



การศึกษาการทำลูกประคบสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

พัชรภรณ์ พลวูธ¹ ชฎาพร เสนาคูณ²

คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ตำบลขามเรียง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม 44150

²สถาบันวิจัยวลัยรุกขเวช มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ตำบลขามเรียง อำเภอกันทรวิชัย มหาสารคาม 44150

พัชรภรณ์ พลวูธ และ ชฎาพร เสนาคูณ. (2567). การศึกษาการทำลูกประคบสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม. วารสารวิทยาการสิ่งแวดล้อมไทย ปีที่ 7(1), 2567 : 34 – 45.

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการทำลูกประคบสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาจำนวนชนิดของพืชสมุนไพรที่นำมาใช้ในการทำลูกประคบ ศึกษาส่วนผสมและวิธีการทำลูกประคบสมุนไพร และศึกษาวิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอภิสิทธิ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 30 คน ได้จากการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การสังเกต และการถ่ายภาพ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 43.33 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 56.67 พบจำนวนพืชสมุนไพรที่นำมาทำลูกประคบ จำนวน 19 ชนิด 16 สกุล 14 วงศ์ ส่วนใหญ่เป็นพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการแก้ปวดเมื่อยและลดการอักเสบ เช่น ไพล ขมิ้นชัน ว่านนางคำตะไคร้ และบัวบก และสมุนไพรน้ำมันหอมระเหยและมีกลิ่นหอม เช่น มะกรูด พิกุล มะลิ และสารภี วิธีการทำลูกประคบ พบจำนวน 4 ตำรับ วิธีการการใช้สมุนไพร โดยนำมานึ่งให้ร้อนประคบบริเวณปวดหรือเคล็ดขัดยอก ประโยชน์ของการประคบสมุนไพรในผู้สูงอายุ คือ ช่วยให้พังผืดยึดตัวออก ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประคบ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อย และช่วยกระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

คำสำคัญ: ลูกประคบสมุนไพร พืชสมุนไพร น้ำมันหอมระเหย ผู้สูงอายุ



**The study of making herbal compresses for the elderly in the Abhisit community,
Talat sub-district, Muang district, Maha Sarakham province**

Patcharaporn Ponwut¹ Chadaporn Senakun²

¹Faculty of Environment and Resource Studies, Mahasarakham University
Kham Riang Sub-district, Kantharawichai District, Maha Sarakham province 44150

²Walairukhavej Botanical Research Institute, Mahasarakham University
Kham Riang Sub-District, Kantharawichai District, Maha Sarakham Province 44150

Patcharaporn Ponwut, Chadaporn Senakun. (2024). The study of making herbal compresses for the elderly in the Abhisit community, Talat sub-district, Muang district, Maha Sarakham province. Thai Journal of Environmental Studies Vol. 7(1), 2024 : 34 – 45.

Abstract

This research aims to study making herbal compresses for the elderly in the Abhisit community, Talat sub-district, Muang district, Maha Sarakham province, to study the number of types of medicinal plants used in making the compress and to study the ingredients and methods of making herbal compress, and to study how to use the herbal compress for the elderly in the Abhisit community. The sample were 30 elderly people aged 60 years and over were selected by a specific method. The research instruments were structured interview forms, observations, and photographs. Quantitative analysis was the general data of the respondents and qualitative data analysis from in-depth interviews. The results show that most of the respondents were female (43.33%) and male (56.67%). The number of medicinal plants used to make compresses includes 19 species, 16 genera, 14 families, mostly medicinal plants that have properties to relieve pain and reduce inflammation, such as Plai, Turmeric, Wan Nang Kham, lemongrass and Gotu Kola, and Aromatic and. aromatic herbs such as bergamot, Pikul, jasmine, and Sarapee. Four compressed balls were found methods of using herbal compress by steaming to heat the area with pain or sprains. The benefit of herbal compress in the elderly is that it helps the fascia to hold off, reduces the congestion of the joints in the compression area, reduces muscle spasms relieve pain and stimulates or increases blood flow.

Keywords: herbal compress, medicinal plant, essential oil, elderly

1. บทนำ

"ยาสมุนไพร" หมายถึง ยาที่ได้จากพืชทุกชนิด สัตว์ หรือแร่ ซึ่งมีได้ผสมหรือแปรสภาพมาในทางการค้า สมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ถูกหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ บดให้เป็นผงอัดให้เป็นแท่งหรือปอกเปลือกออก เป็นต้น การนำสมุนไพรมาใช้เป็นยาต้องคำนึงถึงธรรมชาติของสมุนไพรแต่ละชนิด รวมทั้งสายพันธุ์ของสมุนไพร สภาพแวดล้อมในการปลูกฤดูกาล และช่วงเวลาเก็บสมุนไพรซึ่งล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดคุณภาพของสมุนไพร จิตระพี บัวผัน (2548: 22-25)

ปัจจุบันมีผู้ให้ความสนใจและใช้ยาสมุนไพรมากขึ้น โดยกระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา แพทย์แผนไทย ให้มีการคุ้มครองภูมิปัญญาด้านการใช้สมุนไพรที่ระบุไว้ในพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย ปี พ.ศ. 2542 มหาวิทยาลัยและสถาบันต่าง ๆ ได้ทำการวิจัยพืชสมุนไพรอย่างต่อเนื่อง

และประชาชนทั่วไปก็ได้หันมาให้ความสำคัญกับการใช้ยาสมุนไพร และมีการปลูกพืชสมุนไพรกันอย่างแพร่หลาย อีกทั้งประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จากรายงานพบว่า ในปี พ.ศ. 2564 จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทย เพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 20-30 เปอร์เซนต์ กรมกิจการผู้สูงอายุ (2564: เว็บไซต์) ดังนั้นการใช้ยาสมุนไพรซึ่งเป็นทรัพยากรที่หาได้ในท้องถิ่นปลอดภัยกว่าการใช้ยาแผนปัจจุบันและสามารถส่งเสริมให้ผลิตเป็นอุตสาหกรรมในครัวเรือน และธุรกิจชุมชนได้ อันจะทำให้เกิดการพึ่งตนเองด้านสุขภาพอนามัยของคนในชาติลดการนำเข้าผลิตภัณฑ์ยาจากต่างประเทศ และการปลูกพืชสมุนไพรยังมีส่วนช่วยให้สิ่งแวดล้อมของชุมชนดีขึ้นอีกด้วย สุพัฒน์ ศรีสวัสดิ์ (2556: 16)

ลูกประคบสมุนไพรเป็นอีกหนึ่งผลิตภัณฑ์ที่นำสมุนไพรหลายชนิด มาผ่านกระบวนการทำความสะอาดแล้ว นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการทำให้แห้ง นำมาห่อหรือบรรจุรวมกันในผ้าให้ได้รูปทรงตามต้องการ สำหรับใช้นาบหรือกดประคบตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้ผ่อนคลาย โดยก่อนใช้ต้องนำมาพรมน้ำ แล้วทำให้อุ่นด้วยการนึ่งหรือใส่ในเตาไมโครเวฟ ลูกประคบมีพืชสมุนไพรเป็นส่วนประกอบหลัก ๆ อย่าง

น้อย 3 ชนิด ได้แก่ พืช ขมิ้นชัน และตะไคร้ อาจผสมสมุนไพรชนิดอื่น ๆ ตามต้องการ แล้วแต่สูตรของแต่ละภูมิภาคของประเทศ หรือขึ้นอยู่กับสรรพคุณที่ต้องการ Chansakaow (2010: 110) ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร คือ ช่วยให้พังผืดยึดตัวออก ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประคบ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อยลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบกล้ามเนื้อบริเวณข้อต่อต่าง ๆ ช่วยกระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และประโยชน์ในด้านอื่น ๆ เช่น แก้ปวดเมื่อย ลดการอักเสบ แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาซึมผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ช่วยสมานแผลให้แห้งและหายเร็วขึ้น กลิ่นหอมของสมุนไพรลูกประคบช่วยให้ผ่อนคลาย สถาบันพรหมวชิรญาณ (2565: เว็บไซต์)

ดังนั้น ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการใช้สมุนไพรเพื่อสุขภาพ และรักษาตามอาการ จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาการทำลูกประคบสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งนับวันจะถูกกลืนและสังคมไม่ให้ความสนใจในภูมิปัญญาท้องถิ่นที่อยู่คู่กับสังคมไทยและสังคมอีสานมาเป็นเวลานาน หากไม่มีการศึกษาและรวบรวมข้อมูลเชิงลึกเอาไว้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสังเคราะห์องค์ความรู้และการใช้สมุนไพรในการทำลูกประคบ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญา นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างอาชีพ สร้างรายได้และเพิ่มมูลค่าสมุนไพรท้องถิ่น และเป็นการสร้างเครือข่ายสมุนไพรของชุมชนอภิสิทธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม รวมถึงการต่อยอดและพัฒนาการแปรรูปสมุนไพรเพื่อประกอบการรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาจำนวนชนิดของพืชสมุนไพรที่นำมาใช้ในการทำลูกประคบสมุนไพร ในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

2. เพื่อศึกษาส่วนผสมและวิธีการทำลูกประคบสมุนไพร ในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม



3. เพื่อศึกษาวิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

3. วิธีการดำเนินงาน

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ชาวบ้านชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 779 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 30 คน ในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาข้อมูล ได้แก่

1) แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาข้อมูลการทำลูกประคบสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

2) สมุดบันทึก

3) กล้องถ่ายภาพ

4) เครื่องบันทึกเสียง

3.3 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ

1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการศึกษาการทำลูกประคบสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จากเอกสาร ตำรา หนังสือ และงานวิจัย

2) สร้างแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการศึกษาการทำลูกประคบสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด โดยมีประเด็นเกี่ยวกับบริบทของชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ภูมิปัญญาชาวบ้านในการใช้ลูกประคบ การเลือกสมุนไพรในการทำลูกประคบ กระบวนการหรือขั้นตอนในการทำลูกประคบและวิธีการใช้ลูกประคบ

3) นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสม

4) นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาการทำลูกประคบสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

1) ศึกษาข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร หนังสือ ตำรา วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการศึกษาการทำลูกประคบสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

2) วางแผนการเก็บรวบรวมข้อมูล และประชุมวางแผนกับผู้ช่วยวิจัยเกี่ยวกับขั้นตอนและกระบวนการในการเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษาการทำลูกประคบสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

3) สัมภาษณ์และศึกษาพื้นที่ ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 30 คน ได้จากการเลือกแบบเจาะจง

4) ติดต่อผู้ใหญ่บ้าน ชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม เพื่อขอข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาการทำลูกประคบสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

5) สร้างแบบสัมภาษณ์ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเกี่ยวกับการศึกษาการทำลูกประคบสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 ข้อมูลการศึกษาการทำลูกประคบสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

6) ลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการทำลูกประคบ ในเขตพื้นที่ในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 30 คน พร้อม

ทั้งทำการจดบันทึกข้อมูล บันทึกเสียง และถ่ายภาพประกอบการดำเนินงาน

7) วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการทำลูกประคบ ในเขตพื้นที่ในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ที่ได้จากการลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูล

8) สรุปผลและจัดทำเล่มรายงานฉบับสมบูรณ์

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาภูมิปัญญาการทำลูกประคบ ในเขตพื้นที่ในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพแบบพรรณนา โดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารงานวิจัย ข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่ โดยทำการจำแนกแยกออกเป็นประเด็นตามคำถามวิจัย จากนั้นทำการตรวจสอบ ความสมบูรณ์ ความถูกต้องของข้อมูลให้มีความครบถ้วน พร้อมแก่การนำไปวิเคราะห์และสรุปผล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เที่ยงตรง น่าเชื่อถือและเป็นการป้องกันความผิดพลาด ผู้วิจัยจึงทำการตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูล คือ การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1) การตรวจสอบข้อมูล ตรวจสอบข้อมูลที่เก็บรวบรวมข้อมูลให้มีความถูกต้องโดยพิจารณาเวลาที่ทำ การเก็บรวบรวมข้อมูล แหล่งทำการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ พื้นที่ชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ที่ให้สัมภาษณ์

2) การตรวจสอบด้านผู้วิจัย ตรวจสอบจากผู้วิจัยแต่ละคนโดยข้อมูลที่ถูกต้องสอดคล้องกันหรือไม่ ซึ่งในการวิจัยนี้ได้มีผู้วิจัยหลายคนในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งการสัมภาษณ์การจดบันทึก และการบันทึกเสียง

3) การตรวจสอบด้านทฤษฎี ตรวจสอบแนวคิดทฤษฎีในการตีความข้อมูล

4) การตรวจสอบด้านการรวบรวมข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน ผู้วิจัยทำการสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบเดียวกัน คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง มีการสังเกตควบคู่ไปกับการถ่ายภาพการศึกษาการทำลูกประคบสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

4. สรุปผล

4.1 พืชสมุนไพรที่นำมาใช้ในการทำลูกประคบ

พืชสมุนไพรที่นำมาใช้ในการทำลูกประคบ พบจำนวนพืชสมุนไพรที่นำมาทำลูกประคบ จำนวน 19 ชนิด 16 สกุล 14 วงศ์

4.2 วิธีการทำลูกประคบสมุนไพร

การใช้สมุนไพร ดังนี้ 1) ศึกษาหาข้อมูลของสมุนไพรนั้น ๆ ก่อนนำมาใช้ 2) ใช้สมุนไพรให้ถูกต้อง ทั้งนี้เพราะสมุนไพรมีชื่อพ้องและซ้ำกันมากโดยเฉพาะชื่อเรียกกันแต่ละท้องถิ่นอาจแตกต่างกันออกไป ทำให้เกิดความสับสนได้ง่าย บางครั้งชื่อเดียวมีหลายต้น อาทิ "คูณ" ภาคกลาง หมายถึง ไม้ยืนต้นที่มีดอกสีเหลืองห้อยลงออกดอกในหน้าร้อน เวลาออกไปจะร่วงเกือบหมดทั้งต้น แต่ "คูณ" ทางภาคใต้เป็นไม้เนื้ออ่อนลักษณะคล้ายกับต้นบอน แต่บางครั้งต้นเดียวมีหลายชื่อ เช่น ฝรั่ง ผลไม้ที่ให้ผลเป็นอาหารผลดิบใช้เป็นยาแก้ท้องเสีย แต่ทางแม่ฮ่องสอนเรียกฝรั่งว่า "มะกา" ซึ่งมาตรงกับมะกาทางภาคกลางซึ่งใช้เป็นยาถ่าย ส่วนจังหวัดปัตตานี เรียกฝรั่งว่า "ชมพู่" เป็นต้น ผู้ศึกษาจึงจำเป็นต้องเข้าใจให้ถูกต้องจะใช้ต้นใดแน่ จึงควรระวังการใช้สมุนไพรผิดต้น 3) ใช้สมุนไพรให้ถูกส่วน ส่วนต่าง ๆ ของสมุนไพรมีฤทธิ์ต่างกัันดังนั้นการใช้สมุนไพรจึงต้องใช้ส่วนของพืชให้ถูกต้องตามที่กำหนดไว้ เช่น ว่านหางจระเข้ยางสีเหลืองที่อยู่ที่ขอบใบเมื่อนำมาเคี้ยวให้ขึ้นจะได้เป็นก้อนสีดำ เรียกว่า ยาดำ ให้เป็นยาถ่าย แต่วันจากใบว่านหางจระเข้ใช้ทาแก้ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ผลกล้วยดิบเป็นยาแก้ท้องเสีย แก้อาการระคายเคืองอาหาร ส่วนผลสุกเป็นยาระบาย เป็นต้น 4) ใช้สมุนไพรให้ถูกขนาด ควรใช้สมุนไพรขนาดตามที่ระบุไว้ เช่น ผลมะเกลือสุกใช้เป็นยาถ่ายพยาธิโดยใช้ผลสดที่มีสีเขียว จำนวนเท่าอายุแต่ไม่เกิน 25 ผล ตำคั้นนำมาผสมน้ำกะทิเท่าตัว ต้มตอนเช้าก่อนอาหารและดองอาหารเช้า เป็นยาถ่ายพยาธิที่ดีแต่มีกรณีที่คนรับประทานเข้าไป 50 ผล ทำให้มีอาการคลื่นไส้อาเจียน ท้องเสีย ตาพร่ามัวเป็นต้น 5) ใช้สมุนไพรให้ถูกวิธี การใช้สมุนไพรแต่ละชนิดรักษาโรคนั้นมีวิธีใช้แตกต่างกันไป เช่น กรณีคนไข้กินผลมะเกลือกับน้ำปูนใส หรือบางคนนำไปต้มด้วยทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน ท้องเสีย ตามัว มองไม่เห็นหรือตาบอดไปเลย เพราะยาถ่ายพยาธิทุกชนิดต้องการให้ยาสัมผัสกับน้ำกะทิเพื่อให้ น้ำกะทิไปเคลือบกระเพาะ จะได้ดูดซึมเข้าร่างกายน้อยที่สุดและออกฤทธิ์เฉพาะกับพยาธิเท่านั้น ไม่ต้องการให้มะเกลือละลายดีและดูดซึมเข้าร่างกายได้ด้วย



จึงเกิดอาการข้างเคียงดังกล่าว หรือการใช้ความร้อนทำให้สารสำคัญในมะเกลือสลายตัวกลายเป็นสารพวกแนพเพอริน (Nappertine) ซึ่งเป็นพิษต่อประสาทตา 6) ใช้สมุนไพรให้ถูกกับโรค การวินิจฉัยโรคให้ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญมากแม้สมุนไพรจะมีสรรพคุณดีเยี่ยมเพียงไรก็ตามถ้าวินิจฉัยโรคไม่ถูก สมุนไพรนั้นก็ช่วยอะไรไม่ได้ 7) ใช้สมุนไพรให้ตรงกับโรคที่วินิจฉัยอย่างถูกต้อง 8) ใช้สมุนไพรตามอายุของพืช 9) ไม่ควรใช้สมุนไพรที่มีขนาดเข้มข้นเกินไป โดยขนาดที่ระบุไว้ในตำรับมักเป็นของผู้ใหญ่ หากจะใช้กับเด็กควรลดตามส่วน 10) การใช้สมุนไพรไม่ควรดัดแปลงเพื่อความสะดวกของผู้ใช้ 11) เมื่อเริ่มใช้สมุนไพรควรสังเกตอาการ หากพบว่ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นควรหยุดใช้ และรีบพบแพทย์แผนปัจจุบัน 12) ไม่ควรใช้สมุนไพรนานเกินความจำเป็น เมื่อใช้ไปแล้วระยะหนึ่งหากอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์ 13) ระมัดระวังในเรื่องความสะอาดของสมุนไพร ตลอดจนเครื่องมือเครื่องใช้ในการเตรียมยาต้องสะอาดอยู่เสมอ 14) ในการใช้ยาอย่าใช้เข้มข้นเกินไป เช่น ยาที่บอกว่าให้ต้มกินธรรมดา ก็ไม่ต้องไปต้มเคี่ยว เพราะจะทำให้ยาเข้มข้นเกินขนาดจนอาจเกิดพิษได้ 15) ควรทำความรู้จักกับสมุนไพรชนิดนั้นให้ดีพอ เช่น พิษของยาข้อห้ามใช้ เป็นต้น คนที่อ่อนเพลียมาก เด็กอ่อน และคนชรา ห้ามใช้ยาปริมาณมาก เพราะคนเหล่านี้มีกำลังต้านทานยาน้อยจะเกิดพิษได้ง่าย 16) เมื่อใช้ยาสมุนไพร 1 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยา แต่ถ้าเป็นเรื้อรัง เช่น กระเพาะ หืด ท้องผูกเรื้อรัง เมื่อใช้ยาสมุนไพร 1 อาทิตย์ 1 แล้วอาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยา

4.3 วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

สมุนไพรที่นำมาใช้ในการทำลูกประคบ คือ การใช้สมุนไพรหลายๆ ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย โดยนำมานึ่งให้ร้อนประคบบริเวณปวดหรือเคล็ดขัดยอก สารสำคัญในสมุนไพรจะถูกดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต

5. อภิปรายผล

การศึกษาการทำลูกประคบสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

5.1 ผลการศึกษาพืชสมุนไพรที่นำมาใช้ในการทำลูกประคบ

จากการศึกษาของพืชสมุนไพรที่นำมาใช้ในการทำลูกประคบ ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สำรวจ และเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์และแบบสอบถาม การสังเกต และการถ่ายภาพ พบจำนวนพืชสมุนไพรที่นำมาทำลูกประคบ จำนวน 19 ชนิด 16 สกุล 14 วงศ์ ซึ่งการใช้สมุนไพรในการรักษาโรค เป็นการรักษาโรค หรืออาการของคนทั่วไป เช่น โรคไข้หวัด โรคปวดแขนขา บำรุงร่างกาย เป็นต้น นอกจากนี้สมุนไพรสามารถใช้ในการรักษาโรคได้หลายอย่างผู้วิจัยจึงได้ศึกษาการทำสมุนไพรลูกประคบ เป็นไปตามแนวคิดของ Chattopadhyay et al. (2008: 571-576) กล่าวว่า ลูกประคบส่วนใหญ่ จะมีส่วนประกอบเป็นสมุนไพร เป็นวัสดุที่มาจากธรรมชาติ และสารจากธรรมชาติส่วนใหญ่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้การเกิดโรคได้ กล่าวว่าสารอนุมูลอิสระ (Free radical) เป็นโมเลกุลที่ไม่เสถียรและมีความว่องไวต่อการเกิดปฏิกิริยาเคมี ทำให้เกิดความเสียหายกับเซลล์ภายในร่างกาย เช่น การทำลายโครงสร้างดีเอ็นเอ (DNA) การเปลี่ยนสภาพโปรตีนและไขมันของเยื่อหุ้มเซลล์ จนทำให้การทำงานของโปรตีนหรือ เอนไซม์ผิดปกติได้เป็นสาเหตุสำคัญการเกิดโรค อนุมูลอิสระสามารถถูกกำจัดหรือลดความรุนแรงด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) สารต้านอนุมูลอิสระ สามารถป้องกันหรือช่วยชะลอการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน ของอนุมูลอิสระได้ เป็นไปตามแนวคิดของ จิตระพี บัวผัน (2548: 22-25) ยาที่ได้จากพืชชาติ สัตว์ หรือ แร่ ซึ่งมีได้ผสมหรือแปรสภาพแม้ในทางการค้า สมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ถูกหั่นเป็นชิ้นเล็กลง บดให้เป็นผงอัดให้เป็นแท่งหรือปอกเปลือกออก เป็นต้น ยาสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐานส่วนใหญ่เป็นพืชสมุนไพร พืชเหล่านี้มีรูปร่าง ลักษณะโครงสร้างและสรรพคุณแตกต่างกัน การนำสมุนไพรมาใช้เป็นยาต้องคำนึงถึงธรรมชาติของสมุนไพรแต่ละชนิด รวมทั้งพันธุ์ของสมุนไพร สภาพแวดล้อมในการปลูกฤดูกาลและช่วงเวลาที่เก็บสมุนไพรซึ่งล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดคุณภาพของสมุนไพร เป็นไปตามแนวคิดของ มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทย, (2547: 30) การใช้สมุนไพรในท้องตลาด ผู้ใช้สมุนไพรต้องมีความรู้เกี่ยวกับชนิดและคุณภาพมาตรฐานของสมุนไพรแต่ละชนิดด้วยในตลาดขายสมุนไพรบางครั้งมีการนำสมุนไพรมาจำหน่ายแทนกันทั้งที่มีสรรพคุณทางยาต่างกัน เช่น ราก

แผ่นหอมที่ซื้อจากร้านขายสมุนไพรในกรุงเทพมหานคร ตรวจพบว่าเป็นรากแพรงหินทั้งสิ้น สมุนไพรบางชนิดปลอมทำให้ได้สมุนไพรที่มีคุณภาพต่ำ อาจไม่มีฤทธิ์รักษาโรคและไม่ปลอดภัยในการนำมาใช้ด้วยสมุนไพรที่จำหน่ายในตลาดมักตรวจพบเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา และอัลฟาทอกซิน (Aflatoxins) เช่น เชื้อเอมไทย ใบพิมเสน ใบเหงือกปลาหมอ ใบไผ่ไม่รู้ลืม พริกไทย และกระเทียมแห้ง ตรวจพบสารอัลฟาทอกซินปนเปื้อน จุลินทรีย์ได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อมรรัตน์ เรืองสกุล และคณะ (2563: 21-34) ได้ทำการศึกษาเรื่องระดับการเคลื่อนไหวของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมเมื่อรักษาด้วยการนวดแบบราชสำนักเพียงอย่างเดียวและประคบสมุนไพรร่วมกับ โรคข้อเข่าเสื่อมก่อให้เกิดปัญหาการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน การเปรียบเทียบระดับการเคลื่อนไหวก่อนและหลังการรักษาแต่ละครั้งของทั้งสองกลุ่มอาสาสมัคร คือ ตรวจขาโก่ง พบเข่าแตะหัวตะคากงอเข่าโดยการทดสอบ ผลการศึกษาพบว่า แตกต่างกันทุกรายการ ยกเว้นการนวดราชสำนัก ก่อนและหลังการนวด การตรวจขาโก่ง และการวัดมุมข้อ (นอนหงาย) เขยียดตรง ไม่พบความแตกต่าง การนวดราชสำนัก ร่วมกับการประคบทำให้ลดการบวมของใต้ลูกสะบ้าและเหนือลูกสะบ้าลงได้มากกว่า ทำให้สามารถมีมุมข้อ (นอนหงาย) เขยียดตรงได้มากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Samart Jitae et al. (2021: 90 - 101) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การใช้ประโยชน์ และข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรพื้นบ้าน: กรณีศึกษาชุมชนสะลงง ชี้เหล็ก อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนมีการใช้ประโยชน์สมุนไพรพื้นบ้านโดยรวมระดับน้อย การรับรู้เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์สมุนไพรพื้นบ้านสามารถพยากรณ์การใช้ประโยชน์สมุนไพรพื้นบ้านของประชาชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีอำนาจพยากรณ์ ร้อยละ 26.7 ทั้งนี้ผู้มีส่วนได้เสียเสนอแนะข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรพื้นบ้านโดยการอนุรักษ์พื้นที่แหล่งสมุนไพรพื้นบ้าน การอนุรักษ์ความหลากหลายของชนิดพันธุ์ การถ่ายทอดองค์ความรู้กิจกรรมการอนุรักษ์สมุนไพรพื้นบ้าน และการเพิ่มบทบาทหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กานต์ธิดา แก้วอาษา และภัทรธิดา ผลงาม (2562: 144-155) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพชุมชนโดยใช้

ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้วยพืช สมุนไพร: กรณีศึกษา บ้านนาดอกคำ ตำบลนาดอกคำ อำเภอหาดวัง จังหวัดเลย ผลการศึกษาพบว่า หมอพื้นบ้านบ้านนาดอกคำ ได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้สมุนไพรและการรักษาจากบรรพบุรุษ พระ ต้ารายาสมุนไพรโบราณ มีประสบการณ์ในการรักษาไม่ต่ำกว่า 20 ปี พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพชุมชน มีการร่วมคิด ร่วมลงมือปฏิบัติ ถ่ายทอดความรู้โดยหมอพื้นบ้าน แก่ชุมชน วัดและโรงเรียน เกิดกระบวนการเรียนรู้ สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในชุมชน ส่งเสริมทักษะความรู้ส่งเสริมการปลูกและใช้สมุนไพรอย่างจริงจังในชุมชนให้กลายเป็นศูนย์กลางในการรวบรวมองค์ความรู้ภูมิปัญญาสมุนไพร สร้างกระบวนการเรียนรู้ พัฒนาภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพร ใช้ดูแลสุขภาพของคนในชุมชนอย่างยั่งยืน

5.2 ผลการศึกษาวิธีการทำลูกประคบสมุนไพร

ผลการศึกษาวิธีการทำลูกประคบสมุนไพรในชุมชนอภิสิทธิ์ จากการสัมภาษณ์และแบบสอบถาม พบจำนวน 4 ตำรับ ดังต่อไปนี้ คือ ตำรับที่ 1 ลูกประคบสมุนไพร สูตรแก้ปวดหรือเคล็ดขัดยอก ตำรับที่ 2 ลูกประคบสมุนไพร สูตรหน้าแดง ตำรับที่ 3 ลูกประคบหน้าสมุนไพร สูตรลดสิ่วอักเสบ ตำรับที่ 4 ลูกประคบผสมสมุนไพร ที่นำมาใช้ในการทำลูกประคบ คือ การใช้สมุนไพรหลายๆ ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย โดยนำมาหนึ่งให้ร้อนประคบบริเวณปวดหรือเคล็ดขัดยอก สารสำคัญในสมุนไพรจะถูกดูดซึมเข้าสู่ผิวหนัง ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต เป็นไปตามแนวคิดของ เกศสุคนธ์ มณีวรรณ (2564: 1-3) ได้กล่าวว่า การทำลูกประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพรหลายๆ อย่างมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย โดยนำมาหนึ่งให้ร้อนประคบบริเวณปวดหรือเคล็ดขัดยอก สารสำคัญในสมุนไพรจะถูกดูดซึมเข้าสู่ผิวหนัง ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต นอกจากการใช้ลูกประคบเพื่อการบำบัดรักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อแล้วลูกประคบยังถูกนำมาใช้ในธุรกิจสปา เนื่องจากสปาไทยมีการนำเอาสมุนไพรและภูมิปัญญาชาวไทยมาใช้ในการดูแลสุขภาพและความงามมาเป็นระยะเวลานานตั้งแต่โบราณ ซึ่งสูตรลูกประคบสมุนไพรที่ใช้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ เป็นไปตามแนวคิดของ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนิษา กลิ่นขจร (2558: 2543-2655) ได้



ทำการศึกษารื่องการพัฒนาศักยภาพวิสาหกิจชุมชน กลุ่มผลิตภัณฑ์ลูกประคบสมุนไพรบ้านเขานาในตำบลต้นยวน อำเภอนม จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษาพบว่า บริบทชุมชนและกลุ่มลูกประคบสมุนไพร ก่อตั้งขึ้นในปี 2543 ปัจจุบันมีสมาชิก 58 คน หลักเกณฑ์การรับสมาชิกเป็น การเปิดรับสมัครสมาชิกเปิดปีละครั้ง การบริหารกลุ่ม มีการประชุมปีละ 3 ครั้ง ไปสาธิตตามเทศกาลหรือหน่วยงานที่ขอมาการสนับสนุนจากหน่วยงานต่าง ๆ เงิน SML ของหมู่บ้าน กลุ่มผลิตภัณฑ์ลูกประคบสมุนไพรพบว่า ประเด็นยุทธศาสตร์เชิงรุก ขยายตลาดในผลิตภัณฑ์เดิม ขยายตลาดในผลิตภัณฑ์ใหม่ บริหารจัดการรวบรวมวัตถุดิบในชุมชน บริหารจัดการหาช่องทางจำหน่ายผลิตภัณฑ์ ขอบรับการสนับสนุนจากหน่วยงานในการประสานงานกับกลุ่มอื่น ประเด็นยุทธศาสตร์เชิง แก้ไข เชื่อมโยงเครือข่ายการผลิต ส่งเสริมชุมชนให้มีการปลูกสมุนไพรมากขึ้น ประเด็นยุทธศาสตร์เชิงป้องกัน พัฒนาคุณภาพการผลิตที่ถูกสุขลักษณะเป็นไปตามหลักสุขาภิบาลโรงงาน ประเด็นยุทธศาสตร์เชิงวิฤต เพิ่มเครื่องจักรที่ทันสมัย การส่งเสริมการตลาดการโฆษณาประชาสัมพันธ์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรพรรณ คล้ายสังข์ และสุภาภรณ์ ศิลาลิศเดชกุล (2563: 55-71) ได้ศึกษาเรื่องลูกประคบสมุนไพรสูตรปกติกับลูกประคบสมุนไพรสูตรผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ ที่มีต่อระดับความเจ็บปวดของคอและช่วงการเคลื่อนไหวของคอ ผลการศึกษาพบว่า การทดลองไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของระดับความเจ็บปวดระหว่างสอง กลุ่ม ระดับความเจ็บปวดของคอลดลงในนาที่ที่ 5 10 15 25 35 45 และ 24 ชั่วโมง จากการประคบด้วยลูกประคบ สมุนไพรสูตรปกติและลูกประคบสมุนไพรสูตรผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ ช่วงการเคลื่อนไหวของค้อมีค่าเพิ่มขึ้นภายในนาที่ที่ 5 10 15 25 35 45 และ 24 ชั่วโมง จากการประคบด้วยลูกประคบสมุนไพรสูตรปกติและลูกประคบสมุนไพรสูตรผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ ดังนั้นสรุปได้ว่า ระดับความเจ็บปวดของคอหลังจากประคบด้วยลูกประคบสมุนไพรสูตรปกติและ ลูกประคบสมุนไพรสูตรผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ การเคลื่อนไหวของคอหลังจากประคบด้วยลูกประคบสมุนไพรสูตรปกติเพิ่มขึ้นมากกว่าลูกประคบสมุนไพรสูตรผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิริทธิ์นัน วงศ์ไชย และคณะ (2562: 132-142) ได้

ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกซื้อลูกประคบสมุนไพร ของประชาชนชุมชนบ้านร่องแซ่ ตำบลเวียง อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกซื้อลูกประคบสมุนไพรของประชาชนชุมชนบ้านร่องแซ่ ตำบลเวียง อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทุกด้าน อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ ด้านราคา อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านช่องทางการจำหน่าย อยู่ในระดับมาก ด้านผลิตภัณฑ์ อยู่ในระดับมาก และด้านการส่งเสริมการตลาด อยู่ในระดับมาก ตามลำดับผลการเปรียบเทียบ ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกซื้อลูกประคบสมุนไพรของประชาชนชุมชนบ้านร่องแซ่ ตำบลเวียง อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ต่างกัน มีการเลือกซื้อลูกประคบสมุนไพรในภาพรวมที่ไม่แตกต่างกัน

5.3 ผลการศึกษาประโยชน์ของการประคบสมุนไพร

ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร คือ ช่วยให้พังผืดยึดตัวออก ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประคบ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อยลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบกล้ามเนื้อบริเวณข้อต่อต่าง ๆ ช่วยกระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และประโยชน์ในด้านอื่นๆ เป็นไปตามแนวคิดของ เพ็ญภาทรพย์เจริญ (2537: 5336-5341) ได้ให้ข้อแนะนำในการใช้สมุนไพร ดังนี้ 1) ศึกษาหาข้อมูลของสมุนไพรนั้น ๆ ก่อนนำมาใช้ 2) ใช้สมุนไพรให้ถูกต้อง ทั้งนี้เพราะสมุนไพรมีชื่อพ้องและซ้ำกันมากโดยเฉพาะชื่อเรียกกันแต่ละท้องถิ่นอาจแตกต่างกันออกไป ทำให้เกิดความสับสนได้ง่าย บางครั้งชื่อเดียวมีหลายต้น อาทิ "กุน" ภาคกลาง หมายถึง ไม้ยืนต้นที่มีดอกสีเหลืองห้อยลงออกดอกในหน้าร้อน เวลาออกไปจะร่วงเกือบหมดทั้งต้น แต่ "กุน" ทางภาคใต้เป็นไม้เนื้ออ่อนลักษณะคล้ายกับต้นบอน แต่บางครั้งต้นเดียวมีหลายชื่อ เช่น ผรั่ง ผลไม้ที่ให้ผลเป็นอาหารผลดิบใช้เป็นยาแก้ท้องเสีย แต่ทางแม่ฮ่องสอนเรียกฝรั่งว่า "มะกา" ซึ่งมาตรงกับมะกาทางภาคกลางซึ่งใช้เป็นยาถ่าย ส่วนจังหวัดปัตตานี เรียกฝรั่งว่า "ซมพู" เป็นต้น ผู้ศึกษาจึงจำเป็นต้องเข้าใจให้ถูกต้องจะใช้ต้นใดแน่ จึงควรระวังการใช้สมุนไพรผิดต้น 3) ใช้สมุนไพรให้ถูกส่วน ส่วนต่าง ๆ ของสมุนไพรมี

ฤทธิ์ต่างกันดังนั้นการใช้สมุนไพรจึงต้องใช้ส่วนของพืชให้ถูกต้องตามที่กำหนดไว้ เช่น ว่านหางจระเข้ยางสีเหลืองที่อยู่ขอบใบเมื่อนำมาเคี้ยวให้ขึ้นจะได้เป็นก้อนสีดำ เรียกว่า ยาดำ ให้เป็นยาถ่าย แต่วันจากใบว่านหางจระเข้ใช้ทาแก้ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ผลกล้วยดิบเป็นยาแก้ท้องเสีย แก้โรคกระเพาะอาหาร ส่วนผลสุกเป็นยาระบาย เป็นต้น 4) ใช้สมุนไพรให้ถูกขนาด ควรใช้สมุนไพรขนาดตามที่ระบุไว้ เช่น ผลมะเกลือสุกใช้เป็นยาถ่ายพยาธิโดยใช้ผลสดที่มีสีเขียว จำนวนเท่าอายุแต่ไม่เกิน 25 ผล ตำคั้นนำมาผสมน้ำกะทิเท่าตัว ต้มจนเข้าก่อนอาหารและงดอาหารเช้า เป็นยาถ่ายพยาธิที่ดีแต่มีกรณีที่คนรับประทานเข้าไป 50 ผล ทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ตาพร่ามัว เป็นต้น 5) ใช้สมุนไพรให้ถูกวิธี การใช้สมุนไพรแต่ละชนิดรักษาโรคนั้นมีวิธีใช้แตกต่างกันไป เช่น กรณีคนไข้กินผลมะเกลือกับน้ำปูนใส หรือบางคนนำไปต้มด้วยทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ตามัว มองไม่เห็นหรือตาบอดไปเลย เพราะยาถ่ายพยาธิทุกชนิดต้องการให้ยาสัมผัสกับน้ำกะทิเพื่อให้ น้ำกะทิไปเคลือบกระเพาะ จะได้ดูดซึมเข้าร่างกายน้อยที่สุดและออกฤทธิ์เฉพาะกับพยาธิเท่านั้น ไม่ต้องการให้มะเกลือละลายดีและดูดซึมเข้าร่างกายได้ด้วย จึงเกิดอาการข้างเคียงดังกล่าว หรือการใช้ความร้อนทำให้สารสำคัญในมะเกลือสลายตัวกลายเป็นสารพวกแนพเพอริน (Nappertine) ซึ่งเป็นพิษต่อประสาทตา 6) ใช้สมุนไพรให้ถูกกับโรค การวินิจฉัยโรคให้ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญมากแม้สมุนไพรจะมีสรรพคุณดีเยี่ยมเพียงไรก็ตามถ้าวินิจฉัยโรคไม่ถูก สมุนไพรนั้นก็ช่วยอะไรไม่ได้ 7) ใช้สมุนไพรให้ตรงกับโรคที่วินิจฉัยอย่างถูกต้อง 8) ใช้สมุนไพรตามอายุของพืช 9) ไม่ควรใช้สมุนไพรที่มีขนาดเข้มข้นเกินไป โดยขนาดที่ระบุไว้ในตำรับมักเป็นของผู้ใหญ่ หากจะใช้กับเด็กควรลดตามส่วน 10) การใช้สมุนไพรไม่ควรดัดแปลงเพื่อความสะดวกของผู้ใช้ 11) เมื่อเริ่มใช้สมุนไพรควรสังเกตอาการ หากพบว่ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นควรหยุดใช้ และรีบพบแพทย์แผนปัจจุบัน 12) ไม่ควรใช้สมุนไพรนานเกินความจำเป็น เมื่อใช้ไปแล้วระยะหนึ่งหากอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์ 13) ระมัดระวังในเรื่องความสะอาดของสมุนไพร ตลอดจนเครื่องมือเครื่องใช้ในการเตรียมยาต้องสะอาดอยู่เสมอ 14) ในการใช้ยาอย่าใช้เข้มข้นเกินไป เช่น ยาที่บอกว่าให้ต้มกินธรรมดาที่ไม่ต้องไปต้มเคี้ยว เพราะจะทำให้ยาเข้มข้น

เกินขนาดจนอาจเกิดพิษได้ 15) ควรทำความรู้จักกับสมุนไพรชนิดนั้นได้ดีพอ เช่น พืชของยาช้อห้ามใช้ เป็นต้น คนที่อ่อนเพลียมาก เด็กอ่อน และคนชรา ห้ามใช้ยาปริมาณมาก เพราะคนเหล่านี้มีกำลังต้านทานยาน้อยจะเกิดพิษได้ง่าย 16) เมื่อใช้ยาสมุนไพร 1 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยา แต่ถ้าเป็นเรื้อรัง เช่น กระเพาะ หิด ท้องผูกเรื้อรัง เมื่อใช้ยาสมุนไพร 1 อาทิตย์ 1 แล้วอาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยา เป็นไปตามแนวคิดของ จูไรรัตน์ เกิดดอนแฝก (2533: 7-8) ได้ให้ความรู้เรื่องอาการแพ้ที่เกิดจากสมุนไพรว่า สมุนไพรมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับยาทั่วไปคือมีทั้งคุณและโทษ บางคนใช้แล้วเกิดอาการแพ้แต่เกิดขึ้นได้น้อยเพราะสมุนไพรมีใช้สารเคมีจึงไม่รุนแรง (ยกเว้นพวกพืชพิษบางชนิด) แต่ถ้าเกิดอาการแพ้ขึ้นควรหยุดยาเสียก่อน ถ้าหยุดแล้วอาการจะหายไปอาการที่เกิดจากการแพ้ยาสมุนไพร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Donlaya Thompho, et al. (2021: 391-410) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาประสิทธิผลของการนวดกดจุด ประคบ และพอกสมุนไพรเพื่อบำบัดอาการปวดในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน ที่มีโรคข้อเข่าเสื่อมของโรงพยาบาลบัวใหญ่ อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยระดับความปวดเข่าเท่ากับ 5.46 ± 2.47 และ 5.31 ± 2.65 ตามลำดับ ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับความปวดเข่า 2.57 ± 1.28 ลดลงจากก่อนการทดลอง และลดลงกว่ากลุ่มควบคุม (3.49 ± 1.80) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ekasak Hengsuko and Wisit Manee (2018: 278-293) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านการดูแลสุขภาพและการใช้ประโยชน์จากสมุนไพร มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาแบบการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการดูแลสุขภาพและการใช้ประโยชน์จากสมุนไพร ผลการศึกษาพบว่า การได้รับการถ่ายทอดจากบุคคลในครอบครัว กับการได้รับการฝึกอบรมจากสถาบันทางการแพทย์ ซึ่งลักษณะแรก เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อจำนวนผู้ประกอบการอาชีพเกี่ยวกับสมุนไพรมากกว่า แต่ลักษณะหลังเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดการยอมรับและความมั่นคงในอาชีพหมอสมุนไพร จึงพบว่า ไม่ว่าจะเริ่มจากลักษณะใด แต่ประธานกลุ่มสมุนไพรทุกกลุ่มล้วนผ่านการฝึกอบรมจากสถาบันทางการแพทย์ และได้รับ



ใบอนุญาตประกอบโรคศิลปะทั้งสิ้น นอกจากนี้ ยังได้พัฒนาผลิตภัณฑ์ยาชนิดต่าง ๆ อาทิ ลูกประคบ ยาชนิดผง ยาลูกกลอน และยาชนิดแคปซูล ซึ่งทำให้ผลิตภัณฑ์ยาสมุนไพรมีความหลากหลายและสะดวกต่อการรับประทานและการเก็บรักษายิ่งขึ้น ส่วนการถ่ายทอดและการสืบทอดส่วนใหญ่มักเป็นบุคคลในครอบครัวถ่ายทอดโดยการฝึกปฏิบัติและแนะนำในระหว่างการทำปฏินัตินั้น ๆ โดยมีเป้าหมาย 3 ประการ คือ 1) เป้าหมายในการรักษา 2) เป้าหมายทางเศรษฐกิจและการสงเคราะห์ และ 3) เป้าหมายในการอนุรักษ์หลังจากได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาสมุนไพรแล้ว ผู้สืบทอดมีการปฏิบัติ 3 ด้าน คือ 1) การใช้ภูมิปัญญาสมุนไพรดูแลสุขภาพตนเอง บุคคลใกล้ชิด และคนอื่น ๆ 2) การถ่ายทอดให้บุคคลใกล้ชิด และ 3) การกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของสมุนไพรและการอนุรักษ์สมุนไพร

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) โรงพยาบาลและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ควรนำองค์ความรู้และตำรายารักษาโรคจากการ

ทำลูกประคบสมุนไพรจากการวิจัยครั้งนี้ไปทำการศึกษาวิจัยต่อยอดด้านประสิทธิภาพของการรักษาโดยการเปรียบเทียบกับศาสตร์อื่น ๆ

2) หน่วยงานภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนส่งเสริมเครือข่ายการเรียนรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพของชาวบ้านด้วยวิธีการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน

3) ควรมีการจัดบันทึกสูตรการทำลูกประคบสมุนไพรที่ใช้รักษาผู้คนเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อการอนุรักษ์ และนำไปศึกษาไปต่อยอดต่อไป

6.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ เพื่อนำมาใช้ในการทำลูกประคบสำหรับผู้สูงอายุ

2) ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับตำรายาที่ใช้ในการทำลูกประคบสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อทำลูกประคบชนิดใหม่ๆ ต่อไป

3) ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในด้านการทำลูกประคบและการตลาดรวมทั้งความต้องการส่งเสริมการทำลูกประคบเพื่อเป็นรายได้เสริมให้กับคนในชุมชน

7. เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและเศรษฐกิจในประเทศไทย. [ออนไลน์]. ได้จาก :<https://www.dop.go.th/th/now/15/926>. [สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2565].
- กานต์ธิดา แก้วอาษา และภัทริศา ผลงาม. (2562). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพชุมชนโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้วยพืช สมุนไพร: กรณีศึกษา บ้านนาดอกคำ ตำบลนาดอกคำ อำเภอนาดวง จังหวัดเลย. *วารสารการพัฒนารัฐบาลและคุณภาพชีวิต*, 7(2), 144-155.
- เกตุสุนทร มณีวรรณ. (2564). ลูกประคบสมุนไพร. พิมพ์ครั้งที่ 1. ภาควิชาเทคโนโลยีชีวภาพ, คณะเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- จิตรระพี บัวผัน. (2548). *เรียนรู้เรื่องสมุนไพร*. กรุงเทพฯ: ชมรมเด็ก.
- จุไรรัตน์ เกิดดอนแฝก. (2533). *สมุนไพรวิทยาทอง*. กรุงเทพฯ: เซเวน พรินติ้งกรุ๊ป จำกัด.
- ชนม์ชกรณ วรอินทร์ และคณะ. (2563). การพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม*, 14(1), 248-261.
- ทองศักดิ์ บัดสินธุ์. (2559). การศึกษาความหลากหลายของพืชสมุนไพรในชุมชนบ้านเชียงเหียน ตำบลเขวา อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารวิจัยเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*. 2(6), 140-152.
- บวร อันทะคำภู. (5 มีนาคม 2565). *สัมภาษณ์โดย*. พัชราภรณ์ พลฐ. ชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
- บุษบา ประภาสพงศ์ และคณะ. (2547). *แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์: ภูมิปัญญาทางการแพทย์และมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว.
- ปรีชา วงศ์ทิพย์. (2554). การส่งเสริมและอนุรักษ์ภูมิปัญญาด้านสมุนไพรของชุมชนบ้านแม อำเภอสันป่าตองจังหวัดเชียงใหม่. *วารสารคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. 3(2), 86-92.



- เปรมจิต รอดสวัสดิ์. (2561). *ฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนสของปาล์มสาคุ*. ตรง : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง สถาบันวิจัยและพัฒนา.
- พิเชษฐ เสนาวงศ์. (5 มีนาคม 2565). ผู้นำชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคามสัมภาษณ์. โดย พัทธ ราษฎร์ พลวสุ และคณะ. ชุมชนอภิสิทธิ์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
- เพ็ญภา ทวีชัยเจริญ. (2537). *กายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข.
- มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทย. (2547). *ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทยศาสตร์สงเคราะห์)*. ฉบับอนุรักษ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม.ศุภวันวิชาการพิมพ์.
- มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทย. (2547). *ตำราการแพทย์ไทยเดิม*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ.
- วงศ์สถิตย์ ฉั่วกุล. (2553). สมุนไพรพื้นบ้านแก้ปวดเมื่อย. *วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ*, (5)1, 1-13.
- วิรัตน์ วงศ์ไชย และคณะ. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกซื้อลูกประคบสมุนไพร ของประชาชนชุมชนบ้านร่องแซ่ ตำบล เวียง อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย. *วารสารสิรินธรปริทรรศน์*. 20(2), 132-142.
- ศิริอร ศักดิ์วิไลสกุล และคณะ. (2559). *โครงการการใช้ประโยชน์พืชอาหารและพืชสมุนไพรสู่ความมั่นคงด้านอาหารของ บ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี*. โครงการวิจัยประเภทงบประมาณเงินรายได้ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สถาบันพระมหาวชิราวุธ. (2565). *ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร*. [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://www.promwachirayan.org/th/>. [สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2565].
- สุนิษา กลิ่นขจร. (2558). การพัฒนาศักยภาพวิสาหกิจชุมชนกลุ่มผลิตภัณฑ์ลูกประคบสมุนไพรบ้านเขาในตำบลต้นยวน อำเภอพนม จังหวัดสุราษฎร์ธานี. *วารสาร สาขามนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ และศิลปะ*. 8(2). 2543-2555.
- สุพัฒน์ ศรีสวัสดิ์ และคณะ. (2556). พืชสมุนไพรประจำถิ่นและภูมิปัญญาการประยุกต์ใช้สำหรับการแพทย์พื้นบ้าน ใน จังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, ฉบับพิเศษประจำปี 2556, 5(4), 14-25.
- สุรชาติ อินทรเทพ และคณะ. (2560). สภาพปัญหาและแนวทางพัฒนาการถ่ายทอดภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดำรงชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน จังหวัดสระแก้ว. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, (12)2, 275-285.
- อมรรัตน์ เรืองสกุล และคณะ. (2563). ระดับการเคลื่อนไหวของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมเมื่อรักษาด้วยการนวดแบบราชสำนัก เพียงอย่างเดียวและประคบสมุนไพรร่วมด้วย โรคข้อเข่าเสื่อมก่อให้เกิดปัญหาการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน. *วารสารหมอยาไทยวิจัย*. 6(1), 21-34.
- อรรณณ คล้ายสังข์ และสุภาภรณ์ ศิลาเลิศเดชกุล. (2563). ลูกประคบสมุนไพรสูตรปกติกับลูกประคบสมุนไพรสูตรผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ ที่มีต่อระดับความเจ็บปวดของคอและช่วงการเคลื่อนไหวของคอ. *วารสารหมอยาไทยวิจัย*. 6(1), 55-71.
- อรรณณ นันดาดี. (2561). ผลของการประคบสมุนไพรด้วยตนเองต่อความเจ็บปวดของกลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีอาการปวดข้อเข่า ในเขตพื้นที่ โรงพยาบาลเถิน อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง. *วารสารวิชาการสุขภาพภาคเหนือ*. 5(2), 43-56.
- Chattopadhyay et al. (2008). Antioxidant. *Journal of research and education in Indian medicine*, 127(6), 571-576.
- Chansakaow. (2010). *benefits of herbs*. [Online]. <http://www.manager.co.th/Campus/ViewNews.aspx?NewsID=9530000067984>. [Cited 10 March 2022].
- Chitsirin Konkong and Atthaphol Rodkaew. (2018). Using Thai herbal compresses for pain relief among the elderly with early-stage osteoarthritis on knees. *Rajabhat Journal of Sciences, Humanities & Social sciences*. 19 (2), 205-214.
- Donlaya Thompho, et al. (2021). The Efficacy of Thai massage Herbal Compression and knee wraps in Diabetic patients with Knee osteoarthritis at Buayai Hospital, Buayai District, Nakhon Ratchasima Province. *MEDICAL JOURNAL OF SRISAKET SURIN BURIRAM HOSPITALS*. 36(2), 291-401.



- Ekasak Hengsuko and Wisit Manee. (2018). Study on Model of Folk Wisdom about Health Care and Utilization of Herb. *MBU Education Journal*. 6(1), 278-293.
- Teeraya Vorapani and Pongpon Worrapanee. (2018). The Study of Knowledge and Wisdom of Folk Medicine in Thai Folk Doctors, Tak Province. *RAJABHAT CHIANG MAI RESEARCH JOURNAL*. 19(1), 113-121.
- Samart Jitae, et al. (2021). Utilization and Policy recommendation to The traditional herbal conservation: Case study Salung – Keelek Community, Mae Rim District, ChiangMai Province. *RAJABHAT CHIANG MAI RESEARCH JOURNAL*. 22(2), 90 -101.