไม่แสดงผลในการติดยา และ 3) รางวัลมีผลกระตุ้นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเคลื่อนไหวและความพึงพอใจคือ นิวเคลียสแอคคัมเบน คอร์เทกซ์ นิวเคลียส และอะมิกลาลา นิวเคลียสเช่นเดียวกับผลของสารเสพติด ผลของรางวัลต่อสมองคนในการก่อให้เกิดภาวะการเสพติดหรือเป็นพิษนั้นยังต้องมีการศึกษาต่อไป

มัลลิกา ชมนาวัง และคณะ (2548) ในโครงการวิจัย “สมุนไพรเพื่อใช้รักษาสิว” สรุปว่า โรคผิวหนังเป็นโรคทางผิวหนังที่พบมากในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่น ดังนั้น โครงการวิจัยนี้เป็นการศึกษาฤทธิ์ในการต้านเชื้อที่ก่อให้เกิดสิวะของสมุนไพรไทย *Propionibacterium acnes* และ *Staphylococcus epidermidis* นั้นเป็นที่รู้จักว่าเป็นแบคทีเรียที่กระตุ้นการเกิดหนอง อันส่งผลให้เกิดการอักเสบของผิว ในการทดลองนี้ สารสกัดสมุนไพรไทย 19 ชนิดได้ถูกนำมาทดสอบฤทธิ์ต้านเชื้อโดยวิธี disc diffusion และ broth dilution พบว่า มีสมุนไพร 13 ชนิดที่สามารถยับยั้งการเจริญของ *P. acnes* ได้ในการทดลอง disc diffusion โดยซุ่มเห็ดเทศ สาบเสือ มังคุดและขมิ้นชันให้ผลยับยั้ง *P. acnes* ได้ดีที่สุด ส่วนกระเจี๊ยบแดง มังคุด สาบเสือและซุ่มเห็ดเทศให้ผลดีต่อ *S. epidermidis* ในวิธี broth dilution พบว่า มังคุดให้ผลดีที่สุด โดยมีค่า MIC เท่ากับ 0.039 มก./มล. ต่อเชื้อทั้งสองชนิดนี้ และมีค่า MBC เท่ากับ 0.039 และ 0.156 มก./มล. ต่อ *P. acnes* และ *S. epidermidis* ตามลำดับ ผลจากวิธี bioautography แสดงให้เห็นว่า สารสกัดมังคุดก่อให้เกิดวงใสจากการยับยั้งการเจริญของ *P. acnes* เมื่อทำการแยกสารออกฤทธิ์ที่ได้และนำมาวิเคราะห์ โดยวิธี ¹H-NMR พบว่า สารออกฤทธิ์ตัวหนึ่ง คือ mangostin ซึ่งเป็นอนุพันธ์ของพวก xanthone นอกจากนี้ ทั้งสารสกัดมังคุดและ mangostin ยังมีฤทธิ์ต้านการอักเสบโดยมีผลลดการหลั่งสารสื่ออักเสบ คือ TNF- α เมื่อทำการทดลองต่อถึงฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของสมุนไพรทั้ง 19 ชนิด เนื่องจาก *P. acnes* สามารถกระตุ้นการสร้างอนุมูลอิสระ ซึ่งส่งผลให้เกิดการทำลายเซลล์และการอักเสบขึ้น พบว่า ในการศึกษาโดยวิธี DPPH สารสกัดมังคุดมีค่า IC₅₀ ก่อนล้างต่ำ คือ ประมาณ 6.17 มก./มล. ในขณะที่พริกขี้หนู สาบเสือและซุ่มเห็ดเทศนั้นมีค่า IC₅₀ อยู่ที่ 32.52, 67.55 และ 112.56 มก./มล. ตามลำดับ และเมื่อทำการศึกษาผลของสารสกัดสมุนไพรต่อปริมาณอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นโดยวิธี NBT reduction test พบว่า สารสกัดมังคุดให้ผลยับยั้งการสร้าง ROS ได้มากกว่า 70% ดังนั้น จากผลการทดลองทั้งหมดนี้ จะเห็นได้ว่า สารสำคัญที่มีอยู่ในมังคุด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง mangostin มีผลยับยั้งเชื้อก่อสิวะและต้านการอักเสบได้ดี ดังนั้น พืชชนิดนี้จึงน่าสนใจที่จะนำมาศึกษาและพัฒนาเพื่อใช้ในการรักษาสิวต่อไป

พรรณรัตน์ อภินิษฐาภิชาติ (2547) ในโครงการวิจัย “โครงการศึกษาฤทธิ์ต้านมะเร็งและฤทธิ์ต้านมะเร็งของสมุนไพรพื้นบ้านจังหวัดอุบลราชธานี” สรุปว่า สมุนไพรจากจังหวัดอุบลราชธานีที่ใช้โดยกลุ่มแพทย์พื้นบ้านในการรักษาโรคติดเชื้อไวรัส จำนวน 5 ต้นถูกคัดเลือกเพื่อศึกษาฤทธิ์ต้านไวรัสและฤทธิ์ต้านมะเร็งในหลอดทดลอง จากการแยกส่วนสกัดเป็นส่วนๆ และใช้การวิเคราะห์ทางชีวภาพเป็นตัวชี้้นำพบว่า สารสกัดกึ่งบริสุทธิ์จาก *Dunbaria bella* Prain (DF372) มีฤทธิ์ดีและเฉพาะเจาะจงต่อเชื้อเริ่มประเภท 1 และประเภท 2 ความเข้มข้นของ DF372 ที่สามารถยับยั้งเชื้อเริ่มได้ร้อยละ 50 (ทดสอบด้วยวิธี yield assay) เท่ากับ 1.2 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตรและมีความเฉพาะเจาะจงต่อการออกฤทธิ์ต้านเริ่ม 17 เท่า การศึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะการออกฤทธิ์ต้านเริ่มของ DF372 พบว่า ฤทธิ์ต้านเริ่มไม่ได้เกิดเนื่องจากการมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อเริ่ม หรือเกี่ยวกับขั้นตอนการเกาะติดเซลล์/การเข้าสู่เซลล์ และประสิทธิภาพในการต้านเริ่มของ DF372 ขึ้นกับปริมาณไวรัสที่ทำให้ติดเชื้อ การศึกษานี้ยังพบว่า ส่วนสกัดจำนวน 10 ชนิดที่ได้จาก *Croton cascarilloides* Raeusch และ *Dunbaria bella* Prain มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง KB และ MCF-7 โดยความเข้มข้นที่เป็นพิษต่อเซลล์มะเร็งได้ร้อยละ 50 มีค่า 5-20 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร

ศักดา ดาดวง (2547) ในโครงการวิจัย “การศึกษาสมุนไพรที่สามารถลดพิษของแมลงและสัตว์ต่าง ๆ” สรุปว่า จากการศึกษเพื่อหาสมุนไพรต้านพิษแมลงป้องกัน (Heterometrus laoticus) ที่ปรากฏในตำรับสมุนไพรไทยว่าเป็นสมุนไพรแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ด้วย Cell lytic test โดยการนำพิษแมลงป้องกันมาบ่มด้วยสารสกัดน้ำของสมุนไพรชนิดต่างๆ 64 ชนิด เป็นเวลา 30 นาที จากนั้นนำส่วนผสมไปบ่มกับเซลล์ไฟโบรบลาสต์ของเอ็มบริโอไก่ (chicken embryonic fibroblast primary cell culture) เป็นเวลา 30 นาที แล้วนับจำนวนเซลล์ที่รอดชีวิตเปรียบเทียบกับเซลล์ที่ได้รับพิษหรือสมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่ง พบว่า ฟาทะลายโจร (*Andrographis paniculata* Nees, วงศ์ Acanthaceae), กระโดนน้ำ (*Barringtonia acutangula* (L.) Gaertn., วงศ์ Lecythidaceae), หวาย (*Calamus* sp., วงศ์ Palmae), เสลดพังพอนตัวเมีย (*Clinacanthus nutans* Lindau, วงศ์ Acanthaceae), ส้มเช้า (*Euphorbia neriifolia* L., วงศ์ Euphorbiaceae), ผักบุ้ง (*Ipomoea aquatica* Forssk, วงศ์ Convolvulaceae), บุนนาค (*Mesua ferrea* L., วงศ์ Guttiferae), เสาวรส (*Passiflora laurifolia* L., วงศ์ Passifloraceae), เนียมหูเสือ (*Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng., วงศ์ Labiatae), ละหุ่ง (*Ricinus communis* L., วงศ์ Euphorbiaceae), ผักกาดส้ม (*Rumex* sp., วงศ์ Polygonaceae) และประคำดีควาย หรือส้มป่อยเทศ หรือมะชัก (*Sapindus rarak* DC., วงศ์ Sapindaceae) สามารถช่วยให้เซลล์รอดได้มากกว่า 40% (ชุดทดสอบ/ชุดควบคุม) และทำให้เชื่อว่าพืชเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะมีฤทธิ์ต้านพิษของแมลงป้องกันได้ อย่างไรก็ดีตาม ในชุดควบคุมซึ่งมีแต่สมุนไพรไม่ได้เติมพิษแมลงป้องกัน พบว่า มีเซลล์เหลือรอดชีวิตราว 50% เมื่อใช้ฟาทะลายโจร หรือกระโดนน้ำ ทำให้คาดได้ว่า พืชทั้งสองชนิดน่าจะมีพิษต่อเซลล์ต่ำ จากนั้น เมื่อนำพืชจำนวน 12 ชนิด ที่ให้ผลต่างๆ กันในการทดสอบด้วย Cell lytic test มาตรวจสอบต่อ โดยนำสารสกัดจากสมุนไพรมาผสมกับพิษแมลงป้องกันแล้วนำไปฉีดเข้าช่องท้องของจิ้งหรีด พบว่า ฟาทะลายโจร, กระโดนน้ำ, ผักบุ้ง, ผักกาดส้ม และประคำดีควาย สามารถเพิ่มค่า LD50 ของพิษแมลงป้องกันในจิ้งหรีดได้อย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นชัดเจนขึ้นว่า สมุนไพรเหล่านี้ น่าจะต้านพิษแมลงป้องกันได้จริง

จากการทดลองด้วยวิธี Cell lytic test กับพิษผึ้ง โดยใช้สารสกัดน้ำจากพืชจำนวน 19 ชนิด พบว่า ฟาทะลายโจร ให้ผลดีที่สุด สามารถลดฤทธิ์ของพิษผึ้ง ทำให้มีเซลล์รอดชีวิตกว่า 30% ต่อจากนั้น เมื่อใช้สารสกัด 50% เอทานอล พบว่า ให้ผลต้านพิษผึ้งลดลง และฟาทะลายโจรทำให้เซลล์รอดชีวิตราว 20% และเมื่อใช้สารสกัด 90% เอทานอล กลับไม่มีพืชชนิดใดให้ผลเลย ทำให้ทราบว่า ฟาทะลายโจร มีแนวโน้มที่จะต้านพิษของผึ้งได้และสารออกฤทธิ์ละลายในน้ำและเป็นสารมีขี้

สนั่น ศุภธีรสกุล (2547) ในโครงการวิจัย “การตรวจสอบเบื้องต้นของสารธรรมชาติจากสมุนไพรในท้องถิ่นภาคใต้ที่มีผลต่อ T-cell Proliferation” สรุปว่า ได้ศึกษาสารเคมีที่เป็นองค์ประกอบ ผลต่อการแบ่งตัวของ T-cell ของสารสกัดหยาบ และสารบริสุทธิ์ที่แยกได้ และจำแนกชื่อวิทยาศาสตร์ของสมุนไพรที่แพทย์แผนไทยภาคใต้ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ ขับน้ำเหลืองเสีย และรักษาโรคผิวหนัง จำนวน 6 ชนิด คือ รากเหลือง (*Prismatomeris malayana* Ridd. Rubiaceae) ขันทองพยาบาท (*Suregada multiflorum* Baill. Euphorabiaceae) เถามะดุก (*Sphenodesme pentandra* Jack Symphoremataceae) ข้อนหมาแดง (*Ancistrocladus tectorius* Merr. Ancistrocladaceae) ถอบแถบน้ำ (*Connarus semidecandrus* Jack. Connaraceae) และเถาอิกุย (*Willughbeia firma* Bl. Apocynaceae) ทดสอบผลต่อการแบ่งตัวของ T-cell ที่ถูกกระตุ้นด้วย phytohaeagglutinin (PHA) ซึ่งเป็น mutagen พบว่า สารสกัดหยาบด้วย n-hexane extract ของรากเหลือง ขันทองพยาบาท เถามะดุก ข้อนหมาแดง ถอบแถบน้ำ และเถาอิกุย มีค่า EC50 เป็น 161.3, ผลไม่แน่นอน, 73.7, 139.8, 35.4 และ 154.4 ?g/ml ตามลำดับ และ methanol extract มีค่า EC50 เป็น 193.0, 268.8, 236.9, 144.0, stimulate cell proliferation และ 271.0 ?g/ml ตามลำดับ ทำการแยกสารบริสุทธิ์จากสารสกัดหยาบโดยอาศัยเทคนิคทางโครมาโตกราฟี และหาสูตรโครงสร้างของสารบริสุทธิ์ที่แยกได้โดยอาศัยข้อมูลด้านสเปกโตรสโคปี แยกได้ homorapanone และ bergenin จาก n-hexane extract และ methanol extract ของถอบแถบน้ำตามลำดับ lucidin-?-methyl ether, rubiadin, rubiadin-1-methyl ether, rubiadin-1-methyl ether-3-O-?-primeveroside และ rubiadin-3-O-?-primeveroside แยกได้จาก methanol extract ของรากเหลือง 3-docosanoyl lupeol, lupeol และ 3-acetyl lupeol แยกได้จาก n-hexane extract ของเถาอิกุย ?-amyrin และ mixture ของ stigmaterol & ?-sitosterol (7:3) แยกได้จาก n-hexane extract ของเถามะดุก เมื่อนำสารเหล่านี้ไปทดสอบผลต่อการแบ่งตัวของ T-cell ที่ถูกกระตุ้นด้วย PHA พบว่า homorapanone, bergenin, 3-docosanoyl lupeol, lupeol, 3-acetyl lupeol, lucidin-?-methyl ether, rubiadin และ rubiadin-1-methyl ether มีค่า EC50 เป็น 20.2, 819.7, >1000, 478.9, 861.0, 76.8, 101.6 และ 170.2 ?g/ml ตามลำดับ จะเห็นได้ว่า homorapanone, lucidin-?-methyl ether, rubiadin และ rubiadin-1-methyl ether เป็นสารที่มีฤทธิ์ค่อนข้างดีในการยับยั้งการแบ่งตัวของ T-cell ที่ถูกกระตุ้นด้วย PHA การศึกษาถึงกลไกการออกฤทธิ์ของสารเหล่านี้จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจศึกษาต่อไปในอนาคต

อุษณีย์ วินิจเขตคำณวน (2541) ในโครงการวิจัย “การศึกษาผลของสารสกัดสมุนไพรต่อการเกิด albumin-adduct และมะเร็งตับในหนูขาวที่ได้รับอะฟลาทอกซินบีหนึ่ง” สรุปว่า การวิจัยนี้ได้ศึกษาผลของการได้รับสารสกัดจากตะไคร้หรือหญ้าปักกิ่งต่อการเปลี่ยนแปลงเอนไซม์ในขบวนการเมแทบอลิซึมสารพิษและการเกิดมะเร็งตับที่เหนี่ยวนำด้วยอะฟลาทอกซินบีหนึ่งในหนูขาวพันธุ์ Wistar นอกจากนี้ยังได้ศึกษาฤทธิ์ป้องกันการเกิดมะเร็งด้วยการศึกษาผลของสารสกัดจากตะไคร้หรือหญ้าปักกิ่งต่อการเกิด aberrant crypt foci ซึ่งเป็นรอยโรคบ่งชี้ถึงการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ในการศึกษาผลต่อการเปลี่ยนแปลงเอนไซม์ในขบวนการเมแทบอลิซึมสารพิษ ได้ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงของเอนไซม์ใน phase I และ phase II ในตับของหนูขาวพันธุ์ Wistar ที่ได้รับการป้อนสารสกัดจากตะไคร้หรือหญ้าปักกิ่งหลายๆ ครั้ง พบว่าการได้รับสารสกัดจากตะไคร้ขนาด 5 กรัมต่อ กก. น้ำหนักตัวหรือสารสกัดจากหญ้าปักกิ่งขนาด 1.0 กรัมต่อ กก. น้ำหนักตัว เป็นเวลา 30 วัน มีผลทั้งเหนี่ยวนำและยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ phase II ในตับ โดยพบว่าเอนไซม์ กลูตาไธโอนเอสทรานเฟอเรสเร่งปฏิกิริยาคีขึ้น แต่เอนไซม์ UDP-glucuronyl transferase สามารถเร่งปฏิกิริยาได้น้อยลง ทั้งนี้ไม่พบผลการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ต่อระดับซัยโตโครมพี 450 และเอนไซม์ NAD(P)H:quinone reductase ซึ่งเป็นเอนไซม์ใน phase II การวิจัยการเกิดมะเร็งตับจากการได้รับ

อะฟลาทอกซินบีหนึ่ง ได้ศึกษาความสามารถของสารสกัดจากตะไคร้หรือหญ้าปักกิ่งที่จะเปลี่ยนแปลงระดับ aflatoxin-albumin adduct ซึ่งเป็นสารบ่งชี้ถึงการได้รับอะฟลาทอกซินบีหนึ่ง ในหนูขาวพันธุ์ Wistar ที่ได้รับอะฟลาทอกซินบีหนึ่งความเข้มข้น 250 ไมโครกรัมต่อกก. น้ำหนักตัวครั้งเดียว พบว่าการได้รับสารสกัดจากหญ้าปักกิ่งความเข้มข้น 3 กรัมต่อกก. น้ำหนักตัวเป็นเวลา 1 อาทิตย์ก่อนที่จะได้รับอะฟลาทอกซินบีหนึ่งปริมาณ 250 ไมโครกรัมต่อกก. น้ำหนักตัว สามารถตรวจพบระดับของอะฟลาทอกซิน-อัลบูมินแอตดักส์ สูงที่สุดที่ 4 ชั่วโมงหลังจากได้รับอะฟลาทอกซินบีหนึ่ง ซึ่งเร็วกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งได้รับเพียงอะฟลาทอกซินบีหนึ่งที่แสดงค่าสูงสุดที่ 12 ชั่วโมง ผลต่อการได้รับสารสกัดจากหญ้าปักกิ่งก่อนที่จะได้รับอะฟลาทอกซินบีหนึ่งปริมาณ 250 ไมโครกรัมต่อกก. น้ำหนักตัว หลาย ๆ ครั้ง (5 วันต่ออาทิตย์เป็นเวลา 3 อาทิตย์ต่อเนื่อง) พบว่าระดับ AFB1-albumin adduct จะมีค่าสูงขึ้นและสูงสุดประมาณ 4.4 เท่าของระดับที่เริ่มตรวจพบหลังจากได้รับอะฟลาทอกซินบีหนึ่งครั้งแรก การได้รับสารสกัดจากหญ้าปักกิ่ง 1 อาทิตย์ ก่อนที่จะได้รับอะฟลาทอกซินบีหนึ่งมีแนวโน้มลดปริมาณอะฟลาทอกซิน-อัลบูมินแอตดักส์ในช่วงสองอาทิตย์แรกของการได้รับอะฟลาทอกซิน แต่เมื่อได้รับอะฟลาทอกซินหลาย ๆ ครั้งปริมาณแอตดักส์ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้พบว่าการได้รับสารสกัดจากตะไคร้ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงการเกิดอะฟลาทอกซิน-อัลบูมินแอตดักส์แต่อย่างใด ไม่ว่าจะได้รับสารสกัดก่อนเป็นเวลา 1 อาทิตย์หรือหลังจากการได้รับ อะฟลาทอกซินบีหนึ่ง การป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่จากการได้รับสารก่อมะเร็งเอโซซิมิเทน ได้ศึกษาในหนูขาวพันธุ์ Fischer344 ผลการวิจัยพบว่าเมื่อให้สารสกัดจากตะไคร้ในปริมาณ 5.0 และ 0.5 กรัมต่อ กิโลกรัม น้ำหนักตัวก่อนได้รับสารเอโซซิมิเทน (initiation period) สามารถป้องกันรอยโรคของมะเร็ง (preneoplastic lesion) ได้แก่การเกิด aberrant crypt foci ที่เซลล์ลำไส้ใหญ่ ในระยะเริ่มต้นได้ 40.5 % และ 31.3 % ตามลำดับ และฤทธิ์การยับยั้งขึ้นต่อความเข้มข้นของสารสกัด ในระยะส่งเสริมของ ขบวนการเกิดมะเร็งการได้รับสารสกัดจากตะไคร้ขนาด 0.5 กรัมต่อกก. น้ำหนักตัวยับยั้งการเกิด aberrant crypt foci ได้ 35.5 % และเป็น aberrant crypt ที่มีขนาดใหญ่ถึง 44 % ผลการทดลองแสดงว่าสารสกัดจากตะไคร้ป้องกันขบวนการเกิดมะเร็งได้ทั้งระยะเริ่มต้นและระยะส่งเสริมมะเร็ง แต่การได้รับสารสกัดจากหญ้าปักกิ่งยับยั้งการเกิด aberrant crypt foci ได้เฉพาะที่ระยะเริ่มต้นโดยไม่มีผลป้องกันในระยะส่งเสริม ฤทธิ์การยับยั้งไม่ขึ้นกับความเข้มข้นแต่ผลการยับยั้งแสดงได้ดีที่ความเข้มข้นต่ำๆ ผลการทดลองแสดงว่าสารสกัดจากหญ้าปักกิ่งมีผลป้องกันมะเร็งที่ระยะเริ่มต้น จากการศึกษเพิ่มเติมพบว่าการยับยั้งการเกิด DNA-adduct (ในรูป O6-methylguanine adduct และ N7 methyl guanine) อาจเกี่ยวข้องกับฤทธิ์การป้องกันมะเร็งที่ระยะเริ่มต้นกลไกการป้องกันมะเร็งของสารสกัดจากตะไคร้และหญ้าปักกิ่งอาจเกี่ยวข้องกับความสามารถเปลี่ยนแปลงเอนไซม์ใน phase I และ phase II ที่จะใช้ในการ เมแทบอลิซึมสารพิษ เนื่องจากมีสมมติฐานว่าการเหนี่ยวนำเอนไซม์ที่ใช้ในเมแทบอลิซึมสารพิษจะสัมพันธ์กับความสามารถที่จะป้องกันมะเร็ง ทั้งนี้เอนไซม์ที่เกี่ยวข้องมีได้หลายรูป (isoforms) ซึ่งแต่ละแบบของเอนไซม์มีความจำเพาะที่จะสามารถกำหนดความเป็นพิษของสารพิษแต่ละชนิด ดังนั้นควรมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อบอกถึงรูปแบบที่จำเพาะของเอนไซม์ที่ถูกเปลี่ยนแปลงหลังจากการได้รับสารสกัดจากตะไคร้หรือจากหญ้าปักกิ่ง เพื่อเป็นการยืนยันฤทธิ์ป้องกันมะเร็งของตะไคร้และหญ้าปักกิ่ง

วัชรวิวรรณ ทองสะอาด (2543) ในโครงการวิจัย “การศึกษากลไกการออกฤทธิ์ของสารเสพติดและสมุนไพรไทยที่ใช้ในการรักษาภาวะการติดสารเสพติดต่อการหลังสารสื่อประสาทโดปามีนและเซโรโตนินจากเนื้อเยื่อสมองของหนูขาวในหลอดทดลองโดยใช้เทคนิคการหล่อเลี้ยงเนื้อเยื่อ” สารสกัดจากใบรางจืดและเห็ดอดคน (0.1 g/ml) ซึ่งเป็นสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยติดยาเสพติดมีฤทธิ์ในการเพิ่มการหลังสารสื่อประสาทโดปามีนจากเนื้อเยื่อสมองส่วนสไตรอาตัมของหนูขาวในหลอดทดลอง

เช่นเดียวกับสารเสพติดแอมเฟตามีน (10-4 M) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม โดยที่ผลของรังจิตมีผลมากกว่าสารแอมเฟตามีน ในขณะที่รังจิต (0.1 g/ml) ไม่มีผลต่อการหลั่งสารสื่อประสาทเซโรโตนินจากเนื้อเยื่อสมองส่วนฮิปโปแคมปัสในหลอดทดลอง แต่กลับมีผลในการยับยั้งการออกฤทธิ์ของ p-Chloro-amphetamine (10-4 M) ในการเพิ่มการหลั่งสารเซโรโตนินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม จากผลการศึกษาพบว่ารังจิตและเหือดคนมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทคล้ายกับสารเสพติดแอมเฟตามีนเอง โดยไปเพิ่มการหลั่งสารโดปามีนซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่หลั่งมากในขณะผู้ป่วยได้รับสารแอมเฟตามีน ทำให้คาดว่าในผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยสารสมุนไพรอาจเกิดความพึงพอใจเช่นเดียวกับการรับยาเสพติด จึงอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการรักษาด้วยสารสมุนไพรได้ผลข้อเสนอแนะ : เนื่องจากการทดลองนี้เป็นการศึกษาจากเนื้อเยื่อสมองในหลอดทดลอง จึงควรต้องทำการศึกษาต่อไปว่าผลดังกล่าวพบได้ในสมองของสัตว์ทดลองที่มีชีวิตอยู่หรือไม่ และหากได้รับสารสมุนไพรดังกล่าวเป็นเวลานานจะทำให้เกิดการติดยาขึ้นได้หรือไม่ และต้องศึกษาต่อไปว่าสารสมุนไพรดังกล่าวออกฤทธิ์ต่อตัวรับชนิดใดในระบบประสาท เพื่อที่จะสามารถอธิบายถึงกลไกการออกฤทธิ์ของสารสมุนไพรดังกล่าวในการลดความอยากและรักษาผู้ป่วยติดยาเสพติด

บทที่ 4

กระบวนการวิจัย

โครงการวิจัยนี้ เกิดจากความร่วมมือระหว่างโครงการบัณฑิตอาสามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (บอ.มอ.) สถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้ (วพส.) และหน่วยประสานงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นภาคใต้ตอนล่าง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) สำนักงานภาค โดยมีวัตถุประสงค์ของโครงการบัณฑิตอาสา คือ 1) พัฒนาดตนเอง 2) พัฒนาชุมชนและสังคม 3) สร้างความเชื่อมโยงความรู้ทางวิชาการสู่ชุมชน ทั้งนี้ได้มีข้อตกลงว่าการทำงานกับชุมชนต้องใช้กระบวนการงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นเป็นเครื่องมือสำคัญ ฉะนั้นจึงเกิดความร่วมมือทั้งทางวิชาการ บุคลากร และงบประมาณสำหรับการพัฒนาโจทย์ในพื้นที่จนกว่าจะเกิดเป็นข้อเสนอโครงการ ก่อนจะขอรับทุนจาก สกว.สำนักงานภาคต่อไป ที่ผ่านมามีตั้งแต่กระบวนการพัฒนาโจทย์วิจัยจนถึงขั้นตอนการดำเนินงาน มีกระบวนการวิจัย ดังนี้

เตรียมความพร้อมบัณฑิตอาสา

ก่อนลงพื้นที่ทำงานกับชุมชน

วันที่ 13 มกราคม 2549 ณ โรงพยาบาลโคกโพธิ์ อำเภอกอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี โดยมีวัตถุประสงค์ในการเยี่ยมเยียนบัณฑิตอาสามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (บอ.มอ.) ที่ได้เข้ามาพักอาศัยในโรงพยาบาลและจะทำงานเกาะติดพื้นที่ร่วมกับชุมชนตลอด 1 ปีเต็ม

บอ.มอ. เล่าให้ฟังว่าชาวบ้านในชุมชนเข้าใจว่า บอ.มอ. เป็นนักศึกษาฝึกงานของโรงพยาบาลบ้าง บางคนก็เข้าใจว่าเป็นหมอบ้าง ทำให้ต้องอธิบายที่มาของตนเองให้ชัดเจน ผ่านกลไกอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ของบ้านนาค้อใต้ที่เข้มแข็ง และได้รับทราบอุปนิสัยใจคอของคนในหมู่บ้านว่าถ้าบอกเตือนกันเองจะไม่ฟัง แต่ถ้าเป็นคนมาจากหน่วยงานข้างนอกมาบอกจะเชื่อฟัง ขณะนี้ บอ.มอ. ยังไม่ได้ออกไปทำกิจกรรมกับชุมชนชัดเจนนัก พี่เลี้ยงพาไปรู้จักพื้นที่แล้วยังไม่มีเวลามอบหมายงานอะไรมากนัก ช่วงงานคลินิกของโรงพยาบาล บอ.มอ. จึงออกไปชุมชนเอง ทำแผนที่เดินดินของชุมชนบ้าง ไปเยี่ยมแม่หลังคลอดบ้าง ประ찬 อสม. จะช่วยพาไปรู้จักกับคนในชุมชน โดยใช้ศาลาที่ตั้งอยู่บริเวณสามแยกซึ่งเป็นจุดศูนย์กลางที่คนต้องเดินทางผ่านไปผ่านมา ก็อาศัยเรียกมาแนะนำว่าเป็น บอ.มอ. บางครั้งก็อาศัยแนะนำช่วงหลังจากละหมาดวันศุกร์

ระหว่างลงพื้นที่ บอ.มอ. พบสิ่งดีๆ ในชุมชน คือพบครอบครัวหมอบ้าน สามารถรักษาคนเสียสติได้ มีหมอกระดุก หมอยา เจอคนอายุ 65 ปี ที่ผิวไม่มีรอยเหี่ยวย่น เล่าว่ามีหมอบ้านฉีดยาที่ผสมสมุนไพร 5 ชนิด เพียงเข็มเดียว ทำให้ไม่แก่ พบว่าชาวบ้านเป็นโรคความดันและเบาหวานจำนวนมาก เมื่อก่อนมีชมรมสูงอายุร่วมกันระหว่างพุทธ มุสลิม แต่หายไป เหลือคนไทยพุทธที่ยังมีกลุ่มอยู่ อยากจัดวันผู้สูงอายุ มีงบประมาณเล็กๆ น้อยๆ จะไปทำกับข้าวมากินกันเอง จัดให้มีการแสดง มีดนตรี อ่านกลอน ส่วนผู้สูงอายุบ้านนาค้อใต้เป็นมุสลิมทั้งหมด อยากจะมาร่วมกิจกรรมกัน เมื่อก่อนเคยระดมเงินกันเอง ใครเสียชีวิตก็มีเงินไปช่วยกลุ่มวัยรุ่นที่บ้านนาค้อใต้ไม่มีใครติดยาเสพติด ตอนเย็นจะเล่นฟุตบอล ตอนเช้าออกไปหาปลา มีชมรมวัยรุ่นประมาณ 50 - 60 คน อายุตั้งแต่ 15 - 30 ปี ทั้งที่เรียนและไม่ได้เรียนหนังสือ

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2549 เวลา 15.45 ณ โรงพยาบาลโคกโพธิ์ ได้เข้าพบพี่เลี้ยงของ บอ.มอ. และได้พูดคุยถึง ศสมช. (ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน) ที่เพิ่งได้รับการบริจาคที่ดินจากชาวบ้านและกำลังจะประเมินราคาวัสดุก่อสร้าง และได้พูดว่า การเป็นบัณฑิตอาสา นั้นเป็นโอกาสที่จะทำให้บัณฑิตได้เรียนรู้ชุมชน ดังนั้นจึงควรภูมิใจในงานบอ.มอ. จากนั้นได้ลงเยี่ยมพื้นที่บ้านนาค้อใต้ พูดคุยกับประธานกลุ่มแม่บ้านทำขนม กิจกรรมของกลุ่มคือการทำถั่วเค็ม ถั่วเคลือบโอวัลติน ซึ่งจะวางขายตามตลาดและร้านค้าใกล้ๆ ปัจจุบันมีเงินสะสมจำนวน 7,000 บาท และกำลังทำโครงการเพื่อจะขอวัสดุอุปกรณ์ทำขนมจาก

กองอำนวยการเสริมสร้างสันติสุขจังหวัดชายแดนภาคใต้ (กอ.สสส.จชต.) ได้พูดคุยถึงสภาพทั่วไปของชุมชน โดยประชากรส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพ ทำสวน(สวนยาง สวนผลไม้) ทำนา บ้างก็ค้าขาย ไปทำงานที่ มาเลเซียก็มีบ้าง และได้พูดคุยถึงปัญหาสุขภาพภายในชุมชน พบว่ามีโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เป็นจำนวนมาก ส่วนใหญ่จะพบในผู้สูงอายุในกลุ่มที่ไม่ให้ความสำคัญในการรักษาที่โรงพยาบาล แต่จะนิยม ใช้อาสมุนไพรมากกว่า

จากนั้น อสม. ได้พาไปเยี่ยมผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งเป็นคนขยันทำงาน มีลูกสองคน แต่ตอนนี้กลับเดิน ไม่ได้เนื่องจากวันหนึ่งระหว่างนั่งด้ายหญ้า พอลุกขึ้นมากก็ได้ยินเสียงดังเหมือนไม้หักที่บริเวณหลัง จากนั้น ก็ลุกขึ้นยืนไม่ได้ จึงคิดที่อยากช่วยขอรถเข็นให้ หญิงคนนั้นก็เล่าว่าหลังจากเดินไม่ได้ก็ไปรักษาตัว ที่โรงพยาบาล ทางโรงพยาบาลบอกว่าเข้าเสื่อม รักษาสักพักไม่หายจึงไปรักษาที่คลินิกหมอได้นิดเดียว และหลังจากที่ฉีดยาแล้วก็ยังทำให้ช่วงล่างยังหมดแรง ตอนนี้ก็รักษาที่หมอชาวบ้านอยู่และกินยาสมุนไพรร

วันที่ 22 พฤษภาคม 2549 ณ บ้านนาคอใต้ ตำบลมะรุต อำเภอกอโคโพธิ์ จังหวัดปัตตานี เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลลงพื้นที่เยี่ยมเยียน ผู้พิการรายแรกมีอาชีพเป็นหมอดำเยอายุ 84 ปี และคอยนวดกดจุด ให้คนในหมู่บ้านมาหลายสิบปี เป็นที่รู้จักของชาวบ้าน ต่อมาเป็นโรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดในสมอง ชักขวาแตกจากการหกล้ม ทำให้เป็นอัมพาตในซีกขวา มีลูกสาวคอยดูแลอย่างใกล้ชิด เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล แนะนำเรื่องอาหารโดยเพิ่มการดื่มนมชงจาก 2 มื้อเป็น 3 มื้อ ฝึกกายภาพบำบัด ตัดมือ ตัดขา ตัดนิ้วมือ เพื่อไม่ให้ข้อต่อติดแข็ง ไม่ยืดหยุ่น ให้ตะแคงเปลี่ยนท่านอนทุกๆ 2 ชั่วโมง ป้องกันการเกิดแผลกดทับ ปอดบวม ชวนให้อุ้มบ่อๆ อาการการกินให้หลีกเลี่ยงอาหารทอด อาหารรสเค็ม ลูกหลานเองเห็นตัวอย่าง แล้วก็ควรลดอาหารมัน อาหารเค็ม และออกกำลังกายโดยเดินเร็วๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 5 วันๆ ละ 30 – 60 นาที อย่างนอนดึก พักผ่อนให้เพียงพอ ข่าย่ายกินได้ แต่อย่าทานบูดูมากเกินไป เนื่องจากมีรสเค็มสูง ทานถั่วเขียวต้ม น้ำเต้าหู้ มันตรวจความดันบ่อยๆ

อีกรายหนึ่ง พิกิจการจากการทำงานหนัก หลังจากโรงพยาบาลเข้ามาดูแล มอบเครื่องค้ำยันสี่ขา ให้ออกเดิน ผู้ป่วยได้บำบัดตัวเองได้ดี ออกเดินทุกเช้าเย็น จนขณะนี้เริ่มมีความรู้สึกแล้ว ยืนตัวลุกขึ้นยืน ได้เอง จิตใจดี ไปหาหมอบ้านขนอนน้อมน้อมมาเสริมความมั่นใจ ทานข้าวได้มากขึ้น แต่ทานเพียง 2 มื้อ จึงแนะนำให้ทานครบ 3 มื้อ จากที่เคยชอบรสเค็ม ต้องลดลง เพิ่มอาหารจำพวกถั่วต้ม ทานนมเสริมไปด้วย หลังจากนั้นได้ปรึกษาเรื่องโครงการที่ บอ.มอ.จะทำ กิจกรรมที่ทำไปแล้วคือประชุมแกนนำชาวบ้าน กำหนดบทบาทว่าใครจะช่วยอะไรได้บ้าง แต่เนื่องจากมีงานเข้ามาเยอะ จึงไม่ได้สานต่อ ขณะนี้ได้กำหนดว่าจะเริ่ม ประชุมกับแกนนำหมู่บ้าน ขอความเห็นชอบและข้อเสนอต่อโครงการเยาวชนดูแลผู้พิการ ก่อนที่จะจัดประชุม เยาวชนที่สนใจประมาณ 30 คน ทำความเข้าใจในโครงการ ทำแผนงาน สอนทักษะให้รู้จักตั้งคำถามและ บันทึกรายละเอียดและอาการของผู้พิการ สรุปเนื้อหาที่ได้ กำหนดหัวข้อที่จะฝึกทักษะเพิ่มเติม ก่อนประสานไปยัง มอ.หาดใหญ่ ให้วิทยากรสอนเยาวชน ก่อนมาปฏิบัติจริงกับผู้พิการ ถอดประสบการณ์มาเป็นชุดความรู้ เกี่ยวกับการดูแลผู้พิการ

วันที่ 29 พฤษภาคม 2549 ชุมชนบ้านนาคอใต้ ตำบลมะรุต อำเภอกอโคโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ลงพื้นที่เยี่ยมเยียนบ้านผู้ป่วยอัมพาตอายุ 83 ปี ที่เพิ่งเสียชีวิตไป โดยจะจัดงานศพครบรอบ 7 วัน ในวันพุธ ที่ 31 พฤษภาคม 2549 ประสานงานกับสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดปัตตานี เพื่อขอรับการช่วยเหลือค่าทำศพต่อไป นัดหมายกับ อสม. และแกนนำ จัดเวทีประชุมทบทวนโครงการ เยาวชนดูแลผู้ป่วยพิการ และโครงการจัดตั้งศูนย์สาธารณสุขมูลฐานของชุมชน

จัดเวทีประชาคมร่วมกับชุมชน

วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2549 เวลา 13.00–16.00 น. ได้มีการจัดเวทีประชาคมหมู่บ้าน ณ ลานโรงเรียนบ้านนาค้อใต้ หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ผู้เข้าร่วมประกอบด้วย บัณฑิตอาสา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รุ่นที่ 1 จำนวน 3 คน รุ่นที่ 2 จำนวน 2 คน ผู้จัดการ บอ.มอ.เขตภาคใต้ตอนล่าง 1 คน เจ้าหน้าที่ทางโรงพยาบาล 2 คน อสม. 6 คน อบต. ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วย ผู้ช่วยฝ่ายรักษาความสงบของหมู่บ้าน โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อให้รู้จักหะและวงจการทำงานของชาวบ้านนาค้อใต้ บอ.มอ. สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม และถูกจังหวะเวลา 2) เพื่อสร้างความเข้าใจในวิถีชีวิตของชาวบ้านและเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน 3) เพื่อให้เห็นระบบชุมชน ปัญหาสุขภาพจากการทำงานของชาวบ้าน 4) เพื่อให้ชาวบ้านระดมความคิดในเรื่องของการดูแลสุขภาพของตนเอง วิธีการเข้าถึงบริการสุขภาพของชาวบ้าน และ 5) เพื่อระดมความคิดในเรื่องการจัดตั้งศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) ในหมู่บ้านนาค้อใต้ ก่อนการจัดเวทีประชาคมหมู่บ้าน บอ.มอ.ได้เตรียมงานล่วงหน้าโดยพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องสุขภาพกับ อสม. แกนนำชุมชน และชาวบ้านมีความคิดจัดเวทีชาวบ้านปรึกษากับพี่เลี้ยงสำนักงาน ปรีक्षा อสม. และดูสถานที่ที่จะจัดเวทีฯ ออกหนังสือเชิญแกนนำหมู่บ้านองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) มะกรูด จัดเตรียมข้อมูล แบบฟอร์มลงทะเบียน และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง

ในวันที่จัดประชาคม กระบวนการเริ่มจาก ลงทะเบียน เริ่มเวทีประชาคมด้วยการสร้างความคุ้นเคยและอธิบายวัตถุประสงค์การจัดเวทีโดยสังเขป ระดมความคิดปฏิทินชุมชน ระดมความคิดปัญหาสุขภาพจากการทำงานของชาวบ้าน พักรับประทานอาหารว่าง ระดมความคิดวิธีเข้าถึงบริการสุขภาพของชาวบ้าน ระดมความคิดความต้องการจัดตั้ง ศสมช. ในหมู่บ้าน และปิดการจัดเวทีประชาคมสุขภาพ โดยนางสาวเสาวคนธ์ ภักดี พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลโคกโพธิ์

ข้อสังเกตจากการจัดเวทีประชาคมครั้งแรก พบว่า บางคนแสดงความคิดเห็น บางคนเงิบ การมาไม่ตรงเวลา พื้นฐานของสมาชิกแต่ละคนแตกต่างกัน แกนนำบางคนเชิญแล้วแต่ไม่มาเข้าร่วม บางคนเรียกลูกหลานมาแทนตน ยังมีบางคนที่นั่งคุยกันไต่ตื้อไม่เข้าร่วมในช่วงหลังพักรับประทานอาหารว่าง

โครงการเยาวชนคนทำดี: การส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างวัยเพื่อดูแลผู้ป่วยอัมพฤกษ์และอัมพาต

วันที่ 2 มิถุนายน 2549 ณ ร้านค้าชุมชนบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ผู้เข้าร่วมประชุม 16 คนประกอบด้วย บัณฑิตอาสา 2 คน ทีมพี่เลี้ยงบัณฑิตอาสา 2 คน อบต. 2 คน และชาวบ้าน 10 คน วัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อให้ชาวบ้านร่วมแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนในการปรับโครงการ 2) หาคนที่สนใจมาเป็นทีมงานและแบ่งบทบาทหน้าที่การทำงาน

กระบวนการประชุมเริ่มขึ้นเมื่อเวลาประมาณ 13.45 น. บัณฑิตอาสาฯ รอยอายุ อุเช็ง ได้แจกเอกสารโครงการและอธิบายตั้งแต่ชื่อ วัตถุประสงค์ หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ ระยะเวลา รวมถึงผลที่คาดว่าจะได้รับของโครงการ โดยในส่วนของวิธีการทำงานชาวบ้านได้เก็บรวบรวมรายชื่อเยาวชนได้จำนวนหนึ่งแล้ว หากรวบรวมเสร็จให้ อสม. แต่ละในพื้นที่ความรับผิดชอบซึ่งจะรู้จักเด็กในพื้นที่คัดเลือกคนที่มีความสนใจเข้าร่วมโครงการประมาณ 20-30 คน จัดประชุมรวมเด็กเพื่อเสริมทักษะการตั้งคำถามและการเก็บรวบรวมการบันทึกข้อมูล โดยใช้สถานที่ศูนย์เด็กเล็กจัดประชุม ดึงคนที่สนใจ โดยเฉพาะลูกหลานของผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต เข้ามาร่วมเป็นทีมงาน เปิดตัวโครงการให้รับทราบไปในขณะเดียวกัน แนะนำวิธีการเก็บข้อมูล สอบถาม ชักถามประวัติผู้ป่วยเบื้องต้นได้ ช่วงเช้าออกเยี่ยมบ้านผู้ป่วย ช่วงบ่ายกับมาสรุปในสิ่งที่ได้ ให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอัมพฤกษ์ อัมพาต สาธิตวิธีการทำกายภาพบำบัด ทางโรงพยาบาลโคกโพธิ์ แนะนำว่าควรพาเด็กไปดูงานด้วย โดยเลือกเยาวชนที่มีญาติเป็นพฤกษ์ อัมพาตเป็นหลัก และมีความตั้งใจจริง ถอดบทเรียนเป็นความรู้ ผลดีสื่อต่างๆ ที่ชาวบ้านเข้าใจได้ ไว้ให้ชุมชนได้ใช้ประโยชน์

ปัญหาคือเยาวชนที่จะเข้าร่วมบางคนเรียนปอเนาะ โรงเรียนธรรม (มุฮัมมัด) ซึ่งจะไม่มีการหยุดที่แน่นอนเหมือนโรงเรียนสามัญ ต้องประสานว่ามีวันที่ว่างหรือไม่ ชาวบ้านให้คำแนะนำให้จัดกิจกรรมประชุมเด็กดังกล่าวในวันที่เด็กหยุดเรียนมาอยู่บ้านหลังจากเปิดโรงเรียน 45 วัน ซึ่งจะเป็นช่วงหลังจากที่ บอ.มอ. กลับจากการไปเรียนรู้การช่วยเหลือผู้ประสบทุกภัยในภาคเหนือในระหว่างวันที่ 4-14 มิถุนายน 2549 หลังจากนั้นได้มีหาทีมงานโครงการการแบ่งบทบาทหน้าที่การทำงานได้ดังนี้

1. สะมาแอ เจอะอะ	นายก อบต.	หัวหน้าโครงการ
2. อับดุลคอเดร์ ฮามะ	อบต.	รองประธาน
3. สารีปะ ดอเลาะ	อสม.	เลขา
4. รอฮายู อุเซ็ง	บอ.มอ.	ผู้ช่วยเลขา
5. สีเปาะ เจอะอะ	อสม.	การเงิน
6. แม่แย อูมา	อสม.	อาหาร
7. รอฮานา, อีชะ เหมสนิห์	อสม.	ประชาสัมพันธ์
8. มาสนี๊ะ อูมา	อสม.	พี่เลี้ยงเด็ก
9. รอเมาะ บาเหม	อสม.	พี่เลี้ยงเด็ก
10. อีชะ เหมสนิห์	อสม.	พี่เลี้ยงเด็ก
11. มะเย็ง ดอนิ	ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน	พี่เลี้ยงเด็ก

สำหรับที่ปรึกษา 3 คน ได้แก่

1. ชัยวัฒน์ มูนะ รองนายก อบต.
2. สุรพร นาคบรรพต หัวหน้าฝ่ายเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน รพ.โคกโพธิ์
3. ประธานศูนย์เลี้ยงเด็ก

วันที่ 3 กรกฎาคม 2549 ณ บ้านคุณสีเปาะ เจอะอะ บ้านนาคอใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ผู้เข้าร่วมประชุม ประกอบด้วย อสม. 6 คน ได้ส่งรายชื่อของเยาวชนที่จะเข้าร่วม

วันที่ 7 กรกฎาคม 2549 เวลา 09.00 – 11.00 น. ณ บ้านนาคอใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ติดตามการดำเนินงานของทีมวิจัย เพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรมเยาวชนค้นหาผู้ป่วยในโครงการเยาวชนคนทำดี โดยนางสาวรอฮายู อุเซ็ง บัณฑิตอาสาฯ

วันที่ 28 กรกฎาคม 2549 เวลา 08.30 – 16.00 น. ณ มัสยิดบ้านนาคอใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ได้จัดกิจกรรมเยาวชนลงพื้นที่ค้นหาผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต ตามโครงการเยาวชนคนทำดี : การส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างวัยเพื่อดูแลผู้ป่วยอัมพฤกษ์และอัมพาต ผู้เข้าร่วมประกอบด้วย บุคลากรของสถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้ (วพส.) จำนวน 2 คน บัณฑิตอาสาฯ รุ่นที่ 1 จำนวน 4 คน บัณฑิตอาสาฯ รุ่นที่ 2 จำนวน 4 คน เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลโคกโพธิ์จำนวน 2 คน ทีมวิจัยจำนวน 14 คน เยาวชนจำนวน 39 คน ชาวบ้าน 8 คน ผู้ป่วยและครอบครัวจำนวน 7 ครอบครัว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเยาวชน ผู้ป่วยและครอบครัว ทีมงานวิจัย ตลอดจนชาวบ้านนาคอใต้

กิจกรรมเริ่มเวลา 08.00 น. โดยที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทยอยลงทะเบียนและรับแฟ้มเอกสาร กล่าวต้อนรับและชี้แจงรายละเอียดโครงการและวัตถุประสงค์กิจกรรมโดยหัวหน้าโครงการ หลังจากนั้นเป็นการแนะนำคณะทีมงานและเตรียมความพร้อมด้วยกิจกรรมสนทนาการ เมื่อชี้แจงกำหนดการโดยพิธีกรประจำวัน แล้วก็เริ่มสอนเทคนิคการลงเยี่ยมผู้ป่วย โดยคุณวรรณ บัวขาว พยาบาลวิชาชีพ 5 โรงพยาบาลโคกโพธิ์ และลงเยี่ยมผู้ป่วยโดยแบ่งตามกลุ่มสี่ ให้ตัวแทนแต่ละสับริบถาดผลไม้เพื่อมอบเป็นของเยี่ยม การลงเยี่ยมผู้ป่วยนี้ให้ไปกับพี่เลี้ยงเยาวชนพร้อมด้วยทีมงาน บอ.มอ., ทีม วพส. ที่ได้จัดแบ่งตามสี่ และมารวมกันอีกครั้งเพื่อรับประทานอาหารเที่ยงร่วมกันเวลา 11.30 น.

กิจกรรมภาคบ่ายเริ่มเวลา 13.30 น. โดยมีกิจกรรมสนทนากันเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรมสรุปผลการลงเยี่ยมผู้ป่วย วิธีการสรุปผลการลงเยี่ยมผู้ป่วย คือ แจกกระดาษชาร์ต,ปากกาและสีชอล์กแก่ทุกกลุ่มและให้ทุกกลุ่มสรุปผลโดยมีหัวข้อให้ดังนี้ 1) แนะนำกลุ่มตนเอง / สมาชิกในกลุ่ม 2) แนะนำตัวผู้ป่วย ชื่อ/สกุล อายุ สภาพครอบครัว อื่นๆ 3) ลักษณะอาการ / ความเจ็บป่วย 4) สิ่งที่ได้สังเกตเห็น 5) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อตนเองภายหลังจากการไปเยี่ยมผู้ป่วย 6) คิดว่าจะช่วยอะไรผู้ป่วยได้บ้าง 7) แรงจูงใจที่มาร่วมกิจกรรมครั้งนี้

เมื่อทุกกลุ่มพร้อมจึงให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ สลับกับให้พี่เลี้ยงเยาวชนและอาจารย์พูดถึงการทำงานของกลุ่มเยาวชนที่ไปด้วย และความรู้สึกของคณะทีมงานทั้งหมดต่อกิจกรรมครั้งนี้ กิจกรรมสุดท้ายเป็นการประเมินผลกิจกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และถ่ายภาพร่วมกัน เมื่อเยาวชนต่างแยกย้ายกันกลับ คณะทีมงานทั้งหมดจึงประชุมสรุปผลกิจกรรม

อาจารย์อุไรวรรณ พัฒนสัตยวงศ์ ได้ให้ข้อเสนอแนะหลังจากการจัดกิจกรรมว่า ควรให้เยาวชนทำความเข้าใจกันก่อนเพื่อลดอาการเกร็ง เนื่องจากเยาวชนจะต้องทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม ควรให้มีการอบรมเสริมความรู้ในก่อน เช่น ความรู้เกี่ยวกับโรคอัมพาต – อัมพฤกษ์ ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค วิธีการทำกายภาพเบื้องต้น การให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาแก่ผู้ป่วยและครอบครัว เป็นต้น หากเป็นไปได้ให้มีการอบรมความรู้เรื่องโรคอัมพาต-อัมพฤกษ์ แก่ผู้ป่วยและครอบครัวโดยตรง โดยเฉพาะกับผู้ดูแลผู้ป่วยซึ่งมีความเครียดในการดูแลผู้ป่วย อาจจะแทรกเรื่องการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยากับผู้ดูแลไปด้วย

วันที่ 10 ตุลาคม 2549 ประชุมแกนนำเยาวชนคนทำดี ณ มัสยิดบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ผู้เข้าร่วมประชุมทั้งหมด 9 คนประกอบด้วย บัณฑิตอาสาฯ พี่เลี้ยงบอ.มอ. 2 คน และเยาวชน 7 คน โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อวางแผนเตรียมความพร้อมก่อนการจัดกิจกรรมอบรมเยาวชนให้ความรู้อัมพฤกษ์-อัมพาตในวันที่ 2 พฤศจิกายน 2549 และ 2) เพื่อจัดบอร์ดโครงการเยาวชนคนทำดี:การส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างวัยเพื่อดูแลผู้ป่วยอัมพฤกษ์-อัมพาต

บัณฑิตอาสาฯแจ้งให้ผู้เข้าร่วมประชุมทราบถึงการจัดอบรมให้ความรู้เยาวชนในเรื่องอัมพฤกษ์-อัมพาต วันพฤหัสบดีที่ 2 พฤศจิกายน 2549 ณ โรงพยาบาลโคกโพธิ์ มี ผศ.วิภาวรรณ สีสำราญ ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นวิทยากรโดยขอความร่วมมือแกนนำเยาวชนช่วยประชาสัมพันธ์ให้เพื่อนรับทราบ รวมทั้งเยาวชนที่พึงสมัครเข้าร่วมโครงการฯด้วย และแบ่งงานให้แกนนำเยาวชนสำรวจเยาวชนในโครงการอีกครั้งว่ามีความสนใจเข้าร่วมโครงการจัดอบรมหรือไม่ แล้วจดชื่อรวบรวมให้บัณฑิตอาสาฯเพื่อจะได้ออกหนังสืออนุญาตจากทางโรงพยาบาลให้เด็กนำไปยื่นกับทางโรงเรียน เนื่องจากวันที่จัดกิจกรรมโรงเรียนของเยาวชนได้เปิดเทอมแล้ว หลังจากนั้น ได้ชี้แจงงานความรับผิดชอบในวันจัดอบรม เรื่องอาหารจะให้แม่ครัวที่โรงพยาบาลเป็นผู้รับผิดชอบ เรื่องรถเยาวชนสามารถเดินทางมาเองโดยรถส่วนตัวเพราะระยะทางใกล้ แต่ถ้าหากไม่สะดวกบัณฑิตอาสาฯได้ประสานงานกับทางรถโรงพยาบาลเพื่อจัดรับ-ส่ง ในบางบทบาทหน้าที่อยากให้ทางเยาวชนมีส่วนร่วมในการดำเนินการจัดกิจกรรม ได้แก่ พิธีประจำวัน พิธีกรในช่วงการเล่าประสบการณ์ของคุณดีรอมาะ ผู้พิการบ้านในนาค้อใต้ สนทนากันนำเกม ผู้กล่าวขอบคุณวิทยากร

แกนนำเยาวชนเห็นด้วยที่จะให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมแต่ต้องสอบถามความสมัครใจและน่าจะเลือกคนที่มีความกล้าพูดมาทำหน้าที่ ในเรื่องของการแบ่งหน้าที่เยาวชนคนไหนจะมีบทบาทใดนั้นให้คุยลงรายละเอียดกันครั้งต่อไปในวันศุกร์ที่ 27 ตุลาคม 2549 ซึ่งผศ.นุกุล รัตนากุล อาจารย์คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จะลงชุมชนบ้านนาค้อใต้ เพื่อประเมินโครงการบัณฑิตอาสาฯ ในเวทีดังกล่าวทางพี่เลี้ยง บอ.มอ. ได้ให้เยาวชนเชิญ อสม.เข้าร่วมการพูดคุยด้วย

หลังจากนั้นบัณฑิตอาสาฯ ได้หารือเรื่องที่จะพาแกนนำเยาวชนบ้านนาค้อใต้ อสม.และญาติผู้ป่วยไปเข้าร่วมอบรมทักษะการเย็บผู้ป่วยในวันเสาร์ที่ 4 และ 11 เดือนพฤศจิกายน 2549 จัดที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีอาจารย์อุไรวรรณ พัฒนสัตยวงศ์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ที่เคยมาเป็นวิทยากรให้แก่โครงการเยาวชนคนทำดี ท่านรับผิดชอบโครงการดังกล่าว ประเด็นที่หารือคือเรื่องผู้ที่จะเดินทางไป และงบประมาณจะขอใช้ในงบใดเบื้องต้นแรกคาดว่าจะใช้จากงบประมาณของ สกว. แต่เนื่องจากการเปิดบัญชีธนาคารโครงการได้เข้าเงินจึงยังไม่ได้ ในส่วนเรื่องผู้ที่จะเดินทางไปฝึกอบรมที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีจำนวน 5 คนคือ เยาวชน 2 คน อสม. 2 คนและบัณฑิตอาสาสมัครอีกหนึ่งคน

วันที่ 11 ตุลาคม 2549 ณ สถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปรับรูปแบบกิจกรรมอบรมความรู้เรื่องโรคอัมพาตให้เหมาะสม

กระบวนการเริ่มจากชี้แจงวัตถุประสงค์ของการอบรม ชี้แจงขั้นตอนการดำเนินงาน ปฐกษัตริ์กษาเรื่องวิทยากรที่จะมาอบรม ขอคำปรึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการเล่าประสบการณ์ตรงของผู้ป่วยที่หายจากการเป็นโรคอัมพาต อัมพฤกษ์

วันที่ 16 ตุลาคม 2549 ณ บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี ผู้เข้าร่วมประกอบด้วยบัณฑิตอาสาฯ 1 คน พี่เลี้ยงบัณฑิตอาสาฯ 3 คน อสม. 2 คน เยาวชน 9 คน โดยมีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง 2) เพื่อเก็บข้อมูลเชิงลึกผู้ป่วย 3) เชิญผู้ป่วยเข้าร่วมอบรมความรู้เรื่องโรคอัมพาต อัมพฤกษ์วันที่ 2 พฤศจิกายน 2549

กระบวนการ เริ่มจากรวมตัวกันที่มัสยิดประจำหมู่บ้าน ชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดการดำเนินงาน เดินทางเยี่ยมผู้ป่วย ชักถามอาการ วัดความดัน ชั่งน้ำหนัก ผู้ป่วย สรุปการเยี่ยมผู้ป่วย

วันที่ 17 ตุลาคม 2549 เวลา 10.00 – 12.00 น. ณ มัสยิด บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ผู้เข้าร่วมประกอบด้วยบัณฑิตอาสาฯ 1 คน พี่เลี้ยงบัณฑิตอาสาฯ 3 คน เยาวชน 7 คนชาวบ้าน 3 คน โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อนำไปจัดนิทรรศการในกิจกรรมอบรมความรู้เรื่องโรคอัมพาต อัมพฤกษ์

กระบวนการดำเนินงาน เริ่มจากปรึกษาถึงรูปแบบการจัดบอร์ด แบ่งหน้าที่ตามความถนัด ได้แก่ ฝ่ายตัดกระดาษ ฝ่ายทากาวและแปะรูปภาพ ฝ่ายทำดอกไม้และเพิ่มเติมความสวยงาม ฝ่ายใส่ขอบคิ้วและหุ้มบอร์ด และเริ่มลงมือจัดทำบอร์ดนิทรรศการร่วมกัน

วันที่ 27 ตุลาคม 2549 เวลา 10.00 – 12.00 น. ณ มัสยิดบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ที่ประชุมประกอบด้วย บัณฑิตอาสาฯ 1 คน แกนนำเยาวชน 5 คน อสม. 2 คน และ พี่เลี้ยงบัณฑิตอาสาฯ 1 คน วัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อชี้แจงรายละเอียดการจัดอบรมในวันที่ 2 พฤศจิกายน 2549 และ 2) เพื่อแจกใบขออนุญาตผู้ปกครองและใบขออนุญาตโรงเรียน

วันที่ 2 พฤศจิกายน 2549 เวลา 08.30 – 16.30 น. ณ ห้องประชุมโพธิ์ทอง โรงพยาบาลโคกโพธิ์ อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ผู้เข้าร่วมอบรมประกอบด้วยเยาวชนบ้านนาค้อใต้ 40 คน ผู้ป่วยโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ 2 คน วพส. 1 คน สกว. 1 คน บัณฑิตอาสาฯ 6 คน วิทยากรจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ 3 คน วิทยากรจากโรงพยาบาลโคกโพธิ์ 2 คน เจ้าหน้าที่เวชกรรม 8 คน ทีมทำงานโครงการเยาวชนคนทำดี 8 คน ชาวบ้านนาค้อใต้ 4 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อให้เยาวชนมีความรู้เกี่ยวกับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยอัมพาต – อัมพฤกษ์ 2) เพื่อให้เยาวชนได้มีส่วนร่วมและเป็นกำลังสำคัญในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยอัมพาต – อัมพฤกษ์ ตลอดจนพัฒนาสุขภาพด้านอื่นๆ ในชุมชน

กระบวนการดำเนินงาน เริ่มจาก ผู้เข้าร่วมอบรมลงทะเบียน พิธีเปิดโครงการ กล่าวรายงาน โดยคุณวรรณ บัวขาว พยาบาลวิชาชีพ 5 หัวหน้าเวชกรรมสังคมโรงพยาบาลโคกโพธิ์ ต่อประธานในพิธี นายแพทย์สาธารณสุข บัวขาว รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ โรงพยาบาลโคกโพธิ์ สันทนาการเตรียมความพร้อม อบรมให้ความรู้เรื่องโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ โดย ผศ.วีรวรรณ ลีลาสำราญ หัวหน้าภาควิชา ศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ฝึกทำกายภาพบำบัดโดยคุณเทิดขวัญ สายแก้ว หน่วยกายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์คณะแพทยศาสตร์ ฝึกรับประทานอาหารเที่ยง เล่าประสบการณ์ตรงของผู้ป่วยโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ หมู่ที่ 4 นาเคอใต้ โดยคุณต๋องเมาะ สาหล้า ชักถามข้อมูลการเจ็บป่วยเพิ่มเติมและกิจกรรมให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย กิจกรรมบำบัด เพื่อผ่อนคลายจิตใจ โดยคุณนิธุลย์ ดายะ นักวิชาการสาธารณสุข 4 โรงพยาบาลโคกโพธิ์ และ คุณพันธุทิพย์ เจ๊ะมามะ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา โรงพยาบาลโคกโพธิ์ ฝึกทักษะการให้คำปรึกษา ด้านจิตวิทยาแก่ผู้ป่วยโดย ผศ.ธนอมศรี อินทนนท์ ภาควิชาพยาบาลชุมชนและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้เข้าร่วมอบรมประเมินผลกิจกรรม และสรุปผลการดำเนินงาน

วันที่ 14 พฤศจิกายน 2549 ณ บ้านคุณสิเปาะ เจ๊ะอะ บ้านนาเคอใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ทีมวิจัยต้อนรับคณะอาจารย์จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่มาติดตามผลงานโครงการเยาวชนคนทำดี โดยจะนำนักศึกษาลงพื้นที่ในวันเสาร์ที่ 18 พฤศจิกายน 2549 ออกเยี่ยมผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต โดยขอความร่วมมือให้ทีมวิทยานักศึกษาเยี่ยมบ้านผู้ป่วย

วันที่ 17 พฤศจิกายน 2549 เวลา 10.00 – 12.00 น. ณ บ้านนาเคอใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ผู้เข้าร่วมประกอบด้วย เยาวชนบ้านนาเคอใต้ ทีมทำงานโครงการเยาวชนคนทำดี อสม. บัณฑิตอาสาฯ พี่เลี้ยงบัณฑิตอาสาฯ ภาคใต้ตอนล่าง โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อให้เยาวชนนำความรู้ที่อบรมมาปฏิบัติได้จริง 2) เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของเยาวชนและผู้ป่วยอัมพาต อัมพฤกษ์

กระบวนการดำเนินการ รวมตัวกันที่บ้านประธาน อสม. เวลา 10.00 น. ชี้แจงรายละเอียดและวัตถุประสงค์แก่ผู้ร่วมกิจกรรม แบ่งหน้าที่ในการเข้าเยี่ยมผู้ป่วย ดังนี้ ผู้จัดบันทึกการเข้าเยี่ยมผู้ป่วย ผู้สังเกตผู้ป่วย ลักษณะภายนอกและภายใน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของผู้ป่วยและครอบครัวผู้ป่วย ผู้วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก เดินทางเข้าเยี่ยมผู้ป่วย พูดคุยทักทาย / ชี้แจงวัตถุประสงค์ที่มาในวันนี้ / ชักถามอาการป่วยปัจจุบันสิ่งที่ต้องการความช่วยเหลือ ฯลฯ เยาวชนวัดความดันโลหิตแก่ผู้ป่วย ชั่งน้ำหนัก และทดลองทำกายภาพบำบัดโดยการเคลื่อนไหวในส่วนแขนและขาของผู้ป่วยตามที่ได้รับการอบรม ตลอดจนการพูดให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย พูดคุยตามอัธยาศัย และกล่าวลา

วันที่ 24 พฤศจิกายน 2549 ณ มัสยิดบ้านนาเคอใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี จัดกิจกรรมของโครงการเยาวชนคนทำดี ถอดบทเรียนการทำงานที่ผ่านมาของโครงการในชุมชนให้การต้อนรับในการทำงานของทีมวิจัยกับกลุ่มเยาวชนคนทำดี ทีมวิจัยจะสานต่อกับโครงการนี้ต่อไป ทางบัณฑิตอาสาฯ วพส. นำตัวแทนเยาวชนและตัวแทนทีมวิจัยไปที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

พัฒนาจิตวิทยาร่วมเพื่อท้องถิ่นร่วมกับชุมชน

วันที่ 2 มิถุนายน 2549 ณ ร้านค้าชุมชนบ้านนาเคอใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ผู้เข้าร่วมประชุม 16 คนประกอบด้วย บัณฑิตอาสา 2 คน ทีมพี่เลี้ยงบัณฑิตอาสา 2 คน อบต. 2 คน และชาวบ้าน 10 คน

ในเวทีชาวบ้านได้คุยประเด็นเรื่องการสร้าง ศสมช. เพื่อเป็นศูนย์รวมบริการสุขภาพ จัดกิจกรรมด้านสุขภาพ เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงเด็ก วัดความดัน เป็นสถานที่เก็บยา ในขณะนี้มี อสม.บริจาควัดดินแปลง ชาวบ้านบริจาคไม้และได้ซื้อเสาไว้แล้ว ยังขาดงบประมาณในการก่อสร้าง ในตอนแรกที่เคยคุย

ในเวทีประชาคมแล้วว่าชาวบ้านจะระดมทุนในการสร้างโดยการบริจาค และให้มีโครงการวิจัยเพื่อท้องถิ่นเข้ามาสมทบในการจัดกิจกรรม ด้วยการใช้ข้อมูลความรู้ในการจัดการ ศสมช. รวมความรู้ ภูมิปัญญาของท้องถิ่นเรื่องหมอพื้นบ้านด้านสมุนไพร หมอนวดแผนโบราณ หมอกระดูก และช่วยกันร่างข้อเสนอโครงการวิจัย และได้เลือกทีมวิจัย กำหนดบทบาทให้ผู้เข้าร่วมเป็นทีมวิจัยแต่ละคนในวันที่ 3 กรกฎาคม 2549

วันที่ 7 กรกฎาคม 2549 เวลา 09.00 – 11.00 น. ณ บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ทบทวนข้อเสนอโครงการ มีข้อแก้ไขในหลักการและเหตุผลเล็กน้อย กำหนดบทบาทและตำแหน่งในทีมวิจัย เพิ่มที่ปรึกษาโครงการ คัดเลือกผู้เปิดบัญชีธนาคาร ที่ประชุมเห็นชอบในชื่อโครงการวิจัย “ศึกษาทุนทางสังคมด้านสุขภาพและองค์ความรู้การแพทย์พื้นบ้าน เพื่อฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้” กำหนดขั้นตอนการดำเนินโครงการวิจัย ดังนี้ 1) เตรียมความพร้อมของทีมวิจัย และจัดให้มีการประชุมเพื่อสรุปผลการวิจัย เดือนละ 1 ครั้ง 2) จัดเวทีชี้แจงโครงการและแสวงหาความร่วมมือจากคนที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม และรวบรวมองค์ความรู้ทางการแพทย์พื้นบ้าน 3) ประชุมทีมวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลที่ได้รับคำแนะนำจากการทำเวที และลงพื้นที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับทุนทางสังคมด้านสุขภาพ ซึ่งจะสรุปและประมวลผลที่ได้เป็นระยะๆ 4) สรุปข้อมูลทุนทางสังคมด้านสุขภาพอย่างเป็นระบบและจัดประชุมหารูปแบบการผลิตสื่อที่เหมาะสมเพื่อใช้ประโยชน์ในชุมชนบ้านนาค้อใต้ 5) จัดทำรายงานความก้าวหน้าเพื่อทบทวนการดำเนินงานในระยะ 6 เดือนและปรับปรุงโครงการวิจัยในระยะต่อไป 6) จัดเวทีชาวบ้านเพื่อหาแนวทางฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้ 7) ดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพภาคประชาชนบ้านนาค้อใต้ โดยกิจกรรมนี้จะผนวกกิจกรรมในโครงการเยาวชนคนทำดีด้วย 8) สรุปผลการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพภาคประชาชนและจัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์เพื่อสรุปผลการวิจัยตลอดทั้งโครงการ

เตรียมความพร้อมทีมวิจัย

วันที่ 2 พฤศจิกายน 2549 ณ โรงพยาบาลโคกโพธิ์ อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ประชุมทีมวิจัยชี้แจงการบริหารจัดการกลุ่ม การกรอกแบบฟอร์มใบรับรองแทนใบเสร็จ ในสำคัญรับเงิน การวิเคราะห์ใบเสร็จจากร้านค้า การวางแผนจัดสร้าง ศสมช.

เสริมศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านนาค้อใต้

วันที่ 2 กันยายน 2549 ณ บ้านคุณสิเปาะ จะอะ บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ทีมวิจัยทั้ง 6 คน ได้กำหนดการประชุมชาวบ้านใกล้เคียงในเรื่องการพัฒนาศักยภาพให้แข็งแรง ไม่มีโรคภัย มีความรู้ที่จะดูแลในการรักษาสุขภาพของตนเองได้ดีขึ้น การพัฒนาจิตใจ ความคิด ความสามารถ เรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้กับผู้อื่น เรียนรู้สิ่งแวดล้อม เพื่อให้ตนเองอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข และสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ ครอบครัว ชุมชน สังคม ให้เป็นสังคมที่สงบสุข

วันที่ 10 มีนาคม 2550 ณ บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน จากข้อมูลที่ อสม. ได้พบปะพูดคุยกับชาวบ้านสรุปว่าในหมู่บ้านมีกลุ่มเสี่ยงที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ยังขาดความรู้ในการดูแลตนเอง เช่น การควบคุมอาหารในการกิน และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ จำเป็นต้องดูแลสุขภาพตนเองให้ดีกว่าเดิม

วิธีการดำเนินการและกลุ่มเป้าหมาย คือ การให้ความรู้กลุ่มเสี่ยง 3 เดือนต่อครั้ง ให้ความรู้ในกลุ่มเป้าหมายอย่างต่อเนื่องกับประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปในหมู่บ้าน จัดกิจกรรมนันทนาการให้ความรู้ในการรับประทานอาหารและออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อสร้างความสามัคคีในชุมชนให้เข้มแข็งอยู่อย่างสงบต่อไป

วันที่ 25 พฤษภาคม 2550 ณ ศสมช.นาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ประชุมจัดตั้งคณะกรรมการการทำงานในโครงการ สุขกาย สบายจิต พิชิตโรค ประกอบด้วย 1) นายเจอะอาลี ยิปูเตะ ผู้ใหญ่บ้าน 2) นายวีรยุทธ์ บาหม แกนนายาวชน 3) นายสุรเดช บาหม แกนนายาวชน และ 4) นางสิเปาะ เจอะอะ ประธาน อสม. ซึ่งในครั้งนี้เป็นประชุมเพื่อวางแผนการทำงาน การเลือกสถานที่และแบ่งหน้าที่ให้กลับไปปฏิบัติ วันที่จะจัด เสาร์ อาทิตย์ สถานที่โรงเรียนบ้านนาค้อใต้

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับนักวิชาการ

วันที่ 27 ตุลาคม 2549 เวลา 10.00 – 12.00 น. ณ มัสยิดบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ทีมวิจัยทั้ง 6 คน ได้ต้อนรับคณะอาจารย์และนักศึกษาจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ แลกเปลี่ยนความรู้และประเมินผลการทำงานที่ทีมวิจัยที่ได้ทำมาว่าเป็นอย่างไร แล้วจะอย่างไรต่อไป ศึกษาทุนทางสังคมด้านสุขภาพ และองค์ความรู้การแพทย์เพื่อฟื้นฟูศูนย์ ศสมช. บ้านนาค้อใต้ โดยมีหน่วยงานต้นสังกัดโรงพยาบาลโคกโพธิ์ และหน่วยงานที่ร่วมโครงการ องค์การบริหารส่วนตำบลมะกรูด โดยมีระยะการดำเนินการ 1 ปี

วันที่ 25 พฤษภาคม 2550 ณ ศสมช.นาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ประชุมเตรียมงานที่นักศึกษาอาจะห์ ประเทศอินโดนีเซียจะมาดูงานอาสาสมัครในวันที่ 23 กรกฎาคม 2550 เวลา 11.00 น.

วันที่ 16 พฤศจิกายน 2550 ณ ที่ทำการศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี แนะนำ อ.สวัสดิ์ ไหลภาภรณ์ ที่จะลงมาช่วยเหลือชุมชนในการให้นักศึกษาลงพื้นที่มาให้ความรู้กับชุมชนในเรื่องการบริหารจัดการกลุ่ม การวิเคราะห์ต้นทุน การให้บริการด้านสุขภาพ ตั้งแต่การรับซื้อสมุนไพร ต้นทุนในการปรุงยาหม้อ การจำหน่ายยาหม้อให้ชาวบ้าน ซึ่งการคิดค่าบริการอาจเป็นตัวแทนหรือคิดเป็นเงื่อนไข เช่น การนำสมุนไพรไปขยายพันธุ์ และมาส่งสมุนไพร ก็คิดเป็นสิทธิในการมารับยาหรือบริการรอบตัวด้วยสมุนไพร เป็นต้น นอกจากนี้ยังหารือการรวบรวมองค์ความรู้สมุนไพร ที่บางชุด ระบุเพียงชื่อ ไม่มีรายละเอียด บางชุดก็ระบุสมุนไพรมากกว่า 2 ชนิด ในแบบสำรวจชุดเดียวกัน ด้วยเข้าใจว่าต้องใช้ยาทั้งสองชนิด จึงจะได้ยา 1 ตัว แต่ปัญหาคือจะไม่รู้ว่าสมุนไพรแต่ละตัวมีสรรพคุณอะไรเมื่ออยู่เดี่ยวๆ

สืบค้นข้อมูลภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้าน

วันที่ 19 มกราคม 2550 ณ ร้านค้าชุมชนบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ประชุมทีมวิจัยเพื่อติดตามความก้าวหน้าของโครงการ เกิดการเชื่อมโยงกับมหาวิทยาลัย โดย ผศ.นุฏล รัตนดากุล นำนักศึกษาเข้ามาศึกษาชุมชน ตั้งแต่ประวัติของชุมชน แผนที่ชุมชน ภูมิปัญญาที่มีอยู่ในชุมชน ตลอดจนสอบถามการทำวิจัยของชาวบ้าน กิจกรรมตามโครงการวิจัย ได้แนะนำแนวทางการศึกษาภูมิปัญญาแพทย์ล้านนา โครงการแปรรูปสมุนไพรที่เชียงราย และโครงการแพทย์พื้นบ้านเขาชัยสน พัทลุงมาเป็นตัวอย่างในการกำหนดแนวทางศึกษาวิจัย โดยมีข้อตกลงที่จะเก็บข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ทำเนียบหมอพื้นบ้านนาค้อใต้ จำนวน 4 ราย โดยถอดบทเรียนประวัติส่วนตัว ประวัติการรักษาผู้ป่วย ความรู้ที่อยู่ในรูปของความจำและเอกสารแบบต่างๆ
2. ฐานข้อมูลสมุนไพรในแบบฉบับบ้านนาค้อใต้ มีองค์ประกอบของชื่อสมุนไพรภาษามลายูถิ่น ภาษากลาง ลักษณะของพืชสมุนไพร การนำส่วนของพืชสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ สรรพคุณ วิธีการขยายพันธุ์ โดยทีมวิจัยวางแผนว่าจะมีแปลงสมุนไพรในบริเวณ ศสมช. ด้วย

3. องค์ความรู้เรื่องการนวด โดยจะมีการถ่ายภาพขั้นตอนการนวด ซึ่งทีมวิจัยมีแนวทางเป็นสองแบบ คือ วาดภาพประกอบแบบการ์ตูน หรือ ถ่ายภาพจริง จากนั้นจะมาเขียนบรรยายประกอบภาพ จัดพิมพ์เข้าเล่มเพื่อใช้ประโยชน์ต่อไป

วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2550 ณ ร้านค้าชุมชนบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี สืบค้นภูมิปัญญาผ่านผู้อาวุโสในหมู่บ้านที่รู้ประวัติของชุมชนมีหลายคน เช่น บือราเฮง บาเหม (मामุ) อยู่บ้านเลขที่ 1/7 อายุ 51 ปี นางชีเปาะ ดารี อายุ 92 ปี เป็นหมอนวดแม่ มีความรู้นวดหลังตลอด

วันที่ 11 มีนาคม 2550 ณ บ้านคุณ मामุ (หมอนวดพื้นบ้าน และหมอนวดสมุนไพร) บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี สัมภาษณ์ประวัติหมอนวดพื้นบ้าน คุณ मामุ ปัจจุบันทำงานอยู่ศาลากลางจังหวัดปัตตานี เป็นบุตรของคุณสุรรัตน์ ซึ่งบรรพบุรุษมาจากบ้านยะละ ตำบลยะละ อำเภอมะนัง จังหวัดยะลา (เลี้ยวขวาที่สามแยกบ้านเนียง) คุณ मामุ สืบทอดความรู้เรื่องแพทย์พื้นบ้านจากพ่อสุรรัตน์ ซึ่งสืบทอดมาจากพ่อสมอีกทอดหนึ่ง

คุณ मामุ ได้รับความรู้ตั้งแต่อายุ 15 ปี ใช้เวลา 2 ปี ก็เริ่มนวดได้ พออายุ 20 ปี สามารถเป็นหมอนวดเต็มตัว หลังการร่ำเรียน 3 ระดับ เริ่มจาก 1) นวด 2) จิตวิญญาณ และ 3) สมุนไพร ส่วนเรื่องคาถาอาคม พ่อสุรรัตน์บอกว่าหลังจากอายุ 47 ปี คุณ मामุ จะเริ่มมีคาถาอาคมจนครบ เป็นหมอนวดพื้นบ้านได้เต็มตัว ถ้าไปแรงมากจะเพี้ยน การถ่ายทอดว่าใครจะเป็นหมอนวดกำหนดไม่ได้ สมมติว่าพ่อสุรรัตน์มีลูก 5 คน ก็ไม่สามารถไปกำหนดได้ว่าจะให้ลูกคนที่เท่าไรเป็นหมอนวด จะมีการถูกเลือกเอง แม้ลูกบางคนอยากเป็น และพยายามเรียนรู้เท่าใดก็ตาม แต่ถ้าไม่ได้เป็นผู้ถูกเลือก ก็ไม่รุ่งในอาชีพหมอนวด ตรงกันข้าม ผู้ที่ถูกเลือกเป็นหมอนวด แม้ไม่สนใจ ไม่อยากเป็น แต่กลับมีพรสวรรค์ในความเป็นหมอนวดพื้นบ้าน เวลาเก็บสมุนไพร ขณะตัดห้ามไม่ให้เขาไปทับสมุนไพร

วันที่ 6 กรกฎาคม 2550 ณ มัสยิดบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ประชุมเพื่ออธิบายการรวบรวมภูมิปัญญาสมุนไพร ได้จัดทำแบบบันทึกตามหัวข้อต่างๆ คือ ชื่อท้องถิ่น ระบุชื่อภาษามลายู ถ้ามีหลายชื่อให้ใส่ไว้ทั้งหมด ชื่อสามัญ หรือชื่อกลางที่ใช้เรียกทั่วไป ลักษณะของสมุนไพร ให้บรรยายลักษณะใบ ต้น ราก กิ่ง ดอก ผล ฯลฯ สรรพคุณ แก้อะไรบ้าง อธิบายแยกส่วนประกอบของสมุนไพรว่า ใบ ใช้รักษาโรคอะไร ต้น ใช้รักษาโรคอะไร ราก ใช้รักษาโรคอะไร เป็นต้น ฯลฯ วิธีการสกัดยาสมุนไพรอย่างไร นำมาใช้กับผู้ป่วยอย่างไร เช่น ต้มวันละกี่แก้ว วันละกี่ครั้ง นำมาพอกหรือทาทุกๆ ที่ซึ่งมีอาการ ความเชื่อในการเก็บสมุนไพร ในการปรุง ในการรักษา ข้อควรระวังในการใช้สมุนไพรมีอะไรบ้าง การเพาะสมุนไพร เพาะด้วยวิธีใดบ้าง เช่น ใช้เมล็ด ใช้ปักชำ วิธีการดูแลรักษาสมุนไพรให้เติบโตได้ดีได้อย่างไร และสุดท้ายคือการระบุสถานที่ที่มีสมุนไพรดังกล่าวขึ้นอยู่ โดยวงในแผนที่ที่แนบมาให้ ให้เวลาในการบันทึกจนถึงวันที่ 20 กรกฎาคม 2550 จะมาตรวจดูอีกครั้ง เพื่อแนะนำในการบันทึกที่ถูกต้อง

ทั้งนี้ ได้นัดหมายการรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับการนวดแผนไทย นัดหมายกับคุณสมพร สุรสิทธิ์ (मामุ) การผลิตสื่อ ให้จัดทำหลังมีการรวบรวมองค์ความรู้ต่างๆ เรียบร้อยแล้ว และทำการขยายเวลาโครงการไปจนถึงเดือนพฤศจิกายน 2550

วันที่ 23 กรกฎาคม 2550 ณ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ประชุมทีมวิจัยตามนัดหมายที่จะมาตรวจดูการบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับสมุนไพรร่วมกัน ชาวบ้านได้รวบรวมความรู้มาได้ 28 ชนิด ได้แก่ บอลา (หัวไพล), สาบเสือหรือขี้ไก่ (กาปาดูแบ), เตย (ปาดเน), พลุ (ชีเร๊ะ), ตาเป็ด (มาตออาเย), ว่านหางจระเข้ (แอกอบอยอ), กะเพรา (คือมาจิง), เตยหางช้าง (ปาดเน แอกอกาเยะ), ฝรั่ง (ยามู), พรวัวหรือนกคุ้มฤาษี (ลือมอเมะชีโก), ข่า (กูวี๊ะ), พักทอง (ลามู), มะขาม (จือลามู), ทองหุพระอินทร์ (ชูแบเตวอ), ฟ้ายะลายโจร (ปือตูบอมมี), ลูกใต้ใบ (ตูกงอาเนะ), เปราะ (จะโก), ต้อยติ่งหรือระเบิด (นือโปะห์), ขมิ้นชัน (กรูญ), ตะไคร้หอม (ชือราวจิง), ละมุด (สาวอ), มะเขือพวง (ตือรองแซ

แวง), ไอสาว (กาจิตีเม้าะ), ชนุน (นากอ), มะยม (จุมมา), พริกไทย (บาตอบือนา), กานพลู (ปีแนกาเตาะ), เอ็นร้อยหรือร่าร้อย การบันทึกโดยภาพรวมแล้ว ยังไม่ละเอียดในส่วนของการปรุงยา การใช้ยา สรรพคุณยังระบุได้ไม่ครบถ้วน จุดอ่อนที่พบมากที่สุดคือการอธิบายลักษณะทางกายภาพของต้นสมุนไพรมานี้ นัตหมายมาดูข้อมูลอีกครั้งในวันที่ 10 สิงหาคม 2550

วันที่ 10 สิงหาคม 2550 2550 ณ ร้านค้าชุมชนบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ได้นำบันทึกสมุนไพรมานี้มาตรวจทานกับทีมวิจัย พบว่าข้อมูลสมุนไพรมานี้ส่วนใหญ่จะตรงกับที่หาภาพมา ยกเว้นต้นลูกใต้ใบต้องแยกออกเป็น 2 ชนิด คือ ลูกใต้ใบ กับดอกใต้ใบ (ธรณีสาร) และหาในสารบบสมุนไพรมานี้ไม่พบอีก 1 ชนิดคือ เอ็นร้อย หรือ ไอสาว

ทีมวิจัยได้รวบรวมข้อมูลสมุนไพรมานี้เพิ่มอีก 19 ชนิด รวมกับของเดิมอีก 28 ชนิด เป็น 47 ชนิด ปัญหาคือสมุนไพรมานี้เกือบทุกชนิดในรอบหลังเป็นสำเนียงปักชำได้ อาจมีความลำบากต่อการเทียบเคียงชื่อสามัญ จะต้องถ่ายภาพจากของจริงก่อนนำไปเทียบกับฐานข้อมูลสมุนไพรมานี้ ทีมวิจัยได้พาไปแนะนำบ้านที่ปลูกกล้วยไม้จำหน่าย มีพืชจำพวกเฟิร์น เอื้อง ต้นหางช้าง กล้วยไม้รองเท้านารีสีขาวย โดยไปหาในป่าและภูเขาใกล้กับหมู่บ้าน

จัดตั้งศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) บ้านนาค้อใต้ และแปลงสาธิตสมุนไพรมานี

วันที่ 12 กันยายน 2550 ณ ที่ทำการศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี เปิดที่ทำการ ศสมช. อย่างเป็นทางการ เริ่มจากการละหมาดอาฮ์ด เวลา 10.00 น. จากนั้น ผู้อำนวยการโรงพยาบาลโคกโพธิ์ ตัดริบบิ้นเปิดที่ทำการ และรับประทานขนมจีนร่วมกัน มีเงินที่บริจาค 1,660 บาท จะซื้ออุปกรณ์ไว้ในศูนย์ เงินปรับปรุง ศสมช. 2,000 บาท เดินสายไฟใน ศสมช.

วันที่ 9 พฤศจิกายน 2550 ณ ที่ทำการศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี มีการเก็บข้อมูลสมุนไพรมานี้เพิ่มเติม และต่อยอดในการสร้างแปลงสาธิตสมุนไพรมานี เนื่องจากสมุนไพรมานีบางชนิดปลูกไม่ขึ้น เพราะสภาพแวดล้อมไม่ได้เอื้อกับการขึ้นของสมุนไพรมานี จึงแนะนำให้ขยายสมุนไพรมานีไปปลูกตามธรรมชาติ ให้ความรู้กับชุมชนในลักษณะรูปร่างของสมุนไพรมานี สรรพคุณ วิธีการนำมาใช้ปรุงยา ข้อควรระวัง ฯลฯ

บทที่ 5

ผลการวิจัย

โครงการวิจัยเรื่อง “ศึกษาทุนทางสังคมด้านสุขภาพและองค์ความรู้การแพทย์พื้นบ้าน เพื่อฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี” ได้กำหนดผลที่คาดว่าจะได้รับไว้ 2 ประการ คือ 1) ได้รู้ทุนทางสังคมด้านสุขภาพและองค์ความรู้การแพทย์พื้นบ้านของบ้านนาค้อใต้ สำหรับผลิตสื่ออันเป็นประโยชน์กับชาวบ้านในชุมชน และ 2) ได้แนวทางการฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้ มีกิจกรรมที่ดึงดูดการมีส่วนร่วมของชุมชน เข้ามาช่วยส่งเสริมสุขภาพของชาวบ้านนาค้อใต้ ตลอดระยะเวลาในการดำเนินโครงการวิจัย ปรากฏผลดังนี้

องค์ความรู้ด้านสมุนไพรของชุมชนบ้านนาค้อใต้

ผลจากการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสำรวจข้อมูลสมุนไพรที่ปรากฏในพื้นที่บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดนราธิวาส ทีมวิจัยสามารถรวบรวมได้ทั้งสิ้น 84 ชนิด ดังนี้ (รายละเอียดตามภาคผนวก 2)

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นนาค้อใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
1	กากอกกีเรง	ต้นกาฝาก	แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ช่วยให้เกิดลูกง่าย ช่วยให้ตั้งครรภ์ได้ง่าย
2	กาก็ลีแป	ว่านตีนตะขาบ ว่านตะขาบ ว่านตะเข็บ พืชตะขาบ เฟิร์นตีนตะขาบ ตะขาบปีนกล้าย	แก้พิษงูกัด แก้พิษตะขาบ ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ฟกช้ำ และหยอดหูแก้หูน้ำหนวก
3	กาจิตีเม๊าะ	ไอสาว	กินหลังคลอด ให้มดลูกเข้าอู่ ขับการตกขาวออก ไข่ทับระดู
4	กาแจสเรห์	ถั่วพู	ใช้รักษาโรคผู้หญิงตกเลือด แห้งลูก บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย บรรเทาอาการปวดเมื่อย แก้ตัวร้อน ลดไข้
5	กาแด	ดาหลา, กาหลา, กะลา	แก้โรคผิวหนัง แก้ลมพิษ ขับลม
6	กาบู	นุ่น จ้าว จัวน้อย จัวย้อย จัวยาย (เหิน)	รักษาฝี ทำให้คนตั้งครรภ์ รักษาโรคความดัน แก้ท้องเสีย แก้บิด ขับปัสสาวะ
7	กาปาตูแบ, รีมา	สาบเสือ , ขี้ไก่ , หญ้าเสื่อหมอบ (สุพรรณ - ราชบุรี - กาญจน์), รำเคย (ระนอง), ผักคราด, บ้านร้าง(ราชบุรี) , ยี่สุ่นเถื่อน (สุราษฎร์)	แผลสด แก้ไข
8	กรูญี	ขมิ้นชัน	ป้องกันมะเร็งทางเดินอาหาร รักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร แก้โรคผิวหนังผื่นคัน เบาหวาน (ผสมน้ำมันมะพร้าว)

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นภาคใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
9	กลาดิอุแด	บอนป่า	รักษาแผลจากแมลงกัดต่อย
10	ก้อมอก	ผักเป็ด, ผักเป็ดแดง, ผักเป็ดขาว (ภาคกลาง), ผักเปี้ยวแดง (ภาคเหนือ)	แก้ท้องอืดในเด็กเล็กๆ หรือแก้ร้อนใน
11	กูจิงชาเลาะ	ตำแยแมว ตำแยตัวผู้ หานแมว	แก้ปวดเอว ขับเสมหะ ทำให้อาเจียน ทำให้ระคายเคืองทางเดินอาหาร เป็นยาถ่าย ขับพยาธิเส้นด้ายในเด็ก แก้ไอ ขับเสมหะในโรคหลอดลมอักเสบ แก้หืด ทำให้อาเจียน ถอนพิษของโรคแมวได้ดี
12	กูแนเนื่องอ	หินทราย	แก้ความดัน เบาหวาน
13	กูมูโตะ	เอ็นอาน้อย	รักษาการถูกงูกัด คั้นตามเท้าเป็นเม็ดพดฝุ่น
14	กูวีระ	ชำ	แก้โรคกลากเกลื้อน ท้องอืด จุกเสียด ขับลม แก้บวม ฟกช้ำ
15	กูแว	เคยหนาม ลำเจียก การะเกด เคยทะเล ปาหนัน (อินโดนีเซีย)	ใช้รักษาโรคปวดหัวตอนเช้า แก้พิษไข้ แก้ปัสสาวะพิการ แก้หนองใน แก้紐
16	ค้อมูดู, กะมูดู	ยอป่า, สลักป่า, สลักหลวง (เหนือ), อุ่มลูกดูหนัง (สระบุรี), คุ คุย โคะ	สระผมแก้เหา ทาแก้โรคเก๊าท์ แก้ปวดตามข้อเล็กๆ เช่น นิ้วมือ นิ้วเท้า
17	ค้อมาอิง	กะเพรา	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แผลงัดต่อย เช่น แผลงัดตัวเล็ก (ยามัน)
18	ชามะห์	ตำลึง, ผักแคบ (ภาคเหนือ) แคเต๊าะ (กระเหรี่ยงและแม่ฮ่องสอน) ตำลึง, สี่บาท (ภาคกลาง) ผักตำนิน (ภาคอีสาน)	ตาแดง ถอนพิษหมามูย ลดน้ำตาลในเลือด
19	ฆ่าฆอ	บัวบก, ผักแว่น, ผักหนอก, ปะหนะ, เอชาเต๊าะ	แก้ร้อนใน อ่อนเพลีย ความดัน แผลไฟไหม้ แก้ไข้ใน ช่วยลดการกระหายน้ำ บำรุงกำลัง เมื่อยล้า บำรุงธาตุ บำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ ขับโลหิตเสีย แก้เจ็บคอได้ สามารถแก้ความดันโลหิตสูง
20	ชือลูโฆ	ส้มแขก, ส้มควาย (ภาคใต้)	แก้เป็นลม ความดันโลหิตสูง ฟอกโลหิตและขับเสมหะ
21	จะโก	เปราะ (มีทั้งเปราะแดง และเปราะขาว)	มีใบสีเขียว หรือสีม่วง พ้นขึ้นจากดินนิดหน่อย
22	จือเกาะมานิฮ์	ผักหวานบ้าน	แก้ไข้ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ช่วยในการขับถ่ายให้ดีขึ้น

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นนาค้อใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
23	จือมือแก	พลับพลา , พลา (มีทั้งพลาเล็ก และพลาใหญ่) กะปกะปะ สากกะเบือตง สากกะเบือละว้า หมากหอม ลาย พลา คอม กอม (ภาคเหนือ), คอมส้ม ก้อมส้ม (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), พลองส้ม คอมเกลี้ยง (ภาค ตะวันออก), มลาย (ภาค ตะวันออกเฉียงใต้) พลับพลา ขี้เก๋า (ภาคกลาง), จือมือแก (มลายู-ภาคใต้), น้ำลายควาย พลาขาว พลาลาย (ภาคใต้)	แก้โรคกระษัย
24	จือลาชี	มะขาม	แก้ท้องผูก เป็นยาระบาย เป็นยาถ่าย พยาธิ แก้อาเจียน แก้ไอ ขับเสมหะใน ลำไส้ ลดการกระหายน้ำ แก้หวัดคัด จมูก
25	จุม	มะยม	ความดัน เบาหวาน
26	ชาชูตือมุง	-	แก้ความดันโลหิตสูง
27	ซาลาซาบูบ	-	แก้เส้นตึง ขับลม ขยายหลอดเลือด
28	ชีนา	ข่อย(ทั่วไป) กักไม้ฝอย (ภาคเหนือ) ชะโยเส่ (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน) ตองชะแห่น (กะเหรี่ยงกาญจนบุรี) สัมพอ (ร้อยเอ็ด) สะนาย (เขมร)	แก้ไข้ในของสตรี รักษาแผล แก้ท้องร่วง ดับพิษภายใน ทาริตสีตวงแก้พยาธิ ผิวหนัง แก้รำมะนาด ใช้อยย่น้ำนม แก้ ริดสีตวงจมูก เป็นยาอายุวัฒนะ และทำ ให้เจริญอาหาร
29	ชีเยาะ	-	แก้ปวดเหมือน ปวดตามเส้นต่างๆ ของ ร่างกาย
30	ชีเระ	พลู, เปล้าอ้วน, ชีเก๊ะ (มลายู - นราธิวาส), พลูจีน (ภาคกลาง)	ห้ามเลือดกำเดา ขับลม เป็นยาฆ่าเชื้อ โรค ลมพิษ อักเสบจากแมลงสัตว์กัด ต่อย ทำให้ปลายประสาทซา แก้อาการ คัน
31	ชีอรวาอิง	ตะไคร้หอม, จะโคมะขูด ตะไคร้ มะขูด (เหนือ); ตะไคร้แดง (นครศรีธรรมราช)	ไต้ยุงในที่มืดที่อากาศไม่ถ่ายเทหรือชื้น แก้ความดัน ท้องอืด ท้องเฟ้อ ทำน้ำมัน หอมแก้เวียนศีรษะ
32	ชูชูรีมา	นมเสือ นมสาว นมนาง	แก้ปากเป็นแผล เพิ่มการหลั่งน้ำนมและ เพิ่มน้ำหนักต่อมน้ำนม
33	ชูแบแฉว	ทองหุพระอินทร์, ต่างหุพระ อินทร์, ะย้าแก้ว, สร้อยสาย เพชร, เหลืองอินเดีย	แก้ปวดฟัน ทาแก้คัน แผลเป็นหนอง

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นภาคใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
34	ชูโลกาแด	ยานตุ้ม , พระยาตุ้ม	แก้ท้องเสีย แก้ไอ ลดน้ำมูกในเด็ก ทาแผลสด แก้แพ้ แก้ท้องอืดในวัว
35	ญามู	ฝรั่ง	แก้ท้องร่วง ท้องเดิน ช่วยดูดน้ำเหลือง ใช้ล้างแผล น้ำหนอง ดับกลิ่นอาหาร ระงับกลิ่นปาก ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน
36	คูกงอาเนาะ	ลูกใต้ใบ, มะขามใต้ใบ, มะขามเตี้ย, มะขามไก่	แก้โรคบิด ถ่ายเป็นเลือด แก้ไข้ ขับปัสสาวะ แก้เบาหวาน หรือใช้บรรเทาอาการบวม อักเสบ ตำแล้วมาพอก
37	ต้นหนดแมว	ต้นหนดแมว, กรตน้ำ, หนดแมว ขั้ดมอนเล็ก(ภาคกลาง) , กัญชาป่า กระต่ายจามใหญ่ มะไฟเดือนห้า (กรุงเทพฯ), หญ้าหัวแมงฮุน (แม่ฮ่องสอน), หญ้าจืดตุ๊ด (ภาคเหนือ), ข้างไลดู(กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), หญ้าฟ้าสามวัน (ฉาน-แม่ฮ่องสอน), เทียนนา (จันทบุรี) ดานซาน(ปัตตานี), หูปลาช่อนตัวผู้(ตราด), ขั้ดมอนเล็ก ขั้ดมอนเทศ(ตรัง), แห่ยกานฉ่าน(จีนกลาง), เอี้ยก้าเช่า (แต้จิ๋ว) ผัดปีกแมงวัน (กาญจนบุรี), ปลาช่อนตัวผู้ (ตราด)	แก้โรคกระษัย ความดัน
38	ตาเปาะแลแม	-	ความดัน
39	ต้อมูฆ่าซอห์	ชะเอมเทศ, กำเข้า, กำเข้า (จีน-แต้จิ๋ว), ชะเอมเทศ, ชะเอมจีน	แก้พิษเมา รักษาอาการปัสสาวะออกมากผิดปกติ (เบาจิต) รักษาแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็ก รักษาอาการหอบหืดจากหลอดลมอักเสบ รักษาโรคผิวหนังโรคปอด รักษาเส้นเลือดดำขอด รักษาไส้บีบตัวผิดปกติ ช้อนกันเป็นก้อน รักษาโรคไข้มาลาเรีย รักษาโรคพยาธิใบไม้ในเลือดอย่างเฉียบพลัน รักษาโรคตับอักเสบชนิดที่ติดต่อกัน รักษาเยื่อตาอักเสบ รักษาผิวหนังบริเวณแขน ขา แตกเป็นขุย รักษา

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นภาคใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
			ผิวหนังอักเสบเป็นผื่นคัน รักษาปาก มดลูกอักเสบเน่าเปื่อย รักษาแผลที่เกิด จากการถูกความเย็นจัด รักษาเยื่อหุ้ม ลูกตาชั้นนอกอักเสบ
40	ตือรองแซแวง	มะเขือพวง มะแคว้งกุลา (เหนือ) หมากแข้ง (อีสาน) มะเขือละคร (โคราช) เขื่อน้อย เขือพวง ลูก แวง เขือเทศ (ใต้) และมะแวง ช้าง (สงขลา)	รักษาไข้ทับระดู ขับลมในหู แก้หูอักเสบ จากตัวร้อนเป็นไข้
41	ตุ๊กะอาลี	ไผ่เผือก	บำรุงกำลัง
42	ตุเม๊ะ	มะริด	แก้หิวน้ำ เด็กไม่ฉี่รดที่นอน แก้เด็กท้องอืด ทาแผลสด
43	ตุยูลาจิ	ซีฟ้	แก้ความดัน
44	ทุยแบเราะห์	ว่านชักมดลูก	กระชับมดลูกของสตรี
45	นากอ	ขหนู	แก้ท้องเสีย ขับน้ำนมในสตรีหลังคลอด ช่วยบำรุงร่างกาย รักษาแผลอักเสบ พุพองมีหนอง รักษาแก้มโรค เริม และ บำรุงเลือด
46	นาค้อ	มะขามป้อม, กำทวด, ทำทวด} กันโตด มังคุด, สันยาสา อินดู เรียกว่า “อะมะละ” หรือ อะมะลิ กา”	แก้ปวดเมื่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ
47	เนื้อโปะห์	ต้อยติ่ง, ต้นระเบิด, เป๊ะเป๊ะ, อังกาบ	เป็นยาชูกำลังของทุกวัย ความดัน ลด เสมหะ ทำให้อาเจียน ใช้ดับพิษ แก้ ปัสสาวะพิการ ใช้พอกห้ามเลือด ผื่นคัน
48	บอลา	หัวไพล	แก้เคล็ด ชัด ยอก แผลฟกช้ำ บวม ทำ เนื้อหนังให้เจริญ ขับประจำเดือน สมาน แผลในลำไส้ พบสารมีฤทธิ์ขยาย หลอดลม ปวดเมื่อยตามร่างกาย
49	บาคอบีนา	พริกไทย	แก้ไข้ในหลังคลอด มดลูกไม่ปกติ ลงพิษ เอ็นพิการ เอ็นบวม ปวดข้อ
50	บาแฉแมเราะห์	หอมแดง	แก้พิษงูกะปะ
51	บุลาห์แซ	เอ็นบิด	แก้โรคกระเพาะ
52	ปอกผ่าน	-	แก้เด็กคลื่นไส้อาเจียน
53	ปาแน	เคย	แก้ร้อนในกระหายน้ำ เป็นยาบำรุงหัวใจ เป็นยาขับปัสสาวะ แก้กระษัย แก้ โรคเบาหวาน
54	ปาแนแอกอกาเยะ	เคยหางช้าง, ว่านหางช้าง,	ความดัน เบาหวาน เสมหะแห้ง

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นภาคใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
		เพชรหึง	
55	ปาโหมแฉและ	ขี้เหล็ก, ขี้เหล็กแก่น, ขี้เหล็กบ้าน, ขี้เหล็กหลวง, ขี้เหล็กใหญ่, ผักจี้ลิ, มะขี้เหละพะโตะ, ยะหา	รักษาฝี ใช้แก้อาการท้องผูก ใช้แก้อาการนอนไม่หลับ ใช้ทำความสะอาดเส้นผม ทำให้ผมชุ่มชื้นเป็นเงางาม ไม่มีรังแค ช่วยเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี และบำรุงโลหิต
56	ปีแซหนาว	กล้วยน้ำว้า กล้วยกะลืออ่อง, กล้วยมะนืออ่อง, มะลืออ่อง(เงี้ยวภาคเหนือ) กล้วยไข่, กล้วยใต้, กล้วยส้ม, กล้วยหอม (ภาคเหนือ) กล้วยนาถ (กรุงเทพฯ) กล้วยน้ำว้า, กล้วยเล็บมือน้อย, กล้วยหอมจันทร์, กล้วยหักมุก(ภาคกลาง) เจก(เขมร จันทบุรี) ยาไข่, สะกุก(กะเหรี่ยง จันทบุรี)	ใช้บรรเทาอาการปวดท้องเด็กเล็กๆ อายุประมาณ 4 – 12 เดือน รักษาอาการท้องเดิน ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหารช่วยให้แผลปิดสนิท ด้านอาหารบวม เป็นพิษต่อดับ ลดคอเลสเตอรอล
57	ปีแนกาเตาะ	กานพลู	แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ตามเส้นต่างๆ เบาหวาน กระเพาะอักเสบ แผลในช่องปาก แก้กัม คุมธาตุ แก่สะอึก ระบาย กลิ่นปาก แก้อาเจียน แก่ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ปวดฟัน ปวดท้อง ขับน้ำนม ขับน้ำดี ขับลม ฆ่าเชื้อโรค
58	ปีอดูบอมี	ฟ้าทะลายโจร, ญ้ากัณฐ์	แก้ปวดฟัน แก้โรคเบาหวาน ความดัน ขับพยาธิ ขับน้ำเหลือง ไข้มาลาเรีย แก้เจ็บคอ แก้ไข้ รักษาอาการท้องเดิน ระบายอาการอักเสบและช่วยเจริญอาหาร
59	ปู้ซุ	แอนดาซิน	รักษาโรคแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดกรดในกระเพาะอาหาร
60	พาสงมูลง	ลาน	ระบายลมในกระเพาะอาหาร
61	มะคุ	มังคุด	ทาท้องทารก ทาน้ำกัดเท้า
62	มาแซ	มะดัน	รักษาโรคมดลูกรั่ว
63	มาตออาแย	ตาเปิดตาไก่	ใช้ขับระดู
64	มาแมฮาดู	ผักเสี้ยนผี, ส้มเสี้ยนผี (ภาคเหนือ), ส้มเสี้ยนตัวเมีย, ไปนิพพานไม่กลับ	แก้ปวดศีรษะ ไมเกรน
65	มุดูอาภา	ยอเยน	แก้ความดัน
66	แมะกอ	เพกา ลิ้นฟ้า (อีสาน) มะลิดไม้	รักษาไข้ขึ้นสูง ตัวร้อน แก้ไอ ขับเสมหะ

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นหนาคือได้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
		(เหนือ)	แก้ร้อนใน
67	รากร้อย หรือ เอ็นร้อย	สาวร้อยผัว รากสามสิบ สามร้อยราก ผักชีข้าง ม้าสามต่อน ผักหนาม อินเดียเรียก ศตาวารี	ใช้รักษาแก้ปวดหลังคลอด แก้กาวะประจำเดือนไม่ปกติ ปวดประจำเดือน กาวะมีบุตรยาก ตกขาว กาวะอารมณ์ทางเพศเสื่อมถอย กาวะหมดประจำเดือน และใช้บำรุงน้ำนม บำรุงครรภ์ ป้องกันการแท้ง แก้ไอ ยารักษาโรคกระเพาะ ยาแก้บิด แก้ไข้ แก้อักเสบ ด้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา คลายกล้ามเนื้อของมดลูก บำรุงหัวใจ แก้ปวดยับยั้งเบาหวาน เป็นพืชต่อเซลล์มะเร็งกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ด้านอาการเม็ดเลือดขาวต่ำ ลดระดับไขมันในเลือด ป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ลดอาการหัวใจโตที่เกิดจากความดันโลหิตสูง ขับน้ำนม ยับยั้งการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ยับยั้งพืชต่อบ
68	ลาบู่	ผักทอง, มะผักแก้ว (ภาคเหนือ), มะน้ำแก้ว (เลย), น้ำเต้า (ภาคใต้), หมักอ้อ (เลย-ปราจีนบุรี), หมากผักเหลือง (ฉะเชิงเทรา-แม่ฮ่องสอน), เหลืองเคล้าหมักคั่ว	อาหารเสริมสุขภาพ ยาถ่ายพยาธิตัวดี
69	ลานะห์	สับปะรด บักนัด มะนัด มะชะนัด บ่อนัด ย่านัด ย่านัด ขนุนทอง	ขับปัสสาวะ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้น้ำ แก้กระษัย ให้ได้มีสุขภาพดี บรรเทาอาการแผลเป็นหนอง แก้อ่อนกระสับกระส่าย กระหายน้ำ แก้อาการบวมหน้า บรรเทาอาการโรคบิด ช่วยย่อยอาหารพวกโปรตีน แก้อ่อนผูก แก้อ่อนนี้ แก้อ่อนเท้าแตก
70	ลานะห์ฮียา	สับปะรดเขียว	ใช้รักษาโรคปวดหัวตอนเช้า
71	ลียอแมเราะห์ ลียอปูเต๊ะ	ชิงแดง ชิงขาว ชิงแกลง, ชิงแดง (จันทบุรี), ชิงเผือก (เชียงใหม่), สะเอ (แม่ฮ่องสอน), ชิงบ้าน, ชิงแดง, ชิงป่า, ชิงเขา, ชิงดอกเดี่ยว (ภาคกลาง), เกีย (จีนแต้จิ๋ว)	รักษาโรคท้องอืดเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน รักษาอาการไอที่มีเสมหะ รักษากลากเกลื้อน เป็นยาอายุวัฒนะ

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นนาค้อใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
72	ลือมาเมะซีโก	พรวัว, นกคุ่มถาซี, พรวัวนกลุ่ม, วานสากเหล็ก	แก้หอบ หืด เป็นยาชักมดลูก
73	สนอ	ประดู่, ดู่ป่า (เหนือ) อะนอง (ชม) ดู่	แก้ปวดศีรษะ ทำน้ำหอมได้
74	สาวอ	ละมุด สวา	แก้ปวดท้องร่วง ผลสุกแก้กระหาย
75	เสลดพังพอนตัวผู้	เสลดพังพอนตัวผู้ ช้องระอา พิมเสนต้น (ภาคกลาง) เช็กเซ เกี่ยม (จีน) ทองระอา ลิ่นงูเห่า คันทิ้ง (ตาก) อังกาบ อังกาบ เมือง (ไทย) ก้านชั่ง (พายัพ)	ถอนพิษถูกงูกัด ตะขบกัด ถอนพิษ แผลงสัตว์กัดต่อย โรคผิวหนัง
76	เสลดพังพอนตัวเมีย	เสลดพังพอนตัวเมีย ผักมันไก่ ผักลิ้นเขียด (เชียงใหม่) พญา ปล้องดำ (ลำปาง) พญา ปล้องทอง (ภาคกลาง) ลิ่นมังกร โปะโซ่จาง (กะเหรี่ยง)	ถอนพิษถูกงูกัด ตะขบกัด
77	โสมเกาหลี	โสมเกาหลี	แก้ความดัน เบาหวาน ลดภาวะ ความเครียดและวิตกกังวล เพิ่ม ประสิทธิภาพการทำงานของสมอง ลด ความเมื่อยล้าอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ชะลอความชรา ป้องกันโรคโลหิตจาง
78	อากาศมีเยาะ	ชบาสีชมพู	รักษาโรคเบาหวาน
79	อาแซลิมานีปัส	มะนาว	แก้ไอ ขับเสมหะ ท้องเสีย แก้อ่อนใน เจริญอาหาร แก้อุจจาระ แน่นท้อง
80	อุบู่ชี	หญ้ามีเหง้า	ใช้รักษาโรคนี้ บัสสาวะไม่ออก
81	อุบู่จิง พาสงมีซากูจิง	หญ้าหนวดแมว (มีตัวผู้และตัว เมีย) พยับเมฆ (กรุงเทพฯ)	แก้ความดัน เบาหวาน ขับปัสสาวะ
82	อุปูปาแป	หญ้าเพดาน	รักษาโรคเบาหวาน
83	แอกอบอยอ	ว่านหางจระเข้, ว่านไฟไหม้ (เหนือ)	น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ฟกช้ำ แก้อโรคหนอง ใน
84	ไ้อ์เล็กนางย่อง	-	-

ตารางที่ 8 แสดงสมุนไพรที่พบในพื้นที่บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี

ภูมิปัญญาการนวดพื้นบ้าน

คุณมาสุ สุรสิทธิ์ ปัจจุบันทำงานอยู่ศาลากลางจังหวัดปัตตานี เป็นบุตรของคุณสุรัตน์ สุรสิทธิ์ ซึ่งบรรพบุรุษมาจากบ้านยะละ ตำบลยะละ อำเภอเมือง จังหวัดยะลา (เลี้ยวขวาที่สามแยกบ้านเนียง) คุณมาสุ สืบทอดความรู้เรื่องแพทย์พื้นบ้านจากพ่อสุรัตน์ ซึ่งสืบทอดมาจากพ่อสมอีกทอดหนึ่ง

คุณมา ได้รับความรู้ตั้งแต่อายุ 15 ปี ใช้เวลา 2 ปี ก็เริ่มนวดได้ พออายุ 20 ปี สามารถเป็นหมอนวดเต็มตัว หลักการรักษารอคมี 3 ระดับ เริ่มจาก 1) นวด 2) จิตวิญญาณ และ 3) สมุนไพร ส่วนเรื่องคาถาอาคม พ่อสุรตน์บอกว่าหลังจากอายุ 47 ปี คุณมา จะเริ่มมีคาถาอาคมจนครบ เป็นหมอนวดพื้นบ้านได้เต็มตัว ถ้าไปเร่งมากจะเพี้ยน การถ่ายทอดว่าใครจะเป็นหมอกำหนดไม่ได้ สมมติว่าพ่อสุรตน์มีลูก 5 คน ก็ไม่สามารถไปกำหนดได้ว่าจะให้ลูกคนที่เท่าไรเป็นหมอ จะมีการถูกเลือกเอง แม้ลูกบางคนอยากเป็น และพยายามเรียนรู้เท่าใดก็ตาม แต่ถ้าไม่ได้เป็นผู้ถูกเลือก ก็ไม่รุ่งในอาชีพหมอ ตรงกันข้าม ผู้ที่ถูกเลือกเป็นหมอ แม้ไม่สนใจ ไม่อยากเป็น แต่กลับมีพรสวรรค์ในความเป็นหมอฟันบ้าน เวลาเก็บสมุนไพร ฆะดัด ห้ามไม่ให้เงาไปทับสมุนไพร

ความเชี่ยวชาญด้านการนวด สืบทอดมาได้ทั้งหมด เน้นการนวดเพื่อแก้ปัญหาสมรรถภาพทางเพศ ส่วนสมุนไพร แก้ปัญหาเบาหวาน ยากระษัยเส้น ยาแก้ริดสีดวงทวาร วิธีการถ่ายทอดความรู้ จะใช้แบบปากต่อปาก ตัวต่อตัว เรียนรู้เส้นทั่วไป ให้นอนลงและผลัดกันนวดเพื่อให้รู้จักเส้น เริ่มจากเส้นในส่วนขา ก่อน

ร่างกายขอตนเราแบ่งเป็น 4 ธาตุ 1) ธาตุดิน คือ เนื้อหนังมังสา 2) ธาตุน้ำ คือ เลือดที่ไหลเวียนในร่างกาย 3) ธาตุลม คือ ลมหายใจเข้าออก และ 4) ธาตุไฟ คือ อุณหภูมิในร่างกาย คนที่ป่วยมักจะเกิดจากธาตุไฟผิดปกติ

วิธีการรักษา จะเริ่มจากซักประวัติคนไข้ว่าเป็นอะไร โดนอะไรมา คนจะมารักษา ต้องเตรียมหมากพลูจำนวน 5 ชุด ปูนกินหมาก บุหรี่ 1 ซอง เงินสด 12-20 บาท พอรักษาเสร็จแล้วขึ้นกับผู้รักษาวาจะให้ค่าตอบแทนเท่าใด คนที่มารักษามักจะมาจากมาเลเซีย สิงคโปร์ บรูไน อินโดนีเซีย ส่วนในประเทศมาจากทุกจังหวัด เช่น ภูเก็ต สงขลา นอกจากเรื่องการนวด การใช้สมุนไพร ยังมีความรู้เรื่องคาถาอาคม ซึ่งเป็นความลับ การรับลูกศิษย์เพื่อมาเรียนต้องอาศัยฤกษ์ยาม มีความรู้เรื่องการนวดได้ 100% แต่ความรู้เรื่องสมุนไพรได้ 50% รู้วิธีการทำน้ำมันดี เวลาคนไข้รู้สึกตัวจะลุกขึ้นนั่ง ฝ่ายหมอที่รักษาจะมีญาติมาคอยมาช่วยแล้วรักษาคนไข้ บางคนอ่านอาหรับไม่เป็น อยู่ๆ ก็อ่านได้ พอหมอทุบพื้นแล้ว คนไข้รู้สึกตัวก็มีสมัยก่อน ใครเป็นแผลที่เกิดจากมีดบาดก็หาใบไม้มาแปะก็หายแล้ว

คนที่มารักษามักจะมารักษาโรคทางเดินอาหาร รักษากระษัยในช่องท้อง กระษัยลม กระษัยเส้น กระษัยปลาไหล (ลงอุ้ง) หรือกระษัยลงลูกอัณฑะ

สรุปสาเหตุคือเป็น “โรคเดี่ยวก่อน” ระยะเวลาในการใช้ชีวิตไม่ตรงเวลา เวลาหัว ร่างกายไม่ได้กินเวลานอน ร่างกายไม่ได้พัก ไม่เหมือนคนจีนที่ใช้ชีวิตตรงเวลา กินอาหารแสง ชัดกับธาตุของตนเอง เช่น กลัวยหอม ขนุน มันไม้ มังคุด มีธาตุเย็น ธาตุร้อน ที่ต้องดูว่าตัวเองกินไปแล้วเกิดอาการเจ็บป่วยหรือไม่

เวลาจะให้ มักจะใช้ยาลูกกลอนผสมน้ำผึ้งเพื่อเป็นตัวยาได้ ส่วนขนาดยาลูกกลอนจะมีขนาดเท่าใดนั้น ขึ้นกับผู้ป่วยแต่ละคนว่าจะมีปฏิกิริยากับสมุนไพรลูกกลอนอย่างไร เช่น สังเกตจากอุจจาระ ถ้าให้เกินขนาด จะถ่ายเหลว แต่ถ้าให้พอเหมาะ จะถ่ายเป็นก้อนตามปกติ

แนวทางการฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้

แนวความคิดของการมีศูนย์สาธารณสุขมูลฐานของชุมชน เนื่องจากบ้านนาค้อใต้ ไม่มีสถานอนามัยที่จะสามารถเข้าถึงได้สะดวก ภายหลังได้เกิดการกระตุ้นจากกิจกรรมของ อสม. จากเยาวชนในพื้นที่ที่ได้ให้ความสนใจกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ซึ่งเป็นโรคภัยไข้เจ็บที่พบได้มากในหมู่บ้าน และเป็นอาการเจ็บป่วยอันส่งผลมาจากการป่วยเป็นความดันโลหิตสูงและเบาหวานมาก่อน

อสม. จึงได้เป็นเจ้าภาพจัดประชาคมหมู่บ้านเพื่อระดมความเห็นต่อการมีศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนในหมู่บ้านนาค้อใต้ ซึ่งได้รับการสนับสนุนอย่างดี มีผู้บริจาคที่ดินสำหรับรองรับอาคารให้ เป็นพื้นที่กว้าง 5 เมตร ยาว 9 เมตร หรือเนื้อที่ 45 ตารางเมตร ในเวทีประชาคมให้เหตุผลประกอบถึงประโยชน์ที่จะ

ได้รับหลังจากมีศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน คือ 1) ใช้เป็นสถานที่ให้ความรู้ด้านสุขภาพ และจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ของหมู่บ้าน 2) หยอดวัดขึ้น ยา ชั่งน้ำหนัก และเป็นสถานปฐมพยาบาลเบื้องต้น 3) เป็นแหล่งรวบรวมข้อมูลทางการแพทย์ของชุมชน

ลักษณะอาคารให้สร้างแบบง่าย ๆ มีหลังคา กันแดด กันฝน งบประมาณก่อสร้างให้พึ่งตนเองเป็นหลัก โดยอาจจะระดมทุนจากชาวบ้าน ขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา จัดเลี้ยงน้ำชาระดมทุน ใช้แรงงานช่างในหมู่บ้านตั้งแต่เขียนแบบแปลน หุงหาอาหารเลี้ยงกันเองระหว่างก่อสร้าง ระดมแรงงานก่อสร้างโดยไม่คิดค่าแรงงาน วัสดุก่อสร้างพยายามหาก่อนที่จะซื้อเท่าที่จำเป็น ในที่สุด จากความพยายามของชุมชน ทำให้บ้านนาค้อได้มีศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน ต่อยอดด้วยการมีแปลงสมุนไพรอยู่ด้านข้างอาคาร เป็นที่รวบรวมองค์ความรู้เรื่องสมุนไพร พื้นฟูระบบบริการสุขภาพภาคประชาชนได้อย่างแท้จริง

กิจกรรมสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ

โครงการเยาวชนคนทำดี: การส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างวัยเพื่อดูแลผู้ป่วยอัมพฤกษ์ – อัมพาต ถือเป็นกิจกรรมหลักที่เกิดจากความร่วมมือระหว่างบัณฑิตอาสาสมัครจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านนาค้อได้ โรงพยาบาลโคกโพธิ์ องค์การบริหารส่วนตำบลมะรุต สามารถสร้างเครือข่ายเยาวชนกว่า 40 คน ทั้งนอกระบบโรงเรียนและในระบบโรงเรียน โดยเฉพาะเครือข่ายนักเรียนจากโรงเรียนมุฮัมมัดียะห์ ทำให้เกิดการจัดเก็บข้อมูลผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต ที่จะיעัดเพียงพอต่อการให้ความช่วยเหลือได้ถูกวิธี สอดคล้องกับความหนักเบาของอาการ โดยผู้ป่วยแต่ละรายมีข้อมูล ดังนี้

1. นางมะเปาะ เจอะอะ อายุ 74 ปี ศาสนาอิสลาม สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สมาชิกในครอบครัว 2 คน ดูแลหลัก คือหลาน

ประวัติส่วนตัว

ผู้ป่วยยังทำงานบ้านได้เล็กน้อย

ประวัติสุขภาพ

ปวดฝ่าเท้าและปวดเมื่อยตามร่างกาย กลางวันมีอาการเจ็บตาและแสบตา

ประวัติครอบครัว

มีหลานเป็นผู้ดูแลหลัก ส่วนญาติๆ ให้ความดูแลเป็นอย่างดี และเป็นกำลังใจที่สำคัญ

ลักษณะบ้าน

เป็นบ้านไม้ชั้นครึ่ง กลางวันมีอากาศร้อนอากาศถ่ายเทสะดวก

อาการปัจจุบัน

ปวดเมื่อยตามร่างกาย ต้องใช้แว่นตาจึงจะมองเห็นชัด ยาลดความดันโลหิตสูงหมด ไม่ได้ไปรับมาหนึ่งเดือนแล้ว ไม่มีอาการเวียนหัว หน้ามืด ทานข้าวได้น้อยกว่าเดิม ประมาณ 1 ทัพพี ตอนนี้อาหารรสจัดทุกชนิด นอนไม่ค่อยหลับทั้งกลางวันและกลางคืนในแต่ละ 1 วัน จะนอนเต็มที่ ไม่เกิน 5 ชั่วโมง เมื่อตื่นแล้วจะนอนต่อไม่ได้ ความดันโลหิตวัดได้ 203/92 MMHG น้ำหนัก 82 กก.

ความต้องการการช่วยเหลือ

อยากให้มาวัดความดันและชั่งน้ำหนัก อยากรู้ว่าทำไมตนเองนอนไม่ค่อยหลับ จะเกี่ยวกับโรคที่ตนเป็นหรือไม่

2. นางเจี๊ยะลีเมาะ สุรสิทธิ์ อายุ 80 ปี บ้านเลขที่ 14 ศาสนาอิสลาม สถานภาพหม้าย สมาชิกในครอบครัว 4 คน ผู้ดูแลหลักคือลูก (นางมาลาตี สุรสิทธิ์)

ประวัติส่วนตัว

ผู้ป่วยมีพ่อเป็นคนมาเลเซีย แม่เป็นคนไทย มีลูกเลี้ยงทำงานด้านสุขภาพที่ภูเก็ต ลูกสาวมีอาชีพข้าราชการครู และมีหลาน 2 คนเรียนที่ มอ.ปัตตานี 1 คน และ เทคนิคปัตตานี 1 คน

ประวัติสุขภาพ

ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต เคยล้มลงที่พื้นหญ้า ปัจจุบันเป็นอัมพฤกษ์ข้างซ้าย เหนื่อย เจ็บหน้าอก เจ็บเนื้อเจ็บตัวคล้ายๆ อาการเสียว หายใจแรง เพิ่งเข้าโรงพยาบาลปัตตานีเมื่อ 1 เดือนที่ผ่านมาเนื่องจาก เจ็บหน้าอก พฤติกรรมสุขภาพ มองไม่ชัด ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว เป็นริดสีดวง ใช้ไม้เท้าค้ำยัน สามารถอาบน้ำได้เอง ขับถ่ายยาก รับประทานยาขับถ่ายที่นำมาจาก ร.พ.หาดใหญ่ รับประทานเช้า-เย็น หลังจากรับประทานแล้วถ่าย 2-3 ครั้งต่อวัน ตอนนี้หยุดทานแล้ว

ลักษณะภายในบ้าน

สะอาดเรียบร้อย แต่ที่นอนของผู้ป่วยจะอยู่ติดกับห้องครัวและห้องน้ำ ภายนอกบ้านมีต้นไม้ สะอาดร่มรื่น อากาศถ่ายเทสะดวก

พฤติกรรมบริโภค

รับประทานผลไม้ไม่ค่อย ครอบครัวยังไม่ได้ทำอาหารเองมักจะซื้ออาหารตามสั่งจากร้าน ในตลาด ลูกสาวที่เป็นอาจารย์บอกว่าจะเลือกอาหาร จะรับประทานเฉพาะที่ถูกปากเท่านั้น

ข้อสังเกต

ทุกครั้งที่ไปเยี่ยมจะพูดเชิงน้อยใจลูกหลานที่ไม่ค่อยสนใจ ช่วยเหลือตนเองได้ ใช้ไม้เท้าค้ำยัน ยิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์ดี

อาการปัจจุบัน

จำคนที่มาเยี่ยมไม่ได้เพราะสายตามองไม่ชัด เวียนหัว หายใจแรง เหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตวัดได้ 146/79 MMHG น้ำหนัก 38 กก.

ความต้องการการช่วยเหลือ

อยากให้เขามาเยี่ยมบ่อยๆ เพราะเหงา

3. นางมะเสาะ มูนะ อายุ 73 ปี ศาสนาอิสลาม สถานภาพสมรส สมาชิกครอบครัว 2 คน ผู้ดูแลหลักคือลูกและสามี

ประวัติส่วนตัว

ช่วยเหลือตัวเองได้ กลางคืนนอน อัล-กรุอ่าน เด็กๆ ได้ แต่ต้องสวมแว่นตา

ประวัติสุขภาพ

ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต เป็นโรคความดันโลหิตสูง หอบหืด รับประทานยาโรคความดันโลหิตสูง ยาหมดตั้งแต่ถือศีลอด (กันยายน) จึงหยุดยา และจะไปรับยาหลังถือศีลอด (พฤศจิกายน)

ประวัติการเจ็บป่วยในปัจจุบัน เมื่อตามตัว ทานข้าวได้น้อยลง เดินไม่สะดวกเนื่องจากน้ำหนักมาก ใช้ไม้เท้าค้ำยัน เดินไม่สะดวก เจ็บแขนซ้าย

ลักษณะภายในบ้าน

บริเวณรอบบ้านสะอาด เรียบร้อย

4. นายดอเลาะ ดาหมิ อายุ 65 ปี บ้านเลขที่ 27/1 ศาสนาอิสลาม สถานภาพสมรส สมาชิกในครอบครัว 5 คน ผู้ดูแลหลัก คือ ภรรยา

ประวัติส่วนตัว

เป็นหัวหน้าครอบครัว ยังทำงานได้ ทำนา กรีดยาง เลี้ยงวัว ถางหญ้าก่อนที่จะเป็นอัมพฤกษ์ เคยสะพายถังยากำจัดศัตรูพืชซึ่งเป็นสารเคมีแล้วรั่วใส่ขาข้างซ้ายประมาณ 2-3 ครั้ง

ประวัติสุขภาพ

ประวัติการเจ็บป่วยในปัจจุบันเป็นอัมพฤกษ์ที่ขาข้างซ้าย เมื่อ 3 สัปดาห์ที่ผ่านมาเหยียบตะปูที่เท้า ข้างซ้ายโดยไม่รู้สึกรู้ว่าตนเองเหยียบมา รู้สึกอีกทีก็ตอนที่เห็นเลือดแล้ว และได้ไปรักษาที่ ร.พ.โคกโพธิ์ ฉีดยาแก้ปวดทะยัก 3 ครั้ง ตอนนี้หายเป็นปกติแล้วแต่เกิดอาการใหม่ตามมา คือ เส้นประสาทที่เท้าซ้ายมักจะกระตุก บางวันกระตุกเหมือนกับมีคนจี้ๆ ที่เท้า ปวดเมื่อยมาก กลางคืนนอนไม่ค่อยหลับ

พฤติกรรมสุขภาพ

เดินไม่สะดวก จะต้องใช้ไม้เท้าช่วยเดิน สามารถปั่นจักรยานได้ ทานยาแก้ปวดเมื่อย Bcom เป็นยาเม็ดสีเหลืองเล็กๆ โดยไปรับยาที่หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ที่เข้ามาในหมู่บ้านเมื่อ 2-3 ที่ผ่านมา

ประวัติครอบครัว

ลูกชายคนที่ 3 เป็นใบ้ อายุ 20 ปี และเป็นกำลังสำคัญในครอบครัว เช่น ถางหญ้า เลี้ยงวัว กรีดยาง และทำนา

พฤติกรรมบริโภค

รับประทานผลไม้

อาการปัจจุบัน

ปวดเมื่อยตามตัว ทานยาคลายเส้น อาการค่อยยังชั่ว 2-3 วัน ก็ปวดเมื่อยอีก ไม่มีอาการอื่น ทานอาหารได้ตามปกติ ช่วงนี้กินผักและผลไม้ นอนหลับปกติ ไม่ได้ไปทำงาน สามารถขี่จักรยานได้ จะใช้ขาอีกข้างที่มีแรงปั่น ส่วนข้างที่ไม่มีแรงคอยประคอง บางครั้งก็ดันที่ปั่นบ้าง ความดันโลหิตวัดได้ 110/70 MMHG น้ำหนัก 47 กก.

ความต้องการการช่วยเหลือ

อยากได้ยาแก้ปวดเมื่อยตอนนี้มีปัญหามาก อยากได้ความรู้ในการบำบัดหรือที่ทำให้ขาซ้ายดีขึ้น

ข้อสังเกต

ทุกครั้งไปเยี่ยมจะดีใจ อธิบายดี และมักจะสอบถามความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

5. นางตีรอมะ สาหล่า อายุ 30 ปี บ้านเลขที่ 44 ศาสนาอิสลาม สถานภาพสมรส การศึกษาชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 สมาชิกในครอบครัว 5 คน ผู้ดูแลหลัก คือ สามี

ประวัติส่วนตัว

ทำนา กรีดยาง และเลี้ยงลูก

ประวัติสุขภาพ

ประวัติการเจ็บป่วยในอดีตเป็นอัมพฤกษ์ช่วงเผลอลงมา ขาทั้งสองข้างนี้มากกว่าปกติ ไม่มีความรู้สึก ขาเดินไม่ได้ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ใช้ไม้เท้าค้ำยัน ประวัติการเจ็บป่วยในปัจจุบัน อาการดีขึ้นมากแล้ว แต่ปลายขาข้างซ้าย อยู่ๆ เดินช้าๆ ได้

พฤติกรรมสุขภาพ

เดินได้แล้วโดยไม่ต้องใช้ไม้เท้าค้ำยัน สามารถขับรถจักรยานยนต์เองภายในหมู่บ้านได้แล้ว เดินไปตัดยางเองได้ มดแดงกัดไม่รู้สึกรู้สึกลึกเหมือนเอาเข็มมาจิ้ม หากเกาจะรู้สึกชาๆ ผู้ป่วยจะพยายามออกกำลังกายด้วยวิธีปั่นจักรยานกลางอากาศ และคลานเป็นประจำทุกเช้าเย็น

ข้อสังเกต

จะออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลา ไม่ย่อท้อ สู้กับความเครียด มีกำลังใจจากสามี ไปรับการรักษาที่ ร.พ. โคกโพธิ์ แต่ไม่ดีขึ้น จึงทานยาสมุนไพรร่วมกับทำกายภาพอยู่ตลอดเวลาทำให้อาการดีขึ้นมาก

อาการปัจจุบัน

ปลายขาข้างซ้ายอยู่ เดินช้าๆ ได้ ทำนา กรีดยางและทำงานบ้านได้ตามปกติ ขี่รถจักรยานยนต์ภายในหมู่บ้านได้ อาการตอนนี้ดีกว่าตอนที่เพิ่งเป็นใหม่ๆ มาก ความดันโลหิตวัดได้ 112/66 MMHG น้ำหนัก 60 ก.ก.

ความต้องการการช่วยเหลือ

อยากได้ความรู้หรือวิธีปฏิบัติตัวมากเพื่อให้อาการชาๆ ที่ขาหายเป็นปกติ

6. นางแตชะระ สาและ อายุ 98 ปี บ้านเลขที่ 4 ศาสนาอิสลาม สถานภาพหม้าย สมาชิกในครอบครัว 2 คน ผู้ดูแลหลัก คือ ลูกสาว

ประวัติส่วนตัว

ทำงานบ้าน เริ่มป่วยจนช่วยเหลือตนเองไม่ได้หลังจากเลือก ส.ว ปีที่ผ่านมา

ประวัติสุขภาพ

ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต ตกจากรถจักรยานยนต์ และล้มอีกครั้งตรงบริเวณลานบ้าน และเจ็บเรื่อยมา ไม่เคยไปรักษาตัวที่ ร.พ เลย ปัจจุบัน เคลื่อนไหวไม่ได้ มือด้านขวาไม่สามารถยกขึ้นลงได้ นิ้วมือข้างซ้ายบวมและเจ็บหลังนอนหงายไม่ได้ นานๆ ไม่ได้ เจ็บบริเวณเอว 2-3 วันนี้ รู้สึกเจ็บมือมากกว่าเดิม เจ็บใต้แขน เป็นเม็ดกลมที่ใต้แขน เจ็บกระดูกที่หลังอ พุงไม่ชัดเหมือนกับลิ้นห่อ

พฤติกรรมสุขภาพ

ขับถ่ายยาก มีอาการคันที่ก้นคล้ายมีพยาธิไชกัน

ประวัติครอบครัว

ลูกสาวเล่าว่า สมัยผู้ป่วยสาว ๆ เป็นคนสวย มีสามี 6 คน และมีลูกสาวคนเดียว

พฤติกรรมบริโภค

ชอบรับประทานผลไม้

ข้อสังเกต

มักจะเล่าถึงอาการป่วยของตนเอง อารมณ์ดีอยู่ตลอดเวลา

อาการปัจจุบัน

เวียนศีรษะ และเจ็บมือมากกว่าเดิม เป็นประมาณ 2-3 วันแล้ว เจ็บที่รักแร้ คลำที่รักแร้เป็นเม็ดกลม ๆ ขยับ่ายยาก กลางคืนนอนไม่หลับ กลางวันนอนทั้งวัน เมื่อยและตัวกระดูกเป็นพัก ๆ ความดันโลหิตวัดได้ 142/74 MMHG น้ำหนัก วัดไม่ได้ (ผู้ป่วยไม่สามารถยืนได้)

ความต้องการการช่วยเหลือ

อยากได้ยาที่ทำให้อาการ เจ็บที่มือด้านซ้ายทุเลาลงบ้าง เพราะเจ็บจนไม่สามารถแตะได้

7. นางมะเด้ว อายุ 83 ปี ศาสนาอิสลาม สถานภาพหม้าย สมาชิกในครอบครัว 7 คนผู้ดูแลหลักคือ ลูกสาวคนเล็ก

ประวัติส่วนตัว

เป็นหมอลำประจำหมู่บ้านและเป็นหมอนวด

ประวัติสุขภาพ

ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต เป็นความดันโลหิตสูงและเคยรับการรักษาตัวที่ ร.พ.โคกโพธิ์ เนื่องจากมีน้ำตาลในเลือดสูง ปวดท้องปวดหัว เวียนหัวเป็นประจำ หูไม่ค่อยได้ยิน สายตามองไม่ชัด คลื่นไส้ อาเจียน

พฤติกรรมสุขภาพ

เดินไม่สะดวก ขยับ่ายยาก วัดความดันโลหิตในการเยี่ยมบ้าน 3 ครั้งที่ผ่านมาด้วยเครื่องวัดความดันแบบดิจิทัล

พฤติกรรมบริโภค

หยุดยาความดันโลหิตสูง แต่ทานใบกะท่อมบดทานกับหมาก แล้วตามด้วยน้ำ 1 ใบ ทานได้ 3 ครั้ง เชื่อว่าแก้เบาหวาน ทานได้ 10 วันแล้ว ทานแล้วนอนหลับสบาย มีความรู้สึกว่าการทานยา ร.พ. หายไ้แล้วก็กลับมาเป็นไ้ด้วย ทานข้าวได้มากขึ้น ตอนนี้ควบคุมอาหารที่มีรสหวานและเค็ม

ข้อสังเกต

ทุกครั้งที่ไปเยี่ยมจะดีใจ หน้าตาสดชื่น อารมณ์ดี เมื่อมีคนไปเยี่ยมมักจะให้อยู่คุยกับตนนาน ๆ ไม่อยากให้รีบกลับ

ลักษณะบ้าน

เป็นบ้านยกพื้นสูงเป็นเป็นอุปสรรคในการเดินขึ้นลงของผู้ป่วย

อาการปัจจุบัน

เวียนหัว คลื่นไส้ อยากจะอาเจียนแต่ก็ไม่อาเจียน เดิน ลุกนั่งไม่ได้ เพราะจะล้ม รู้สึกเหมือนกับจะล้มแต่เมื่อเข้าห้องน้ำก็ไม่ล้ม หากมีอาการเวียนหัว จะอาเจียนอย่างรุนแรง ขับถ่ายบ่อยมาก ตอนนี้อยู่ที่โรงพยาบาลความดันโลหิต 2 เดือน แต่หันมาทานใบกระท่อมแทน วิธีการทานใบกระท่อม คือ ใบกระท่อม 1 ใบ ทานได้ 3 ครั้ง ซึ่งจะต้องฉีกให้เป็น 3 ท่อนจะทานวันละครั้ง ตอนท้องว่างโดยจะบดกับหมาก เมื่อทานเข้าไปแล้วจะตื่นน้ำตามไปด้วยเพื่อไม่ให้ติดคอ ทานแบบนี้มา 10 วัน

นางแมะโดว์ สาหล่า (เมะ) เล่าว่า เวลาทานยาที่เอามาจากโรงพยาบาลแล้วรู้สึกเพลีย ลืมตาไม่ขึ้น แต่เมื่อทานใบกระท่อมระบบขับถ่ายดี ไม่เพลีย และนอนหลับสบาย หายเมื่อย เมะยังบอกอีกว่า ยาจากโรงพยาบาลทานแล้วหายเร็วแต่ก็เป็นเร็ว ส่วนใบกระท่อมทานไปแล้วนอกจากจะรู้สึกดีขึ้นแล้ว กว่าจะกลับมาเป็นอีกก็นาน ตอนนี้ทานอาหารได้มากกว่าเดิม แต่จะควบคุมอาหารรสจัด เช่นหวานจัด เค็มจัด เป็นต้น เพราะกลัวอาการของโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงจะกำเริบอีก ความดันโลหิตวัดได้ 112/54 MMHG น้ำหนัก 40 กก.

ความต้องการความช่วยเหลือ

อยากให้มาเยี่ยมบ่อยๆจะได้นั่งคุยด้วย เมื่ออยู่คนเดียวก็จะนอนไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายเลย หากเยาวชนจะมาให้อาหมากมาด้วยเพราะจะหมดแล้ว

ผลการเยี่ยมผู้ป่วยหลังจากที่ได้รับอบรมแล้ว

1. นายดอเลาะ ดาหมิ อายุ 65 ปี น้ำหนัก 40 กก. วัดความดันครั้งแรก ได้ 147/79 MMHG วัดความดันครั้งที่ 2 ได้ 136/81 MMHG

อาการปัจจุบัน

กระดูกที่ฝ่าเท้าข้างซ้ายสับเนื่องจากเหยียบตะปู เมื่อ 2 เดือนที่ผ่านมา ฝ่าเท้าซ้ายกระดูกมากกว่าด้านขวา ปวดคอและไหล่

สิ่งที่ต้องการความช่วยเหลือ

บัตรผู้สูงอายุยังไม่มี ไม่ได้ทำ และไม่มีใครมาบอกให้ทำ จึงอยากขอความช่วยเหลือเรื่องบัตรผู้สูงอายุ

อื่นๆที่อยากบอก

อยากบอกว่าดีใจและชอบที่กลุ่มเด็กๆ ในหมู่บ้านมาเยี่ยมและสอบถามอาการ มีความรู้สึกขอบคุณที่ไม่ทอดทิ้งคนแก่ที่ป่วย

2. นางแมะโดว์ สาหล่า อายุ 83 ปี น้ำหนัก 47 กก. วัดความดันครั้งแรกได้ 113/56 MMHG ครั้งที่ 2 วัดความดันได้ 129/58 MMHG

อาการปัจจุบัน

เมื่อยจนนอนไม่หลับ เมะตัวเหลืองหน้าเหลือง เมะเป็นโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานตอนนี้หยุดทานยาของโรงพยาบาลเป็นเวลา 2 เดือนแล้ว และหันไปทานใบกระท่อมบดทานกับหมาก หากไม่ทานจะอยู่ไม่ได้เพราะรู้สึกเพลีย ไม่มีแรงจะลุกขึ้น หน้ามืด

สิ่งที่ต้องการความช่วยเหลือ

เมมาเป็นหมอต่ายหลวงมา 44 ปี อยากทราบว่าหากเมเสียชีวิตไปเมจะได้สวัสดิการหรือเงินจากรัฐหรือองค์ใดๆ หรือไม่

อื่นๆ ที่อยากบอก

เมบอกว่าไม่ได้เดินออกกำลังกายจึงรู้สึกเพลียๆ เพราะในแต่ละวันได้แต่กินกับนอน

3. นางเจี๊ยะลีเมะ สุรสิทธิ์ อายุ 80 ปี น้ำหนัก 38 กก. วัดความดันครั้งแรกได้ 134/73 MMHG วัดความดันครั้ง 2 ได้ 132/95 MMHG

อาการปัจจุบัน

เวลาคุยเมะมักจะกำสักระดล้วยกับคออ่อน ผิวแห้งเป็นขุย เจ็บหน้าอก ปวดหัวเข่า และเจ็บกระดูกสะโพก มีเชื้อราตามเล็บเท้า ตาพร่ามองไม่ชัด ตรงหัวเข่ามีอาการชาชนิดๆ รู้สึกหนักศีรษะ เคยทานยาพาราเซตามอน และเกิดอาการแพ้ยา อาเจียน เวียนศีรษะ จึงไม่เคทานยาพาราเซตามอนอีกเลย

สิ่งที่ต้องการความช่วยเหลือ

มาเยี่ยมบ่อยๆ เพราะเหงา

อื่นๆ ที่อยากบอก

เมะเดินไม่ได้มา 4 ปีแล้วต้องใช้ไม้ค้ำยันช่วยประคองในการเดิน เมะบอกว่าหากเมะเดินได้คงไม่ต้องพึ่งใคร ตั้งแต่ป่วยไม่ค่อยมีใครมาเยี่ยมเลย ชาวบ้านจะหาว่าเมะความจำเลอะเลือน แต่ที่สัมผัสได้เมะไม่ได้เป็นอย่างที่ชาวบ้านพูดเพราะเมะจะเล่าเหตุการณ์สมัยญี่ปุ่นมาตั้งฐานทัพที่โคโคโพธิ์ และเล่าเหตุการณ์สมัยเมะเป็นเด็กจนกระทั่งโตได้อย่างแม่นยำ

4. นางแตเซาะ สาและ อายุ 98 ปี น้ำหนักไม่ได้ชั่งเนื่องจากผู้ป่วยไม่สามารถพุงตัวได้วัดความดันครั้งแรก ได้ 135/75 MMHG วัดความดันครั้ง 2 ได้ 127/71 MMHG

อาการปัจจุบัน

รู้สึกเมื่อย ปวดบริเวณหลังทึงอ อาการมือบวมยังเหมือนเดิม มีน้ำตาไหล เมะจะชอบนอนข้างที่เป็นอัมพฤกษ์

สิ่งที่ต้องการความช่วยเหลือ

อยากได้ยารักษาอาการปวดเมื่อย และมือบวม

อื่นๆ ที่อยากบอก

เมะชอบที่กลุ่มเด็กๆ มาพูดคุยกับเมะ เพราะได้หัวเราะและไม่เหงา ตอนที่ไม่มีใครมาเยี่ยมเมะมักจะนอนอยู่ตลอดเวลาบางครั้งนอนมากจนกลางคืนนอนไม่หลับ

5. นางมะเปาะ เจอะอะ อายุ 74 ปี น้ำหนัก 80 กก. วัดความดันครั้งแรกได้ 185/97 MMHG

อาการปัจจุบัน

ปวดเข่า ยืนไม่ได้จะล้ม เมื่อยตามตัว ทานข้าวน้อย ไม่ได้ทานยาความดันโลหิตสูง เกือบ 2 เดือน

อื่นๆ ที่อยากบอก

ทานยาความดันโลหิตสูงแล้วทำให้ปัสสาวะบ่อย แต่ตนเองปวดช่วงเอวลงมาถุงเท้า จึงทำให้ลุกนั่งไม่ได้

6. นางติโรเมาะ สาหล้า อายุ 30 ปี น้ำหนัก 60 กก.วัดความดันได้ 106/59 MMHG

อาการปัจจุบัน

อาการดีขึ้นมาก ปลายขา นิ้วเท้าทั้งสองข้างยังชาๆ อยู่ ทำงานได้ตามปกติ แต่ต้องค่อยเป็นค่อยไป จะเดินเร็วๆไม่ได้

สิ่งที่ต้องการความช่วยเหลือ

อยากให้น้องๆ มาให้ความรู้เกี่ยวกับอาการชาๆ ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร และมีวิธีบำบัดให้ดีขึ้นอย่างไร แต่ต้องเป็นช่วงเย็นๆ เพราะหากมากลางวันก็ไม่เจอ เพราะไปนา

อื่นๆ ที่อยากบอก

ดีใจที่น้องๆ มาเยี่ยมเป็นเป็นประจำถึงแม้จะเจอบ้าง ไม่เจอกันบ้าง แต่ญาติข้างบ้านจะบอกตนทุกครั้งทีน้องๆ มาเยี่ยม ขอขอบคุณสำหรับน้ำใจและความเป็นห่วง

ความรู้เรื่องโรคอัมพาต อัมพฤกษ์

ผศ.วีรวรรณ ลีลาสำราญ อธิบายคำว่าอัมพาต ในภาษาชาวบ้าน หมายถึง โรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งทำให้ผู้ป่วยมีอาการผิดปกติในระบบประสาทอย่างฉับพลัน โดยความหมายทั่วไปก็จะหมายถึง แขนขา ซีกใดซีกหนึ่งอ่อนแรงไปหรือเดินไม่ได้ อัมพาตมักจะเป็นมาก และอัมพฤกษ์จะเป็นน้อยกว่า ในภาษาแพทย์ โรคหลอดเลือดสมองจะมีหลายแบบ ซึ่งพูดง่าย ๆ ก็คือ หลอดเลือดสมองอาจตีบ หรืออุดตัน หรืออาจจะแตก ซึ่งแต่ละชนิดจะทำให้เกิดอาการทางระบบประสาทได้ ซึ่งบางทีอาการอาจคล้ายๆ กัน ผู้ป่วยอัมพาตที่มีหลอดเลือดในสมองตีบส่วนใหญ่จะมีลักษณะแขนขาอ่อนแรงซีกใดซีกหนึ่ง และจะทำให้เดินไม่ได้ รู้สึกขา บางรายจะเดินเซ บางรายจะมีการปวดหัว อาเจียน หรือพูดจาสับสน โดยสรุป ก็คือ ลักษณะที่จะบ่งชี้ว่าจะเป็นอัมพาต ก็คือ อาการจะเกิดขึ้นแบบทันทีทันใด ไม่ใช่ค่อยเป็นค่อยไป ใช้เวลานานเป็นชั่วโมง ไม่ใช่เป็นวัน เป็นเดือน โรคนี้เป็นได้ตั้งแต่วัยกลางคน ถ้ามองดูในคนอายุน้อยก็จะเป็นอีกแบบหนึ่ง เช่น เกิดจากโรคหัวใจ บางชนิดที่มีเส้นเลือดหลุดไปอุดตันหลอดเลือดสมอง ก็เลยทำให้เกิดอัมพาต แต่พบส่วนน้อย ส่วนใหญ่ถ้ามองในแง่ของปัจจัยเสี่ยง จะเป็นโรคของคนวัยกลางคน และมักจะเป็นในผู้ชายได้เร็วกว่าในผู้หญิง ในผู้หญิงจะพบในผู้ที่มีอายุมากกว่าผู้ชาย ซึ่งความแตกต่างของโรคที่เป็นเร็ว เป็นช้าของผู้หญิงหรือผู้ชายเกิดขึ้นจากอิทธิพลของฮอร์โมนที่เกี่ยวกับเพศ เช่น ฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจน ที่มีผลต่อเรื่องไขมันในเลือด หรือโรคหลอดเลือดต่าง ๆ

ถ้าโรคอัมพาตหรือโรคหลอดเลือดสมองนั้น เกิดจากหลอดเลือดสมองแตก โอกาสที่ผู้ป่วยจะเสียชีวิตในช่วง 1 เดือนแรกจะมีสูง อาจถึง 40% ซึ่งเยอะมาก แต่ถ้าเป็นประเภทของหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน โอกาสที่จะเสียชีวิตก็จะน้อยลง แต่ความพิการก็จะมากขึ้น

การรักษาของโรคเส้นเลือดสมองตีบ การรักษาในปัจจุบันก็คือ มีหลัก ต้องรีบมารักษาให้เร็วที่สุด ดังนั้น เมื่อใดเริ่มมีอาการชวนให้สงสัยว่าจะเป็นอัมพฤกษ์, อัมพาต จะต้องรีบมาโรงพยาบาล ถ้ามาได้เร็วได้เวลาเป็นชั่วโมงยิ่งดี ก็อาจจะมียาบางอย่างจะช่วยได้ ยกตัวอย่าง คือ ยาที่ละลายลิ่มเลือด การให้ยาแอสไพริน เพื่อป้องกันไม่ให้หลอดเลือดตีบมากขึ้น แล้วทำให้เกิดอาการมากขึ้น อันนี้มีการศึกษาชัดเจนว่า ยิ่งให้เร็วเท่าไรยิ่งดี แต่ถ้าเป็นหลอดเลือดอุดตันบางครั้งก็ต้องให้ยาละลายลิ่มเลือดเพื่อป้องกันไม่ให้มันเป็นซ้ำอีก

แต่ถ้าหลอดเลือดแตก ก็จะเป็นการรักษาแบบประคับประคอง ดูอาการกันไป และต้องระวังไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา

หลังจากที่อาการของผู้ป่วยคงที่ไม่เป็นมากขึ้น ก็จะเริ่มพิจารณาถึงการรักษา เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน เช่น การพลิกตัว การป้องกันโรค ปอดบวม โรคติดเชื้ออื่นๆ หรือการดูแลเรื่องดูลำไส้ ดูละอองลิ้นในร่างกายน และหลังจากนั้น ก็จะพิจารณาเรื่อง การทำกายภาพบำบัดเพื่อการฟื้นฟูในคนไข้สภาพกลับมาดีขึ้น สำหรับเวลาในการรักษา ก็แล้วแต่สถานการณ์ คือ ถ้าเป็นบ่อยก็จะดีขึ้นเร็วอาจจะไม่จำเป็นต้องทำกายภาพบำบัดยาวนานมากนัก แต่ถ้าบางรายที่เป็นมากก็อาจจะจำเป็นต้องทำสักระยะหนึ่ง บางทีอาจจะเป็นเดือน ถ้าพูดถึงการรักษาระยะยาว ถ้าเมื่อใดที่เป็นอัมพาตแล้วก็จะรักษาไปตลอดชีวิต เพราะว่ามันมีความเสี่ยงที่จะกลับมาเป็นอีกได้ ถ้าเคยเป็นมาหนึ่งแล้ว ก็อาจจะเป็นอีกได้ เพราะฉะนั้น ถ้าเคยเป็นมาครั้งหนึ่งแล้ว ก็จะต้องรักษาต่อเนื่องไปตลอดชีวิต ถ้าเส้นเลือดที่มันตีบไปแล้ว จะต้องรักษาเพื่อควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ว่าป้องกันไม่ให้นับตีบมากขึ้น หรือว่าเกิดอัมพาตซ้ำอีก

ในขณะที่เป็นอัมพาต อัมพาต โรคแทรกซ้อนที่เจอบ่อยๆ ก็คือโรคติดเชื้อ คนไข้ที่นอนนานๆ ก็อาจจะมีโอกาสเป็นปอดบวม ปอดอักเสบ หรือติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะในขณะเดียวกันการที่นอนนานๆ ไม่ได้พลิกตัวอย่างถูกต้องก็จะมีโอกาสเกิดแผลกดทับ และมีการติดเชื้อตามมา

คุณเทอดขวัญ สายแก้ว สาธิตการทำกายภาพบำบัดโดย และให้เยาวชนทดลองฝึกทำกายภาพบำบัดกับผู้ป่วย นายดอเลาะ ดอหนิ และนายอนุพงศ์ วรรณพุกษ ผู้ป่วยประสบอุบัติเหตุทางรถมอเตอร์ไซด์ ผ่าตัดขาถึงเข่า การลุกนั่งบนรถเข็นอย่างง่าย ๆ ถ้าคนไข้ช่วยตัวเองได้น้อย ไม่สามารถจะลุกขึ้นมานั่งได้เอง เราก็จะต้องช่วยเหลือพอสมควร การช่วยเหลือก็ทำได้ตั้งแต่ การพลิกตัวทุกๆ 2 ชั่วโมง ฝึกทำกายภาพบำบัดสำหรับญาติ ก็คือ ญาติจะต้องมาเรียนรู้วิธีการทำกายภาพบำบัดจากนักกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาล เพื่อนำกลับไปทำต่อที่บ้านได้ และจะต้องพยายามให้คนไข้ช่วยตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ สมมุติว่า พ่อจะกินข้าวเองได้ ใช้มือข้างที่ยังดีอยู่ช่วยตัวเองได้ ก็พยายามให้ทำ เพื่อให้คนไข้มีความมั่นใจตัวเองมากขึ้นด้วยว่าผู้ป่วยยังมีความสามารถอยู่ ไม่ใช่หมดความสามารถแล้ว และก็เจอบ่อยว่าคนไข้ที่เป็นอัมพาต อัมพาต จะมีโรคซึมเศร้าตามมาได้มาก เพราะฉะนั้นถ้าไม่ได้ช่วยตนเองได้ ญาติไม่ได้ดูแลใกล้ชิด ก็จะมีปัญหาตามมา แทนที่จะฟื้นตัวได้ทั้งๆ ที่แข็งแรงขึ้นแล้ว แต่ทางใจไม่แข็งแรง ก็จะแย่ลง

เรื่องของอัมพาต อัมพาต นั้นมีหลายระดับ คนที่เป็นน้อยก็สามารถที่จะกลับมาเดินเป็นได้เหมือนเดิม ส่วนคนที่เป็นมาก อาจจะใช้มือข้างหนึ่งไม่ถนัด อย่างน้อยเป้าหมายของการฝึกให้เขาใช้มืออีกข้างหนึ่งมาทดแทนได้ สมมุติว่าเป็นมือขวาอาจจะใช้มือซ้ายดักขาเข้าปาก ล้างหน้า แปรงฟันหรือทำกิจกรรมใดๆ ของตัวเองได้ นั่นคือ เป้าหมายที่ต้องการ จะไม่สามารถทำให้แขนขาที่อ่อนแรงไปแล้วกลับมาได้เหมือนเดิม 100% แต่อย่างน้อยก็พยายามให้ผู้ป่วยช่วยตนเอง ก็คือใช้สิ่งที่มียูมาชดเชย

การเคลื่อนไหวส่วนของแขนขาโดยผู้อื่นทำให้มีประโยชน์ดังนี้ คือ ป้องกันการเกิดข้อติด ป้องกันกล้ามเนื้อหดสั้น ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ วิธีการ คือ การเคลื่อนไหวช้าๆ เป็นจังหวะและในแต่ละท่าทำซ้ำๆ กันประมาณ 15-20 ครั้ง

ท่ายกแขนขึ้น ลง มือญาติจับที่ข้อศอกและข้อมือ ยกแขนขึ้นไปทางศีรษะของผู้ป่วยถึงระดับใบหูหรือสุดช่วงการเคลื่อนไหว จากนั้นเอาแขนกลับสู่ท่าเดิม

ท่ากาง หุบแขน มือญาติจับข้อศอกและข้อมือ กางแขนในแนวราบขึ้นไปทางศีรษะของผู้ป่วยจนถึงใบหูหรือเท่าที่จะกางได้ จากนั้นกลับสู่ท่าเดิม

ท่ากางแขน หุบแขนในแนวราบ มือญาติจับที่ข้อศอกและข้อมือ จับแขนกางออกจากลำตัวไปด้านตรงข้าม แล้วกลับสู่ท่าเดิม

ท่าหมุนแขนขึ้น ลง มือญาติจับที่ข้อศอกและข้อมือ ทางแขน 90 องศา และงอข้อศอก 90 องศา หมุนแขนขึ้นไปทางศีรษะสลับกับหมุนแขนลงมาด้านปลายเท้า

ท่างอ เขยียดข้อศอก มือญาติจับที่ข้อศอกและข้อมือ จากนั้นพับแขนงอเข้าและเขยียดออกตรงสลับกัน ทำคว่ำ หายมือ งอศอกผู้ป่วยที่มุม 90 องศา มือญาติจับที่ข้อศอกและงอมือของผู้ป่วยหมุนข้อมือ ท่ากระดกข้อมือขึ้น ลง มือญาติจับที่ข้อมือและนิ้วมือของผู้ป่วย จากนั้นพับข้อมือขึ้น ลง สลับกัน งอ เขยียดนิ้วมือทุกนิ้ว งอพับและเขยียดนิ้วทุกข้อในลักษณะกำ แบ มือสลับกัน

คุณนิตุลย์ ดายะ และคุณพันธุทธิ์ เจ๊ะมามะ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลโคกโพธิ์ นำกิจกรรมบำบัด เพื่อผ่อนคลายจิตใจ มาให้ความรู้เรื่องการคลายเครียดด้วยตนเอง โดยอธิบายความหมายของคำว่า ความเครียดว่า ความเครียด คือ เหตุการณ์หรือสภาพที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในการตัดสินใจ ความวิตกกังวลกับความสัมพันธ์กับคนบางคน ความวิตกกังวลในความไม่แน่นอนของสถานการณ์ หรือเกิดความรู้สึกกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น

สาเหตุของความเครียด

1. สาเหตุจากจิตใจ เช่น ความต้องการต่างๆที่เกิดขึ้นในใจและกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการ ที่หวังไว้ เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ปมด้อยต่างๆ
2. สาเหตุจากความเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น เมื่อต้องเข้าโรงเรียนใหม่ เมื่อต้องแต่งงาน ความตายของคนรัก
3. สาเหตุจากความเจ็บป่วย เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยทั่วๆ ไป การป่วยด้วยโรคเรื้อรัง

อาการที่แสดงว่าเครียด

1. ผลต่อร่างกายอาการทางร่างกายอาจจะสังเกตได้โดยการเต้นของชีพจรเบาและเร็ว กล้ามเนื้อตึงเครียด บางคนอาจมีอาการนั่งไม่ติดที่ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
2. ผลต่อจิตใจ ขาดสมาธิ ตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้ยาก
3. ผลต่อพฤติกรรม มีการรับประทานเพิ่มขึ้นหรือลดลงในบางคน การกระตุกของกล้ามเนื้อ หรือมีอาการตาขยิบ กัดเล็บ กระเทียมเท้า มีการก้าวร้าว ฯลฯ

เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด

การทำสมาธิ ซึ่งผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามนั้นการละหมาดก็ถือเป็นการทำสมาธิ วิธีหนึ่ง การฝึกหายใจอย่างถูกวิธี คือ หายใจเป็นจังหวะจากกระบังลมกล้ามเนื้อระหว่างอกและช่องท้อง ซึ่งจะช่วยให้ไหลผ่านไปสู่อุดส่วนล่างอันเป็นที่ๆเลือดส่วนใหญ่อไหลเวียนผ่าน

วิทยากรสาธิตและผู้เข้าร่วมอบรมฝึกการหายใจด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้

หายใจเข้าครั้งที่สอง นับสอง หายใจออก นับสองจนกระทั่งนับถึงห้า และวนกลับมาเริ่มที่หนึ่งใหม่

การฟังดนตรี ประเภทเพลงบรรเลงเบาๆ เพลงคลาสสิก

การออกกำลังกาย

การเดินเพื่อสุขภาพ

การยืดเส้นยืดสาย ซึ่งวิทยากรสาธิตและฝึกทำพร้อมกัน คือ ท่าบริหารคอ ท่าบริหารไหล่ ท่าบริหารแขนและฝ่ามือด้านหน้า บริหารลำตัวด้านข้าง ท่าบริหารลำตัว บริหารในท่ายืน บริหารนั่งและบริเวณข้อพับเข่า บริหารข้อเท้า บริหารนิ้วเท้า หายใจลึกๆ ย่ำเท้าอยู่กับที่

บทที่ 6

สรุป วิเคราะห์ และอภิปรายผล

สรุปและวิเคราะห์ผลการวิจัย

โครงการวิจัยเรื่อง “ศึกษาทุนทางสังคมด้านสุขภาพและองค์ความรู้การแพทย์พื้นบ้าน เพื่อฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี” มีวัตถุประสงค์ของโครงการ 2 ประการ คือ 1) เพื่อรวบรวมทุนทางสังคมด้านสุขภาพและองค์ความรู้การแพทย์พื้นบ้านของบ้านนาค้อใต้ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้

กระบวนการวิจัย เน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผ่านการจัดเวทีประชาคมหมู่บ้าน เพื่อสืบค้นประวัติความเป็นมาของชุมชน วิถีของชุมชนโดยมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมการใช้บริการด้านสุขภาพเป็นสำคัญ ใช้กระบวนการประเมินชุมชนแบบมีส่วนร่วมในการทบทวนทุนภูมิปัญญาการจัดการด้านสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างการประกอบอาชีพที่มีผลต่อการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ ตลอดจนการแก้ปัญหาสุขภาพด้วยวิธีการต่าง ๆ อันสัมพันธ์โดยตรงต่อการอธิบายภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้านที่ปรากฏอยู่ในชุมชน ได้แก่ หมอพื้นบ้านสมุนไพร หมอนวดพื้นบ้าน และหมอกระดูก กระบวนการรวบรวมข้อมูลได้ใช้แบบสำรวจในการเก็บข้อมูลสมุนไพรแต่ละชนิด ใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างในการถอดความรู้หมอนวดพื้นบ้าน และใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมความร่วมมือ ได้แก่ โครงการเยาวชนคนทำดี สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างวัยในการดูแลผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต การรื้อฟื้นศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน สร้างแปลงสาธิตสมุนไพร เพาะขยายสมุนไพรกลับคืนสู่ท้องถิ่น สำหรับดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานได้เอง การสร้างความร่วมมือทางวิชาการกับมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่ช่วยให้เกิดการตื่นตัวและทักษะใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ซึ่งมีสถานะเป็นที่วิจัยด้วย

ผลการวิจัย สามารถรวบรวมสมุนไพรหลากหลายชนิดเป็นฐานข้อมูลเฉพาะของบ้านนาค้อใต้ได้ถึง 84 ชนิด มี 16 ชนิด ที่ยังไม่สามารถเทียบเคียงกับฐานข้อมูลสมุนไพรกลางตามวิชาการได้ คือ ไอลาว, หินหาง, เอ็นอาน้อย, ขาหมูต้อมง, ขาลาซาญบ, ซีเยาะ, ตาเปาะแลแม, ไล่เผือก, ชีฟ้า, เอ็นบิต, ปอกผาน, แอนตาชิน, ย่อยาน, หญ้ามีเหง้า, หญ้าเพดาน และ ไล่เล็กลงย่อง สรรพคุณของสมุนไพรส่วนใหญ่มุ่งแก้ไขโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญ และยังพบเห็นการถ้อยมั่นในความเชื่อดั้งเดิม เช่น เวลาเก็บสมุนไพรห้ามยื่นให้เงาทับสมุนไพร กล่าว “สลาม” ก่อนเก็บสมุนไพร บางครั้งเชื่อว่าต้องท่องคาถาก่อนเก็บสมุนไพรจึงจะได้ผล สมุนไพรบางชนิดต้องเก็บวันอังคารจึงได้ผล ฯลฯ ขณะที่ภูมิปัญญาหมอนวดพื้นบ้านมีหลักคิดสมดุลของธาตุทั้งสี่ที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกาย ธาตุดินคือเนื้อหนังและกระดูก ธาตุน้ำแทนโลหิตและของเหลวในร่างกาย ธาตุลมคือลมหายใจที่หล่อเลี้ยงร่างกาย ธาตุไฟคืออุณหภูมิของร่างกาย การรักษาสมดุลคือใช้ชีวิตให้ถูกต้องตามนาฬิกาชีวิต ถึงเวลานอน เวลาทานอาหาร เวลาทำงาน ฯลฯ ต้องรักษาเวลาไปตามนั้น โดยไม่ผัดผ่อนจนเป็นโรค “เดี๋ยวก่อน” จนร่างกายเสียสมดุลและเจ็บป่วยในที่สุด ความเชื่อที่หมอนวดพื้นบ้านนาค้อใต้ยึดถือ คือ การสืบทอดวิชาความรู้ถูกเลือกโดยสิ่งเหนือธรรมชาติ ไม่ได้เกิดจากการฝึกฝนเพียงอย่างเดียว การรักษาโรคร้ายไข้เจ็บที่หาสาเหตุตามปกติไม่ได้ จะใช้วิธีเข้าทรงหรือใช้คาถาในการรักษาผู้ป่วย มีพิธีกรรมทำบายศรีเช่นต่อวิญญาณที่เข้ามาช่วยรักษา เป็นต้น

การฟื้นฟูศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) เป็นแนวคิดที่คนในชุมชนบ้านนาค้อใต้ตั้งใจไว้แต่เดิม สังเกตได้จากการทำประชาคมหมู่บ้านครั้งแรกก็มีการเสนอให้บ้านนาค้อใต้มี ศสมช. ก็มีการสนองตอบด้วยมีผู้เสนอบริจาคที่ดินเพื่อสร้างอาคาร ศสมช. มีผู้อสาจัดกิจกรรมระดมทุน อาสาออกกำลังกายในการก่อสร้างในที่นี้ แรงผลักดันประการหนึ่งคือ ความห่างไกลจากสถานอนามัยตำบล การเดินทางไปรับบริการ

ของคนในชุมชนบ้านนาค้อใต้ไม่สะดวกนัก การมีจุดบริการสุขภาพใกล้บ้านจึงกลายเป็นสิ่งปรารถนาของชุมชน นอกจากจะให้บริการสุขภาพด้วยเวชภัณฑ์สมัยใหม่แล้ว ยังได้เกิดการต่อยอดด้วยการจัดทำแปลงสมุนไพรไว้ด้านข้าง ศสมช. เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้อธิบายว่าสมุนไพรชนิดใดรักษาโรคอะไรได้บ้าง และเป็นแหล่งเพาะชำกล้าสมุนไพรกระจายไปปลูกตามธรรมชาติรอบบ้านนาค้อใต้ซึ่งเป็นแนวทางการอนุรักษ์อีกรูปแบบหนึ่ง

กิจกรรมที่ถือเป็นการร้อยความร่วมมือของคนในชุมชนบ้านนาค้อใต้ให้ใส่ใจสุขภาพมากขึ้น คือ กิจกรรมตามโครงการเยาวชนคนทำดี สัมพันธภาพระหว่างวัยเพื่อดูแลผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต กระตุ้นให้เกิดการสร้างเครือข่ายเยาวชนกว่า 40 คน ลงพื้นที่เยี่ยมผู้สูงอายุ ทำให้เข้าใจรูปแบบความเจ็บป่วยด้วยประสบการณ์จริง ผลพลอยได้คือเยาวชนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน อันเป็นสาเหตุสำคัญต่อการเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตในท้ายที่สุด สิ่งที่ได้จากกิจกรรมลงพื้นที่เยี่ยมผู้ป่วยคือข้อมูลที่ละเอียดมากกว่าการคัดกรองตามปกติที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ดำเนินการอยู่เดิม ข้อมูลที่ละเอียดขึ้นสามารถนำมาใช้ในการพิจารณาให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยแต่ละรายได้ตรงกับความต้องการและเป็นจริงยิ่งขึ้น ระหว่างการจัดกิจกรรมได้รับความร่วมมือทางวิชาการจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และโรงพยาบาลโคกโพธิ์ ทำให้ผู้ที่ร่วมกิจกรรมทั้งกระบวนการนับตั้งแต่ อสม. เยาวชน ผู้ป่วย ได้มีความรู้และทักษะในการดูแลผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาตทั้งทางกายภาพและจิตใจไปพร้อมกันด้วย

บทเรียนที่ได้จากการวิจัย

นางสีเปาะ เจอะอะ : ในฐานะที่เป็นคนในหมู่บ้านนาค้อใต้ และเป็น อสม. สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของเยาวชนที่ให้ความร่วมมือได้ดีมาก ช่วงแรกๆ เยาวชนอาจจะยังเกร็งๆ แต่เมื่อถึงกิจกรรมที่ 2 ที่ให้ออกมานำเสนอหน้าเวที ปรากฏว่าเยาวชนทำได้ดีเกินคาด เยาวชนมีความกล้ามากขึ้น ไม่เขินอายที่จะตอบคำถามหรือทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม ทำให้บรรยากาศวันนี้สนุกสนานและได้ทราบถึงความรู้สึกนึกคิดของเยาวชนที่มีต่อผู้ป่วยตลอดจนผู้เฒ่าผู้แก่

นางอีสะ เหมสนิท : สำหรับตนแล้วก็อยากขอบคุณน้องๆและทุกคนที่เกี่ยวข้อง รู้สึกภูมิใจที่หมู่บ้านของเรามีกิจกรรมดีๆ แบบนี้ ตนเองมองสิ่งที่ได้ในวันนี้แตกต่างไปจากคนอื่นสันนิษฐานตรงที่การประสานงานและความร่วมมือของ อสม. และผู้นำในหมู่บ้าน คือ โครงการเยาวชนคนทำดีนี้ ทุกฝ่ายในหมู่บ้าน อาทิเช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน โต๊ะอิหม่าม อบต. ตลอดจนผู้ปกครองเยาวชน และชาวบ้านใกล้เคียง รับรู้และเข้าใจมาโดยตลอด ดังนั้น การจัดกิจกรรมวันนี้จึงราบรื่น หากนำตรงนี้มาเปรียบกับงานของ อสม.ที่เป็นปัญหา เป็นที่ยากแก่การเข้าไปขอข้อมูลต่างๆ กับชาวบ้าน แล้วผลกลับมา คือ ชาวบ้านเบื่อบ้าง ชาวบ้านไม่ให้ความร่วมมือ เพราะชาวบ้านคิดว่ามาขอประจำแล้วไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย (ผลสะท้อน) นั่นอาจเป็นเพราะชาวบ้านไม่เคยรับรู้และไม่เข้าใจ หากเกิดการรับรู้และเข้าใจตรงกันปัญหาอาจจะไม่เกิด คือต่างคนต่างเข้าใจกัน คิดว่าตรงนี้สามารถปรับมาใช้ได้และนี่คือสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้

นางสารีปะ ดอเลาะ : ประเมินจากลูกชายของตนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ กล้าแสดงออกมากขึ้น และเห็นความอ่อนโยนในจิตใจของเค้า(ลูก)เพียงว่าไม่ได้แสดงออกมา จากกิจกรรมนี้ทำให้เค้าได้แสดงออกมาอย่างชัดเจนและเข้าใจงานของแม่ (ตนเอง) มากขึ้น ก็อยากจะขอบคุณน้องๆที่นำกิจกรรมดีๆ เข้ามาในหมู่บ้าน ขอขอบคุณจากใจจริง (น้ำตาคลอเบ้า) รู้สึกดีใจมากที่ได้เข้าร่วมโครงการนี้ได้เรียนรู้อะไรมากขึ้น แต่ก่อน อสม.จะแบ่งเขตความรับผิดชอบ ชาวบ้านเขตใครก็รับผิดชอบไปจะไม่ยุ่งต่อกัน แต่ตอนนี้จะช่วยกันมากกว่า ได้รับรู้สุขภาพของคนในหมู่บ้านมากขึ้น ยังมีเยาวชนมาร่วมทีมด้วย ดีคักมาก ไม่เหงาเลย

ลีน่า วรประวัติ : ตอนแรกอยากทำกิจกรรมอะไรก็ได้ในช่วงปิดเทอม ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เมื่อรู้ว่าจะมีโครงการเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยอัมพาต อัมพฤกษ์ จึงสนใจและสมัครกับพี่ อสม. เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมแรกแล้วรู้สึกสนุกมาก ได้รู้จักเพื่อนๆ ได้รู้จักผู้ป่วย แต่ตอนกลับรู้สึกหดหู่เพราะงงและนึกไม่ถึงว่ามีคนเป็นโรคแบบนี้ในหมู่บ้านด้วย ต่อมา พ่อกลับจากประเทศซาอุดีอาระเบีย และได้รู้ว่าแขนซ้ายของพ่ออ่อนแรง จึงยิ่งสนใจมากขึ้น เพื่อจะได้นำความรู้ไปปฏิบัติกับพ่อ

มะยาก็ ดาหมิ : ตอนแรกไม่รู้ว่ามีกิจกรรมอะไร เพราะ อสม. ซึ่งเป็นญาติชวนให้เข้าร่วมกิจกรรม จึงเข้าร่วม มารู้อีกครั้งตอนที่พี่ๆ ให้ลงเยี่ยมผู้ป่วยจึงรู้ว่ามีรวมเป็นเยาวชนคนทำดีในเรื่องการดูแลและเป็นการกำลังใจให้กับผู้ป่วยโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ ซึ่งตาที่อยู่บ้านหลังเดียวกันก็เป็น 1 ในผู้ป่วยที่เยาวชนไปเยี่ยมและเข้าร่วมโครงการนี้ หลังจากกิจกรรมแรกไปแล้วตนรู้สึกว่ายากเข้าร่วมอีก เพราะจะได้เอาไปรักษาคุณค่าของตนเองให้ดีขึ้น เวลาจัดกิจกรรมในโครงการก็จะไปด้วยกัน เมื่อกลับจากการเข้าร่วมกิจกรรมก็จะกลับมานั่งคุยกันที่แคร่หน้าบ้าน และเล่าให้ยายฟัง รู้สึกว่าจะสนิทกับตามากขึ้น และที่สำคัญ ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ ซึ่งสนุกมาก ที่โรงเรียนไม่มีแบบนี้

ปาดิเมาะ บาเหม : ยายเข้าออกโรงพยาบาลบ่อย มีตนซึ่งเป็นหลานคนเดียวไปเฝ้ายาย ยายแก่มากแล้ว ผอมด้วย พอรู้ว่าจะมีโครงการเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วย จึงสนใจตั้งแต่แรก หลังจากเข้าร่วมโครงการ รู้สึกภูมิใจที่เป็นส่วนหนึ่งของเยาวชนคนทำดี เพราะพอบอกว่าเป็นเยาวชนคนทำดี คนในหมู่บ้านก็จะรู้จักและชมว่าดี เพื่อนที่อยู่หมู่บ้านอื่นก็อิจฉาที่หมู่บ้านของตนไม่มีโครงการที่ให้เยาวชนในหมู่บ้านได้มีบทบาทในชุมชน

อาติละห์ คำวึระ : ได้ไปฟังตอนพี่ผู้จัดประชุมเวทีสุขภาพที่ลานโรงอาหารโรงเรียนของตน ฟังรู้เรื่องบ้าง ไม่รู้เรื่องบ้าง แต่ก็รู้ที่บ้านนาคือมีคนป่วยเป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ ตอนนั้นไม่รู้จักว่าโรคนี้เป็นแบบไหน มารู้อีกทีตอนที่ แม่ (สีเปาะ เจอะอะ ทีมวิจัย) บอกว่าจะทำโครงการดูแลผู้ป่วย และจะดึงเยาวชนเข้ามามีส่วนร่วมก็ดีใจที่จะมีกิจกรรม อยากรู้ว่าจะออกมาในรูปแบบไหนเมื่อมีการรับสมัครผู้สนใจ จึงรับสมัครทันที รู้สึกว่าจะเป็นคนแรกที่สมัคร ตอนนั้น นานี่นี้ รู้สึกว่าตนเองคิดถูกแล้วที่รับสมัครเพราะสิ่งดีๆ แบบนี้ไม่มีขายในตลาด ในโรงเรียนก็ไม่มี

รอนันนา สาเมาะ : ตนเป็น อสม.ใหม่ ยังไม่รู้จักเพื่อนบ้าน ไม่ค่อยกล้าเข้าหา เพราะไม่มีทักษะทำให้ไม่ค่อยได้ไปดูแลผู้ป่วย ไม่รู้ว่าชาวบ้านเป็นโรคอะไรกันบ้าง เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมก็ได้ทำงานร่วมกับ อสม. รุ่นพี่เป็นครั้งแรก ได้ทำงานร่วมกับเยาวชน ได้รู้จักเพื่อนบ้านมากขึ้น ได้รับรู้ปัญหาของผู้เฒ่ามากขึ้น โครงการนี้ถือเป็นเวทีทดลองการทำงานแรกของตน รู้สึกดีใจและประทับใจมากๆ

บรรณานุกรม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คำนิยามและความหมาย “สุขภาพ (Health)” 18 พฤษภาคม 2552
<http://san.anamai.moph.go.th/nwha/html/thai34t/ch3.htm#TopOfPage>

ขวัญชัย วิศิษฐานนท์. การสร้างและจัดการความรู้เพื่อพัฒนากำลังคนแพทย์แผนไทย แพทย์พื้นบ้าน
 และแพทย์ทางเลือกในประเทศไทยอย่างยั่งยืน. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบ
 สาธารณสุข, 2549

ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์. การพัฒนากระบวนการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรชุมชนปักษ์ใต้ อำเภอกำแพงแสน
 จังหวัดนครปฐม. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2547

จิรเดช มโนสร้อย และ อรุณญา มโนสร้อย. วิธีการพัฒนาสมุนไพรให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถแข่งขันได้
 ในตลาดสากล. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2549

ชนิดา หันสวาสดี. การสกัดแยกสารยับยั้งเอนไซม์ย่อยคาร์โบไฮเดรตจากสมุนไพรไทย. พิษณุโลก :
 มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2546.

ปัตตานี. 2548. แผนที่จังหวัดปัตตานี. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.moohin.com>
 (10 พ.ย. 2549)

พรรณรัตน์ อภิชาติ. โครงการศึกษาฤทธิ์ต้านโรคมะเร็งและฤทธิ์ต้านมะเร็งของสมุนไพรพื้นบ้าน
 จังหวัดอุบลราชธานี. อุบลราชธานี : มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, 2547.

มัลลิกา ชมนาวัง และคณะ. สมุนไพรเพื่อใช้รักษาสิว. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2548.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ :
 อักษรเจริญทัศน์, 2539.

วัชรวิวรรณ ทองสะอาด. การศึกษากลไกการออกฤทธิ์ของสารสกัดและสมุนไพรไทยที่ใช้ในการรักษา
 ภาวะการติดเชื้อในช่องท้องต่อการหลั่งสารสื่อประสาทโดปามีนและเซโรโทนินจาก
 เนื้อเยื่อสมองของหนูขาวในหลอดทดลองโดยใช้เทคนิคการหล่อเลี้ยงเนื้อเยื่อ.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543

วัชรวิวรรณ ทองสะอาด. สารสกัดสมุนไพรกับการรักษาภาวะการติดเชื้อในช่องท้อง.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547

ศักดิ์ดา ดาดวง.การศึกษาสมุนไพรที่สามารถลดพิษของแมลงและสัตว์ต่าง ๆ.ขอนแก่น : มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น, 2548.

สนั่น ศุภธีรสกุล.การตรวจสอบเบื้องต้นของสารธรรมชาติจากสมุนไพรในท้องถิ่นภาคใต้ที่มีผลต่อ
T-cell Proliferation.สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2544.

สมบูรณ์ ทิปย์น้อย พนม สิงห์สินเลิศ และวัลลภ พรหมสังฆะหะ ในโครงการวิจัย.การฟื้นฟูภูมิปัญญาและ
การขยายผลองค์ความรู้ให้เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพชุมชนของหมอนวด
พื้นบ้านอำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง.เชียงใหม่ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย,
2551.

สัมฤทธิ์ ศรีธำรงสวัสดิ์.ประสบการณ์การปฏิรูปของประเทศเกาหลีใต้ในประเด็น: การคุ้มครองผู้บริโภค
การประเมินเทคโนโลยีด้านสุขภาพ บุคลากรสุขภาพ: แพทย์พื้นบ้าน กรณีศึกษา
ปัญหาคอร์รัปชันและข้อเสนอสำหรับประเทศไทย.กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบ
สาธารณสุข, 2543.

สุพัตรา ขาติปัญญาชัย.พฤติกรรมปวดเมื่อยและแนวทางการแก้ปัญหาในชุมชนภาคตะวันออก
เฉิงเหมือ: ศึกษาเปรียบเทียบในชุมชน 2 หมู่บ้าน.กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบ
สาธารณสุข,2542.

อุษณีย์ วินิจเขตคำนวน.การศึกษาผลของสารสกัดสมุนไพรต่อการเกิด albumin-adduct และมะเร็งตับ
ในหนูขาวที่ได้รับอะฟลาทอกซินบีหนึ่ง.เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2541.

ภาคผนวก 1 ภาพกิจกรรม



เวทีประชาคมสุขภาพ วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2549
ณ โรงเรียนบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี



ลงพื้นที่เยี่ยมเยียนชุมชน วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2549
ณ บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี



เตรียมการสร้างศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน วันที่ 30 พฤษภาคม 2549
ณ บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี



พัฒนาจิตวิทยวิจัย วันที่ 2 มิถุนายน 2549
ณ บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี



พัฒนาจิตวิทยาร่วมกับภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้าน วันที่ 7 กรกฎาคม 2549
ณ บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี



จัดกิจกรรมเยาวชนคนทำดี เยี่ยมผู้ป่วยและผู้สูงอายุในชุมชน วันที่ 28 กรกฎาคม 2549
ณ บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี



หารือกับนักวิชาการและ ศ.ดร.ธาดา ยิบอินซอย วันที่ 11 ตุลาคม 2549
ณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา



จัดนิทรรศการเตรียมนำเสนอกิจกรรมเยาวชนคนทำดีต่อชุมชน วันที่ 17 ตุลาคม 2549
ณ บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี



แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับคณาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
วันที่ 17 ตุลาคม 2549 ณ บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี



ให้ความรู้เยาวชนในการดูแลผู้ป่วยอัมพฤกษ์อัมพาต
วันที่ 2 พฤศจิกายน 2549 ณ โรงพยาบาลโคกโพธิ์ อำเภอกอกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี



ร่วมแรงร่วมใจก่อสร้างศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้
วันที่ 19 มกราคม 2550 ณ บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี



ถอดองค์ความรู้แพทย์สมุนไพรบ้านนาค้อใต้
วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2550 ณ บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี



ฝึกการเก็บข้อมูลสมุนไพรในพื้นที่บ้านนาค้อใต้ให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
วันที่ 6 กรกฎาคม 2550 ณ บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี



ลงพื้นที่สำรวจชุมชนใกล้เคียง เพื่อค้นหาทำเนียบภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้าน
วันที่ 9 กรกฎาคม 2550 ณ บ้านโพธิ์ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี



ต้อนรับคณะนักศึกษาจากเมืองอาเจห์ ประเทศอินโดนีเซีย วันที่ 23 กรกฎาคม 2550
ณ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี



ติดตามการเก็บข้อมูลสมุนไพรในพื้นที่บ้านนาค้อใต้
วันที่ 10 สิงหาคม 2550 ณ บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอดงเจริญ จังหวัดปัตตานี



เปิดที่ทำการศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้และแปลงสาธิตสมุนไพร วันที่ 12 กันยายน 2550
ณ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี



ตรวจทานผลการสำรวจข้อมูลสมุนไพร วันที่ 9 พฤศจิกายน 2550
ณ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี



ต่อ ยอดงานวิจัยท้องถิ่นกับงานวิชาการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วันที่ 16 พฤศจิกายน 2550
ณ ศูนย์สารสนเทศชุมชนบ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี



นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ลงพื้นที่พัฒนาโครงการวิจัยร่วมกับชุมชน วันที่ 23 พฤศจิกายน 2550
ณ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านหาดৌใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี

ภาคผนวก 2 สมุนไพรที่พบในบ้านนาค้อใต้



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ปี่แซหนาว

ชื่อเรียกทั่วไป

กล้วยน้ำว้า (Cultivated banana) กล้วยกะลืออ่อง, กล้วยมะนิอ่อง, มะลืออ่อง(เงี้ยว ภาคเหนือ) กล้วยไข่, กล้วยใต้, กล้วยส้ม, กล้วยหอม(ภาคเหนือ) กล้วยนา(กรุงเทพฯ) กล้วยน้ำว้า, กล้วยเล็บมือนี่, กล้วยหอมจันทร์, กล้วยหักมุก (ภาคกลาง) เจก (เขมร จันทบุรี) ยาไข่, สะกุก (กะเหรี่ยง จันทบุรี)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Musa sapientum Linn.

ชื่อวงศ์

MUSACEAE

ลักษณะ

กล้วยน้ำว้าเป็นพืชล้มลุก มีถิ่นกำเนิดแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ลำต้น ตั้งตรงสูง ส่วนที่อยู่เหนือดินรูปร่างกลมมีกาบใบหุ้มซ้อนกัน ใบ เป็นใบเดี่ยว สีเขียวขนาดใหญ่ ผิวใบด้านบนเรียบเป็นมัน ท้องใบสีขาวนวล เส้นกลางใบใหญ่และแข็ง ก้านยาว ดอก ออกเป็นช่อที่ปลายยอด ลักษณะห้อยหัวลง ยาว 1-2 ศอก สีแดงคล้ำ เรียกว่า ปลี ดอกย่อยออกเป็นแผง ผล กลมยาวเนื้อในสีเหลืองรูปร่างและรสขึ้นอยู่กับพันธุ์หรือกล้วยจะเรียงกันเป็นเครือกล้วย

สรรพคุณ

ใช้บรรเทาอาการปวดท้องเด็กเล็กๆ อายุประมาณ 4 – 12 เดือน รักษาอาการท้องเดิน ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหารช่วยให้แผลปิดสนิท ด้านอาหารบวม เป็นพิษต่อตับ ลดคอเลสเตอรอล

จำแนกส่วนต่างๆ

ผล ใช้บรรเทาอาการปวดท้องในเด็กเล็ก
 ผลดิบตากแห้งบดเป็นผง รักษาอาการท้องเสียที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ
 ผลดิบปอกเปลือกตากแห้ง บดเป็นผง ป้องกันและรักษาแผลในกระเพาะอาหาร
 กล้วยน้ำว่าสุก เป็นยาระบายอ่อนๆ
 หัวปลี ช่วยขับน้ำนม

ขั้นตอนการปรุยา

กล้วยดิบรักษาอาการท้องเสียที่ไม่รุนแรง กล้วยน้ำว่าดิบผ่านเป็นแฉ่นตากแดดให้แห้งบดเป็นผง ชงน้ำดื่ม หรือบดเป็นผงปั้นเป็นยาลูกกลอน

ผลดิบตากแห้งบดเป็นผง แล้วชงน้ำร้อนดื่ม โดยใช้ผลดิบครั้งละ 1 ผล ดื่มวันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน รักษาอาการท้องเสียที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ

ผลดิบปอกเปลือกตากแห้ง บดเป็นผงทานครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะผสมน้ำผึ้งหรือน้ำอุ่น 1 ช้อนโต๊ะ หรือชงน้ำร้อนทานผลสุก เป็นยาระบายอ่อนๆ แก้อาการท้องผูก

หัวปลีทำแกงเลียง

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

กล้วยน้ำว่าดิบผ่านเป็นแฉ่นตากแดดให้แห้งบดเป็นผง ชงน้ำดื่มครั้งละครั้งถึงหนึ่งผล หรือบดเป็นผงปั้นเป็นยาลูกกลอนรับประทานครั้งละ 4 เม็ด วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน

ผลดิบตากแห้งบดเป็นผง แล้วชงน้ำร้อนดื่มวันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน

ผลดิบปอกเปลือกตากแห้งบดเป็นผงทานครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำผึ้งหรือน้ำอุ่น 1 ช้อนโต๊ะ หรือชงน้ำร้อนดื่ม ก่อนอาหารและก่อนนอน ทุกวันจนกว่าจะหาย

ทานผลสุกครั้งละ 2 ผลวันละ 3 ครั้งก่อนอาหารครึ่งชั่วโมงและควรเคี้ยวให้ละเอียด

หัวปลีทำแกงเลียงทานบ่อยๆ หลังคลอดใหม่ๆ ช่วยขับน้ำนม

ข้อห้าม

กล้วยน้ำว่าดิบอาจทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้ ป้องกันได้โดยใช้ร่วมกับยาขับลม เช่น น้ำขิง พริกไทย เป็นต้น

แหล่งที่พบ

จะปลูกกันหลายๆ บ้านจะอยู่ทั่วหมู่บ้าน เพราะเป็นผลไม้รับประทานประจำ

วิธีเพาะสมุนไพร

เอาทั้งรากมาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

จะเติบโตทุกสภาพดิน รดน้ำ ใส่ปุ๋ย พรุนดิน



ชื่อเรียกท้องถิ่น
คือมาจิง

ชื่อเรียกทั่วไป
กะเพรา

ชื่อพฤกษศาสตร์
Ocimum sanctum Linn.

ชื่อวงศ์
Labiatae

ลักษณะ

ลำต้น เป็นไม้พุ่มล้มลุกขนาดเล็กอาจสูงถึง 1 เมตร ใบเดี่ยวสีเขียวบางสายพันธุ์สีม่วงอมแดง ใบรูปไข่ บางและนุ่ม ขอบใบหยัก ปลายใบอ่อนมีกลิ่นหอม ลำต้นและใบมีขนปกคลุมทั่วไป ดอกเป็นช่อ ตั้งขึ้นตรงโดยมีดอกติดรอบแกนช่อเป็นชั้นๆ ผล รูปร่างกลมเมื่อแก่หรือแห้ง เมล็ดจะเป็นสีดำ

สรรพคุณ

แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แผลงัดต่อย เช่น แผลงัดต่อยเล็ก (ยามัน)

จำแนกส่วนต่างๆ

ใบ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง แผลงัดต่อย

ขั้นตอนการปรุงยา

ยากิน ใช้ใบสดหรือยดอ่อน ต้มแล้วกรองเอาน้ำดื่ม

ยาทา ใช้ใบสดบดกับน้ำตาลทราย บีบมะนาว

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ยากิน ต้มแล้วกรองเอาน้ำดื่ม แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง อาการจุกเสียด หลังอาหารวันละ 1 ครั้ง
ยาทา บดกับน้ำตาลทราย แล้วบีบมะนาวมาพอกแผลที่แมลงกัดต่อย

แหล่งที่พบ

ริมทาง

วิธีเพาะสมุนไพร

การเตรียมดินปลูก กะเพราเป็นพืชที่มีระบบรากลึกปานกลาง ปลูกครั้งเดียวสามารถเก็บเกี่ยวได้ 10-15 ครั้งต่อระยะเวลา 7-8 เดือน หลังจากนั้นผลผลิตจะลดลง กิ่งก้านแข็ง แตกยอดน้อย เมื่อถึงตอนนี้จะควรจะรื้อปลูกใหม่ อย่างไรก็ตามก็มีการเตรียมดินปลูกกะเพราก็เหมือนกับปลูกพืชอื่นๆ คือไถ หรือขุดดินลึกประมาณ 20-25 เซนติเมตร ตากดินไว้ 7-10 วัน ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักที่สลายตัวดีแล้ว คลุกเคล้าให้เข้ากับดินให้ทั่ว ย่อยดินให้ละเอียดแล้วพร้อมที่จะปลูกได้

วิธีการปลูก การปลูกกะเพราโดยทั่วไปมีการปฏิบัติกันอยู่ 3 วิธี ดังนี้

1. ปลูกโดยการหว่านเมล็ด การปลูกด้วยวิธีนี้จะต้องใช้เมล็ดพันธุ์มากและใช้แรงงานมากในการถอนแยก โดยเริ่มจากรดน้ำให้ชุ่มทั่วแปลง แล้วหว่านเมล็ดพันธุ์ให้กระจายสม่ำเสมอทั่วแปลง โดยทั่วไปใช้เมล็ดพันธุ์ประมาณ 250 กรัมต่อไร่ ใช้กลบขาวหรือกลบดำโรยคลุมให้ทั่วแปลง หลังจากนั้นใช้ฟางแห้งหรือหญ้าแห้งคลุมทับบางๆ เสร็จแล้วให้รดน้ำตาม และรดน้ำทุกๆ วัน หลังจากงอกประมาณ 15-20 วัน ควรทำการถอนแยกให้ได้ระยะระหว่าง 20x20 เซนติเมตร

2. ปลูกโดยใช้ต้นกล้า เป็นวิธีที่เกษตรกรนิยมปฏิบัติกันมากเพราะให้ผลผลิตสูงและสะดวกในการจัดการ โดยทำการเพาะกล้าในแปลงเพาะจนกระทั่งกล้ามีอายุ 20-25 วัน จึงทำการย้ายปลูก การย้ายปลูกควรทำในตอนเย็น และปลูกให้เสร็จภายในวันเดียวกัน เมื่อถอนต้นกล้ามาแล้วจึงเด็ดยอดออก ขุดหลุมให้ได้ระยะ 20x20 เซนติเมตร แล้วนำต้นกล้าที่เด็ดยอดแล้วลงปลูก หลังจากนั้นใช้ฟางหรือหญ้าแห้งคลุมระหว่างแถว รดน้ำตามทันทีและรดน้ำทุกวัน

3. ปลูกโดยใช้ต้นและกิ่งแก่ การปลูกโดยใช้ลำต้นและกิ่งแก่ทำให้ได้ผลผลิตเร็ว แก่กิ่งและยอดที่แตกออกมาใหม่ไม่สั่นเทาที่ควร ลำต้นโทรมและตายเร็ว วิธีการโดยตัดต้นและกิ่งแก่ที่มีอายุมากกว่า 8 เดือน ให้มีความยาว 5-10 เซนติเมตร เด็ดยอดและใบออก แล้วนำต้นหรือกิ่งแก่ไปปักชำในแปลง ใช้ระยะปลูก 20x20 เซนติเมตร หลังจากนั้นใช้ฟางหรือหญ้าแห้งคลุมระหว่างแถว รดน้ำตามทันที และหลังจากปลูกควรรดน้ำทุกวัน

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

กะเพราเป็นพืชที่ต้องการความชื้นสูงและสม่ำเสมอ ดังนั้นควรมีการรดน้ำทุกวันเช้า-เย็น แต่ระวังอย่าให้มีการท่วมขังของน้ำในแปลง และในระยะแรกควรมีการพรวนดินและกำจัดวัชพืชทุก 1-2 สัปดาห์ โดยการใช้มือถอน ใช้จอบหรือเสียมดายหญ้าออก แต่ระวังอย่าให้กระทบกระเทือนต้นและราก

สำหรับการใส่ปุ๋ยกะเพรานั้น หลังจากปลูก 15 วัน ใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 13-13-21 ในอัตรา 50 กิโลกรัมต่อไร่ หรือสูตร 15-15-15 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่ โรยข้างแถวแล้วพรวนดินกลบและรดน้ำตาม หลังจากปลูก 20-25 วัน ใส่ปุ๋ยแอมโมเนียมซัลเฟต (21-0-0) อัตรา 10 กิโลกรัมต่อไร่ โดยละลายน้ำรดในตอนเย็น และหลังจากเก็บเกี่ยวทุกครั้งให้ใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 13-13-21 อัตรา 50 กิโลกรัมต่อไร่ หรือสูตร 15-15-15 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่

โดยปกติแล้วกะเพราเป็นพืชที่ไม่ค่อยมีปัญหาจากการทำลายของโรคและแมลงมากนัก ดังนั้นหากมีแมลงรบกวนจึงไม่ควรใช้สารเคมี โดยให้ยึดหลักวิธีการผลิตก่อนมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ปีแฉกาเจาะ

ชื่อเรียกทั่วไป

กานพลู

ชื่อพฤกษศาสตร์

Syzygium aromaticum (L.) Merr. & L.M. Perry

ชื่อวงศ์

MYRTACEAE

ลักษณะ

ถิ่นกำเนิด หมู่เกาะโมลุกกะ และนำไปปลูกในเขตร้อนทั่วโลก ชอบดินร่วนซุย การระบายน้ำดี ความชื้นสูง ฝนตกชุก ขึ้นได้ดีบนพื้นราบถึงที่สูงจากระดับน้ำทะเล 800- 900 เมตร ใบจะเหมือนพลูกินหมาก ลำต้นจะเหมือนกับต้นพริกไทย กานพลูเป็นไม้ต้นขนาดกลาง สูงได้ถึง 20 เมตร เรือนยอดเป็นรูปกรวยคว่ำ เปลือกเรียบ สีเทา ใบ เดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปใบหอก รูปรี หรือรูปไข่กลับแคบๆ โคนใบสอบแคบ แผ่นใบด้านบนเป็นมัน มีต่อมน้ำมันมาก ดอกช่อ ออกที่ปลายยอด ก้านช่อดอกสั้นมาก กลีบดอกสีเหลืองอ่อน เชื่อมติดกันคล้ายหมวก ผลสดรูปไข่

สรรพคุณ

แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ตามเส้นต่างๆ เบาหวาน กระเพาะอักเสบ แผลในช่องปาก แก้กลม คุมธาตุ แก่สะอึก ระบายคลื่นปาก แก้อาเจียน แก่ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ปวดฟัน ปวดท้อง ขับน้ำนม ขับน้ำดี ขับลม ฆ่าเชื้อโรค

จำแนกส่วนต่างๆ

ราก แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย

ใบ ช่วยเจริญอาหาร แก่สะอึก

ทั้งต้น มาดัมแก๊บหวาน ปวดเมื่อย

เปลือก แก้ม คุมธาตุ

ดอก ระวังกลิ่นปาก แก้อาเจียน แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อปวดฟัน ปวดท้อง ขับน้ำนม ขับน้ำดี ขับลม ฆ่าเชื้อ

ขั้นตอนการปรุงยา

ราก เอามาล้างให้สะอาด แล้วตากแดดให้แห้ง แล้วนำมาต้มกับน้ำ

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่มวันที่ต้มเป็นประจำ กลางคืน ก่อนนอน

ข้อห้าม

ห้ามกินของมัน

แหล่งที่พบ

ข้างบ้านเลขที่ 4 หลังบ้านเลขที่ 5/1

วิธีเพาะสมุนไพร

เอาลำต้นพร้อมกับราก เอามาปลูก หรือเพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

ปลูกกับดินทุกชนิด รดน้ำใส่ปุ๋ยก็พอ

ความเชื่อ

ต้องเอาวันอังคาร ขอบอกต้นว่าจะเอาไปทำยา ขอให้หายด้วย



ชื่อเรียกท้องถิ่น

กากอกีแรง

ชื่อเรียกทั่วไป

ต้นกาฝาก

ลักษณะ

ใบเหมือนมะม่วงแต่เล็กกว่า อันกาฝากนั้นเกิดขึ้นมาจากการที่นกกาได้กินเมล็ดพันธุ์พืชต่างๆ แล้วไปถ่ายมูลไว้ตามต้นไม้ เจริญเติบโตขึ้นมาได้ด้วยการดูดกินน้ำเลี้ยงของต้นไม้ที่มันอาศัยอยู่เป็นอาหาร กาฝากเป็นไม้เลื้อยที่มีเนื้อแข็งซึ่งเป็นเรื่องที่น่าประหลาดว่าเพราะเหตุใดกาฝากที่เจริญเติบโตขึ้นมาจึงกลายเป็นไม้เลื้อยไปได้ทั้งที่นกกาต่างๆ ได้กินเมล็ดพืช ผลไม้แล้วถ่ายออกมา แทนที่กาฝากจะมีลักษณะเดียวกันกับพืชหรือผลไม้ที่นกได้กินเข้าไป เป็นที่น่าแปลกประหลาดมหัศจรรย์ยิ่ง

สรรพคุณ

แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ช่วยให้คลอดลูกง่าย ช่วยให้ตั้งครรภ์ได้ง่าย

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ ราก และลำต้น ทำยาแก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย

ขั้นตอนการปรุงยา

ใบ ราก และลำต้นล้างให้สะอาด ต้มกินน้ำ

วิธีเพาะสมุนไพร

นำมาติดไว้ที่ต้นมะขามหรือต้นมะยมก็ได้

ความเชื่อ

บูรพาจารย์ท่านจึงถือว่ากาฝากเป็นของทนต์ที่พิเศษชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะกาฝากที่เกิดกับไม้ที่มีชื่อเป็นมงคลต่างๆ เช่น กาฝากกรักซ้อน กาฝากกาหลง กาฝากมะยม กาฝากมะดัน กาฝากขนุน กาฝากยอ กาฝากมะรุ้ม กาฝากคูณ กาฝากมะขาม กาฝากไม้พยอม อนุภาพของกาฝากนั้นเด่นทางด้าน เมตตามหานิยม มหาเสน่ห์ โชคลาภ แคล้วคลาด



ชื่อเรียกท้องถิ่น

นากอ

ชื่อเรียกทั่วไป

ขนุน

ชื่อพฤกษศาสตร์

Artocarpus heterophyllus Lam.

ชื่อวงศ์

MORACEAE

ลักษณะ

ไม้พื้นเมืองของอินเดียตอนใต้ พบตามสวนหรือบริเวณบ้าน เป็นลำต้นสูงใหญ่ สูงได้ถึง 25 เมตร ใบสีเขียว ลูกยาวเป็นหยักๆ มียางขาวทั้งต้น ใบ เรียงเวียนสลับ รูปกลมรี ยาว 7-15 ซม. ปลายใบแหลมและสัน ฐานใบเรียว ใบอ่อนบางใบมีรอยเว้าลึกๆ 2 รอย หลังใบเรียบเป็นมัน เนื้อใบเหนียวคล้ายหนัง ก้านใบยาว 1-2.5 ซม. ใบหลุดร่วงง่าย ช่อดอกเพศเมียและดอกเพศผู้อยู่บนต้นเดียวกัน ช่อดอกเพศผู้ออกที่ปลายกิ่งหรือง่ามใบเป็นแท่งยาวประมาณ 2.5 ซม. มีกาบหุ้มช่อดอก 2 กลีบ ช่อดอกเพศเมียเป็นแท่งกลมยาวออกจากต้นหรือกิ่งก้านขนาดใหญ่ ผลรูปทรงกลม ยาว 25-60 ซม. ใหญ่ อาจหนักถึง 20 กก. เนื้อหุ้มเมล็ดสีเหลือง ถ้าสุกกกลิ่นหอม เปลือกนอกมีตุ่มหนามเล็กๆ รูปหกเหลี่ยม

สรรพคุณ

แก้ท้องเสีย ขับน้ำนมในสตรีหลังคลอด ช่วยบำรุงร่างกาย รักษาแผลอักเสบพุพองมีหนอง รักษาแก้มโรค เริม และบำรุงเลือด

จำแนกส่วนต่างๆ

ใช้ลูกอ่อนที่ผลิตจากดอก ใช้รักษาโรคเริม

เปลือกสดแก้แผลพุพอง เป็นหนอง

ผลดิบ ใช้ประกอบอาหาร แก้ท้องเสีย

เมล็ดต้มสุก กินช่วยขับน้ำนมในสตรีหลังคลอด ช่วยบำรุงร่างกาย

เนื้อหุ้มเมล็ดสด กินบำรุงกำลัง

ใบสด ตำพอกแผล ใบแห้ง บดโรยแผลที่เป็นหนอง
 ยางสด ทาแผลอักเสบพุพองมีหนองที่ผิวหนัง
 แก่นและรากแห้งต้มกินรักษากามโรค เริม และบำรุงเลือด

ขั้นตอนการปรุงยา

ใช้ลูกอ่อนที่พลัดจากดอกตำหรือฝน

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ใช้ลูกอ่อนที่พลัดจากดอกตำหรือฝนพอกที่แผล

ข้อห้าม

ไม่ให้ยาโดนน้ำ

แหล่งที่พบ

ที่สวน ที่ข้างบ้าน

วิธีเพาะสมุนไพรร

เอาเมล็ดมาฝังดิน

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ใส่ปุ๋ย ดูแลแมลง

ความเชื่อ

เวลาจะใช้รักษาโรค ให้ไปบอกหมอสมุนไพรร เพราะต้องใช้คาถาก่อนเก็บลูกขุ่นอ่อน คนทั่วไปไม่มีคาถา ไปเก็บมาก็รักษาไม่ได้



ชื่อเรียกท้องถิ่น

กรูญี

ชื่อเรียกทั่วไป

ขมิ้นชัน

ชื่อพฤกษศาสตร์

Curcuma longa L.

ชื่อวงศ์

ZINGIBERACEAE

ลักษณะ

ขมิ้นชันเป็นไม้เนื้ออ่อนอายุหลายปี มีเหง้าใต้ดิน เหง้าใหญ่อยู่ใต้ดิน สีเหลืองอมส้ม กลิ่นหอมเฉพาะตัว ต้นเทียมสูง 30 ซม.- 1.5 เมตร ใบเดี่ยว เรียงสลับ ขนาดยาว กาบใบแคบๆ ใบรูปรีแกมใบหอก ผิวใบเรียบ ใบประดับจำนวนมาก มีใบประดับตรงปลายสีขาว ดอกช่อออกที่ซอกใบ ช่อดอกย่อยอยู่ในซอกใบ ดอกช่อใหญ่ สีขาว ปลายช่อดอกสีชมพูอ่อน หรือออกสีเหลืองอมส้ม ผลรูปทรงกลม มี 3 พู

สรรพคุณ

ป้องกันมะเร็งทางเดินอาหาร รักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ เบาหวาน (เอาน้ำมันมะพร้าวมาผสม)

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้เหง้าที่แก่จัด หรือเรียกกันว่าอีนูกรูญี (อายุ 7-9 เดือน) ป้องกันมะเร็งทางเดินอาหาร รักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ เบาหวาน (เอาน้ำมันมะพร้าวมาผสม)

ขั้นตอนการปรุงยา

นำตัวยามาล้างให้สะอาด เอามาต้มหรือต้มน้ำให้ตัวยาละเอียด ใส่ในแก้วแล้วใส่ผ้ากรองเอากากออก แล้วดื่มประมาณ 2 นิ้ว หรือครึ่งแก้ว ควรดื่มตอนเช้าก่อนอาหาร

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำตัวยามาล้างให้สะอาด เอามาต้มหรือต้มน้ำให้ตัวยาละเอียด ใส่ในแก้วแล้วใส่ผ้ากรองเอากากออก แล้วดื่มประมาณ 2 นิ้ว หรือครึ่งแก้ว ควรดื่มตอนเช้าก่อนอาหาร

แหล่งที่พบ

มีเกือบทุกบ้าน

วิธีเพาะสมุนไพร

แยกหน่อ ใช้เหง้าเล็กๆ ฝังดิน

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

ใส่ปุ๋ยครั้งเดียว กลบด้วยใบมะพร้าว

ความเชื่อ

ฝากสลามก่อนเอายาทุกครั้ง นำเหง้าหัวที่ใหญ่ หรือเรียกกันว่าอีนูกรูญี



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ชีนา

ชื่อเรียกทั่วไป

ข่อย(ทั่วไป) กักไม้ฝอย (ภาคเหนือ) ชะโยเส่ (กะเหรี่ยงแม่ฮ่องสอน) ตองชะแห่น (กะเหรี่ยงกาญจนบุรี) สัมพอ (ร้อยเอ็ด) สะนาย (เขมร)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Streblus asper Lour.

ชื่อวงศ์

MORACEAE.

ลักษณะ

ไม้ยืนต้นขนาดเล็ก - กลาง สูง 5-15 ม. ไม้ผลัดใบ ลำต้นค่อนข้างคดงอ มีปุ่มปมอยู่รอบๆต้น หรือเป็นพูเป็นร่องทั่วไป อาจจะขึ้นเป็นต้นเดี่ยว หรือเป็นกลุ่ม แตกกิ่งต่ำ กิ่งก้านสาขามาก เปลือกสีเทาอ่อน เปลือกแตกเป็นแผ่นบางๆ มียางสีขาวเหนียวซึมออกมาเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับมีขนาดเล็ก รูปใบรีแกมรูปไข่กลับ กว้าง 2 - 3.5 ซม. ยาว 4 - 7 ซม. เนื้อใบค่อนข้างหนา ผิวสากเหมือนกระดาษทรายทั้งสองด้าน ดอกเป็นช่อสีขาวเหลืองอ่อน ออกตามปลายกิ่ง ดอกเดี่ยวแต่รวมกันเป็นกระจุก ดอกเพศผู้และเพศเมียอยู่ต่างดอกกัน ผลสดกลม เมล็ดมีขนาดโตเท่าเมล็ดพริกไทย มีเนื้อเยื่อหุ้ม ผลแก่จัดจะมีสีเหลือง ซึ่งมีรสหวาน นกจะชอบกินผลข่อย

สรรพคุณ

แก้ไข้ในของสตรี รักษาแผล แก้ท้องร่วง ขับพิษภายใน ทารดสีดวงแก้พยาธิผิวหนัง แก้รำมะนาด ใช้อย่างนํ้านม แก้วริดสีดวงจุก เป็นยาอายุวัฒนะ และทำให้เจริญอาหาร

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ แกะชำในของสตรี

เปลือก สามารถรักษาแผล แก้ก้องร่วง ดับพิษภายใน ทาริดสีดวงแก้พยาธิผิวหนัง และเมื่อต้มกับเกลือจะได้เป็นยาอมแก้รำมะนาด

ยาง มีน้ำย่อยชื่อ milk (lotting enzyme) ใช้ย่อยน้ำมัน

ราก สามารถนำมารักษาแผลได้

แก่นและเนื้อ คนเชียงใหม่ใช้แก่นข่อยหั่นเป็นฝอยผวนเป็นบุหรืสูบแก้ริดสีดวงจมูก

เมล็ด นำมารับประทานเป็นยาอายุวัฒนะได้ และทำให้เจริญอาหาร

ขั้นตอนการปลูกยา

นำใบหรือยอดมาดำแล้วกรองเอาน้ำ

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำน้ำมาดื่มแก้ชำในของสตรีหลังคลอดบุตร

แหล่งที่พบ

ป่าพรุ , ทุ่งนา

วิธีเพาะสมุนไพรร

เอาลำต้นที่ติดกับรากมาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ปลูกในดินร่วนพร้อมใส่ปุ๋ยคอก พรอนดิน รดน้ำ



ชื่อเรียกท้องถิ่น

กูว๊ะ

ชื่อเรียกทั่วไป

ข่า

ชื่อพฤกษศาสตร์

Alpinia galanga (L.) Willd.

ชื่อวงศ์

Zingiberaceae

ลักษณะ

ข้าเป็นไม้เนื้ออ่อนอายุหลายปี ต้นเทียมเหนือดินสูง 1-3 เมตร มีลำต้นและเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อสีเหลืองอ่อน กลิ่นหอม ใบเดี่ยว รูปไข่ เรียงสลับ รูปขอบขนาน ปลายใบแหลม ดอกสลับกันรอบๆ ลำต้นบนดิน ออกเป็นช่อที่ปลายยอด ดอกสีขาวนวล เกสรเพศผู้มีลักษณะคล้ายกลีบดอกสีขาวอมส้มม่วงแดง

สรรพคุณ

แก้โรคกลากเกลื้อน ท้องอืด จุกเสียด ขับลม แก้กวม ฟกช้ำ

จำแนกส่วนต่างๆ

เหง้าอ่อน รักษาโรคกลากเกลื้อน เหง้าแก่ทั้งสดและแห้ง รักษาอาการท้องอืด จุกเสียด

ขั้นตอนการปรุงยา

เหง้าอ่อน ตำให้ละเอียด เหง้าแก่สดหรือแห้งต้มดื่ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ทาบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อนวันละ 2 ครั้ง

ต้มดื่ม น้ำ รักษาอาการท้องอืด จุกเสียด ดื่มวันละ 2 ครั้ง เข้าหรือเย็น หลังอาหาร

แหล่งที่พบ

บริเวณบ้าน พบตามสวน

วิธีเพาะสมุนไพรร

แยกเหง้าหรือหน่อ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

สภาพดินทั่วไป



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ลियोแมเราะห์ ลियोปูเต๊ะ

ชื่อเรียกทั่วไป

ขิงแดง ขิงขาว ขิงแกลง, ขิงแดง (จันทบุรี), ขิงเผือก (เชียงใหม่), สะเอ (แม่ฮ่องสอน), ขิงบ้าน, ขิงแครง, ขิงป่า, ขิงเขา, ขิงดอกเดียว (ภาคกลาง), เกีย (จีนแต้จิ๋ว)

ชื่อพฤษศาสตร์

Zingiber officinale Roscoe

ชื่อวงศ์

Zingiberaceae

ลักษณะ

ซึ่งเป็นพืชล้มลุกมีลำต้นใต้ดินซึ่งมีลักษณะคล้ายมือหรือที่เรียกว่า “เหง้า” เปลือกเหง้ามีสีเหลืองอ่อน แต่เนื้อภายในมีสีเหลืองอมเขียว ซึ่งจัดเป็นพืชตระกูลเดียวกับข่า ขมิ้น กระวาน เว่า ซึ่งอ่อนมีสีขาวออกเหลือง มีรสเผ็ดและกลิ่นหอม ยิ่งแก่ยิ่งมีรสเผ็ดร้อน ลำต้นบนดินมีลักษณะเป็นกอสูงประมาณ 90 เซนติเมตร ถ้ากินใบเป็นกาบหุ้มซ้อนกัน ใบเป็นใบเดี่ยวออกสลับเรียงกันเป็นสองแถว มีรูปร่างคล้ายใบไผ่ ปลายใบเรียวแหลม ดอกมีสีขาวออกเป็นช่อบนยอดที่แยกออกมาจากลำต้นซึ่งไม่มีใบที่ก้านดอก ดอกมีลักษณะเป็นทรงพุ่มปลายดอกแหลม มีเกสรอยู่รอบๆ ดอกจะแซมออกมาตามเกสร ผลมีลักษณะกลมแข็ง

สรรพคุณ

รักษาโรคท้องอืดเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน รักษาอาการไอที่มีเสมหะ รักษากลากเกลื้อน เป็นยาอายุวัฒนะ

จำแนกส่วนต่าง ๆ

เหง้า รสหวานเผ็ดร้อน ขับลม แก้อืดท้องอืด จุกเสียด แน่นเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน แก้อหอบไอ ขับเสมหะ แก้บิด เจริญอากาศธาตุ สารสำคัญในน้ำมันหอมระเหย จะออกฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ใช้เหง้าแก่ทุบหรือบดเป็นผง ชงน้ำดื่ม แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน แก้อืดท้องอืด แน่นเฟ้อ เหง้าสด ตำคั้นเอาน้ำผสมกับน้ำมะนาว เติมเกลือเล็กน้อย จิบแก้ไอ ขับเสมหะ

ต้น รสเผ็ดร้อน ขับลมให้ผายเรอ แก้อืดท้องอืด แก้อหอบไอ ขับเสมหะ แก้บิด

ใบ รสเผ็ดร้อน บำรุงกำลัง แก้ฟกช้ำ แก้ปวด แก้ขัดปัสสาวะ แก้โรคตา ฆ่าพยาธิ

ดอก รสเผ็ดร้อน แก้โรคประสาทซึ่งทำให้ใจซุนมั่ว ช่วยย่อยอาหาร แก้ขัดปัสสาวะ

ราก รสหวานเผ็ดร้อน ขับลม แก้แน่น แก้อืดท้องอืด เจริญอาหาร แก้ลม แก้เสมหะ แก้บิด

ผล รสหวานเผ็ด บำรุงน้ำนม แก้ไข้ แก้อืดท้องอืด ขับลม แก้ตาฟาง เป็นยาอายุวัฒนะ

ขั้นตอนการปรุงยา

ไอระคายคอกจากเสมหะ เหง้าขิงแก่ 2 หัวแม่มือ หรือ 5 กรัม ผนกับน้ำมะนาว หรือ เหง้าขิงแก่ 2 หัวแม่มือ หรือ 5 กรัม ตำเติมน้ำ คั้นเอาแต่น้ำแตรกเกลือ

แก้ปากเหม็น คั้นผสมน้ำอุ่นและเกลือเล็กน้อย

แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ท้องผูก ขับลม คลื่นไส้ อาเจียน และอาการเมารถเมาเรือ นำเหง้าขิงแก่สด 50 กรัม ทุบให้แตก นำไปต้มกับน้ำ

ปวดกระเพาะอาหาร ใช้เหง้าขิง น้ำตาลทรายแดง และพุทราแห้ง ต้ม

ผมร่วง หัวเริ่มล้าน ใช้เหง้าสดนำมาผิงไฟให้อุ่น และตำ

แก้สะอึก ใช้ขิงสดตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำมาผสมกับน้ำผึ้ง คนให้เข้ากัน

ขับเหงื่อ นำขิงแก่มาปอกเปลือกผ่านเป็นชั้นบางๆ นำไปตากในที่ร่มจนแห้ง (2 วัน) เอาขิงแห้ง 3 กรัม ไปต้มกับน้ำ 1 แก้วจนเดือด เป็นเวลา 3 นาที เอาเฉพาะส่วนน้ำมาเติมน้ำตาลทรายขาว

แก้ตานขโมย นำขิง พริกไทย ใบกะเพรา ไพล มาบดผสมกัน

แก้ไข้ ร้อนใน ใช้ลำต้นที่แก่สดทุบแตกประมาณ 1 กำมือ ต้มน้ำ

ถูกแมงมุมกัด แผลที่บีบน้ำเหลืองออก ใช้ขิงผ่านเป็นแผ่นบางๆ

แก้ไอ ขิงแก่ยาว 2 นิ้ว ทุบพอแหลก เทน้ำเดือดลงไป ครึ่งแก้ว ปิดฝาตั้งไว้ 5 นาที หรือนำเหง้าขิงมาผ่านเป็นแผ่น

กำจัดกลิ่นรักแร้ ใช้เหง้าขิงแก่มาทุบ คั้นเอาแต่น้ำขิง

แผลบริเวณหลัง ใช้เหง้า 1 หัว เอามาเผาจนผิวนอกเป็นถ่าน คอยปาดถ่านที่ผิวนอกออก เผาและปาดไปเรื่อย ๆ นำผงถ่านที่ได้ผสมกับน้ำดีหมี

ฟกข้าจากการหกล้ม หรือกระทบกระแทก ให้ใช้เหง้าสดมาตำกับเหล้าพอก หรือใช้น้ำคั้นจากใบสด 1 ถ้วย ต้มกยุ 100 กรัม บดเป็นผงผสมกับเหล้า

หนังมือลอกเป็นขุย ให้ใช้เหง้าสดมาหั่นเป็นแผ่น นำมาแช่เหล้า 1 ถ้วยชา ทิ้งไว้นาน 24 ชั่วโมง

แก้หวัด นำขิงแก่ขนาดประมาณหัวแม่มือ ทูบให้แตก หั่นเป็นแว่นต้มกับน้ำ 1 แก้ว ใช้ไฟอ่อนๆ ต้มน้ำให้เดือดนาน 5 นาที เสร็จแล้วตักขิงออก เติมน้ำเพิ่มเล็กน้อย

พวยริตั่วกลมจุกไล่ไส้ ใช้น้ำขิงผสมน้ำผึ้ง

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ไอระคายคอกจากเสมหะ วิธีที่ 1 เหง้าขิงแก่ 2 หัวแม่มือ หรือ 5 กรัม ฝนกับน้ำมะนาว กวาดคอก ถ้าจะใช้จิบย่อย ๆ ให้เติมน้ำพอควร วิธีที่ 2 เหง้าขิงแก่ 2 หัวแม่มือ หรือ 5 กรัม ตำเติมน้ำ คั้นเอาแต่น้ำแทรกเกลือ ใช้กวาดคอก ถ้าจะใช้จิบย่อย ๆ ให้เติมน้ำพอควร

แก้ปากเหม็น คั้นผสมน้ำอุ่นและเกลือเล็กน้อย อมบ้วนปาก ฆ่าเชื้อโรคในปาก

แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ท้องผูก ขับลม คลื่นไส้อาเจียน และอาการเมารถเมาเรือ นำเหง้าขิงแก่สด 50 กรัม ทูบให้แตก นำไปต้มกับน้ำ 2 แก้ว รินดื่มแต่น้ำ วันละ 3 ครั้ง

ปวดกระเพาะอาหาร ใช้เหง้าขิง น้ำตาลทรายแดง และพุทราแห้ง ต้มดื่มวันละครั้ง

ผมร่วง หัวเริ่มล้าน ใช้เหง้าสดนำมาผิงไฟให้อุ่น ตำพอกบริเวณที่ผมร่วง วันละ 2 ครั้ง ประมาณ 3 วัน ถ้ายังไม่ดีขึ้นให้พอกต่อไปสักระยะ

แก้สะอึก ใช้ขิงสดตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำมาผสมกับน้ำผึ้ง คนให้เข้ากัน ทำเป็นน้ำขิงสตรับประทาน

ขับเหงื่อ นำขิงแก่มาปอกเปลือกฝานเป็นชิ้นบางๆ นำไปตากในที่ร่มจนแห้ง (2 วัน) เอาขิงแห้ง 3 กรัม ไปต้มกับน้ำ 1 แก้วจนเดือด เป็นเวลา 3 นาที เอาเฉพาะส่วนน้ำมาเติมน้ำตาลทรายขาว

แก้ตานขโมย นำขิง พริกไทย ใบกะเพรา ไพล มาบดผสมกันรับประทาน

แก้ไข้ ร้อนใน ใช้ลำต้นที่แก่สดทุบแตกประมาณ 1 กำมือ ต้มน้ำดื่ม

ถูกแมงมุมกัด แผลที่บิบน้ำเหลืองออก ใช้ขิงผ่านเป็นแผ่นบางๆ นำมาวางทับบริเวณที่เป็น

แก้ไอ ขิงแก่ยาว 2 นิ้ว ทูบพอแหลก เทน้ำเดือดลงไป ครั้งแก้ว ปิดฝาตั้งไว้ 5 นาที รินเอาแต่น้ำดื่ม ระหว่างอาหารแต่ละมื้อ หรือนำเหง้าขิงมาผ่านเป็นแผ่นจิ้มเกลือรับประทาน

กำจัดกลิ่นรักแร้ ใช้เหง้าขิงแก่มาทุบ คั้นเอาแต่น้ำขิง ทารักแร้เป็นประจำจะช่วยกำจัดกลิ่นที่ไม่พึงปรารถนา

แผลบริเวณหลัง ใช้เหง้า 1 หัว เอามาเผาจนผิวนอกเป็นถ่าน คอยปาดถ่านที่ผิวนอกออก เผาและปาดไปเรื่อย ๆ นำผงถ่านที่ได้ผสมกับน้ำดีหมีใช้ทาบริเวณที่เป็น

ฟกข้าจากการหกล้ม หรือกระทบกระแทก ให้ใช้เหง้าสดมาตำกับเหล้าพอก หรือใช้น้ำคั้นจากใบสด 1 ถ้วย ต้มกยุ 100 กรัม บดเป็นผงผสมกับเหล้ากินติดต่อกันประมาณ 3 วัน

หนังมือลอกเป็นขุย ให้ใช้เหง้าสดมาหั่นเป็นแผ่น นำมาแช่เหล้า 1 ถ้วยชา ทิ้งไว้นาน 24 ชั่วโมง เอาแผ่นขิงที่ผ่านการแช่มาถูตามบริเวณที่เป็น วันละ 2 ครั้ง

แก้หวัด นำขิงแก่ขนาดประมาณหัวแม่มือ ทูบให้แตก หั่นเป็นแว่นต้มกับน้ำ 1 แก้ว ใช้ไฟอ่อนๆ ต้มน้ำให้เดือดนาน 5 นาที เสร็จแล้วตักขิงออก เติมน้ำเพิ่มเล็กน้อย ดื่มขณะยังอุ่น ทำอย่างนี้ 3 เวลา เช้า - กลางวัน - เย็น

พวยริตั่วกลมจุกไล่ไส้ ใช้น้ำขิงผสมน้ำผึ้งดื่ม

ข้อห้าม

การใช้น้ำสกัดจากขิงที่เข้มข้นมากๆ จะให้ผลตรงข้ามคือ จะไประงับการบีบตัวของลำไส้ จนทำให้ลำไส้หยุดบีบตัว ดังนั้นการเติมน้ำที่สกัดจากขิงไม่ควรใช้น้ำเข้มข้นมากเกินไป เพราะจะไม่ให้ผลในการรักษาตามที่ต้องการ

วิธีเพาะสมุนไพรมะเขือเทศ

ใช้เหง้า ปลูกในดินร่วนซุยผสมปุ๋ยหมัก หรือดินเหนียวปนทราย โดยยกดินเป็นร่องห่างกัน 30 ซม. ปลูกห่างกัน 20 ซม. ลึก 5 - 10 ซม. ขิงชอบขึ้นในที่ชื้นมีการระบายน้ำดี ถ้าน้ำขังอาจโดนโรคเชื้อรา

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมะเขือเทศเติบโตได้ดี

1. เตรียมดินร่วนคลุกกับปุ๋ยคอก ตากดินทิ้งไว้ประมาณ 4-5 วัน
2. ขิงที่จะนำมาปลูกนั้นควรใช้ส่วนเหง้าที่แก่จัด ผิวไม่เหี่ยว มีปุ่มตามากยิ่งดีเพราะจะทำให้รากงอกได้ง่าย หลังจากนั้นนำปูนแดงที่กินกับหมากป้ายตามแผลที่ตัด เพื่อไม่ให้ขิงเน่าก่อนงอก
3. นำเหง้าขิงฝังลงในหลุมที่เตรียมไว้ ในช่วงระยะแรกควรรดน้ำให้ชุ่ม ทุกเช้า – เย็น แต่หลังจากขิงงอกต้นอ่อนแล้วให้รดน้ำวันละ 1 ครั้ง ไม่ควรรดน้ำหรือโดนแดดมากเกินไปเพราะอาจทำให้ขิงไหม้หรือทำให้รากเน่าได้



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ปาโหมและ

ชื่อเรียกทั่วไป

ขี้เหล็ก, ขี้เหล็กแก่น, ขี้เหล็กบ้าน, ขี้เหล็กหลวง, ขี้เหล็กใหญ่, ผักจี๋, แมขี้เหล็กพะโต๊ะ, ยะหา

ชื่อพฤกษศาสตร์

Cassia siamea (Lamk.) Irwin et Barneby

ชื่อวงศ์

Fabaceae (Leguminosae)

ลักษณะ

ขี้เหล็ก เดิมเป็นไม้ในบริเวณเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นับจากหมู่เกาะต่างๆ ของประเทศอินโดนีเซียไปจนกระทั่งถึงประเทศศรีลังกา ต่อมาผู้คนเอาไม้ขี้เหล็กไปปลูกในบริเวณต่างๆ สำหรับในประเทศไทยเราจะพบไม้ขี้เหล็กในแทบทุกจังหวัด ไม่ว่าจะเป็น ภาคเหนือ, ภาคกลาง, ภาคใต้ ชาวบ้านนิยมปลูกไม้ขี้เหล็กเป็นไม้ให้ร่มและเป็นไม้ประดับ ขึ้นได้ในดินร่วนปนทรายที่มีการระบายน้ำดี

ต้นขี้เหล็กเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงปานกลาง ผลัดใบ สูงประมาณ 8-15 เมตร ลำต้นมักคดงอเป็นปุ่มเปลือกสีเทาถึงสีน้ำตาลดำ ยอดอ่อนสีแดงเรื่อๆ ใบประกอบเป็นแบบขนนก เรียงสลับกัน มีใบย่อย 5-12 คู่ ปลายสุดมีใบเดี่ยว ใบย่อยรูปขอบขนานด้านบนเกลี้ยง ดอกช่อสีเหลืองอยู่ตามปลายกิ่ง ดอกจะบานจากโคนช่อไปยังปลายช่อ กลีบเลี้ยงมี 3-4 กลีบ กลีบดอกมี 5 กลีบ เกสรตัวผู้ 10 อัน ผลเป็นฝักแบนยาวมีสีคล้ำ เมล็ดรูปไข่ยาวแบนสีน้ำตาลอ่อนเรียงตามขวางมี 20-30 เมล็ด เนื้อไม้มีสีน้ำตาลแก่เกือบดำ

สรรพคุณ

รักษาไข้ ใช้แก้อาการท้องผูก ใช้แก้อาการนอนไม่หลับ ใช้ทำความสะอาดเส้นผม ทำให้ผมชุ่มชื้นเป็นเงางาม ไม่มีรังแค ช่วยเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี และบำรุงโลหิต เป็นต้น

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ดอก รักษาโรคเส้นประสาท นอนไม่หลับ ทำให้หลับสบาย รักษาโรคหิด รักษาโรคโลหิตพิการ ผายธาตุ รักษา รังแค ขับพยาธิ

ราก รักษาไข้ รักษาโรคเหน็บชา ทาแก้เส้นอัมพฤกษ์ให้หายอ่อน แก้ฟกช้ำ แก้ไข้บำรุงธาตุ ใช้ผัดสำแดง

ลำต้นและกิ่ง เป็นยาระบาย รักษาโรคผิวหนัง แก้โรคกระษัย แก้นิว ขับปัสสาวะ ขับระดูขาว

ทั้งต้น แก้กระษัย ดับพิษไข้ แก้พิษเสมหะ รักษาโรคหนองใน รักษาอาการตัวเหลือง เป็นยาระบาย บำรุงน้ำดี

ทำให้เส้นเอ็นหย่อน

เปลือกต้น รักษาโรคริดสีดวงทวาร โรคหิด แก้กระษัยใช้เป็นยาระบาย

กระพี้ รสขมเผื่อน แก้อ่อนกระสับกระส่าย บำรุงโลหิต คุมกำเนิด

ใบ รักษาโรคบิด รักษาโรคเบาหวาน แก้อ่อนใน รักษาฝีมะม่วง รักษาโรคเหน็บชา ลดความดันโลหิตสูง ขับ

พยาธิ เป็นยาระบาย รักษาอาการ นอนไม่หลับ

ฝัก แก้พิษไข้เพื่อน้ำดี พิษไข้เพื่อเสมหะ แก้ลมขึ้นเบื้องสูง เบื้องบน โลหิตขึ้นเบื้องบน ทำให้ระส่ำระสายในท้อง

เปลือกฝัก แก้เส้นเอ็นพิการ

ใบแก่ ใช้ทำปุ๋ยหมัก

ขั้นตอนการปรุงยา

นำยอดมาปรุงโดยใช้ตำขมิ้น ข่าสาร และยอดของสมุนไพร

ดอกตูมและใบอ่อนของขี้เหล็กมีรสขม ต้องคั้นน้ำทิ้งหลาย ๆ ครั้งก่อนจึงเอามาปรุงอาหารได้ นิยมนำมาทำแกงกะทิ หรือทำเป็นผักจิ้มจะช่วยระบายท้องได้ดี

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำมาแปะรอบ ๆ ฝี

ข้อห้าม

1. สมุนไพรพวกนี้ ให้ใช้ในขณะที่มีอาการท้องผูก ห้ามใช้ประจำ เพื่อจุดประสงค์ต้องการให้มีรูปร่างระหง และควรรับประทานยาสมุนไพรก่อนนอน

2. ขนาดที่ใช้อาจเพิ่มหรือลดลงได้เล็กน้อยขึ้นอยู่กับ "อายุ" เด็ก หรือผู้ที่ธาตุเบา ควรใช้ขนาดลดลง ถ้าผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว หรือ ธาตุหนัก ควรเพิ่มสมุนไพรเล็กน้อย

3. ห้ามใช้ในบุคคลที่กำลังตั้งครรภ์

แหล่งที่พบ

พื้นที่ป่าพรุ ทุ่งนา ในชุมชนและโรงเรียนบ้านนาคว้อใต้

วิธีเพาะสมุนไพรมะลิ

เอาเมล็ดมาเพาะหรือนำกิ่งมาปักชำ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมะลิเติบโตได้ดี

เพาะเมล็ดจนงอกใบจริง 3-5 ใบ แล้วย้ายปลูกลงในหลุมที่เตรียมไว้ ก่อนปลูกควรใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักรองก้นหลุมก่อน รดน้ำให้ชุ่มทันที ชอบดินร่วน พรุนดิน



ชื่อเรียกท้องถิ่น

อากาศมีเยาะ

ชื่อเรียกทั่วไป

ชบาสีชมพู

ชื่อพฤกษศาสตร์

Hibiscus spp. and hybrid

ชื่อวงศ์

Malvaceae

ลักษณะ

หญ้าเพดาน ใบเท่านิ้วมือ ยาว 1 – 2 คืบ , ชบาเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ลำต้นตั้งตรง แตกกิ่งก้านเป็นพุ่มแน่น เปลือกสีเทาปนน้ำตาล สูง 2-3 เมตร ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปไข่ถึงรูปขอบขนาน กว้าง 5-9 เซนติเมตร ยาว 7-12 เซนติเมตร ปลายใบแหลม โคนใบมน ขอบใบจักฟันเลื่อย แผ่นใบบาง ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้ม ก้านใบยาว 2-4 เซนติเมตร ดอกมีหลายสีขึ้นอยู่กับพันธุ์ เช่น สีขาว ม่วง เหลือง ส้ม และชมพู ออกเป็นดอกเดี่ยวที่ปลายกิ่ง มีทั้งดอกชั้นเดียวและดอกซ้อน โคนกลีบดอกซ้อนเกยกันเป็นหลอด ปลายแยก 5 กลีบ ดอกบานเต็มที่กว้าง 7-9 เซนติเมตร ผลแห้งแตก รูปกลมถึงยาว

สรรพคุณ

รักษาโรคเบาหวาน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

นำรากทั้งสามอย่างมาต้มกัน ล้างให้สะอาด ใส่ในภาชนะที่ต้ม ใช้แก้โรคเบาหวาน
ดอกตำพอกหรือทาบำรุงเส้นผม

ขั้นตอนการปรุงยา

ใช้รากมาต้มเป็นยาแก้เบาหวาน ก่อนเอายา ฝากสลายทุกครั้ง

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำรากทั้งสามอย่างมาต้มดื่มวันละ 2 – 3 ครั้ง ประมาณครึ่งแก้ว หรือ 2 นิ้ว

ข้อห้าม

ถ้ารู้สึกผิดปกติ ควรหยุดยาทันที

แหล่งที่พบ

บ้านาค้อได้

วิธีเพาะสมุนไพรร

หญาขึ้นมาจากตามบ้าน, ขบาใช้กิ่งปักเป็นดอกไม้ประดับ และพบตามป่าริมทางรถไฟ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ชอบดินร่วน ระบายน้ำดี หมั่นใส่ปุ๋ย รดน้ำ

ความเชื่อ

ขบาปลูกตามรั้วหรือใส่กระถาง

**ชื่อเรียกท้องถิ่น**

ต้อมูฆ่าซอห์

ชื่อเรียกทั่วไป

ชะเอมเทศ, กำเข้า, กำเข้า (จีน-แต้จิ๋ว), ชะเอมเทศ, ชะเอมจีน

ชื่อพฤกษศาสตร์

Glycyrrhiza glabra Linn. *G. Glabra* linn. Var. *glandulifera* Waldst. Et Kit. *G. uralensis* Fisch.

ชื่อวงศ์

PAPILIONACEAE

ลักษณะ

เป็นพรรณไม้ที่มีอายุหลายปี ลำต้นนั้นจะมีความยาวประมาณ 1 เมตร และมีความสูงประมาณ 30-70 ซม. ตามลำต้นจะมีขนสั้น ๆ อยู่ ส่วนปลายจะมีต่อมเมือก เปลือกนอกนั้นจะเป็นสีน้ำตาลแดง หรือน้ำตาลเข้ม ใบจะเป็นใบประกอบ มีลักษณะเป็นรูปขนนก และจะออกสลับกัน ก้านใบย่อยจะสั้นมาก และยาวประมาณ 1 มม. ตรงปลายใบของมันจะแหลม ส่วนฐานใบจะมนและกลมมีขนสั้น ๆ ทั้ง 2 ด้าน ดอกจะออกเป็นช่อตามง่ามใบ เป็นช่อยาวประมาณ 5-12 ซม. ดอกย่อยจะมีเป็นจำนวนมากและอยู่ติดกันหนาแน่น ดอกย่อยจะมีกลีบเลี้ยงอยู่ 5 กลีบ แบบดอกถั่ว เป็นสีม่วงอ่อน ยาวประมาณ 14-22 มม. เกสรตัวผู้จะมีอยู่ 10 อัน ส่วนเกสรตัวเมียนั้นจะมีอยู่ 1 อัน รังไข่ : รังไข่นั้นจะไม่มีก้าน ผลนั้นจะออกเป็นฝัก มีลักษณะกลมยาวและงอ คล้ายเคียวและมีขนปกคลุม ภายในฝัก นั้นจะมีเมล็ดอยู่ 2-8 เม็ด เมล็ดนั้นจะมีลักษณะกลมและแบนหรือคล้ายรูปไต เป็นสีดำและมัน รากนั้นจะเป็นรากขนาดใหญ่ ตรงปลายจะเรียวยาวคล้ายกระสวย รากนี้ถ้าไม่ได้เอา เปลือกออกจะมีลักษณะเป็นท่อนยาวประมาณ 15-30 ซม. และมีเส้นผ่านศูนย์กลางยาวประมาณ 1-5 ซม. ส่วนผิวนอกจะเป็นสีเหลืองซีดหรืออาจเป็นสีน้ำตาลแดง ผิวจะหยาบ และมีเส้นใยมาก เนื้อข้างในจะเป็นสีเหลืองมะนาว และมีรสหวานออกขมเล็กน้อย

สรรพคุณ

แก้พิษเมา รักษาอาการบัสสาวะออกมากผิดปกติ (เบาจืด) รักษาแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็ก รักษาอาการหอบหืดจากหลอดลมอักเสบ รักษาโรควันโรคปอด รักษาเส้นเลือดดำขอด รักษาลำไส้บีบตัวผิดปกติ ช้อนกันเป็นก้อน รักษาโรคไข้มาลาเรีย รักษาโรคพยาธิใบไม้ในเลือดอย่างเฉียบพลัน รักษาโรคตับอักเสบชนิดที่ติดต่อกันได้ รักษาเยื่อตาอักเสบ รักษาผิวหนังบริเวณแขน ขา แดงเป็นขุย รักษาผิวหนังอักเสบเป็นผื่นคัน รักษาปากมดลูกอักเสบเน่าเปื่อย รักษาแผลที่เกิดจากการถูกความเย็นจัด รักษาเยื่อหุ้มลูกตาชั้นนอกอักเสบ (Scleritis)

จำแนกส่วนต่าง ๆ

รากใช้แก้พิษเมา จะมีรสขม ใช้เป็นยาบำรุงปอด ขับเลือดที่เน่าในท้อง รักษาพิษยาหรือพิษพืชต่าง ๆ ชนิดคั่วแล้วรักษาอาการเบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ตราคร่ำทำงานหนัก ปวดท้อง ไอเป็นไข้ สงบประสาท บำรุงปอด ใช้รากสดรักษาอาการเจ็บคอ เป็นแผลเรื้อรัง ระบบการย่อยอาหารไม่ดี หรืออาหารเป็นพิษ และรักษากำเฒ่าให้เป็นปกติ

ต้น กระจายลมเบื้องบน และเบื้องล่าง

เปลือกของราก จะมีเป็นสีแดง และมีรสหวานใช้เป็นยาบำรุงกำลัง ทำให้คลื่นเหียน อาเจียน

ใบ ทำให้เสมหะแห้ง และเป็นยารักษาพิษการ

ดอก ใช้รักษาอาการคัน และรักษาพิษฝีดาษ

ผล จะมีรสหวาน ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง และอาการคอแห้ง ทำให้ชุ่มชื้น

ขั้นตอนการปรุงยา

นำรากทำความสะอาดแล้วทาสด

นำใบ ลำต้น รากมาล้างให้สะอาด แล้วต้มกับน้ำ

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ทานรากสดแก้พิษเมา

ชื่อเรียกท้องถิ่น

ตูลูลาจิก

ชื่อเรียกทั่วไป

ซี่ฟ้า

ลักษณะ

ต้นไม้แตกกิ่งใบ ใบสีเขียว 3 แฉก ออกดอกตรงกลาง

สรรพคุณ

แก้ความดัน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ ลำต้น ราก

ขั้นตอนการปรุงยา

นำใบ ลำต้น รากทำความสะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มในหม้อกับน้ำ 1 ใน 3 นาน 20 นาที

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

จิบวันละ 3 เวลา ประมาณ 10 – 13 วัน แล้วค่อยเพิ่มเป็น 4 เวลาต่อวัน (ต้องใช้เวลาและต้องอดทนเวลาดื่มยา การป่วยก็จะหายขาด)

ข้อห้าม

ห้ามทานกาแฟ ผงชูรส ยาหลวง ครีมเทียม

แหล่งที่พบ

ในบ้านหรั่ง หมู่ที่ 7 ตำบลมะกูด

วิธีเพาะสมุนไพร

นำต้นพร้อมรากมาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

ผสมแกลบ ปุ๋ยคอก ดินเหนียว จะช่วยให้เติบโตได้ดี แต่เก็บจากธรรมชาติ จะได้สมุนไพรที่มีคุณภาพดีกว่า

ความเชื่อ

การเก็บสมุนไพร ให้เก็บวันศุกร์และวันเสาร์ในช่วงเช้าถึงเย็น หรือเก็บวันอังคารช่วงบ่าย

ชื่อเรียกท้องถิ่น

ชาฮู่ตือมุง

ลักษณะ

ใบสีเขียวอ่อน รากคล้ายหัว

สรรพคุณ

แก้ความดันโลหิตสูง

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ทุกส่วน

ขั้นตอนการปรุงยา

นำทุกส่วนมาล้างให้สะอาดแล้วต้ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่มวันละ 3 ครั้ง หรือจนกว่าอาการจะดีขึ้น

ข้อห้าม

ห้ามกินพร้อมกับยาหลวง กาแฟ ผงชูรส

แหล่งที่พบ

ป่าบน

วิธีเพาะสมุนไพรร

ถอนต้นเล็กๆ มาปลูก

ชื่อเรียกท้องถิ่น

ชาลาชาฮูบ

ลักษณะ

ดอกหอมคล้ายกระดังงา เป็นตุ่มห้อยลงมา

สรรพคุณ

แก้เส้นตึง ขับลม ขยายหลอดเลือด

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ราก แก้เส้นตึง ขับลม ขยายหลอดเลือด

ขั้นตอนการปรุงยา

นำรากมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก นำมาต้มกับน้ำ 1 ใน 3 ของหม้อ ประมาณ 20 นาที

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

รินใส่แก้วให้ผู้ป่วยดื่ม 3 เวลาหลังอาหาร

ข้อห้าม

ควรเก็บยาไว้ในที่ร่ม ไม่ให้โดนฝน ไม่ให้โดนแดด ไม่ตากน้ำค้าง

แหล่งที่พบ

เขตป่าบอน

วิธีเพาะสมุนไพรมะเขือ

นำต้นพร้อมรากมาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมะเขือเติบโตได้ดี

รดน้ำใส่ปุ๋ย พรวนดินอยู่เสมอ สมุนไพรมะเขือจะงอกงามดีแต่คุณภาพน้อย เก็บจากธรรมชาติ จะได้สมุนไพรมะเขือที่มีคุณภาพดีกว่า

ชื่อเรียกท้องถิ่น

ชีเยาะ

ลักษณะ

ใบยาวๆ มีหนาม เหมือนกับต้นเตย

สรรพคุณ

แก้ปวดเหมือน ปวดตามเส้นต่างๆ ของร่างกาย

จำแนกส่วนต่าง ๆ

รากใช้แก้ปวดเหมือน ปวดตามเส้นต่างๆ

ขั้นตอนการปรุงยา

นำรากมาล้างให้สะอาด ต้มกับน้ำสะอาดให้เดือด

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่มวันละ 3 ครั้ง เช้า กลางวัน เย็น ประมาณ 1 แก้วต่อครั้ง

แหล่งที่พบ

บนภูเขา

วิธีเพาะสมุนไพรมะเขือ

นำมาปลูกทั้งราก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมะเขือเทศโตได้ดี

โตในทุกสภาพดิน รดน้ำใส่ปุ๋ย พรุนดิน

ความเชื่อ

ต้องเก็บในวันอังคาร



ชื่อเรียกท้องถิ่น

กาแต

ชื่อเรียกทั่วไป

ดาหลา, กาหลา, กะลา

ชื่อพฤกษศาสตร์

Etlingera elatior (Jack) R.M. Smith

ชื่อวงศ์

Zingiberales

ลักษณะ

พืชล้มลุกประเภทใบเลี้ยงเดี่ยวชนิดหนึ่งซึ่งมีดอกที่สวยงามที่อยู่ในวงศ์ขิง เป็นพืชที่มีลักษณะคล้ายข่า มีลำต้นใต้ดินเรียกว่าเหง้า จะเป็นบริเวณที่เกิดของหน่อดอกและหน่อต้น ดาหลา 1 ต้น สามารถให้หน่อใหม่ได้ประมาณ 7 หน่อในเวลา 1 ปี ส่วนลำต้นเหนือดินเป็นกาบใบที่โอบซ้อนกันแน่น ส่วนนี้คือลำต้นเทียม ลำต้นเหนือดินสูง 2-3 เมตร มีสีเขียวเข้ม ใบมีรูปร่างยาวรี กลางใบกว้างแล้วค่อยๆ เรียวไปหาปลายใบ และฐานใบ ใบไม่มีก้านใบ ผิวเกลี้ยงทั้งด้านบนและด้านล่าง ใบยาว 30-80 เซนติเมตร กว้าง 10-15 เซนติเมตร ปลายใบแหลมฐานใบเรียวลาดเข้าหาก้านใบ เส้นกลางใบปรากฏชัดทางด้านล่างของใบ ดอกดาหลาเป็นดอกช่อ ประกอบด้วยกลีบประดับมี 2 ขนาด ส่วนโคนประกอบด้วยกลีบประดับขนาดใหญ่ มีความกว้างกลีบ 2-3 ซม. จะมีสีแดงขลิบขาวเรียงซ้อนกันอยู่และจะบานออก ประมาณ 25-30 กลีบ และมีกลีบประดับ ขนาดเล็กอยู่ส่วนบนของช่อดอก ความกว้างกลีบประมาณ 1 ซม. ซึ่งมีสีเดียวกับกลีบประดับขนาดใหญ่ กลีบประดับเล็กนี้จะหุบเข้าเรียงเป็นระดับมีประมาณ 300-330 กลีบ ภายในกลีบประดับขนาดใหญ่ที่บานออกจะมีดอกจริงขนาดเล็กกลีบดอกสีแดง ซึ่งเป็นดอกสมบูรณ์เพศอยู่ จำนวนมาก ดอกบานเต็มที่จะมีขนาดความกว้างดอกประมาณ 14-16 เซนติเมตร ความยาวช่อ 10-15 เซนติเมตร มีก้านช่อดอกยาว 30-150 เซนติเมตร ลักษณะก้านช่อดอกแข็งตรง ดอกจะ พัฒนามาจากหน่อดอกที่แทงออกมาจากเหง้าใต้ดินลักษณะของหน่อจะมีสีชมพูที่ปลายหน่อ ปัจจุบันพันธุ์ดาหลาที่ปลูกตัดดอกมีอยู่ 2 พันธุ์ด้วยกันคือ พันธุ์สีชมพู และพันธุ์สีแดง

สรรพคุณ

แก้โรคผิวหนัง แก้ลมพิษ ขับลม

จำแนกส่วนต่างๆ

ดอกสด แก้โรคผิวหนัง แก้ลมพิษ ขับลม

ขั้นตอนการปรุงยา

ดอกสด ทานสดๆ

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดอกสด กินกับข้าวยากับขนมจีน จะช่วยแก้โรคผิวหนัง แก้ลมพิษ ช่วยขับลมได้ดี

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 47/4 ปลูกตามบ้าน ตามสวน

วิธีเพาะสมุนไพรร

1. การแยกหน่อ ควรแยกหน่อที่มีความเหมาะสมนำไปปลูกคือ สูงประมาณ 60-100 ซม. ขึ้นไปและมีกิ่งอ่อน กิ่งแก่ประมาณ 4-5 ใบ ใช้มีดตัดให้มีเหง้า และรากติดอยู่ด้วย ซึ่งหน่อชนิดนี้จะมีหน่อดอกอ่อน ๆ ติดมาด้วยประมาณ 3 หน่อ นำไปชำในถังพลาสติก 1 เดือนเพื่อให้หน่อแข็งแรงก่อนปลูก

2. การแยกเหง้า โดยการแยกเหง้าที่เกิดใหม่ที่โคนต้น แล้วนำไปชำในแปลงเพาะชำ วิธีนี้จะใช้เวลาประมาณ 1 ปี จึงจะเริ่มให้ดอก

3. การปักชำหน่อแก่ โดยนำไปชำในแปลงเพาะชำให้แตกหน่อใหม่แข็งแรง แล้วจึงค่อยย้ายมาปลูกลงแปลง

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมุขโตได้ดี

ปลูกลงดินทั่วไป ให้ปุ๋ยคอกประมาณ 2 - 3 เดือนต่อครั้ง ซึ่งจะใช้ปุ๋ยสูตรเสมอ (16-16-16) ในอัตรา 96 กก./ไร่/ปี และให้ปุ๋ยคอกในอัตรา 15 กก./ต้น/ปี นอกจากนี้อาจใช้อินทรีย์วัตถุที่ผุพังแล้ว เช่น ไข่ไก่ต่าง ๆ หรือลำต้นแก่ของดาหลา, วัชพืชที่ขึ้นตามท้องร่อง มาเป็นปุ๋ยหมัก หรืออาจใช้ดินเลนจากท้องร่องพูนใส่ตามโคนต้น ซึ่งดินเลนนี้จะมีอินทรีย์วัตถุสูง ดาหลาเป็นพืชที่ต้องการน้ำในปริมาณที่มากพอสมควร โดยเฉพาะในระยะเริ่มแรกของการปลูก ควรรดน้ำให้ชุ่ม โดยใช้แรงสาดวันละ 1 ครั้ง เมื่อต้นดาหลาตั้งตัวได้อาจเว้นระยะห่างของการให้น้ำจากวันละครั้งออกไปเป็นประมาณ 2-3 วันต่อครั้ง แต่ต้องคำนึงถึงสภาพอากาศ ถ้าเป็นฤดูร้อนควรเพิ่มการให้น้ำมากขึ้นโดยใช้ระบบการให้น้ำแบบพ่นฝอยบนแปลงที่ไม่ยกร่อง



ชื่อเรียกท้องถิ่น

เนื้อโปะห์

ชื่อเรียกทั่วไป

ด้อยตั้ง, ต้นระเบิด, เปาะเป๊ะ, อังกาบ

ชื่อพฤกษศาสตร์

Ruellia tuberosa Linn.

ชื่อวงศ์

ACANTHACEAE

ลักษณะ

เป็นพืชล้มลุกมีอายุยืน ลำต้นสูงประมาณ 25 - 50 เซนติเมตร ใบเดี่ยวรูปรีและไข่กลับ การเกาะติดของใบบนกิ่งเป็นคู่สลับ ดอกออกที่ซอกใบบริเวณปลายยอด ดอกสีม่วงน้ำเงิน ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 4 - 5 เซนติเมตร ผลเป็นฝัก เมื่อแก่สีน้ำตาลเข้มยาว 2 - 3 เซนติเมตร แห้งแล้วแตกเป็น 2 ซีก เมล็ดกลมแบนมีจำนวนมาก ราก พองเป็นหัวสะสมอาหาร ปลายเรียวแหลมยาว ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 0.5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 5 - 10 เซนติเมตร

สรรพคุณ

เป็นยาชูกำลังของทุกวัย ความดัน ลดเสมหะ ทำให้อาเจียน ใช้ดับพิษ แก้ปัสสาวะพิการ ใช้พอกห้ามเลือด ผื่นคัน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

เหง้าและลำต้นเป็นยาชูกำลังของทุกวัย ความดัน ลดเสมหะ
ราก ทำให้อาเจียน ใช้ดับพิษ แก้ปัสสาวะพิการ
เมล็ด ใช้พอกห้ามเลือด ผื่นคัน

ขั้นตอนการปรุงยา

ใช้ส่วนเหง้าและลำต้น ตัดประมาณฝ่ามือหรือ 4 นิ้วมาล้างให้สะอาด นำมาต้ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำมาต้มพองประมาณ 1 แก้วกาแฟหรือครึ่งแก้ว วันละ 3 ครั้ง

ข้อห้าม

เมื่อรู้สึกผิดปกติให้หยุดยาตัวนี้

แหล่งที่พบ

พบในหมู่บ้าน หรือข้างถนน บ้านเลขที่ 10/1 - 47/3

วิธีเพาะสมุนไพร

ปักชำ เพาะเมล็ด

ความเชื่อ

ส่วนมากในการที่จะเอายาต้องเอาช่วงปลายโม่ง ถือเป็นการดี



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ชื่อราวจึง

ชื่อเรียกทั่วไป

ตะไคร้หอม, ตะไคร้ขม, ตะไคร้แดง (เหนือ); ตะไคร้แดง (นครศรีธรรมราช)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Cymbopogon nardus (L.) Rendle

ชื่อวงศ์

GRAMINEAE

ลักษณะ

ตะไคร้หอมเป็นไม้เนื้ออ่อนขึ้นเป็นกอ ต้นและใบใหญ่กว่าตะไคร้บ้าน ดอกช่อ เป็นช่อแยกแขนงขนาดใหญ่ยาว โนม่อ่อนลง กาบและขอบใบสีแดง กลิ่นหอม การขยายพันธุ์ แยกปักชำเหง้า ประโยชน์ ราก แก้แผลในปาก ต้น เหง้าและใบมีน้ำมันหอมระเหย ใช้แต่งกลิ่น น้ำหอม สบู่ ใช้เป็นยาแก้ท้องอืด และกำจัดแมลงศัตรูพืช มีฤทธิ์ต้านเชื้อรา และ ต้มน้ำ อบอาบสมุนไพร

สรรพคุณ

ไล่ยุงในที่มืดที่อากาศไม่ถ่ายเทหรือขึ้น แก้อาการคัน ท้องอืด ท้องเฟ้อ ทำน้ำมันหอมแก้เวียนศีรษะ

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ลำต้นและใบ

ขั้นตอนการปรุงยา

นำตะไคร้มามัดให้เป็นมัดเล็กๆ มาทุบให้แตก แล้วเอาไปวางในที่อากาศไม่ถ่ายเทหรือที่มืด หรือมาเคี้ยวกับ น้ำมันมะพร้าว ทำน้ำมันหอมระเหย

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ทาแก๊วงเวียนศีรษะ

แหล่งที่พบ

โรงเรียนบ้านนาค้อใต้ ในสวนยาง

วิธีเพาะสมุนไพรร

เอาลำต้นให้ติดกับราก แล้วตัดใบนิดหนึ่ง แล้วนำมาปลูก



ชื่อเรียกท้องถิ่น

มาตออาแย

ชื่อเรียกทั่วไป

ตาเปิดตาไก่

ชื่อพฤกษศาสตร์

Ardisia crenata Roxb.

ชื่อวงศ์

Myrsinaceae

ลักษณะ

ชาวญี่ปุ่นยกให้ต้น “ตาเปิดตาไก่” เป็นไม้มงคลมอบให้คนที่รักและนับถือช่วงเทศกาลปีใหม่นั้น น่าจะมาจาก “ผล” ของต้น “ตาเปิดตาไก่” ตอนสุกเป็นสีแดงสดคล้ายสีดวงอาทิตย์สัญลักษณ์ประจำชาติญี่ปุ่นนั่นเอง

ตาเปิดตาไก่ มีลักษณะเป็นไม้พุ่มยืนต้นขนาดกลาง สูง 1-2.5 เมตร ลำต้นตรง แตกกิ่งก้านเป็นพุ่มทรงกลมหนาแน่น เปลือกต้นสีน้ำตาล ใบเดี่ยว เนื้อใบบางหนา แข็ง ผิวใบเรียบเป็นมัน สีเขียวสด ออกเรียงสลับ รูปรีแกมรูปขอบขนาน หรือ รูปรีแกมรูปใบหอก ขอบใบหยัก ปลายและโคนใบแหลม ดอกสีชมพู ออกเป็นช่อกระจุกที่ซอกใบและที่

ปลายกิ่ง แต่ละข้อประกอบด้วยดอกย่อยหลายดอก ช่อดอกห้อยลง ผลสีแดงสดรูปทรงกลม รีเล็กน้อย หรือบางครั้งกลมแป้น ผลโตขนาดปลายนิ้วก้อยมือผู้ใหญ่ ติดผลเป็นพวง 40-50 ผล ห้อยลง ผลอ่อนหรือผลดิบสีเขียว

สรรพคุณ

ใช้ขับระดู

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ราก แก้วใช้ขับระดู

ขั้นตอนการปรุงยา

ราก นำมาต้ม เอารากมาล้างให้สะอาด ต้มกับน้ำ 4 แก้ว ต้มให้เดือด ให้เหลือ 2 แก้ว

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำมาต้มครั้งละครั้งแก้ว วันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเข้าเย็น

แหล่งที่พบ

ขึ้นประปรายในสวนยางพารา

วิธีเพาะสมุนไพรร

ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด และแยกลำต้น

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ดินร่วนซุย

ความเชื่อ

เวลาเก็บห้ามยืนทับเงา

ชื่อเรียกท้องถิ่น

ตาเปาะแลแม

ลักษณะ

ใบเขียว ติดโคนราก ใบแตกเป็น 5 ใบ ติดพื้น มีขนเนียนๆ ที่ใบ

สรรพคุณ

ความดัน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ทุกส่วนแก้ความดัน

ขั้นตอนการปรุงยา

นำทุกส่วนมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก นำมาต้มกับน้ำ 1 ใน 3 ของหม้อ ประมาณ 20 นาที

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่ม 2 เวลาตอนเช้าและเย็นเพื่อป้องกันโรค

ดื่ม 4 เวลา เช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน เพื่อรักษาโรค

ข้อห้าม

ห้ามทานกาแฟ ผงชูรส ยาหลวง ครีมเทียม ควรเก็บยาไว้ในที่ร่ม ไม่ให้โดนฝน ไม่ให้โดนแดด ไม่ตากน้ำค้าง

แหล่งที่พบ

บ้านนาค้อใต้ หมู่ที่ 4

วิธีเพาะสมุนไพร

นำรากพร้อมใบมาปักชำ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

ดินทั่วไป พรุนดิน ใส่ปุ๋ย จะงอกงามดี แต่คุณภาพน้อย เก็บจากธรรมชาติ จะได้สมุนไพรที่มีคุณภาพดีกว่า

ความเชื่อ

ก่อนดื่ม ผู้ป่วยต้องขอพรจากอัลลอฮ์ (ซ.บ.) ให้หายป่วย



ชื่อเรียกท้องถิ่น

กุจิงฆาเล้าะ

ชื่อเรียกทั่วไป

ตำแยแมว ตำแยตัวผู้ หานแมว

ชื่อพฤกษศาสตร์

Acalypha indica Linn.

ชื่อวงศ์

Euphorbiaceae

ลักษณะ

ไม้พุ่มขนาดเล็ก ขึ้นเป็นวัชพืชทั่วไป ลำต้นมีขนปกคลุม ใบรูปไข่ ขอบใบหยัก ด้านบนมีขน ปกคลุม ดอกเป็นดอกช่อ ส่วนยอดของช่อดอกเป็นดอกเพศเมีย มีใบประดับหยักเป็นซี่ฟัน มีขนปกคลุม แต่ละใบประดับหุ้มห่อดอก 2-6 ดอก ผลแห้งแตกได้ภายในมีเมล็ด 1 เมล็ด

สรรพคุณ

แก้ปวดเอว ขับเสมหะ ทำให้อาเจียน ทำให้ระคายเคืองทางเดินอาหาร เป็นยาถ่าย ขับพยาธิเส้นด้ายในเด็ก แก้ไอ ขับเสมหะในโรคหลอดลมอักเสบ แก้หืด ทำให้อาเจียน ถอนพิษของโรคแมวได้ดี

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ราก แก้ปวดเอว ขับเสมหะ ทำให้อาเจียน ทำให้ระคายเคืองทางเดินอาหาร เป็นยาถ่าย

ใบ ขับพยาธิเส้นด้ายในเด็ก ขับเสมหะในโรคหลอดลมอักเสบ ขับเสมหะในโรคหอบหืดเป็นยาถ่าย ทำให้คลื่นเหียนอาเจียน (รับประทานปริมาณมาก) ใบแห้งป่นโรยรักษาแผลเนื่องจากนอนมาก ยาระบาย แก้หืด ขับเสมหะ ทั้งต้น ขับเสมหะ ทำให้อาเจียน ถอนพิษของโรคแมวได้ดี

ไม่ระบุส่วนที่ใช้ ขับเสมหะ ทำให้อาเจียน แก้ไอ ขับพยาธิเส้นด้ายในเด็ก ทำให้ทางเดินอาหารระคายเคือง ถอนพิษโรคของแมว

ขั้นตอนการปรุงยา

นำรากมาทำความสะอาด ใส่หม้อ ใส่น้ำ มาต้ม 30 นาที

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

รินน้ำมาดื่ม 3 เวลา เช้า เที่ยง เย็น

แหล่งที่พบ

บ้านนาค้อใต้

วิธีเพาะสมุนไพรร

นำเมล็ดแก่มาหว่านบนดิน

นำต้นเล็กๆ มาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ใส่ปุ๋ย รดน้ำ ถอนหญ้าในแปลง



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ฆามะห์

ชื่อเรียกทั่วไป

ตำลึง, ผักแคบ (ภาคเหนือ) แคเตี๊ยะ (กระเหรี่ยงและแม่ฮ่องสอน) ตำลึง, สีสบาท (ภาคกลาง) ผักตำนิน (ภาคอีสาน)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Coccinia grandis (L.) Voigt

ชื่อวงศ์

Cucurbitaceae

ลักษณะ

ลำต้น ไม้เถาเลื้อยเนื้อแข็ง มีมือจับไว้เกาะหรือเลื้อยตามต้นไม้อื่น ลำต้นสีเขียว ใบเดี่ยว ออกสลับกันตามลำต้นใบเป็นรูป 3 แฉก หรือ 5 แฉก กว้างและยาวประมาณ 4-8 ซม. ขอบเว้าสีเขียวเรียบ ไม่มีขน โคนใบมีลักษณะเป็นรูปหัวใจ มีมือเกาะยื่นออกมาจากที่ข้อ ดอกเดี่ยวหรือดอกคู่ สีขาว ดอกออกตรงที่ซอกใบ มีลักษณะเป็นรูปประฆัง แยกเพศ อยู่คนละต้น ผลรูปกลมรี คล้ายแตงกวา แต่มีขนาดเล็กกว่า ผลอ่อนสีเขียว พอสุกเป็นสีแดงสด

สรรพคุณ

ตาแดง ถอนพิษหมามู๋ ลดน้ำตาลในเลือด

จำแนกส่วนต่าง ๆ

เถา รักษาโรคตาแดง

เถา ใบ ผลดิบ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด

ใบสด ถอนพิษหมามู๋ แก้ไข้ตัวร้อน ตาแดง ตาเจ็บ

ใบใช้ในการ

ดอกตำลึงช่วยให้หายจากอาการคันได้

รากใช้แก้อาการอาเจียน ตาฝ้า

น้ำยางจากต้นและใบช่วยลดน้ำตาลในเลือด

ขั้นตอนการปรุงยา

เถา คั้นกับน้ำ

ใบ เถา ผลดิบ คั้นกับน้ำ

ใบสด นำมาบด

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เถาที่คั้นน้ำล้างตา

ใบเถาผลดิบ คั้นน้ำดื่มช่วยลดน้ำตาลในเลือด

กินวันละ 1 ครั้ง ตอนเย็น

ใบสด นำมาบดทาที่ถูกพิษหมามู๋

แหล่งที่พบ

ริ้วหน้าบ้าน

วิธีเพาะสมุนไพรร

ใช้เมล็ดจากผลแก่หยอดลงในหลุม ปลูกได้ดีในดินร่วนซุย หลังจากที่ดินกล้างออกก็ให้หาไม้มาปักเพื่อให้ต้น
ตำลึงใช้เลื้อย นำเถาแก่มาตัดให้ได้ขนาด 4-6 นิ้ว ปักลงในถุงเพาะชำ หลังจากรากและใบงอกแล้วก็นำไปปลูกลงหลุม

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ดินร่วนซุย ชอบดินทั่วไป



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ปาแน

ชื่อเรียกทั่วไป

เคย

ชื่อพฤกษศาสตร์

Pandanus amaryllifolius Roxb.

ชื่อวงศ์

Pandanaceae

ลักษณะ

เคยเป็นไม้พุ่ม ลักษณะพันธุ์ไม้จำพวกหญ้า ต้นที่แตกเป็นกอใหญ่ เกิดจากการที่ใบงอกออกมาจากข้อคล้ายใบสับปะรดต้น สูง 60- 90 ซม. ใบ ยาว เรียว เรียงสลับเวียนเป็นเกลียวขึ้นไปถึงยอด สีเขียวเป็นมันและมีกลิ่นหอม ใบออกจากต้นเรียงกันอย่างเป็นระเบียบ สวยงามมาก เมื่อปลูกไว้นานๆ ตามต้นจะมีการแตกรากอากาศออกมาเป็นฝอยๆ ยาวถึง 60 ซม. เพื่อดูดกลืนความชื้นในอากาศ

สรรพคุณ

แก้ร้อนในกระหายน้ำ เป็นยาบำรุงหัวใจ เป็นยาขับปัสสาวะ แก้กระษัย แก้โรคเบาหวาน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบสด เป็นยาบำรุงหัวใจ ใช้ปรุงแต่งกลิ่น และสีในการทำขนมหรืออาหารบางชนิด แก้ร้อนในกระหายน้ำ ต้นและราก เป็นยาขับปัสสาวะ แก้กระษัย ดื่มแก้โรคเบาหวาน

ขั้นตอนการปรุงยา

ใบสด ต้มกับน้ำและน้ำตาล ทำเป็นน้ำหวานดื่ม
ต้นและราก ต้มกับน้ำ นำมาดื่ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำมาดื่มวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็นหลังอาหาร

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 34/2 ไกลบ่อ

วิธีเพาะสมุนไพรร

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด ปักชำ หรือแยกต้น

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

เคยหอมชอบดินร่วนซุย ชอบดินแฉะ



ชื่อเรียกท้องถิ่น

กูแว

ชื่อเรียกทั่วไป

เคยหนาม ลำเจียก การะเกด เคยทะเล ปาหนัน (อินโดนีเซีย)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Pandanus tectorius Sol. ex Parkinson

ชื่อวงศ์

PANDANACEAE

ลักษณะ

ใบยาวคล้ายดาบ มีหนาม

ต้นแตกเป็นกอใหญ่ สูง 4-5 เมตร ต้นอวบน้ำ มีรากอากาศเส้นผ่านศูนย์กลาง 5 ซม. บริเวณโคนต้นเป็นจำนวนมากเพื่อช่วยค้ำจุนต้น ใบเดี่ยว เรียงสลับเวียนรอบกิ่งเป็นกระจุกที่ปลายยอด ใบใหญ่ หนา และยาว ขอบใบและใต้ท้องใบตรงแกนกลางมีหนามเล็กๆ 3 ด้าน เป็นสามเหลี่ยม คล้ายใบสับประรดแต่ยาวกว่า ดอกช่อ ออกตรงยอดกลางต้น มีใบซึ่งเปลี่ยนเป็นสีขาว เหลือง กลมเป็นรูปสามเหลี่ยม ดอกสีขาว เริ่มบานตอนเย็น มีกลิ่นหอมอยู่ 2 วัน ต้นที่มีเฉพาะดอกเพศเมีย เรียกเตยทะเล

สรรพคุณ

ใช้รักษาโรคปวดหัวตอนเช้า แก้กษัยไข้ แก้กษัยสภาวะพิการ แก้นอนใน แก้นิ้ว

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้หน่อหรือฉีกใบออกหมด นำส่วนที่เหลือมาใช้

รากแก้พิษไข้ ปรงเป็นยาแก้กษัยสภาวะพิการ แก้นอนใน แก้นิ้ว

ขั้นตอนการปรุงยา

นำหน่อหรือโคนต้นมาใช้รักษา

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำเตยหนามและสับประรดเขียวมาถูในภาชนะที่สะอาดแล้วตีมันละ 2 ครั้ง ประมาณครึ่งถ้วยกาแฟ

ข้อห้าม

หากผิดปกติ หยุดยาและหาหมอทันที

แหล่งที่พบ

บ้านนาค้อใต้

วิธีเพาะสมุนไพรร

ใช้หน่อในการปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ใส่ปุ๋ยนานๆ ครั้ง เตยมีหนามจะนิยมปลูกเป็นแนวริมรั้ว



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ปาแนแอกกาเยาะ

ชื่อเรียกทั่วไป

เดยหางช้าง, วานหางช้าง, เพชรหึง

ชื่อพฤษศาสตร์

Belamcanda chinensis D.C.

ชื่อวงศ์

IRIDACEAE

ลักษณะ

ลำต้น ไม้ล้มลุก ขึ้นเป็นกอใหญ่ เกิดจากลำต้นใต้ดิน ใบสีเขียว แข็ง ปลายใบเรียวแหลม ขอบใบเรียบ

สรรพคุณ

ความดัน เบาหวาน เสมหะแห้ง

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ทั้งต้น ราก ใบ รักษาความดัน เบาหวาน

ขั้นตอนการปลูกยา

ถอนมาทั้งต้น ล้างให้สะอาด ต้มพร้อมกับต้นกาฝากที่ขึ้นบนต้นมะยมนำมาต้ม
ต้มพร้อมกับต้นกาฝากที่ขึ้นบนต้นเนียง สะตอ นำมาต้ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

1. นำน้ำที่ต้มเตยหางช้างกับต้นกาฝากจากต้นมะยม มาดื่มเพื่อรักษาโรคความดัน หลังอาหาร ต้มวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น

2. นำน้ำที่ต้มเตยหางช้างกับต้นกาฝากจากต้นเนียง หรือ สะตอ มาดื่มเพื่อรักษาโรคเบาหวาน หลังอาหาร ต้มวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 33/1

วิธีเพาะสมุนไพรร

แยกลำต้น

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ดินทั่วไป



ชื่อเรียกท้องถิ่น

กาแจสีแรห์

ชื่อเรียกทั่วไป

ถั่วพู

ชื่อพฤกษศาสตร์

Psophocarpus tetragonolobus (L) DC.

ชื่อวงศ์

PAPILIONEAE

ลักษณะ

ถั่วพูเป็นพืชล้มลุก ลำต้นชนิดเลื้อยพันทอดเกี่ยวไปตามแนวต่างๆ รากยาวตามต้นไม้ต่างๆ ใบของต้นถั่วพูมีลักษณะกลมสีเขียวเข้ม ดอกมีสีขาวหรือสีม่วงอ่อน เมื่อดอกได้รับการผสมเกสรแล้ว มันก็จะกลายเป็นฝักไม่ยาวมากนัก และมีส่วนที่เป็นหยักตามขอบของฝัก ฝักมี 4 พู เมื่อแก่เต็มที่ฝักจะแห้งและมีสีน้ำตาล ในส่วนของโคนรากนั้นเป็นหัว

สรรพคุณ

ใช้รักษาโรคผู้หญิงตกเลือด แห้งลูก บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย บรรเทาอาการปวดเมื่อย แก้อาการร้อน ลดไข้

จำแนกส่วนต่าง ๆ

เอาส่วนโคนที่เป็นหัว รักษาโรคผู้หญิงตกเลือด แห้งลูก

รากใช้ประกอบสมุนไพรและน้ำดอกไม้นี้ เป็นยาแก้โรคหัวใจและชูกำลัง

หัวใต้ดินเผาหรือหนึ่งกินช่วยบำรุงกำลัง

เมล็ดแก่ของถั่วพู ตากแห้งบดเป็นผงละลายน้ำครั้งละ 5-6 กรัม กินวันละ 3 เวลา ก่อนอาหาร ช่วยบำรุง

ร่างกาย

ขั้นตอนการปรุงยา

เอาโคนที่เป็นหัวหรือรากเอามาทำยา

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เอาหัวที่เป็นราก เอามาถูกับหม้อดิน แล้วบีบมะนาวนิดหน่อย แล้วเอาน้ำมาดื่ม

แหล่งที่พบ

ปลูกที่ ศสมช.

วิธีเพาะสมุนไพร

เอาเมล็ดมาปลูกถั่วพู

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

สภาพดินทั่วไป ใส่ปุ๋ยคอก พรุนดิน



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ชูแบแฉวอ

ชื่อเรียกทั่วไป

ทองหุพระอินทร์, ต่างหุพระอินทร์, ระย้าแก้ว, สร้อยสายเพชร, เหลืองอินเดียว

ชื่อพฤกษศาสตร์

Clerodendrum wallichii

ชื่อวงศ์

LABIATAE

ลักษณะ

ต้นล้มลุก เลื้อยตามพื้นดิน ใบเดี่ยว เป็นรูปหัวใจ ดอกเป็นสีเหลือง คล้ายกับต่างหุ

สรรพคุณ

แก้ปวดฟัน ทาแก้คัน แผลเป็นหนอง

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ดอก เป็นยาแก้ปวดฟัน อุดฟันที่ปวด
ราก ใบ ลำต้น เป็นยาทาแก้คัน แผลเป็นหนอง

ขั้นตอนการปรุงยา

ดอก ราก เอามาขยี้ แล้วใส่เข้าไปในฟัน ตอนที่ปวดฟัน กรณีฟันที่เป็นรู
ราก ใบ ลำต้น ต้องตำแล้วมาทาแก้คันและโรคผิวหนัง

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เมื่อปวดฟัน ฟันเป็นรู เราเอาดอกมาขยี้ แล้วใส่เข้าไปในรูฟัน
ตำราก ใบ ลำต้น รวมกัน แล้วเอามาทาแก้คันและโรคผิวหนัง

แหล่งที่พบ

ตามคูน้ำ ริมถนน

วิธีเพาะสมุนไพรร

แยกลำต้น

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ชอบดินชุ่มน้ำ



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ชูชูรีมา

ชื่อเรียกทั่วไป

นมเสือ นมสาว นมนาง

ชื่อพฤกษศาสตร์

Dichrostachys cinerea (L.) Wight et Arn. หรือ *Xantolis cambodiana* (Pierre ex Dubarb) P. Royen

ชื่อวงศ์

SAPOTACEAE

ลักษณะ

ไม้พุ่มยืนต้นขนาดเล็ก เปลือกต้นมีหนามยาว แข็ง ในกิ่งมีน้ำยางเหมือนน้ำมัน เป็นพืชคลุมดินได้ดี ผลัดใบ หมดทั้งต้น ดอกเป็นช่อเกิดตามกิ่งและลำต้น ดอกย่อยสีนวลอมเขียว ผลเมื่อสุกสีเหลือง

สรรพคุณ

แก้ปากเป็นแผล เพิ่มการหลั่งน้ำมันและเพิ่มน้ำหนักต่อมน้ำมัน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้น้ำยางที่ออกมาจากกิ่งรักษาแผลที่ปาก

ขั้นตอนการปลูก

นำกิ่งมาตัดให้น้ำยางออกมาแล้วใส่แผล

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำน้ำยางจากกิ่งไปทาปากบริเวณที่เป็นแผล

วิธีเพาะสมุนไพรร

แยกกิ่งแล้วนำมาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ชอบดินชื้นตามลำน้ำ



ชื่อเรียกท้องถิ่น

กาบูน

ชื่อเรียกทั่วไป

นุ่น จ้าว จัวน้อย จัวย้อย จัวยาย (เหนือ)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Ceiba pentandra

ชื่อวงศ์

Malvaceae (Bombacaceae)

ลักษณะ

ไม้ยืนต้นขนาดกลาง โตเร็ว สูงใหญ่ ลำต้นสูงประมาณ 10–15 เมตร ใบเป็นใบประกอบแบบนิ้วมือ สามแฉก มีใบเป็นหางไก่เล็กอ่อน ออกดอกกลมๆ สีขาว ผลมีลักษณะกลมยาว แตกออกเป็นสีขาวสวยมาก ผลอ่อนสีเขียวลักษณะยาวๆ คล้ายผลแตงกวา แต่มีขนาดใหญ่กว่า เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล เนื้อข้างในเป็นปุยและมีเมล็ดสีดำจำนวนมาก ลำต้นและกิ่งก้านสีเขียว มีหนามสั้นๆ ที่โคนต้น กิ่งทอดขนานกับพื้น ทั้งใบในฤดูแล้ง ดอกสีขาวนวล ผลทรงรูปกระสวย ออกผลช่วงเดือน กุมภาพันธ์-เมษายน

สรรพคุณ

รักษาฝี ทาให้คนตั้งครรภ์ รักษาโรคความดัน แก้ท้องเสีย แก้บิด ขับปัสสาวะ

จำแนกส่วนต่างๆ

ยอดอ่อน ใช้รักษาโรคฝี

ใบ ใช้ทาท้องสำหรับคนตั้งครรภ์

เปลือก ใช้ผสมน้ำรักษาโรคความดันโลหิตสูง แก้ท้องเสีย แก้บิด

ราก ขับปัสสาวะ

ขั้นตอนการปรุงยา

ยอด นำมาขยี้แล้วใส่ที่เป็นฝี

ใบ เอามาขยี้ ผสมน้ำ ใช้ทาส่วนท้อง ทำให้เด็กในท้องแข็งแรง

เปลือก นำมาทุบ แขน้ำ ทิ้งไว้ 1 คืน แล้วเอาน้ำมาดื่ม ทำให้ความดันลดลง

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ยอดอ่อน เอามาแปะที่เป็นฝี

ใบ เอาน้ำที่ผสมแล้วเอามาทาท้อง

เปลือก เอาน้ำที่ผสมแล้วเอามาดื่ม 1 แก้ว หลังอาหารเช้า – เย็น

ข้อห้าม

หากกินหรือทาแล้วเกิดอาการผิดปกติ ให้หยุดใช้ทันที

แหล่งที่พบ

ตามริ้วบ้าน, ทุ่งนา, ป่าพรุ

วิธีเพาะสมุนไพรร

เอาเมล็ดหรือตัวกิ่งไปปักชำก็ได้

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมะเขือเทศโตได้ดี

ขึ้นตามสภาพดินและภูมิอากาศทั่วไป ขึ้นได้ดีในดินร่วน รดน้ำ ใส่ปุ๋ย พรุนดิน

ความเชื่อ

ฝากสลามทุกครั้งก่อนเก็บตัวยา



ชื่อเรียกท้องถิ่น

กลาติอูแด

ชื่อเรียกทั่วไป

บอนป่า

ลักษณะ

ต้นต่ำๆ ลำต้นอ่อนๆ

สรรพคุณ

รักษาแผลจากแมลงกัดต่อย

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ส่วนหัวของบอนป่ารักษาแผลจากแมลงกัดต่อย

ขั้นตอนการปรุงยา

เอาหัวบอนปามาตัดแล้วทา

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เอาหัวบอนปาที่เอามาตัดแล้วเอามาแปะที่แมลงกัด ตอนนั้นแล้วจะรู้สึกค่อยๆ บรรเทาไปแล้วหายไป

แหล่งที่พบ

ขึ้นตามป่าในหมู่บ้าน

วิธีเพาะสมุนไพรร

เอาหัวของบอนปามาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ขึ้นในที่ร่ม ที่ชื้น



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ง่ามอ

ชื่อเรียกทั่วไป

บัวบก, ผักแว่น, ผักหนอก, ปะหนะ, เอชาเต๊ะ

ชื่อพฤกษศาสตร์

Centella asiatica (Linn.) Urban.

ชื่อวงศ์

Umbelliferae

ลักษณะ

บัวบกเป็นพืชล้มลุก ขึ้นเป็นกอแตกเป็นก้านยาวติดดิน มีอายุหลายปี ลำต้นเลื้อยไปตามพื้นดิน แตกราก และใบตามข้อ ใบเป็นเดี่ยว รูปไข่ออกเป็นกระจุกตามข้อ ขอบใบหยัก ก้านใบยาว ดอกเดี่ยวหรือเป็นช่อเล็กๆ ประมาณ 3-4 ดอก ดอกสีม่วงแดง ผลแบน

สรรพคุณ

แก้ร้อนใน อ่อนเพลีย ความดัน แผลไฟไหม้ แก้กษัยใน ช่วยลดการกระหายน้ำ บำรุงกำลัง เมื่อยล้า บำรุงธาตุ บำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ ขับโลหิตเสีย แก้เจ็บคอได้ สามารถแก้ความดันโลหิตสูง

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ ใช้รักษาแผลสด แผลเรื้อรัง หรือแผลหลังผ่าตัด ช่วยให้แผลหายเร็ว และแผลเป็นมีขนาดเล็ก รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ราก และลำต้น แก้ปวดเมื่อย เจ็บหน้าอก เจ็บหลัง เอว

ขั้นตอนการปรุงยา

นำสมุนไพรมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ บดให้ละเอียด คั้นเอาน้ำมาดื่ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่มน้ำที่คั้น

นำมาโปะแผลไฟไหม้

ข้อห้าม

ห้ามทานกาแฟ ผงชูรส ยาหลวลง ครีมเทียม ควรเก็บยาไว้ในที่ร่ม ไม่ให้โดนฝน ไม่ให้โดนแดด ไม่ตากน้ำค้าง

แหล่งที่พบ

ทุ่งนาบ้านนาค้อใต้ หมู่ที่ 4

วิธีเพาะสมุนไพรร

การปักชำ การเพาะเมล็ด ไหล ตัดแยกไหลที่มีต้นอ่อนและมีรากงอก นำไปปลูกในที่ชื้นแฉะหรือลงในกระถางได้

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

นำดินผสมแกลบ ปุ๋ยคอก ผสมให้เข้ากันดีก่อนปลูก

ความเชื่อ

-



ชื่อเรียกท้องถิ่น

สนอ

ชื่อเรียกทั่วไป

ประดู่, ตู๋ป่า (เหนือ) อะนอง (ชม) ตู๋

ชื่อพฤกษศาสตร์

Pterocarpus indicus

ชื่อวงศ์

Fabaceae

ลักษณะ

ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่มีความสูงประมาณ 10-25 เมตร ผิวเปลือกลำต้นมีสีน้ำตาลหรือเทา ลำต้นเป็นพูไม่กลม แตกกิ่งก้านสาขากว้าง มีเรือนยอดทึบแตกเป็นสะเก็ดร่อนตั้นๆ ใบเป็นช่อแตกออกจากปลายกิ่ง มีใบย่อยประกอบอยู่ประมาณ 6-12 ใบ ลักษณะของใบเป็นรูปมนรีปลายใบแหลม โคนใบมน ขอบใบเรียบเป็นมันสีเขียว ใบมีขนาดยาวประมาณ 2-3 นิ้ว กว้างประมาณ 1-2 นิ้ว ออกดอกเป็นช่อออกตามปลายกิ่ง ดอกมีขนาดเล็กสีเหลือง ผลมีขนเล็กๆ ปกคลุม ขนาดผลโตประมาณ 4-6 เซนติเมตร

สรรพคุณ

แก้ปวดศีรษะ ทำน้ำหอมได้

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ใบรักษาโรคปวดศีรษะ

ใช้ดอกทำน้ำหอม

ขั้นตอนการปรุงยา

เอาใบมาขยี้ แช่น้ำ
ดอกเอามาต้มกับน้ำมันมะพร้าว

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เอาใบที่ขยี้แล้ว เอามาชโลมหัว
เอาน้ำมันที่ต้มกับดอกแล้วนั้น ใช้เป็นน้ำมันใส่ผม

แหล่งที่พบ

หลังบ้านเลขที่ 25

วิธีเพาะสมุนไพร

ตัดกิ่งแล้วไปปักชำ หรือโดยการเพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

ปลูกได้ตามสภาพภูมิศาสตร์ทั่วไป ต้องการแสงแดดจัด หรือกลางแจ้ง ต้องการปริมาณน้ำปานกลาง ชอบดินร่วนซุย

ชื่อเรียกท้องถิ่น

ปอกผาน

ชื่อเรียกทั่วไป

ปอกผาน

ลักษณะ

ลำต้นแดงเข้ม ใบสีเขียว

สรรพคุณ

แก้เด็กคลื่นไส้อาเจียน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

นำเปลือกมาใช้แก้เด็กคลื่นไส้อาเจียน

ขั้นตอนการปรุงยา

นำเปลือกมาตำ

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ทารอบคอเด็ก



ชื่อเรียกท้องถิ่น

จะโก

ชื่อเรียกทั่วไป

เปราะ (มีทั้งเปราะแดง และเปราะขาว)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Kaempferia roscoeana Wall.

ชื่อวงศ์

ZINGIBERACEAE

ลักษณะ

มีใบสีเขียว หรือสีม่วง พืชขึ้นจากดินนิตหน้อย

สรรพคุณ

ฟกตำตำเขียว

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้เหง้า (ลักษณะคล้ายขมิ้น แต่มีสีขาว แดง) ตำให้ละเอียด นำมาพอกที่แผล ใช้ใบยี้ๆ ให้ละเอียด นำมาแปะ

ขั้นตอนการปรุงยา

แผลนิตหน้อยใช้ใบแทน ถ้าบวมหรือซ้ำมาก แนะนำเอาเหง้ามาใช้ได้

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เจ็บตอนไหนนำมาใช้ได้เลย

ข้อห้าม

ห้ามใช้ในแผลถลอก

แหล่งที่พบ

มีตามบ้านบางจุด บ้านเลขที่ 4 – 45/2 47/3

วิธีเพาะสมุนไพรร

ใช้เหง้านำมาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ชุดหลุมใส่ปุ๋ย นำเหง้าจะโกมาลงแล้วปิด



ชื่อเรียกท้องถิ่น

กือมอก

ชื่อเรียกทั่วไป

ผักเป็ด, ผักเป็ดแดง, ผักเป็ดขาว (ภาคกลาง), ผักเปี้ยวแดง (ภาคเหนือ)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Alternanthera sessilis (Linn.) R. Br.

ชื่อวงศ์

AMARTHACEAE

ลักษณะ

พรรณไม้ล้มลุก มีลำต้นตั้งตรง หรืออาจจะเลื้อยก็ได้แล้วแต่สภาพสิ่งแวดล้อม ตามข้อของต้นจะมีรากขึ้น ลำต้นสูงประมาณ 0.5-3 ฟุตมีทั้งสีแดง สีขาวอมเขียว ออกใบเดี่ยว จะออกตามข้อของต้น ซึ่งลักษณะของใบและขนาดของใบนั้นจะไม่เหมือนกันและไม่เท่ากัน มันจะขึ้นอยู่กับสภาพดินด้วย จะมีทั้งแบบใบแคบ ยาว เรียวแหลม ปลายแหลม ปลายมน และไขกลับ ถ้าดินที่ปลูกแห้งแล้งใบก็จะเล็ก ถ้าแฉะหนอยใบก็จะใหญ่สมบูรณ์ ใบมีสีเขียว ก้านใบสั้นมาก ประมาณ 1-5 มม. ดอกออกเป็นช่อกลม ๆ อยู่ตามง่ามใบ ช่อดอกยาว 0.5-1 ซม. ไม่มีก้านดอก แต่เมื่อดอกร่วงโรยไป จะดูเหมือนกับมีก้านดอก ดอกสีขาวหรือม่วงแดง มี 5 กลีบในแต่ละดอกมีใบประดับเป็นเยื่อบาง ๆ สีขาว 2 อัน ผลมีรูปร่างคล้ายรูปไต แต่จะมีขนาดเล็กมากจะกว้างอยู่ประมาณ 2 มม. ยาว 3 มม. ซึ่งผลนี้จะร่วงโรยพร้อมกับกลีบดอก

สรรพคุณ

แก้ท้องอืดในเด็กเล็ก ๆ หรือแก้ร้อนใน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ต้น เป็นยาฟอกเลือด บำรุงเลือด ดับพิษเลือด และเป็นยาระบายอ่อน ๆ เป็นยาขับน้ำนม พอกแผล และรักษาโรคเกี่ยวกับลำไส้ แก้ท้องร่วง แก้บิด ลดไข้ แก้พิษงูกัด ขับน้ำนม เป็นยากระตุ้นการไหลของน้ำดี

ใบ รักษาโรคท้องอืดในเด็กและแก้ตัวร้อน ใช้แก้พิษงูกัด

ราก ใช้ปรุงเป็นยาฟอกเลือด แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ เป็นยาระบาย

ขั้นตอนการปรุงยา

เอาใบมาบดให้ละเอียด แล้วผสมกับน้ำ

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ใบที่บดละเอียดแล้วไปแช่ที่หัวเด็ก แล้วเอาใบที่ผสมน้ำไปชะโลมหัวเพื่อแก้ตัวร้อน

ข้อห้าม

ระวังอย่าให้เข้าตา

แหล่งที่พบ

ศสมช.

วิธีเพาะสมุนไพรร

เอาลำต้นมาแยกแล้วนำไปปลูกหรือเพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ชอบดินชื้น



ชื่อเรียกท้องถิ่น

มาแมฮาดู

ชื่อเรียกทั่วไป

ผักเสี้ยนผี, ส้มเสี้ยนผี (ภาคเหนือ), ส้มเสี้ยนตัวเมีย, ไปนิพพานไม่กลับ

ชื่อพฤกษศาสตร์

Cleome viscosa Linn.

ชื่อวงศ์

CAPPARIDACEAE

ลักษณะ

พรรณไม้ล้มลุก ที่มีขนาดเล็ก หรือจัดอยู่ในจำพวกหญ้าแตกกิ่งก้านสาขา ตามลำต้นจะมีขนอ่อนสีเหลืองปกคลุมทั่วต้น และมีเมือกเหนียว ๆ อยู่ภายในลำต้น เมื่อตัดจะมีกลิ่นเหม็นเขียวฉุนๆ ลำต้นสูงประมาณ 1 เมตร ใบเป็นใบรวม ช่อหนึ่งจะมีใบอยู่ 3-5 ใบซึ่งจะออกสีเขียวอมเหลือง ลักษณะของใบย่อยเป็นรูปไข่ ปลายและโคนใบจะแหลม เนื้อใบบางนุ่ม ตามผิวใบจะมีขนอ่อน ๆ ปกคลุมเช่นกัน มีกลิ่นฉุน กว้างประมาณ 0.5-1 นิ้วยาว 0.5-2 นิ้ว ซึ่งใบกลางจะมีขนาดใหญ่กว่า ดอกออกเป็นช่ออยู่ตามง่ามใบ ช่อดอกยาวแหลม ดอกมีสีเหลืองบาง และเกลี้ยง ดอกจะบานในวันเดียว คือตอนเช้า ที่ปลายดอก มีจะงอยแหลม และมีขนปกคลุมอยู่เล็กน้อย ผลเป็นฝักยาวคล้ายถั่วฝักเขียว แต่จะมีขนาดเล็กกว่ามาก ตรงปลายผลมีจะงอยแหลม ผลกว้างประมาณ 2-4.5 มม. ยาว 1-4 นิ้ว เมล็ดในผลสีน้ำตาลแดง ผิวขรุขระ

สรรพคุณ

แก้ปวดศีรษะ ไมเกรน

จำแนกส่วนต่างๆ

ทั้งต้น ใช้ปรุงเป็นยาแก้ฝีในปอด ช่วยขับหนองในร่างกายหรือทำให้หนองแห้ง แก้ฝีในลำไส้ ในตับ ขับพยาธิในลำไส้ โรคไขข้ออักเสบ ทาภายนอกแก้โรคผิวหนังและหูอักเสบ

ใบ นำมาพอกแก้ปวดหัว บดกับเกลือทาแก้ปวดหลัง และแก้ปัสสาวะพิการ ใบผสมกับเมล็ด จะเป็นยาขับน้ำเหลืองเสีย หรือนำไปถูตรงบริเวณนั้นให้เลือดเดินสะดวก

ดอก เป็นยาฆ่าเชื้อโรค และฆ่าพยาธิ

ราก แก้โรคผอมแห้งของสตรีเนื่องจากคลอดบุตรและอยู่ไฟไม่ได้ รากผสมกับเมล็ด เป็นยาแก้เลือดออกตามไรฟันและเป็นยากระตุ้นหัวใจ

ขั้นตอนการปรุงยา

นำใบมาขยี้ให้ละเอียด

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เอาใบที่ขยี้มาแปะที่หน้าผาก แล้วเอาผ้ามาพันไว้

ข้อห้าม

ระวังอย่าให้เข้าตา

แหล่งที่พบ

ขึ้นทั่วไปในหมู่บ้าน และมีปลูกที่ ศสมช.

วิธีเพาะสมุนไพรร

เอาลำต้นที่ติดกับรากมาปลูกหรือเพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ชอบดินทรายและเจริญเติบโตได้ที่แห้งแล้งและที่ชื้นแฉะ

ความเชื่อ

ผีไม่กล้าเข้าใกล้



ชื่อเรียกท้องถิ่น

จื่อเกาะมานิฮ์

ชื่อเรียกทั่วไป

ผักหวานบ้าน

ชื่อพฤกษศาสตร์

Sauropus androgynus merr.

ชื่อวงศ์

EUPHORBIACEAE

ลักษณะ

ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้นแข็ง ตั้งตรง ต้นที่โตเต็มที่อาจสูงถึง 13 เมตร แต่ที่พบโดยทั่วไปมักมีลักษณะเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก หรือเป็นไม้พุ่ม เนื่องจากมีการหักกิ่ง เติดยอด เพื่อกระตุ้นให้เกิดกิ่งและยอดอ่อนซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บริโภค ใบของผักหวานป่าเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับกัน ใบอ่อนรูปร่างแคบรี ปลายใบแหลม สีเขียวอมเหลือง ใบแก่เต็มทีรูปร่างรีกว้าง ถึงรูปไข่หรือรูปไข่กลับ ใบสีเขียวเข้ม เนื้อใบกรอบ ขอบใบเรียบ ปลายใบมน ขนาดของใบประมาณ 2.5-5 ซม. x 6-12 ซม. ก้านใบสั้น ใบประกอบก้านใบยาว ใบย่อยแตกเป็นคู่คล้ายขนนก ใบย่อยรูปกลมสีเขียวเข้ม ช่อดอกแตกกิ่งก้านคล้ายช่อดอกมะม่วงหรือลำไย และเกิดตามกิ่งแก่ ออกที่ซอกใบเรียงตามก้าน หรือตามลำต้นที่ใบร่วงแล้ว ดอกมีขนาดเล็กเป็นตุ่มสีเขียวอมเหลืองอัดกันแน่นเป็นกระจุก ขณะที่ยังอ่อนอยู่ ผลเป็นผลเดี่ยว ติดกันเป็นพวง เหมือนช่อผลของมะไฟหรือกลางสาต แต่ละผลมีขนาดประมาณ 1.5 x 2.5 ซม. ผลอ่อนสีเขียวมีนวลเคลือบ และเปลี่ยนเป็นสีเหลืองถึงเหลืองอมส้ม เมื่อผลสุกแต่ละผลมีเมล็ดเดียว

สรรพคุณ

แก้ไข้ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ช่วยในการขับถ่ายให้ดีขึ้น

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ แก้ปวดเมื่อยร่างกาย

ราก แก้ไข้

ขั้นตอนการปลูกยา

ใบ ต้มน้ำอาบและเคี้ยวกิน
ราก ต้มน้ำดื่ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ใบ ต้มน้ำอาบและเคี้ยวกินแก้ปวดเมื่อยร่างกาย ปลูกเป็นยาเขียวแก้ไข้
ราก ต้มน้ำดื่มแก้ไข้

ข้อห้าม

การบริโภคผักหวานป่าควรปลูกให้สุกเสียก่อน เนื่องจากการบริโภคสด ๆ ในปริมาณมากอาจทำให้เกิดการเบื่อเมาเป็นไข้ และอาเจียนได้

แหล่งที่พบ

พบตามบ้าน ตามสวน

วิธีเพาะสมุนไพรร

แยกต้นหรือเพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

สภาพดินทั่วไป



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ญามู

ชื่อเรียกทั่วไป

ฝรั่ง

ชื่อพฤกษศาสตร์

Psidium guajava L.

ชื่อวงศ์

Myrtaceae

ลักษณะ

ลำต้น เป็นไม้ยืนต้น ขนาดเล็กจนถึงขนาดกลาง สูง 3-5 เมตร ผิวเปลือกต้นเรียบเกลี้ยง กิ่งอ่อนเป็นสีเหลี่ยม ใบเดี่ยว ออกแบบตรงข้าม หนาและหยาบ รูปรี ใต้ท้องใบเป็นริ้ว เห็นเส้นใบชัดเจน ขนขึ้นนวลบาง ใบยาวประมาณ 10 ซม. กว้างประมาณ 6 ซม. ดอกออกเป็นช่อ ช่อหนึ่งมีดอกย่อย 3 - 5 ดอก ดอกเล็ก สีขาวอมเขียวอ่อน กลีบเลี้ยงแข็ง ผลเดี่ยว รูปทรงกลม รูปไข่ หรือรูปรี ผิว เกลี้ยง สีเขียว เนื้อในขาว รสหวาน กรอบ ผลสุกสีเหลือง-เขียว มีเมล็ดเล็กๆ แข็งอยู่ภายในเป็นจำนวนมาก

สรรพคุณ

แก้ท้องร่วง ท้องเดิน ช่วยดูดน้ำเหลือง ใช้ล้างแผล น้ำหนอง ดับกลิ่นอาหาร ระงับกลิ่นปาก ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ แก้ท้องร่วง ดับกลิ่นปาก ใช้ล้างแผล

ผลสุก แก้ท้องเดิน ใช้ดับกลิ่นอาหาร

ผลสุกและใบสด เคี้ยวระงับกลิ่นปาก ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

ขั้นตอนการปรุงยา

กินใบสด ผสมกับหมาก

ผลอ่อน ฝนกับน้ำปูนใส รับประทาน

ราก ต้มดื่มแก้กิน

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

กินใบสด ผสมกับหมาก แก้ท้องร่วง

ผลอ่อน ฝนกับน้ำปูนใสรับประทาน แก้อาการท้องเดิน

ราก ต้มดื่มแก้กิน แก้ท้องเสีย ช่วยดูดน้ำเหลือง น้ำหนอง ทำให้แห้ง ต้มวันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเข้าเย็น

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 36/2

วิธีเพาะสมุนไพรร

เพาะเมล็ด หรือตอนกิ่ง

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ฝรั่งทนทานต่อความแห้งแล้ง เจริญได้ดีในดินปนทราย



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ลือมาเมะซีโก

ชื่อเรียกทั่วไป

พรวัว, นกคุ้มฤาษี, พรวัวนกคุ้ม, วานสากเหล็ก

ชื่อพฤกษศาสตร์

Curculigo latifolia, Duyand.

ชื่อวงศ์

HYPOXDACEAE

ลักษณะ

เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นลักษณะคล้ายพืชพวกปาล์ม มีใบเรียงสลับติดกันที่โคนต้นขึ้นเป็นกอ ใบเดี่ยว แผ่นใบรูปขอบขนานแกมรูปหอก พับเป็นร่องๆ ตามยาว คล้ายใบปาล์ม ปลายใบเรียวแหลม โคนใบสอบแคบ เส้นกลางใบแข็ง สีเขียว โคนแผ่กว้างหุ้มลำต้น ดอกออกตามลำต้น มี 6 กลีบ สีเหลือง โคนเชื่อมติดกัน ดอกออกรวมกันแน่น เป็นช่อรูปทรงกระบอกปลายแหลม ผลแก่สีขาวถึงแดง ส่วนที่ด้านข้างป้อง ออกเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 เซนติเมตร และค่อยๆ เรียวไปทางปลายผล

สรรพคุณ

แก้หอบ หืด เป็นยาชักมดลูก

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ทั้งต้น ใบ ราก ลูก รักษาโรคหอบหืด

ราก รับประทานเป็นยาชักมดลูก

ขั้นตอนการปรุงยา

ถอนมาทั้งต้น นำมาล้างให้สะอาดแล้วต้มกับน้ำเปล่า

นำรากมาหั่นบาง ๆ ตากแห้ง ดองกับสุรารับประทานเป็นยาชักมดลูก

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำมาดื่มวันละ 2 ครั้ง หลังอาหาร เข้าและเย็น

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 33/1

วิธีเพาะสมุนไพรร

ขยายพันธุ์ โดยการชำเมล็ด แยกลำต้น

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

สภาพดินทั่วไป

**ชื่อเรียกท้องถิ่น**

บาตอป้อนา

ชื่อเรียกทั่วไป

พริกไทย

ชื่อพฤกษศาสตร์

Piper nigrum

ชื่อวงศ์

Piperaceae

ลักษณะ

ต้นไม้ประเภทไม้เลื้อย มีความสูงประมาณ 5 เมตร ลักษณะของลำต้นเป็นข้อๆ เป็นต้นไม้ที่มีอายุยืน ระบบรากของต้นพริกไทยจะมีเกิดบริเวณข้อตามลำต้นเป็นรากเล็กๆจะเป็นรากที่ช่วยยึดเกาะ และมีรากที่อยู่ในดินขนาดใหญ่ประมาณ 3-6 ราก แต่ละรากจะมีรากฝอย ลักษณะใบจะมีสีเขียวสด ใบใหญ่คล้ายใบโพ ดอกของพริกไทยจะมีขนาดเล็กจะออกข้อตามข้อเป็นพวง เมล็ดจะมีลักษณะกลมติดกันเป็นพวง

สรรพคุณ

แก้ช้ำในหลังคลอด มดลูกไม่ปกติ ลงพิษ เอ็นพิการ เอ็นบวม ปวดข้อ

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ทั้งต้น นำมาแก้ลมพิษ เอ็นพิการ

ใบ แก้ลมจุกเสียด แน่น ท้องอืดเฟ้อ

เมล็ด แก้ช้ำในหลังคลอด ผลที่ยังไม่สุกนำมาทำเครื่องเทศ แต่งกลิ่นอาหาร ผลแก่ 15-20 เมล็ด บดเป็นผงชงน้ำกินให้หมด 1 ครั้ง ช่วยขับลม ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ แก้อาการท้องอืดเฟ้อ บำรุงธาตุแก้อาการอาหารไม่ย่อย ดอก แก้ตาแดง ช่วยในระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ระงับอาเจียน ผ่อนคลายอาการไม่สบายจากอาหารเป็นพิษจากอาหารทะเลและเนื้อสัตว์

ขั้นตอนการปรุงยา

เอาผลจากต้นมาล้างให้สะอาด แล้วนำมาต้มกับน้ำสะอาด เอาผลมาจากต้นมาล้างแล้วทำกับข้าวได้

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่มสม่ำเสมอ ทำเป็นกับข้าวร้อนๆ

ข้อห้าม

ห้ามกินไก่

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 4

วิธีเพาะสมุนไพรมะนาว

การเพาะเมล็ด หรือ การปักชำ โดยอาศัยลำต้นส่วนยอด หรือส่วนอื่นๆ ที่ไม่แก่มาก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมะนาวเติบโตได้ดี

ใส่ปุ๋ย รดน้ำ



ชื่อเรียกท้องถิ่น

จือมือแก

ชื่อเรียกทั่วไป

พลับพลา , พลา (มีทั้งพลาเล็ก และพลาใหญ่) กะปุกกะปู สากกะเบือตง สากกะเบือละว้า หมากหอม ลายพลา คอม กอม (ภาคเหนือ), คอมส้ม ก้อมส้ม (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), พลองส้ม คอมเกลี้ยง (ภาคตะวันออก), มลาย (ภาคตะวันออกเฉียงใต้) พลับพลา ชี้เถ้า (ภาคกลาง), จือมือแก (มลายู-ภาคใต้), น้ำลายควาย พลาขาว พลาลาย (ภาคใต้)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Microcos tomentosa Smith

ชื่อวงศ์

TILIACEAE

ลักษณะ

ไม้ต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไข่กลับ มีขนสาทุกทั่วไป ปลายใบหยักคอดเป็นติ่งสั้นหรือเว้าแหว่งเป็นริ้ว ช่อดอกออกตามง่ามใบและปลายกิ่ง กลีบเลี้ยงและกลีบดอกมีอย่างละ 5 กลีบ เกสรเพศผู้มีจำนวนมาก และล้อมรอบรังไข่ ผลกลมหรือรูปไข่กลับ ผิวของผลมีขนทั่วไป เมื่อแก่สีเหลือง ออกดอกและติดผลตั้งแต่เดือนพฤษภาคม-กันยายน

สรรพคุณ

แก้โรคกระษัย

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ทุกส่วนมาแก้โรคกระษัย ความดัน

ขั้นตอนการปรงยา

นำทุกส่วนของพลับพลาทำความสะอาดต้มในหม้อกับน้ำ 1 ใน 3 นาน 30 นาที

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่ม 3 เวลา เข้า กลางวัน เย็น

แหล่งที่พบ

ในเขตป่าบน

วิธีเพาะสมุนไพรร

นำต้นพร้อมรากมาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

สมุนไพรรที่ขึ้นตามธรรมชาติจะมีคุณภาพมากกว่า

ความเชื่อ

ผู้ป่วยที่จะมารักษาต้องมีความเชื่อว่ายาดังกล่าวยารักษาโรคได้



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ซีเร๊ะ

ชื่อเรียกทั่วไป

พลู, เปล้าอ้วน, ซีเก๊ะ (มลายู - นราธิวาส), พลูจีน (ภาคกลาง)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Piper betle Linn.

ชื่อวงศ์

Piperaceae

ลักษณะ

ลำต้นเถาไม้เลื้อย ยึดเกาะตามต้นไม้อื่นๆ มีข้อ และมีปล้องชัดเจน ใบเดี่ยวติดกับลำต้น รูปหัวใจ ปลายใบแหลม กลิ่นฉุน

สรรพคุณ

ห้ามเลือดกำเดา ชับลม เป็นยาฆ่าเชื้อโรค ลมพิษ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย ทำให้ปลายประสาทชา แก้อาการคัน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ ช่วยให้เลือดกำเดาแข็งตัว ชับลม เป็นยาฆ่าเชื้อโรค ลมพิษ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย ทำให้ปลายประสาทชา แก้อาการคัน

ขั้นตอนการปรุงยา

ใบ ขยี้ให้พอแหลก

เคี้ยวใบสดหรือทานกับหมากและปูนแดง

ใบพลูสัก 1-2 ใบ ล้างน้ำให้สะอาด ตำให้ละเอียดผสมกับเหล้าหรือแอลกอฮอล์

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ขยี้ใบให้พอแหลก ม้วนให้เป็นแท่ง สอดในโพรงจมูก ช่วยให้เลือดกำเดาแข็งตัว

เคี้ยวใบสดหรือทานกับหมากและปูนแดงช่วยชับลม

ใบพลูตำให้ละเอียดผสมกับเหล้าหรือแอลกอฮอล์ ฆ่าเชื้อโรคได้ ลมพิษ ทำให้ปลายประสาทชา แก้อาการคัน

ข้อห้าม

ห้ามใช้กับแผลเปิดจะทำให้เกิดอาการแสบมาก

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 10/2

วิธีเพาะสมุนไพร

ปักชำ โดยใช้ลำต้นที่มีข้อ 3-5 ข้อ ปักชำจนรากออกมาดีแล้วจึงย้ายไปปลูกในหลุมทำค้างให้เถาเลื้อยด้วย คอยดูแลความชุ่มชื้น

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

ดินที่มีความชื้นสูง



ชื่อเรียกท้องถิ่น

แมะกอ

ชื่อเรียกทั่วไป

เพกา ลิ่นฟ้า (อีสาน) มะลิติไม้ (เหนือ)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Orxylum indicum Vent.

ชื่อวงศ์

BIGNONIACEAE

ลักษณะ

เป็นไม้ต้นสูงประมาณ 5 – 12 เมตร เปลือกลำต้นเรียบ มีสีเทา แตกเป็นร่องตื้น ๆ ใบเป็นใบประกอบแบบขนนกสามชั้น มีใบย่อย 5 ใบ รูปไข่ปลายแหลม โคนใบสอบเข้าและเบี้ยว ขอบใบเรียบ ดอกออกตรงปลายยอด เป็นดอกช่อกระจจะ (raceme) ก้านดอกยาว มีดอกย่อย 20 – 35 ดอก จะบานพร้อม ๆ กัน 2 – 3 ดอก กลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันเป็นรูปทรงกระบอก ยาว 3 – 5 เซนติเมตร ปลายบนไม่แยกเป็นกลีบ กลีบดอกค่อนข้างหนา สีเขียว มีแถบสีม่วงติดเป็นรูประฆัง ส่วนบนแยกออกเป็น 5 กลีบยื่น เกสรเพศผู้มี 5 อัน แยกกัน ติดอยู่บนท่อกลีบดอก ขนาดสั้นยาวไม่เท่ากัน เกสรเพศเมียมีรังไข่ 1 อัน มี 2 ห้อง (locule) มีโอวูล (ovule) จำนวนมาก ผลเป็นฝักแบนยาว คล้ายดาบห้อยลงมา มีเมล็ดจำนวนมากสีเขียวบางมีเยื่อหุ้มสีขาวหุ้มระยะเวลาก่อนออกดอกตั้งแต่เดือนมิถุนายน ถึง ธันวาคม

สรรพคุณ

รักษาไข้ขึ้นสูง ตัวร้อน แก้ไอ ขับเสมหะ แก้อ่อนใน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

เปลือกต้น ตัดพอประมาณ ล้างให้สะอาด แล้วนำมาเผาไฟจนไหม้เป็นผง รักษาไข้ขึ้นสูง แก้อ่อนใน ดับพิษภาพ แก้อ่อนร้อน ทำให้น้ำเหลืองเป็นปกติ ดับพิษโลหิต แก้บิด แก้อาเจียน ใช้ต้มดื่มแก้เสมหะ บำรุงโลหิต แก้อักเสบ เปลือกต้นเพกาใช้ฝนกับสุรา ใช้กวาดคอและปากแก้พิษขาง แก้อาเจียน ใช้ทาแก้ปวดฝี แก้ฟกช้ำบวม ลดอาการอักเสบ และแก้แพ้

ผักอ่อน ใช้ขับลม ช่วยให้ผายลม และขับเสมหะ เนื่องจากผักอ่อนจะมีรสขม จึงนิยมเผาผักอ่อนให้สุก และชูด
ผิวผักอ่อนที่ไหม้ออกก่อนรับประทานนะคะ เพราะจะทำให้ความขมลดลง

ราก ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ แก้อท้องร่วง ช่วยย่อยอาหารโดยทำให้เกิดน้ำย่อย แก้อิเสธนิบาต ใช้ทาแก้อาการ
อักเสบ ฟกช้ำวม

เมล็ด เป็นยาระบาย รักษาอาการไอ ขับเสมหะ เมล็ดแก่ ช่วยระบาย แก้อิเสธ ขับเสมหะ เนื่องจากเมล็ดเพกาสามารถแก้อ
ไอ ขับเสมหะได้ จึงมีการนำเมล็ดเพกามาทำน้ำจิบเลี้ยงส่งออก

ขั้นตอนการปรุงยา

นำเปลือกที่ตัดมาล้างให้สะอาด เผาไฟเป็นผง นำมาละลายน้ำ ทิ้งไว้ประมาณ 1 – 2 นาทีแล้วดื่ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำยาที่ละลายทิ้งไว้มาดื่มหลังอาหาร วันละ 1 – 2 ครั้ง เช้า - เย็น

ข้อห้าม

ถ้ารู้สึกผิดปกติ ควรหยุดยาทันที ไม่ให้กินเมล็ดมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เกิดท้องอืดที่เรียกว่า "ต้อเพกา"

แหล่งที่พบ

บ้านาค้อใต้

วิธีเพาะสมุนไพรร

ใช้เมล็ดปักตามรั้ว ตามสวน หรือเพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

-

ความเชื่อ

ก่อนเอายาฝากสถามทุกครั้ง



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ลาบู่

ชื่อเรียกทั่วไป

ฟักทอง, มะฟักแก้ว (ภาคเหนือ), มะน้ำแก้ว (เลย), น้ำเต้า (ภาคใต้), หมักอ้อ (เลย-ปราจีนบุรี), หมากฟักเหลือง (ฉะเชิงเทรา-แม่ฮ่องสอน), เหลืองเคล้า หมักคี่ล่า

ชื่อพฤกษศาสตร์

Cucurbita maxima Duchesne.

ชื่อวงศ์

CUCURBITACEAE

ลักษณะ

เป็นพรรณไม้ล้มลุก มีลำต้นเป็นเถาเลื้อยตามพื้นดินและต้องการหลักยึด ตามลำเถาจะมีมือเอาไว้เกาะ มีขนสากๆ ปกคลุมอยู่ สีเขียว ใบเดี่ยวออกตามลำต้นเป็นแผ่นใหญ่ แยกออกเป็น 5 หยักและมีขนสากๆ มือ ปกคลุมอยู่ทั่วทั้งใบ ดอกเดี่ยวออกตามง่ามใบและที่ส่วนยอดของเถา ลักษณะของดอกเป็นรูปกระดิ่งสีเหลือง ในดอกตัวเมียเมื่อบานเต็มที่แล้ว จะมองเห็นผลเล็กๆ ติดอยู่ใต้ดอก ผลเดี่ยวมีขนาดใหญ่ ลักษณะเป็นพวงกลมจะมีทั้งทรงแบนและทรงสูง เปลือกผลแข็งมีทั้งสีเขียวหรือสีน้ำตาลแดงก็แล้วแต่ชนิดของ ฟักทองนั้นๆ เนื้อในสีเหลือง

สรรพคุณ

อาหารเสริมสุขภาพ ยาถ่ายพยาธิตัวดี

จำแนกส่วนต่างๆ

ผล และยอด เป็นอาหารเสริมวิตามินเอ

เมล็ด เป็นยาถ่ายพยาธิตัวดี

ขั้นตอนการปรุงยา

ผล มาต้้ม เชื่อม แกง

เมล็ด เมล็ดแห้ง บดให้เป็นผง ผสมกับน้ำตาลและนม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เมล็ดแห้ง 60 กรัม บดให้เป็นผง ผสมน้ำตาลและนม มาดื่มกินครั้งละ 2 ช้อนให้คนไข้ทานโดยทั้งช่วงห่างประมาณ 2 ชั่วโมง พอครั้งสุดท้าย ให้เติมน้ำมันระหุ่งตามเพื่อให้ถ่าย

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 47/3 และพบตามสวน

วิธีเพาะสมุนไพร

ขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

เป็นพรรณไม้กลางแจ้ง เจริญงอกงามดีในดินที่ร่วนซุย



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ป๊อดูบอมี

ชื่อเรียกทั่วไป

ฟ้าทะลายโจร, หญ้าก้านงู

ชื่อพฤกษศาสตร์

Andrographis paniculata (Burm. f.) Wall. ex Nees

ชื่อวงศ์

ACANTHACEAE

ลักษณะ

พืชหลายโงรเป็นไม้เนื้ออ่อน อายุหลายปี สูง 20-60 ซม. ต้น มีหน้าตัดรูปสี่เหลี่ยม โคนก้านแข็ง แตกกิ่งเล็ก ๆ ออกทางด้านข้าง ใบเดี่ยว ออกตรงข้าม สลับฉาก รูปไข่หรือรูปใบหอก ปลายใบแหลม มีรสขมมาก ดอกช่อมีสีขาวออกที่ปลายกิ่งและซอกใบ ผลแห้ง แตกเป็น 2 ซีก สีน้ำตาลอมเขียว เมล็ดเล็กสีน้ำตาลเหลือง รูปสี่เหลี่ยม

สรรพคุณ

แก้ปวดฟัน แก่โรคเบาหวาน ความดัน ขับพยาธิ ขับน้ำเหลือง ไข้มาลาเรีย แก่เจ็บคอ แก่ไข้ รักษาอาการท้องเดิน ระวังอาการอักเสบและช่วยเจริญอาหาร

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ส่วนใบแห้ง ใบสด รักษาบรรเทาปวดฟัน อุดรูฟัน แก่เจ็บคอและไข้ รักษาอาการท้องเดิน ระวังอาการอักเสบและช่วยเจริญอาหาร

ใช้ทั้งต้นมาดัมรักษาโรคเบาหวาน

ราก ขับพยาธิ ขับน้ำเหลือง ไข้มาลาเรีย

ขั้นตอนการปรุงยา

กรณีี่ปวดฟัน ใช้เค็ดใบใส่ได้เลย

กรณีี่จะแก่โรคเบาหวาน ถอนมาทั้งต้น ล้างให้สะอาด ใส่ในภาชนะที่จจะต้มให้น้ำลดเหลือประมาณ 2 ใน 4 ของน้ำ หรือคั้งต่อคั้ง

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

รับประทานตอนไหนก็ได้

ชดตอนน้ำยาอุ่น ๆ ได้เป็นอย่างดี

ข้อห้าม

ถ้าเกิดผิดปกติในการใช้ยา เช่น เวียนหัว ใจสั่น อ่อนเพลีย ให้หยุดยาได้ทันที

แหล่งที่พบ

พบส่วนมากตามบ้านของนาค้อใต้ บ้านเลขที่ 34 และตามป่า

วิธีเพาะสมุนไพร

การขยายพันธุ์โดยถอนต้นมาปลูกและเพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

หมั่นดูแลเอาใจใส่ รดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ยคอก



ชื่อเรียกท้องถิ่น

จือลาฬี

ชื่อเรียกทั่วไป

มะขาม

ชื่อพฤกษศาสตร์

Tamarindus indica L.

ชื่อวงศ์

CAESALPINIACEAE

ลักษณะ

ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ แตกกิ่งก้านตรงส่วนยอดของต้นและแข็งแรงมาก สูงประมาณ 20 เมตร เปลือกสีน้ำตาลอ่อนและแตกสะเก็ดเป็นร่องเล็กๆ ใบรวมเป็นคู่ๆ เรียงกันตามก้านใบ ก้านหนึ่งมีใบ 10-18 คู่ ใบย่อยรูปขอบขนาน โคนใบและปลายใบมน สีเขียวแก่ ดอกเป็นช่อเล็กๆ บริเวณปลายกิ่ง ช่อหนึ่งมีดอก 10-15 ดอก ดอกเล็ก กลีบสีเหลืองและจุดประสีแดงตรงกลางดอก รสเปรี้ยว ผลเป็นฝัก เปลือกนอกสีเทาอมน้ำตาลข้างในผลมีเนื้อเยื่อสีเหลืองอ่อนแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเมื่อแก่จัด ซึ่งจะหุ้มเมล็ดไว้ เมล็ด รูปทรงกลม ผิวเปลือกเกลี้ยง สีดำ หรือ น้ำตาลเข้ม

สรรพคุณ

แก้ท้องผูก เป็นยาระบาย เป็นยาถ่ายพยาธิ แก้อาเจียน แก้ไอ ขับเสมหะในลำไส้ ลดการกระหายน้ำ แก่หวัด คัดจมูก

จำแนกส่วนต่าง ๆ

เนื้อใน แก่อาการท้องผูก เป็นยาระบาย แก้ไอ ขับเสมหะ ลดการกระหายน้ำ

ใบแก่ แก่หวัดคัดจมูก ต้มน้ำให้สตรีหลังคลอดอาบและใช้บ้วนปาก

เมล็ดแก่ เป็นยาถ่ายพยาธิ

เปลือกนอกของเมล็ดเป็นยาแก้ท้องร่วง อาเจียน

ขั้นตอนการปรุงยา

เนื้อใน คั้นเอาน้ำรับประทาน เป็นยาแก้อาการท้องผูก เป็นยาระบาย แก้ไอ
ใบแก่ต้ม ผสมกับหัวหอมแดง เป็นน้ำใช้อาบให้เด็กเพื่อแก้หวัดคัดจมูก
เมล็ดแก่ คั่วกินเป็นยาถ่ายพยาธิ

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

คั้นเนื้อใน เอาแต่น้ำมารับประทาน
คั้นเนื้อใน ผสมกับน้ำตาล ตั้งไว้ 1 คืน แล้วค่อยเอามาจิบทีละนิด เพื่อละลายเสมหะ
ต้มใบผสมกับหัวหอมแดง เอามาใช้อบน้ำให้เด็กตอนเช้าเพื่อแก้หวัดคัดจมูก ต้มน้ำให้สตรีหลังคลอดอาบและ
ใช้อบไอน้ำ
เมล็ดแก่ คั่วกินเป็นยาถ่ายพยาธิ

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 47/4 และพบทั่วไปตามบ้าน กลางทุ่ง ในสวน

วิธีเพาะสมุนไพรร

เพาะเมล็ด ตอนกิ่ง

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

เป็นไม้กลางแจ้งที่ชอบแสงแดด เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกสภาพ



ชื่อเรียกท้องถิ่น

นาค้อ

ชื่อเรียกทั่วไป

มะขามป้อม, กำหวด, ทำหวด} กันโตด มั่งคั่ง, สันยาสำ อินดูเรียกว่า “อะมะลา” หรือ อะมะลิกา”

ชื่อพฤกษศาสตร์

Phyllanthus emblica Linn.

ชื่อวงศ์

EUPHORBIACEAE

ลักษณะ

ไม้ยืนต้น ขนาดเล็กหรือขนาดกลาง สูง 8-20 เมตร เปลือกสีเขียวย่อนปนเทา กิ่งจะห้อยย้อยลง เรือนพุ่มรูปร่ม กาง ใบเดี่ยวสีเขียวเล็กๆ เรียงสลับเป็นฝอยคล้ายขนนก เหมือนมะขามธรรมชาติ ช่อใบแต่ละช่อยาว 7 – 10 ซม. รูปขอบขนาน กว้าง 0.25-0.5 ซม. ยาว 0.8-1.2 ซม. ผลัดใบ แต่จะผลิใบใหม่ไว ดอกช่อ ออกเป็นกระจุกที่ซอกใบ แยกเพศ อยู่บนต้นเดียวกัน ดอกย่อยสีนวล สีเขียวย่อนปนเหลือง ผลเป็นผลสดสีเขียวย่อน รูปกลมเท่ากับลูกแก้ว ผิวเรียบ มีเส้นพาดตามยาว 6 เส้น เมล็ดกลม สีเขียวเข้ม ผลแก่สีเหลืองอ่อนใส ๆ โതുวัดเส้นผ่า ศูนย์กลางประมาณ 1.5 – 2 ซม.

สรรพคุณ

แก้ปวดเมื่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ทั้งใบ กิ่ง รากแก้ปวดเมื่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ ผลนำมาดองและทานได้
ผล แก่กระหายน้ำแล้ว เป็นยาระบายถ่ายพยาธิเส้นด้าย

ขั้นตอนการปรุงยา

นำใบ กิ่ง ราก มาต้มน้ำ จากน้ำสามส่วนต้มให้เหลือสองส่วน

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำน้ำที่ต้มมาดื่ม

ข้อห้าม

ห้ามใช้กับผู้ที่ตั้งครรภ์

แหล่งที่พบ

ริมทางรถไฟในหมู่บ้าน

วิธีเพาะสมุนไพรร

นำต้นเล็กๆ มาปลูกลง

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ขึ้นตามสภาพดินทั่วไป



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ตี่อรงแซแวง

ชื่อเรียกทั่วไป

มะเขือพวง มะแคว้งกุลา (เหนือ) หมากร้าง (อีสาน) มะเขือละคร (โคราช) เขื่อน้อย เขือพวง ลูกแวง เขือเทศ (ใต้) และมะแวงช้าง (สงขลา)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Solanum Torvum Sw.

ชื่อวงศ์

Solanaceae

ลักษณะ

เป็นไม้พุ่มยืนต้นข้ามปี มีทรงพุ่มสูงถึงกว่า 1 เมตร ขึ้นไปถึง 2 เมตร มีผลออกรวมกันเป็นกลุ่มหลายๆ ผล อยู่บนช่อเดียวกัน มีดอกขนาดเล็กกลีบดอกสีขาวหรือม่วง เกสรสีเหลือง ผลกลมขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 เซนติเมตร ก้านผลยาวอยู่รวมกันเป็นช่อกลม ผลอ่อนมีเปลือกสีเขียวหนาเหนียว ผลแก่เปลี่ยนเป็นสีเหลือง เมื่อสุกเป็นสีแดง ภายในผลมีเมล็ดมากมาย

สรรพคุณ

รักษาไข้ทับระดู ขับลมในหู แก้อ้อจากตัวร้อนเป็นไข้

จำแนกส่วนต่างๆ

รากใช้รักษาโรคไข้ทับระดู รักษาโรคผิวหนังแตก หรือโรคตาปลา

ผลใช้เป็นอาหารรับประทานได้ แก้อาการเบื่ออาหาร ยาแก้ไอ ขับปัสสาวะ และช่วยย่อยอาหาร

ขั้นตอนการปรุงยา

นำรากมาล้างให้สะอาด แล้วเอาไปต้มพอเดือด

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

รินใส่แก้วไว้พออุ่นแล้วนำมาดื่ม 2 ครั้ง หลังอาหารมื้อไหนก็ได้

ข้อห้าม

เหลือจากที่เราดื่มแล้ว ต้องดื่มให้หมด เพราะจะทำให้ยานั้นเสีย กินผลมากๆ จะตกขาว เป็นนิ่ว

แหล่งที่พบ

บ้าน ชุมชน บ้านเลขที่ 20 6/1

วิธีเพาะสมุนไพรร

ขุดต้นมะเขือจากที่หนึ่งมาใส่ในถุงอีกที่

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ใช้ดินมาปนกับขี้วัวแล้วพรวน

ความเชื่อ

-

**ชื่อเรียกท้องถิ่น**

มาแซ

ชื่อเรียกทั่วไป

มะดัน

ชื่อพฤกษศาสตร์

Garcinia schomburgkiana pierre.

ชื่อวงศ์

GUTTIFERAE

ลักษณะ

ไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ แบบไม่มีการผลัดใบ มีอายุหลายปี ผลยาวรีสีเขียวรสชาติที่เปรี้ยวจัด ใบสีเขียวเป็นรูปหอก

สรรพคุณ

รักษาโรคมดลูกเรื้อรัง

จำแนกส่วนต่าง ๆ

เปลือก รักษามดลูกเรื้อรัง

ดอก มาทานกับน้ำพริก

ผล แก้อาการท้องเสีย ขับเสมหะ ระบายท้อง และฟอกโลหิตระดู

รากและใบ รสเปรี้ยวแก้กระษัย แก้อาการท้องเสีย ขับเสมหะ ขับฟอกโลหิต แก้หวัด และระบายท้อง

รสมะดัน รสเปรี้ยว แก้ไข้ทับระดู และระดูทับไข้

ขั้นตอนการปรุงยา

นำเปลือกมาตากให้แห้ง แล้วนำมาต้ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

หลังคลอดแล้ว เอาน้ำที่ต้มกับเปลือกมาดื่ม

ข้อห้าม

ไม่ควรดื่มขณะตั้งครรภ์

แหล่งที่พบ

ทุ่งนา

วิธีเพาะสมุนไพร

เอาเมล็ดมาปลูกได้

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

ขึ้นตามสภาพดินทั่วไป

ความเชื่อ

ฝากسلامทุกครั้งก่อนเก็บตัวยา



ชื่อเรียกท้องถิ่น

อาแซลิมานี่ปีส

ชื่อเรียกทั่วไป

มะนาว

ชื่อพฤกษศาสตร์

Citrus aurantifolia Swingle

ชื่อวงศ์

Rutaceae

ลักษณะ

ลำต้นไม้พุ่ม กิ่งก้านอ่อนมีหนาม ใบเดี่ยว ออกเรียงสลับกัน รูปไข่ ดอกออกเป็นช่อสั้น สีขาว กลีบดอกมี 4 – 5 กลีบ ผลกลมผิวเรียบ ผลอ่อนสีเขียวเข้ม เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีเหลือง เนื้อในผลจะแยกเป็นซีก ภายในมีเมล็ด

สรรพคุณ

แก้ไอ ขับเสมหะ ท้องเสีย แก้อ่อนใน เจริญอาหาร แก้อุจจาระ แน่นท้อง

จำแนกส่วนต่างๆ

ใบ แก้ไอ ท้องเสีย

ผลสด แก้อ่อนใน เจริญอาหาร

เปลือก แก้อุจจาระ แน่นท้อง

ขั้นตอนการปรุงยา

ใบ ต้มกับน้ำ

ผลสด คั้นเอาน้ำ ผสมน้ำตาล

ผลสด คั้นเอาน้ำ ผสมเกลือ แก้อุจจาระ

เปลือก ต้มกับน้ำ

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ใบ ต้มดื่มแก้ไอ ท้องเสีย

ผลสด คั้นเอาแต่น้ำมาผสมน้ำตาลเล็กน้อย ดื่มแก้ร้อนใน ช่วยเจริญอาหาร

ผลสด คั้นเอาน้ำ ผสมเกลือ แก้อาเจียน

เปลือก ต้มดื่มแก้ จุกเสียด แน่นท้อง

ข้อห้าม

ห้ามทานน้ำแข็ง น้ำอัดลม อาหารรสจัด

แหล่งที่พบ

บริเวณบ้าน ในสวน บ้านเลขที่ 47/1

วิธีเพาะสมุนไพรร

ตอนกิ่ง เพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกสภาพ ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยเคมี ต้องรดน้ำ



ชื่อเรียกท้องถิ่น

จุม

ชื่อเรียกทั่วไป

มะยม

ชื่อพฤกษศาสตร์

Phyllanthus acidus Skeels

ชื่อวงศ์

EUPHORBIACEAE

ลักษณะ

มะยมเป็นไม้พุ่มหรือไม้ขนาดเล็กถึงกลาง กิ่งก้านยาวเหมือนขนนก ผล กลมแป้น ลูกเล็กๆ มีเส้น
 หนู ออกเป็นช่อ สีเหลืองนวล รสเปรี้ยวจัดถึงหวานอมเปรี้ยว เมล็ดแข็ง

สรรพคุณ

ความดัน เบาหวาน

จำแนกส่วนต่างๆ

ผล รักษาความดัน ราก รักษาเบาหวาน

ขั้นตอนการปลูก

ทานผลสดมะยม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ทานผลสดมะยม

แหล่งที่พบ

ที่สวน ที่ข้างบ้าน

วิธีเพาะสมุนไพรมะยม

เอาเมล็ดมาเพาะให้งอกแล้วปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมะยมเติบโตได้ดี

ใส่ปุ๋ย พรุนดิน รดน้ำ ระวังสัตว์

ความเชื่อ

ใช้กาฝากจากต้นมะยมมาต้มแก้ความดัน เบาหวาน และต้องไปเอากาฝากในวันอังคาร



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ตูเมะ

ชื่อเรียกทั่วไป

มะริด

ชื่อพฤกษศาสตร์

Oroxylum indicum (L.) Kurz

ชื่อวงศ์

EBENACEAE

ลักษณะ

ต้นสีเขียว ใบสีเขียว ต้นต่ำ

สรรพคุณ

แก่นัว เด็กไม่ฉี่รดที่นอน แก่เด็กท้องอืด ทาแผลสด

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ ราก

ขั้นตอนการปรุงยา

นำใบมาทำความสะอาดสับกับปูนกินหมาก บดให้ละเอียด

นำรากมาทำความสะอาด ยีกับน้ำซาวข้าว ตั้งทิ้งไว้ 10 นาที

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ใบที่บดผสมกับปูนกินหมาก นำมาทาแผลสดหรือทาที่ท้องเด็กเวลากลางคืน
น้ำชาข้าวที่ยี้กับรากแล้ว นำมาดื่ม

แหล่งที่พบ

พบทั่วไปในบ้านนาค้อใต้ หมู่ที่ 4

วิธีเพาะสมุนไพรร

นำต้นเล็กๆ มาปลูกร

ความเชื่อ

การเก็บต้องเก็บวันอังคารช่วงบ่าย และต้องขออนุญาตก่อนเก็บ



ชื่อเรียกท้องถิ่น

มะรุ

ชื่อเรียกทั่วไป

มังคุด

ชื่อพฤกษศาสตร์

Garcinia mangostana Linn.

ชื่อวงศ์

Clusiaceae

ลักษณะ

เป็นไม้ยืนต้น ลำต้นสูง 7-25 เมตร ผลแก่เต็มที่มีสีม่วงแดง ยางสีเหลือง ใบเดี่ยวรูปรี แข็งและเหนียว ผิวใบมัน ดอกออกเป็นคู่ที่ซอกใบใกล้ปลายกิ่ง กลีบเลี้ยงสีเขียวอมเหลืองติดอยู่จนเป็นผล ผลมีเปลือกนอกค่อนข้างแข็ง มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 4-6 เซนติเมตร เนื้อในมีสีขาวฉ่ำน้ำ เส้นผ่านศูนย์กลาง 3-5 เซนติเมตร อาจมีเมล็ดอยู่ในเนื้อผลได้ ขึ้นอยู่กับขนาดและอายุของผล จำนวนกลีบของเนื้อจะเท่ากับจำนวนกลีบดอกที่อยู่ด้านล่างของเปลือก

สรรพคุณ

ทาท้องทารก ทาน้ำกัดเท้า

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ส่วนเปลือกของผล

ขั้นตอนการปรุงยา

เอาเปลือกไปตากแห้ง แล้วเอามาถูส่วนใดก็ได้ของหม้อดิน แล้วเอาน้ำมาทาที่ท้องหรือที่น้ำกัดเท้า

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เอาเปลือกของผลที่ตากแห้งแล้วเอามาถูกับหม้อดินแล้วมาทาที่ท้องหรือเท้า

แหล่งที่พบ

ตามสวนผลไม้

วิธีเพาะสมุนไพรร

เอาเมล็ดมาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ปลูกที่ดินเหนียว ใส่ปุ๋ยคอก

**ชื่อเรียกท้องถิ่น**

คือมูดู, กะมูดู

ชื่อเรียกทั่วไป

ยอป่า, สลักป่า, สลักหลวง (เหนือ), อัมลูกดูหนั่ง (สระบุรี), คุ คุย โคะ

ชื่อพฤกษศาสตร์

Morinda elliptica Ridl

ชื่อวงศ์

RUBIACEAE

ลักษณะ

ลำต้นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง เปลือกสีน้ำตาลเหลือง เมื่อแก่แตกเป็นร่องขรุขระสีน้ำตาลเหลือง เนื้อไม้สีเหลือง แตกกิ่งก้านไม่มากนัก ใบเดี่ยว รูปหอกหลังใบและท้องใบเกลี้ยง ปลายใบแหลมแคบกว่าขอบ้านขอบเรียบ เส้นใบดั้นไม่ลึกเหมือนยอบ้าน สีเขียวอมเหลือง ออกตรงข้ามกันเป็นคู่ตามข้อใบเป็นรูปมนรี ผิวใบเป็นมันสีเขียว ดอกเป็นช่อ ออกตามง่ามใบสีขาว และมีขนาดเล็ก โคนกลีบติดกัน กลีบดอกเรียวยาวแหลม ดอกหนึ่งมีประมาณ 6 กลีบ ผลเป็นรูปกลมรี ผิวเป็นตุ่มรอบๆ ผลอ่อนสีเขียว

สรรพคุณ

สระผมแก้เหา ทาแก้โรคเก๊าท์ แก้ปวดตามข้อเล็กๆ เช่น นิ้วมือ นิ้วเท้า

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ แก้เหา แก้โรคเก๊าท์ แก้ปวดตามข้อเล็กๆ ของนิ้วมือ และนิ้วเท้า

แก่น รสขมร้อน ต้มหรือดองสุรา ขับเลือด ขับน้ำคาวปลา ขับและปอกโลหิตระดู แก้อักเสบเย็นแน่นเฟ้อ ขับลม

ขั้นตอนการปรุงยา

ใบ คั้นเอาน้ำสระผม มาทา

ใบ ตำผสมข้าวเหนียวตำดิบ และขมิ้นมาพอก

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ใบ คั้นเอาน้ำมาสระผมแก้เหา หรือมาทาแก้โรคเก๊าท์

ใบ ตำผสมข้าวเหนียวตำดิบ และขมิ้นมาพอก แก้ปวดตามข้อเล็กๆ ของนิ้วมือและนิ้วเท้า

แหล่งที่พบ

พบบริเวณบ้าน ตามคันนา ตามสวน ริมทาง

วิธีเพาะสมุนไพรร

เพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

สภาพดินทั่วไป ที่โล่งแจ้ง

ชื่อเรียกท้องถิ่น

มูดูากา

ชื่อเรียกทั่วไป

ย้อยาน

ลักษณะ

ไม้ลำต้นสูง เนื้อแข็ง

สรรพคุณ

แก้ความดัน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ทุกส่วนมาแก้ความดัน

ขั้นตอนการปรุงยา

นำทุกส่วนมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก นำมาต้ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่มเช้าและเย็น เพื่อป้องกันโรค

ดื่มเช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน เพื่อรักษาโรค

ข้อห้าม

ห้ามทานกาแฟ ผงชูรส ยาหลวง ครีมเทียม ถ้าผู้ป่วยทานยาหลวงอยู่ก่อนแล้ว ให้ดื่มน้ำมะพร้าวก่อนมาดื่มยาสมุนไพร

แหล่งที่พบ

ในสวนยางเขตป่าบอน

วิธีเพาะสมุนไพร

นำต้นเล็กๆ มาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

ใส่ปุ๋ย รดน้ำ พรวนดินให้สมุนไพรงอกงามดี แต่คุณภาพของสมุนไพรจะน้อย เก็บจากธรรมชาติ จะได้สมุนไพรที่มีคุณภาพดีกว่า



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ชูโลกาแต

ชื่อเรียกทั่วไป

ยานตุ้ม , พระยาตุ้ม

ลักษณะ

ต้นสีเขียว ใบสีเขียว ต้นสูง

สรรพคุณ

แก้ท้องเสีย แก้ไอ ลดน้ำมูกในเด็ก ทาแผลสด แก้แพ้ แก้ท้องอืดในวัว

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ยาง ใช้ทาแผลสด

ยอดใบอ่อน แก้ท้องเสีย

เปลือก ลดน้ำมูกในเด็ก แก้ไอ

เปลือกและใบ แก้แพ้ แก้ท้องอืดในวัว

ขั้นตอนการปลูกยา

เก็บยางสดมาใช้ทาแผล

ยอดใบอ่อน ล้างให้สะอาด

แกะเปลือกออกจากลำต้น

เปลือกและใบมาทุบพอแหลก

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เก็บยางสดมาใช้ทาแผล

ยอดใบอ่อน ล้างให้สะอาดแล้วทานสด แก้ท้องเสีย

เปลือกมาคัล้องคอหรือผูกเอวเด็ก ลดน้ำมูกในเด็ก แก้ไอ

เปลือกและใบมาทุบพอแหลก นำมาพั้นคอสัตว์ที่ป่วยเพื่อแก้แพ้ แก้ท้องอืดในวัว

แหล่งที่พบ

ในบ้านหรั่ง หมู่ที่ 7 ตำบลมะกูด

วิธีเพาะสมุนไพรร

นำต้นเล็ก ๆ มาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ปลูกในดินทั่วไป เก็บจากธรรมชาติ จะได้สมุนไพรรที่มีคุณภาพดีกว่า

ความเชื่อ

เวลาเก็บต้องขอเจ้าที่โดยกล่าวว่า “บิสมิลลาห์” การรักษาโรค เราต้องเชื่อและมาเก็บสมุนไพรรด้วยตัวเอง



ชื่อเรียกท้องถิ่น

รากร้อย หรือ เอ็นร้อย

ชื่อเรียกทั่วไป

สาวร้อยฝั้ว รากสามสิบ สามร้อยราก ผักชีช้าง ม้าสามต่อน ผักหนาม อินเดียเรียก ศตาวรี

ชื่อพฤกษศาสตร์

Asparagus filicinus Buch.-Ham.

ลักษณะ

เป็นไม้เลื้อย แบบเถาวัลย์ ใบเรียวยาวเล็ก ใบสีเขียวเล็กๆ ก้านยาวเป็นแนวนอน

สรรพคุณ

ใช้รักษาแก้ปวดหลังคลอด แก้กาวะประจำเดือนไม่ปกติ ปวดประจำเดือน กาวะมีบุตรยาก ตกขาว กาวะ อารมณ์ทางเพศเสื่อมถอย กาวะหมดประจำเดือน และใช้บำรุงน้ำนม บำรุงครรภ์ ป้องกันการแท้ง แก้อาหาร โรคนิ่ว กระเพาะ ยาแก้บิด แก้ไข้ แก้อักเสบ ด้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา คลายกล้ามเนื้อของมดลูก บำรุงหัวใจ แก้ปวด ยับยั้ง เบาหวาน เป็นพิษต่อเซลล์มะเร็ง กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ด้านอาการเม็ด เลือดขาวต่ำ ลดระดับไขมันในเลือด ป้องกัน กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ลดอาการหัวใจโตที่เกิดจากความดันโลหิตสูง ขับน้ำนม ยับยั้งการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ยับยั้งพิษต่อตับ

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ราก ใช้แก้ปวดหลังคลอด ให้มดลูกแห้งเร็ว

ขั้นตอนการปรุงยา

ราก เอามาล้างให้สะอาด แล้วนำมาต้มกับน้ำพอเดือด

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่มยาที่ต้มเป็นประจำ วันละ 2 ครั้ง หลังอาหารกลางวัน 1 ครั้ง ก่อนนอน 1 ครั้ง

แหล่งที่พบ

ป่ายางพารา

วิธีเพาะสมุนไพรร

เอาต้นพร้อมรากมาปลูก ก็จะอยู่ในทุกสภาพดินทุกชนิด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

รดน้ำใส่ปุ๋ย

ความเชื่อ

ขอจากเจ้าที่ก่อนเก็บ ดึงหรือจัดทั้งดิน



ชื่อเรียกท้องถิ่น

สาวอ

ชื่อเรียกทั่วไป

ละมุด สวา

ชื่อพฤกษศาสตร์

Manilkara achras Fosberg

ชื่อวงศ์

Sapotaceae

ลักษณะ

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง เป็นพุ่มทึบ กิ่งก้าน แตกออกรอบลำต้นเป็นชั้นๆ ใบ เป็นใบเดี่ยว ท้องใบมีสีน้ำตาลอมเขียว มักออกเป็นกระจุก ตามปลายกิ่ง ดอก ออกดอกเดี่ยว ตามง่ามกิ่ง กลีบรองดอกเรียงกัน เป็น 2 ชั้น กลีบดอกเชื่อมกันและยกตั้งขึ้น มี 6 กลีบ มีสีเหลืองนวล ผล เป็นรูปไข่ หรือรูปปลายข้างหนึ่งแหลมเล็กน้อย ผิวผลมีสีน้ำตาล ผลยังไม่สุกมียางสีขาว รสฝาด แข็ง เมื่อสุกจะนิ่ม หวาน ไม่มียาง มีเมล็ดรูปยาว รี ผิวสีดำฝังอยู่ในเนื้อ ผลละ 2-6 เมล็ด

สรรพคุณ

แก้ปวดท้องร่วง ผลสุกแก้กระหาย

จำแนกส่วนต่างๆ

นำยอดใบอ่อน และรากมาต้มแก้ท้องร่วง

ขั้นตอนการปรุงยา

นำยอดใบอ่อน และรากมาต้มกินน้ำ

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

กิน 2 ครั้ง ไม่จำกัดช่วงเวลา

แหล่งที่พบ

ชุมชน บ้านเลขที่ 36 เลขที่ 9

วิธีเพาะสมุนไพรร

ปักกิ่ง ตอนกิ่ง



ชื่อเรียกท้องถิ่น

พาสงมุลอง

ชื่อเรียกทั่วไป

ลาน

ชื่อพฤกษศาสตร์

Corepha umbraculifera

ชื่อวงศ์

Palmae

ลักษณะ

ต้นลานจัดเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้นตรงและแข็ง เนื้อไม้เป็นเส้นใย ไม่มีกิ่ง มีแต่ก้านออกรอบลำต้นเป็นชั้นๆ มีหนามเป็นฟันเลื่อยสั้นๆ อยู่สองข้างริมขอบก้านใบ ใบยาวประมาณ 2-3 เมตร ใบใหญ่ มีลักษณะเป็นรูปพัด ก่อนข้างกลมคล้ายใบตาล บางที่เรียกปาล์มพัด ความยาวของใบ 3-4 เมตร ความกว้างที่แผ่ออกไปประมาณ 4.5-6 เมตร ถือเป็นพันธุ์ไม้ที่มีใบใหญ่ที่สุดในโลก เป็นไม้ทิ้งใบตามธรรมชาติ วงจรชีวิต ของต้นลานค่อนข้างพิเศษกว่าไม้ตระกูลอื่น ๆ คือเมื่อต้นแก่ตั้งแต่อายุ 20-80 ปี ประมาณเดือนพฤษภาคมถึงเดือนมิถุนายนจะออกดอก และผลนั้น หมายถึงชีวิตช่วงสุดท้ายของต้นลานสิ้นสุดแล้ว ต้นลานจะออกดอกเป็นช่อใหญ่คล้ายรูปพืระมิต ตรงส่วนยอดของลำต้น ช่อดอกหนึ่งจะมีดอกเป็นจำนวนล้าน ๆ ดอก สีเหลืองอ่อน มีกลิ่นหอม นับตั้งแต่เริ่มออกช่อดอกและบานกลายเป็น ผล

กินเวลาประมาณ 1 ปีขึ้นไป ผลมีลักษณะกลมรี สีเขียว ผลหนึ่งมีเมล็ดเดียว เมล็ดกลมสีดำ เนื้อในคล้ายลูกชิด หรือลูกจาก

สรรพคุณ

ระบายลมในกระเพาะอาหาร

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบลานแก่ เผาไฟเป็นยาขับพิษอักเสบฟกช้ำบวมได้เป็นอย่างดี ซึ่งเรียกทั่วไปว่า "ยามหานิล"

เปลือก เป็นยาขับระบายดี

ราก ใช้ฝนรับประทานแก้ร้อน ขับเหงื่อ แก้ไขหวัด เป็นต้น

วิธีเพาะสมุนไพรร

ผลแก่ร่วงหล่นลงสู่พื้นดินจะงอกเป็นต้นลานเล็ก ๆ มากมาย เนื่องจากลานมีลำต้นเดียว ไม่มีหน่อ ดังนั้นเมล็ดจากผลเท่านั้นเท่านั้นที่จะทำหน้าที่สืบพันธุ์ได้



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ตุงอาเนาะ

ชื่อเรียกทั่วไป

ลูกใต้ใบ, มะขามใต้ใบ, มะขามเตี้ย, มะขามไก่

ชื่อพฤกษศาสตร์

Phyllanthus sp.

ชื่อวงศ์

EUPHORBIACEAE

ลักษณะ

ไม้ล้มลุก ลำต้นตรง มีกิ่งก้านเป็นสีแดง ดอกขนาดเล็ก สีเหลืองออกน้ำตาล

สรรพคุณ

แก้โรคบิด ถ่ายเป็นเลือด แก้นิ่ว ขับปัสสาวะ แก้เบาหวาน หรือใช้บรรเทาอาการบวม อักเสบ ตำแล้วมาพอก

จำแนกส่วนต่างๆ

ใช้ส่วนลำต้น ใบ หรือราก นำมาต้มใช้ใช้รักษาโรคบิด ถ่ายเป็นเลือด นิ่ว ขับปัสสาวะ ใช้ลำต้น ใบ มาตำให้ละเอียดนำมาพอกที่แผลบวม

ขั้นตอนการปรุงยา

นำมาล้างให้สะอาด แล้วใส่ในภาชนะที่จะต้มหรือคั้น

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ใช้ส่วนลำต้น ใบ หรือราก นำมาต้มใช้ใช้รักษาโรคบิด ถ่ายเป็นเลือด นิ่ว ขับปัสสาวะ ใช้ลำต้น ใบ มาตำให้ละเอียดนำมาพอกที่แผลบวม

ข้อห้าม

ถ้าคนไข้รู้สึกผิดปกติในการใช้ยาตัวนี้ ให้ปรึกษาคนข้างเคียงด่วน หยุดยาตัวนี้ทันที

แหล่งที่พบ

พบริมถนนหรือที่มีหญ้าขึ้นก็อาจมียาตัวนี้ บ้านเลขที่ 10/1

วิธีเพาะสมุนไพร

ถอนต้นมาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

หมั่นรดน้ำ พรุนดิน ใส่ปุ๋ย

ความเชื่อ

ก่อนเอายามา เราต้องรู้ว่าเราจะรักษาโรคอะไร นึกในใจ ฝากسلام แล้วเราก็ถอนต้นขึ้นมา

ชื่อเรียกท้องถิ่น

ตุ๊กะอาลี

ชื่อเรียกทั่วไป

ไล่เผือก

ลักษณะ

ไม้ยืนต้นเนื้อแข็ง ใบเล็กสีเขียว ลำต้นแดงเข้ม

สรรพคุณ

บำรุงกำลัง

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ราก ลำต้น ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ทุยแบะระห์

ชื่อเรียกทั่วไป

ว่านชักมดลูก

ชื่อพฤกษศาสตร์

Curcuma xanthorrhiza Roxb.

ชื่อวงศ์

ZINGIBERACEAE

ลักษณะ

ไม้ล้มลุก ลงหัวจำพวกว่าน ลักษณะใกล้เคียงกับขมิ้นชัน หัวกลมโต เนื้อในสีเหลืองอ่อน แตกต่างที่ต้นใหญ่กว่า เหนียวเหนียว ใบสีเขียวคล้ายใบพุทธรักษา กลางใบสีแดง ออกดอกสีม่วงสดสวยมาก

สรรพคุณ

กระชับมดลูกของสตรี

จำแนกส่วนต่าง ๆ

เหง้า – เป็นยาบีบมดลูก ทำให้มดลูกเข้าอู่ ทำให้ประจำเดือนมาตามปกติ รักษาอาการอาหารไม่ย่อย

ขั้นตอนการปรุงยา

นำทั้งต้นมาล้างให้สะอาด ใส่ในหม้อที่จะต้ม ยาหม้อหนึ่งต้มได้ประมาณ 3 ครั้ง

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่มยาตอนอื่นๆ จะได้ผลกว่า ดื่มยาหลังอาหารเช้า - เย็นทุกครั้ง

ข้อห้าม

ถ้ารู้สึกผิดปกติ ควรหยุดยาทันที

แหล่งที่พบ

บ้านาค้อใต้

วิธีเพาะสมุนไพรร

ใช้เหง้าในการปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

หมั่นใส่ปุ๋ย รดน้ำ

ความเชื่อ

ก่อนเอายาฝากสถามทุกครั้ง



ชื่อเรียกท้องถิ่น
กากีลีแป

ชื่อเรียกทั่วไป

ว่านตีนตะขาบ ว่านตะขาบ ว่านตะเข็บ พิษตะขาบ เฟิร์นตีนตะขาบ ตะขาบปีนกล้วย

ชื่อพฤกษศาสตร์

Muchlenbeckia platyclada, Meissn.

ชื่อวงศ์

Euphorbiaceae

ลักษณะ

ว่านที่มีลำต้นหรือหัวขนาดเล็ก ลำต้นเป็นปล้องมีข้อถี่ๆ ลำต้นกลมโตขนาดนิ้วก้อยของผู้ใหญ่ เมื่อต้นสูงขึ้นไปก็จะกลายเป็นไม้เลื้อย ต้นยาวประมาณ 7-10 นิ้ว มีใบออกติดต่อกันเป็นปีกทั้งสองข้างตั้งแต่โคนถึงยอด คล้ายตะขาบจริง ใบสั้น ปลายใบแหลม ใบข้างล่างจึงปรากฏลำต้นให้เห็น ทั้งต้นและใบมีสีเขียวเข้ม

สรรพคุณ

แก้พิษงูกัด แก้พิษตะขาบ ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ฟกช้ำ และหยอดหูแก้หูน้ำหนวก

จำแนกส่วนต่างๆ

เอาใบมาถูที่แผลโดนงูกัด

ขั้นตอนการปรุงยา

นำใบพร้อมยางมาพอกที่แผล

วิธีเพาะสมุนไพร

น้ำกึ่งที่แก่พอสมควรมาปักชำ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

ชอบแสงแดดและน้ำมาก ควรปลูกในดินปนทราย



ชื่อเรียกท้องถิ่น

แอกอบบอยอ

ชื่อเรียกทั่วไป

ว่านหางจระเข้, ว่านไฟไหม้ (เหนือ)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Aloe barbadensis Mill.

ชื่อวงศ์

Liliaceae

ลักษณะ

ลำต้น ไม้ล้มลุกอายุหลายปี มีข้อและปล้องสั้น ขอบใบหนามแหลมสีเขียวมีกระขาว ใบเดี่ยว หนาและยาว ตรง โคนใบใหญ่ ปลายใบแหลม ภายในเป็นวุ้นใสสีเขียวอ่อนๆ

สรรพคุณ

น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ฟกช้ำ แก้อาการคันใน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ วุ้นจากใบใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ฟกช้ำ รากและเหง้า แก้อาการคันใน

ขั้นตอนการปรุงยา

วันจากใบสด นำมาแปะตรงแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก และการอักเสบของผิวหนัง รากและเหง้า นำมาต้มดื่ม แก้อาการท้องอืด

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เมื่อถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เอาใบสดซึ่งเป็นวัน นำมาแปะตรงแผล ผิวหนังอักเสบ รากและเหง้า นำไปต้มกับน้ำให้ดื่ม แก้อาการท้องอืดในวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น

ข้อห้าม

ห้ามดื่มสุรา

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 25/2 , 32 และ 36/2

วิธีเพาะสมุนไพร

แยกลำต้น

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

ดินทั่วไป



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ผัสดูโง

ชื่อเรียกทั่วไป

ส้มแขก, ส้มควาย (ภาคใต้)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Garcinia cambogia

ชื่อวงศ์

Guttiferae

ลักษณะ

ลักษณะทรงพุ่มกว้าง ลำต้นสูงใหญ่ประมาณ 20 – 25 เมตร เป็นพืชไม่ผลัดใบ ใบมีขนาดโต ผิวมันคล้ายใบมังคุด แต่มีขนาดใหญ่และสีจางกว่าใบมังคุด ดอกออกตามปลายยอด คล้ายดอกมังคุด ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่จัดจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองแก่ มีขนาดใกล้เคียงกับผลกระท้อน เนื้อมีรสเปรี้ยวจัด เมล็ดลื่นแบน

สรรพคุณ

แก้เป็นลม ความดันโลหิตสูง ฟอกโลหิต และขับเสมหะ

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ ใช้รักษาโรค หน้ามือ เป็นลม
ผล ใช้รักษาโรคความดันโลหิตสูง

ขั้นตอนการปรุงยา

เอาใบมาตากแดดให้แห้ง แล้วเอามาต้มน้ำ
เอาผลที่สุกแล้วมาหั่นแล้วตากแห้ง

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เอาน้ำที่ต้มแล้วมาดื่มแก้เป็นลม
เอาผลที่หั่นแล้วมาแช่น้ำหนึ่งชั่วโมงมาดื่มแก้ความดันสูง

แหล่งที่พบ

มีในสวนยาง

วิธีเพาะสมุนไพรร

ปลูกด้วยเมล็ดหรือการทาบกิ่งติดต่อก็ได้

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ขึ้นสภาพดินทั่วไป ใส่ปุ๋ยคอก

ความเชื่อ

-



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ลานะห์

ชื่อเรียกทั่วไป

สับปะรด บักนัด มะนัด มะชะนัด บ่อนัด ย่านัด ย่านนัด ขนุนทอง

ชื่อพฤกษศาสตร์

Ananas comosus

ชื่อวงศ์

Bromeliaceae

ลักษณะ

ไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูง 90 - 100 ซม. มีลำต้นอยู่ใต้ดิน แตกกิ่งก้านเป็นกอใหญ่ ใบเดี่ยวเรียงสลับ ช้อนกันถี่มาก กรอบต้น กว้าง 6.5 ซม. ยาวได้ถึง 1 เมตร ใบแตกเป็นกอเรียงแบบบันไดเวียน ไม่มีก้านใบ ดอกเป็นช่อ โผล่ออกจากกลางกอ มีดอกย่อยจำนวนมาก ผลเป็นผลรวม รูปทรงกระบอก มีใบเป็นกระจุกที่ปลาย

สรรพคุณ

ขับปัสสาวะ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้นิ่ว แก้กษัย ให้ไตมีสุขภาพดี บรรเทาอาการแผลเป็นหนอง แก้อ่อนกระดูกกระส่าย กระหายน้ำ แก้อาการบวม น้ำ บรรเทาอาการโรคบิด ช่วยย่อยอาหารพวกโปรตีน แก้ท้องผูก แก้อาการนิ่ว แก้น้ำตาแตก

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบสดใช้เป็นยาขับปัสสาวะ

ผล เป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร

ราก ใช้เป็นยาแก้นิ่ว

เปลือก ใช้เป็นยาแก้กระษัย ให้ไตมีสุขภาพดี

ขั้นตอนการปรุงยา

นำใบสดมาล้างให้สะอาด เอามาต้มแล้วต้มน้ำ
รอกนำมาล้างให้สะอาด เอามาต้ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ต้มน้ำต้มจากใบ วันละ 2 ครั้ง ประมาณครึ่งแก้วกาแฟ หรือ 2 นิ้ว
ต้มน้ำต้มจากรากวันละ 2 ครั้ง ประมาณครึ่งแก้วหรือ 2 นิ้ว

ข้อห้าม

ถ้ารู้สึกผิดปกติ ควรหยุดยาทันที

แหล่งที่พบ

บ้านาค้อใต้

วิธีเพาะสมุนไพรร

ใช้หน่อในการปลูกหรือที่เป็นส่วนยอดของผลที่เรียก ว่า จุก มาฝังกลบดินไว้

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ปลูกห่างๆ 2 – 3 เมตรต่อต้น หมั่นใส่ปุ๋ย

ความเชื่อ

ก่อนเอายาฝากสถามทุกครั้ง

ชื่อเรียกท้องถิ่น

ลานะหีฮียา

ชื่อเรียกทั่วไป

สับปะรดเขียว

ลักษณะ

ใบยาวคล้ายดาบ มีหนามเล็กๆ 2 ข้าง

สรรพคุณ

ใช้รักษาโรคปวดหัวตอนเช้า

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้หน่อหรือจุกใบออกให้หมด นำส่วนที่เหลือมาใช้

ขั้นตอนการปรุงยา

นำหน่อหรือโคนต้นมาใช้รักษา

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำหน่อหรือโคนต้นสับปะรดเขียวพร้อมกับเตยมาถูในภาชนะที่สะอาดคั้นน้ำแล้วดื่มวันละ 2 ครั้ง ประมาณครึ่งถ้วยกาแฟ

ข้อห้าม

ถ้ารู้สึกผิดปกติ ควรหยุดยาทันที

แหล่งที่พบ

บ้านค้อใต้

วิธีเพาะสมุนไพรร

ใช้หน่อในการปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ใส่ปุ๋ยนานๆ ครั้ง ปลูกห่างประมาณ 2-3 เมตร



ชื่อเรียกท้องถิ่น

กาปาดูแบ, รีมา

ชื่อเรียกทั่วไป

สามเสื่อ , ขี้ไก่ , หญ้าเสื่อหมอบ (สุพรรณ - ราชบุรี - กาญจน์), รำเคย (ระนอง), ผักคราด, บ้านร้าง (ราชบุรี) , ยี่สุนเถื่อน (สุราษฎร์)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Eupatorium odoratum Linn.

ชื่อวงศ์

Compositae

ลักษณะ

ลำต้น ไม้ล้มลุก ต้นเดี่ยวๆ แตกกิ่งก้านสาขามากมาย จนดูเป็นทรงพุ่ม ใบกลมเดี่ยว ออกตรงข้ามกันเป็นคู่ๆ สีเขียว มีขนตามใบและต้น เป็นยางใสๆ ดอกออกเป็นช่อตรงส่วนยอดของต้น

สรรพคุณ

แผลสด แก้ไข้

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ รักษาแผลสด

ก้าน ใบ รักษาไข้

ขั้นตอนการปรุงยา

นำใบมาตำผสมกับปูนแล้วพอก นำใบมาชงกับน้ำลาย

(คนสมัยก่อนเวลาเกิดแผลแล้วเลือดออกมาก จะใช้น้ำตาลทรายผสมกับมะพร้าวขูดมาโปะที่แผล)

นำใบมาชงยาในน้ำข้าวสารหรือน้ำธรรมดาาก็ได้

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ให้ผู้ป่วยดื่ม

แหล่งที่พบ

ชุมชน หมู่บ้าน บ้านเลขที่ 20

วิธีเพาะสมุนไพร

หักกิ่งมาปักในถุงดินที่เตรียมไว้พร้อมใส่ปุ๋ยคอก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

พรวนดิน ใส่ปุ๋ย รดน้ำ



ชื่อเรียกทั่วไป

เสลดพังพอนตัวผู้ ช้องระอา พิมเสนต้น (ภาคกลาง) เช็กเซเกี่ยม (จีน) ทองระอา ลิ่นงูเห่า คันท้ง (ตาก) อังกาบ อังกาบเมือง (ไทย) ก้านช้าง (พม่า)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Barleria Lupulina Lindl.

ชื่อวงศ์

ACANTHACEAE

ลักษณะ

ไม้พุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 1 เมตร แตกกิ่งก้านสาขามาก ลำต้นเป็นสีน้ำตาลแดง มีหนามตามข้อ 2 คู่ ถึง 3 คู่ ใบเดี่ยวสีเขียวเข้ม เส้นกลางใบแดง ใบยาวรียาว ปลายแหลม มีเส้นกลางใบสีแดง ดอกสีเหลืองจำปา ออกเป็นช่อ ที่ปลายกิ่ง ช่อดอกยาว 8 ซม. มีใบประดับสีน้ำตาลแดง ค่อนข้างกลม กลีบดอกสีส้ม ผลเป็นฝักรูปไข่

สรรพคุณ

ถอนพิษงูถูกกัด ตะขาบกัด ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย โรคผิวหนัง

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ราก แก่ตาเหลือง หน้าเหลือง เมื่อยตัว กินข้าวไม่ได้ แก้เจ็บท้อง แก้ผิดอาหาร ถอนพิษงู พิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ปวดฟัน

ใบ ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ลมพิษ รักษาเม็ดผื่นคันตามผิวหนัง แก้โรคเบาหวาน แก้ปวดแผล แผลจากของมีคมบาด แก้โรคฝีต่างๆ รักษาโรคคางทูม แก้โรคไฟลามทุ่ง แก้ขยุ้มตีนหมา แก้โรคงูสวัด รักษาโรคเรื้อรัง ถอนพิษจากเม็ดตุ่มฝีดาษ รักษาโรคฝีดาษ แก้ฟกช้ำ แก้ช้ำบวมเนื่องจากถูกของแข็ง ถอนพิษไข้ พิษไข้ทรพิษ แก้ปวดฟัน เหงือกบวม แก้วริดสีดวงทวาร แก้ยุงกัด แก้พิษไฟลวกน้ำร้อนลวก แก้ปวดจากปลาดุกแทง

ส่วนทั้ง 5 ใช้เหมือนเสลดพังพอนตัวเมีย และใช้แทนเสลดพังพอนตัวเมียได้ แต่ใบเสลดพังพอนตัวเมียมีรสจืด ใบเสลดพังพอนตัวผู้มีรสขมมาก และเสลดพังพอนตัวผู้มีฤทธิ์อ่อนกว่าเสลดพังพอนตัวเมีย

ขั้นตอนการปลูก

ใบ มาตำให้ละเอียด

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เอาใบมาล้างให้สะอาด แล้วตำให้ละเอียด มาแปะที่ที่ถูกกัด ทำจนหาย

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 4 นาค้อใต้

วิธีเพาะสมุนไพรร

ถอนทั้งรากมาปลูก ใช้วิธีตัดลำต้นปักชำ ตัดท่อนพันธุ์เป็นท่อน ยาวท่อนละ 1-2 คืบ ปักชำในแปลงที่เตรียมไว้ หรือปักชำในที่ชุ่มชื้นก่อน เมื่อออกรากดีแล้วค่อยย้ายไปลงที่แปลง

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ปลูกได้ทุกสภาพดิน รดน้ำ ใส่ปุ๋ย พรวันดิน



ชื่อเรียกทั่วไป

เสลดพังพอนตัวเมีย ผักมันไก่ ผักลิ้นเขียด (เชียงใหม่) พญาปล้องดำ (ลำปาง) พญาปล้องทอง (ภาคกลาง)
ลิ้นมังกร โปะโซ่จาง (กะเหรี่ยง)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Clinacanthus nutans (Burm.f) Lindau.

ชื่อวงศ์

ACANTHACEAE

ลักษณะ

เป็นไม้พุ่มเลื้อย ลำต้นและกิ่งก้านสีเขียว ใบเป็นใบเลี้ยงเดี่ยวออกตรงข้ามกัน รูปรีแคบขอบขนาน กลีบดอกสีแดงส้ม โคนกลีบดอกติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น 2 ส่วน ขึ้นตามป่า หรือปลูกกันตามบ้าน ขยายพันธุ์โดยวิธีปักชำ เสลดพังพอนมีชื่อท้องถิ่น คือ เสลดพังพอนตัวผู้ และเสลดพังพอนตัวเมีย แต่ต่างกันว่าเสลดพังพอนตัวผู้มีหนาม สรรพคุณอ่อนกว่าเสลดพังพอนตัวเมีย เพื่อให้ไม่สับสนจึงเรียกเสลดพังพอนตัวเมียว่า พญาขอ และตำรายาไทยนิยมนำมาทำยา

สรรพคุณ

ถอนพิษถูกงูกัด ตะขบกัด

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ แก่ถอนพิษ นำมาสกัดทำทิงเจอร์และกรีเซอร์ลิน ใช้รักษาแผลผิวหนังชนิดเริ่ม Herpes และรักษาแผลร้อนในในปาก ตับพิษร้อน แก่แผลน้ำร้อนลวก

ส่วนทั้ง 5 ใช้ถอนพิษ โดยเฉพาะพิษแมลงสัตว์กัดต่อย ตะขบ แผลงป้องกัน รักษาอาการอักเสบ งูสวัด ลมพิษ แผลน้ำร้อนลวก

ราก ประคบเป็นยาขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน แก้ปวดเมื่อยบั้นเอว

ขั้นตอนการปลูกยา

ใบ มาตำให้ละเอียด

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เอาใบมาล้างให้สะอาด แล้วตำให้ละเอียด มาแปะที่ถูกกัด ทำจนหาย

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 4 นาค้อใต้

วิธีเพาะสมุนไพรร

ถอนทั้งรากมาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ปลูกได้ทุกสภาพดิน รดน้ำ ใส่ปุ๋ย พรวันดิน



ชื่อเรียกท้องถิ่น

-

ชื่อเรียกทั่วไป

โสมเกาหลี

ชื่อพฤกษศาสตร์

Panax ginseng C.A. Meyer

ชื่อวงศ์

Araliaceae

ลักษณะ

แตกเป็นกอ แตกกิ่งเล็ก ดอกเล็กๆ แก่...จะแตก สมัยก่อนเด็กชอบเล่น

สรรพคุณ

แก้ความดัน เบาหวาน ลดภาวะความเครียดและวิตกกังวล เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง ลดความเมื่อยล้าอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ชะลอความชรา ป้องกันโรคโลหิตจาง

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ทุกส่วนแก้ความดัน เบาหวาน

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 19 นาค้อใต้

ชื่อเรียกท้องถิ่น

อุปปาแป

ชื่อเรียกทั่วไป

หญ้าเพดาน

ลักษณะ

หญ้าเพดาน ใบเท้านิ่วมือ ยาว 1 – 2 คืบ , ชบาเป็นต้น ใบเดี่ยว ใบกว้าง ใบแหลม ออกดอกเป็นพุ่ม เป็นไม้เลื้อย

สรรพคุณ

รักษาโรคเบาหวาน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

นำรากทั้งสามอย่างมารวมกัน ล้างให้สะอาด ใส่ในภาชนะที่ต้ม ใช้แก้โรคเบาหวาน

ขั้นตอนการปรุงยา

ใช้รากมาต้มเป็นยาแก้เบาหวาน ก่อนเอายา ฝากสลายทุกครั้ง

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำรากทั้งสามอย่างมาต้มดื่มวันละ 2 – 3 ครั้ง ประมาณครึ่งแก้ว หรือ 2 นิ้ว

ข้อห้าม

ถ้ารู้สึกผิดปกติ ควรหยุดยาทันที

แหล่งที่พบ

บ้านาค้อใต้

วิธีเพาะสมุนไพรมะเขือ

หว่านขึ้นเองตามบ้าน

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมะเขือโตได้ดี

หมั่นใส่ปุ๋ย รดน้ำ

ชื่อเรียกท้องถิ่น

อุบะอีชี

ชื่อเรียกทั่วไป

มะเขือมีเหง้า

ลักษณะ

ต้นมะเขือใบเรียว ต้นแดง มีเหง้าตามราก

สรรพคุณ

ใช้รักษาโรคนี้่ว บัสสาวะไม่ออก

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้เหง้าของมะเขือ ผสมกับเตยหนามที่ใช้เฉพาะยอด

ขั้นตอนการปรุงยา

ใช้เหง้าของมะเขือ กับยอดเตยหนามมาล้างให้สะอาด มาต้มน้ำในภาชนะ ใส่ไฟพอประมาณทิ้งไว้ 1-2 นาที

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่มหลังอาหารเช้า-เย็น

ข้อห้าม

หากผิดปกติให้หยุดการใช้ยาทันที

แหล่งที่พบ

นาข้าวได้

วิธีเพาะสมุนไพรมะเขือ

มะเขือจะงอกขึ้นเองตามสวน

ความเชื่อ

ฝากสละมทุกครั้งที่ก่อนเก็บมะเขือ



ชื่อเรียกท้องถิ่น

อุบลูจิง พาสงมีซากูจิง

ชื่อเรียกทั่วไป

หญ้าหนวดแมว (มีตัวผู้และตัวเมีย) พยับเมฆ (กรุงเทพฯ)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Orthosiphon aristatus Mig.

ชื่อวงศ์

Labiatae

ลักษณะ

หญ้าหนวดแมวเป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยม ดอกเป็น ช่อสวยงามมาก มีลักษณะคล้ายฉัตร เป็นชั้นๆ สีขาวหรือสีม่วง มีเกสรตัวผู้ยาวคล้ายหนวดแมว

สรรพคุณ

แก้ความดัน เบาหวาน ขับปัสสาวะ

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ทุกส่วนมารักษาความดัน เบาหวาน

ขั้นตอนการปลูก

นำสมุนไพรมากมายมาผสมกัน นำหญ้าหนวดแมวมาทำความสะอาดในหม้อกับน้ำ 1 ใน 3 นาน 20 นาที

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ผู้ป่วยต้องดื่มเป็นประจำ

ข้อห้าม

ห้ามทานกาแฟ ผงชูรส ยาหลวง ครีมเทียม คนป่วยที่เป็นโรคหัวใจห้ามรับประทาน

แหล่งที่พบ

สวนในเขตป่าบอน

วิธีเพาะสมุนไพรมะเขือ

เอาต้นพร้อมรากมาปลูก หรืออาจจะใช้เมล็ดเพาะก็ได้

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมะเขือเติบโตได้ดี

อยู่ในทุกสภาพดินทุกชนิด ชอบขึ้นในที่ร่ม

ความเชื่อ

การนำสมุนไพรมะเขือมาทำยาคุณภาพน้อย ควรเก็บในที่ร่ม ไม่ให้โดนฝน ไม่ให้โดนแดด ไม่ตากน้ำค้าง เก็บรวบรวมสมุนไพรมะเขือ ใส่ผ้า แล้วอ่านคาถา ขอให้อัลลอฮ์ (ซ.บ.) ทรงประทานพรให้หายจากโรค

ชื่อเรียกทั่วไป

ต้นหนวดแมว, กรดน้ำ, หนวดแมว ขัดมอนเล็ก(ภาคกลาง) , กัญชาป่า กระต่ายจามใหญ่ มะไฟเดือนห้า (กรุงเทพฯ), หญ้าหัวแมงฮุน (แม่ฮ่องสอน), หญ้าจืดตุ๊ด (ภาคเหนือ), ช้างไลดู(กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), หญ้าฟ้าสามวัน (ฉะเชิงเทรา-แม่ฮ่องสอน), เทียนนา(จันทบุรี) ตานชาน(ปัตตานี), หูปลาช่อนตัวผู้(ตราด), ขัดมอนเล็ก ขัดมอนเทศ(ตรัง), แห้ง กานน่าน(จันทบุรี), เอี้ยก้าเช่า(แต่จิว) ผัดปีกแมงวัน (กาญจนบุรี), ปลาช่อนตัวผู้ (ตราด)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Scoparia dulcis

ชื่อวงศ์

SCROPHULARIACEAE

ลักษณะ

เป็นพรรณไม้พุ่ม ลำต้นไร้ขน มีความสูงประมาณ 25-80 ซม. ใบเป็นสีเขียวแก่ ใบเล็ก ขอบของใบจะหยักแบบฟันปลายาวประมาณ 1-2 นิ้ว ใบออกตรงข้ามกันเป็นเกลียวรอบกิ่ง กิ่งเล็กเรียว กิ่งแก่สาขามาก ดอกสีขาว เล็ก กลีบเลี้ยงมีจำนวน 4 กลีบ เกสรตัวผู้มี 1 อัน ต้นหนึ่งจะมีดอกมาก

สรรพคุณ

แก้โรคกระษัย ความดัน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

รากอย่างเดียวนำมาแก้โรคกระษัย ความดัน ขับปัสสาวะ ลดไข้ แก้ปวดศีรษะ เป็นต้น

ใบ ใช้ขับระดูขาว แก้ไอ ลดไข้ บำรุงธาตุ แก้ปวดฟัน หลอดลมอักเสบ

ลำต้น ลดอาการเป็นหัด คอเจ็บ จุกเสียด อาเจียน แก้ไอ ลดไข้ ท้องเดิน ท้องเสีย ปวดท้อง ลำไส้อักเสบ แก้ผื่นคัน แก้ขัดเบา แก้ชาบวมจากการเป็นเหน็บชา ลดอาการบวมหน้าจากปัสสาวะ

ขั้นตอนการปรุยา

นำรากของต้นหนวดแมวมาทำความสะอาดต้มในหม้อกับน้ำ 1 ใน 3 นาน 20 นาที

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่มหลังอาหาร 3 ครั้งต่อวัน เพื่อรักษาโรค

ดื่มก่อนนอน 1 ครั้ง เพื่อป้องกันโรค

ข้อห้าม

ห้ามทานกาแฟ ผงชูรส ยาหลวง ครีมเทียม ควรเก็บยาไว้ในที่ร่ม ไม่ให้โดนฝน ไม่ให้โดนแดด ไม่ตากน้ำค้าง

แหล่งที่พบ

หมู่บ้านกาแลวะ ในเขตป่าบอน

วิธีเพาะสมุนไพรม

ปักชำ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมเติบโตได้ดี

ดินผสมแกลบ ปุ๋ยคอก ปุ๋ยยูเรีย จะเติบโตดี แต่ยาที่ปรุได้จะไม่มีคุณภาพ สมุนไพรมที่ขึ้นตามธรรมชาติจะมีคุณภาพมากกว่า

ความเชื่อ

ขอให้ลลอลู (ช.บ.) ทรงประทานพรให้หายจากโรค การเก็บสมุนไพรม ให้เก็บวันศุกร์และวันเสาร์ในช่วงเช้าถึงเย็น หรือเก็บวันอังคารช่วงบ่าย



ชื่อเรียกท้องถิ่น

บาแฉแมเราะห์

ชื่อเรียกทั่วไป

หอมแดง

ชื่อพฤกษศาสตร์

Allium ascalonicum

ชื่อวงศ์

Alliaceae

ลักษณะ

พืชที่มีลำต้นสั้นและฝังอยู่ใต้ดิน ขนาดสูงประมาณ 30 เซนติเมตร กาบใบพองออกเพื่อสะสมอาหาร ลักษณะเป็นช่อคล้ายร่ม ประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก กลีบดอกสีขาวอมม่วงมีกลีบดอก 6 กลีบ ออกดอกในช่วงฤดูหนาว

สรรพคุณ

แก้พิษงูกะปะ

จำแนกส่วนต่าง ๆ

หัวหอม มีรสฉุน ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ช่วยย่อยและเจริญอาหาร แก้วม่น้ำ แก้อาการอักเสบต่าง ๆ แก้วม่น้ำ ขับพยาธิ ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น หัวหอมแดง ผสมรวมกับเหง้าเปราะหอมสุ่มหัวเด็ก แก้หวัดคัดจมูก และกินเป็นยาขับลม เป็นยารักษาโรค ไซ้ลดไข้และรักษาแผลได้ โดยเอาหัวหอมแดงมาซอยเป็นแว่นๆ ผสมกับน้ำมันมะพร้าวและเกลือ ต้มให้เดือด แล้วนำมาพอกแผล นอกจากนั้นหอมแดง ยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และยับยั้งเส้นเลือดอุดตัน

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำน้ำมากรองแล้วดื่ม

นำมาโปะที่แผล

ข้อห้าม

ถ้ากินหัวหอมจำนวนมากมาเป็นประจำ อาจทำให้หลงลืมง่าย ผมหงอก มีกลิ่นตัว ฟันเสีย ตาฝ้ามัว และประสาทเสียได้



ชื่อเรียกท้องถิ่น

บอลา

ชื่อเรียกทั่วไป

หัวไพล

ชื่อพฤกษศาสตร์

Zingiber montanum (J. Koenig) Link ex Dietr.

ชื่อวงศ์

Zingiberaceae

ลักษณะ

ไพลเป็นไม้เนื้ออ่อน อายุหลายปี มีเหง้าใต้ดิน เนื้อเหง้าสีเหลืองอ่อน คล้ายกับขิง ต้นกลม ปลายแหลมคล้ายลูกมะกอก หัวเป็นแง่ง ต้นเทียมเกิดจากกาบใบอัดกันแน่น สีเหลืองอมเขียวอ่อน กลิ่นหอมเอียน ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปแถบแกมรูปใบหอก โคนใบกลม ปลายใบเรียวแหลม ดอกช่อ แบบช่อเชิงลด ออกจากเหง้า มีกาบช่อดอก ช่อดอกรูปกรวยแคบถึงกระสวย ใบประดับขนาดใหญ่ เรียงเวียนสลับอัดกันแน่น สีแดงคล้ำ ในช่อใบประดับมีดอก 1 ดอก ดอกสีเหลืองอ่อน ผลแตกเป็น 3 พู เมล็ดสีดำ มีเนื้อหุ้มเมล็ดสีขาว

สรรพคุณ

แก้เคล็ด ชัด ยก แผลฟกช้ำ บวม ทำเนื้อหนังให้เจริญ ขับประจำเดือน สมานแผลในลำไส้ พบสารมีฤทธิ์ขยายหลอดลม ปวดเมื่อยตามร่างกาย

จำแนกส่วนต่าง ๆ

เหง้าที่อยู่ใต้ดิน ประคบแผล

ขั้นตอนการปรุงยา

เหง้า ฝนหรือตำให้ละเอียด

เหง้า นำมาฝานแล้วต้ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เหง้า ตำละเอียดแล้วห่อด้วยผ้า แล้วนำมาประคบแผล

เหง้า ที่ผ่านการต้ม นำน้ำมาดื่ม

ใบ ที่ผ่านการต้ม นำน้ำมาดื่ม

ข้อห้าม

ระวังอย่าให้เข้าตา

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 47/4 ปลุกไพรตามบ้าน สวนและไร่ งามงามในฤดูฝนและแห้งตายในฤดูหนาว

วิธีเพาะสมุนไพรม

แยกเหง้าหรือหน่อ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมเติบโตได้ดี

ปลุกดินทั่วไป

ความเชื่อ

การเอาเหง้าของหัวไพร หั่นเป็นชิ้นเจาะรู ร้อยใส่ข้อมือเด็ก หรือพกไว้เวลาเข้าป่าป้องกันผี



ชื่อเรียกท้องถิ่น

กูแนเนื่องอ

ชื่อเรียกทั่วไป

หินหงาย

ลักษณะ

ไม้เนื้ออ่อน ต้นสีเขียวเทา

สรรพคุณ

แก้ความดัน เบาหวาน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ราก ใบ ลำต้น แก้ความดัน เบาหวาน

ขั้นตอนการปรุงยา

นำรากจาก 4 – 5 ต้น มาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก นำมาต้มกับน้ำ 1 ใน 3 ของหม้อ ประมาณ 20 นาที

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่ม 3 เวลาหลังอาหารเพื่อรักษา ดื่ม 2 เวลา เช้าและเย็น เพื่อป้องกัน

ข้อห้าม

ห้ามทานกาแฟ ผงชูรส ยาหลวง ครีมเทียม

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 17 บ้านนาค้อใต้ หมู่ที่ 4 (เดิมมาจากปาดังเบซาร์)

วิธีเพาะสมุนไพร

นำต้นเล็กมาปักชำ หรือนำเมล็ดมาเพาะ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

รดน้ำใส่ปุ๋ย พรวนดินอยู่เสมอ สมุนไพรจะงอกงามดีแต่คุณภาพน้อย เก็บจากธรรมชาติ จะได้สมุนไพรที่มีคุณภาพดีกว่า

ความเชื่อ

ผู้ป่วยต้องขอพรจากพระผู้เป็นเจ้าของให้หายป่วย
ก่อนเก็บยาสมุนไพรต้องขอจากเจ้าที่ก่อน

ชื่อเรียกท้องถิ่น

บุลาห์แซ

ชื่อเรียกทั่วไป

เอ็นบิด

ลักษณะ

ลำต้นเป็นกอหลายต้น ใบเขียว

สรรพคุณ

แก้โรคกระเพาะ

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ราก แก้โรคกระเพาะ

ขั้นตอนการปรุงยา

นำทุกส่วนมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก นำมาต้ม (ต้มกับเตาแก๊สใช้เวลา 15 นาที ต้มกับเตาถ่านใช้เวลา 20 นาที)

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ใช้ดื่ม

ข้อห้าม

ห้ามทานกาแฟ ผงชูรส ยาหลวง ครีมเทียม

แหล่งที่พบ

ในสวนยางเขตป่าบอน

วิธีเพาะสมุนไพรมะขาม

นำต้นเล็ก ๆ มาปลูก นำเมล็ดมาเพาะ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมะขามเติบโตได้ดี

เก็บจากธรรมชาติ จะได้สมุนไพรมะขามที่มีคุณภาพดีกว่า เพราะดูดซึมแร่ธาตุได้ดีกว่า

ความเชื่อ

ผู้ป่วยต้องขอพรจากพระผู้เป็นเจ้าให้หายป่วย

การปรุงยา ก่อนนำสมุนไพรมะขามใส่หม้อ ควรอ่านคาถากำกับด้วย

ชื่อเรียกท้องถิ่น

กุ่มโตะ

ชื่อเรียกทั่วไป

เอ็นอาน้อย

ลักษณะ

ลำต้นสูงประมาณ 5 – 10 เซนติเมตร แตกกิ่ง ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้าม ดอกสีม่วง เป็นช่อ เป็นผล แตกได้

สรรพคุณ

รักษาการถูกงูกัด คั้นตามเท้าเป็นเม็ดพดผื่น

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ใบเคี้ยวให้ละเอียด พันที่แผลที่ถูกงูกัด

ราก รักษาโรคคันตามเท้า

ขั้นตอนการปรุงยา

ใช้ยอดอ่อน เคี้ยวให้ละเอียด พันหรือแปะบนแผล

ใช้รากนำมาล้าง ต้ม แล้วแช่เท้า

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ใช้ยอตอ่อน เคี้ยวให้ละเอียด พั้นหรือแปะบนแผล

ใช้รากลำมาล้าง ต้ม ทิ้งไว้พออุ่น แล้วแช่เท้าลงไป

ข้อห้าม

หากพบอาการผิดปกติให้หยุดยาแล้วรีบหาหมอทันที

แหล่งที่พบ

ส่วนมากอยู่ตามป่า ทุ่งนา ชอบอยู่ตามคันนา

วิธีเพาะสมุนไพรร

ชำต้นกล้าแล้วนำมาปลูก

ความเชื่อ

ฝากสถามทุกครั้งก่อนเก็บสมุนไพรร

ชื่อเรียกท้องถิ่น

ปูซุ

ชื่อเรียกทั่วไป

แอนตาซิน

ลักษณะ

ลำต้นเล็กเตี้ย มีลักษณะเป็นใบเหลี่ยม

สรรพคุณ

รักษาโรคแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดกรดในกระเพาะอาหาร

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบและยอดรักษาโรคแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดกรดในกระเพาะอาหาร

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำใบมาเคี้ยว

แหล่งที่พบ

ในชุมชนหมู่บ้าน บ้านเลขที่ 20

วิธีเพาะสมุนไพรร

นำก้าน กิ่งมาปักชำ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมะเขือเทศโตได้ดี

พรวนดินกับปุ๋ยคอก ปลูกในที่ร่ม 2 วัน รดน้ำ

ชื่อเรียกท้องถิ่น

ไฉ่เล้งนางย่อง

ลักษณะ

ต้นเขียว รากสูง ใบเหมือนใบไผ่

แหล่งที่พบ

น้ำตกทรายขาว

ชื่อเรียกท้องถิ่น

กาจดีเมาะะ

ชื่อเรียกทั่วไป

ไฉ่สาว

ลักษณะ

ต้นติดดิน ใบเกาะกลุ่มเป็นหย่อมๆ

สรรพคุณ

กินหลังคลอด ให้มดลูกเข้าอู่ ขับการตกขาวออก ใช้ทำประคบ

จำแนกส่วนต่างๆ

ตั้งต้นตั้งแต่ ใบ ราก ต้น ผล ดอก

ขั้นตอนการปรุงยา

เอาใบ ราก ทั้งต้น มาใส่ลงในหม้อ

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เอาน้ำที่เราต้มแล้วให้คนไข้ดื่ม 2 ครั้งหลังอาหาร มือเช้าและมือเย็น

ข้อห้าม

ห้ามกินน้ำมะพร้าว ของดอง

แหล่งที่พบ

ที่สตูล ภูเขา ในป่าลึก

วิธีเพาะสมุนไพรมะเขือ

เอาต้นพร้อมรากมาใส่ถุงเพาะ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมะเขือเติบโตได้ดี

ใส่ปุ๋ย รดน้ำ พรวนดิน ดูแลแมลง

ความเชื่อ

ได้มาจากพ่อที่บ้าน การเก็บตากแห้ง ตำ โดยนำมารับประทาน

ภาคผนวก 3 ตัวอย่างแบบเก็บข้อมูล

แนวทางการถอดความรู้เกี่ยวกับบริบทและชุมชนนาค้อใต้

1. ภูมิศาสตร์ ลักษณะทางกายภาพ เปลือกโลก การลาดเอียง แนวเขา ลักษณะเขา ชั้นหิน สายแร่
2. ภูมินิเวศน์ พืช ขยายขาด เทือกเขา น้ำตก สายน้ำลำคลอง สวน ไร่ นา สัตว์น้ำ สัตว์ป่า พรรณพืชโดดเด่น
3. สิ่งก่อสร้างที่มีผลต่อสภาพภูมินิเวศน์ เช่น เขื่อน ฝาย ประปาภูเขา คันกั้นคลื่น ลม บ่อน้ำ
4. ที่ตั้ง ห่างจากตำบล อำเภอ จังหวัดกี่ กม. พิกัดเส้นรุ้ง เส้นแวง เนื้อที่กี่ ตร.กม.
5. อาณาเขต แต่ละทิศอยู่ติดกับหมู่ใด ตำบลใด จังหวัดใด
6. ภูมิอากาศ ภาพรวมทั้งปีอากาศเป็นเช่นใด ฤดูร้อน ฝน หนาว อยู่ในช่วงเดือนใด อุณหภูมิเฉลี่ย สูงสุด ต่ำสุดกี่องศา ช่วงเดือนใดอากาศดีที่สุด
7. การปกครอง หมู่บ้านนี้เป็นส่วนหนึ่งของตำบลใด จากทั้งหมดกี่หมู่บ้าน ภายในหมู่บ้านมีการแบ่งเป็นกี่กลุ่มบ้าน
8. ประชากรกี่คน ชายกี่คน หญิงกี่คน อาศัยหนาแน่นอยู่ที่บริเวณใดของหมู่บ้าน อาชีพอะไรบ้าง
9. ตราสัญลักษณ์ของหมู่บ้านมีหรือไม่
10. ประวัติศาสตร์ ที่มาของชื่อหมู่บ้าน ความเชื่อ ตำนาน
11. พัฒนาการของหมู่บ้านและเหตุการณ์สำคัญ เรียงตามปฏิทิน ไต่จากใหม่ไปหาเก่าจะง่ายกว่า
12. โบราณสถาน โบราณวัตถุที่พบในชุมชน เพื่อประกอบกับการอธิบายประวัติศาสตร์ชุมชน และอาจเชื่อมโยงประวัติศาสตร์ที่อื่น
13. แหล่งที่มาหากินที่สำคัญกับปากท้องโดยรวมของชุมชน วิธีการทำงานในอดีต สัมภาษณ์ผู้ทำกินในอดีต
14. ความเจริญที่เกิดในหมู่บ้าน ใคร หน่วยงานไหน มาสร้างหรือเปลี่ยนแปลงอย่างไร
15. ภาพในอดีต ประกอบกับการอธิบายสภาพบ้านเมืองในอดีต เปรียบเทียบกับปัจจุบัน
16. ตระกูลสำคัญที่อยู่ในชุมชน ประกอบกับผังเครือญาติ บทบาทในการสร้างความเปลี่ยนแปลงให้ชุมชนด้านต่างๆ
17. ปัญหาที่เกิดจากการพัฒนา แนวโน้มปัญหาที่อาจเกิดขึ้น
18. ศิลปะที่ปรากฏตามสิ่งก่อสร้าง บ้านเรือน ศาสนสถาน เครื่องเรือน เครื่องมือเครื่องใช้
19. ตัวอย่างคนในชุมชนที่ทำอาชีพต่างๆ ใช้ชีวิตอย่างไร
20. กลุ่มคนที่อยู่ในชุมชน อพยพมาจากที่ใดบ้าง ชนชาติ เชื้อชาติ ศาสนา เอกลักษณะที่บ่งบอกทั้งทางร่างกาย ผิวพรรณ เสื้อผ้า การแต่งกาย เครื่องประดับ อาหารการกิน การใช้ชีวิต ความเชื่อ
21. ภาพถ่ายลักษณะบ้าน เครื่องประดับ เครื่องเรือน ของเก่า เสื้อผ้าเก่า ภาพวัฒนธรรม การประกอบศาสนกิจ ที่ช่วยอธิบายเสริมเอกลักษณ์ของผู้คนกลุ่มต่างๆ ในชุมชน
22. อาหารการกิน เมนูเด็ดของชุมชน ส่วนประกอบ วิธีทำ วิธีกิน กินเป็นประจำหรือกินตามเทศกาล
23. งานฝีมือ งานศิลปะที่ปรากฏในชุมชน เช่น ลายผ้าทอ งานจักสาน แกะสลัก จักสาน เครื่องเงิน เครื่องเงิน ทองรูปพรรณ
24. ปฏิทินประเพณี พร้อมภาพประกอบและบรรยายขั้นตอนของแต่ละงานประเพณี ความเชื่อที่เข้ามาผสมผสาน
25. การแสดงพื้นบ้าน ความบันเทิงของชุมชน การละเล่น
26. ภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้าน สมุนไพร การนวด หมอกระดูก

การรวบรวมความรู้สมุนไพร

1. ชื่อเรียกท้องถิ่น
2. ชื่อเรียกทั่วไป
3. ลักษณะของสมุนไพร อธิบายลักษณะภายนอก (ค้นคว้าเพิ่มจากสารานุกรม)
.....
- 4.สรรพคุณ ใช้รักษาโรคอะไรได้บ้าง
.....
.....
5. จำแนกส่วนต่างๆ ของสมุนไพร ว่าส่วนใดใช้รักษาโรคอะไร
.....
.....
.....
6. ขั้นตอนการปรุงยาจากส่วนต่างๆ ของสมุนไพร
.....
.....
7. ขั้นตอนการนำมาใช้กับผู้ป่วย
.....
.....
8. ข้อห้าม ข้อควรระวังในการใช้สมุนไพร
.....
.....
9. แหล่งที่พบสมุนไพรในหมู่บ้าน
.....
10. วิธีการเพาะสมุนไพร
.....
.....
11. ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี และมีคุณภาพ เช่น ดินที่ใช้ การรดน้ำ ใส่ปุ๋ย พรวนดิน
.....
.....
12. ความเชื่อ ระหว่างการปลูก การเก็บ การปรุงยา การนำมาใช้รักษา
.....
.....
.....

แนวทางการถอดประสบการณ์และประวัติแพทย์พื้นบ้านนาค้อใต้

1. ชื่อ – สกุล วันเกิด อายุ
2. ประวัติก่อนจะเป็นแพทย์พื้นบ้าน ทำอาชีพใดมาก่อน ได้รับการถ่ายทอดความรู้มาจากใคร
3. รักษาโรคด้วยวิธีใดได้บ้าง เช่น ใช้สมุนไพร ใช้การนวดกดจุด วิเคราะห์กระดูก ฯลฯ
4. จากที่ทำการรักษามา เชี่ยวชาญด้านใดมากที่สุด เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น
5. อธิบายรายละเอียดการรักษา มีขั้นตอนวิธีการ พิธีอย่างไร เท่าที่เล่าได้ ไม่กระทบกับความเชื่อที่ต้องปิดเป็นความลับ
6. ตำรา ความรู้ที่ใช้ประกอบการรักษามีอะไรบ้าง
7. รักษาใครมาบ้าง เจ็บป่วยอะไร ผู้ป่วยรักษากับแหล่งรักษาพยาบาลที่ใดมาบ้างก่อนจะมารักษากับแพทย์พื้นบ้าน รักษาโรคอะไร รักษาอย่างไร ผลเป็นอย่างไร

ภาคผนวก 4 รวมข่าวบทความ

รักษา “นกเขาไม่ขัน” ด้วย “ภูมิรู้มุสลิมใต้” ฟื้นฟูความสุขให้ชีวิต

ก๊อกรายงาน ใค่นุ่หนา

วารสารชุมชนไท

ปัจจุบันได้มีการนำเรื่องภูมิปัญญาของบรรพบุรุษเรา ที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดรักษามนุษย์ให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาด้วย โดยเฉพาะสมุนไพร การนวดรักษาโรคต่างๆ ทำให้เกิดวิธีการรักษาที่เรียกว่าแบบผสมผสาน โดยเฉพาะเรื่องการนวดอย่างเดียวสามารถรักษาโรคต่างๆ ของมนุษย์ได้หลายอย่าง เช่น โรคภูมิแพ้ อาการเมื่อยล้า ความเครียด ฯลฯ ทำให้ปัจจุบันภายในสถานีนอนามัย โรงพยาบาลทั้งเล็กและใหญ่ต่างก็มี “หมอนวด” ไว้เพื่อบำบัดโรคต่างๆ ให้กับผู้ป่วยร่วมกับการรักษาแบบการแพทย์ตะวันตก และยังมีบริการฝึกอบรม เฉพาะเรื่องการนวดนี้ให้กับผู้สนใจ โดยเน้นไปในเรื่องการประกอบอาชีพให้กับประชาชนเป็นหลักก็มี

แบสร์ตัน หรือ สุร์ตัน สุริสิทธิ์ หมอพื้นบ้านแห่งอำเภอโคกโพธิ์ จ.ปัตตานี บอกว่า ร่างกายของคนเรานั้นประกอบด้วย 4 ธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประสานสัมพันธ์กันแนบแน่น ถ้าหากธาตุใดธาตุหนึ่งผิดปกติ ก็ส่งผลกระทบกับธาตุอื่นด้วย ดังนั้นโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็เกิดจากความผิดปกติของธาตุเหล่านี้ และสิ่งหนึ่งที่เรามักจะได้ยินอยู่เสมอเกี่ยวกับการนวดก็คือ “เส้น” ซึ่งเส้นต่างๆ ของร่างกายคนเรานั้นมีเส้นหลักๆ 500 เส้น และเส้นย่อยต่างๆ อีก 5,000 เส้น โดยเส้นธาตุดินจะเป็นส่วนของผิวหนัง ขณะที่เส้นธาตุน้ำ ลมและไฟ จะอยู่ติดกัน โดยการนวดที่เรียกว่า การจับเส้นนั้น สามารถเช็คอาการหรือโรคของผู้ป่วยได้ คือ โรคเบาหวาน เส้นธาตุน้ำจะเดินเร็ว ส่วนเส้นธาตุลมจะเดินช้า ถ้าเส้นธาตุไฟและลมเสียจะทำให้สมรรถภาพทางเพศของผู้ชายเสื่อมหรือที่เรียกว่า “นกเขาไม่ขัน” แต่ถ้าหากทั้ง 3 ธาตุเสีย จะทำให้เป็นอัมพฤกษ์หรืออัมพาต โดยธาตุต่างๆ จะหยุดการเคลื่อนไหวบางส่วนหรือทั้งหมด

“เมื่อจับเส้นแต่ละธาตุ จะรู้สึกไม่เหมือนกัน บางเส้นปวดแสบ บางเส้นปวดร่อน แต่ทุกเส้นจะมีความสัมพันธ์กัน คือ เส้นบางเส้นเสียเป็นสาเหตุให้เกิดโรคความดันสูง โรคเบาหวานก็จะตามมา ถ้าความดันสูงอีกอาจจะเป็นอัมพาตหรืออัมพฤกษ์ ส่วนโรคเมเร้งต้องดูอาการคนที่มารักษากับเราก่อน โดยคนที่เมเร้งจะมีอาการผิวหนังเปื่อย”แบสร์ตัน กล่าว และบอกว่า

โรคต่างๆ สามารถรักษาได้ โดยตนจะมีสูตรตัวยารักษา คือ โรคเบาหวานจะรักษาโดยการดื่มยาต้ม ซึ่งเป็นสมุนไพร 48 ชนิดต้มรวมกัน โดยเป็นสมุนไพรที่ปลูกไว้ในบริเวณบ้าน จำนวน 15 ชนิด ส่วนที่เหลือให้ไปหาซื้อที่ร้านขายสมุนไพรในตลาด แต่ถ้าเป็นโรคเมเร้งเบาหวาน ที่ทำให้ผิวหนังเปื่อย ต้องเพิ่มตัวยาอีก 3 ชนิด

นกเขาไม่ขันก็รักษาหายได้...

สำหรับแบสร์ตันนั้น มีชื่อเสียงในฐานะที่เป็นหมอพื้นบ้านเฉพาะทางที่สามารถฟื้นฟูนกเขาของบรรดาหนุ่มน้อยและหนุ่มใหญ่ให้สามารถกลับมาขันใหม่ได้ โดยแบสร์ตัน บอกว่า โดยธรรมชาติแล้วผู้ชายจะมีไฟบวก ส่วนผู้หญิงจะมีไฟเป็นลบ ถ้าไฟบวกกับไฟลบมาพบกันก็จะช็อตกันทันที แต่ผู้ชายที่หมดสมรรถภาพทางเพศจะมีไฟเป็นลบ เมื่อมาพบกับไฟลบด้วยกัน ย่อมเข้ากันไม่ได้แน่นอน

การจะรู้ว่าผู้ชายที่มารักษามีไฟในร่างกายเป็นลบหรือบวก หรือถ้าเป็นบวกมีไฟมากน้อยเพียงใด สามารถจับเส้นเพื่อเช็คไฟในร่างกายได้ โดยการคลำเส้นธาตุไฟกับธาตุลม จากเส้นบริเวณด้านหลังของข้อเท้า ซึ่งถ้าหากเขาไม่ขันจะมีสาเหตุมาจากธาตุลมและธาตุไฟเสีย

แอสวธิน พุดกระตุ่นความสนใจ"การเช็คอาการนกเขาไม่ขันนั้นต้องจับเส้นที่ด้านหลังข้อเท้า โดยการกดเส้นธาตุทั้งสามเส้นพร้อมกัน ต่อมาก็ปล่อยเส้นธาตุไฟกับธาตุลมก่อน เมื่อปล่อยทั้งสองธาตุเสร็จแล้ว ธาตุไฟและธาตุลมจะเดินไปตามเส้นของแต่ละธาตุ ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าร้อน เหมือนมีกระแสไฟฟ้าวิ่งขึ้นลง ถ้ามีความรู้สึกแบบนี้แสดงว่านกเขายังมีไฟอยู่บ้าง แต่ถ้าจับแล้วยังรู้สึกว่บริเวณปลายเท้าเย็น แสดงว่าไฟหมดแล้ว เพราะชาร์ตแล้วไม่ติด"หมอพื้นบ้าน วัย 63 ปี อธิบายพร้อมกับสาธิตการจับเส้นบริเวณดังกล่าวให้ดู

"เริ่มจากการจับเส้นโดยการกดบริเวณด้านหลังของข้อเท้าข้างใดข้างหนึ่งก่อน เพื่อตรวจดูว่าผู้ป่วยมีไฟมากน้อยเพียงใด ต่อจากนั้นจะเลื่อนมาจับบริเวณด้านหลังของโคนขาไล่ลงมาจนถึงหัวเข่าเพื่อตรวจอาการว่าเส้นธาตุใดเสียบ้าง จะได้รักษาเส้นที่เสียถูกต้อง และรู้ว่าจะต้องเติมไฟให้มากน้อยเพียงใด เมื่อเราทราบอาการและความผิดปกติของเส้นธาตุต่างๆ แล้วก็จะมาถึงขั้นตอนการรักษาและซ่อมแซม โดยการรักษาจะจับเส้นบริเวณเดิมคือตั้งแต่บริเวณหลังต้นขาจนถึงหัวเข่า การรักษาเส้นธาตุที่เสียนั้น เป็นการจับเส้นเพื่อให้ธาตุต่างๆ ในร่างกายเดินได้ตามปกติ เพราะการที่นกเขาไม่ขันนั้น เกิดจากเส้นในร่างกายอุดตันหรือผิดปกติ ทำให้ไฟในร่างกายเดินได้ไม่สะดวก ซึ่งเปรียบเสมือนท่อน้ำที่มีขยะไปขวางทางเดิน เมื่อเปิดน้ำให้ไหลไปตามท่อ เมื่อน้ำมาถึงบริเวณท่อประปาดัน น้ำที่ปล่อยออกไปก็ไม่ถึงจุดหมายซักที ดังนั้นการจับเส้น จึงเป็นเสมือนกับการเปิดท่อให้น้ำหรือไฟวิ่งไปตามเส้นหรือท่อได้สะดวก"

หลังซ่อมแซมเส้นที่สึกหรอแล้ว ก็จะมาจับเส้นบริเวณรอบสะดือ เพื่อปล่อยธาตุลมที่สะสมอยู่ให้เดินทางออกไปได้สะดวก เพราะเวลาที่ผู้ชายใกล้ถึงจุดสุดยอด มักจะกลั้นหายใจแทนที่จะปล่อยลมหายใจตามปกติ ซึ่งจะทำให้ลมวิ่งเข้าไปสะสมบริเวณนี้ ถ้าเป็นเช่นนั้นนานๆ จะเป็นสาเหตุให้นกเขาตัวอ่อนลง ดังนั้นจึงต้องรักษาเส้นบริเวณนี้ให้เป็นปกติด้วย ขั้นตอนนี้ถ้าผู้ป่วยมีไขมันสะสมมาก คนที่ทำการรักษาก็อาจต้องเหนื่อยมากหน่อย

ขั้นตอนต่อมาซึ่งถือว่ามีความสำคัญเช่นกัน คือ การจับเส้นบริเวณรอบโคนนกเขา โดยการซ่อม ตกแต่งเส้นที่เสีย เมื่อแล้วเสร็จก็จะจับเส้นบริเวณเดิม คือ รอบโคนของนกเขา เพื่อชาร์ตไฟนั่นเอง ก่อนที่จะปิดการรักษาโดยการท่องคาถาตามคัมภีร์อัลกุรอาน หรือเปรียบเหมือนท่องนะโม 3 จบของศาสนาพุทธนั่นเอง ทั้งนี้การรักษานั้นจะต้องจับเส้นบริเวณขาทั้งสองข้างสลับกันไป เพื่อให้ธาตุต่างๆ เดินทางได้อย่างสมดุลกัน โดยใช้เวลาดังแต่ 30-45 นาที

"ไฟของมนุษย์มาจากทุกส่วนของร่างกาย มันมาจากความรู้สึกภายใน เมื่อคนเราเกิดมาก็มีอยู่แล้ว เมื่อไฟหมดเราก็ต้องชาร์ต แต่ผู้ป่วยบางรายที่มารักษาแล้วพบว่า เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันสูง หรือเป็นมะเร็งเบาหวานเราก็ต้องรักษาโรคเหล่านี้ให้หายก่อน โดยให้สูตรยาตามไปซื้อมารับประทาน เพราะถ้าชาร์ตไฟไปแล้ว จะมีไฟชั่วคราวเพียง 2-3 วันไฟก็หมด"

แอสวธิน บอกอีกว่า เราต้องมีสมาธิระหว่างการรักษา ไม่เช่นนั้นอาจจับเส้นผิด เพราะการนวดต้องนวดให้แล้วเสร็จเป็นเส้นๆ ไป การรักษาบางรายอาจต้องรักษาหลายครั้ง เพราะเส้นต่างๆ เสียมาก จะพบมากในหมู่ผู้ชายที่นกเขาไม่ขันมานานหลายปี การจะนวดเส้นต่างๆ ให้เข้าที่เข้าทางในครั้งเดียวอาจทำให้คนไข้เหนื่อยล้า บางคนกลับบ้านไปอาจเป็นไข้ได้ หรือบางคนไปนวดมาก่อนแล้ว และมานวดอีก ตนก็จะรู้เลยว่าผ่านการนวดมาหรือไม่ ถ้านวดมาแล้วก็จะให้กลับบ้านไปก่อน ค่อยมานวดใหม่วันหลัง

ส่วนการจะรักษาให้หายขาดนั้น นอกจากจะขึ้นอยู่ผู้รักษาแล้วจะต้องขึ้นอยู่กับผู้ป่วยด้วย เพราะบางคนมาแล้วอายุไม่กล้าบอกอาการของตัวเองให้ผู้อื่นฟัง จึงอาจรักษาไม่ถูกต้องตามความต้องการของผู้ที่มารักษา

นอกจากหมอพื้นบ้านคนนี้จะพินึกเขาให้สามารถปฏิบัติงานตามใจปรารถนาของผู้ป่วยได้แล้ว เขายังใช้ภูมิปัญญาช่วยยื้อให้การปฏิบัติการรักษามากขึ้นได้ด้วย โดยการเติมไฟกดเส้นที่บริเวณรอบๆ โคนอวัยวะเพศชาย ซึ่งวิธีการนี้จะทำให้คนไข้รู้สึกเจ็บแบบชาๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความอดทนของคนไข้ด้วย เพราะขั้นตอนนี้เป็นวิธีที่ทำให้คนไข้รู้สึกทรมานมากที่สุด ถ้าอดทนได้มากเพียงใด ก็เท่ากับว่าเราเติมไฟในร่างกายได้มากเท่านั้น

ราคาแห่งความอาทร

สำหรับราคาของการรักษานั้น หมอพื้นบ้านท่านนี้ บอกอย่างตรงไปตรงมาว่า เขาไม่ได้ตั้งราคาค่ารักษาแต่อย่างใด เพราะมองว่า ถ้าหากเราตั้งค่ารักษาไว้ จะทำให้คนจนที่ไม่มีเงินไม่กล้ามารักษา ใครมีกำลังพอที่จะจ่ายเท่าไรก็จ่ายเท่านั้น หรือคนที่ไม่ค่อยจ่ายก็ไม่ต้องจ่าย แต่จะรักษาให้ฟรี

การกำหนดราคารักษาจะเป็นบาป ซึ่งพ่อของเขาย้ำว่าห้ามตั้งราคาในการรักษา ส่วนที่ผ่านมามีผู้ที่มีกำลังมากก็ให้โดยไม่ได้เรียกร้องอะไรถึงหมื่น สองหมื่นบาท บางรายก็ให้ 100-300 บาทก็มี ซึ่งไม่ได้กังวลสำหรับเรื่องราคา

อย่างไรก็ดีแบบสุรตน์บอกว่า การป้องกันย่อมดีกว่าแก้ ดังนั้นจึงต้องระมัดระวังเรื่องอาหารการกิน อย่ารับประทานอาหารที่มีคลอเรสเตอรอลมากเกินไป เพราะเป็นสาเหตุของโรคความดันสูง และต้องหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ และต้องตรวจร่างกายปีละครั้ง ถ้าทำได้อย่างนี้สุขภาพก็จะดี การปฏิบัติงานตามธรรมชาติก็ดีขึ้นไปด้วย

"อย่ากินน้ำเย็น เพราะจะทำให้เส้นในร่างกายพอง เกิดอาการลงพุง ความดันก็สูง ไขมันอุดตันก็มาก นี่แหละเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนไข้ไม่ขึ้นแหละ"แบบ บอกอีกครั้ง "บางรายเขาก็รักษาให้ฟรีไปเลย เพราะคนจนจริงๆ เราก็ต้องช่วยเขาอย่างไม่ว่าเลือกที่จะช่วย "เขาย้ำ

เรื่องนกกเขาไม่ขึ้นไม่ใช่เรื่องพูดกันเล่น ๆ สนุก ๆ เท่านั้น แม้แต่ในคัมภีร์อัลกุรอาน บัญญัติไว้ว่า ถ้าสามีไม่ปฏิบัติตามภารกิจกับภรรยาเกิน 100 วันนั้น ภรรยาสามารถขอหย่าได้ นั่นหมายความว่าสถานภาพของครอบครัวเริ่มสั่นคลอนแล้ว การทำหน้าที่รักษาคณโฑด้านนี้ไม่ได้ทำให้คนทำตามหลักศาสนา แต่จุดประสงค์ของการรักษาเฉพาะทางแบบนี้ต้องการให้ครอบครัว ซึ่งเป็นฐานที่เล็กที่สุดมีความสุข อันจะส่งผลต่อไปยังสังคมที่ดีด้วย ส่วนผลพลอยได้ ก็คือ การทำให้คนปฏิบัติตามหลักคำสอนนั่นเอง

ดังนั้นวิธีการรักษาเฉพาะแบบนี้ จึงมีการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษซึ่งเท่าที่สืบได้อย่างน้อยผ่าน 2 ชั่วอายุคน ส่วนแบบเป็นรุ่นที่ 3 ได้เริ่มเรียนมาตั้งแต่อายุ 19 ปี กว่าที่จะรู้จักเส้นต่างๆ ในร่างกายคนเราทั้งหมดใช้เวลาประมาณ 2 ปี กว่าที่จะเรียนรู้เส้นใหญ่ 500 เส้น เส้นย่อยๆ 5,000 เส้น ทั้งนี้การจะจดจำได้เร็วหรือช้าก็ขึ้นอยู่กับพรสวรรค์ของแต่ละคนด้วย

สิ่งที่ผมได้เรียนรู้จากการสนทนากับหมอพื้นบ้านผู้นี้ ทำให้เข้าใจการเกิดขึ้นและเป็นไปของธรรมชาติมากยิ่งขึ้น นั่นคือสิ่งมีชีวิตต่างๆ ประกอบขึ้นจากธรรมชาติ ดิน น้ำ ลมและไฟ และสุดท้ายชีวิตของเราก็จะย่อยสลายไปตามแหล่งกำเนิดของมันในที่สุด ส่วนสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข คือ ความสามัญที่สุดของความจำเป็น พื้นฐานของมนุษย์นั่นเอง จึงไม่ว่า เราจะไม่รู้ว่า สิ่งแปลกปลอมจากภายนอกไปให้มากทำไมกัน

มูลนิธิชุมชนไทย วันที่ 22 พ.ค.52

http://www.chumchonhai.or.th/member/showcontentdetail.asp?data_rec=149

คลินิกชุมชนเมืองแกนพัฒนา

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ 12 กุมภาพันธ์ 2552 07:39 น.



ผลพวงของแนวคิดที่ต้องการให้คนในชุมชนหันมาช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่สุขภาพซึ่งกันและกัน ได้ก่อให้เกิดการผลักดันโครงการ “หน่วยปฐมภูมิใกล้บ้านใกล้ใจ” และในที่สุดด้วยความร่วมมือร่วมใจขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตลอดจนหน่วยงานด้านสาธารณสุขทำให้เกิด “ศูนย์สุขภาพชุมชน” หรือ “คลินิกแพทย์ชุมชน” ขึ้น

ปรัชญาของศูนย์แห่งนี้ ก็คือ เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยยามใด ชาวบ้านก็จะนึกถึงเป็นอันดับแรก

คลินิกชุมชนเมืองแกนพัฒนา และศูนย์แพทย์ชุมชนสันทราย จ.เชียงใหม่ ถือเป็นต้นแบบของศูนย์แพทย์ชุมชน ที่มีจุดเด่นในการที่สามารถร่วมมือกับเทศบาลและมีทีมดูแลสุขภาพประชาชนในเขตความรับผิดชอบอย่างครบวงจร อดแน่นไปด้วยคุณภาพ ประชาชนสามารถเข้าถึงการบริการได้มากขึ้น แพทย์ พยาบาล บุคลากรต่างให้บริการด้วยหัวใจ สร้างความกลมเกลียวผูกพันระหว่างคลินิกชุมชนกับชาวบ้าน

** เมืองแกนพัฒนาเขตปลอดวัณโรค

จรัส ไชยยา นายกเทศมนตรี เทศบาลเมืองแกน จ.เชียงใหม่ อีกหนึ่งแรงความร่วมมือในส่วนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ถือเป็นส่วนที่มีความสำคัญอย่างมาก เล่าว่า คลินิกชุมชนเมืองแกนพัฒนาเกิดขึ้นได้เพราะได้รับความร่วมมือระหว่างโรงพยาบาลแม่แตง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่แตง และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งได้ทำงานด้วยกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันผูกพันกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้อำนวยการพ.สาธารณสุขอำเภอ ทุกคนรู้จักกันหมดและมีเป้าหมายเป็นไปในทิศทางเดียวกันคือ ประชาชน จุดเริ่มต้นจึงเริ่มจากตรงนี้

ปัจจุบันศูนย์แพทย์ชุมชนแห่งนี้ดูแลประชาชน 16 หมู่บ้าน ประมาณ 13,000 คน โดยมีมีแพทย์และพยาบาลมาทำการตรวจรักษาทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ตั้งแต่ 08.30-16.30 น. รวมวันละ 8 ชั่วโมง มีอุปกรณ์ทางการแพทย์และรถพยาบาล บริการรับส่งผู้ป่วยจากบ้านถึงศูนย์แพทย์ชุมชนตลอด 24 ชั่วโมง มีการตรวจรักษาโรคทั่วไป โดยเน้นการรักษาโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจหลอดเลือด รวมถึงการดูแลผู้ป่วยวัณโรคอย่างครบวงจรโดยเฉพาะการติดตามการให้ยาต่อเนื่อง

“เทศบาลเมืองเมืองแกนจะสนับสนุนงบประมาณ การบริหารจัดการ ส่วนบุคลากร ยา เวชภัณฑ์จะได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ปีละไม่เกิน 1 ล้านบาท โดยในอนาคต เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนามีโครงการขยายเวลาให้บริการนอกเวลา โดยจะให้แพทย์ทำการรักษาจนถึงเวลา 20.00 น.และเสาร์-อาทิตย์ครึ่งวัน รวมถึงการยกระดับเป็นโรงพยาบาลชุมชน เพื่อลดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง อำนวยความสะดวกให้กับประชาชนให้สามารถเข้าถึงบริการทางการแพทย์ได้อย่างเต็มที่”



เมื่อมีศูนย์แพทย์ชุมชนใกล้บ้าน ทำให้ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการได้มากขึ้น ที่สำคัญคือมีเจ้าหน้าที่มาตรวจเยี่ยมถึงบ้านเลยทีเดียว

จรัส เล่าอีกว่า ส่วนการเยี่ยมบ้านภายใต้โครงการ “ใกล้บ้านใกล้ใจ หรือ (Home Health Care) นั้น ทุกบ้านจะมีสมุดประจำครอบครัวเยี่ยมบ้าน โดยจะมีทีมสหวิชาชีพ ซึ่งประกอบด้วย แพทย์ เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบหมู่บ้าน พยาบาล นักวิชาการร่วมกับนักกายภาพบำบัด หรือแพทย์แผนไทย นักจิตวิทยาคลินิกและชุมชน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ทำหน้าที่ดูแลเยี่ยมบ้าน

ทั้งนี้ เมื่อประชาชนในพื้นที่ได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้ผู้ป่วยลดลงโดยเฉพาะโรคซึ่งพบว่าผู้ป่วยในชุมชนเป็นจำนวนมาก องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) จึงได้สนับสนุนการฝึกอบรมอาสาสมัครครัวเรือนโรคในทุกหมู่บ้าน หมู่บ้านละ 2 คน และจ่ายค่าตอบแทนในการดูแลผู้ป่วย 1,500 บาทต่อราย รวมทั้งการค้นหาผู้ป่วยรายใหม่ ซึ่งผลที่ได้คือ อัตราผลสำเร็จในการรักษาหาย คือ 100% มีผู้ป่วยวัณโรคเหลือเพียง 5 รายเท่านั้น

**ใกล้บ้าน...ไม่ต้องรอนาน...หมอบริการดี

หันมาฟังเสียงผู้ใช้บริการกันบ้าง...

ดวงเดือน ศรีวิชัย วัย 42 ปี อาชีพค้าขาย ซึ่งได้พาลูกสาววัย 13 ปี มาตรวจถุงน้ำบริเวณข้อมือ บอกว่า ใช้

สิทธิบัตรทองการรักษาที่คลินิกชุมชนเมืองแกนพัฒนาตั้งแต่เริ่มเปิดใหม่ๆ ก็มารักษาที่นี่มาตลอดทั้งครอบครัว เพราะอยู่ใกล้บ้าน บริการดี ไม่ต้องรอคิวนานเหมือนที่โรงพยาบาลใหญ่ๆ สะดวกสบาย และมีความพร้อมทุกอย่าง

ขณะที่ ลุงจันทร์ เต็มมีถุณา วัย 65 ปี ซึ่งป่วยด้วยโรคหัวใจ บอกว่า กินยาต่อเนื่องมา 3 เดือนแล้ว โดยต้องกินยากว่า 10 เม็ดให้ครบตอนช่วง 2 ทุ่มทุกวัน ซึ่งจะมี อสม.มาคอยดูจนกว่าจะกินยาทั้งหมดเรียบร้อย และพอกินยาแล้วง่วงก็จะนอนหลับเลย ทำให้ไม่ลำบากเหมือนที่ผ่านมา

ด้าน ดวงพร เตมีศักดิ์ หัวหน้าฝ่ายยุทธศาสตร์ และหัวหน้าพยาบาล รพ.แม่แตง บอกว่า การบริการของคลินิกจะเน้นเชิงรุก เน้นการเยี่ยมบ้านมากกว่าการตั้งรับตรวจรักษาอยู่แต่ในโรงพยาบาล แต่ระบบบริหารจัดการทุกอย่างเหมือนโรงพยาบาลทั้งหมด ทั้งนี้ โดยเฉลี่ยมีผู้มาเข้ารับบริการ 70 คนต่อวัน ในช่วงเช้าจะเป็นการตรวจคนไข้ ส่วนตอนบ่ายจะลงพื้นที่ชุมชน ถือเป็นการช่วยลดภาระให้กับทั้งโรงพยาบาลและสถานีนอคมัยเดิมที่มีอยู่แล้ว



นพ.อำพร เอี่ยมศรี ผู้อำนวยการศูนย์แพทย์ชุมชนสันทราย ลงพื้นที่เยี่ยมคนไข้

“เมื่อลงไปดูพื้นที่จะเห็นได้ชัดเจนว่า ผู้สูงอายุถือเป็นผู้ด้อยโอกาสในสังคม คุณวิเคินอาจไม่มีอะไร แต่แท้จริงแล้วผู้สูงอายุเหล่านี้มักจะอยู่คนเดียว ไม่มีลูกหลานคอยดูแลขาดความอบอุ่น การที่เจ้าหน้าที่ลงไปเยี่ยมเยียนอย่างน้อยก็เป็นการสร้างขวัญกำลังใจ”ดวงพรให้ภาพการทำงาน

****ศูนย์แพทย์ชุมชนนำร่องแห่งแรก**

ส่วนศูนย์แพทย์ชุมชนสันทรายนั้น ถือเป็นโครงการนำร่องแห่งแรกในโครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) โดยเน้นการส่งเสริมป้องกันโรคโดยเน้นการดูแลแบบสหวิชาชีพ มีการอบรมญาติผู้ป่วยให้เข้าใจในกระบวนการวินิจฉัยดูแลผู้ป่วย การทำกายภาพบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้สูงอายุ

นพ.อำพร เอี่ยมศรี ผู้อำนวยการศูนย์แพทย์ชุมชนสันทราย เล่าว่า ก่อนหน้านี้ทำหน้าที่เป็นแพทย์อยู่โรงพยาบาลสันทราย จ.เชียงใหม่ ซึ่งพบว่า เป็นมีคนไข้มาเข้ารับบริการที่โรงพยาบาลเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดความแออัด โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง อุบัติเหตุต่างๆ ซึ่งมาพร้อมกับค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่เพิ่มมากขึ้นไปด้วย

ดังนั้น เพื่อแก้ปัญหา คณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขระดับอำเภอ (คปสอ.) ซึ่งประกอบไปด้วย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสันทราย สาธารณสุขอำเภอสันทรายเป็นแกนนำร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยเฉพาะเทศบาลตำบลสันทรายหลวง ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ได้ร่วมกันพัฒนาศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านท้อ หรือจากเดิมที่เป็นสถานีอนามัยบ้านท้อ จัดตั้งเป็นศูนย์แพทย์ชุมชนนาร่อง

จนกระทั่งวันที่ 27 สิงหาคม 2550 จึงมีการเปิดให้บริการศูนย์แพทย์ชุมชนสันทรายเป็นครั้งแรกบนพื้นที่ 90 ตารางวา ซึ่งเป็นพื้นที่ของเทศบาลตำบลสันทรายหลวงห่างจากโรงพยาบาลสันทราย 15 กิโลเมตร ตูแล 9 หมู่บ้าน 3 ตำบล กว่า 3 หมื่นคน

สำหรับในตำบลสันทรายหลวง มีประชากร 6,707 คน มีแพทย์และพยาบาลให้บริการเป็นประจำทุกวันตั้งแต่จันทร์ ถึงศุกร์ เวลา 08.30-16.30 น. ส่วนช่วงบ่ายลงพื้นที่เยี่ยมบ้านช่วง 16.30-18.30 น. วันหยุดเสาร์และอาทิตย์ให้บริการ 09.00-12.00 น. เน้นการบริการที่มีคุณภาพได้มาตรฐานบนพื้นฐานของการมีส่วนร่วมของชุมชน ปัจจุบันมีผู้มาใช้บริการเฉลี่ย 1,460 ครั้งต่อเดือน หรือ 47 คนต่อวัน เพิ่มขึ้นจากเดิมที่มีผู้มาใช้บริการ 1,125 คนต่อเดือน หรือ 38 คนต่อวัน

นพ.อำพร ยกตัวอย่างกรณีของพ่อแก้ว คนต้นแบบของชุมชน ที่เป็นเบาหวานมา 22 ปี แล้วแต่สามารถควบคุม น้ำตาลได้ ไม่เคยมีภาวะแทรกซ้อน ที่สำคัญสุขภาพจิตดี เป็นคนที่เป็นเบาหวานอย่างมีความสุข และได้มาเป็นวิทยากร ให้ความรู้กับผู้ป่วยเบาหวานรายอื่นๆ อีกด้วย



ลุงจันทร์ เต็มมิถุนา ซึ่งป่วยด้วยโรคไตกำลังรับประทานยากรองไตต่อหน้าต่อหน้าอสม.

“แน่นอนจำนวนผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ไปโรงพยาบาลลดจำนวนลง อีกทั้งยังไม่ต้องเดินทางไกลซึ่งเป็นปัญหาอุปสรรค สำหรับผู้ป่วยกลุ่มนี้อย่างมาก ประกอบกับการเยี่ยมบ้านผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือดูแลตัวเองโดยควบคุม น้ำตาลในเลือดได้ดียิ่งขึ้น

****ปลูกกำลังใจไปบ๊วยจีน...คนสู้ชีวิต**

อีกส่วนผสมที่มีส่วนสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าใครคือ อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ทำงานร่วมกันกับทีมแพทย์ พยาบาลในการลงพื้นที่เยี่ยมเยียนชุมชน นภัส ศรีสุวรรณ ประธานอสม.บ้านต้าซาง วัย 52 ปี เล่าว่า เริ่มเป็น อสม.ได้

15 ปี โดยดูแลสมาชิกในหมู่บ้าน 4-5 ครอบครัว โดยครอบครัวของป้าบัวจันทน์วัย 53 ปี และลูกชาย วัย 32 ปี ถือว่ามีปัญหาหนักมากที่สุด เพราะป้าบัวจันทน์มีปัญหาทั้งสุขภาพเป็นโรคความดันโลหิตสูง และเส้นเลือดในสมองอุดตัน ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ครึ่งซีก และไม่สามารถถนัดส้วมได้ นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านจิตใจ เพราะต้องมารับการดูแลลูกชายวัย 30 ปี ซึ่งสภาพไม่ต่างจากเด็ก 7-8 ขวบ เนื่องจากพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ รวมทั้งหลานอีก 1 คน

“บ้านเราอยู่ใกล้ๆ กัน รู้จักกันมานาน พอป่วยก็พาไปหาหมอ เมื่อก่อนป้าบัวจันทน์ก็เป็น อสม.เป็นผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ด้วย พอสามีตายแล้วลูกชายมาเป็นแบบนี้ยิ่งทำให้ป้าเครียด ก็เลยพยายามประสานงานให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะช่วยได้ มาเยี่ยมพูดคุยให้กำลังใจ หานมของเล่นมาให้เด็กๆ ซึ่งป้าบัวจันทน์และครอบครัวก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ เจ้าหน้าที่ทางโรงพยาบาล เขาก็มาบ่อย 3-5 วันครั้ง”

นพ.วินัย สวัสดิ์วร เลขานุการ สปสช.ได้สรุปโครงการพัฒนาการจัดบริการของเครือข่ายหน่วยบริการปฐมภูมิที่มีศักยภาพไว้ว่า คงไม่มีใครอยากไปแออัดอยู่ในโรงพยาบาลใหญ่ๆ เพื่อรอคิวการรักษาานๆ หรือไม่ได้รับการสนใจ เพราะมีผู้ป่วยรายอื่นที่มีอาการหนักกว่ารุนแรงกว่ารออยู่ เมื่อเทียบกับการเข้ารับบริการที่หน่วยปฐมภูมิของโรงพยาบาลซึ่งจะได้รับการดูแลและการให้คำแนะนำอย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตามหน่วยบริการปฐมภูมิจะเข้มแข็งได้จะต้องให้ประชาชนตระหนักและเห็นความสำคัญว่าหน่วยปฐมภูมิมีประโยชน์ในอีกแง่มุมหนึ่งอย่างไรบ้าง

“อย่างน้อยหน่วยบริการปฐมภูมิก็มีข้อดีเนื่องจากมีความใกล้ชิดกับชุมชน ใกล้บ้านใกล้ใจ หมอรู้ว่าผู้ป่วยมีความเชื่ออย่างไร ผู้ป่วยก็กล้าที่จะถาม หรือ ปรีกษาเพราะสนิทใจมากกว่าหมอที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนเลย ซึ่งหมอในศูนย์การแพทย์ชุมชนนอกจากจะช่วยเยียวยาสุขภาพร่างกายแล้วยังมีความสามารถเป็นผู้เยียวยารักษาใจของผู้ป่วยและญาติได้ดีกว่าแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ดังนั้น หากถามว่าใครเก่งกว่ากันนั้น น่าจะเรียกว่าเก่งกันคนละด้าน เช่น ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ดูแล้วน้ำตาลก็ไม่ดี แผลก็เริ่มลามเน่าจนต้องตัดขาทั้งหมอนที่ผ่าตัดขา กับหมอนที่ทำให้คนไข้มีกำลังใจ ใครจะเก่งกว่ากันหากหมอนที่ให้กำลังใจช่วยให้ผู้ป่วยลุกกลับขึ้นมาใช้ชีวิตใหม่ได้อีกครั้ง” นพ.วินัย สรุป

ภาคผนวก 5 นานาทัศนะจากสมุดเยี่ยม

รู้สึกยินดีและเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสมาเห็นการทำงานที่ร่วมแรงร่วมใจกันทำงานของกลุ่มอย่างแข็งขันของกลุ่มแม่บ้านทำข้าวเกรียบวิตามิน A หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นกลุ่มที่เข้มแข็ง เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อเสียงต่อไปในอนาคต

เจริญ ไชยศรี

5 ก.พ. 46

วันนี้ ข้าพเจ้านายสุริยะ กิตินุกญา พัฒนาการอำเภอแวง จังหวัดนราธิวาส พร้อมด้วยคณะตัวแทนกลุ่มอาชีพในท้องถิ่นตำบลต่างๆ ของอำเภอแวง ได้มาเยี่ยมชมกิจกรรมการดำเนินงานชุมชน กิจกรรมเครือข่าย และสภาพพื้นฐานของพื้นที่ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ รู้สึกเป็นเกียรติที่ท่านให้การต้อนรับและบรรยายสรุป คือการดำเนินงานต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น ซึ่งคณะอำเภอแวง จะได้นำไปเป็นแนวทางปฏิบัติงานต่อไป

ขอขอบคุณ

นายสุริยะ กิตินุกญา

พัฒนาการอำเภอแวง

28 มี.ค. 46

วันนี้ คณะเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของจังหวัดปัตตานี และอาจารย์บงกช ณ สงขลา ได้มาศึกษาชุมชนพื้นที่ตำบลมะกรูด ในด้านการดำเนินชีวิต การร่วมมือของกลุ่มต่างๆ และการบริหารจัดการของชุมชน ทุกๆ ท่านที่ได้มาศึกษาดูงานประทับใจ และได้รับประสบการณ์จากการดูงานครั้งนี้ มีความปรารถนาดีที่จะให้กลุ่มต่างๆ ในชุมชน และคณะกรรมการของตำบล มีความสุขความเจริญยิ่งขึ้น มีความรักสามัคคีกันตลอดไป

ขอขอบคุณ

วิไลวรรณ ชัยรัตน์โนการ

นักวิชาการสาธารณสุข

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี

29 มี.ย. 46

วันนี้ คณะวิทยากรกระบวนการจังหวัดปัตตานี และทีมคณาจารย์ มอ.ปัตตานี ได้เยี่ยมชมตำบลเข้มแข็งของอำเภอมะกรูด ขอแสดงความชื่นชม และขอให้ดำเนินงานด้วยความต่อเนื่อง เพื่อชุมชนของท่าน และให้ชุมชนมะกรูดแห่งนี้สามารถดำรงอยู่บนพื้นฐานของตนเองตลอดไปอย่างยั่งยืน

อภิรดี ชุมทอง และคณะ

พยาบาลวิชาชีพ 7

8 ก.ค. 2546

ที่นี่ดีจริง

ที่นี่เด่นจริง

ที่นี่จัดการชุมชนได้ดีจริง

ที่นี่จึงน่าจะเป็นตัวอย่างแก่ชุมชนอื่นๆ

บริษัทยูเรกามีเดียจำกัด 518/1 ซ.พหลโยธิน 24 ถ.พหลโยธิน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ผู้ผลิตสารคดี
นำเสนอของดีในแบบต่างๆ ของชุมชนมานำเสนอในรูปแบบสารคดีโทรทัศน์ ออกอากาศทางช่อง 11 ผลและทีมงานขอ
แสดงความชื่นชมแก่ผู้นำและชาวชุมชนทุกท่านที่พวกท่านได้ร่วมแรงร่วมใจกันจนเกิดเป็นผลสำเร็จจนได้รับการยอมรับ
อย่างกว้างขวาง

ขอชื่นชมครับ

เจริญ หนูทิม

081-5657665

ประทับใจงานวิจัยชาวบ้านเรื่องการดูแลผู้ป่วยวัยชราของชุมชน โดยเฉพาะกลุ่ม อสม. และกลุ่มเยาวชน อยาก
ให้เป็นแบบอย่างของท้องถิ่น จึงขอให้กำลังใจ ทำความดีนี้ต่อไป ให้มีความยั่งยืน

งานทุกอย่างมีปัญหาและอุปสรรค เป็นความปกติ ทำให้เราต้องใช้ความคิดและสติปัญญา เรียนรู้ ทำความ
เข้าใจ เพื่อแก้ปัญหาและจะทำให้เราเข้มแข็ง ปัญหาและอุปสรรคจึงเป็นสิ่งดีงาม เป็นพรให้กับเราได้เรียนรู้ด้วยกัน

ทาง มอ.ปัตตานี อยากขอให้หมู่บ้านและชุมชนเป็นแหล่งเรียนรู้ของประเทศไทย เป็นที่สร้างเยาวชนของ
แผ่นดินเป็นคนดีตลอดไป วันที่ 18 พ.ย.2549 ขอฝากนักศึกษา มาเรียนรู้กับชุมชน ขอให้ชุมชนช่วยสั่งสอน ฝึกฝน
นักศึกษาเหล่านี้ให้เป็นคนทันสมัย หัวโบราณที่เข้าใจ เข้าถึงท้องถิ่น และเป็นที่พึ่งของชาวบ้านต่อไปในอนาคต

ขอแสดงความนับถือ

นกุล

สมศักดิ์ บัวทิพย์

อุษา สือแต

นิฮาเข็ม แวสาและ

พิพิธภัณฑสถานประวัติศาสตร์และเครือข่ายเรียนรู้ท้องถิ่น

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มอ.ปัตตานี

14 พ.ย. 2549

ในวันนี้ผมและเพื่อนๆ และพี่จากโรงพยาบาลมาเยี่ยมพี่ๆ อสม. สิ่งที่เราได้คือแบบอย่างที่จะเป็นแรงบันดาลใจในการทำงานเพื่อสังคมในอนาคตต่อไป

มุฮัมมัดชอว์รี กริยา

13 ต.ค.2549

ชอบและประทับใจพี่ๆ อสม. มากๆ เพราะให้ความร่วมมือในข้อมูลที่เราทุกคนต้องการและชอบในงานที่ชาวบ้าน
และมี อสม. วิจัยและทำงานเพื่อชุมชน และพัฒนาชาวบ้านให้มีความรู้ ทางพวกเราทุกคนก็ขอให้หมู่บ้านและชุมชนเป็น
แหล่งเรียนรู้ของผู้ที่ต้องการค้นคว้าและขอให้พี่ๆ และชาวบ้านประสบความสำเร็จในงาน

จิราภรณ์ แวหะมะ

18 พ.ย. 2549

วันนี้ งานศูนย์สุขภาพชุมชนออกเยี่ยมหมู่บ้าน เพื่อคัดกรองสุขภาพ ความดัน เบาหวาน มีเจ้าหน้าที่ออกดำเนินงาน ได้แก่ นางจินดา นายอา..หมัด บาดาร์ นายนิอดุลย์ น.ส.อาอีซะห์ (เจ้าหน้าที่ LAB) ชาวบ้านพร้อมทั้ง อสม. ให้ความร่วมมือดีมาก และประสบความสำเร็จในการคัดกรองสุขภาพ

ขอขอบคุณทีมงานในการประสานงานมา ณ โอกาสนี้ด้วย

นางจินดา สกาวจำรูป

Selamat, mudah 2an apa yang sudah dikerjakan bermanfaat bagi seluiuh masyarakat, semoga amal ini akan diberkati oleh kllah

Dr. M. Yani. Miros

Vice Dream of Medical Faculty

Syiah Kualo University

Banda Aceh Indonesia

รู้สึกยินดีและประทับใจในการต้อนรับของ อสม. และชื่นชมผลการดำเนินงานในโครงการที่ทำ อีกทั้งยังมีสินค้า OTOP หลายอย่างด้วยกัน และขออุดหนุน OTOP ทั้ง 2 อย่างด้วยนะคะ

ขอบคุณมากสำหรับอาหารมื้อเที่ยง อร่อยมาก

(นศ.รอม..... บาราเฮ็ง)

หัวหน้า PCU มะกรุต โรงพยาบาลโคกโพธิ์

วันนี้คณะศึกษาศาสตร์ พวกเราเอกวิทยาศาสตร์ทั่วไป ขอขอบคุณพี่ๆ อสม. ทุกคนที่ให้ความร่วมมือ

จิราภรณ์ แวหะมะ

นักศึกษา มอ.ปัตตานี

วันนี้ทาง PCU มะกรุตร่วมกับห้อง LAB ออกให้บริการคัดกรองเบาหวาน / ความดัน สำหรับประชากร อายุ 40 ปีขึ้นไป ของ ม.4 จำนวน 40 ราย ได้รับความร่วมมือจากชุมชนและ อสม. ในการให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ต้องขอบคุณ อสม. ทุกคน ด้วยนะคะ ที่อำนวยความสะดวก

9 พ.ค. 2550

รอมละ นาวาเด

หัวหน้า PCU มะกรุต

โครงการพ่นหมอกควันกำจัดยุงลายเพื่อป้องกันโรคไข้เลือดออกของหมู่ที่ 4 ตำบลมะกรุต ได้รับความร่วมมือจากชุมชน และ อสม. ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในวันที่ 11 พ.ค. 50

ประเสริฐ พูนเพชร

วันนี้ โครงการ มอ. เข้ามา ดีใจมาก ที่เข้าร่วมกับ PCU และ อสม. ได้รับความร่วมมืออย่างดี
18 พ.ค. 2550

นางจินตนา สาหรารูป

นายอาหมัดบาตารี หะสาเมะ

วันนี้ ทางสถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้ (โครงการบัณฑิตอาสา รุ่น 3) เข้าพื้นที่ หมู่ที่ 4 อำเภอโคกโพธิ์ เพื่อ
พูดคุยในหัวข้อ “พัฒนาโครงการเยาวชนคนทำดี เฟส 2 โดยได้มีการเสนอแนวทางและความคิดเห็นเกี่ยวกับการสานต่อ
กิจกรรม ทาง วพส. รู้สึกประทับใจ และยินดีเป็นอย่างยิ่ง เมื่อได้เข้ามาพูดคุยกับทีม อสม. และชุมชน ทุกท่านยังคงเป็น
กันเองกับทางทีม วพส. เหมือนเดิม โดยเฉพาะความคิดเห็นต่างๆ น่าชื่นชมเป็นอย่างมาก

ขอชื่นชมจากใจจริง

สถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้

18 / 5 / 2550

ได้มาเยี่ยมและติดตามโครงการวิจัย รวบรวมองค์ความรู้สมุนไพร ประทับใจที่ทีมวิจัยทุกคนที่รู้จัก แบ่งบทบาททำงาน
ช่วยเหลือกัน มีทักษะนำประชุมชาวบ้านเพื่อแก้ปัญหาของตนเองได้เป็นอย่างดี

นายวิรัช เอี่ยมปลัด

6 / 7 / 2550

ได้มาเยี่ยมและพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมทั้งเตรียมงานที่นักศึกษา อาจะห์ จะมาดูงาน “อาสาสมัคร” ณ
บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี รู้สึกประทับใจในความตั้งใจของ อสม. ที่อยากมีบทบาทใน
การดูแลสุขภาพชุมชนของตน อยากฟื้นฟูศูนย์ ศสมช. เพื่อเป็นแหล่ง/จุดเก็บยา จึงขอให้ความตั้งใจดีทั้งหลายของ อสม.
บ้านนาค้อใต้สำเร็จผล และขอให้ผลดีที่ อสม. กระทำเพื่อชุมชนส่งผลต่อครอบครัว อสม. ด้วยครับ
ตึก

บัณฑิตอาสา มอ.

13 / 7 / 2550

เข้ามาศึกษาดูงานสอบถามประวัติหมู่บ้านกิจกรรมของหมู่บ้าน อาชีพหลักทำนา สอบถามการวิจัย และอื่นๆ
ขอขอบคุณ “อาสาสมัคร” (หัวหน้าอาสาสมัคร) ที่ให้ข้อมูลและการต้อนรับขอให้กิจกรรมและความสงบมีอยู่ในนาค้อใต้
ตลอด

คณะสำรวจกลุ่ม “ไอดีมสายรุ้ง”

วิชา นิเวศวิทยา มอ.ปัตตานี

21 / 7 / 2550

Kami mengucapkan terma kasih yang sebersar-besarnya atas sambutan yang hangat dari warga kampong
dan relawan ini merupakan kesempatan yang berharga bagikami, karena banyak yg bisa kami pelajari dari
warga kampung dan relawan Mudah-mudahan silaturahmi ini tetap terjalin. Amin

Volunteer Nursing Program

Faculty of Medicine

Syiah Kuala University

B.Aceh – Indonesia

มาติดตามเรื่องการรวบรวมความรู้สมุนไพร ที่มวิจัยทุกคนมีความตั้งใจ บันทึกผลงาน สอบถามความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร จากภูมิปัญญาพื้นบ้าน แม้จะเขียนถูกบ้าง ไม่ถูกบ้าง แต่เห็นความตั้งใจดี

นายวิรัช เอี่ยมปลัด

พี่เลี้ยงสนับสนุนโครงการ

23/7/2550

ทีม PCU มะกรุตได้ลงพื้นที่ เพื่อคัดกรองมะเร็งปากมดลูกในกลุ่มเป้าหมายหมู่ที่ 4 ตำบลมะกรุต จำนวน 10 ราย ตั้งแต่ เวลา 13.00 – 16.00 น. โดยได้ให้ความรู้เรื่องมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม พร้อมแจกแผ่นให้กลุ่มเป้าหมาย รู้สึก ดีใจและยินดีที่ประธาน อสม. กะสิเปาะ และทีม อสม. ได้อำนวยความสะดวกให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เตรียมสถานที่ ขอบคุณมากๆ นะคะ

รอมละ นาราเต

หัวหน้า PCU มะกรุต

6 ส.ค. 2550 เวลา 15.45

12 ก.ย.2550

ผมและทีม PCU มะกรุต มาเริ่มเปิดศูนย์ ศสมช. หมู่ที่ 4 ได้รับการต้อนรับที่ดี ศูนย์ ศสมช. สะอาด เรียบร้อย เป็นความร่วมมือของชุมชนและ อสม. โดยการบริจาคที่ดิน และงบประมาณ นับว่าเป็นสิ่งที่ดี ขอให้ศูนย์ ศสมช. เป็นสถานที่ดูแล ผู้ป่วยเบื้องต้นที่ดี ทางโรงพยาบาล PCU พร้อมสนับสนุน

นพ.อุดมเกียรติ พูลสวัสดิ์

นายเฉลิม บุญศรี

12 ก.ย.2550

กระผมได้มาร่วมงานเปิดศูนย์ ศสมช. หมู่ที่ 4 บ้านนาค้อใต้ ซึ่งเป็นศูนย์บริการด้านสาธารณสุขของชุมชน ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี ที่ อสม. มีความตั้งใจเสียสละเพื่อชุมชนจริงๆ และอยากให้ชุมชนอื่นๆ นำไปเป็นตัวอย่างในการส่งเสริมสุขภาพชุมชน ยินดีที่ได้ร่วมงาน

นายอาวุธ ไชยชนะ

(นายก อบต.มะกรุต)

วันนี้ 12 ก.ย.2550 ข้าพเจ้า นางนาลัดดา พรหมสุข พัฒนาการผู้ประสานงานตำบลมะกรุตพร้อมคณะใน สพอ.โคกโพธิ์ ได้มาร่วมพิธีเปิดศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) หมู่ที่ 4 บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรุต ทุกคนให้การต้อนรับเป็นอย่างดี และได้ให้ข้อมูลและประโยชน์ในการจัดตั้ง ศสมช. และเยี่ยมชมพืชสมุนไพร ทุกคนมีความตั้งใจที่จะดำเนินงานตามโครงการฯ ต่อไป

ขอขอบคุณทุกคนที่ให้การต้อนรับเป็นอย่างดี

นางนาลัดดา พรหมสุข

พัฒนากำตำบลมะกรุต

12/9/2550

วันนี้ 12 ก.ย.2550 รู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่เห็นพัฒนาการก้าวหน้าของหมู่ที่ 4 นาถ้อได้อีกก้าวหนึ่ง ซึ่งชมความสามัคคี ความร่วมมือร่วมใจของชุมชนที่ช่วยกันทำความฝันให้เป็นจริง และร่วมกันทำประโยชน์แก่ชุมชน ขอเป็นกำลังใจและชื่นชมตลอดไป ขอขอบคุณ อสม. และทุกท่านที่ให้การต้อนรับอย่างดียิ่ง

นางวรรณ บังขาว และคณะ
โรงพยาบาลโคกโพธิ์ (เวชกรรม)

12 กันยายน 2550

ยินดีมากที่คณะ อสม. หมู่ที่ 4 นาถ้อได้เข้าร่วมมือและสามัคคี มีความตั้งใจที่จะให้สุขภาพของชุมชนในหมู่บ้าน/ชุมชน มีความสำคัญอันดับต้นๆ ได้มาเยี่ยมเยียนแล้วภูมิใจมากกับศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) ของหมู่บ้านบ้านได้สำเร็จด้วยความร่วมมือร่วมใจของพี่น้อง อสม. และหน่วยงานที่ให้การสนับสนุน ขอให้พี่น้องชุมชน หมู่ที่ 4 นาถ้อได้ จงแคล้วคลาดปลอดภัย และมีความสุขกับทุกคน ด้วยความปรารถนาดีจาก

นายอินธรรม นิลคง

ภาคผนวก 6 ประวัติทีมวิจัย

ชื่อ	นางสิเปาะ เจอะอะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	9 เมษายน 2503
ที่อยู่ปัจจุบัน	10/5 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	09-5999179
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 23 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	ชอบฟัง ชอบถาม ชอบคุยกับชาวบ้าน
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	อยากได้ความรู้เพื่อช่วยเหลือชาวบ้านในชุมชน
คติประจำใจ	ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นางสารีปะ ดอเลาะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	22 มกราคม 2514
ที่อยู่ปัจจุบัน	37/4 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	07-2646952
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 3
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 9 ปี ตั้งแต่ปี 2540 ได้ ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลไปทัศนศึกษาปีละครั้ง
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	ได้พบปะพูดคุยกับชาวบ้าน รู้จักปัญหาการเป็นอยู่ของคนไข้
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	ได้ความรู้งานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาในท้องถิ่นของเรา
คติประจำใจ	ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

ชื่อ นางอีสะ เหมสนิท
 เพศ หญิง
 วัน เดือน ปี เกิด 10 กรกฎาคม 2505
 ที่อยู่ปัจจุบัน 47/3 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
 โทร. 09-5965142
 ศาสนา อิสลาม
 สถานภาพสมรส สมรส
 วุฒิการศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 6
 ประสบการณ์ทำงาน เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 13 ปี เริ่มเป็น อสม. ตั้งแต่ปี 2536 ได้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลโคกโพธิ์ไปทัศนศึกษาปีละครั้ง
 การฝึกอบรม ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
 รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร? ได้พบกับชาวบ้าน รู้จักปัญหาและความเป็นอยู่ของคนไข้
 เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น? ได้ความรู้งานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาในท้องถิ่นและเข้าถึงชาวบ้าน
 คติประจำใจ ทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีตลอดไป

ชื่อ นางหะวอ เจอะอะ
 เพศ หญิง
 วัน เดือน ปี เกิด 25 พฤศจิกายน 2505
 ที่อยู่ปัจจุบัน 36 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
 โทร. 07-0639677
 ศาสนา อิสลาม
 สถานภาพสมรส สมรส
 วุฒิการศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 6
 ประสบการณ์ทำงาน เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 10 ปี
 เป็นแม่บ้านของตำบลมะกรูด
 การฝึกอบรม อบรมอาสาสมัครสาธารณสุขมาแล้วประมาณ 3 ครั้ง
 เคยอบรมเกี่ยวกับยาเสพติดของโรงพยาบาลโคกโพธิ์
 เป็นผู้จัดเก็บข้อมูล จปฐ. สรุปและแก้ปัญหา
 รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร? -
 เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น? ประสบปัญหาด้วยตนเองและแก้ปัญหาด้วยตนเอง เพราะเป็นเรื่องที่อยู่ใกล้ตัวเรา สามารถรู้ว่าท้องถิ่นของเรามีสิ่งดีๆ ที่เราควรให้คงไว้คู่กับท้องถิ่นของเราตลอดไป
 คติประจำใจ ทำงานที่เรารับผิดชอบให้แล้วเสร็จ

ชื่อ	นางสาวรมเมาะ บาเหม
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	30 กรกฎาคม 2514
ที่อยู่ปัจจุบัน	20 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	-
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 6
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 8 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	อยากได้ความรู้
คติประจำใจ	ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นางรอนันนา สาเมาะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	6 กันยายน 2526
ที่อยู่ปัจจุบัน	3 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	07-9695299
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 1 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	เพื่อน อสม. ชวน
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	อยากรู้ความเป็นอยู่ของชาวบ้านว่าเป็นอย่างไร
คติประจำใจ	ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นางรุสanee แวหะหะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	5 กันยายน 2517
ที่อยู่ปัจจุบัน	4/1 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	-
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาตอนต้น
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 12 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	เพื่อน ๆ อสม. ชวน
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	อยากรู้ความเป็นอยู่ของชาวบ้านว่าเป็นอย่างไร
คติประจำใจ	ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นางแะเสาะ สาเมาะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	14 กุมภาพันธ์ 2509
ที่อยู่ปัจจุบัน	65 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	09-2978191
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 3
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 15 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	ได้ไปฟังการประชุมของหมู่บ้าน
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	ชอบถาม ชอบคุยกับชาวบ้าน
คติประจำใจ	เชื่อมั่นในตัวเอง และรับผิดชอบงาน

ชื่อ	นายมาลีเกี บาเหม
เพศ	ชาย
วัน เดือน ปี เกิด	23 เมษายน 2512
ที่อยู่ปัจจุบัน	17/3 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	09-8792436
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 6
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 12 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	-
คติประจำใจ	ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นายสุรรัตน์ สุรสิทธิ์
เพศ	ชาย
วัน เดือน ปี เกิด	4 ธันวาคม 2483
ที่อยู่ปัจจุบัน	14/3 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	05-8927569
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	-
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นหมอพื้นบ้านมา 28 ปี
การฝึกอบรม	-
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ซึ่งมีการถ่ายทอดสืบต่อกันมา ต้องการสืบ ทอดเจตนารมณ์ภูมิปัญญาบรรพบุรุษให้ไม่สูญหาย
คติประจำใจ	-

ชื่อ	นายหะมะ มอนอง
เพศ	ชาย
วัน เดือน ปี เกิด	1 เมษายน 2484
ที่อยู่ปัจจุบัน	17/1 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	-
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นหมอพื้นบ้านมา 15 ปี ตอนแรกได้เดินลงทางในป่าแห่งหนึ่ง ระยะเวลา 2 วัน 2 คืน ได้รู้จักรากไม้สมุนไพรกับเพื่อน และวิธีแก้โรค ต่างๆ เวลาเจ็บไข้หรือป่วยพึ่งยา ไม้ว่าโรงพยาบาลหรือยาสมุนไพร ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์ 8 ครั้ง
การฝึกอบรม	-
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	-
คติประจำใจ	ทำตัวเองให้ดี

ชื่อ	นายฮามู ดาหวิ
เพศ	ชาย
วัน เดือน ปี เกิด	1 สิงหาคม 2492
ที่อยู่ปัจจุบัน	51 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	073-431591
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	-
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นหมอพื้นบ้านมา 5 ปี
การฝึกอบรม	ได้รับการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	เพราะเป็นภูมิปัญญาที่ต้องสืบทอดไว้ให้กับลูกหลานต่อไป
คติประจำใจ	-

ตารางแสดงสมุนไพรที่พบในพื้นที่บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นนาค้อใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
1	กากอกีเรง	ต้นกาฝาก	แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ช่วยให้คล่อง ลื่นง่าย ช่วยให้ตั้งครกได้ง่าย
2	กากีลีแป	ว่านตีนตะขาบ ว่านตะขาบ ว่าน ตะเข็บ พืชตะขาบ เฟิร์น ตีนตะขาบ ตะขาบปีนกล้วย	แก้พิษงูกัด แก้พิษตะขาบ ถอนพิษแมลง สัตว์กัดต่อย แก้ฟกช้ำ และหยอดหูแก้หู น้ำหนวก
3	กาจิตีเม้าะ	โอสาว	กินหลังคลอด ให้มดลูกเข้าอู่ ขับการตก ขาวออก ไข่ทับระดู
4	กาแจสีแรห์	ถั่วพู	ใช้รักษาโรคผิวหนังตกลือด แห้งลอก บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย บรรเทาอาการ ปวดเมื่อย แก่ตัวร้อน ลดไข้
5	กาแด	ดาหลา, กาหลา, กะลา	แก้โรคผิวหนัง แก้ลมพิษ ขับลม
6	กาบู	หนูน จ้าว จีวน้อย จีวสร้อย จีวสาย (เหนือ)	รักษาฝี ทำให้คนตั้งครก รักษาโรค ความดัน แก้ท้องเสีย แก้บิด ขับปัสสาวะ
7	กาปาตูแบ, ริมา	สาบเสือ , ขี้ไก่ , หญ้าเสือหมอบ (สุพรรณ - ราชบุรี - กาญจน์), รำเคย (ระนอง), ผักควาด, บ้านร้าง(ราชบุรี) , ยี่สุ่นเถื่อน (สุ ราษฎร์)	แผลสด แก้ไข
8	กรูญี	ขมิ้นชัน	ป้องกันมะเร็งทางเดินอาหาร รักษาแผล ในกระเพาะอาหารและลำไส้ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร แก้โรคผิวหนังผื่น คัน เบาหวาน (เอาน้ำมันมะพร้าวมา ผสม)
9	กลาดิ้อแด	บอนป่า	รักษาแผลจากแมลงกัดต่อย
10	กือมอก	ผักเป็ด, ผักเป็ดแดง, ผักเป็ด ขาว (ภาคกลาง), ผักเปี้ยวแดง (ภาคเหนือ)	แก้ท้องอืดในเด็กเล็กๆ หรือแก้ร้อนใน
11	กูจิงมาเล้าะ	ตำแยแมว ตำแยตัวผู้ หานแมว	แก้ปวดเอว ขับเสมหะ ทำให้อาเจียน ทำให้ระคายเคืองทางเดินอาหาร เป็นยา ถ่าย ขับพยาธิเส้นด้ายในเด็ก แก้ไอ ขับ เสมหะในโรคหลอดลมอักเสบ แก้หืด ทำ ให้อาเจียน ถอนพิษของโรคแมวได้ดี
12	กูแนนีงอ	หินหงาย	แก้ความดัน เบาหวาน
13	กูมูโตะ	เอ็นอาน้อย	รักษาการถูกงูกัด คั้นตามเท้าเป็นเม็ด พดฝุ่น
14	กูวีระ	ข่า	แก้โรคกลากเกลื้อน ท้องอืด จุกเสียด

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นนาค้อใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
			ขับลม แก้อาเจียน ฟกช้ำ
15	กูแฉ	เคยหนาม ลำเจียก การะเกด เคยทะเล ปาหนัน (อินโดนีเซีย)	ใช้รักษาโรคปวดหัวตอนเช้า แก้พิษไข้ แก้ปัสสาวะพิการ แก้หนองใน แก้ฝี
16	ค้อมมู, กะมูมู	ยอป่า, สลักป่า, สลักหลวง (เหนือ), อุ่มลูกดูหนัง (สระบุรี), คู้ คู้ โคะ	สระผมแก้เหา ทาแก้โรคเก๊าท์ แก้ปวด ตามข้อเล็กๆ เช่น นิ้วมือ นิ้วเท้า
17	ค้อมมาจิง	กะเพรา	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แผลงัก ต่อม เช่น แผลงักต่อมเล็ก (ยารม)
18	ชามะห์	ตำลึง, ผักแคบ (ภาคเหนือ) แด เต้า (กระเหรี่ยงและแม่ฮ่อง สอน) ตำลึง, สี่บาท (ภาคกลาง) ผักตำลึง (ภาคอีสาน)	ตาแดง ถอนพิษหมาขี้เฒ่า ลดน้ำตาลใน เลือด
19	ฆ่ามอ	บัวบก, ผักแว่น, ผักหนอก, ปะห นะ, เอชาเต้า	แก้ร้อนใน อ่อนเพลีย ความดัน แผลไฟ ไหม้ แก้ไข้ใน ช่วยลดการกระหายน้ำ บำรุงกำลัง เมื่อยล้า บำรุงธาตุ บำรุง หัวใจ ขับปัสสาวะ ขับโลหิตเสีย แก้เจ็บ คอได้ สามารถแก้ความดันโลหิตสูง
20	พื่อลูโซ	ส้มแขก, ส้มควาย (ภาคใต้)	แก้เป็นลม ความดันโลหิตสูง ฟอกโลหิต และขับเสมหะ
21	จะโก	เปราะ (มีทั้งเปราะแดง และ เปราะขาว)	มีใบสีเขียว หรือสีม่วง พันขึ้นจากดินนิต หน้อย
22	จื่อเกาะมานิฮ์	ผักหวานบ้าน	แก้ไข้ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ช่วยใน การขับถ่ายให้ดีขึ้น
23	จื่อมือแก	พลับพลึง, พลึง (มีทั้งพลึงเล็ก และพลึงใหญ่) กะปุกกะปุก สากกะเบือตง สากกะเบือลั่ว หมากหอม ลาย พลึง คอม กอม (ภาคเหนือ), คอมส้ม ก้อมส้ม (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), พลึงส้ม คอมเกลี้ยง (ภาค ตะวันออก), มลาย (ภาค ตะวันออกเฉียงใต้) พลับพลึง ขี้เถา (ภาคกลาง), จื่อมือแก (มลายู-ภาคใต้), น้ำลายควาย พลึงขาว พลึงลาย (ภาคใต้)	แก้โรคกระษัย
24	จื่อลาชี	มะขาม	แก้ท้องผูก เป็นยาระบาย เป็นยาถ่าย พยาธิ แก้อาเจียน แก้ไอ ขับเสมหะใน ลำไส้ ลดการกระหายน้ำ แก้หวัดคัด

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นภาคใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
			จุมุก
25	จุมมา	มะยม	ความดัน เบาหวาน
26	ชาชูต้อมุง	-	แก้ความดันโลหิตสูง
27	ชาลาชาชูบ	-	แก้เส้นตึง ขับลม ขยายหลอดเลือด
28	ชีนา	ช่อย(ทั่วไป) กักไม้ฝอย (ภาคเหนือ) ชะโยเส่ (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน) ตองชะแห่น (กะเหรี่ยงกาญจนบุรี) สัมพอ (ร้อยเอ็ด) สะนาย (เขมร)	แก้ไข้ในของสตรี รักษาแผล แก้ท้องร่วง ดับพิษภายใน ทาริตสีดวงแก้พยาธิ ผิวหนัง แก้รำมะนาด ใช้อย่างน้ำมัน แก้ ริดสีดวงจุมก เป็นยาอายุวัฒนะ และทำ ให้เจริญอาหาร
29	ชีเยาะ	-	แก้ปวดเหมือนๆ ปวดตามเส้นต่างๆ ของ ร่างกาย
30	ชีเระ	พลู, เปล้าอ้วน, ชีเก๊ะ (มลายู - นราธิวาส), พลูจีน (ภาคกลาง)	ห้ามเลือดกำเดา ขับลม เป็นยาฆ่าเชื้อ โรค ลมพิษ อักเสบจากแมลงสัตว์กัด ต่อย ทำให้ปลายประสาทชา แก้อาการ คัน
31	ชีอรวาจิง	ตะไคร้หอม, จะไคมะซูด ตะไคร้ มะซูด (เหนือ); ตะไคร้แดง (นครศรีธรรมราช)	ไผ่ในที่มีดที่อากาศไม่ถ่ายเทหรือชื้น แก้ความดัน ท้องอืด ท้องเฟ้อ ทำน้ำมัน หอมแก้เวียนศีรษะ
32	ชูชูรีมา	นมเสือ นมสาว นมนาง	แก้ปากเป็นแผล เพิ่มการหลั่งน้ำนมและ เพิ่มน้ำหนักต่อมน้ำนม
33	ชูแบแฉวอ	ทองหุพระอินทร์, ต่างหุพระ อินทร์, ะยาแก้ว, สร้อยสาย เพชร, เหลืองอินเตีย	แก้ปวดฟัน ทาแก้คัน แผลเป็นหนอง
34	ชูโลกาแด	ยานตุ้ม , พระยาตุ้ม	แก้ท้องเสีย แก้ไอ ลดน้ำมูกในเด็ก ทา แผลสด แก้แพ้ แก้ท้องอืดในวัว
35	ญามู	ฝรั่ง	แก้ท้องร่วง ท้องเดิน ช่วยดูดน้ำเหลือง ใช้ล้างแผล หนอง ดับกลิ่น อาหาร ระงับกลิ่นปาก ป้องกันเลือดออก ตามไรฟัน
36	ดุกองอาเนาะ	ลูกใต้ใบ, มะขามใต้ใบ, มะขาม เตี้ย, มะขามไก่	แก้โรคบิด ถ่ายเป็นเลือด แก้ไข้ ขับ ปัสสาวะ แก้เบาหวาน หรือใช้บรรเทา อาการบวม อักเสบ ตำแล้วมาพอก
37	ต้นหนดแมว	ต้นหนดแมว, กรดน้ำ, หนดแมว ขัดมอนเล็ก(ภาค กลาง) , กัญชาป่า กระต่ายจาม ใหญ่ มะไฟเดือนห้า (กรุงเทพฯ), หญ้าหัวแมงฮุน (แม่ฮ่องสอน), หญ้าจาดตุ้ด	แก้โรคกระษัย ความดัน

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นภาคใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
		(ภาคเหนือ), ช้างไลดู(กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), หญ้าฟ้าสามวัน (ฉาน-แม่ฮ่องสอน), เทียนนา (จันทบุรี) ตานซาน(ปัตตานี), หูปลาช่อนตัวผู้(ตราด), ชัดมอนเล็ก ชัดมอนเทศ(ตรัง), แห่ยกานฉาน(จันทบุรี), เอี้ยกั๋น(ไต้หวัน) ผัดปีกแมงวัน (กาญจนบุรี), ปลาช่อนตัวผู้ (ตราด)	
38	ตาเปาะแลแม	-	ความดัน
39	ต้อมูฆ่าซอห์	ชะเอมเทศ, กำเข้า, กำเข้า (จีน-แต้จิ๋ว), ชะเอมเทศ, ชะเอมจีน	แก้พิษเมา รักษาอาการปัสสาวะออกมากผิดปกติ (เบาเจ็ด) รักษาแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็ก รักษาอาการหอบหืดจากหลอดลมอักเสบ รักษาโรคผิวหนังโรคปอด รักษาเส้นเลือดดำขอด รักษาลำไส้บีบตัวผิดปกติ ช้อนกันเป็นก้อน รักษาโรคไข้มาลาเรีย รักษาโรคพยาธิใบไม้ในเลือดอย่างเฉียบพลัน รักษาโรคตับอักเสบชนิดที่ติดต่อกัน รักษาเยื่อตาอักเสบ รักษาผิวหนังบริเวณแขน ขา แดงเป็นขุย รักษาผิวหนังอักเสบเป็นผื่นคัน รักษาปากมดลูกอักเสบเน่าเปื่อย รักษาแผลที่เกิดจากการถูกความเย็นจัด รักษาเยื่อหุ้มลูกตาชั้นนอกอักเสบ
40	ตือรงแซแวง	มะเขือพวง มะแว้งกุ่ม (เหนือ) หมากแข้ง (อีสาน) มะเขือละคร (โคราช) เขื่อน้อย เขื่อนพวง ลูกแว้ง เขื่อนเทศ (ใต้) และมะแว้งช้าง (สงขลา)	รักษาไข้ทับระดู ขับลมในหู แก้หูอักเสบจากตัวร้อนเป็นไข้
41	ตุ๊กกะอาลี	ไผ่ผือก	บำรุงกำลัง
42	ตุ้มมะ	มะริด	แก้หืด เด็กไม่ฉี่รดที่นอน แก้เด็กท้องอืด ทาแผลสด
43	ตุยูลาจิ	ซีฟ้า	แก้ความดัน
44	ทุยแบเราะห์	ว่านชักมดลูก	กระตุ้นมดลูกของสตรี
45	นากอ	ขมิ้น	แก้ท้องเสีย ขับน้ำนมในสตรีหลังคลอด ช่วยบำรุงร่างกาย รักษาแผลอักเสบ

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นภาคใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
			พุพองมีหนอง รักษาแก้มโรค เริม และ บำรุงเลือด
46	นาค้อ	มะขามป้อม, กำทวด, ทำทวด} กันโตด มั่งคั่ง, สันยาสา อินดู เรียกว่า “อะมะลา” หรือ อะมะลิกา”	แก้ปวดเมื่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ
47	เนื้อโปะห์	ต้อยติ่ง, ต้นระเบิด, เปาะเป๊ะ, อังกาบ	เป็นยาชูกำลังของทุกวัย ความดัน ลด เสมหะ ทำให้อาเจียน ใช้ดับพิษ แก้ ปัสสาวะพิการ ใช้พอกห้ามเลือด ผื่นคัน
48	บอลา	หัวไหล	แก้เคล็ด ชัด ยอก แผลฟกช้ำ บวม ทำ เนื้อหนังให้เจริญ ขับประจำเดือน สมาน แผลในลำไส้ พบสารมีฤทธิ์ขยาย หลอดลม ปวดเมื่อยตามร่างกาย
49	บาดอบีนา	พริกไทย	แก้ไข้ในหลังคลอด มดลูกไม่ปกติ ลงพิษ เอ็นพิการ เอ็นบวม ปวดข้อ
50	บาแฉะระเหะ	หอมแดง	แก้พิษงูกะปะ
51	บุลาห์แซ	เอ็นบิด	แก้โรคกระเพาะ
52	ปอกผ่าน	-	แก้เด็กคลื่นไส้อาเจียน
53	ปาแน	เคย	แก้ร้อนในกระหายน้ำ เป็นยาบำรุงหัวใจ เป็นยาขับปัสสาวะ แก้กระษัย แก้ โรคเบาหวาน
54	ปาแนแอกอกาเยะ	เคยหางช้าง, ว่านหางช้าง, เพชรหึง	ความดัน เบาหวาน เสมหะแห้ง
55	ปาโหมแฉะ	ขี้เหล็ก, ขี้เหล็กแก่น, ขี้เหล็ก บ้าน, ขี้เหล็กหลวง, ขี้เหล็กใหญ่, ผักจีลี, มะขี้เหละพะโตะ, ยะหา	รักษาฝี ใช้แก้อาการท้องผูก ใช้แก้ อาการนอนไม่หลับ ใช้ทำความสะอาด เส้นผม ทำให้ผมชุ่มชื้นเป็นเงางาม ไม่มี รังแค ช่วยเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี และ บำรุงโลหิต
56	ปีแซนาวา	กล้วยน้ำว้า กล้วยกะลือ่อง, กล้วยมะนิอ่อง, มะลือ่อง(เจียว ภาคเหนือ) กล้วยไข่, กล้วยใต้, กล้วยส้ม, กล้วยหอม (ภาคเหนือ) กล้วยนาแก (กรุงเทพฯ) กล้วยน้ำว้า, กล้วย เล็บมือ, กล้วยหอมจันทร์, กล้วย หักมุก(ภาคกลาง) เจก(เขมร จันทบุรี) ยาไข่, สะกุก(กะเหรี่ยง จันทบุรี)	ใช้บรรเทาอาการปวดท้องเด็กเล็ก ๆ อายุประมาณ 4 – 12 เดือน รักษา อาการท้องเดิน ป้องกันการเกิดแผลใน กระเพาะอาหารช่วยให้แผลปิดสนิท ด้านอาหารบวม เป็นพิษต่อดับ ลด คอเลสเตอรอล

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นหนาคือได้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
57	ปีแฉกาเดาะ	กานพลู	แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ตามเส้นต่างๆ เบาหวาน กระเพาะอักเสบ แผลในช่องปาก แก้ลม คุมธาตุ แก้อาการ ระบาย กลิ่นปาก แก้อาเจียน แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ปวดฟัน ปวดท้อง ขับน้ำนม ขับน้ำดี ขับลม แก้ไข้โรค
58	ป๊อดูบอมมี	ฟ้าทะลายโจร, หญ้าก้านงู	แก้ปวดฟัน แก้โรคเบาหวาน ความดัน ขับพยาธิ ขับน้ำเหลือง ไข้มาลาเรีย แก้เจ็บคอ แก้ไข้ รักษาอาการท้องเดิน ระบายอาการอักเสบและช่วยเจริญอาหาร
59	ปู้ชู่	แอนตาซิน	รักษาโรคแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดกรดในกระเพาะอาหาร
60	พาสงมูลง	ลาน	ระบายลมในกระเพาะอาหาร
61	มะคู้	มังคุด	ทาท้องทารก ทาหน้ากัดเท้า
62	มาแซ	มะดัน	รักษาโรคมดลูกอักเสบ
63	มาตออาแย	ตาเปิดตาไก่	ใช้ขับระดู
64	มาแมฮาดู	ผักเสี้ยนผี, ส้มเสี้ยนผี (ภาคเหนือ), ส้มเสี้ยนตัวเมีย, ไปนิพพานไม่กลับ	แก้ปวดศีรษะ ไมเกรน
65	มุดูอาภา	ยอเยน	แก้ความดัน
66	แมะกอ	เพกา ลิ่นฟ้า (อีสาน) มะลิดไม้ (เหนือ)	รักษาไข้ขึ้นสูง ตัวร้อน แก้ไอ ขับเสมหะ แก้ร้อนใน
67	รากร้อย หรือ เอ็นร้อย	สาวร้อยฝั้ว รากสามสิบ สามร้อยราก ผักชีข้าง ม้าสามตอน ผักหนาม อินเดียเรียก ศตาวารี	ใช้รักษาแก้ปวดหลังคลอด แก้ภาวะประจำเดือนไม่ปกติ ปวดประจำเดือน ภาวะมีบุตรยาก ตกขาว ภาวะอารมณ์ทางเพศเสื่อมถอย ภาวะหมดประจำเดือน และใช้บำรุงน้ำนม บำรุงครรภ์ ป้องกันการแท้ง แก้ไอ ยารักษาโรคกระเพาะ ยาแก้บิด แก้ไข้ แก้อาการด้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา คลายกล้ามเนื้อของมดลูก บำรุงหัวใจ แก้ปวดยับยั้งเบาหวาน เป็นพืชต่อเซลล์มะเร็ง กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ด้านอาการเม็ดเลือดขาวต่ำ ลดระดับไขมันในเลือด ป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ลดอาการหัวใจโตที่เกิดจากความดันโลหิตสูง ขับน้ำนม ยับยั้งการเกิดแผลในกระเพาะ

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นหนาค้อใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
			อาหาร ยับยั้งพิษต่อตับ
68	ลาบู่	ผักทอง, มะผักแก้ว (ภาคเหนือ), มะน้ำแก้ว (เลย), น้ำเต้า (ภาคใต้), หมักอ้อ (เลย- ปราจีนบุรี), หมากผักเหลือง (ฉาน-แม่ฮ่องสอน), เหลืองเกล้า หมักคี่ล่า	อาหารเสริมสุขภาพ ยาถ่ายพยาธิตัวดี
69	ลานะห์	สับปะรด บักนัด มะนัด มะขะนัด บ่อนัด ย่านัด ย่านัด ขนุนทอง	ขับปัสสาวะ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อย อาหาร แก้นิ่ว แก้กะษัย ให้ไตมีสุขภาพ ดี บรรเทาอาการแผลเป็นหนอง แก้อ่อน กระสับกระส่าย กระจายน้ำ แก้อาการ บวมน้ำ บรรเทาอาการโรคบิด ช่วยย่อย อาหารพวกรโปรตีน แก้อท้องผูก แก้อโรค นิ่ว แก้อันท้าวแตก
70	ลานะห์ฮียะ	สับปะรดเขียว	ใช้รักษาโรคปวดหัวตอนเช้า
71	ลียอแมเราะห์ ลียอปูเต๊ะ	ชิงแดง ชิงขาว ชิงแกลง, ชิงแดง (จันทบุรี), ชิงเผือก (เชียงใหม่), สะเอ (แม่ฮ่องสอน), ชิงบ้าน, ชิงแครง, ชิงป่า, ชิงเขา, ชิงดอก เดี่ยว (ภาคกลาง), เกีย (จีน แต้จิ๋ว)	รักษาโรคท้องอืดเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน รักษาอาการไอที่มีเสมหะ รักษากลาก เกลื้อน เป็นยาอายุวัฒนะ
72	ลือมาเมาะชีโก	พรวัว, นกคุ้มถาชี, พรวัวนกคุ้ม, ว่านสากเหล็ก	แก้หอบ หืด เป็นยาชักมดลูก
73	สนอ	ประดู่, ตูป่า (เหนือ) อะนอง (ชม) ตู	แก้ปวดศีรษะ ทำน้ำหอมได้
74	สาวอ	ละมุด สวา	แก้ปวดท้องร่วง ผลสุกแก้กระหาย
75	เสลดพังพอนตัวผู้	เสลดพังพอนตัวผู้ ข้องระอา พิมเสนตัน (ภาคกลาง) เข็กเซ เกี่ยม (จีน) ทองระอา ลิ่นงูเห่า คันซ้ง (ตาก) อังกาบ อังกาบ เมือง (ไทย) ก้านซ้ง (พายัพ)	ถอนพิษถูกงูกัด ตะขาบกัด ถอนพิษ แมลงสัตว์กัดต่อย โรคผิวหนัง
76	เสลดพังพอนตัวเมีย	เสลดพังพอนตัวเมีย ผักมันไก่ ผักลิ้นเขียด (เชียงใหม่) พญา ปล้องดำ (ลำปาง) พญา ปล้องทอง (ภาคกลาง) ลิ่นมังกร โพไซจาง (กะเหรี่ยง)	ถอนพิษถูกงูกัด ตะขาบกัด
77	โสมเกาหลี	โสมเกาหลี	แก้ความดัน เบาหวาน ลดภาวะ ความเครียดและวิตกกังวล เพิ่ม

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นภาคใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
			ประสิทธิภาพการทำงานของสมอง ลดความเมื่อยล้าอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ชะลอความชรา ป้องกันโรคโลหิตจาง
78	อากาศมีเยาะ	ชบาสีชมพู	รักษาโรคเบาหวาน
79	อาแซลิมานีปัส	มะนาว	แก้ไอ ขับเสมหะ ท้องเสีย แก้อ่อนในเจริญอาหาร แก้อุจจาระ แน่นท้อง
80	อุบู่ชี	หญ้ามีเหง้า	ใช้รักษาโรคนี้ ปัสสาวะไม่ออก
81	อุบู่จิง พาสงมีซากูจิง	หญ้าหนวดแมว (มีตัวผู้และตัวเมีย) พยับเมฆ (กรุงเทพฯ)	แก้ความดัน เบาหวาน ขับปัสสาวะ
82	อุปุปาแป	หญ้าเพดาน	รักษาโรคเบาหวาน
83	แอกอบอยอ	ว่านหางจระเข้, ว่านไฟไหม้ (เหนือ)	น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ฟกช้ำ แก้อาการใน
84	ไอ้เล็กนางย่อง	-	-

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ	นางสิเปาะ เจอะอะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	9 เมษายน 2503
ที่อยู่ปัจจุบัน	10/5 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	09-5999179
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 23 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	ชอบฟัง ชอบถาม ชอบคุยกับชาวบ้าน
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	อยากรู้ความรู้เพื่อช่วยเหลือชาวบ้านในชุมชน
คติประจำใจ	ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นางสาวรีปะ ดอเลาะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	22 มกราคม 2514
ที่อยู่ปัจจุบัน	37/4 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	07-2646952
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 3
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 9 ปี ตั้งแต่ปี 2540 ได้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลไปทัศนศึกษาปีละครั้ง
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	ได้พบปะพูดคุยกับชาวบ้าน รู้จักปัญหาการเป็นอยู่ของคนไข้
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	ได้ความรู้งานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาในท้องถิ่นของเรา
คติประจำใจ	ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

ชื่อ	นางอึ่สะ เหมสนิท
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	10 กรกฎาคม 2505
ที่อยู่ปัจจุบัน	47/3 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	09-5965142
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 6
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 13 ปี เริ่มเป็น อสม. ตั้งแต่ปี 2536 ได้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลโคกโพธิ์ไปทัศนศึกษาปีละครั้ง
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	ได้พบกับชาวบ้าน รู้จักปัญหาและความเป็นอยู่ของคนไข้
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	ได้ความรู้งานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาในท้องถิ่นและเข้าถึงชาวบ้าน
คติประจำใจ	ทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีตลอดไป

ชื่อ	นางหะวอ เจอะอะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	25 พฤศจิกายน 2505
ที่อยู่ปัจจุบัน	36 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	07-0639677
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 6
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 10 ปี เป็นแม่บ้านของตำบลมะกรูด
การฝึกอบรม	อบรมอาสาสมัครสาธารณสุขมาแล้วประมาณ 3 ครั้ง เคยอบรมเกี่ยวกับยาเสพติดของโรงพยาบาลโคกโพธิ์ เป็นผู้จัดเก็บข้อมูล จปฐ. สรุปและแก้ปัญหา
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	ประสบปัญหาด้วยตนเองและแก้ปัญหาด้วยตนเอง เพราะเป็น เรื่องที่อยู่ใกล้ตัวเรา สามารถรู้ว่าท้องถิ่นของเรามีสิ่งดีๆ ที่เรา ควรให้คงไว้คู่กับท้องถิ่นของเราตลอดไป
คติประจำใจ	ทำงานที่เรารับผิดชอบให้แล้วเสร็จ

ชื่อ	นางสาวรมเมื้อะ บาเหม
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	30 กรกฎาคม 2514
ที่อยู่ปัจจุบัน	20 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	-
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 6
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 8 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	อยากรู้ได้ความรู้
คติประจำใจ	ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นางรอนันนา สาเมาะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	6 กันยายน 2526
ที่อยู่ปัจจุบัน	3 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	07-9695299
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 1 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	เพื่อน อสม. ชวน
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	อยากรู้ความเป็นอยู่ของชาวบ้านว่าเป็นอย่างไร
คติประจำใจ	ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นางรุสanee แวหะหะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	5 กันยายน 2517
ที่อยู่ปัจจุบัน	4/1 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	-
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาตอนต้น
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 12 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	เพื่อนๆ อสม. ชวน
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	อยากรู้ความเป็นอยู่ของชาวบ้านว่าเป็นอย่างไร
คติประจำใจ	ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นางแอสาะ สาเมาะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	14 กุมภาพันธ์ 2509
ที่อยู่ปัจจุบัน	65 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	09-2978191
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 3
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 15 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	ได้ไปฟังการประชุมของหมู่บ้าน
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	ชอบถาม ชอบคุยกับชาวบ้าน
คติประจำใจ	เชื่อมั่นในตัวเอง และรับผิดชอบงาน

ชื่อ	นายมาลิกี บาเหม
เพศ	ชาย
วัน เดือน ปี เกิด	23 เมษายน 2512
ที่อยู่ปัจจุบัน	17/3 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	09-8792436
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 6
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 12 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	-
คติประจำใจ	ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นายสุรัตน์ สุรสิทธิ์
เพศ	ชาย
วัน เดือน ปี เกิด	4 ธันวาคม 2483
ที่อยู่ปัจจุบัน	14/3 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	05-8927569
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	-
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นหมอพื้นบ้านมา 28 ปี
การฝึกอบรม	-
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ซึ่งมีการถ่ายทอดสืบต่อกันมา ต้องการสืบทอดเจตนารมณ์ภูมิปัญญาบรรพบุรุษให้ไม่สูญหาย
คติประจำใจ	-

ชื่อ	นายหะมะ มอนอง
เพศ	ชาย
วัน เดือน ปี เกิด	1 เมษายน 2484
ที่อยู่ปัจจุบัน	17/1 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	-
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นหมอฟันบ้านมา 15 ปี ตอนแรกได้เดินลงทางในป่าแห่งหนึ่ง ระยะเวลา 2 วัน 2 คืน ได้รู้จักรากไม้สมุนไพรกับเพื่อน และวิธีแก้โรคต่างๆ เวลาเจ็บไข้หรือป่วยพึ่งยา ไม่ว่าโรงพยาบาลหรือยาสมุนไพร
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์ 8 ครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	-
คติประจำใจ	ทำตัวเองให้ดี

ชื่อ	นายฮามู ดาหวี
เพศ	ชาย
วัน เดือน ปี เกิด	1 สิงหาคม 2492
ที่อยู่ปัจจุบัน	51 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	073-431591
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	-
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นหมอพื้นบ้านมา 5 ปี
การฝึกอบรม	ได้รับการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	เพราะเป็นภูมิปัญญาที่ต้องสืบทอดไว้ให้กับลูกหลานต่อไป
คติประจำใจ	-

ชื่อ

นางสาวรอฮายู

เพศ

วัน เดือน ปี เกิด

ที่อยู่ปัจจุบัน

โทร.

ศาสนา

สถานภาพสมรส

วุฒิการศึกษา

ประสบการณ์ทำงาน

การฝึกอบรม

รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?

เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?

คติประจำใจ

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ	
เพศ	
วัน เดือน ปี เกิด	
ที่อยู่ปัจจุบัน	
	โทร.
ศาสนา	
สถานภาพสมรส	
วุฒิการศึกษา	
	
	
ประสบการณ์ทำงาน	
	
	
	
	
	
	
	
การฝึกอบรม	
	
	
	
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	
	
	
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	
	
	
คติประจำใจ	
	