

บทคัดย่อ

การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย ของประชาชนในตำบลกองก้อย อำเภอสมเด็จ จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นการวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงปริมาณ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย ตามแนวทางปัจจัย 4 และเพื่อเรียนรู้รูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย ตามระบบแพทย์พื้นบ้านในชุมชน โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 25 คน วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติร้อยละ และบรรยายเชิงพรรณนาตามวัตถุประสงค์

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 50-60 ปี มีสถานภาพสมรสและยังอยู่ด้วยกัน การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นส่วนใหญ่ มีรายได้ระหว่าง 6,001-9,000 บาท ต่อเดือน ส่วนมากใช้สิทธิ์ในการรักษาพยาบาลด้วยบัตรทอง ประวัติการเจ็บป่วยในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ปรากฏว่าเป็นโรคปวดกล้ามเนื้อ โครงสร้างกระดูก โรคไขข้อ อูจจาระร่วง ผื่นหนังอักเสบ ตามลำดับ บางคนเจ็บป่วย ถึง 2-3 โรค

การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยของประชาชนตามแนวทางปัจจัย 4 พบว่าปัจจัยที่ 1 พฤติกรรมด้านที่อยู่อาศัยในอดีต นิยมให้ผู้ป่วยนอนในห้องนอนซึ่งมีเตาไฟอยู่กลางห้อง แต่ปัจจุบันนิยมการพักผ่อนในที่โล่ง ชานบ้านหรือที่ชาวบ้านเรียกว่าดินบ้าน ปัจจัยที่ 2 พฤติกรรมด้านเครื่องนุ่งห่ม ในการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย ได้มีการปลุกฝัง-สอนรุ่นต่อรุ่นในการทำร่างกายให้อบอุ่น ใส่เสื้อผ้าให้มิดชิด ปัจจัยที่ 3 พฤติกรรมด้านอาหารที่คนในชุมชนนิยมรับประทานในขณะที่เจ็บป่วยคือการต้มข้าวหรือข้าวต้ม และแกงกะโप्พะ หรือแกงข้าวเบือ เป็นอาหารในพื้นที่ เน้นรสจืด และปรุงสุกใหม่ ๆ ปัจจัยที่ 4 พฤติกรรมด้านการใช้ยารักษาโรคการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย เน้นการใช้สมุนไพรในท้องถิ่น ซึ่งนิยมปลุกไว้ในครีวเรือน ใช้เป็นทั้งเครื่องปรุงอาหารและยารักษาโรค

การศึกษา รูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย ของประชาชนในตำบลกองก้อย อำเภอสมเด็จ จังหวัดแม่ฮ่องสอน กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการรักษาตนเองเบื้องต้นก่อนคือ ยากกลางบ้าน หรือการหาสมุนไพรมารับประทานเอง โดยมีการสืบทอดความรู้กันมาจากรุ่นสู่รุ่นมีข้อห้าม (Taboo) ในการกระทำบางอย่าง งดการบริโภคอาหารบางอย่าง (ของแสลง) ในขณะที่เจ็บป่วยเพื่อลดความรุนแรงและบรรเทาอาการของโรค หากไม่หายก็ไปหาหมอพื้นบ้าน เพื่อนำยาฝนมารับประทาน หรือการใช้ระบบการแพทย์โหราศาสตร์ ที่นิยมคือการสภกหาสาเหตุการเจ็บป่วย แล้วใช้ระบบการแพทย์เหนือธรรมชาติมาแก้ ตามความเชื่อ ว่าเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย และมีการซื้อยามารับประทาน ปล่อยให้หายเองตามลำดับ ส่วนระบบการแพทย์แบบทฤษฎีชาตุนั้น มีความเชื่อว่าเกิดความไม่สมดุลในระบบธาตุ ในร่างกายทำให้เกิดการเจ็บป่วย แต่ประชาชนตำบลกองก้อย มักจะดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยที่เกิดจากอาการที่แสดง มากกว่าการดูแลรักษาในระบบธาตุ

ABSTRACT

A study of self-health care of the population in Tambon Kongkoi, Amphoe Sobmoei Changwat Maehongson is a mixed methodology research using qualitative and quantitative research. It aims to study self-health care behavior regarding the four requisites and self-health care practices. The sample is 25 people from the community. Quantitative data is analyzed as percentage and qualitative data was analyzed as descriptive regarding the objectives of the study.

The majority of the sample is male, age between 50 and 60 years old, married, living with their spouses, and graduated from primary school. Most of them are farmers who generated incomes of between 6,001 and 9,000 Thai Baht per month. All of them have health insurance under the Universal Health Insurance Scheme of Thailand. In the past three months, the majority of them got sick with musculoskeletal pain, common cold, diarrhea, and dermatitis respectively. Some of them even got sick with 2 – 3 mentioned diseases.

The study of self-health care behavior regarding the four requisites found that, the first factor; accommodation, in the past, a sick person had to sleep near a stove in a closed space, nowadays, a patient always stays and sleeps in a place with good ventilation such as living room or terrace. The second factor; dressing, a sick person is taught to always keep the body warm with proper clothes. The third factor; food, a sick person always eats a soft diet such as boiled rice and a kind of soft and flavorless soup mixed with rice paste called KaengKa Pho or KaengKhao Bur which has been recently cooked. The fourth factor; medicines, a sick person emphasizes on using herbs which are planted for seasoning and using as herbal medicines.

The study of self-health care practices found that when the individuals in the sample got sick they always seek traditional or herbal medicines to treat themselves. Their knowledge about these treatments was passed from one generation to another. There are some taboos such as activities that should not be practiced or food that should not be eaten during illness (unwholesome food). If the illness condition does not improve, the individuals will seek treatments from traditional doctors, see a fortune teller to ask about the cause of their illness and perform a traditional practice, buy some medicine from drug stores or general shops, and let the illness be healed by itself respectively. Although there is a traditional medicine practice which believes that an imbalance of body elements can cause illness, the sample practicing self-health care deal with their symptoms rather than trying to balance their body elements.