

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องวิถีชีวิตชุมชนที่มีผลการต่อการเกิดโรคเบาหวานของชุมชนบ้านจัว ตำบลสมัย อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิจัยตามเนื้อหาของการวิจัย โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยที่ได้ ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็นประเด็น และนำเสนอข้อมูลเป็นลักษณะเชิงบรรยาย ดังนี้

ส่วนที่ 1 บริบทชุมชนบ้านจัว

ส่วนที่ 2 สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน

2.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

2.2 สภาพทางเศรษฐกิจ

2.3 ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล

2.4 สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม การเรียนรู้ทางสังคม

ส่วนที่ 3 วิถีชีวิตกับปัจจัยการเกิดโรคเบาหวาน

3.1 ด้านการบริโภค

3.2 ด้านการออกกำลังกาย

3.3 ด้านความเครียดและการจัดการกับความเครียด

ส่วนที่ 1 บริบทชุมชนบ้านจัว

ลักษณะทั่วไปของชุมชนบ้านจัว

ชุมชนบ้านจัวเป็นชุมชนขนาดใหญ่ในเขตตำบลสมัย อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง เป็นชุมชนที่มีมาแต่ดั้งเดิม ประชากรเป็นชนพื้นเมืองเหนือ ใช้ภาษาเหนือเป็นภาษา ท้องถิ่น แต่เดิมรวมประชากรและอาณาเขตพื้นที่ทั้งหมู่ 3 และหมู่ 6 ตำบลสมัย โดยมีหมู่บ้านจัวหมู่เดียว ต่อมามีปัญหาเรื่องจำนวนหลังคาเรือน และประชากรมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ประกอบกับมีปัญหาในการจัดการปกครองและมีโครงข่ายมากขึ้น ในปี 2527 จึงแบ่งการปกครองเป็น 2 หมู่บ้าน

โดยแยกเป็นหมู่ 3 บ้านจัวเหนือ และหมู่ 6 บ้านจัวใต้ โดยใช้วัดเป็นจุดแบ่งเขต ระยะห่างจากตัว
จังหวัดลำปางประมาณ 60 กิโลเมตร ห่างจากตัวอำเภอสบปราบ 7 กิโลเมตร เป็นถนนลาดยาง
ตลอดสาย ถนนในหมู่บ้านเป็นถนนคอนกรีตเสริมไม้ไผ่ การคมนาคมมีความสะดวกสบายทุก
ฤดูกาล

ข้อมูลทั่วไปของชุมชนมีดังนี้

จำนวนหลังคาเรือน	645	หลังคาเรือน
โรงเรียน	1	แห่ง
วัด	1	แห่ง
สถานีอนามัย	1	แห่ง
ศูนย์สาธารณสุขชุมชน	2	แห่ง
องค์การบริหารตำบล	1	แห่ง
ป้อมตำรวจ	1	แห่ง
ศูนย์พัฒนาการเด็ก	1	แห่ง
ศูนย์พุทธศาสนา	1	แห่ง
หอกระจายข่าว	1	แห่ง
ปั้มน้ำมันบางจาก	1	แห่ง
ตลาด	1	แห่ง
มินิมาร์ท	1	แห่ง
ร้านขายของชำ	18	ร้าน
ร้านขายก๋วยเตี๋ยว	3	ร้าน
สถานพยาบาล	2	แห่ง
โรงสีข้าว	3	แห่ง
ประปาหมู่บ้าน	1	แห่ง
ส่วนถูกสุขลักษณะ	1	แห่ง ต่อ 1 หลังคาเรือน
จำนวนที่รองรับขยะ	1	ที่ ต่อ 1 หลังคาเรือน

อาณาเขตติดต่อ

ทิศเหนือ ติดต่อกับ หมู่บ้านน้ำหลง , บ้านสมัย , และบ้านเด่น

ทิศตะวันออก ติดต่อกับ อำเภอแม่ทะ

ทิศตะวันตก ติดต่อกับ ตำบลแม่กัวะ

ทิศใต้ ติดต่อกับ หมู่บ้านอุมลอง ต. สมัย และบ้านทุ่ง ต. สบปราบ

พื้นที่เป็นที่ราบเชิงเขา มีภูเขาล้อมรอบ มีลำน้ำเหมืองธรรมชาติผ่าน ซึ่งจะมีน้ำในช่วงฤดูฝน มีเนื้อที่จำนวน 5,328 ไร่ เป็นที่อยู่อาศัย 148 ไร่ เป็นพื้นที่หมู่ 3 บ้านจัวใต้ 93 ไร่ พื้นที่หมู่ 6 บ้านจัวเหนือ 55 ไร่ พื้นที่ทำการเกษตรทั้งหมด 5,180 ไร่ เป็นของพื้นที่ หมู่ 3 จำนวน 2,319 ไร่ หมู่ 6 จำนวน 2,861 ไร่ พื้นที่การเกษตรจะปลูกข้าว อ้อย ไม้ยืนต้น ได้แก่ กล้วย ไม้ยี่หว้า โดยอาศัยน้ำจากลำน้ำเหมืองธรรมชาติ และน้ำจากบ่อน้ำบาดาล

การคมนาคม

ถนนที่ใช้ในการเดินทางคือ ถนนพหลโยธิน ลำปาง-สบปราบ 53 กิโลเมตร และถนน สบปราบ – บ้านทาน (อ.แม่ทะ) มาถึงชุมชนบ้านจัว 7 กิโลเมตร รวมระยะทาง 60 กิโลเมตร จากอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง การเดินทางสะดวกเป็นถนนลาดยางตลอดสายมีรถโดยสารประจำหมู่บ้านทุกวัน นอกจากนั้นยังมีรถโดยสารหมู่บ้านอื่นที่ผ่านชุมชนบ้านจัว

ลักษณะภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศของชุมชนบ้านจัวเป็นแบบมรสุมเขตร้อน แบ่งแยกตามฤดูกาล ดังนี้

- | | |
|---------|--|
| ฤดูฝน | จะมีฝนตกมากที่สุดในช่วงเดือนสิงหาคมถึงเดือนกันยายน |
| ฤดูหนาว | อากาศจะหนาวในช่วงกลางคืนและในช่วงเช้ามืด จะเริ่มหนาวประมาณเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนกุมภาพันธ์ |
| ฤดูร้อน | จะร้อนมากในเวลากลางวัน จะเริ่มประมาณเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม |

ประวัติศาสตร์และความเป็นมาของชุมชน

ไม่มีการบันทึกประวัติศาสตร์และความเป็นมาของชุมชน มีแต่เพียงคำเล่าขานของผู้สูงอายุในหมู่บ้านที่เล่าสืบต่อกันมาว่า เดิมบริเวณพื้นที่ชุมชนเป็นพื้นที่ป่าพะยอม ต่อมา มีชายคนหนึ่งอยู่หมู่บ้านหนึ่งในอำเภอเถิน มาหาของป่าและพบไก่อู จึงพยายามไล่จับไก่อูจนถึงบริเวณ

พื้นที่ชุมชน จึงจั่วโก่ได้ (จับโก่ได้) และได้มองเห็นว่าพื้นที่นี้เป็นที่ราบ เหมาะแก่การอยู่อาศัย จึงตั้งรกรากอยู่ที่นี่ และหลังจากนั้นก็มีการบ้านบริเวณอำเภอเดินย้ายมาอยู่ที่ชุมชนนี้มากขึ้นจนกลายเป็นหมู่บ้าน และเรียกหมู่บ้านนี้ว่าบ้านจั่ว ต่อมากลายเป็นบ้านจั่ว พื้นที่ที่ชาวบ้านจับโก่ได้ ปัจจุบันเป็นพื้นที่บ้านสมัย หมู่ 1 ซึ่งอยู่ติดกับพื้นที่ชุมชนบ้านจั่ว

โครงสร้างประชากร

ประชากรหมู่ 3 มีทั้งหมด 1,461 คน แยกเป็น ชาย 683 คน หญิง 778 คน

ประชากรหมู่ 6 มีทั้งหมด 1,452 คน แยกเป็น ชาย 671 คน หญิง 781 คน

รวมประชากรในเขตชุมชนบ้านจั่ว ทั้งหมด 2,913 คน เป็นชาย 1,354 คน หญิง 1,559 คน

ขนาดของครัวเรือน ในแต่ละครัวเรือนมีสมาชิกประมาณ 5- 6 คน ประชากรในหมู่บ้านมีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละปีค่อนข้างมาก เนื่องจากมีการโยกย้ายประชากรในวัยแรงงาน ประมาณ 60 % เข้าออกหมู่บ้านเสมอ โดยไปทำงานต่างประเทศ และในเขตเมืองหลวง ดังนั้นประชากรในหมู่บ้านจึงมีผู้สูงอายุ เด็กวัยก่อนเรียน และเด็กในวัยเรียนเป็นส่วนมาก

ลักษณะการตั้งบ้านเรือน

ลักษณะการตั้งบ้านเรือนจะตั้งบ้านเรือนอยู่ตามสองข้างถนน โดยหมู่ 3 มีจำนวนหลังคาเรือนทั้งหมด 324 หลังคาเรือน หมู่ 6 มีจำนวนหลังคาเรือน 321 หลังคาเรือน ลักษณะบ้านเป็นบ้านที่ถาวร การสร้างบ้านเป็นแบบบ้านคนในเมือง ส่วนใหญ่จะค่อนข้างมีฐานะดี ลักษณะบ้านจะมีทั้งบ้านที่สร้างด้วยอิฐและปูนทั้งหลัง และบ้านครึ่งตึกครึ่งไม้ บ้านไม้สักทั้งหลัง บ้านแต่ละหลังค่อนข้างจะหลังใหญ่และกว้างขวาง เนื่องจากค่านิยมในการมองดูฐานะของคนในหมู่บ้านวัดจากขนาดของบ้าน

ลักษณะโครงสร้างของหน่วยงานและแหล่งสาธารณูปโภคของหมู่บ้าน

วัด

วัดชุมชนบ้านจั่ว ตั้งอยู่ระหว่างกึ่งกลางหมู่ที่ 3 และหมู่ 6 อยู่ตรงข้ามกับโรงเรียนชุมชนบ้านจั่ว สังกัดสงฆ์มหานิกาย มีพระ 3 รูป มีเจ้าอาวาส คือพระมหาเสรี ตามเถร 6 รูป เป็นวัดพัฒนาตัวอย่าง ในปี พ.ศ 2530 อาคารบริเวณวัดประกอบด้วย วิหารอุโบสถ หอระฆัง หอพระไตร ศาลาบำเพ็ญการกุศล ศาลาเปรียญ ศาลาเอนกประสงค์ ภูมิสงฆ์ วัดนี้เป็นศูนย์กลางและศูนย์รวมจิตใจของประชาชนทั้ง 2 หมู่บ้าน เนื่องจากชุมชนบ้านจั่วมีวัดอยู่วัดเดียว วัดจะ

เป็นสถานที่ทำบุญ จัดงานบุญต่างๆของหมู่บ้าน เป็นสถานที่สืบทอดประเพณี วัฒนธรรมของชุมชน เป็นศูนย์กลางในการพบปะประชุมของกลุ่มต่างๆ เช่น ผู้นำชุมชน กลุ่มอสม กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นสถานที่ออกกำลังกายรำไทเก๊กของชมรมผู้สูงอายุ เป็นวัดที่ให้คำปรึกษาผู้ที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ และภายในวัดมีหอกระจายข่าว ห้องสมุดธรรมะ ที่จัดสถานที่ไว้เป็นสัดส่วน ซึ่งหอกระจายข่าวนี้ได้รับรางวัลชนะเลิศในการประกวดหอกระจายข่าวดีเด่นของจังหวัดลำปาง เมื่อปี พ.ศ 2543 โดยมี คุณลุงปาย ศรีจันทร์ ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน เป็นผู้ดำเนินรายการและรับผิดชอบดูแลหอกระจายข่าว โดยมีการเผยแพร่ข่าวสาร สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ออกรายการเวลา 06.00 น. และ 18.30 น. โดยมีตารางการออกอากาศที่ชัดเจน ข่าวสารที่เผยแพร่มีครบทั้ง 4 กระทรวงหลัก คือข่าวสารด้านสาธารณสุข, ด้านการเกษตร, ด้านการปกครอง, ด้านการศึกษา นอกจากนี้ยังเป็นสื่อในการแจ้งงานบุญ การประชุมต่างๆ ของทั้ง สอง หมู่บ้าน

โรงเรียน

โรงเรียน ชุมชนบ้านจัว ตั้งอยู่ที่ หมู่ 3 บ้านจัวเหนือ เดิมเป็นโรงเรียนระดับประถมศึกษา สอนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 และเปิดสอนเด็กวัยก่อนเรียน ต่อมาได้เปิดมัธยมศึกษา โอกาส ของตำบลสมัย สอนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง ปีที่ 3 โดยชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 และมัธยมศึกษา แยกไปเรียนอีกที่หนึ่งซึ่งอยู่ห่างจากโรงเรียนเดิมเยื้องไปด้านหลังประมาณ 800 เมตร เนื่องจากสถานที่โรงเรียนเดิมคับแคบ ไม่สามารถขยายชั้นเรียน หรือปลูกสิ่งก่อสร้างได้ ครุมีทั้งหมด 18 คน ระดับอนุบาลมีนักเรียนทั้งหมด 63 คน ระดับประถมศึกษา มีนักเรียน 224 คน ระดับมัธยมศึกษา มีนักเรียน 199 คน โรงเรียนนี้เป็นหนึ่งในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพของตำบลสมัย และของอำเภอสบปราบ มีการส่งเสริม ปลูกฝังพฤติกรรมที่ดีในด้านสุขภาพ มีโครงการเพื่อแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพที่มีสาเหตุมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง เช่น โครงการมาล้างมือกันเถอะ โรงเรียนนี้ถือว่าเป็นแหล่งความรู้ และพื้นฐานการศึกษาของชุมชนบ้านจัว และชุมชนในตำบลสมัย นักเรียนชั้นอนุบาลและชั้นประถมศึกษาส่วนใหญ่เป็นเด็กในชุมชนบ้านจัว ส่วนนักเรียนมัธยมเป็นเด็กจากหมู่บ้านอื่นๆในตำบลสมัยด้วย ชาวบ้านในชุมชนนี้จะให้ความสำคัญกับการศึกษา ซึ่งส่วนใหญ่จะส่งบุตรหลานเข้าเรียนหนังสือที่โรงเรียนชุมชนบ้านจัวจนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากนั้นจึงส่งไปเรียนต่อในระดับมัธยมปลายที่โรงเรียนประจำอำเภอ และโรงเรียนในจังหวัด ครูส่วนหนึ่งเป็นคนในพื้นที่ มีความสัมพันธ์ที่ดี

กับประชาชนในหมู่บ้าน โดยมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆของชุมชนบ้านจัว และประชาชนส่วนหนึ่งเป็นกรรมการของโรงเรียน

สถานีนอนามัย

สถานีนอนามัยบ้านจัว ตั้งอยู่ที่ หมู่ 3 อยู่ติดถนนสายหลักของหมู่บ้าน มีเนื้อที่ทั้งหมด 1 ไร่ 2 งาน 95 ตารางวา ซึ่งได้รับบริจาคที่ดินจากนายแก้ว คำลือ เป็นสถานีนอนามัยที่มีเขตรับผิดชอบดูแลประชาชนในตำบลสมัยทั้งหมด รับผิดชอบหมู่บ้าน 7 หมู่บ้าน คือ หมู่ 1 บ้านสมัย, หมู่ 2 บ้านน้ำหลง ,หมู่ 3 บ้านจัวเหนือ, หมู่ 4 บ้านอุมลอง ,หมู่ 5 บ้านเด่น ,หมู่ 6 บ้านจัวใต้ และหมู่ 7 บ้านสมัยชัย (แยกจากหมู่ 1) จำนวนหลังคาเรือนทั้งหมด 1,636 หลังคาเรือน ประชากรทั้งหมด 8,116 คน ก่อตั้งมาเกือบ 30 ปี เดิมเป็นสถานีนอนามัยทั่วไป อาคารเป็นอาคารไม้ชั้นเดียว ในปี พ.ศ 2539 ได้รับงบประมาณสนับสนุนการก่อสร้างสถานีนอนามัยขนาดใหญ่ เนื่องจากมีผู้มารับบริการ และประชากรในเขตรับผิดชอบมาก ก่อสร้างแล้วเสร็จเมื่อปี พ.ศ 2541 เป็นอาคารปูน 2 ชั้น ชั้นบนเป็นสำนักงานให้บริการ ชั้นล่างเปิดโล่งเป็นที่จัดประชุม หรือทำกิจกรรมต่างๆ มีเจ้าหน้าที่สถานีนอนามัยทั้งหมด 5 คน ในจำนวนนี้ลาศึกษาต่อ 1 คน หัวหน้าสถานีนอนามัย คือ คุณอำพัน ไกรวานิช ซึ่งเป็นคนในพื้นที่ มีเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 3 คน พยาบาลเทคนิค 1 คน และในทุกวันจันทร์จะมีพยาบาลวิชาชีพจากโรงพยาบาลสบปราบ สลับกันมาช่วยงานรักษาพยาบาล เนื่องจากวันจันทร์เป็นวันที่มีผู้มารับบริการเป็นจำนวนมาก ประมาณเกือบ 100 คน สถานีนอนามัยบ้านจัวให้บริการทั้ง 4 มิติ คือรักษา ป้องกัน ส่งเสริม สุขภาพ และฟื้นฟูสภาพ ในการดำเนินงานในหมู่บ้านมีอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)ช่วยเหลือ โดยหมู่ 3 บ้านจัวเหนือมี อสม ทั้งหมด 40 คน หมู่ 6 มี อสม 38 คน นอกจากนั้นมีการพัฒนาแกนนำสุขภาพครอบครัวดูแลด้านสุขภาพในแต่ละครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างเจ้าหน้าที่กับประชาชนในชุมชนเป็นไปค่อนข้างดี มีความใกล้ชิดสนิทสนม ได้รับความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ เป็นอย่างดี

ตลาด

ชุมชนบ้านจัว มีตลาดอยู่บริเวณพื้นที่ของ นายปาย ศรีจันทร์ อยู่ตรงข้ามกับวัด โดยตลาดนี้เริ่มมีมาตั้งแต่ปี พ.ศ 2525 ในอดีตเป็นตลาดขนาดเล็กมีแม่ค้าไม่ถึง 10 ราย อยู่บริเวณวัด ต่อมาตลาดเริ่มใหญ่ขึ้น คณะกรรมการชุมชนจึงมีความเห็นร่วมกันในการย้ายออกมาอยู่นอกวัดตั้งแต่ปี พ.ศ 2537 ตลาดจะเปิดทั้งเช้าและเย็น ตลาดเช้าจะมีของขายมากกว่า ปัจจุบัน

ตลาดนั้นนอกจากเป็นตลาดของ ชุมชนบ้านจัวแล้วก็กลายเป็นตลาดของตำบลสมัยด้วย มีเจียงหม 3 เจียง เจียงเนื้อวัว ควาย 2 เจียง ร้านขายอาหารสำเร็จรูป ใส้ถุงและกล่องโฟม 4-5 ร้าน นอก จากมีพ่อค้า แม่ค้าในชุมชนบ้านจัวแล้วยังมีแม่ค้าพ่อค้าต่างถิ่นนำของมาขาย จากการซักถาม คุณลุง สุนทร เลาคำ ประธานชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านจัว กล่าวว่า “ ในอดีตคนในหมู่บ้านจะ หาอาหารในแต่ละมื้อ ต้องหาหรือทำเอง เคี้ยวนี้ไม่ต้องออกแรงหา ออกแรงทำ ก็มีอยู่ในตลาด” นอกจากตลาดแล้วในชุมชนยังมีร้านขายของชำทั้งหมด 18 ร้าน มีมินิมาร์ทอีก 1 ร้าน ร้านขาย ก๋วยเตี๋ยว และอาหารจานเดียว 3 ร้าน

แหล่งที่มาของอาหาร

ชุมชนบ้านจัว ยังมีอาชีพเกษตรกร โดยมีการปลูกข้าวเหนียวเป็นหลัก เพื่อใช้ในการ บริโภค อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่ก็เปลี่ยนไปตามฤดูกาล แหล่งที่มาของอาหารไม่ว่าจะ เป็นผัก เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่ได้มาจากตลาด ในอดีตเนื้อสัตว์ที่หาได้ง่ายคือเนื้อไก่ เนื่องจากมีการ เลี้ยงไก่ไว้กินไข่ กินเนื้อเกือบทุกบ้าน ปัจจุบันเหลืออยู่ไม่กี่ครัวเรือนที่มีการเลี้ยงไก่ การปลูก พืชผักสวนครัวก็เช่นเดียวกัน พืชผักที่นิยมรับประทานส่วนใหญ่เป็นผักที่หาง่ายในตลาดและ ท้องถิ่น เช่นผักบุ้ง หน่อไม้ เห็ดซึ่งมีมากในฤดูฝน ผักตำลึง ผักคะน้า ผักกาดขาว กระหล่ำ เป็นต้น เนื้อสัตว์ที่นิยมรับประทานคือเนื้อหมูเนื่องจากหาซื้อได้ง่าย ผลไม้ก็เป็นผลไม้ที่มีอยู่ใน ชุมชน เช่น น้อยหน่า มะขาม มะม่วง กล้วยน้ำว้า มะละกอ ลำไย ฯลฯ

แหล่งน้ำ

ชุมชนบ้านจัว อาศัยแหล่งน้ำฝนตามธรรมชาติในการทำการเกษตรกรรมเพาะ ปลูกข้าว ซึ่งการทำนาทำได้ปีละ 1 ครั้ง ส่วนน้ำดื่มน้ำใช้ ได้จากประปาอำเภอสบปราบและ บ่อน้ำตื้นในบางครัวเรือน

เศรษฐกิจและการประกอบอาชีพ

ชุมชนบ้านจัว เดิมเป็นชุมชนที่ประกอบอาชีพเกษตรเป็นหลัก คือ ทำนา และทำสวน อ้อย มีฐานะค่อนข้างยากจน มีพื้นที่เกษตรประมาณ 5000 กว่าไร่ การทำนาและการทำสวนอ้อย ต้องอาศัยแหล่งน้ำตามธรรมชาติ คือน้ำฝนเป็นหลัก ไม่มีอ่างเก็บน้ำ หรือแหล่งน้ำชลประทาน ประกอบกับราคาผลผลิต เช่นอ้อยมีราคาต่ำ จึงทำให้เกิดความยากจนมากขึ้น มีหนี้สิน และใน ขณะนั้นในอำเภอใกล้เคียงคืออำเภอเถินมีคนไปขายแรงงานต่างชาติเป็นจำนวนมาก ตลอดจนมี คนภายนอกมาชักชวนและเห็นตัวอย่างจากสื่อวิทยุ โทรทัศน์ คนในวัยแรงงานจึงค่อยๆเลิกทำ สวนอ้อยในที่สุด ในระยะแรกๆ ประเทศที่นิยมไปขายแรงงานคือ ประเทศซาอุดีอาระเบีย ,

อิสราเอล , อิรัก , อิหร่าน , คูเวต ทำให้มีรายได้เป็นกอบเป็นกำ ปลดภาระหนี้สิน สถานภาพทางเศรษฐกิจดีขึ้นจึงทำให้ค่านิยมในการไปขายแรงงานต่างชาติมีมากขึ้น ต่อมาการขายแรงงานในประเทศทางตะวันออกกลางมีปัญหาในเรื่องของเพชรซาอุที่โดนขโมย ทางนายทุนหรือผู้จัดหาแรงงานไปยังต่างชาติจึงเปลี่ยน เป้าหมายมายังประเทศในแถบเอเชีย ซึ่งปัจจุบันประเทศที่นิยมไป คือ ญี่ปุ่น ,เกาหลี ,ไต้หวัน , สิงคโปร์ โดยมีรายได้ประมาณ 10,000 - 25,000 บาท ต่อเดือน และสัญญาการทำงาน 2-3 ปีเป็นอย่างต่ำ โดยผู้ที่ไปจะทำสัญญากู้เงินจากนายทุนและมีสัญญาการชำระหนี้ ซึ่งส่วนใหญ่ปีแรกที่ไปเงินเดือนที่ได้จะหักชำระหนี้ จนปลดภาระหนี้ หลังจากนั้นก็มีเงินเหลือเก็บส่งมาที่บ้าน และเมื่อหมดสัญญาบางคนก็ต่อสัญญาในการทำงานต่อ เนื่องจากได้นายจ้างที่ดี สวัสดิการดี และอัตราเงินเดือนค่อนข้างดี ดังนั้นปัจจุบันประชาชนในชุมชนบ้านจัวส่วนใหญ่มีฐานะค่อนข้างดี ซึ่งเห็นได้จากฐานะความเป็นอยู่ ลักษณะบ้านเรือนที่มีความแตกต่างจากอดีต สิ่งอำนวยความสะดวกเช่น รถยนต์ และมีเงินในการช่วยงานบุญงานกุศลของชุมชน ซึ่งสามารถระดมเงินในชุมชนได้เป็นจำนวนที่สูงกว่าหมู่บ้านอื่นๆ จะเห็นได้จากวัดที่มีความสวยงาม มีลวดลายแกะสลัก ลงลัทธิ ปัดทอง ส่วนอาชีพการทำนาก็ยังทำอยู่โดยเปลี่ยนจากระบบการช่วยเหลือกันทำ มาเป็นการจ้างแรงงานจากหมู่บ้านอื่นมาทำทั้งการปลูก การเก็บเกี่ยว เนื่องจากประชากรในวัยแรงงานมีน้อย การทำนาจะทำได้ปีละ 1 ครั้ง เนื่องจากแหล่งน้ำมีอยู่น้อย ต้องอาศัยน้ำฝนตามธรรมชาติในการเพาะปลูก นอกฤดูการทำนาจึงไม่ได้ทำการเกษตรอะไร การทำนาในอดีตจะใช้แรงงานจากวัว ควายในการไถนา แต่ปัจจุบันวัวและควายที่เลี้ยงในชุมชนบ้านจัวมีเหลืออยู่น้อย การไถนาจึงใช้เครื่องจักรกลแทนประกอบกับฐานะทางเศรษฐกิจดีขึ้น ประชาชนสามารถซื้ออุปกรณ์เหล่านี้ได้ ล้อเทียมวัวที่ใช้ในการนำผลผลิตจากทุ่งนามายังหมู่บ้านก็เหลือให้เห็นอยู่น้อย ส่วนใหญ่จะใช้รถไถในการขนลากผลผลิต บ้านที่ไม่มีรถไถแต่ก็จะใช้วิธีการว่าจ้างผู้ที่มีรถในการขนลาก ผลผลิตของตนเอง หลังจากเก็บเกี่ยวข้าวประชาชนที่อยู่ในหมู่บ้านก็จะว่างงาน แม่บ้านบางครัวเรือนก็จะทอผ้าพื้นเมือง ผ้าตีนจก ซึ่งได้รับการสอนจากพัฒนาการอำเภอ แต่ก็ไม่ได้ทำเป็นกลุ่ม หรือเป็นอาชีพเสริมอย่างจริงจัง

การเมืองการปกครอง

ชุมชนบ้านจัว เดิมเป็นหมู่บ้านเดี่ยว ต่อมาได้แยกการปกครองเป็น 2 หมู่บ้าน เนื่องจากหมู่บ้านมีขนาดใหญ่มากขึ้น ในอดีตการปกครองในชุมชนจะยึดถือผู้อาวุโสที่ได้รับความนับถือ การเชื่อถือมาเป็นผู้นำหมู่บ้าน ผู้นำจะอยู่ในตำแหน่งจนกระทั่งเกษียณ เสียชีวิตหรือ

ลาออก มีการเรียก ผู้นำหมู่บ้านว่า “พ่อหลวง” ซึ่งในปัจจุบันก็ยังเรียกเช่นเดิม ปัจจุบันมีการปกครองโดยคณะกรรมการหมู่บ้านและแยกการปกครองเป็น 2 หมู่บ้าน โดยหมู่ 3 มีผู้ใหญ่บ้านชื่อ นายศักดิ์ดา วัจโน และหมู่ 6 บ้านจัวได้มี นายสุกแก้ว หล้าปวงคำเป็นผู้ใหญ่บ้าน มีผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านหมู่บ้านละ 4 คน แบ่งการ ดูแลเป็นเขต มีทั้งหมดหมู่ละ 4 เขต ความรับผิดชอบในแต่ละเขตประมาณ 80- 90 หลังคาเรือน มีคณะกรรมการหมู่บ้านในการดำเนินงานเป็นฝ่ายต่างๆ รวมทั้งหมด 16 คน ถึงแม้การปกครองจะแยกกันเป็น 2 หมู่บ้าน แต่ในลักษณะการดำเนินงานต้องอาศัยความเห็นร่วมกัน ผู้ใหญ่บ้านและคณะกรรมการหมู่บ้านทั้ง 2 หมู่บ้านจะมีการปรึกษาหารือร่วมกันในการดำเนินงานต่างๆจะสอดคล้องกันและมีการช่วยเหลือกันทั้งสอง หมู่บ้าน โดยเฉพาะการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในการดำเนินงานบุญ งานประเพณีต่างๆและกิจกรรมเพื่อส่วนรวม มีการจัดประชุมชาวบ้านทุกเดือน หลังจากที่ผู้ใหญ่บ้านประชุมที่อำเภอ เพื่อแจ้งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจากอำเภอหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องรับทราบ ตลอดจนการขอความคิดเห็นในกิจกรรมการดำเนินงานต่างๆของหมู่บ้าน นอกจากนี้ชุมชนบ้านจัวเป็นที่ตั้งขององค์การบริหารตำบล มีนายผจญ สุยะ เป็นประธาน อบต ซึ่งเป็นคนพื้นที่ชุมชนบ้านจัว ทำให้ได้รับความเคารพ นับถือ จากชาวบ้านในชุมชน และร่วมมือในการพัฒนาหมู่บ้าน

การเลือกตั้ง ผู้ใหญ่บ้าน เลือกตั้งโดยใช้ระบบประชาธิปไตย มีการสมัครลงเลือกตั้ง มีการลงคะแนนเสียง โดยการหย่อนบัตรเลือกตั้ง ผู้ที่ได้คะแนนมากที่สุดจะเป็นผู้ที่ถูกคัดเลือกให้เป็นผู้ใหญ่บ้าน โดยอยู่ในวาระได้ คนละ 4 ปี

โครงสร้างทางสังคมของชุมชนและองค์กรชุมชน

สถาบันครอบครัว

ชุมชนบ้านจัวส่วนใหญ่มีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว ลูกหลานที่แต่งงานแล้วจะแยกบ้านไปสร้างบ้านของตนเอง ส่วนใหญ่ชายที่ออกเรือนจะไปอยู่ที่บ้านฝ่ายหญิง ในชุมชนวัยแรงงานจะมีค่อนข้างน้อยเนื่องจากไปทำงานรับจ้างที่ต่างประเทศและกรุงเทพฯ ครอบครัวส่วนใหญ่จะมีผู้สูงอายุ และเด็กเป็นจำนวนมาก ปู่ ย่า ตา ยาย จะเป็นผู้ดูแลเด็ก ความสัมพันธ์ในชุมชนเป็นไปค่อนข้างดี ส่วนใหญ่เป็นเครือญาติกัน มีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน จะค่อนข้างรู้จักกันทั้งหมู่บ้าน จะเห็นได้จากมีนามสกุลที่ซ้ำๆกัน เช่น นามสกุล ศรีจันทร์ , เตะชะ , วัฒนโธ และสอนอินตะ เป็นต้น เมื่อมีงานในหมู่บ้านไม่ว่าจะเป็นงานบุญ เช่นงานขึ้นบ้านใหม่

งานแต่งงาน งานประเพณีต่างๆ งานศพ จะมีการช่วยเหลือกันด้วยความเต็มใจ และปฏิบัติสืบทอดกันมา

ศาสนา ความเชื่อ วัฒนธรรมประเพณีในชุมชน

ชาวบ้านชุมชนบ้านจัว นับถือศาสนาพุทธ มีวัดบ้านจัวเป็นศูนย์รวมจิตใจ และเป็นที่พักประกอบพิธีทางศาสนา ความเชื่อ วัฒนธรรมประเพณีต่างๆมีความคล้ายคลึงกับหมู่บ้านอื่นๆ นอกจากความเชื่อทางศาสนาแล้วชุมชนยังเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งสืบทอดความเชื่อกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ คือ การนับถือผี คือ ผีปู่ย่า ผีบ้านผีเรือน ในแต่ละครัวเรือนเชื่อกันว่ามีผีปู่ย่าประจำบ้าน เพื่อคอยปกป้องภัยพิบัติต่างๆและให้ลูกหลานอยู่เย็นเป็นสุข จะมีการเซ่นไหว้เป็นประจำทุกปีในช่วงเดือนมกราคม และเดือนมีนาคม โดยมีตำรับอาหารคาว เช่นไก่เป็นตัว หัวหมู ของหวาน ผลไม้ ดอกไม้ รูปเทียน เพื่อเป็นการแสดงความเคารพ การขอขมาในสิ่งที่ได้กระทำความผิดและเป็นการอุทิศส่วนกุศลแก่ญาติที่ล่วงลับไปแล้ว

ประเพณีทานข้าวใหม่ เป็นประเพณีที่ปฏิบัติสืบทอดกันมา จะกระทำหลังจากเก็บเกี่ยวข้าวเสร็จในแต่ละปี โดยมีการกำหนดวันโดยชุมชน ทุกหลังคาเรือนทั้ง 2 หมู่บ้านจะนำข้าวใหม่ที่ได้มาถวายรวมกันที่วัด หลังคาเรือนละ 1 กิโลกรัม หลังทำบุญเสร็จคณะกรรมการหมู่บ้านทั้ง 2 หมู่บ้านจะนำข้าวที่ได้ไปขายเพื่อนำเงินมาเป็นกองทุนในการใช้จ่ายในกิจกรรมของหมู่บ้าน

ประเพณีการปลูกบ้าน

ชุมชนบ้านจัว จะมีการปลูกบ้านใหม่ในแต่ละปีเป็นจำนวนมาก เมื่อจะเริ่มปลูกบ้านจะมีพิธียกเสาเอก โดยใช้ผู้ที่มีความรู้ด้านพิธีกรรมทางพราหมณ์ เช่นหม้อครายก โดยเจ้าของบ้านต้องเตรียมของที่จะใช้ประกอบพิธี คือ มะพร้าว 1 ทะลาย กล้วย 1 เครือ อ้อย 1 ลำ ผ้าดิบขาว 1 ผืน ดอกไม้ รูปเทียน ผ้าดิบขาวจะนำมาใช้ผูกเสาเอกในบ้าน ซึ่งเสานี้จะถือว่าเป็นที่สิงสถิตของผีปู่ย่า หลังจากยกเสาเอกแล้ว ทุกคนในบ้านจะนับถือเสาเอกในบ้าน มีพิธีกราบไหว้บูชาบุคคลในบ้านเวลาออกไปไหนมาไหนจะบนบานบอกกล่าวเพื่อช่วยให้ปลอดภัย หลังจากปลูกบ้านแล้วเสร็จ จะต้องทำพิธีขึ้นบ้านใหม่ก่อนที่จะขนของขึ้นบ้าน โดยมีพิธีทางศาสนาและต้องใช้คนที่มิชื่อกว่า แก้ว เงิน ,ทอง ,เพชร ,พลอย เป็นต้น เป็นผู้นำของขึ้นบ้านเป็นคนแรก เพราะมีความเชื่อว่าชื่อเหล่านี้จะทำให้บ้านอยู่อย่างมั่งมี ร่ำรวยเงินทอง ส่วนการจัดเลี้ยงจะทำวันไหนก็

ได้แล้วแต่เจ้าของบ้านเป็นผู้กำหนด หรือจะจัดในวันที่ทำพิธีก็ได้ งานขึ้นบ้านใหม่ถือว่าเป็นงานที่สำคัญของชาวบ้าน ส่วนใหญ่จะจัดงานใหญ่โตมีการลี้ยงหมูเป็นตัวเพื่อนำมาเป็นอาหารเลี้ยงแขกที่มาร่วมงาน มีสุรา เบียร์ คนตรี ซึ่งการจัดงานใหญ่เป็นค่านิยมของชุมชนในการแสดงถึงฐานะของเจ้าของบ้าน

ประเพณีทานข้าวจี - ข้าวหลาม

เป็นประเพณีที่ทำกันในช่วงใกล้ฤดูหนาว ตรงกับวันเพ็ญเดือนสี่เหนือ เดือนยี่ได้ หรือเดือนมกราคมของทุกปี จะเป็นช่วงที่ชาวนาเก็บเกี่ยวข้าวแล้วนำไปใส่ไว้ในยุ้งฉาง โดยมีความเชื่อที่ว่าก่อนที่จะนำข้าวมาใหม่มาบริโภคจะต้องมีการทำบุญทานข้าวจี - ข้าวหลาม เพื่อเป็นการอุทิศส่วนบุญ ส่วนกุศลให้แก่เทพยดา คือแม่โพสพ ให้ช่วยดูแลข้าวเปลือกในยุ้งฉางของตนเองไม่ให้มีสิ่งใดมารบกวน การเตรียมข้าวจี แต่เดิมชาวบ้านจะนึ่งข้าวเหนียวให้สุก เตรียมถ่านไฟจากเตาให้แดง ปั้นข้าวเหนียวเป็นก้อนกลม ใช้ไม้ไผ่ที่เหลาปลายแหลมเสียบเข้าไปแล้วนำไปปิ้ง (ปิ้ง) ให้มีสีเหลืองกรอบน่ารับประทาน เสร็จแล้วนำข้าวที่ปิ้งแล้วใส่ในภาชนะ นำไปถวายพระ

การทานข้าวหลาม คือการนำข้าวเหนียวใส่ไว้ในกระบอกลูกไม้ไผ่ซึ่งเป็นไม้ข้าวหลาม โดยก่อนการเผาข้าวหลาม ในตอนเย็นจะนำข้าวมาแช่ไว้ในกระบอกลูกไม้ไผ่ แล้วนำมาเผาในเวลาเช้ามีดจนสุกแล้วนำกระบอกลูกไม้ข้าวหลามนั้นมาปอกหรือเหลาให้มีความสวยงาม เพื่อเตรียมถวายพระสงฆ์ในตอนเช้า เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่ ปู่ย่า ตายาย ของตน ตลอดจนถวายเพื่อเป็นบุญกุศลให้กับตนเอง เป็นประเพณีอันดีงามและสืบทอดกันมานาน

ประเพณีสงกรานต์

เป็นประเพณีที่ดีงามของชาวไทย ชาวไทยภาคเหนือจะเรียกว่า “วันปีใหม่เมือง” ซึ่งจะเริ่มตั้งแต่วันที่ 13 - 16 เมษายน ของทุกปี จะมีการสาดน้ำเล่นกันเพื่อลดความร้อนของอุณหภูมิในฤดูร้อน ชุมชนชนบทกลุ่มเด็กวัยรุ่นจะเริ่มเล่นสาดน้ำกันตั้งแต่วันที่ 10 เป็นต้นไป ส่วนใหญ่จะเริ่มเล่นในช่วงเวลาเย็น คือตั้งแต่ 16.00 น. จนพระอาทิตย์ตกดิน บุตรหลานที่อยู่ต่างถิ่นจะพร้อมใจกันเดินทางกลับมายังบ้านเกิดเพื่อร่วมงานประเพณีสงกรานต์

ในวันที่ 13 เมษายน ซึ่งถือว่าเป็นวัน “สงกรานต์” ในวันนี้จะมีการทำบุญตักบาตรที่วัดในช่วงเช้า ชุมชนบ้านจัวจิดให้วันนี้เป็นวันสืบทอดจากผู้สูงอายุทั้งหมดในชุมชนโดยทำพิธีที่วัด

บุตรหลานจะร่วมในพิธีนี้ด้วย หลังจากเสร็จพิธี แต่ละบ้านก็จะเล่นน้ำสาดกันด้วยความสนุกสนาน ตลอดทั้งวัน มีการร้องรำทำเพลง คัมเบียร์ สุรา กันตลอดทั้งวัน

ในวันที่ 14 เมษายน ซึ่งถือว่าเป็นวัน กรอบครัว ในชนบททางเหนือถือว่าเป็นวันเนา หรือวันเสียว วันนี้จะเป็นวันที่ห้ามพุดจาในสิ่งที่ไม่ดี ห้ามทะเลาะวิวาท หรือด่ากัน ในช่วงเย็นจะมีประเพณีขนทรายเข้าวัด

ในวันที่ 15 เมษายน เป็นวัน “พญาวัน” ถือว่าเป็นวันรดน้ำดำหัว ในช่วงเช้าในช่วงเช้าจะถือว่าเป็นวันทำบุญ ฟังเทศน์ที่วัด หลังจากนั้นก็จะมีการไปรดน้ำดำหัวพ่อแม่ผู้สูงอายุในหมู่บ้าน รวมถึงญาติพี่น้องผู้ใหญ่ที่อยู่ต่างบ้าน

ในวันที่ 16 เมษายน ถือว่าเป็นวัน “ปากปี” หมายถึงวันเริ่มปีใหม่ ในวันนี้จะเป็นวันที่ทุกคนจะทำพิธีสงฆ์พระพุทธรูปที่อยู่ในบ้าน สงฆ์พระที่วัด พระมหาธาตุเจดีย์วัดฤ โดยใช้น้ำขมิ้นส้มป่อย ดอกคำฝอย และมีการรดน้ำดำหัวพระสงฆ์ เช่น เจ้าคณะตำบล พระสงฆ์ ในวัดต่างๆ ในตำบลสมัย และพระสงฆ์ที่เคารพนับถือ

ประเพณีเข้าพรรษา

เป็นประเพณีทางศาสนาของชาวไทย ในวันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 ซึ่งอยู่ในช่วงเดือนกรกฎาคมถึงเดือนตุลาคม ในวันนี้ถือว่าเป็นวันสำคัญทางศาสนา ชาวบ้านจะทำขนมเทียน ข้าวต้มมัด เพื่อนำไปทำบุญใส่บาตร และมีการถวายเทียนพรรษา ชาวบ้านบางส่วนจะถือว่าช่วงเข้าพรรษาจะเป็นช่วงที่จะหยุดการประพุดในสิ่งที่ไม่ดี ไม่ถูกต้อง เช่นหยุดดื่มสุรา การไปวัดเพื่อรับศีล ฟังธรรม บำเพ็ญภาวนา โดยเฉพาะผู้สูงอายุของชุมชนจะมีการไปนอนที่วัดเพื่อบำเพ็ญภาวนา ทุกครอบครัวจะนำอาหาร ขนม ดอกไม้ธูปเทียน ไปถวายพระเพื่อเป็นการสักการะและขอขมาแด่พระสงฆ์ ตลอดจนสรรพสัตว์ต่างๆ บางคนจะถือว่าเป็นช่วงที่จะปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามตลอดช่วงเข้าพรรษา

ประเพณีออกพรรษา

เป็นประเพณีทางศาสนาที่ต่อเนื่องจากประเพณีเข้าพรรษา เป็นระยะเวลา 3 เดือน วันออกพรรษาจะตรงกับวันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 ซึ่งจะอยู่ในช่วงเดือนตุลาคม ในวันนี้ก็จะมีการทำบุญตักบาตร ฟังเทศน์ ฟังธรรมที่วัด วันนี้เป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาอีกวันหนึ่ง กล่าวคือ เป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ทำปารวณาแทนอุโบสถ สังฆกรรม ซึ่งเป็นพิธีกรรมของพระสงฆ์อย่างหนึ่ง เป็นการกล่าวประกาศในท่ามกลางสงฆ์ เพื่อเปิดโอกาสให้พระสงฆ์ว่า

กล่าวด้วยกันได้ ในวันนั้นนอกจากเป็นการทำบุญ ทำกุศลแล้วชาวบ้านมีความเชื่อว่าในวันเข้าพรรษา วันออกพรรษาเป็นการอุทิศส่วนกุศลให้แก่ญาติที่ล่วงลับไปแล้ว ทำให้ตนเองมีความสุข มีความเจริญรุ่งเรืองและเป็นสิริมงคล

ประเพณีสลากภัตร

ประเพณีนี้มักจะทำหลังฤดูเก็บเกี่ยวข้าว ชาวบ้านจะเรียกว่า “กินข้าวสลาก” หรือ “ทานกัวยสลาก” จะมี 2 วัน คือวันคาและวันกิน ในวันคา แต่ละบ้านจะจัดของเครื่องไทยทานเป็นชุดๆ สำหรับสมาชิกทุกคน เครื่องไทยทานจะคล้ายกับการถวายสังฆทาน แต่ที่แตกต่างคือจะใส่ไว้ในชะลอมที่สานด้วยไม้ไผ่ หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “กัวย” และซื้อแต่ละคนในใบลานหรือใบข่อยไว้และให้คณะกรรมการที่จัดงาน สมาชิกในบ้านแต่ละบ้านจะไปร่วมทำบุญทุกหลังคาเรือนในชุมชน ซึ่งถือว่าวันนี้เป็นวันพบปะของคนในชุมชน ในวันกิน จะนำเครื่องไทยทานที่จัดไว้เป็นชุดไปที่วัด มีการรวมกันเป็นเขตหมู่เครื่องทานต่างๆ ไปที่วัด มีการนิมนต์พระสงฆ์จากวัดต่างๆ มาร่วมทำพิธี ใบลานหรือใบข่อยที่เขียนชื่อไว้จะนำมาคละกัน แล้วจัดแบ่งให้กับพระสงฆ์แต่ละวัดเท่าๆ กัน พระสงฆ์จะเดินหาเจ้าของที่ระบุในใบลานซึ่งแต่ละครอบครัวจะจัดมุมของตัวเองและเขียนป้ายเลขที่บ้านไว้ให้เห็นชัดเจน หลังจากพระสงฆ์พบป้ายเลขที่บ้านตรงกับใบลาน ก็จะขานชื่อผู้ที่ทาน “กัวยสลาก” ผู้ที่มีชื่อก็จะนำเครื่องไทยทานมาถวายให้กับพระสงฆ์ จนครบสมาชิกครอบครัว ถือว่าเสร็จสิ้นงานบุญนี้

งานแต่งงาน นิยมจัดงานแต่งงานในชุมชนโดยจะจัดที่บ้านเจ้าสาว มีการเชิญแขกมาร่วมงานเพื่อเป็นสักขีพยาน โดยการบอกกล่าวหรือออกการ์ดเชิญ ในพิธีการแต่งงานยังใช้ประเพณีแบบดั้งเดิมของชาวเหนือ คือ จะเรียนเชิญผู้สูงอายุของทั้งสองฝ่ายมาเป็นสักขีพยาน ผู้อาวุโสหรือผู้มีเกียรติจะทำพิธีสวมด้ายมงคล ผูกข้อมือคู่บ่าวสาว เพื่อเป็นการอวยพร ให้เงินเพื่อเป็นเงินขวัญถุงของคู่บ่าวสาวในการเริ่มต้นชีวิตคู่ อาหารที่นำมาเลี้ยงนั้นจะเปลี่ยนแปลงไปตามความเหมาะสมและแล้วแต่เจ้าภาพ แต่ยังยึดถือความเป็นสิริมงคล

งานศพ ในการทำพิธีศพ จะตั้งบำเพ็ญกุศลที่บ้านผู้ตาย เจ้าภาพจะบอกกล่าวหรือออกการ์ดเชิญแขกทั้งในหมู่บ้านนอกหมู่บ้าน ระยะเวลาในการตั้งศพบำเพ็ญกุศลประมาณ 3 – 5 วัน ในแต่ละคืนจะมีพิธีทางศาสนา เพื่อเป็นการอุทิศกุศลให้กับผู้ตายโดยชุมชนบ้านจัวจะให้ความ

สำคัญในการสวดอธิษฐานในคืนก่อนกำหนดการเผาศพ มีการช่วยเหลือกันของกลุ่มแม่บ้านในการดูแลเรื่องอาหาร เครื่องดื่มสำหรับแขก ตลอดทุกวันที่มีงาน

องค์กรต่างๆในชุมชน

ชุมชนบ้านจัวมีองค์กรต่างๆในชุมชนทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ตั้งขึ้นเพื่อให้องค์กรเป็นตัวแทนทำงานให้กับชุมชน

องค์กรที่เป็นทางการ เป็นองค์กรที่ทางราชการจัดตั้งขึ้น เพื่อการเมืองการปกครอง และการพัฒนาในด้านต่างๆในชุมชน ได้แก่

คณะกรรมการหมู่บ้าน ซึ่งได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านหมู่บ้านละ 2 คน สารวัตรกำนัน หมู่บ้านละ 2 คน และคณะกรรมการหมู่บ้าน มีหน้าที่รับผิดชอบดำเนินงานการปกครองและดำเนินงานกิจกรรมต่างๆภายในหมู่บ้านทั้งด้านสาธารณสุข ด้านเกษตร ด้านการศึกษา ด้านปกครอง และอื่นๆ พร้อมประสานงานในการดำเนินงานต่างๆร่วมกับองค์กรอื่นๆในชุมชนและนอกชุมชน

คณะกรรมการศูนย์สาธารณสุขชุมชน (ศสมช) ซึ่งมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม) เป็นคณะกรรมการ มีประธาน อสม เป็นประธาน มีหน้าที่รับผิดชอบการดำเนินงานของ ศสมช. ทั้งในด้านจัดเวรมาประจำที่ศูนย์ เพื่อให้บริการประชาชน ทั้งการค้นหาผู้ป่วยเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดัน ฯลฯ การส่งเสริม การป้องกัน พิ้นฟู รักษา ในบทบาทของ อสม.ที่ทำได้

ชมรม อสม. หมู่บ้าน มีสมาชิกคือ อสม. ทั้งหมดในหมู่บ้าน มีประธาน รองประธาน เลขานุการ และกรรมการ โดยที่หมู่ 3 มี อสม ทั้งหมด 40 คน มีนางวรรณ ทิพย์ตา เป็นประธาน หมู่ 6 มี อสม ทั้งหมด 38 คน มี นางบุญรักษ์ เตชะ เป็นประธาน อสม จะมีการแบ่งเขตรับผิดชอบบ้านแต่ละหลัง ประมาณ 10-15 หลังต่อคน รับผิดชอบดูแลด้านสุขภาพของทุกคนในเขตรับผิดชอบ โดยการทำงานร่วมกันกับสถานีอนามัย โรงพยาบาล หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะเน้นงานในด้านการป้องกัน ส่งเสริมสุขภาพ การฟื้นฟู เช่น การรณรงค์กำจัดลูกน้ำ ยุงลายเพื่อป้องกันไข้เลือดออก การรณรงค์การตรวจหาเชลเมะเร็งปากมดลูกและเต้านม และอื่นๆเป็นต้น ตลอดจนการรวบรวมข้อมูลที่สำคัญในการดูแลสุขภาพของชุมชน การเผยแพร่ข่าวสารด้านสาธารณสุขให้ชุมชนได้รับทราบ อสม จะเป็นผู้มีบทบาทที่สำคัญในการดำเนินงานด้านสาธารณสุขของหมู่บ้านให้บรรลุวัตถุประสงค์ เพื่อสุขภาพที่ดีของคนในชุมชน

องค์กรที่ไม่เป็นทางการ

ชมรมผู้สูงอายุชุมชนบ้านจัว มีนายสุนทร เลาคำ ข้าราชการบำนาญ เป็นประธานชมรม มีสมาชิกของชมรมทั้งหมด 425 คน แยกเป็นผู้สูงอายุหมู่ 3 จำนวน 206 คน ผู้สูงอายุหมู่ 6 จำนวน 219 คน ชมรมผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญในชุมชนเช่นเดียวกัน เป็นกลุ่มบุคคลที่ประชาชนในหมู่บ้านให้ความเคารพนับถือ มีบทบาทในการสั่งสอนอบรมลูกหลานในชุมชนให้มีจิตใจและวัฒนธรรมที่ดีงาม ให้คำปรึกษา แนะนำ ด้านขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมต่างๆของหมู่บ้านให้ดำรงอยู่และสืบทอดกันมา ผู้ที่จะเข้าชมรมจะต้องเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เสียสมาชิกคนละ 10 บาท สมาชิกคนหนึ่งคนใดเสียชีวิต จะมีการรวบรวมเงินที่ได้ให้กับการทำบุญแก่ครอบครัวผู้ที่เสียชีวิต นอกจากนี้ยังมีการรวมตัวกันในการช่วยเหลืองานด้านต่างๆของชุมชน

กลุ่มแม่บ้าน

กลุ่มนี้เป็นการจัดตั้งกันเองภายในหมู่บ้าน ทุกคนที่เป็นแม่บ้านจะถือว่าเป็นสมาชิกของกลุ่ม มีประธานกลุ่มแม่บ้านทั้ง 2 หมู่บ้าน กิจกรรมที่ดำเนินการมักจะเป็นงานภายในหมู่บ้าน เช่นงานวัด งานบุญ งานศพ งานประเพณีต่างๆ กิจกรรมที่ทำจะเป็นในเรื่องการดูแลอาหารในงาน งานตกแต่งดอกไม้ ตั้งแต่รายการอาหาร การจัดซื้อ การปรุง การเสิร์ฟ และการเก็บล้าง

สรุปภาพรวมของชุมชน

ชุมชนบ้านจัว เป็นชุมชนค่อนข้างใหญ่ เนื่องจากรวมประชาชน 2 หมู่บ้าน เป็นชุมชนค่อนข้างมีการเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมเมืองมากขึ้นแต่ก็ยังคงมีความเป็นชนบทอยู่มากคนในชุมชนมีความสัมพันธ์เป็นอันดีถึงแม้จะแยกการปกครองเป็น 2 หมู่บ้าน ฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างดี เนื่องจากมีรายรับเป็นกอบเป็นกำจากการขายแรงงานที่ต่างประเทศของคนในวัยแรงงานทั้งชายและหญิงมากถึง 60% การเกษตร มีการเพาะปลูกข้าวเหนียวเป็นหลัก พืชผลทางการเกษตรอย่างอื่น มีน้อย เนื่องจากขาดแหล่งน้ำ ต้องอาศัยแหล่งน้ำตามธรรมชาติ ประชาชนมีการรวมกลุ่มต่างๆทั้งกลุ่มที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการมีความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมต่างๆของชุมชนเป็นอย่างดี มีโรงเรียนและวัดเป็นศูนย์กลางรวมจิตใจของคนในชุมชน มีที่พึ่งทางด้านสุขภาพของคนในชุมชนคือสถานีนามัยบ้านจัว ในด้านการปกครองมีองค์การบริหารส่วนตำบลในชุมชน มีป้อมตำรวจคอยดูแลความสงบเรียบร้อยของชุมชน ชาวบ้าน

นับถือศาสนา พุทธ มีความเชื่อ วัฒนธรรมประเพณีที่ดีงามและรักษาให้ดำรงอยู่ปฏิบัติสืบทอดต่อกันมานาน

ส่วนที่ 2 ปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ชุมชนบ้านจัว มีสภาพแวดล้อมของชุมชน เป็นชุมชนขนาดใหญ่ มีลักษณะทางกายภาพ เป็นที่ราบเชิงเขา แหล่งน้ำต้องอาศัยแหล่งน้ำฝนตามธรรมชาติ ในการทำเกษตรกรรม ไม่มีแม่น้ำ หรือลำน้ำเหมือนที่มีน้ำไหลผ่านตลอดปี ทำให้การทำเกษตร คือ การทำนา ทำได้ปีละ 1 ครั้ง ในช่วงฤดูฝนเท่านั้น พื้นที่การเกษตรส่วนใหญ่เป็นทุ่งนา และเขตชุมชน หมู่บ้าน ไม่มีพื้นที่ในการทำสวนหรือการทำเกษตรอย่างอื่น ดังนั้นหลังฤดูการเก็บเกี่ยวก็จะเกิดการว่างงาน และไม่มีอาชีพเสริม ประชาชนส่วนใหญ่จะอยู่บ้านกันเฉย ๆ ลักษณะทางกายภาพนี้ส่งผลให้กิจกรรมการใช้แรงงานของคนในชุมชนมีน้อย และไม่ต่อเนื่อง ประกอบกับ ชุมชนบ้านจัวเป็นชุมชนที่ยังไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย สนามกีฬาของโรงเรียนชุมชนบ้านจัวคับแคบไม่มีดินหญ้า ขาดอุปกรณ์ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานของคนในชุมชนมากขึ้น

ชุมชนบ้านจัวมีสภาพแวดล้อมของชุมชน ที่เป็นชุมชนขนาดใหญ่ การคมนาคมสะดวกสบายถนนหนทางลาดยางตลอดสาย มีรถโดยสารเข้าออกชุมชนไปยังตัวจังหวัดทุกวัน ใช้ระยะเวลาในการเดินทางมายังตัวเมืองลำปางประมาณ 1 ชั่วโมง และมายังอำเภอสบปราบประมาณ 10 นาที ทำให้เกิดการติดต่อสื่อสารระหว่างชุมชน กับอำเภอและจังหวัด เป็นไปอย่างสะดวกเกิดการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากสังคมหนึ่งไปอีกสังคมหนึ่งได้อย่างง่าย ดังคำกล่าวของนายสุนทร เลาคำ ประธานชมรมผู้สูงอายุว่า “บ่เดี๋ยวนี๋ไปหนายมาหนายง่าย รถมามีตลอด ไปในเมือง เข้าบักซี่ ก็ได้ของที่ต้องการกลับมาบ้านทุกอย่าง” หมายถึง ปัจจุบันการเดินทางไปไหนมาไหนสะดวก เข้าไปในเมืองเดินเข้าห้างสรรพสินค้าบักซี่ก็ได้สิ่งของที่ต้องการทุกอย่าง แสดงให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่มีการคมนาคมสะดวกสบายทำให้เกิดการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากในอดีต นอกจากนี้ลักษณะของชุมชนบ้านจัว ซึ่งเป็นพื้นที่อยู่ไม่ไกลจากตัวเมืองมากนัก การรับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ เป็นไปค่อนข้างสะดวก สถานีโทรทัศน์รับได้เกือบทุกช่อง ทำให้เกิดการรับสื่อต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต ที่เห็นได้ชัดมากที่สุดคือ พฤติกรรมการบริโภค และการได้มาซึ่งอาหารที่นำมาบริโภคเปลี่ยนไปจากอดีต ดังคำกล่าวของนายปาย ศรีจันทร์

ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านหมู่ 3 ว่า “สมัยก่อนจะหาเงินต้องไปหาเอาเองในป่าในสวน บ่เคี้ยวบ่บ่ต้องออกแรงหาอยากได้อะยังก็ไปหาที่ตลาดได้ อีกอย่างสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ป่าน้อยลงของในป่าก็มีน้อยลง บริเวณเขตป่าที่เคยหาได้ก็กลายเป็นที่ขุดแร่ดินขาวกับ ลิกไนท์ของบริษัทบ้านปู และบริษัทอื่น ๆ” หมายถึง ในอดีตจะหาของรับประทานต้องออกแรงหาเองในป่าในสวน ปัจจุบันไม่ต้องออกแรงหา อยากได้อะไรก็มีอยู่ที่ตลาด และคำกล่าวของ นางจันทร์ดี บัวโล ว่า “คนสมัยก่อนกินข้าวเป็นใหญ่ อยากกินอะยังก็ไม่ได้มีกินเหมือนสมัยบ่เคี้ยวบ่” หมายถึง ในอดีตคนในชุมชนรับประทานข้าวเป็นหลัก อยากรับประทานอะไรก็ได้มีให้เหมือนสมัยปัจจุบัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแหล่งอาหารของชุมชนส่วนใหญ่อยู่ที่ตลาด จากบริบทของชุมชนจะเห็นว่าตลาดบ้านจัวเป็นตลาดของตำบลและนับวันจะมีความเจริญมากขึ้น มีทั้งตลาดเช้าและตลาดเย็น

ตลาดเช้า จะขายอาหารตั้งแต่เวลา 05.00 น. ถึง 08.00 น. ในช่วงฤดูทำนา ก็จะเริ่มตลาดเร็วกว่าเดิมคือประมาณ 04.00 น. มีทั้งอาหารที่เป็นวัตถุดิบ เช่น ผักสด ปลายสด เนื้อสัตว์ และพืชผักที่ปลูกได้หรือหาซื้อมาขาย นอกจากนี้มีอาหารสำเร็จรูปทั้งที่เป็นอาหารพื้นเมือง, อาหารเหมือนตลาดในเมือง เช่น ข้าวมันไก่ ไข่ไก่ในกล่องโฟม, ถูกลาสติก ขนมหอย เช่น ข้าวเหนียวมูลหน้าต่าง ๆ ขนมหั่น ฯลฯ ขนมหอยเคี้ยว เช่น ขนมหอยต่าง ๆ ที่ใส่ไว้เป็นถุง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่รับมาจากตลาดในเมือง

ตลาดเย็นจะขายอาหารตั้งแต่เวลาประมาณ 15.00 น. ถึง 17.00 น. ตลาดเย็นจะเล็กกว่าตลาดเช้า นอกจากตลาดแล้วในชุมชนยังมีร้านขายของชำเป็นจำนวนมาก มินิมาร์ท 1 ร้าน ลักษณะของมินิมาร์ท ก็จะเป็นตึกชั้นเดียว เป็นกระจัดล้อมรอบมองจากด้านนอกสามารถเห็นของต่าง ๆ ที่วางขายอยู่ข้างในร้าน ในร้านมีสิ่งของให้เลือกตั้งแต่ขนมเค้กประเภท บุเกอร์ ขนมกรุบกรอบ ขนมประเภทต่าง ๆ ข้าวสาร อาหารกระป๋อง อาหารกึ่งสำเร็จรูป และของใช้ต่าง ๆ เช่น ผงซักฟอก สบู่ ยาสีฟัน เครื่องปรุงรส บุหรี่ สุรา ฯลฯ ดังนั้นในการบริโภคอาหารในแต่ละมื้อ เพียงแค่หาซื้อสิ่งของในตลาดมาประกอบเป็นอาหาร หรือบางมื้อก็เป็นอาหารที่ปรุงเสร็จเรียบร้อยแล้วจากร้านค้าหรือในตลาด จะเห็นว่าแทบจะไม่ต้องใช้แรงกายในการหาอาหารมาบริโภค กิจกรรมที่ดำเนินในชีวิตประจำวันจึงเป็นกิจกรรมที่ลดการเคลื่อนไหวของร่างกายของบุคคลให้น้อยลง ตลอดจนแหล่งอาหารที่อยู่ใกล้และมีหลากหลาย ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่เกินตามความต้องการของร่างกาย และบริโภคในสิ่งที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายเพิ่มมากขึ้น

สภาพทางเศรษฐกิจ

ชุมชนบ้านจัว ในปัจจุบันมีฐานะทางเศรษฐกิจและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น เนื่องจากการทำงานรับจ้างต่างประเทศของคนในวัยแรงงานของชุมชน ทำให้มีเงินจับจ่ายซื้อของมาอุปโภคบริโภคอย่างสะดวกสบายมากขึ้น จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่าลักษณะบ้านเรือนแต่ละหลังมีลักษณะค่อนข้างใหญ่โต และเป็นเรือนที่ปลูกขึ้นมาใหม่ รูปทรงคล้ายกับบ้านในเขตชุมชนเมือง มีสิ่งอำนวยความสะดวกเกือบจะครบทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นตู้เย็น โทรทัศน์ เครื่องซักผ้า หม้อหุงข้าว พัดลม ฯลฯ มีรถจักรยานยนต์เกือบจะทุกหลังคาเรือน คิดเป็นร้อยละ 90 รถยนต์ประมาณร้อยละ 50 การหาซื้อของมาบริโภคของคนในชุมชนก็มีเงินมาซื้ออาหารบริโภคจำนวนที่มากขึ้น อาหารที่มีราคาสูงขึ้น ดังเช่นคำกล่าวของนางจันทร์ดี วัฒนโล ผู้ป่วยเบาหวานหมู่ 3 ซึ่งไม่ได้มีสาเหตุการเป็นโรคเบาหวานจากกรรมพันธุ์ ว่า “แต่ก่อนกับข้าวมีอย่างเดียว เป็นน้ำพริก หรือแกงเมือง เคี้ยวนี้ลูกหลานไปทำงานเมืองนอก ทำงานกรุงเทพฯ ส่งเงินมาซื้อ ทำกับข้าวก็ทำหลายอย่างมากขึ้น แกงทีหนึ่งก็เป็นหม้อ ๆ กินจิ้น กินไข่เกือบตั้งวัน” หมายถึง ในอดีตมีกับข้าวอย่างเดียวส่วนใหญ่ก็เป็นน้ำพริกหรือแกงเมือง ปัจจุบันลูกหลานทำงานต่างประเทศ เมืองหลวง ส่งเงินมาให้มีเงินมากขึ้น ทำให้ทำกับข้าวหลายอย่างมากขึ้น แกงก็เป็นหม้อ ๆ รับประทานเนื้อสัตว์ ไข่เกือบทุกวัน

นอกจากนี้สภาพฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีขึ้น มีเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในบ้านมากขึ้น การใช้แรงงาน การเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินวิถีชีวิตก็ลดลง เช่นคำกล่าวของ นางดี อินจันทร์ ว่า เคี้ยวนี้จะไปไหน ก็มีรถเครื่องจอดตั้งแต่บ้านไคบ้าน ดินแทบจะไม่ได้แตะดิน ไปต่งไปนามีรถส่งถึงคันทา หมายถึง ปัจจุบัน คนในชุมชนจะไปไหนมาไหนแทบจะไม่ต้องออกแรงกายในการเดิน มีรถจักรยานยนต์จอดรอตั้งแต่บ้านไคบ้านไปถึงที่ต่าง ๆ ไปต่งนาก็มีรถไปส่งถึงคันทา แสดงให้เห็นว่าสภาพฐานะทางเศรษฐกิจที่เปลี่ยนไป คือ ฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีขึ้นทำให้พฤติกรรมในการดำเนินวิถีชีวิตของคนในชุมชนเปลี่ยนไปด้วย ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากขึ้น

ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล

อาชีพ

ชุมชนบ้านจัวส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างทำงานต่างประเทศ และอาชีพทำการเกษตร คือ ทำนา อาชีพรับจ้างทำงานต่างประเทศ ทำให้เกิดรายได้ที่มีมากขึ้น ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวดีขึ้น ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น นอก

จากการไปทำงานต่างประเทศทำให้ต้องจากบ้าน จากครอบครัวไปอยู่ในสถานที่ที่ห่างไกลมาก สภาพแวดล้อมที่มีความแตกต่างไปจากเดิม ทั้งด้านภาษา สังคม วัฒนธรรม ประเพณี เกิดความวิตกกังวล คิดถึงบ้าน คิดถึงครอบครัว โดยเฉพาะใน 1 ปีแรกที่อยู่ในช่วงของการปรับตัว และต้องทำงานหนักเพื่อให้มีรายได้พอเพียงในการปลดหนี้ที่กู้ยืมมาเป็นค่าใช้จ่ายในการมาทำงานต่างประเทศให้เร็วที่สุด เพื่อที่จะได้ส่งเงินให้กับทางบ้าน และครอบครัว จากการสัมภาษณ์ นายปาย ศรีจันทร์ ซึ่งเคยไปทำงานที่ประเทศซาอุดีอาระเบีย เมื่อ 10 กว่าปีที่แล้ว กล่าวว่า “ไปทำงานต่างประเทศ เหนง คิดถึงบ้าน กังวลว่าที่บ้านจะเป็นอย่างไร อาหารการกินก็ไม่เหมือนที่บ้าน อากาศก็ร้อนอบอ้าวมาก ถ้าไม่คิดถึงรายได้ที่ได้ ก็อยู่บ้านเรดีกว่า” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคนในชุมชนเกิดความเครียดจากการทำงานต่างประเทศ ทั้งเกิดกับผู้ที่ไปทำงาน และเกิดกับสมาชิกครอบครัวที่อยู่ที่บ้าน

ส่วนอาชีพทำนา ซึ่งทำได้ปีละ 1 ครั้งในช่วงฤดูฝน การทำนาในปัจจุบันส่วนใหญ่ในชุมชนจะใช้เครื่องจักรมาอำนวยความสะดวกไม่ว่าจะเป็นรถไถนา ซึ่งชาวบ้านเรียกกันว่า “ควายเหล็ก” เครื่องตัดหญ้าในการตัดหญ้ารอบคันนา การทำงานซึ่งเปลี่ยนจากวิธีการลงแขกคือช่วยเหลือกัน มาเป็นการจ้างคนมาช่วยทำนา ซึ่งสาเหตุหนึ่งมาจากคนในวัยแรงงานในชุมชนมีน้อยเนื่องจากส่วนใหญ่ไปทำงานต่างประเทศ ทำให้ก่อนถึงฤดูการทำนาต้องเตรียมเงินไว้สำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในการทำนา ไม่ว่าจะเป็นการจ้างรถไถนา ถ้าในบ้านไม่มีรถไถนา การจ้างคนปลูก คนเกี่ยว จ้างรถลากผลผลิตกลับบ้าน ซึ่งในอดีตมีการเลี้ยงวัวควาย เพื่อใช้แรงจากสัตว์ในการทำนา จากการสังเกตของวิจัยพบว่า การเลี้ยงวัว ควาย แทบจะเหลือไม่กี่ครอบครัวที่ยังเลี้ยงสัตว์เหล่านี้ หลังฤดูเก็บเกี่ยวชาวบ้านก็จะว่างจากงานอยู่บ้านกันเฉย ๆ ไม่มีอาชีพที่เสริมรายได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอาชีพของคนในชุมชนเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวานได้ ทั้งในเรื่องของพฤติกรรมกรรมการบริโภค การได้มาซึ่งอาหารบริโภค การออกกำลังกาย การเคลื่อนไหว การเกิดความเครียด

ระดับการศึกษา การศึกษาของคนในชุมชนส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา เนื่องจากค่านิยมในการเรียนต่อระดับอุดมศึกษามีน้อย ซึ่งมีสาเหตุมาจากมีความเชื่อว่า เรียนสูงจบมาก็ไม่มีงานทำ ประกอบด้วยการทำงานต่างประเทศไม่ต้องใช้วุฒิการศึกษาที่สูง ก็มีรายได้มากกว่าข้าราชการ หรือผู้ที่เรียนจบสูง ๆ ระดับการศึกษามีผลต่อความรู้ ความเข้าใจและทักษะในการดูแลสุขภาพในการป้องกันโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ในด้านความรู้ ตามโครงการพัฒนาคุณ

ภาพชีวิตผู้ป่วยเบาหวานในโรงพยาบาลสบปราบ ซึ่งมีผู้ป่วยส่วนหนึ่งอยู่ในชุมชนบ้านจัวพบว่า ขาดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เช่น ขาดความรู้ในเรื่องของอาหารที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน หรือทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนมากขึ้น มีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารประเภทเผือก มัน ระหว่างมื้ออาหารไม่ได้ทำให้เกิดโรคเบาหวาน การรับประทานข้าวเหนียวกับกล้วยน้ำว้า รับประทานข้าวเหนียวกับมะม่วงสุก ไม่ได้ทำให้เกิดน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ยกเว้นการ รับประทานของหวาน หรืออาหารที่ใส่น้ำตาล และจากการสนทนากลุ่มผู้ป่วยเบาหวานใน ชุมชนบ้านจัว ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ มีระดับการศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษา เชื่อว่า การ รับประทานไข่ เนื้อสัตว์ ทำให้บำรุงสุขภาพ มากกว่ารับประทานอาหารประเภทผัก สิ่งเหล่านี้ แสดงให้เห็นว่าระดับการศึกษามีผลต่อความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อในเรื่องของโรคเบาหวานที่ ไม่ถูกต้อง ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น

เพศ

ในชุมชนบ้านจัว มีผู้ป่วยเบาหวานในอัตราส่วนที่เกือบจะเท่ากันในเพศหญิง และเพศ ชาย โดยมีเพศหญิงมากกว่าเพศชายเล็กน้อย จากการศึกษาในเพศชายมีปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรค เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ซึ่งจากการสัมภาษณ์ นายคำ ศรีจันทร์ อายุ 66 ปี พบว่า ส่วนใหญ่ ผู้ชายในชุมชนมักจะดื่มสุราเป็นประจำ เมื่อมีประเพณีงานบุญต่าง ๆ มักจะดื่มเหล้าเถื่อน และ กินกันเกือบทั้งหมู่บ้าน ตัวผู้ป่วยเองก็เคยดื่มสุราเป็นประจำจนกระทั่งป่วยเป็นโรคเบาหวานจึง หยุดดื่ม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกนกพร วิสุททธิกุล และรุ่งทิพา ไชยวงศ์ ที่พบว่าเพศมี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย และเพศชายมีค่าเฉลี่ยของวิธีการดำเนิน ชีวิตในการดูแลสุขภาพที่ต่ำกว่าเพศหญิง

อายุ

ผู้ป่วยเบาหวานในชุมชนบ้านจัว ส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวันที่เริ่มมีความ เสื่อมโทรมในร่างกายมากขึ้น ในอดีตจะพบผู้ป่วยเบาหวานเป็นผู้สูงอายุ แต่ในปัจจุบันเริ่มพบผู้ ป่วยที่มีอายุน้อยลงมากขึ้น

สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม การเรียนรู้ทางสังคม

ลักษณะทางสังคม และวัฒนธรรมของชุมชนบ้านจัว ส่วนใหญ่มีลักษณะการอยู่รวมกันเป็นครอบครัวเดี่ยว บุตรหลานที่แต่งงานไปแล้วจะแยกบ้าน โดยการสร้างบ้านใหม่โดยอยู่ในบริเวณเดียวกันกับบ้านพ่อแม่ ความสัมพันธ์ในชุมชนมีความใกล้ชิด แน่นแฟ้น เป็นแบบเครือญาติ ซึ่งจะเห็นได้จากบริบทชุมชนที่มีนามสกุลซ้ำ ๆ กัน การนับถือผู้มีอาวุโสกว่า ได้แก่ ผู้สูงอายุ การช่วยเหลือกันในชุมชนเป็นไปด้วยดี ส่วนใหญ่จะรู้จักกัน เมื่อมีงานพิธีกรรมต่าง ๆ จะช่วยเหลือกันไม่ว่าจะเป็นงานบุญต่าง ๆ หรืองานประเพณี จากลักษณะดังกล่าว พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลจึงเกิดจากการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่รุ่นหนึ่ง รูปแบบการถ่ายทอดโดยอาศัยการเรียนรู้จากการกระทำ การสั่งสอนอบรมของผู้อาวุโส ความเคยชินกับสภาพแวดล้อม การเลียนแบบตัวอย่างจากคนรุ่นพ่อ รุ่นแม่ ปู่ย่า ตายาย แต่อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผู้อาวุโสจะมีบทบาทมากที่สุดในการถ่ายทอด เนื่องจากเป็นผู้ที่รับประสบการณ์ และการเรียนรู้มาก่อน ในปัจจุบันบทบาทเหล่านี้เริ่มลดลงเนื่องจากการทำงานนอกบ้าน การไม่มีเวลาของเด็กรุ่นหลัง สื่อต่าง ๆ ที่ได้รับ การคมนาคมที่สะดวกสบายมากขึ้นทำให้การถ่ายทอดวัฒนธรรมของสังคมเมืองเริ่มมีมากขึ้น แต่วัฒนธรรม ประเพณีต่าง ๆ ของชุมชนบ้านจัวก็ยังมีอยู่เช่นเดิม เช่น การถ่ายทอดวัฒนธรรมในเรื่องประเพณี พิธีกรรมทางศาสนา งานบุญต่าง ๆ เช่น งานศพ งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ ไม่มีความแตกต่างจากอดีต เช่น อาหารที่นำมาใช้ในงานศพ ของชุมชนบ้านจัว จากการสัมภาษณ์ นางเสาร์แก้ว พลนา พบว่าอาหารงานศพของชุมชนก็ยังเป็นอาหารประเภทพื้นเมืองเช่น แกงเมือง น้ำพริก แกงอ่อม แกงแค ไม่ได้เปลี่ยนแปลงเหมือนชุมชนอื่นที่เน้นอาหารของชุมชนเมืองมากขึ้น ส่วนงานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่นั้นก็แล้วแต่สภาพฐานะเศรษฐกิจของบ้านนั้น ๆ ซึ่งปัจจุบันจะเป็นลักษณะของอาหารในชุมชนเมืองมากขึ้น

ค่านิยมและความเชื่อที่เปลี่ยนไปตามสภาพสังคมของชุมชนที่เปลี่ยนไปโดยมีปัจจัยหลัก คือฐานะของเศรษฐกิจดีขึ้น การได้รับข่าวสารสื่อต่าง ๆ มากขึ้น ทำให้เกิดการถ่ายทอดวัฒนธรรมของสังคมเมืองมากขึ้น มีค่านิยมในทางบริโภคนิยมมากขึ้น ที่เห็นเด่นชัดในชุมชนบ้านจัว คือ ค่านิยมในการปลูกบ้านใหม่ให้ใหญ่โต ซื้อสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เข้ามาใช้ในบ้าน โดยมีสาเหตุมาจากการยึดถือค่านิยมการมองฐานะทางวัตถุ การสร้างบ้านใหม่หลังใหญ่ขึ้น แสดงให้เห็นถึงฐานะดี ความมีหน้ามีตา มีชื่อเสียงในชุมชนซึ่งค่านิยมนี้กลายเป็นค่านิยมที่ยึดถือในชุมชน ดังคำกล่าวของนางจันทร์ดี วัฒนโล ผู้ป่วยเบาหวาน หมู่ 3 ที่กล่าวถึง การออกกำลังกาย การใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวของร่างกายในการสนทนากลุ่มว่า “ไปไหนมาไหนใช้

วิธีเดินคนอื่นก็จะว่าลูกหลานไม่ดูแล กลัวคนอื่นดูถูก ดูแคลนว่าไม่มีเงิน หรือมีปัญหาชีวิต”
ค่านิยมเหล่านี้เป็นผลทำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรังมากขึ้น และเกิด
ภาวะแทรกซ้อนได้ง่ายขึ้นในผู้ป่วยที่เป็นโรค

ค่านิยมการบริโภคอาหารของชุมชน ในกลุ่มเด็กรุ่นลูก รุ่นหลาน รับวัฒนธรรมและ
ค่านิยมบริโภคนิยมมากขึ้น เกิดจากการเรียนรู้ จากครู อาจารย์ในโรงเรียน และสื่อต่าง ๆ
เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ จากการสัมภาษณ์การสนทนากลุ่มผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน
หมู่ 6 กล่าวว่าเดี๋ยวนี้เวลาทำกับข้าว ต้องทำกับข้าวเพื่อลูกด้วย เพราะเด็กสมัยนี้ไม่ค่อย
รับประทานกับข้าวเหมือนพ่อแม่ จะเปลี่ยนลักษณะการบริโภคอาหารเป็นอาหารประเภท ทอด
ผัด ต้ม อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผักจะไม่ค่อยชอบรับประทาน ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์
เด็กนักเรียนมัธยมในโรงเรียน พบว่าชอบรับประทานอาหารประเภททอด ผัด มากขึ้น เด็กส่วน
ใหญ่ต้องการที่จะรับประทาน อาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ KFC พิซซ่า ในห้างสรรพสินค้า
ที่มีอยู่ในตัวจังหวัด ซึ่งเป็นผลมาจากการรับวัฒนธรรม ค่านิยม จากสื่อต่าง ๆ ทำให้เกิดการ
เลียนแบบค่านิยมและวัฒนธรรมตามสื่อที่ได้รับมากขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สภาพแวดล้อมใน
สังคมที่เปลี่ยนไป มีผลให้มีการปรับเปลี่ยนระบบความเชื่อ ค่านิยมของคนในชุมชนไปด้วย ซึ่ง
นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดำเนินชีวิต เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในที่สุด ซึ่งเป็นวิถีชีวิต
ที่ส่งผลต่อการเกิดโรคมมากขึ้น

ส่วนที่ 3 วิถีชีวิตกับปัจจัยการเกิดโรคเบาหวาน

1. ด้านการบริโภค

1.1 การบริโภคอาหาร

1.2 การสูบบุหรี่, การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

2. ด้านการออกกำลังกาย

3. ด้านการจัดการกับความเครียด

ด้านการบริโภคอาหาร

การบริโภคอาหารของคนในชุมชนบ้านจวนนั้น จะรับประทานอาหาร 3 มื้อต่อวัน
คือ มื้อเช้า ตั้งแต่เวลา 7.00 – 8.00 น. มื้อกลางวันเวลา 12.00 – 13.00 น. และมื้อเย็นเวลา
18.00 - 20.00 น. อาหารระหว่างมื้อจะไม่นิยมรับประทาน ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารที่
สมาชิกในครอบครัวปรุงขึ้นเอง ความนิยมในการซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทานมีเป็นบาง

มือ และเป็นบางวัน รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก เน้นมืออาหารช่วงมือเย็นเป็นมือที่สำคัญ มีกับข้าวหลากหลายมากกว่ามืออื่น ๆ และจะรับประทานได้มากกว่ามืออื่น ๆ เนื่องจากเป็นมือที่สมาชิกในครอบครัวจะอยู่พร้อมเพรียงกัน ส่วนประกอบของกับข้าวในแต่ละมือจะมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ เนื้อที่นิยมบริโภคคือเนื้อหมู เนื่องจากหาซื้อได้ง่าย มีขายในตลาดท้องถิ่น ในอดีตอาหารที่มีเส้นใยสูง เช่นอาหารประเภทผักต่าง ๆ จะเป็นองค์ประกอบหลักของอาหาร เนื่องจากพืชผักหาได้ง่ายในท้องถิ่น ซึ่งตรงกับคำบอกเล่าของนางบุญปิ่น เตชะ อายุ 56 ปี ชาวบ้านหมู่ 6 “สมัยก่อนกินแกง กินน้ำพริกกัน จิ้นแทบจะไม่ได้กิน อาหารประเภทผัด ทอด หรือแกงกะทิก็ไม่ค่อยจะได้กินกันเหมือนสมัยนี้” หมายถึง ในอดีตรับประทานอาหารประเภทแกง น้ำพริก เนื้อสัตว์แทบจะไม่ได้กิน อาหารประเภทผัด ทอด หรือแกงกะทิจะไม่ค่อยรับประทาน นอกจากนั้นข้าวที่รับประทานก็ไม่ได้เป็นข้าวที่มีการขัดสีจนขาวเช่นปัจจุบัน ในการประกอบอาหารของคนในชุมชนจะนิยมใช้น้ำมันพืชประกอบอาหาร ยี่ห้อที่นิยมใช้คือ น้ำมันปาล์ม โอเล็น เนื่องจากเป็นน้ำมันพืชที่หาซื้อได้ง่ายมีขายทั่วไปในร้านขายของชำ และที่ชอบใช้น้ำมันปาล์มนั้นเพราะมีราคาถูกกว่าชนิดอื่น และเป็นน้ำมันพืชเหมือนกับน้ำมันพืชชนิดอื่นโดยไม่ได้ทราบถึงข้อแตกต่างของน้ำมันแต่ละชนิด แต่ในวัยสูงอายุ มักจะชอบใช้น้ำมันหมู เนื่องจากคิดในรสของอาหารที่ใช้ในน้ำมันหมูมาประกอบ จากคำบอกเล่าของผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นวัยสูงอายุว่าน้ำมันพืชนำมาประกอบอาหารไม่อร่อย มีกลิ่นเหม็นหืน จากอดีตที่ผ่านมาจะเป็นผู้ประกอบอาหารเองก็จะใช้น้ำมันหมูมาตลอด ในปัจจุบันลูกหลานจะเป็นผู้ประกอบอาหารจึงต้องรับประทานอาหารที่ใช้ น้ำมันพืชประกอบอาหาร

นอกจากนี้เครื่องปรุงอาหารก็จะใช้เครื่องปรุงที่มีหลากหลายชนิดมากขึ้น ซึ่งจากอดีตมีเพียงน้ำปลา กะปิ ปลาร้า แต่ปัจจุบันมีทั้งซีอิ๊วชนิดต่าง ๆ ซอสประเภทต่าง ๆ ผงชูรส เครื่องปรุงรสประเภทคนอร์, รสดี ฯลฯ และจากการสังเกตของผู้วิจัยจากการติดตามเยี่ยมบ้านในทุกบ้านจะมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบในการปรุงรส จากการซักถามก็พบว่าเวลาประกอบอาหารนอกจากใส่กะปิ น้ำปลา ปลาร้า และผงชูรสแล้ว ก็จะใส่น้ำตาลเล็กน้อย เพราะคิดว่าเป็นการเพิ่มรสชาติของอาหารให้มีความอร่อยมากขึ้น และจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่ได้มีสาเหตุการเป็นโรคเบาหวานจากกรรมพันธุ์ พบว่าผู้ป่วยเหล่านี้มักจะชอบอาหารที่มีรสหวาน ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากลักษณะการชอบแต่ละบุคคล และอีกส่วนหนึ่งมาจากการติดในรสหวานจากการประกอบอาหารของคนรุ่นพ่อ แม่ที่ประกอบอาหารให้รับประทาน และเป็นการถ่ายทอดพฤติกรรมการประกอบอาหารมาสู่คนรุ่นหลังต่อไป ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นการเสี่ยงอย่างมากในการเกิดโรคเบาหวาน เนื่องจากข้าวที่เป็นอาหารหลัก คือ ข้าวเหนียวที่มีสัดส่วน

ของน้ำตาลสูงกว่าข้าวชนิดอื่นแล้ว ส่วนประกอบของอาหารยังมีการเติมน้ำตาล เพื่อเพิ่มรสชาติของอาหารให้มีความอร่อยมากขึ้น แสดงถึงการเน้นรสชาติของอาหาร มากกว่าคุณค่าของอาหาร และไม่ทราบถึงอันตรายที่อาจเกิดจากการบริโภคอาหารที่เป็นวิถีชีวิตประจำวัน

วิถีชีวิตอีกด้านหนึ่งที่ผู้วิจัยสังเกตได้คือ การรับประทานอาหารประเภทแป้ง และผลไม้ในท้องถิ่นชาวบ้านชุมชนบ้านจัว นอกจากรับประทานข้าวเหนียวซึ่งเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่มีอัตราส่วนของปริมาณแป้งสูงกว่าข้าวชนิดอื่น ผู้สูงอายุยังชอบรับประทานอาหารประเภท ผัก ถั่ว ซึ่งเป็นอาหารประเภทที่เปลี่ยนเป็นน้ำตาลเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ยังชอบรับประทานข้าวเหนียวกับผลไม้ที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น มะม่วงสุก ถั่วลิสง น้ำว้า ขนุน ซึ่งผลไม้เหล่านี้จะเป็นผลไม้ตามฤดูกาลที่มีอยู่ในท้องถิ่น และเป็นผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลที่สูงเป็นผลไม้ที่ต้องจำกัดปริมาณในการรับประทานสำหรับผู้ป่วยเบาหวานและผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน เมื่อมีวิถีชีวิตในการบริโภคอาหารลักษณะเช่นนี้ ก็ยังทำให้โอกาสการเป็นโรคเบาหวานยิ่งสูงขึ้น นอกจากนี้การรับประทานอาหารมื้อเช้าของคนในชุมชนซึ่งแต่เดิมจะรับประทานข้าวกับกับข้าว ปัจจุบันมีการดื่มนม โอวัลติน กาแฟ นมถั่วเหลือง แทนการรับประทานอาหารเช้าซึ่งในระยะแรก ก็จะเป็นกลุ่มที่ต้องทำงานนอกบ้าน หรือกลุ่มเด็กนักเรียนที่ต้องรีบมาโรงเรียน แต่ปัจจุบันมีการเลียนแบบการรับประทานอาหารเช้าเช่นนี้มากขึ้น จากคำบอกเล่าของนายสร้อย ศรีจันทร์ อายุ 56 ปี ผู้ป่วยเบาหวาน หมู่ 3 ว่าตอนเช้าจะดื่มนม ถั่วเหลือง กาแฟ หรือโอวัลตินแทน อาหารประเภทข้าวและกับข้าว เพราะง่ายและสะดวกและเชื่อว่าการไม่รับประทานอาหารเช้าจะช่วยลดน้ำหนัก และช่วยให้น้ำตาลในเลือดไม่สูง ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด

อาหารในงานบุญประเพณีต่าง ๆ เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน วันไหว้ผีปู่ย่า หรือ ฝั่บ้านผีเรือนอาหารที่ใช้ในงานเหล่านี้ก็จะมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบของอาหารเป็นหลัก เช่น แกงอ่อมเนื้อ แกงฮังเล แกงเขียวหวาน ฯลฯ ซึ่งอาหารเหล่านี้มีทั้งปริมาณไขมันและโปรตีนที่สูง ซึ่งอาหารเหล่านี้ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน และการรับประทานอาหารที่มีไขมันมากก็เป็นสาเหตุทำให้ร่างกายต่อต้านฮอร์โมนอินซูลิน และทำให้กระบวนการเมตาบอลิซึมของกลูโคสในเซลล์เกิดความขัดข้อง เป็นสาเหตุทำให้มีน้ำตาลในกระแสเลือดเกินกว่าค่าปกติ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้มากขึ้น

จากการสนทนายังไม่เป็นทางการก็พบว่า อาหารที่เด็กวัยเรียนหรือกลุ่มวัยรุ่นนิยมบริโภคก็เปลี่ยนไปซึ่งมีสาเหตุมาจากสื่อจากการโฆษณาทางวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ทำให้เกิดการเลียนแบบและอยากทดลองรับประทาน ประกอบกับในครอบครัวมีรายได้มากขึ้น ทำ

ให้สามารถหาซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ หรือไม่จำเป็นแก่ร่างกายมากขึ้น เช่น อาหารประเภท ฟาสต์ฟู้ด อาหารประเภทขนมปังเบเกอรี่ต่างๆ ขนมเป็นถุงที่มีอยู่ขายตามท้องตลาดเช่น ฮานามิ เลย์ ป๊อบคอน เครื่องดื่มบรรจุกระป๋องต่างๆ ที่มีส่วนผสมของน้ำตาล ฯลฯ ซึ่งอาหารเหล่านี้มีส่วนประกอบของ แป้ง ไขมัน น้ำตาลสูง โดยที่คนรุ่นพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เห็นเป็นเรื่องปกติ และคิดว่าไม่มีอันตรายต่อร่างกาย

โดยสรุปแล้วจะเห็นว่า วิถีชีวิตของชุมชนบ้านจัวในการบริโภคอาหารด้วยสภาพ สังคม สิ่งแวดล้อม ความเชื่อ ประเพณี ค่านิยมที่เปลี่ยนไป เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน ได้ง่ายโดยมีปัจจัยนำมาจาก การขาดความรู้ที่ถูกต้อง ความเชื่อและทัศนคติที่ผิด ปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานในด้านการบริโภค คือ การถ่ายทอดการเรียนรู้ในครอบครัว ชุมชน และมีปัจจัยเสริม คือ ฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีขึ้น รายได้มีมากขึ้นทำให้สามารถซื้อหาอาหารมาบริโภคที่ไม่ถูกต้อง และเกินความต้องการของร่างกาย ปัจจัยเหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้ชุมชนบ้านจัวมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น และพบในกลุ่มที่มีอายุน้อยลงมากขึ้น ซึ่งตรงกับคำกล่าวของประธาน อสม. ม.6 ว่า “บ้านจัวเดี๋ยวนี้คนอายุ 30 กว่า ๆ ก็เป็นเบาหวาน และมีคนเป็นมากขึ้น จากแต่เดิมพบเฉพาะในคนวัยสูงอายุ

การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การสูบบุหรี่ของคนในชุมชนบ้านจัว ส่วนใหญ่ผู้ชายจะสูบบุหรี่มากกว่าผู้หญิง โดยอายุที่เริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่ประมาณ 20 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ก็จะสูบบุหรี่มานาน บางคนก็เลิกสูบบุหรี่ไปบ้าง เมื่อเริ่มมีอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยเบาหวานบางคนจะมีประวัติสูบบุหรี่มานาน โดยในอดีตจะสูบบุหรี่ที่มวนเองด้วยใบยาสูบแห้งหั่นฝอย มวนกับใบตองแห้ง ในปัจจุบันผู้ป่วยบางคนยังคงสูบบุหรี่ประเภทนี้อยู่ บางคนก็เลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่เริ่มมีอาการป่วย บางคนก็เปลี่ยนจากสูบบุหรี่ที่มวนด้วยใบตองมาเป็นสูบบุหรี่ที่มีขายตามท้องตลาด เช่น ยี่ห้อ กรองทิพย์ สายฝน จากการสนทนากลุ่ม ผู้ป่วยเบาหวานพบว่าสาเหตุที่สูบบุหรี่เนื่องจากเห็นแบบอย่างการสูบบุหรี่จาก พ่อ แม่ ญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง ซึ่งส่วนใหญ่จะสูบบุหรี่โดยไม่ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติ บางคนสูบบุหรี่จากความเครียด เมื่อสูบบุหรี่ก็จะได้คิด และเลิกยาก นอกจากนี้ในชุมชนเมื่อมีงานบุญต่าง ๆ เจ้าของร้านก็จะจัดเตรียมบุหรี่ใส่จานมาให้สูบกิน โดยถือว่าเป็นการตอบแทนผู้มาช่วยงานแสดงให้ เห็นว่าเป็นค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง ผู้ป่วยคนหนึ่งกล่าวว่า “สมัยก่อนสูบบุหรี่กันทั้งผู้หญิงผู้ชาย เวลานั่งคุยกันมีงานอะไรก็จะเอาบุหรี่มาให้กันสูบ” เมื่อซักถามถึงโทษของการสูบบุหรี่ก็ทราบถึงโทษของการสูบบุหรี่มานานแต่ก็ไม่สามารถเลิกสูบได้ และเห็นจากตัวอย่างจากบางคน

สูบบุหรี่มานานแต่ก็มีร่างกายที่แข็งแรง เลยไม่มั่นใจว่าบุหรี่จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้จริง ๆ ดังนั้นจึงยังสูบบุหรี่ต่อไป และไม่มีความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่อย่างจริงจัง

จะเห็นว่าการสูบบุหรี่เป็นวิถีชีวิตอย่างหนึ่ง ซึ่งได้รับการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความเชื่อ และค่านิยมต่าง ๆ มาจากครอบครัวชุมชน ปัจจัยที่ทำให้สูบก็คือ การเห็นแบบอย่าง การสูบเพื่อคลายความเครียด ค่านิยมของคนในชุมชนการยอมรับของคนในสังคมว่าไม่ใช่เป็น สิ่งที่ร้ายแรง หรือสิ่งที่ผิดปกติ และมีการปฏิบัติสืบต่อกันมานาน

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มสุราเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชนบ้านจัว เพราะมีการดื่มกันมาเป็นเวลานาน โดยเฉพาะเพศชาย เพศหญิงก็มีอยู่บ้าง เมื่อมีงาน หรือเทศกาลต่าง ๆ ก็จะมีการดื่มกันมากขึ้น แม้แต่งานศพก็มีสุราเลี้ยงแขกที่มาอยู่เป็นเพื่อนเจ้าภาพงานศพหรือเลี้ยงผู้ที่มาช่วยงานในชุมชน บ้านจัวจะมีการผลิตเหล้าที่ดื่มกันในหมู่บ้าน หรือที่รู้จักกันคือว่า “เหล้าเถื่อน” ซึ่งทำมาจากการ นำข้าวเหนียวหมักกับหัวเชื้อที่ทำให้กลายเป็นส่วนผสมที่มีแอลกอฮอล์ หลังจากหมักได้ ประมาณ 1-3 วัน ก็จะนำข้าวหมักนั้นมาต้ม และกลั่นออกมาเป็นน้ำเหล้าที่มีแอลกอฮอล์คึกกริบ สูงกว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีขายในตลาด ซึ่งมีราคาแพงกว่าจากคำบอกเล่าของนายคำ ศรีจันทร์ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน หมู่ 3 ว่า เมื่อมีประเพณีทุกบ้านจะดื่มเหล้าเถื่อนและจะดื่มกินกันเกือบทั้ง หมู่บ้าน จากการสังเกตของผู้วิจัยที่เข้าไปร่วมงานขึ้นบ้านใหม่ที่ หมู่ 6 พบว่าจะมีทั้งเหล้าเถื่อน และเหล้าที่มีขายในท้องตลาด ตั้งอยู่ที่โต๊ะแขกที่มาร่วมงานทุกโต๊ะ เมื่อสอบถามเจ้าภาพในเรื่องนี้ก็พบว่า เป็นค่านิยมของชุมชนที่ทุกบ้านเมื่อมีการจัดงาน จะต้องมีเหล้าเลี้ยง ถ้าไม่เลี้ยงก็ จะถูกดูถูก และนินทาจากคนในชุมชนและจะไม่มีใครมาช่วยงาน นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่าถ้า ใครไม่ดื่มเหล้าก็ไม่มีเพื่อนไม่มีสังคม ดังเช่นคำกล่าวของ นายคำ ศรีจันทร์ว่า “บ่กินเหล้าก็บ่ ค่อยมีเพื่อน” (ถ้าไม่ดื่มเหล้าก็มีเพื่อนน้อย) และยังมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับเหล้าว่าไม่ได้ มีผลทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ แต่มีความเชื่อว่าอาจทำให้เกิดมะเร็งตับได้ นอกจากนี้บางคนก็มีความเชื่อว่าเหล้าทำให้เลือดลมดี ทำให้เจริญอาหารกินแล้วกินข้าวร่า (กินเหล้าแล้วทำให้รับ ประทานอาหารอร่อย)

จากเหตุผลข้างต้น จึงทำให้เหล้าเป็นวิถีชีวิตหนึ่งของคนในชุมชนไม่ว่าจะมีงานบุญ งานประเพณี หรืองานศพ ตลอดจนความเชื่อต่าง ๆ เช่นจะทำให้เป็นที่ยอมรับของคนในสังคม และแสดงให้เห็นถึงความมีหน้ามีตาในสังคม ตลอดจนความรู้ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องว่า ถ้าดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ระดับปานกลางจนถึงรุนแรง นอก

จากนั้นยังเป็นตัวกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วผิดปกติจนทำให้ความดันโลหิตสูงเป็นตัวแทนการสังเคราะห์ไตรกลีเซอไรด์ ทำให้ปริมาณไขมันเพิ่มขึ้น วิถีชีวิตของชุมชนบ้านจัว เกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้มากขึ้น และในผู้ป่วยที่เป็นโรคอยู่แล้ว ก็ทำให้เกิดความรุนแรงหรือเกิดภาวะแทรกซ้อนมากขึ้น

โดยสรุปวิถีชีวิตของชุมชนบ้านจัวในเรื่องของการบริโภคทั้งการบริโภคอาหารที่มีการรับประทานอาหารประเภทแป้ง ไขมัน และโปรตีน มากขึ้น อาหารประเภทไขมันอาหารลดลง ตลอดจนการใช้เครื่องปรุงรสอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสม การปรุงอาหารที่นิยมใช้น้ำมันพืชที่เป็นน้ำมันชนิดไม่อิ่มตัว การสูบบุหรี่ที่มีมาตั้งแต่อดีต การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นสิ่งที่ยอมรับในสังคมชุมชน การดื่มชา กาแฟ โอวัลติน นมถั่วเหลือง ขนมเบเกอรี่เป็นอาหารเช้า โดยมีสาเหตุมาจากการขาดความรู้ที่ถูกต้อง ความเชื่อ และค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง ฐานทางเศรษฐกิจดีขึ้นทำให้มีค่าใช้จ่ายในเรื่องของการบริโภคมากขึ้นโดยไม่เคอะเดรื่อง ทำให้เกิดการปฏิบัติกันเป็นประจำ เป็นระยะเวลานาน จนกลายเป็นวิถีชีวิตของชุมชนซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้

ด้านการออกกำลังกาย

จากการสังเกตของผู้วิจัย การออกกำลังกายของคนในชุมชนมีน้อย ด้วยเหตุผลจากสภาพแวดล้อมซึ่งไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย มีความเชื่อว่าการทำงาน ก็คือ การออกกำลังกาย ดังเช่นคำกล่าวของ นางบุญพิมพ์ เตชะ ว่า เยียะกัน เยียะงานบ้าน งานสวน ก็มีเหงื่อออกก็เป็นการออกกำลังกาย (ทำงานบ้าน ทำสวนก็มีเหงื่อออกถือว่าเป็นการออกกำลังกาย) ซึ่งการทำงานบ้านก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแต่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ต้องเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและต้องใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 20-40 นาที เป็นประจำอย่างน้อย 3 ถึง 4 ครั้งในสัปดาห์ เมื่อสอบถามถึงลักษณะการทำงาน การประกอบอาชีพของชุมชน ในปัจจุบันจะพบว่าในการประกอบอาชีพทำนา คนในชุมชนส่วนใหญ่จะมีเครื่องจักรกล ช่วยในการประกอบอาชีพ ซึ่งทำให้ลดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตลอดจนระยะเวลาในการทำงานนั้นจะมีปีละ 1 ครั้ง หลังจากนั้นก็อยู่บ้านกันเฉย ๆ นอกจากนั้นบางครัวเรือนไม่ได้ประกอบอาชีพทำนาเอง อาศัยรายได้จากบุตรหลาน สามีหรือภรรยาที่ไปทำงานต่างประเทศ ทำให้โอกาสที่จะมีการเคลื่อนไหวของร่างกายยิ่งน้อยลง ดังเช่นคำกล่าวของนางจันทร์ดี วัฒนโธว่า “คนสมัยนี้ไม่ได้ทำงานหนัก น้ำก็ได้ดื่มน้ำก็ไม่ได้ดื่มน้ำก็ไม่ได้เดินไปไหนไกล ๆ ก็ไม่ได้เดิน มีรถไปส่ง จะไปไหนมาไหนแม้กระทั่งไปทุ่งนาก็ใช้รถ

จักรยานยนต์” และเมื่อถามว่าถ้าให้มีการออกกำลังกายด้วยการเดินจะทำหรือไม่ ก็พบว่า ถ้าเดินคนอื่นก็จะมองว่าลูกหลานไม่ดูแล ไม่มีปัญญาซื้อรถ ความเชื่อและค่านิยมเหล่านี้ทำให้ชุมชนบ้านจัวขาดความตระหนักในเรื่องการออกกำลังกายและไม่สนใจในการออกกำลังกาย

ผู้ป่วยเบาหวานของชุมชนบ้านจัว ที่ได้รับการสอนหรือให้คำแนะนำในการออกกำลังกายก็รู้ถึงประโยชน์ แต่เมื่อจะให้เดินแอโรบิกหรือออกกำลังกายเองก็เกิดความอายว่า คนอื่นจะว่าเป็นบ้า ถ้ามีกลุ่มในการออกกำลังกายก็จะมาร่วมด้วย ซึ่งในชุมชนการส่งเสริมการออกกำลังกายของคนในชุมชนทั้งกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มแม่บ้าน แทบจะไม่มีหรือมีน้อยมาก โดยที่ทุกคนก็ไม่ได้คิดว่าเป็นปัญหา และไม่มีกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกาย แม้แต่บ้านที่อยู่อาศัยก็มีเครื่องอำนวยความสะดวกสบายมากขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นวิถีชีวิตของชุมชนที่เปลี่ยนไปจากในอดีตที่มีกิจกรรมในการเคลื่อนไหวในร่างกาย ตั้งแต่เรื่องการหาอาหารบริโภค การหาเลี้ยงชีวิต ต้องออกแรงกายจึงจะได้มา แต่วิถีชีวิตในปัจจุบันกลับตรงกันข้าม มีความสะดวกสบายตลอดจนค่านิยม ความเชื่อ ทศนคติในการออกกำลังกายมีน้อย ประกอบกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ไม่เอื้อหรือส่งเสริมในการออกกำลังกาย ทำให้วิถีชีวิตชุมชนบ้านจัวเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวานสูงมากขึ้น ทำให้จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานของชุมชนบ้านจัวมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และพบในอายุที่น้อยลงมากขึ้น ตรงกับการศึกษาในเชิงวิชาการพบว่า ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมีโอกาสเกิดโรคเบาหวานสูงขึ้น 2-4 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่ออกกำลังกายหรือใช้แรงงานสม่ำเสมอ และในผู้ที่เป็นนักกีฬา และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พบว่าความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานลดลง 2-3 เท่า การศึกษาในไต้หวัน ก็พบว่า ผู้ที่ทำงานในบริษัทจะมีระดับน้ำตาลและอินซูลินในเลือดสูงกว่าผู้ที่ใช้แรงงานเป็นประจำ นอกจากนี้ในผู้ที่ป่วยเป็นเบาหวานจะพบว่า การออกกำลังกายช่วยให้การควบคุมระดับน้ำตาลดีขึ้น

ด้านความเครียด

ในลักษณะและสภาพของชุมชนบ้านจัวที่ส่งผลทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่างด้วยกัน เช่น ลักษณะของอาชีพ คนวัยแรงงานที่ต้องจากบ้านไปทำงานในสถานที่ไกลจากบ้านมาก และใช้เวลาในการไปเป็นระยะเวลานาน ครอบครัวบางครอบครัวเหลือผู้สูงอายุและเด็ก ผู้สูงอายุต้องดูแลตัวเองแล้วยังต้องดูแลบุตรหลานซึ่งอยู่ในวัยเรียน วัยรุ่น นอกจากความเหงาคิดถึงลูกหลานที่อยู่ห่างไกลแล้วยังไม่มีใครคอยช่วยเหลือดูแลเมื่อเจ็บป่วย ดังเช่นคำกล่าวของนางจันทร์ดีบ วัณโล ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ 3 ว่า “ในบ้านอยู่กันสองคนตายาย ลูกหลานอยู่กรุงเทพฯ และไปทำงานเมืองนอก ตั้งวันนี้ คีตนัก เครียดนอนไม่ค่อยหลับ คิดถึงลูกหลาน

บางครั้งคนที่อยู่ใกล้ชิด ก็ทำสื่อเครียดเมื่อใดนอนไม่หลับ หมอนัดไปตรวจน้ำตาลก็ขึ้น (อยู่กันสองคนกับสามี ลูกหลานไปประกอบอาชีพต่างถิ่น ทุกวันนี้จะเครียดวิตกกังวล นอนไม่ค่อยหลับ คิดถึงลูก แล้วบางครั้งก็เครียดกับสามี เมื่อไหร่ที่นอนไม่หลับ หมอนัดไปตรวจน้ำตาลในเลือดก็สูงขึ้น) ในวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลาน กลับต้องมาดูแลเด็กที่เป็นหลาน ซึ่งเด็กบางคนกำลังอยู่ในช่วงของวัยรุ่น ทำให้เกิดความเครียด ดังคำกล่าวของผู้ป่วยเบาหวานที่มาสนทนากลุ่มว่า “เด็กสมัยนี้เลี้ยงยากไปโรงเรียนก็กลัวคบเพื่อนไม่ดี กลัวติดยาเสพติด พ่อแม่ก็ไม่อยู่” นอกจากความเครียดที่ส่งผลต่อสมาชิกในครอบครัวแล้วยังเกิดกับผู้ที่ไปทำงานเอง เนื่องจากต้องจากบ้านที่อยู่อาศัยไปอยู่ต่างถิ่นซึ่งมีสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันมากทั้งในเรื่องภาษาพูด ที่อยู่ซึ่งคับแคบ ความวิตกกังวล คิดถึงครอบครัวที่อยู่ที่บ้าน

นอกจากนี้ การประกอบอาชีพที่เปลี่ยนไปจากเดิม ซึ่งทำให้มีรายได้มากขึ้นทำให้ค่านิยมในสังคมชุมชนเปลี่ยนไป มีการแข่งขัน ฐานะ ความมีเกียรติ มีชื่อเสียง มีหน้ามีตาในชุมชน ทำให้เกิดความพยายามที่จะทำให้ตนเองและครอบครัวเท่าเทียมกับผู้อื่น หรือมากกว่าผู้อื่น ตลอดจนการแสวงหาสิ่งอำนวยความสะดวกสบายให้กับตนเอง การจัดการกับรายได้ให้สมดุลกับรายจ่ายของตนเองและของครอบครัวที่มากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้กล่าวไว้แล้วในบริบทของชุมชน สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดขึ้นในจิตใจ จะมีผลทำให้ลด glucose tolerance และทำให้เกิดเบาหวานมากขึ้น นอกจากนี้ความเครียดทางจิตใจก็จะส่งผลต่อการปล่อยสารเคมีชนิดหนึ่งในร่างกายคือ Catecholamines ทำให้เกิดเบาหวานมากขึ้น

เมื่อสอบถามถึงความรู้ ความเข้าใจในเรื่องความเครียด และการจัดการกับความเครียด ผู้ที่มีภูมิอาการเครียด จะมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่ถูกต้อง ถ้าเป็นเพศชายก็จะใช้วิธีการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เพื่อคลายความวิตกกังวล เพศหญิงส่วนใหญ่จะใช้วิธีการพูดคุยกับเพื่อนบ้าน การใช้นอนหลับเพื่อลดความวิตกกังวล โดยไม่ได้จัดการยับยั้งหรือลดความเครียดที่เกิดขึ้นในจิตใจ ซึ่งเป็นวิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่ถูกต้อง ปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดก็ยังคงอยู่

วิถีชีวิตของชุมชนในสภาพของชุมชนที่เปลี่ยนไป ทั้งด้านการประกอบอาชีพ ค่านิยมสังคมที่เปลี่ยนไป ส่งผลให้เกิดความเครียดในชุมชนมากขึ้น เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากขึ้น

โดยสรุปทั้งหมด สภาพการดำเนินชีวิตที่ปฏิบัติกันมาเป็นประจำจนกลายเป็นวิถีชีวิตทั้งในเรื่องของการบริโภค การออกกำลังกาย และความเครียด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานของชุมชนบ้านจวนั้น วิถีชีวิตในทุกด้านที่กล่าวมาล้วนมีผลมาจากปัจจัยแวดล้อม

ทั้งด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ ค่านิยม ฐานะทางเศรษฐกิจ ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล เป็นผลทำให้เกิดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค และเมื่อปฏิบัติกันมาจนเป็นวิถีชีวิต จึงทำให้วิถีชีวิตของชุมชนบ้านจัว ส่งผลให้เกิดโรคเบาหวานในชุมชนมากขึ้น และพบในกลุ่มที่มีอายุน้อยลงมากขึ้น