



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8
The 8th STOU National Research Conference

การจัดการความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี
Knowledge Management on Agricultural Plants for Health in accordance with Thai Traditional
Medicine for Thai Elderly in Nonthaburi province

ณัฏฐพัชร มาตสิงห์ (Natthaphach Matsing)¹ สุนันท์ สีสังข์ (Sunan Seesang)²

ศรินทร์ล สถิตวิทยานันท์ (Seenual Sadhitwithayanon)³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) ข้อมูลทั่วไปและสุขภาพของผู้สูงอายุ (2) ความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุ (3) ผลการนำความรู้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนไทย (4) ปัญหาและข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการนำความรู้พืชเกษตรเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนไทย ประชากรที่ศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี จำนวน 171 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 120 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า (1) ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุโดยรวม ผู้สูงอายุเป็นเพศหญิง อายุ 61-70 ปี มีปัญหาโรคประจำตัว และมีความสนใจได้รับความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพ (2) ความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทย พบว่า ผู้สูงอายุขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทย (3) ผลการนำความรู้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนไทย พบว่า ผู้สูงอายุมีความสนใจรับรู้และในการนำความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนไทย (4) ปัญหาที่พบ คือ ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติเกี่ยวกับพืชเกษตรเป็นประจำเพียงแต่ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทย และมีโรคประจำตัว จำเป็นต้องจำกัดปริมาณและชนิดของพืชเกษตรในการบริโภค โดยเสนอว่า ควรจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยอย่างต่อเนื่อง และให้คำปรึกษาแนะนำสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาโรคประจำตัว

คำสำคัญ การจัดการความรู้ พืชเกษตรเพื่อสุขภาพ ผู้สูงอายุ แพทย์แผนไทย จังหวัดนนทบุรี

¹ นักศึกษาหลักสูตรเกษตรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเกษตรศาสตร์และสหกรณ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช sreematsing@gmail.com

² รองศาสตราจารย์ ดร.ประจำสาขาวิชาเกษตรศาสตร์และสหกรณ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช sunan.see@stou.ac.th

³ รองศาสตราจารย์ ดร.ประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช sstit@hotmail.com



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8

The 8th STOU National Research Conference

Abstract

This research aims to study; 1) General information and health of the Elderly. 2) Knowledge about Thai agricultural plants for health for elderly people. 3) The results of the knowledge of elderly people about healthy agricultural plants follow Thai traditional medicine. (4) Problems and suggestions of the elderly on the application of knowledge of agricultural plants for health to follow the principles of Thai traditional medicine. The study population consisted of 171 elderly people living in Nonthaburi Municipality. The sample size was 120 persons. Simple random sampling. The instrument used for the interview was 0.90. Data analysis by frequency distribution. Percentage mean, minimum value, maximum value, and standard deviation. The research found that; 1) General information and general health information of the elderly, female elderly age 61-70 have problems with the congestive disease and they are interested in gaining knowledge about agricultural crops for health. 2) Knowledge about agricultural plants for health for Thai traditional medicine found that elderly people lack the knowledge of agricultural plants for health according to the principles of Thai traditional medicine. (3) The effect of knowledge of elderly people on healthy agricultural plants following the Thai traditional medicine principles found that elderly people are interested in knowing and applying knowledge gained about healthy agricultural plants to follow the principles of Thai traditional medicine. (4) The problem found that elderly people practice agriculture on a regular basis, but lack of knowledge about agricultural plants for health according to the principles of Thai traditional medicine and have a disease, they need to limit the amount and type of agricultural crops in consumption. Suggesting that training should be placed to give knowledge of agricultural crops for health according to the principles of Thai traditional medicine and advice for elderly people with congestive disease should also be given.

Keywords: Knowledge management, Agricultural plant for health, Elderly, Thai traditional medicine, Nonthaburi Province



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8 The 8th STOU National Research Conference

บทนำ

พืชผักและผลไม้มีแร่ธาตุสารอาหารที่สำคัญและมีความจำเป็นต่อร่างกาย การบริโภคอาหารของคนไทยมีความหลากหลายรสชาติและมีหลักการบริโภคที่เป็นทั้งอาหารและเป็นยาช่วยบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ (ศรีศักดิ์ สุนทรไชย, 2558, น.33) การแพทย์แผนไทยเป็นภูมิปัญญาแห่งชาติเป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของประเทศที่สืบทอดมาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันมีลักษณะเป็นองค์รวมประกอบด้วย กาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อม มีเอกลักษณ์และคุณค่าที่โดดเด่น มีการสืบทอดและพัฒนาการสืบต่อกันมา ซึ่งมีความผูกพันกับวิถีชีวิตของคนไทยมาโดยตลอด (ศิริพงษ์ แพทยานนท์ และกิติ ลีสยาม, 2559, น.14) การรับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือนเป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพที่สามารถนำมาปฏิบัติได้กับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ หากการปฏิบัติไม่สอดคล้องกับธาตุเจ้าเรือน อาจส่งผลให้ร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เพิ่มขึ้น คนส่วนใหญ่มักคิดว่าเป็นโรคที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่ในปัจจุบันแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะโรคได้ศึกษาความสัมพันธ์ของร่างกายมนุษย์ พบว่า การมีอายุยืนและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บนั้น สามารถป้องกันได้ โดยการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม การแพทย์แผนไทยเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยเน้นการป้องกันโรคก่อนการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ การดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยนิยม กระแสการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารป้องกันและบำบัดโรค เช่น การบริโภคพืชผักและผลไม้ เพื่อป้องกันรักษาโรค การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง รู้จักเลือกบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและเหมาะสม การบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน ในปริมาณที่เหมาะสม เป็นวิธีที่ดีที่สุด (ศิริพันธ์ ตรีมงคลทิพย์, 2558, น.23) การที่ผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นต้นแบบการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต ชุมชนต้องให้ความสำคัญ การมีส่วนร่วมในสังคม ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้การพัฒนาศักยภาพเป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่า เนื่องจากผู้สูงอายุได้มีโอกาสส่งสมประสบการณ์ ในด้านต่างๆ ไว้อย่างมากมายและพร้อมที่จะถ่ายทอดประสบการณ์สู่สังคมเสมอ สำนักงานวิจัยและพัฒนาาระบบสุขภาพ ร่วมกับสถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล (2554:37-38) อ้างใน วรรณษา วงษ์เส็ง, 2558, น.23) ผู้สูงอายุ มักมีปัญหาด้านสุขภาพ เนื่องจากมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรังและโรคประจำตัว อันเกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร กรรมพันธุ์ หรือความเสื่อมถอยของสุขภาพ ปัญหาสุขภาพในประชากรผู้สูงอายุ เป็นปัญหาสำคัญที่เป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในระยะยาว หากผู้สูงอายุมีปัญหาด้านการมองเห็นอันเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย หรือเกิดจากโรคเรื้อรังที่เป็นมานาน อาจนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม อาจเกิดการสูญเสียอวัยวะหรือเสียชีวิตได้ (วรรณษา วงษ์เส็ง, 2558, น.23)

จากการศึกษาปัญหา ผู้สูงอายุ มักมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังและโรคประจำตัว เนื่องจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือนของตน พฤติกรรมการบริโภคงกล่าว เกิดจากผู้สูงอายุการขาดความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพซึ่งจะนำไปสู่การเจ็บป่วยขึ้นได้ ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของพืชผักและผลไม้เพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทย และการดูแลสุขภาพโดยการบริโภคพืชเกษตรตามธาตุเจ้าเรือน ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันโรคแล้ว ผู้สูงอายุก็จะมีสุขภาพแข็งแรงช่วยลดปัญหาความเจ็บป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จากการศึกษาวิจัย ในผู้สูงอายุมักมีปัญหาโรคประจำตัว อาจนำไปสู่โรคแทรกซ้อนที่รุนแรง/ทุพพลภาพ ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง (โปรดปราน เพชรสด, 2558, น.29) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้สนใจศึกษาพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคพืชเกษตรเพื่อสุขภาพ



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8 The 8th STOU National Research Conference

และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือน ส่งผลให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังพระราชดำรัสของพระเจ้าอยู่หัว (พระบาทสมเด็จพระปรมิหรมหาภูมิพลอดุลยเดช) เกี่ยวกับการศึกษา “การที่บุคคลจะพัฒนาได้ ด้วยปัจจัยประการเดียวคือ การศึกษาโดยแบ่งออกเป็นสองส่วน คือด้านวิชาการและการอบรมบ่มนิสัยเพื่อให้บุคคลได้มีความรู้ไว้ใช้ประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปในทางที่ถูกที่ควร และอำนวยประโยชน์ที่พึงประสงค์” (สำนักกราชเลขาธิการ, 2540, น.61)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปและสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับพิษเภสัชเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาผลการนำความรู้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับพิษเภสัชเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนไทย
4. เพื่อศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการนำความรู้พิษเภสัชเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนไทย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) ประชากรที่ศึกษาคือผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี จำนวน 171 ราย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 120 รายได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย 4 ตอน (1) ข้อมูลทั่วไปและสุขภาพของผู้สูงอายุ (2) ความรู้เกี่ยวกับพิษเภสัชเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุ (3) ผลการนำความรู้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับพิษเภสัชเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนไทย (4) ปัญหาและข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการนำความรู้พิษเภสัชเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนไทย แบบสัมภาษณ์ในส่วนที่ (2) และ (3) มีความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.90 และ 0.80 ตามลำดับ ก่อนที่จะนำแบบสัมภาษณ์ไปใช้ มีการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา โดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิด้านพิษเภสัชเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องในเนื้อหา (content validity) จากนั้นจึงนำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นได้นำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองเก็บข้อมูลกับประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย โดยมาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อหาค่าความเชื่อมั่นได้ (Reliability) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient alpha) ตามวิธีของ Cronbach วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงพรรณนา การแจกแจงความถี่ (frequency) ด้วยร้อยละ (percentage) ค่าต่ำสุด (minimum) ค่าสูงสุด (maximum) ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation: S.D.)



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8 The 8th STOU National Research Conference

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปและสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุ ร้อยละ 80.8 เป็นเพศหญิง อายุ 61-70 ปี ผู้สูงอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่า พักอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่น/คู่สมรสและบุตรหลาน โดยมีสมาชิกในครัวเรือน เฉลี่ย 2.83 คน ประกอบอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีรายได้จากลูกหลานให้ และจากบำนาญ ผู้สูงอายุ มีรายได้ต่อเดือน ต่ำสุด 2,000 บาท สูงสุด 40,000 บาท เฉลี่ย 14,955 บาท ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ย้ายภูมิลำเนามาจากต่างจังหวัด ร้อยละ 50.8 รองลงมาผู้สูงอายุมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนนทบุรี ร้อยละ 49.2 ที่ตั้งบ้านเรือนปัจจุบันอยู่ที่จังหวัดนนทบุรี ร้อยละ 99.2 รองลงมา อยู่ที่กรุงเทพมหานคร ระยะเวลาการตั้งบ้านเรือนอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร/ปริมณฑล เป็นระยะเวลาต่ำสุด 1 ปี สูงสุด 85 ปี เฉลี่ย 35.89 ปี การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพ จากวิทยุโทรทัศน์ ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเป็นอย่างดี ร้อยละ 55 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับแพทย์แผนไทย ร้อยละ 57.5 ได้รับจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน ผู้สูงอายุ มีโรคประจำตัว ร้อยละ 84.2 ผู้สูงอายุไม่เคยเข้ารับการรักษาโดยแพทย์แผนไทย ร้อยละ 55.0 รองลงมาเคยได้รับการรักษาโดยแพทย์แผนไทย เป็นบางครั้ง ผู้สูงอายุมีความสนใจได้รับรู้เกี่ยวกับแพทย์แผนไทย ร้อยละ 93.3 และวิธีได้มาของอาหารที่รับประทานเป็นประจำในปัจจุบัน ผู้สูงอายุ ทำเอง/คนในครอบครัวทำเป็นบางครั้ง ซื้อจากตลาดเป็นบางครั้ง ร้อยละ 60.8 ผู้สูงอายุทำเอง/คนในครอบครัวทำเป็นประจำ ร้อยละ 29.2 และซื้อจากตลาดประจำ ร้อยละ 10

2. ความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักการแพทย์แผนไทย ผลการทดสอบความรู้ก่อนได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุไม่ทราบธาตุเจ้าเรือนระหว่างเดือน ตุลาคม-พฤศจิกายน-ธันวาคม ธาตุดินเป็นเจ้าเรือน ร้อยละ 78.3 ผู้สูงอายุไม่ทราบธาตุเจ้าเรือนระหว่างเดือน กรกฎาคม-สิงหาคม-กันยายน ธาตุน้ำเป็นเจ้าเรือน ร้อยละ 76.7 ผู้สูงอายุไม่ทราบธาตุเจ้าเรือนระหว่างเดือน เมษายน-พฤษภาคม-มิถุนายน ธาตุลมเป็นเจ้าเรือน ร้อยละ 77.5 และผู้สูงอายุไม่ทราบธาตุเจ้าเรือนระหว่างเดือน มกราคม-กุมภาพันธ์-มีนาคม ธาตุไฟเป็นเจ้าเรือน ร้อยละ 78.3 ผลการทดสอบความรู้เกี่ยวกับรสยา/รสพืชผักและผลไม้ พบว่า ผู้สูงอายุไม่ทราบว่า รสฝาด หวาน มัน เค็ม เป็นรสของพืชผักและผลไม้ประจำธาตุดิน ร้อยละ 76.7 ผู้สูงอายุไม่ทราบว่า รสเปรี้ยว เป็นรสของพืชผักและผลไม้ประจำธาตุน้ำ ร้อยละ 75.8 ผู้สูงอายุไม่ทราบว่า รสเผ็ด ร้อน เป็นรสของพืชผักและผลไม้ประจำธาตุลม ร้อยละ 78.3 และผู้สูงอายุไม่ทราบว่า รสขม เย็น จืด เป็นรสของพืชผักและผลไม้ประจำธาตุไฟ ร้อยละ 75.8 ผลการทดสอบความรู้เกี่ยวกับชนิดของพืชผักและผลไม้ พบว่า ผู้สูงอายุไม่ทราบว่า หัวปลี กัลยาดิบ มังคุด ละมุด ลำไย และมะพร้าว เป็นพืชเกษตรประจำธาตุดิน ร้อยละ 76.7 ผู้สูงอายุไม่ทราบว่า มะเขือเทศ มะขาม มะนาว และตะลิงปลิง เป็นพืชเกษตรประจำธาตุน้ำ ร้อยละ 75.8 ผู้สูงอายุไม่ทราบว่า ขิง ข่า กระชาย กระเพรา และโหระพา เป็นพืชเกษตรประจำธาตุลม ร้อยละ 77.5 และผู้สูงอายุไม่ทราบว่า มะระ สะเดา บวบ ตำลึง และผักบุ้ง เป็นพืชเกษตรประจำธาตุไฟ ร้อยละ 75.8 ผลการทดสอบความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรป้องกันบำบัดโรค พบว่า ผู้สูงอายุไม่ทราบว่า กระเจี๊ยบมอญ รสจืด เป็นพืชเกษตรเพื่อบำบัดโรค กระเพรา หัวใจ ท้องผูก หัวดี ต้านมะเร็ง ร้อยละ 76.7 ผู้สูงอายุไม่ทราบว่า ผักบุ้ง ผักปลัง ดอกโสน มะระ และเตยหอม รสขม เย็น จืด เป็นพืชเกษตรเพื่อบำบัดโรค แก้กษัย แก้ก้อนร้อน แก้กษัยน้ำ ลดน้ำตาลในเลือด ร้อยละ 75.8 ผู้สูงอายุไม่ทราบว่า หอมแดง หอมใหญ่ ขึ้นฉ่าย กระเทียม รสร้อน เป็นพืชเกษตรเพื่อบำบัดโรค ความดันโลหิตสูง ร้อยละ 75.0 ผู้สูงอายุไม่ทราบว่า ผักแพรวแดง รสร้อน เป็นพืชเกษตรเพื่อบำบัดโรค ข้ออักเสบ ปวดข้อ ปวดกระดูก หอบหืด ไอ ร้อยละ 67.5 ผู้สูงอายุไม่ทราบว่า ขิง ข่า หอมแดง หอมใหญ่ รสร้อน เป็นพืชเกษตรเพื่อบำบัดโรค ขับลม จุกเสียด ลดหวัด ลดไขมัน ร้อยละ 67.5 ผู้สูงอายุไม่ทราบว่า กัลยาดิบ หัวปลี หอมแดง รสหวาน



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8 The 8th STOU National Research Conference

เป็นพืชเกษตรเพื่อบำบัดโรค ช่วยขับถ่าย ลดอาการท้องผูก ร้อยละ 65.8 ผู้สูงอายุไม่ทราบว่า พริกไทย ผักชี ขิง ข่า ตะไคร้ ใบกะเพรา ใบโหระพา ใบแมงลัก รสร้อน เป็นพืชเกษตรเพื่อบำบัดโรค ท้องอืด ท้องเฟ้อ ร้อยละ 67.5 ผู้สูงอายุไม่ทราบว่า สับปะรด ส้มโอ สตอเบอร์รี่ รสเปรี้ยว เป็นพืชเกษตรเพื่อบำบัดโรค หัวดี สร้างภูมิคุ้มกันโรค ร้อยละ 66.7 และผู้สูงอายุไม่ทราบว่า ใบขี้เหล็ก มะระขี้นก ยอดสะเดา รสขม เป็นพืชเกษตรเพื่อบำบัดโรค นอนไม่หลับ ท้องผูก ช่วยเจริญอาหาร ร้อยละ 69.2

3. ผลการนำความรู้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนไทย

3.1 ผลการรับรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การศึกษาเอกสารความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุ 2) ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาเอกสารความรู้พืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุ 3) การรับรู้เกี่ยวกับธาตุเจ้าเรือนระหว่างเดือนเกิดตามหลักการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุ 4) การรับรู้เกี่ยวกับรสยา/รสพืชเกษตรตามหลักการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุ 5) การรับรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือน การทดสอบการรับรู้โดยใช้แบบสัมภาษณ์ให้เลือกตอบ ประเมินโดยการให้คะแนน ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน

3.2 ผลการนำความรู้ที่ได้รับจากเอกสารไปปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การปฏิบัติเกี่ยวกับรสยา/รสพืชเกษตร 2) การปฏิบัติเกี่ยวกับพืชเกษตรตามธาตุเจ้าเรือนของผู้สูงอายุ 3) การปฏิบัติเกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อการบำบัดโรค โดยใช้คำถามลักษณะการปฏิบัติแบบเลือกตอบได้แก่ ปฏิบัติประจำ ปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ

ผลการศึกษาเอกสารความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี พบว่า ผู้สูงอายุได้ศึกษาเอกสาร อย่างคร่าว ๆ เฉพาะประเด็นที่สนใจ ร้อยละ 78.3 รองลงมา ร้อยละ 21.7 ศึกษาอย่างละเอียด

ผลการทดสอบการได้รับประโยชน์ จากเอกสารความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทย โดยให้ผู้สูงอายุตอบแบบสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์ปานกลางจากการศึกษาเอกสาร ร้อยละ 60 รองลงมาได้รับประโยชน์มากจากการศึกษาเอกสาร ร้อยละ 38.3

ผลการทดสอบความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับธาตุเจ้าเรือนระหว่างเดือนเกิด พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับธาตุเจ้าเรือน ได้แก่ ระหว่างเดือน มกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม ธาตุไฟเป็นเจ้าเรือน ระหว่างเดือน เมษายน พฤษภาคม มิถุนายน ธาตุลมเป็นเจ้าเรือน ระหว่างเดือน กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน ธาตุน้ำเป็นเจ้าเรือน ระหว่างเดือน ตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม ธาตุดินเป็นเจ้าเรือน ร้อยละ 94.2

ผลการทดสอบความรู้เกี่ยวกับรสยา/รสของพืชผักและผลไม้ประจำธาตุเจ้าเรือน พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรสยา/รสพืชผักและผลไม้ ได้แก่ รสฝาด หวาน มัน เค็ม ประจำธาตุดิน รสเปรี้ยว ประจำธาตุน้ำ รสเผ็ด ร้อน ประจำธาตุลม รส ขม เย็น จืด ประจำธาตุไฟ ร้อยละ 87.5

ผลการทดสอบความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรประจำธาตุเจ้าเรือน พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพืชเกษตร ได้แก่ หัวปลี กัญชงดิบ มังคุด ละมุด ลำไย มะพร้าว ปรับสมดุลธาตุดิน มะเขือเทศ มะขาม มะนาว ตะลิงปลิง ปรับสมดุลธาตุน้ำ ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย กะเพรา โหระพา ปรับสมดุลธาตุลม ใบขี้เหล็ก มะระ สะเดา บวบ ตำลึง ปรับสมดุลธาตุไฟ ร้อยละ 81.7

ผลการนำความรู้ที่ได้รับจากเอกสารไปปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุ ได้แก่ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภครสยา/รสพืชผักและผลไม้ตามธาตุเจ้าเรือน พบว่า ผู้สูงอายุได้นำความรู้ความเข้าใจไปปฏิบัติตาม ได้แก่ ธาตุดิน รสฝาด



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8

The 8th STOU National Research Conference

หวาน มัน เค็ม ธาตุน้ำ รสเปรี้ยว ธาตุลม รสเผ็ด ร้อน ธาตุไฟ รสขม เย็น จืด ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 60 รองลงมาปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 38.3

ผลการนำความรู้ที่ได้รับจากเอกสารไปปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคจำพวกพืชผักและผลไม้ เพื่อปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือน พบว่า ผู้สูงอายุได้นำความรู้ความเข้าใจไปปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนไทย ได้แก่ หัวปลี กัญชงดิบ มังคุด ละมุด ลำไย มะพร้าว ปรับสมดุลธาตุดิน มะเขือเทศ มะขาม มะนาว ตะลิงปลิง ปรับสมดุลธาตุน้ำ ชিং ข่า ตะไคร้ กะเพรา โหระพา กระชาย ปรับสมดุลธาตุลม มะระขี้นก สะเดา บวบ ตำลึง และผักบุ้ง ปรับสมดุลธาตุไฟ ผู้สูงอายุ ปฏิบัติประจำ ร้อยละ 65.0 รองลงมาปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 34.2

ผลการนำความรู้ที่ได้รับจากเอกสารไปปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคพืชเกษตรเพื่อป้องกันและบำบัด โรคกระเพาะ เบาหวาน พบว่า ผู้สูงอายุ บริโภคประจำ ร้อยละ 50 รองลงมาปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 45.8 และไม่เคยปฏิบัติเพียง ร้อยละ 4.2 พืชเกษตรที่ช่วยบรรเทาอาการไข้ ร้อนใน กระหายน้ำ พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 56.7 รองลงมาปฏิบัติประจำ ร้อยละ 42.5 และไม่เคยปฏิบัติเพียง ร้อยละ 0.8 พืชเกษตรที่ช่วยบรรเทาอาการโรคความดันโลหิตสูง พบว่า ผู้สูงอายุ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 66.7 รองลงมาปฏิบัติประจำ ร้อยละ 30.8 และไม่เคยปฏิบัติเพียง ร้อยละ 2.5 พืชเกษตรที่ช่วยบรรเทา อาการหอบหืด ไอ ข้อมอกเสบ ปวดข้อ ปวดกระดูก พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 48.3 รองลงมา ผู้สูงอายุ ไม่เคยปฏิบัติ ร้อยละ 40.0 และผู้สูงอายุปฏิบัติประจำ ร้อยละ 11.7 พืชเกษตรที่ช่วยบรรเทาอาการอาการหวัด พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 64.2 รองลงมาปฏิบัติประจำ ร้อยละ 34.2 พืชเกษตรที่ช่วยบรรเทาอาการโรคกระเพาะ พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 53.3 รองลงมาผู้สูงอายุไม่เคยปฏิบัติ ร้อยละ 32.5 และปฏิบัติประจำเพียง ร้อยละ 14.2 พืชเกษตรที่ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 50.8 รองลงมาผู้สูงอายุปฏิบัติประจำ ร้อยละ 48.3 พืชเกษตรที่ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด จุกเสียด พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 50.8 รองลงมาผู้สูงอายุปฏิบัติประจำ ร้อยละ 44.2 พืชเกษตรที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติประจำ ร้อยละ 51.7 รองลงมาผู้สูงอายุปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 46.7 พืชเกษตรที่ช่วยเจริญอาหาร ระบายอ่อนๆ ท้องผูก นอนไม่หลับ พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 43.3 รองลงมาผู้สูงอายุปฏิบัติประจำ ร้อยละ 37.5

3.4 ปัญหาและข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการนำความรู้พืชเกษตรเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนไทย

3.4.1 ปัญหา

1) ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติเกี่ยวกับพืชเกษตรเป็นประจำเพียงแต่ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพืชเกษตร เพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทย

2) ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว จำเป็นต้องจำกัดปริมาณและชนิดของพืชเกษตรในการบริโภค

3.4.2 ข้อเสนอแนะ

ควรจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยอย่างต่อเนื่องเป็นระยะๆ และให้คำปรึกษาแนะนำสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาโรคประจำตัว



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8 The 8th STOU National Research Conference

อภิปรายผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปและสุขภาพของผู้สูงอายุ

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุ ร้อยละ 80.8 เป็นเพศหญิง มีอายุ 61-70 ปี สถานภาพสมรส การศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า โดยผู้สูงอายุพักอาศัยอยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน มีสมาชิกในครัวเรือนเฉลี่ย 2-3 คน อาชีพก่อนเกษียณรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ มีรายได้จากลูกหลานให้และจากบำนาญ ที่ตั้งบ้านเรือนและมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนนทบุรี ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารเกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพจากวิทยุโทรทัศน์ เป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับแพทย์แผนไทยอยู่บ้าง และได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับแพทย์แผนไทยจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน และมีปัญหาโรคประจำตัว ร้อยละ 84.2 แต่ไม่เคยเข้ารับการรักษาโดยแพทย์แผนไทยเนื่องจากมีสวัสดิการรักษารูปแบบแพทย์แผนตะวันตกที่มีเครื่องมือที่ทันสมัยสะดวกรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับ อรรถ โททวี (2548, น.88) ได้ศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในหัวดราชนบุรี พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 61-70 ปี มีสถานภาพสมรส และมีโรคประจำตัว และสอดคล้องกับ วรณภา ศิรินาโพธิ์ (2554, น.42) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในตำบลโคกก่ออำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 72.05 การศึกษาวิถีได้มาของอาหารที่ผู้สูงอายุบริโภคเป็นประจำ ร้อยละ 60.8 ผู้สูงอายุ/คนในครอบครัวทำเองบางครั้ง ซื้อจากตลาดบางครั้ง สอดคล้องกับ ชนิดา มัททวงกุล ธาตรี รุ่งโรจน์ และอนันต์ ถวัลย์เสรีวัฒนา (2553, น. 78) ได้ศึกษา เรื่อง ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านกับการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของชุมชนจังหวัดสมุทรสาคร พบว่า หลักการเลือกรับประทานอาหารของคนในชุมชน มีการปรุงอาหารรับประทานเองในครอบครัวและซื้ออาหารสำเร็จมารับประทาน ครอบครัวที่มีจำนวนสมาชิกน้อยจะซื้ออาหารมารับประทานเพื่อความสะดวก ส่วนครอบครัวที่มีสมาชิกมากและมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วย ผู้สูงอายุมักจะมิบทบาทเป็นผู้ปรุงอาหารให้สมาชิกในครอบครัวรับประทาน

2. ความรู้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทย

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุ ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักการแพทย์แผนไทย ธาตุเจ้าเรือนระหว่างเดือนเกิด การบริโภคพืชผักและผลไม้เพื่อสุขภาพตามธาตุเจ้าเรือน ซึ่งผู้สูงอายุไม่ทราบว่าเกิดระหว่างเดือน ตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม ธาตุดินเป็นเจ้าเรือน ควรบริโภคพืชผักและผลไม้ ที่มีรส ฝาด หวาน มัน เค็ม เช่น กัลยาดิบ หัวปลี มังคุด ละมุด ลำไย เพื่อปรับสมดุลธาตุดิน สำหรับผู้ที่เกิดระหว่างเดือน กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน ธาตุน้ำเป็นเจ้าเรือน ควรบริโภคพืชผักและผลไม้ ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะเขือเทศ มะนาว มะขาม ตะลิงปลิง เพื่อปรับสมดุลธาตุน้ำ สำหรับผู้ที่เกิดระหว่างเดือน เมษายน พฤษภาคม มิถุนายน ธาตุลมเป็นเจ้าเรือน ควรบริโภคพืชผักและผลไม้ รส เผ็ด ร้อน เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเพรา เพื่อปรับสมดุลธาตุลม สำหรับผู้ที่เกิดระหว่างเดือน มกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม การบริโภคพืชผักและผลไม้ไม่สอดคล้องและเหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือน ส่งผลให้ธาตุทั้งสี่ในร่างกายขาดความสมดุลมักเกิดความเจ็บป่วย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมักมีปัญหาโรคประจำตัว สอดคล้องกับวิลาวัลย์ จิงประเสริฐ (2553:24) คู่มือการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ระบุว่าความเจ็บป่วยมักเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของแต่ละคนในชีวิตประจำวัน ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8 The 8th STOU National Research Conference

3. ผลการนำความรู้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนไทย

ผลการวิจัยหลังจากได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทย พบว่า ผู้สูงอายุ มีที่ระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่า มีความสนใจใฝ่เรียนรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพ เฉพาะประเด็นธาตุเจ้าเรือนของตนเอง และได้รับประโยชน์ในประเด็นต่างๆ ได้แก่ ธาตุเจ้าเรือนประจำเดือนเกิด รสยา/รสของพืชผักและผลไม้ ประเภทพืชผักและผลไม้ปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือน ชนิดของพืชผักและผลไม้ที่ช่วยป้องกันและบำบัดโรค และในผู้สูงอายุมักพบปัญหาโรคประจำตัว สอดคล้องกับ เบญจมาศ นาควิจิตร. (2551, น.70) ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์ ระบุว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพหรืออนุปริญญา มัธยม และปริญญาตรี สอดคล้องกับการศึกษาของ ลัดดาวัลย์ พุทธิรักษา (2553, น.123) รูปแบบการพัฒนาผู้ดูแลผู้สูงอายุวิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองและการจัดการความรู้ ที่พบว่า ผู้สูงอายุอยากเรียนและแสวงหาความรู้ด้วยตัวเอง และสอดคล้องกับการศึกษาของ เบญจมาศ นาควิจิตร. (2551, น.73) ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์ ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในเชิงบวก สอดคล้องกับ วรณฉิมล เมฆวิมล (2555, น.60) ได้ศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคเพื่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุอย่างมีนัยทางสถิติ และการรับรู้ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ศาสตราจารย์นายแพทย์วิจารณ์ พานิช ได้กล่าวไว้ว่า การจัดการความรู้มีหัวใจสำคัญคือต้องจัดการความรู้ผ่านการปฏิบัติจริง ในการดำรงชีวิตแล้วทำงานวิจัยเสริมกับส่วนการจัดการความรู้ จะช่วยยกระดับความรู้ขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ใช่การจัดการความรู้แล้วความรู้นั้นไม่ได้นำมาปฏิบัติจริงในการดำรงชีวิต (วีระพงษ์ เกรียงสินยศ, 2554, น.13-12) และผลการวิจัยในครั้งนี้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากเอกสารและการบรรยายเกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนไทยได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือนของตนเอง เพื่อให้ผู้สูงอายุได้นำความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่อง ควรให้ความสำคัญกับการจัดการอบรมความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทย และเพิ่มพูนความรู้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรตามหลักการแพทย์แผนไทยให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การปฏิบัติ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องควรให้คำแนะนำและช่วยเหลือด้านข้อมูลเชิงวิชาการในการจัดกิจกรรมควรมีการสาธิตให้ผู้สูงอายุได้ลงมือประกอบอาหารจากพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทย

4. ปัญหาและข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการนำความรู้พืชเกษตรเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนไทย

4.1 ปัญหา

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุ ศึกษาเอกสารความรู้เรื่องพืชเกษตรเพื่อสุขภาพอย่างคร่าวๆ เฉพาะประเด็นที่สนใจ ผู้สูงอายุไม่สามารถศึกษาเอกสารได้โดยละเอียดเนื่องจากระยะเวลาในการศึกษาน้อย เพราะต้องทำกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมาย เช่น การประกอบอาชีพ การเป็นอาสาสมัคร การเข้าร่วมกิจกรรมกับทางศูนย์ที่มีไว้บริการสำหรับผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต การได้รับประโยชน์จากเอกสารความรู้เรื่องพืชเกษตรเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักการแพทย์แผนไทย มีประโยชน์ปานกลาง เนื่องจากการศึกษาเอกสารความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพและการบรรยาย มีเวลาน้อย เนื้อหา



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8 The 8th STOU National Research Conference

ความรู้ค่อนข้างมาก ความจำมีขีดจำกัดในผู้สูงอายุ ปัญหาในการบริโภคพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรีก่อนได้รับเอกสารความรู้ พบว่า ผู้สูงอายุขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคพืชผักและผลไม้ตามธาตุเจ้าเรือน และผู้สูงอายุมีปัญหาโรคประจำตัวที่มีความจำเป็นต้องจำกัดปริมาณ/ชนิดของพืชผักและผลไม้ ผลการทดสอบหลังได้รับเอกสารความรู้ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพสามารถนำความรู้ความเข้าใจไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ในผู้สูงอายุที่มีปัญหาโรคประจำตัว จำเป็นต้องจำกัดปริมาณและชนิดของพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทย สอดคล้องกับ วิไล วิวัฒน์ชาญกิจ และสุปรีดา มณีปันติ (2559, น.131) ได้ศึกษา เรื่อง ผลของโปรแกรมอาหารตามธาตุเจ้าเรือนต่อความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายในการรับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน ของบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับความรู้ด้วยโปรแกรมอาหารตามธาตุเจ้าเรือนมีความรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับผู้ที่มีปัญหาการจำกัดปริมาณและชนิดของพืชเกษตรก็เนื่องมาจากมีโรคประจำตัว ซึ่งสอดคล้องกับ สุระเดช ไชยตอกเกีย (2558, น.75-76) ได้ศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า มีปัญหาสุขภาพ โรคเบาหวาน ความดัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

4.2 ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากทางศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตเทศบาลนครนนทบุรี มีการจัดกิจกรรมใหญ่เป็นประจำทุกเดือนเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตลอดมา จากการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพในครั้งนี้ ผู้สูงอายุ ได้รับประโยชน์ปานกลางจากเอกสารความรู้ เนื่องจากการศึกษาเอกสารความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพและการบรรยาย มีเวลาน้อย เนื้อหาความรู้ค่อนข้างมาก ระดับความจำมีขีดจำกัดในผู้สูงอายุ

- 1) ควรจัดให้มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมและมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกัน
- 2) สำหรับผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวต้องจำกัดปริมาณ/ชนิดของพืชผักและผลไม้ เจ้าหน้าที่ควรให้คำปรึกษาและแนะนำความรู้ด้านวิชาการที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง
- 3) ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ฝึกพัฒนาทักษะการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการนำพืชเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยไปปฏิบัติในชุมชน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผลการวิจัย ก่อนศึกษาเอกสารความรู้ พบว่า ผู้สูงอายุยังขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องพืชเกษตรเพื่อสุขภาพ ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ในการบริโภคพืชผักและผลไม้เพื่อปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือนและป้องกันบำบัดโรค อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ มีระยะเวลาที่แน่นอน ควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมตามธาตุเจ้าเรือนหมุนเวียนทั้งหมดจนครบทั้งสี่ธาตุเจ้าเรือน ได้แก่ กิจกรรมประจำธาตุดิน กิจกรรมประจำธาตุน้ำ กิจกรรมประจำธาตุลม กิจกรรมประจำธาตุไฟ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดทักษะการนำความรู้ความสามารถไปปฏิบัติและเผยแพร่ได้อย่างภาคภูมิใจ



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8 The 8th STOU National Research Conference

1.2 ผลการวิจัย หลังผู้สูงอายุได้ศึกษาเอกสารความรู้ พบว่า ผู้สูงอายุได้นำความรู้ความเข้าใจจากการศึกษาเอกสารและการเข้ารับฟังการบรรยาย ไปปฏิบัติยังไม่ครบถ้วน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ความเข้าใจไปปฏิบัติเป็นประจำ หรือเผยแพร่ความรู้ให้แก่สมาชิกในครอบครัวหรือกลุ่มเครือข่ายผู้สูงอายุได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อสุขภาพของตนเองและสังคม เจ้าหน้าที่หรือผู้ที่เกี่ยวกับด้านสาธารณสุขชุมชนควรให้คำแนะนำส่งเสริมผู้สูงอายุให้ได้นำความรู้ความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

1.3 ส่งเสริมและประชาสัมพันธ์ทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชนได้นำองค์ความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับพิษเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไปอย่างต่อเนื่อง สถานที่จะจัดกิจกรรมอาจเปลี่ยนไปตามชุมชนต่างๆ เพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้ และควรเปิดโอกาสให้สมาชิกชุมชนในวัยต่างๆ ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้คนในชุมชนได้รับรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงการบริโภคพิษเกษตรเพื่อสุขภาพอย่างยั่งยืน

1.4 ส่งเสริมและสนับสนุนหน่วยงานภาครัฐและเอกชนให้จัดกิจกรรมความรู้เกี่ยวกับพิษเกษตรเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุและมีการติดตามประเมินผลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคพิษเกษตรเพื่อการบำบัดโรคในผู้สูงอายุโดยคัดเลือกตามกลุ่มอาการของโรคประจำตัวโดยคัดเลือกผู้สูงอายุจากหน่วยงานสาธารณสุขหรือในชุมชน

2.2 ควรศึกษากลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสนใจเข้าร่วมโครงการพิษเกษตรเพื่อสุขภาพตามธาตุเจ้าเรือนก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการมีการตรวจประเมินผลด้านสุขภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องชัดเจนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพต่อไป

2.3 ควรมีการศึกษาทดลองกลุ่มการบริโภคพิษเกษตรเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุ และกลุ่มการบริโภคพิษเกษตรทั่วไปเพื่อติดตามและประเมินผล

เอกสารอ้างอิง

- อรชร โวที. (2548). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปกร, สืบค้นสืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2559, จาก http://www.thapra.lib.su.ac.th/thesis/showthesis_th.asp?id=0000004336
- วิลาวัลย์ จิงประเสริฐ. (2553). คู่มือการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี. สืบค้นสืบค้นเมื่อ 13 มิถุนายน 2559, จาก <https://www.slideshare.net/spa0004>
- ลัดดาวัลย์ พุทธิรักษา. (2553). รูปแบบการพัฒนาผู้ดูแลผู้สูงอายุวิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองและการจัดการความรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สืบค้นสืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2559, จาก http://htesis.swu.ac.th/swudis/Adu_Ed/



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8

The 8th STOU National Research Conference

- เบญจมาศ นาควิจิตร. (2551). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและความสุขของผู้สูงอายุใน
ชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
กรุงเทพมหานคร. สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2559, จาก <http://htesis.swu.ac.th/swudis/App>
- ศรีศักดิ์ สุนทรไชย. (2558). แนวคิดทางวิทยาศาสตร์กับภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชา
วิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผนไทย* (หน่วยที่ 1). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สำนักราชเลขาธิการและสำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ(สำนักงาน กปร.)
ร่วมกับสำนักงานรัฐบาลอิเล็กทรอนิกส์(องค์การมหาชน). (2549). *สุขภาพที่พอสอน* จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
กรุงเทพฯ.
- วรรณภา ศิรินาโพธิ์. (2554). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในตำบลโคกก่ออำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
(สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต).มหาวิทยาลัยมหาสารคาม สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2559, จาก
[http://khoon.msu.ac.th/auth/reader/web/index.php?pdf=/fulltet2/full13/wannapa160/abstract.pdf](http://khoon.msu.ac.th/auth/reader/web/index.php?pdf=/fulltet2/full13/wannapa160/abstract.pdf&refid=)
&refid=
- ศิริพงษ์ แพทยานนท์ และกิติ ลีสยาม. (2559). ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย ใน *เอกสารการสอนชุดวิชา
จรรยาบรรณวิชาชีพและกฎหมายเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย* (หน่วยที่ 2). นนทบุรี: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ศรินันท์ ตรึงมลทิพย์ (2558). โภชนาการเพื่อสุขภาพ ใน *เอกสารการสอนชุดวิชา วิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผนไทย* (หน่วย
ที่ 8). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วรรณษา วงษ์เส็ง. (2558). บทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุด้านประชาสัมพันธ์ในการพัฒนาชุมชนเขตบางแค
กรุงเทพมหานคร (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต).มหาวิทยาลัยศิลปากร สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2559 จาก
<http://ithesisir.su.ac.th/dspace/bitstream/123456789/151/1/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0>
- โปรดปราน เพชรสด. (2558).แนวโน้มการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุชุมชนบ้านจำรุง จังหวัด
ระยอง (บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร สืบค้นเมื่อ 8 กันยายน 2559 จาก
[https://repository.rmutp.ac.th/bitstream/handle/123456789/2015/BUS_59_12.pdf?sequence=1&isA](https://repository.rmutp.ac.th/bitstream/handle/123456789/2015/BUS_59_12.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
llowed=y