

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยและการดำเนินกิจกรรมกระบวนการฟื้นฟูและดูแลสุขภาพกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงตามแนวทางแพทย์ทางเลือกแบบพึ่งตนเองบ้านนาหนองทุ่มในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ

- (1) เพื่อศึกษาสถานการณ์สุขภาพ ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ และการแพทย์ทางเลือกในตำบลนาหนองทุ่ม
- (2) ปิจัยเสี่ยงการเจ็บป่วยของกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ของชุมชนบ้านนาหนองทุ่ม
- (3) เพื่อศึกษาแพทย์แผนปัจจุบันมีข้อจำกัดในการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
- (4) เพื่อศึกษากระบวนการฟื้นฟูและดูแลสุขภาพของกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของชุมชนบ้านนาหนองทุ่ม ตามแนวทางของแพทย์ทางเลือกแบบพึ่งตนเอง

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ได้ศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลหลากหลายวิธี มีการศึกษาจากหนังสือวารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์จากผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน บุคคลที่เข้าร่วมทดลอง การสำรวจสภาพภูมิศาสตร์ทั่วไป จัดเก็บข้อมูลการแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์ทางเลือก ความเข้าใจเกี่ยวกับสถานะการเจ็บป่วย การศึกษาดูงาน การทดลองจัดรูปแบบการดูแลสุขภาพ การวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกัน การเก็บรวบรวมข้อมูลและสรุปประเมินผลเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง

ผลจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้พบว่าสถานการณ์สุขภาพ ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพและการแพทย์ทางเลือกในตำบลนาหนองทุ่ม มีการนำเอาภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านมาช่วยในการดูแลสุขภาพร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันเช่นการใช้น้ำมันดี น้ำมันการเป่า การย่าง การใช้ยาฝนเป็นต้น ส่วนการแพทย์ทางเลือกที่ชุมชนนำมาใช้เป็นเรื่องของอาหารเพื่อสุขภาพ คืออาหารเจ –มังสวิรัต ส่วนการแพทย์ทางเลือกอื่นรู้จักน้อยมาก แนวทางการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงพบว่าส่วนใหญ่จะรักษาด้วยยาแผนปัจจุบันร่วมกับการควบคุมอาหาร โดยเฉพาะเรื่องอาหารจะควบคุมได้ไม่สม่ำเสมอ มีความรู้ในการรับประทานอาหารแบบเดิมและถูกปลูกฝังจากเจ้าหน้าที่ว่า โรคนี้ไม่มียารักษาให้หายได้ ต้องกินยาตลอดชีวิต จึงทำให้ผู้ป่วยหมดกำลังใจ ไม่ชวนขวนขวายหาแนวทางในการดูแลสุขภาพทางเลือกอื่นๆและไม่มุ่งมั่นในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่จะตามมา การใช้แพทย์แผนปัจจุบันในการรักษาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงมีข้อจำกัด คือเป็นการรักษาโดยเน้นการให้ยาที่ต้องปรับตามค่าน้ำตาลในเลือดที่ตรวจได้หรือค่าความดันโลหิตวัดได้ ไม่มีการปรับแนวทางการรักษาหรือนำเอาความรู้ใหม่มาประยุกต์ให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตในปัจจุบันตามความเหมาะสม ความรู้ที่นำไปใช้ในการดูแลสุขภาพเป็นความรู้จากทางแพทย์ตะวันตกที่ปัจจุบันพบว่าการกินแบบตะวันตกเป็นสาเหตุทำให้ป่วย

ทั้งนี้การให้ความสำคัญเรื่องของการปฏิบัติตัวเพื่อการป้องกันการเจ็บป่วยและแนวทางการปรับเปลี่ยนตนเองเมื่อเจ็บป่วยมีน้อยมาก ทั้งที่ทราบกันดีว่าโรคเหล่านี้เป็นโรคที่เสี่ยงต่อการเสียชีวิตเป็นอย่างมากซึ่งเกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสมกับภูมิประเทศและการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบัน

จากการศึกษากระบวนการฟื้นฟูและดูแลสุขภาพของกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงตามแนวทางการแพทย์ทางเลือกพบว่า

(1) การนำเอาการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ เช่นการปรับสมดุลร่างกายด้วยอาหาร การดื่มน้ำสมุนไพร การถอนพิษด้วยการกดพิษ การแช่มือแช่เท้า การสวนล้างพิษทางลำไส้ การบริหารร่างกาย มาใช้ร่วมกับการรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบันช่วยให้ผู้ป่วยมีสุขภาพที่ดีขึ้น ผู้ป่วยที่ปฏิบัติตัวได้อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องสามารถหยุดการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบันเนื่องจากผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการปกติต่อเนื่อง

(2) ผู้ป่วยรู้จักวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองเมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบาย พึ่งตนเองมากกว่าการกินยารักษาอาการไม่สบายเพียงอย่างเดียว

(3) เกิดกระแสการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกของคนในชุมชนนาหนองทุ่ม

(4) สถานีอนามัยนาหนองทุ่มเปิดให้บริการงานการแพทย์แผนไทยและเพิ่มบริการงานแพทย์ทางเลือก ช่วยให้อาการเจ็บป่วยดีขึ้นโดยไม่ต้องใช้ยา ซึ่งได้รับความสนใจอย่างมาก

(5) ทีมวิจัยได้ร่วมกิจกรรมการนำเสนอเผยแพร่ความรู้การดูแลสุขภาพ ด้วยการแพทย์ทางเลือกแบบพึ่งตนเองสุขภาพร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยภูมิ

(6) สถานีอนามัยนาหนองทุ่มได้รับจัดสรรงบประมาณ 200,000 บาท ให้จัดการอบรมค่ายสุขภาพเพื่อการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกแบบการพึ่งตนเองจำนวนผู้เข้าอบรม 200 คน