

ธาตุเจ้าเรือนและประเทศสมุฏฐานกับสภาวะสุขภาพของประชาชนพื้นที่ชายฝั่งทะเล จังหวัดตราด

The Elements, Resident and Health Conditions of People along Coastal Areas, Trat Province

พลอยชนก ปทุมานนท์¹, รัชณี จันทะหา², ปาณฐภรณ์ บุญขวง³, มยุรี บุญส่ง⁴,
Ploychanok Pathumanont¹, Ratchanee Jantaha², Panataporn Boonkhwang³,
Mayuree Boonsong⁴

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาธาตุเจ้าเรือน สภาวะสุขภาพ การดูแลสุขภาพ และความเชื่อมโยงระหว่างธาตุเจ้าเรือน และประเทศสมุฏฐานตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยกับสภาวะสุขภาพของประชาชนพื้นที่ชายฝั่งทะเล จังหวัดตราด กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนใน 4 อำเภอ จำนวน 346 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม เครื่องวัดความดันโลหิต หูฟัง นาฬิกาจับเวลา เครื่องชั่งน้ำหนัก และสายวัดส่วนสูง การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า 1) ธาตุเจ้าเรือนปัจจุบันร้อยละ 30 เป็นธาตุดิน ธาตุเจ้าเรือนตามเดือนเกิดร้อยละ 28 เป็นธาตุลม 2) สภาวะสุขภาพมีค่าปกติ ได้แก่ ซีพจร (60-80 ครั้ง/นาที) การหายใจ (12-16 ครั้ง/นาที) ความดันโลหิต (120/80 มิลลิเมตร/ปรอท) ร้อยละ 95.95, 97.11 และ 93.07 ตามลำดับ ดัชนีมวลกายมีค่าเหมาะสม (มากกว่าหรือเท่ากับ 18.5 แต่น้อยกว่า 25 กก./ม.²) ร้อยละ 67.63 สุขภาพแข็งแรงดี ไม่เจ็บป่วย ร้อยละ 63.29 ไม่มีโรคประจำตัวจากการวินิจฉัยโดยแพทย์ ร้อยละ 58.96 เคยใช้การแพทย์แผนไทยดูแลสุขภาพ ร้อยละ 82.37 และ 3) ธาตุเจ้าเรือนมีความเชื่อมโยงกับสภาวะสุขภาพตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย โดยผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนปัจจุบันเป็นธาตุดิน สุขภาพโดยรวมแข็งแรงดี ไม่เจ็บป่วย ร้อยละ 63.29 ประเทศสมุฏฐาน

¹ อาจารย์, คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี โทรศัพท์ 0-3810-2630

² แพทย์แผนไทยประยุกต์, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าพริก อำเภอเมือง จังหวัดตราด โทรศัพท์ 0-3945-0333

³ แพทย์แผนไทยประยุกต์, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคลองพร้าว อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด โทรศัพท์ 0-3955-7070

⁴ แพทย์แผนไทยประยุกต์, โรงพยาบาลตราด อำเภอเมือง จังหวัดตราด โทรศัพท์ 0-3953-1784

¹ Lecturer, Faculty of Abhaibhubejhr Thai Traditional Medicine, Burapha University Chonburi Province Tel. 0-3810-2630

² Applied Thai Traditional Medicine, Health Promoting Hospital Tambontaprik Muang District Trat Province Tel. 0-3945-0333

³ Applied Thai Traditional Medicine, Health Promoting Hospital Tambonbanklongpraw Kohchang District Trat Province Tel. 0-3955-7070

⁴ Applied Thai Traditional Medicine, Trat Hospital Muang District Trat Province Tel. 0-3953-1784

มีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย โดยผู้ที่อาศัยอยู่ในสถานที่ที่เป็นน้ำเค็ม มีโคลนตม ชื้นแฉะ ได้แก่ ชายทะเล มักเจ็บป่วยด้วยธาตุดินพิการ คือ อารมณ์เสีย ใจน้อย ชี้อ่อน ร้อยละ 29.77 และเป็นเหน็บชาบ่อย ร้อยละ 29.48

คำสำคัญ : ธาตุเจ้าเรือน, ประเทศสมุทฐาน, สภาวะสุขภาพ, พื้นที่ชายฝั่งทะเลจังหวัดตราด

Abstract

This research aimed to the determine body elementary basis, health conditions, health care, and the integration between the body elementary basis and resident which complied to the theory of Thai Traditional Medicine on the health of people who had been living in a coastal area, Trat Province. Subjects of 346, were purposely selected from 4 districts of the province. Questionnaires, blood pressure by sphygmomanometer, stethoscope, stopwatch, weight and height measurement were used to collect data. Statistical analysis using percentage. The results were as follows: 1) 30% of the body elementary basis were Dhart Din, and 28% of birth elementary basis were Dhart Lom. 2) The health conditions including pulse (60-80 beats/min), respiration (12-16 beats/min) , blood pressure (120/80 mm/hg) were normal 95.95%, 97.11% and 93.07%, respectively; 67.63% of body mass index were normal (18.5-25 kg/m²); 58.96%, no diseases were diagnosed by doctor, 63.29% had good health, the findings also showed that 82.37% using Thai Traditional-care and 3) The integration between the body elementary basis and the health conditions were as followed: 63.29% of Dhart Din body elementary basis were in good health, the integration between the resident and the health conditions on the theory of Thai Traditional Medicine : that people who live along Coastal Areas were sensitive and moody, 29.77%, and always cramp 29.48%

Keywords : Elements, Resident, Health Conditions, Along Coastal Areas, Trat Province

Edited by ajarn Gordon,dept.of research and dissemination,msu

บทนำ

การแพทย์ไทยเชื่อว่า ร่างกายมนุษย์ ประกอบขึ้นจากธาตุทั้งสี่คือ ธาตุดิน ได้แก่ ผิวหนัง กล้ามเนื้อหัวใจ และอื่นๆ ธาตุน้ำ ได้แก่ เลือด เหงื่อ ปัสสาวะ ธาตุลม ได้แก่ ลมหายใจซึ่งเป็นพลังงานที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย และธาตุไฟ เป็นพลังความร้อนที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น มีไฟอุ่น ภาย มนุษย์แต่ละคนจะมีสัดส่วนของธาตุไม่เท่ากัน ธาตุใดธาตุหนึ่งที่เป็นใหญ่เรียกว่า “ธาตุเจ้าเรือน”

ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามอิทธิพลของปัจจัยต่างๆ เช่น อายุ ฤดูกาล กาลเวลา ถิ่นที่อยู่ และพฤติกรรมของคนนั้นๆ (สถานการณ์การแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554) เมื่อธาตุทั้งสี่ในร่างกายสมดุลบุคคลจะไม่ค่อยเจ็บป่วย หากขาดความสมดุลมักจะเกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากจุดอ่อนด้านสุขภาพของแต่ละคนตามธาตุเจ้าเรือนที่ขาดความสมดุล เช่น ธาตุดินมักเจ็บป่วยด้วยโรคของอวัยวะโครงสร้างของร่างกาย ได้แก่ โรคหัวใจ เบาหวาน

ริดสีดวงทวาร ธาตุน้ำมักเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร และระบบขับถ่าย ธาตุลมมักเจ็บป่วยด้วยอาการของระบบประสาท การไหลเวียนของเลือด อารมณ์ และจิตใจ เช่น วิงเวียน หน้ามืด อ่อนเพลีย ไม่มีแรง และธาตุไฟจะควบคุมการทำงานของน้ำดี และอุณหภูมิของร่างกาย มักเจ็บป่วยด้วยอาการของท่อน้ำดีอุดตัน ตับอักเสบ ตับเหลือง ตาเหลือง ท้องอืด มีไข้ (สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, 2547) เมื่อธาตุใดธาตุหนึ่งหรือหลายธาตุมีมากหรือน้อยหรือบกพร่องไป ในทางการแพทย์แผนไทยเรียกว่า ธาตุกำเริบ ธาตุหย่อนหรือธาตุพิการ ซึ่งจะทำให้เกิดโรคหรือความเจ็บป่วยขึ้น (สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554) ในแต่ละคนจะมีธาตุหลักเป็นธาตุประจำตัว เรียกว่า “ธาตุเจ้าเรือน” ซึ่งธาตุเจ้าเรือนมี 2 ลักษณะ คือ

1. ธาตุเจ้าเรือนเกิด ซึ่งจะเป็นไปตามวันเดือนปีเกิด
2. ธาตุเจ้าเรือนปัจจุบัน ซึ่งพิจารณาจากบุคลิกลักษณะ อุปนิสัย และภาวะด้านสุขภาพกายและใจว่าสอดคล้องกับลักษณะของบุคคลธาตุเจ้าเรือนอะไร

ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ระบุว่าถิ่นที่อยู่อาศัยหรือสิ่งแวดล้อมที่เรียกว่าประเทศสมุฏฐานที่เป็นน้ำเค็ม มีโคลนตม ชื้นแฉะ ได้แก่ ชายทะเล ผู้อยู่อาศัยมักเจ็บป่วยด้วยธาตุดิน(สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, 2547)

ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาสภาวะสุขภาพของประชาชนพื้นที่ชายฝั่งทะเล จังหวัดตราด ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีพื้นที่ส่วนใหญ่ติดชายฝั่งทะเล ว่ามีความเชื่อมโยงกับธาตุเจ้าเรือนและประเทศสมุฏฐานตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยหรือไม่ ซึ่งจะได้ข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อเป็นแนวทางสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนพื้นที่ชายฝั่งทะเลต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาธาตุเจ้าเรือนของประชาชนพื้นที่ชายฝั่งทะเล จังหวัดตราด
2. เพื่อศึกษาสภาวะสุขภาพและการดูแลสุขภาพของประชาชนพื้นที่ชายฝั่งทะเล จังหวัดตราด
3. เพื่อศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างธาตุเจ้าเรือนและประเทศสมุฏฐานตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยกับสภาวะสุขภาพของประชาชนพื้นที่ชายฝั่งทะเล จังหวัดตราด

วิธีการศึกษา

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เก็บรวบรวมข้อมูลจากประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ติดชายฝั่งทะเลใน 4 อำเภอของจังหวัดตราด ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอแหลมงอบ อำเภอคลองใหญ่ และอำเภอเกาะช้าง จำนวน 346 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงหลังคาเรือนละ 1-2 คน

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม เครื่องวัดความดันโลหิต หูฟัง นาฬิกาจับเวลา เครื่องชั่งน้ำหนัก และสายวัดส่วนสูง โดยคณะผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามเอง แบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) โดยสอบถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ที่อยู่อาศัย

ตอนที่ 2 ข้อมูลธาตุเจ้าเรือน ลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) เกี่ยวกับลักษณะของธาตุเจ้าเรือน และธาตุเจ้าเรือนตามเดือนที่เกิด

ตอนที่ 3 แบบสำรวจสภาวะสุขภาพ โดยนับอัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการหายใจ วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และคำนวณค่าดัชนีมวลกาย

ตอนที่ 4 ข้อมูลสภาวะสุขภาพในช่วง 1-2 เดือนที่ผ่านมา ลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) สอบถามเกี่ยวกับสุขภาพโดยรวม โรคประจำตัวจากการวินิจฉัยโดยบุคลากรทางการแพทย์ อาการเจ็บป่วยที่มักเกิดขึ้นบ่อยตามธาตุเจ้าเรือน และตามธาตุสมุฏฐาน

ตอนที่ 5 วิธีการดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย ลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) สอบถามเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเมื่อป่วยหรือไม่สบายที่ไม่รุนแรง และรุนแรง การใช้แพทย์แผนไทยดูแลสุขภาพ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างวันที่ 5 มีนาคม - 30 กันยายน พ.ศ. 2555

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ

งานวิจัยนี้ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555

ผลการศึกษา

1. ประชาชนที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 70.81 มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ร้อยละ 60.39 การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 33.24 อาชีพรับราชการ ร้อยละ 32.08 และที่อยู่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ร้อยละ 54.34

2. ธาตุเจ้าเรือนปัจจุบันที่พิจารณาจากบุคลิก ลักษณะ อุปนิสัย ภาวะด้านสุขภาพกายและใจ ส่วนใหญ่เป็นธาตุดินร้อยละ 30.35 รองลงมาเป็นธาตุลมร้อยละ 27.17 ธาตุเจ้าเรือนตามเดือนที่เกิด ส่วนใหญ่เป็นธาตุลม ร้อยละ 28.61 รองลงมาเป็นธาตุดิน ร้อยละ 25.43 (ตาราง 1)

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของลักษณะธาตุเจ้าเรือน

ลักษณะ	จำนวนและร้อยละ	
	ใช่ n (ร้อยละ)	ไม่ใช่ n (ร้อยละ)
ธาตุดิน		
รูปร่างสูงใหญ่	105 (30.35)	241 (69.65)
กระดูกใหญ่	125 (36.13)	221 (63.87)
ข้อกระดูกแข็งแรง	174 (50.29)	172 (49.71)
ผิวค่อนข้างคล้ำ	170 (49.13)	176 (50.87)
ผมดกดำ	180 (50.02)	166 (47.98)
ธาตุน้ำ		
รูปร่างสมบุรณ์ สมส่วน	182 (52.60)	164 (47.40)
อากัปกริยามักเฉื่อย	61 (17.63)	285 (82.37)
ผิวพรรณสดใส เต่งตึง	158 (45.66)	188 (54.34)
ตาหวาน	89 (25.72)	257 (74.28)
ทนนีว ทนร้อน ทนเย็นได้ดี	123 (35.55)	223 (34.45)

ลักษณะ	จำนวนและร้อยละ	
	ใช่ n (ร้อยละ)	ไม่ใช่ n (ร้อยละ)
ธาตุลม		
รูปร่างโปร่ง ผอมบาง	94 (27.17)	252 (72.83)
ข้อกระดูกมักลั่นเมื่อเคลื่อนไหว	136 (39.31)	210 (60.69)
ทนหนาวไม่ค่อยได้	140 (40.46)	206 (59.54)
นอนไม่ค่อยหลับ	103 (29.77)	243 (70.23)
ธาตุไฟ		
หิวบ่อย กินเก่ง	138 (39.88)	208 (60.12)
ทนร้อนไม่ค่อยได้ ใจร้อน	136 (39.31)	210 (60.69)
ผิวแห้งย่น ผม ขน และหนวดอ่อนนิ่ม	61 (17.63)	285 (82.37)
ธาตุเจ้าเรือนตามเดือนเกิด		
ธาตุดิน : ตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม	88 (25.43)	258 (74.57)
ธาตุน้ำ : กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน	76 (21.97)	270 (78.03)
ธาตุลม : เมษายน พฤษภาคม มิถุนายน	99 (28.61)	24 (71.39)
ธาตุไฟ : มกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม	85 (24.57)	261 (75.43)

3. สภาวะสุขภาพเบื้องต้น ส่วนใหญ่ประชาชนมีอัตราการเต้นของชีพจรปกติ ร้อยละ 95.95 มีอัตราการหายใจปกติ ร้อยละ 93.06 มีระดับ

ความดันโลหิตปกติ ร้อยละ 93.06 และมีดัชนีมวลกายเหมาะสมหรือปกติ ร้อยละ 67.63 (ตาราง 2)

ตาราง 2 สภาวะสุขภาพเบื้องต้น

สภาวะสุขภาพ	จำนวน (n)	ร้อยละ
อัตราการเต้นของชีพจร		
ปกติ (60-80 ครั้ง/นาที)	332	95.96
น้อยกว่าปกติ (<60 ครั้ง/นาที)	8	2.31
มากกว่าปกติ (>100ครั้ง/นาที)	6	1.73
อัตราการหายใจ		
ปกติ (16-20 ครั้ง/นาที)	336	97.11
น้อยกว่าปกติ (<10 ครั้ง/นาที)	2	0.58
มากกว่าปกติ (> 24 ครั้ง/นาที)	8	2.31

สภาวะสุขภาพ	จำนวน (n)	ร้อยละ
ความดันโลหิต		
ปกติ (120/80 มิลลิเมตร/ปรอท)	322	93.06
น้อยกว่าปกติ (<90/60 มิลลิเมตร/ปรอท)	16	3.76
มากกว่าปกติ (>140/90 มิลลิเมตร/ปรอท)	11	3.18
ดัชนีมวลกาย		
ผอมเกินไป (น้อยกว่า 18.5)	29	8.38
เหมาะสม (มากกว่าหรือเท่ากับ 18.5 แต่น้อยกว่า 25)	234	67.63
น้ำหนักเกิน (มากกว่าหรือเท่ากับ 25 แต่น้อยกว่า 30)	72	20.81
อ้วน (มากกว่าหรือเท่ากับ 30 แต่น้อยกว่า 40)	9	2.60
อ้วนร้ายมาก (มากกว่าหรือเท่ากับ 40)	2	0.58

4. ข้อมูลสภาวะสุขภาพในช่วง 1-2 เดือนที่ผ่านมา โดยรวมประชาชนแข็งแรงดี ไม่เจ็บป่วย ร้อยละ 63.29 เจ็บป่วยเล็กน้อย ร้อยละ 52.31 ไม่มีโรคประจำตัวจากการวินิจฉัยโดยบุคลากรทางการแพทย์ ร้อยละ 58.96 อาการเจ็บป่วยที่มักเกิดขึ้นได้บ่อยตามธาตุเจ้าเรือน และตามธาตุสมุฏฐาน ผลปรากฏดังตาราง 3

ตาราง 3 อาการเจ็บป่วยที่มักเกิดขึ้นได้บ่อยตามธาตุเจ้าเรือน และตามธาตุสมุฏฐาน ในช่วง 1-2 เดือนที่ผ่านมา

อาการเจ็บป่วย	จำนวนและร้อยละ	
	ใช่ n (ร้อยละ)	ไม่ใช่ n (ร้อยละ)
ธาตุเจ้าเรือน		
ธาตุดิน		
ไม่มีอาการเจ็บป่วยเลย	55 (15.90)	291 (84.10)
มักจะไม่ค่อยเจ็บป่วย	163 (47.11)	183 (52.89)
ธาตุน้ำ		
เป็นหวัด	120 (34.68)	226 (65.32)
คัดจมูก	111 (32.08)	235 (67.92)
ธาตุลม		
เวียนศีรษะ	104 (30.06)	242 (69.94)
หน้ามืด	80 (23.12)	266 (76.88)

อาการเจ็บป่วย	จำนวนและร้อยละ	
	ใช้ n (ร้อยละ)	ไม่ใช้ n (ร้อยละ)
ธาตุไฟ		
เป็นลมง่าย	35 (10.12)	311 (89.88)
ไข้ ตัวร้อน	62 (17.92)	284 (82.08)
ธาตุสมุฏฐาน		
ธาตุดินพิการ		
อัญญิมิณูซัง : เป็นเหน็บชา	102 (29.48)	244 (70.52)
หทัย : อารมณ์เสีย ใจน้อย มักซีไกรธ	103 (29.77)	243 (70.23)
ธาตุน้ำพิการ		
คอเสมหะ : ไอ เจ็บคอ คอแห้ง เป็นหืด	49 (14.6)	297 (85.84)
มุตตัง : ปัสสาวะสีชาว สีเหลือง สีดำ สีแดง	51 (14.74)	295 (85.26)
ธาตุลมพิการ		
โกฏฐาสยวาท : ชัดในอก จุกเสียด คลื่นเหียน อาเจียน	46 (13.29)	300 (86.71)
อังกมังคานุสารีวาท : ตาพร่า วิงเวียน เจ็บสองหน้าขา เจ็บตา เจ็บกระดูกสันหลัง อาเจียน แต่ลมเปล่า กินอาหารไม่ได้ สะบัดร้อนสะบัดหนาว	34 (9.83)	312 (90.17)
ธาตุไฟ		
ปริทัยหคคิ : ทำให้ร้อนภายในภายนอก เย็นมือ เย็นเท้า เหงื่อออก	41 (11.85)	305 (88.15)
ปริณามคคิ : ชัดข้อมือ ข้อเท้า เป็นมองคร่อ (คือปอดเป็นหวัด) ไอ ปวดฝ่ามือฝ่าเท้า ท้องแข็ง ผะอืดผะอม	35 (10.12)	311 (89.88)

5. การดูแลสุขภาพเมื่อป่วยหรือไม่สบายที่ไม่รุนแรง ส่วนใหญ่ ร้อยละ 84.10 นอนหลับพักผ่อน การดูแลสุขภาพเมื่อป่วยหรือไม่สบายที่รุนแรง ส่วนใหญ่ร้อยละ 75.72 ไปโรงพยาบาลประจำอำเภอ/จังหวัด/โรงพยาบาลของรัฐ และส่วนใหญ่ ร้อยละ

82.37 เคยใช้การแพทย์แผนไทยดูแลสุขภาพ 3 ลำดับแรกที่เคยใช้ ได้แก่ นวดทั้งตัวแก้ปวดเมื่อย ร้อยละ 67.34 นวดเฉพาะตำแหน่งหรือบริเวณที่มีอาการ ร้อยละ 65.32 และประคบสมุนไพร ร้อยละ 64.42 ดังตาราง 4

ตาราง 4 วิธีการดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย

วิธีการดูแลสุขภาพ	จำนวนและร้อยละ	
	ใช่ n (ร้อยละ)	ไม่ใช่ n (ร้อยละ)
การดูแลสุขภาพเมื่อป่วยหรือไม่สบายที่ไม่รุนแรง		
ปล่อยให้หายเอง	134 (38.73)	212 (61.27)
ออกกำลังกาย	217 (62.72)	129 (37.28)
นอนหลับพักผ่อน	291 (84.10)	55 (15.90)
ไปโรงพยาบาลประจำอำเภอ/จังหวัด/ โรงพยาบาลของรัฐ	251(72.50)	95 (27.50)
ไปสถานเฝ้าหมาย/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบล	164 (47.40)	182 (52.60)
การดูแลสุขภาพเมื่อป่วยหรือไม่สบายที่รุนแรง		
ปล่อยให้หายเอง	64 (18.50)	282 (81.50)
ออกกำลังกาย	155 (44.80)	191 (55.20)
นอนหลับพักผ่อน	239 (69.08)	107 (30.92)
รับประทานอาหารเสริม	71 (20.52)	275 (79.48)
ไปคลินิก/โรงพยาบาลเอกชน	186 (53.76)	160 (46.24)
ไปโรงพยาบาลประจำอำเภอ/จังหวัด/ โรงพยาบาลของรัฐ	262 (75.72)	84 (24.28)
การใช้แพทย์แผนไทยดูแลสุขภาพ		
ไม่เคยใช้	61 (17.63)	285 (82.37)
นัดทั้งตัวแก้ปวดเมื่อย	233 (67.34)	113 (32.66)
นัดเฉพาะตำแหน่งหรือบริเวณที่มีอาการ	226 (65.32)	120 (34.68)
ประคบสมุนไพร	216 (62.43)	130 (37.57)
อบสมุนไพร	173 (50.00)	173 (50.00)
กินยาสมุนไพร	172 (49.71)	174 (50.29)
ทา /เป่า /พ่น ยาสมุนไพร	72 (20.81)	274 (79.19)
กวาดยา	42 (12.14)	304 (87.86)
สูด หรือดมยา	93 (26.88)	253 (73.12)

สรุปและอภิปรายผล

1. ธาตุเจ้าเรือนปัจจุบัน และธาตุเจ้าเรือน

ตามเดือนที่เกิดของประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ชายฝั่งทะเล มีสี่ธาตุ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม

และธาตุไฟ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการแพทย์ไทยที่เชื่อว่าร่างกายมนุษย์ประกอบขึ้นจากธาตุทั้งสี่คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ โดยมนุษย์แต่ละคนจะมีสัดส่วนของธาตุไม่เท่ากัน ธาตุใดธาตุหนึ่งที่เป็นใหญ่เรียกว่า “ธาตุ เจ้าเรือน” (สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554) ซึ่งธาตุเจ้าเรือนปัจจุบันของประชาชนส่วนใหญ่ ตรงกับธาตุดิน เนื่องจากมีสัดส่วนของธาตุดิน มากกว่าธาตุอื่น และธาตุเจ้าเรือนตามเดือนที่เกิด ตรงกับธาตุลมเนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่ เกิดในช่วงเดือนเมษายน - มิถุนายน จึงมีธาตุ เจ้าเรือนตรงกับธาตุลมตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

ทั้งนี้การจะวิเคราะห์ธาตุเจ้าเรือนจากเดือนเกิดเพียงอย่างเดียวนั้น อาจไม่ได้ข้อมูลธาตุเจ้าเรือนที่เป็นปัจจุบัน เนื่องจากเป็นธาตุที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดและธาตุอาจมีการเปลี่ยนแปลงจากอิทธิพลของ อายุ ฤดูกาล ถิ่นที่อยู่ และมูลเหตุที่เกิดจากพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ เช่น การรับประทานอาหาร อิริยาบถ การขับถ่าย และสภาวะอารมณ์ (โรงเรียนอายุรเวทราชรัง สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552)

2. สภาวะสุขภาพเบื้องต้นของประชาชน ส่วนใหญ่มีอัตราการเด่นของชีพจร อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต อยู่ในระดับปกติ และค่าดัชนีมวลกาย (ความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักและส่วนสูง) อยู่ในระดับที่เหมาะสม สรุปได้ว่าสุขภาพเบื้องต้นโดยรวมของประชาชนมีสุขภาพดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประชาชนกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้

ที่มีความรู้ เนื่องจากมีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีอาชีพรับราชการ และอาศัยอยู่ในเขตเทศบาล จึงมีการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอจึงส่งผลให้มีสุขภาพดี ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับทฤษฎีการแพทย์แผนไทยที่ว่าผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดิน มักจะไม่ค่อยเจ็บป่วย (สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554)

3. สภาวะสุขภาพในช่วง 1-2 เดือนที่ผ่านมา ประชาชนส่วนใหญ่มีสุขภาพแข็งแรงดี ไม่เจ็บป่วยเช่นเดียวกับสภาวะสุขภาพเบื้องต้น และไม่มีโรคประจำตัวจากการวินิจฉัยโดยแพทย์ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อยตามธาตุเจ้าเรือน คือ ธาตุดิน มักจะไม่ค่อยเจ็บป่วย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการแพทย์แผนไทย (สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554)

4. วิธีการดูแลสุขภาพเมื่อป่วยหรือไม่สบายที่ไม่รุนแรงและรุนแรง ประชาชนเลือกใช้บริการโรงพยาบาลประจำอำเภอ/จังหวัด/โรงพยาบาลของรัฐมากที่สุด และดูแลตนเองด้วยการนอนหลับพักผ่อน แสดงให้เห็นว่าประชาชน มีความรู้ในการเลือกใช้วิธีการดูแลสุขภาพและดูแลตนเอง ส่วนใหญ่มีการใช้การแพทย์แผนไทยดูแลสุขภาพคือ ใช้วิธีนวด และประคบสมุนไพร ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในปัจจุบันโรงพยาบาลของรัฐและของเอกชนหลายแห่งมีการส่งเสริมและจัดให้มีบริการด้านการแพทย์แผนไทย คือ นวดและประคบสมุนไพร มากกว่าวิธีอื่นๆ ประชาชนจึงใช้มากกว่าวิธีอื่น

5. ธาตุเจ้าเรือนปัจจุบันมีความเชื่อมโยงกับสภาวะสุขภาพ คือ ผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดิน จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ค่อยเจ็บป่วย เพราะธาตุดินเป็นที่ตั้งของกองธาตุ (สถานการณ์แพทย์ แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554) ประชาชนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอาการตรงกับธาตุดินพิการ คือ อารมณ์เสีย ใจน้อย มักซีไกรธ ส่วนประเทศสมมุติฐานที่อาศัย

อยู่เป็นน้ำเค็ม มีโคลนตมขึ้นและ ได้แก่ ชายทะเล มีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย คือ มักจะไม่ค่อยเจ็บป่วย แต่เมื่อป่วยจะป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับ ชาติุนิน (สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, 2547)

ผลการศึกษานี้ จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปวางแผนการดูแลและส่งเสริมสุขภาพของประชาชนให้สอดคล้องกับชาติุนิน เจ้าเรือน และประเทศสมุฏฐาน (ถิ่นที่อยู่อาศัย) ของประชาชนต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ควรเผยแพร่ความเชื่อมโยงระหว่าง ชาติุนิน เจ้าเรือนกับประเทศสมุฏฐาน ให้ประชาชนทราบ โดยเฉพาะผู้ที่มีชาติุนินเจ้าเรือนชาติุนิน ที่อาศัยตามชายฝั่งทะเลให้ระวังภาวะสุขภาพ เรื่องอารมณ์ และการเป็นเหน็บชา อาจป้องกันและรักษาด้วยการแพทย์แผนไทย เช่น การสูดดมน้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพรเพื่อคลายเครียด นวด อบ ประคบสมุนไพรเพื่อรักษาอาการเหน็บชา

2. ควรเผยแพร่การใช้การแพทย์แผนไทยดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยให้มากขึ้น เช่น ใช้การนวด อบ ประคบสมุนไพรรักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวด หลัง แขน ขา คอตกหมอน ไมเกรน อัมพาต อบสมุนไพรรักษาภูมิแพ้ หัวใจ รับประทาน ขมิ้นชัน กลัวย่น้ำว่าดิบริกษาโรคกระเพาะอาหาร การดื่ม น้ำสมุนไพร รับประทานอาหารตามชาติุนิน เจ้าเรือน ออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น

3. ประชาชนควรรักษาสมดุลของร่างกาย เพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยตามจุดอ่อนด้านสุขภาพ ตามชาติุนินเจ้าเรือนของแต่ละบุคคล และตามชาติุนินสมุฏฐานที่พิการหรือไม่สมดุล เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติตนในการควบคุม ป้องกัน การเจ็บป่วยไม่ให้ เป็นซ้ำ เป็นเรื้อรัง หรือกลายเป็นโรคภัยแรง

4. ควรแนะนำ ส่งเสริมประชาชนให้หันมาใช้บริการแพทย์แผนไทยเพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพฟื้นฟูสุขภาพ และรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ซึ่งปัจจุบันมีผู้นิยมใช้มากขึ้น เนื่องจากมีความปลอดภัยสูง ผลข้างเคียงน้อย อีกทั้งยังเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนไทยที่ใช้สืบทอดกันมาเพื่อการพึ่งตนเอง โดยเฉพาะอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น ผู้ที่มีชาติุนินเจ้าเรือนชาติุนิน เป็นหวัด คัดจมูก ชาติุนินเวียนศีรษะ หน้ามืด ชาติุนินไฟเป็นลม เป็นไข้ ตัวร้อน สามารถรับประทานสมุนไพรหลายใจ แก้วหัวดี เป็นไข้ ตัวร้อน รับประทานยาหอมหรือยาหอมซึ่งทำมาจากสมุนไพรหลายชนิด แก้วเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลมได้ และสูดดมหอมแดง แก้วคัดจมูกได้

จากการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มที่นิยมแพทย์แผนไทยส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีการศึกษาสูง อาชีพรับราชการ และอาศัยอยู่ในเขตเมือง เพราะพวกเขาตระหนักถึงความปลอดภัยจากสารเคมี หากใช้ยา แผนปัจจุบันสะสมเป็นเวลานาน จะส่งผลกระทบต่อการทำงานและไต เกิดโรคภัยแรงตามมา ควรจะรณรงค์เผยแพร่การรักษาแบบฉบับการแพทย์แผนไทยให้มากขึ้น จะเป็นการลดค่าใช้จ่ายในการรักษาทั้งภาครัฐและตัวประชาชนเอง

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้ ได้รับทุนสนับสนุนจากเงินรายได้คณะกรรมการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศรมหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2555 คณะผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์นายแพทย์ศาสตราจารย์ เสาวคนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ฉันทนา อารมณดี ที่ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือพิจารณา ตรวจสอบ และแก้ไขรายงานการวิจัยจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี และขอขอบคุณประชาชนในจังหวัดตราดที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลทำให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์

เอกสารอ้างอิง

- โรงเรียนอายุรเวทข้าราชการ สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล.
(2552). การแพทย์แผนไทย ในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. กรุงเทพฯ : ศุภานิชการพิมพ์.
สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล. (2554). การแพทย์แผน
ไทยประยุกต์กับการพัฒนาการแพทย์แผนไทยให้ยั่งยืน 2554. กรุงเทพฯ : ศุภานิชการพิมพ์.
สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
(2547). คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย. กรุงเทพฯ : สำนักกิจการโรงพยาบาล
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
สถาบันการแพทย์แผนไทย. (2555). ธาตุเจ้าเรือน. <[http://ittm.dtam.moph.go.th/ data_articles/tard.
htm](http://ittm.dtam.moph.go.th/data_articles/tard.htm)> 12 กรกฎาคม 2555.