

องค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนไทยทรงดำ  
ตำบลบ้านดอน อำเภอดำรงวิทยะ จังหวัดสุพรรณบุรี

**Knowledge for Healthcare from the Local Wisdom of Thai Song Dum  
Community in Bandon, Uthong District, Suphanburi Province**

อะเคื้อ กุลประสูติติลล \* และ ปุณยภา พลวัน  
*Akuu Kulprasutidilok\* and Punyapha Phollawan*

สาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร 10220  
Department of Health Management Technology, Faculty of Science and Technology, Phranakhon  
Rajabhat University, Bangkok 10220, Thailand

\*Corresponding author E-mail: akuakaew@gmail.com

(Received: 08 May 2017; Accepted: 27 October 2017)

**Abstract:** This research aimed to study the self-care knowledge from the local wisdom of Thai Song Dum Community in Bandon, Uthong, Suphanburi and the health promotion, prevention, cure, and rehabilitation in which the self-care local wisdom has been descended among Thai Song Dum Community. Thirty-three key informants consisted of traditional healers, elderly, and health volunteers, selected by purposive sampling. The tool was the in-depth interview. Triangulation method was applied for precision and confidence of data. The research results revealed that the indigenous self-care by folk medicine take cares both physical and mental health including the spirit health – for example - sacred ceremony, spell, herbs, and injurious food prohibition. The indigenous self-care of Thai Song Dum relies on beliefs, rites, community cultures and resources – for example – birth tradition, child care, local vegetable and food consumption, herb treatments, and ceremonies; Sen Ruean, Pardtong, Khubmod, Sen Kha Guerd, Sen Tow, and Plang Khwan.

**Keywords:** local wisdom, healthcare, Thai Song Dum

**บทคัดย่อ:** งานวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนไทยทรงดำ ตำบลบ้านดอน อำเภอดำรงวิทยะ จังหวัดสุพรรณบุรีและเพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษา การฟื้นฟู โดยสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นชาวไทยทรงดำ ในการดูแลสุขภาพตนเอง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 33 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจง ได้แก่ หมอพื้นบ้าน ผู้สูงอายุ และอาสาสมัครสาธารณสุข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ตรวจสอบข้อมูลด้วยลักษณะสามเส้า ผลการวิจัยพบว่า การรักษาสุขภาพด้วยการแพทย์พื้นบ้าน มีการรักษาสุขภาพทั้งทางกายใจและจิตวิญญาณ เช่น การตั้งครุ การใช้คาถาประกอบการรักษา การรักษาด้วยสมุนไพร และให้ความสำคัญกับการห้ามกินของแสลง การดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำ อาศัยความเชื่อ พิธีกรรม วัฒนธรรมของชุมชน และทรัพยากรในชุมชน เช่น การดูแลสุขภาพด้านประเพณีการเกิด การดูแลสุขภาพด้านการดูแลเด็ก การบริโภคผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง การรักษาอาการเจ็บป่วยด้วยสมุนไพร พิธีเสนเรือน พิธีปาดตง การขับมด พิธีเสนฆ่าเลือด พิธีเสนโต้ว และการแปลงขวัญ

**คำสำคัญ:** ภูมิปัญญาท้องถิ่น การดูแลสุขภาพ ไทยทรงดำ

## คำนำ

สังคมไทยเป็นสังคมที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ จึงส่งผลให้ภูมิปัญญาในแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกันไป (นารัตน์, 2559) ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นความรู้ ความสามารถ ทักษะ คติ ความเชื่อและพฤติกรรมของคนภายในชุมชน โดยแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ คนกับสิ่งแวดล้อมและคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ ทุกกิจกรรมดังกล่าวเป็นการเชื่อมโยงแนวคิดในการปฏิบัติเข้าด้วยกันอย่างไม่อย่างไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ถือเป็นกิจกรรมทุกอย่างในวิถีชีวิตของคนในการคิด เพื่อที่จะแก้ปัญหา การบริหารจัดการ การปรับตัว การประยุกต์ใช้ และการเรียนรู้เพื่อความอยู่รอดของบุคคล ชุมชนและสังคม (ทวีศักดิ์, 2554) สำหรับภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพและวิธีการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของคนไทยพื้นบ้าน อาจจำแนกได้ 2 ส่วน คือ การดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน (indigenous self-care) และการแพทย์พื้นบ้าน (folk medicine) ส่วนแรก คือ การดูแลสุขภาพที่มุ่งเน้นมิติทางกาย ทางจิตใจ ทางจิตวิญญาณ และทางอารมณ์ให้เกิดความสมดุลและสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ทางสังคม วัฒนธรรม และกฎธรรมชาติ ส่วนที่สองการแพทย์พื้นบ้าน เป็นระบบวัฒนธรรมในการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน มีเอกลักษณ์เฉพาะทางวัฒนธรรมและมีการเรียนรู้โดยอาศัยประสบการณ์ ความเชื่อและศาสนา ระบบการแพทย์ส่วนนี้ต้องอาศัยหมอพื้นบ้านเป็นผู้ดำเนินงาน (รุจิราถ และกมลทิพย์, 2559)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทางด้านสุขภาพของชาวไทยทรงดำ พบว่าทุนวัฒนธรรมไทยทรงดำส่วนที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพพลความสำคัญลง ผู้ทรงความรู้บางส่วนถึงแก่กรรมแล้ว และไม่มีการสืบสาน ชุมชนขาดความนิยม (เรณู, 2556) ในปัจจุบันชาวไทยทรงดำมีการดูแลสุขภาพส่วนใหญ่ไปใช้บริการที่สถานอนามัย คลินิก หรือที่โรงพยาบาล (รัตนะ และคณะ, 2555) ความเจริญทางการแพทย์และสาธารณสุขจึงเป็น

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความเชื่อในพิธีกรรมเกี่ยวกับการเกิด และความเชื่อในพิธีกรรมเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของชาวไทยทรงดำมากที่สุด (กานต์ทิศา และบุญรอด, 2559) ข้อมูลจากงานวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการดูแลสุขภาพตามภูมิปัญญาแบบพื้นบ้านด้อยคุณค่าลงในความเชื่อของชุมชน อาจส่งผลให้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของชาวไทยทรงดำถูกลืมเลือนและสูญหายในที่สุด ทั้งที่สามารถนำไปใช้ดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเองและลดค่าใช้จ่ายในรักษาอาการเบื้องต้นได้

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนไทยทรงดำและเพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษา การฟื้นฟู โดยสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองชาวไทยทรงดำ

## อุปกรณ์และวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเก็บรวบรวมข้อมูลองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนไทยทรงดำ ได้แก่ การแพทย์พื้นบ้านและการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน

### กำหนดพื้นที่ในการวิจัย

พื้นที่ในการวิจัยได้แก่ ชุมชนไทยทรงดำ ตำบลบ้านดอน อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี กำหนดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key information) เป็นประชาชนชาวไทยทรงดำ จำนวน 33 คน แบ่งเป็นสองกลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มหมอพื้นบ้าน จำนวน 11 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง (purposive sampling) 2) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน เป็นผู้ที่เคยรับการรักษาจากแพทย์พื้นบ้าน หรือมีประสบการณ์ตรงในดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านไทยทรงดำ หรือรับผิดชอบงานด้านสาธารณสุข ประกอบด้วย ผู้สูงอายุไทยทรงดำ จำนวน

16 คน สภาวัฒนธรรมตำบลบ้านดอน จำนวน 1 คน และอาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน 5 คน

### เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in depth Interview) โดยมีแนวคำถามดังนี้ 1) แบบสัมภาษณ์ หมอพื้นบ้าน ประเด็นที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ได้แก่ ประสบการณ์ในการรักษา ประเภทของหมอพื้นบ้าน โรคและอาการที่ทำให้การรักษาเป็นประจำ การวินิจฉัยโรค การรักษาโรค ยาที่ใช้รักษา คำแนะนำหลังการรักษาและการติดตามผลการรักษา 2) แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ผู้ที่เคยรับการรักษาจากแพทย์พื้นบ้าน อาสาสมัครสาธารณสุข ประเด็นที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเองในชุมชน นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การรักษากับหมอพื้นบ้าน สาเหตุที่มารักษากับหมอพื้นบ้าน ความเจ็บป่วยที่พบได้บ่อย ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ ด้านคติความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี การดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร การดูแลก่อนคลอด การทำคลอดและการดูแลหลังคลอด การดูแลเด็ก

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ระยะเวลาที่ใช้สัมภาษณ์ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 45 – 60 นาที เก็บข้อมูลในช่วงเดือนมีนาคม – เดือนธันวาคม 2559

### การตรวจสอบข้อมูล

ใช้การตรวจสอบแบบลักษณะสามเส้า (Triangulation) ด้วยการสัมภาษณ์คนต่างกลุ่มต่างสถานะในเรื่องเดียวกัน ได้แก่ หมอพื้นบ้าน ผู้สูงอายุ และผู้ที่เคยรับการรักษาจากแพทย์พื้นบ้าน อาสาสมัครสาธารณสุข และการตรวจสอบว่าข้อมูลอิ่มตัว (Data Saturation)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์เนื้อหา วิเคราะห์สรุปประเด็น นำข้อสรุปย่อยของข้อมูลชุดต่าง ๆ มาสร้างเป็นข้อสรุป พร้อมทั้งอธิบายความเชื่อมโยงของการดูแลสุขภาพภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวไทยทรงดำ ตามวัตถุประสงค์

### ผลการศึกษา

1. องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนไทยทรงดำ ตำบลบ้านดอน อำเภอดู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี

1.1 การดูแลสุขภาพด้านการแพทย์พื้นบ้านไทยทรงดำ หมอพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำบ้านดอน มีดังนี้ หมอน้ำมันต์ หมอเป่า หมอกวาด หมอต่อกระดูก หมอไล่ผีรदनน้ำมันต์ หมอมด หมอเอี้ยง รูปแบบการรักษาหลากหลายวิธี ทั้งการใช้ยาสมุนไพร พิธีกรรม และการนวด เริ่มต้นที่หมอพื้นบ้านเป็นบุคคลที่สมาชิกชุมชนเคารพนับถือ ในการรักษาจะให้ความสำคัญต่อผู้ป่วยว่าต้องมีความเชื่อมั่นต่อการรักษา การวินิจฉัยโรค จะมีการเสี่ยงทายหรือทำนายจากน้ำมันต์ การชักประวัติ การสังเกตอาการ โรคที่มารักษากับหมอพื้นบ้าน เช่น โรคซาง ไพลามทุ่ง ตาแดง อาการไข้ กระดูกหัก อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย วิธีการรักษามีหลายวิธี เช่น รักษาด้วยการใช้สมุนไพรซึ่งจะแตกต่างกันไปตามลักษณะอาการของโรค การรักษาด้วยการใช้คาถาซึ่ง คาถาแต่ละบทจะมีเฉพาะโรค รักษาด้วยการใช้น้ำมันต์ การรักษาด้วยการนวด การรักษาของหมอพื้นบ้านนอกจากจะรักษาทางกายแล้ว ยังมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพใจ และทางจิตวิญญาณ เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจต่อผู้ป่วย เช่น การไหว้ครู การตั้งครู มีการใช้คาถาประกอบการรักษา เนื่องจากชาวไทยทรงดำมีความเชื่อเรื่องของผี ดังนั้นการใช้คาถาจึงเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาแบบพื้นบ้าน ข้อปฏิบัติตัวภายหลังการรักษา เช่น ห้ามกินของแสลงเพราะอาจทำให้อาการกำเริบ เช่น อาหารหมักดอง อาหารทะเล เนื้อสัตว์ทุกชนิดยกเว้นปลาช่อนได้อย่างเดียว ถ้ามีไข้ห้ามกินเป็ด กินไก่

หมอน้ำมันต์ วินิจฉัยโรคด้วยการเสี่ยงที่ขนน้ำมันต์จากการนำน้ำเทียนมาหยด นำน้ำมันต์นั้นมาพรมรักษาและมีคาถาสวดเชิญครูบาอาจารย์ด้วย ของไหว้ในการทำพิธี คือ ไก่ 1 ตัว เหล้า 1 ขวด ขนมนมต้มแดงต้มขาว ภายหลังการรักษาจะมีสายสิญจน์ให้คล้องคอ

หมอเป่า วินิจฉัยโรคด้วยการเสี่ยงที่ขนน้ำมันต์จากการนำน้ำเทียนมาหยด และมีคาถาสวด

เชิญครูบาอาจารย์ด้วย ของไหว้ในการทำพิธี คือ หมากพลูที่ผู้ป่วยจะนำมาให้หมอในวันรักษา ช่วงเวลาที่รักษา คือ ช่วงเย็น เวลา 17.00 น. เพื่อให้โรคตกไปตามตะวัน ด้วยการให้ผู้ป่วยนั่งเหยียดหน้าไปทางทิศตะวันตก

หมอกวาด รักษาด้วยการทำยาสมุนไพรกวาดคอและทาคอ เช่น มะกรูด ไพร ขมิ้น ชিং ข่า ว่านน้ำ เมล็ดพุทรา ดีปลี พริกไทย เปลือกว่านถ้ำมะรา มักจะรักษาอาการชางในเด็ก และโรคถ้ำมะรา พร้อมทอคาถาร่วมด้วย

หมอไล่ผีรตน้ำมันต์ รักษาด้วยการนำใบพลูพันด้วยน้ำมันต์ ลากไปตามจุดต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเรียกคุณไสยออกแล้วนำไปถ่วงน้ำ อุปกรณ์การตั้งครูประกอบด้วย หมาก พลู ด้าย ข้าวสาร น้ำมันต์

หมอต่อกะตุก วินิจฉัยโรคด้วยการซักประวัติและผลเอกซเรย์ การรักษาใช้น้ำมันมะพร้าวร่วมกับสมุนไพรลูบผิวหนังตรงที่ปวด แล้วนำไปปลงไฟให้ไหม้ ๆ เอามาประคบ ขณะประคบมีการท่องคาถาไปด้วย ถ้าแขนหักครึ่งก็จะมีการตามด้วยไม้ไผ่ การตั้งครูประกอบด้วย หมาก พลู ด้าย ข้าวสาร น้ำมันต์ ครุสกลีเดียว เหล้า 1 ขวด บุหรี่ 1 ซอง

หมอมด รักษาด้วยพิธีกรรม ผู้ป่วยจะนัดวันกับหมอมดเรียกว่ามาขึ้นครุไว้ โดยนำเสื้อที่เคยใส่ซึ่งจะมีกลิ่นไอของตัวผู้ป่วยแทนจิตวิญญาณ แล้วนัดวันทำพิธีจะมีอุปกรณ์ในการตั้งครูประกอบด้วย หมาก พลู ด้าย ข้าวสาร น้ำมันต์ ครุสกลีเดียว เหล้า 1 ขวด บุหรี่ 1 ซอง

หมอเอื้อง (หมอเสี่ยงทาย) ทำพิธีเสี่ยงทายด้วยการจับผ้าให้มีชายห้อยยาว พร้อมท่องคาถาไปด้วย หมอเอื้อง จะถามสาเหตุของการเจ็บป่วย แนวทางการรักษา วิธีการแก้ไข ชายผ้าจะแกว่งไปตามการเสี่ยงทาย

1.2 การดูแลสุขภาพด้านประเพณีการเกิด ประกอบด้วย การดูแลหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอดส่วนใหญ่เป็นเรื่องของความเชื่อ ข้อห้าม และข้อควรปฏิบัติสำหรับมารดาและเด็กช่วงก่อนและหลังคลอด โดยให้ความสำคัญแก่อาหาร การปฏิบัติตน และการประกอบพิธีกรรมเพื่อเสริมความเป็นสิริมงคล

1.2.1 การดูแลหญิงตั้งครรภ์ เพื่อให้คลอดง่ายและเด็กปลอดภัย เช่น ให้กินน้ำมะพร้าว ไข่ จะไม่ติดตามตัว ห้ามกินหัวเผือกหัวมัน เพราะหัวเป็นไขมันจะคลอดยาก ห้ามไปงานศพเพราะอาจทำให้ผีเข้ามาทำร้าย หญิงตั้งครรภ์ให้เดินบ่อย ๆ จะช่วยให้คลอดง่าย ช่วงเวลาท้องแก่ใกล้คลอดจะให้หมอดำแย้มมาคัดท้องเพื่อให้คลอดง่ายไม่ปวดเมื่อย

1.2.2 การดูแลหญิงหลังคลอด เพื่อให้มดลูกเข้าอู่และมารดาฟื้นตัวเร็ว โดยให้มีการอยู่ไฟเนื่องจากความร้อนจะทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นน้ำคาวปลาแห้งเร็ว ช่วยปรับสมดุลของธาตุในร่างกาย ขณะอยู่ไฟจะต้มน้ำฝางอุ่นๆ กินข้าวกับปลาแห้ง และให้หลีกเลี่ยงการรับประทาน เช่น แตงกวา เพราะจะทำให้ธาตุในร่างกายไม่สมดุลกัน การคลอดในอดีตหมอดำแย้มไม่ได้เย็บแผลช่องคลอดที่ฉีกขาด จึงต้องให้มารดานอนบนไม้กระดานหนีบขาทั้งสองข้างไว้เพื่อช่วยให้แผลติดกันดีและให้อาบน้ำต้มใบมะขามเพื่อล้างแผล ให้แผลสมานดี กระชับ แห้งเร็วขึ้น

1.3 การดูแลสุขภาพด้านการดูแลเด็ก ประกอบด้วย การจัดการกักรก การร่อนกระดัง การให้นมลูก การกินอาหารของเด็ก การโกนผมเด็ก การรับขวัญ ปัจจุบันมารดาคลอดลูกที่โรงพยาบาลจึงไม่มีการจัดการกักรก และการร่อนกระดัง

1.3.1 การจัดการกักรก เป็นพิธีกรรมเรื่องรก ด้วยการนำรกใส่ไว้ในกระบอกไม้ไผ่ แล้วไปฝังที่หน้าประตูคอกควาย หรือนำไปแขวนที่คอกไม้ใหญ่ในป่าข้างซึ่งเป็นป่าสำหรับทิ้งรกเด็กแรกเกิด

1.3.2 พิธีการร่อนกระดัง เด็กแรกคลอดจะมีพิธีร่อนกระดังเพื่อรับขวัญให้เด็กเจริญเติบโตและประสบความสำเร็จในชีวิต ด้วยการเอาผู้ที่ประสบความสำเร็จมาทำพิธี ในกระดังใส่ หนังสือกิน และเงิน

1.3.3 การให้นมลูก ให้ลูกกินนมแม่ไปเรื่อย ๆ จนกว่าเด็กจะเลิกเอง

1.3.4 การกินอาหารของเด็ก จะให้เด็กเริ่มทานอาหารเร็ว อาจเนื่องจากต้องการให้เด็กเจริญเติบโตเร็ว

1.3.5 การโกนผมเด็ก เพื่อให้ลูกหลานมีอายุยืน มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ เมื่ออายุครบ

1 เดือน จะมีการโกนผมไฟเพราะเชื่อกันว่าผมของเด็กที่ติดมากับกรรมมารดาไม่ค่อยสะอาดจึงต้องโกนทิ้งเพื่อให้ผมขึ้นมาใหม่

1.3.6 การรับขวัญ เพื่อให้เด็กหายป่วยและฟื้นตัวเร็วขึ้น เพราะชาวไทยทรงดำมีความเชื่อและยึดมั่นในเรื่องของผีและขวัญ เมื่อเด็กมีอาการเจ็บป่วยเป็นเวลานานแล้วยังไม่หาย ครอบครัวจะทำพิธีเรียกขวัญ

2. การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาโรค การฟื้นฟูสภาพ โดยสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพภาพตนเองชาวไทยทรงดำ

2.1 ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพ ชาวไทยทรงดำมีการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน เช่น กินผักน้ำพริกทุกมื้อ กินปลาเป็นหลัก กินกับข้าวพื้นเมือง นิยมบริโภคกับข้าวพื้นเมือง เช่น แกงหน่อส้ม แกงผำ ผักจู้บ ทำอาหารทานเองไม่ซื้ออาหารปรุงทาน ไม่กินแกงกะทิบ่อย มีกิจกรรมทางกาย คือ การทำไร่นา

2.2 ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการป้องกันโรค ชาวไทยทรงดำมีการป้องกันโรคด้วยการประกอบพิธีกรรมเพื่อปกป้องรักษาไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย เช่น พิธีเสนเรือน คือ การให้สัปรบพบุรุษมารับเครื่องเซ่น เป็นการระลึกถึงบุญคุณสัปรบพบุรุษ พิธีปาดตง คือ การเลี้ยงผีพ่อแม่ด้วยข้าวใหม่ โดยมีความเชื่อว่าบรรพบุรุษจะช่วยคุ้มครองให้ลูกหลานมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย

### 2.3 ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาโรค

2.3.1 การรักษาอาการเจ็บป่วยด้วยการแพทย์พื้นบ้าน หมอเป่า หมอน้ำมันต์ ส่วนมากรักษากลุ่มโรคผิวหนัง เช่น งามวัด เริม ไฟลามทุ่ง ผื่นแดงจากการโดนขนบุง หมอเป่า หมอมนต์ รักษาอาการเจ็บป่วยอื่นๆ เช่น อาการไข้ หมอต่อกระดูก รักษากระดูกหัก

2.3.2 การรักษาอาการเจ็บป่วยด้วยสมุนไพร ชาวไทยทรงดำส่วนใหญ่จะรักษาอาการในเบื้องต้นด้วยตนเองก่อน โดยใช้สมุนไพรตามที่เคยได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ แต่ถ้าอาการไม่ทุเลาจะไปปรึกษากับแพทย์พื้นบ้านหรือรักษากับแพทย์แผนปัจจุบันต่อไป เช่น อาการท้องอืด ใช้ใบกระเพรา ตะไคร้ อาการท้องผูก ใช้ใบมะกา อาการท้องเสีย ใช้

เปลือกต้นแค แผลสุนัขกัด ใช้ใบสาบเสือ (เสือหมอบ) พืชจากสารเคมี ใช้รางจืด อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ใช้หญ้าเอ็นอ่อน

2.3.3 การรักษาอาการเจ็บป่วยด้วยการประกอบพิธีกรรม

1) การข่มต เป็นพิธีกรรมในการรักษาอาการเจ็บป่วยและการป้องกันการเจ็บป่วยของชาวไทยทรงดำโดยหมอมด ด้วยวิธีการข่มตและเสี่ยงทาย โดยมี 2 กรณี คือ เมื่อมีคนเจ็บป่วยในครอบครัวรักษาแล้วไม่หาย สามิ ภรรยาหรือญาติของผู้ป่วยจะไปเยื้อง (ทำนาย) แล้วหมอยีง (หมอดู หมอททำนาย) จะแนะนำให้ไปหาหมอมด (หมอดีผู้หญิง) ทำพิธีรักษาด้วยการข่มตและเสี่ยงทาย และอีกกรณีคือยังไม่ป่วยแต่ไปทำพิธีกับหมอมดเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย

2) พิธีเสนฆ่าเกิด เป็นพิธีกรรมในการรักษาอาการป่วยของเด็ก ด้วยการรักษากับหมอมด ซึ่งอาการป่วยน่าจะมีสาเหตุมาจากความเชื่อที่ว่า เด็กแรกเกิดมีแม่เก่าแม่เดิม (แม่ซื่อ) คือ เป็นภูตผีคอยติดตามดูแลเด็ก อยากรได้เด็กกลับไปอยู่กับตนเองและจะคอยเอาชีวิตเด็กคืนไป จึงต้องทำพิธีเสนฆ่าเกิด (ฆ่าแม่เก่าแม่เดิม หรือแม่ซื่อ) เพื่อจะทำให้เด็กมีชีวิตอยู่รอดและเติบโตเร็ว

3) พิธีเสนโต้ว (เสนตัว) คือ พิธีกรรมในการรักษาคนที่มมีอาการเจ็บป่วย หรือฝันไม่ดี จะมาหาหมอยีงเพื่อเสี่ยงทาย ผู้ป่วยจะมาทำพิธีกรรมเสนโต้วกับหมอมด โดยนำข้าวสาร ด้าย เสื่อ หมากพลู ไปขึ้นหิ้งไว้กับหมอมดจนกว่าจะทำพิธี แล้วนำด้ายทำพิธีเสนโต้ว

2.4 ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการฟื้นฟูสุขภาพ การฟื้นฟูสุขภาพของชาวไทยทรงดำใช้ความเชื่อเป็นหลักสำคัญมีพิธีกรรมตามความเชื่อเรื่องผีและความเชื่อเรื่องขวัญ และมีกุศโลบายต่าง ๆ ที่ใช้ในการฟื้นฟูสุขภาพดังนี้

2.4.1 การฟื้นฟูสุขภาพด้วยการแปลงขวัญ ชาวไทยทรงดำมีพิธีแปลงขวัญ คือ การเรียกผีขวัญที่ออกจากร่างกายแล้วคืนกลับเข้าร่างเดิมใหม่เพื่อให้ดีให้งาม ทำในขณะที่เจ็บป่วยโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ขวัญ

ผู้ป่วยกลับคืนมา เป็นการฟื้นฟูสุขภาพทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณ

2.4.2 การฟื้นฟูสุขภาพเวลาที่ป่วยไข้ ชาวไทยทรงดำมีวิธีฟื้นฟูสุขภาพที่สอดคล้องกับปัจจุบัน เพราะขณะเจ็บป่วยระบบทางเดินอาหารมักผิดปกติทำให้มีอาการเบื่ออาหาร ท้องอืด จึงแนะนำให้รับประทานอาหารอ่อนและย่อยง่าย งดกินเนื้อวัว เนื้อไก่ และหน่อไม้เปรี้ยว

2.4.3 การฟื้นฟูสุขภาพเมื่อมีประจำเดือน ชาวไทยทรงดำมีข้อห้ามว่าผู้หญิงที่มีประจำเดือนไม่ให้เก็บผัก รดน้ำต้นไม้ เพราะจะทำให้ผักและต้นไม้ตาย ซึ่งอาจเป็นกุศโลบายที่ไม่ให้ผู้หญิงที่มีประจำเดือนไปนั่งเก็บผักอาจทำให้หมดลูกบีบรัดตัวมากทำให้บางคนปวดท้องประจำเดือนมากขึ้น

สรุปการศึกษาองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนไทยทรงดำ ตำบลบ้านดอน อำเภออุ้มผาง จังหวัดสุพรรณบุรี ประกอบด้วย การแพทย์พื้นบ้าน ได้แก่ หมอน้ำมันต หมอเป่า หมอกวาด หมอต่อกระดูก หมอไล่ผีรดน้ำมันต หมอมด หมอเอื้อง มีการรักษาดูแลสุขภาพทั้งทางกาย ใจและจิตวิญญาณ เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจต่อผู้ป่วย เช่น การตั้งครู การใช้คาถาประกอบการรักษา การรักษาด้วยสมุนไพร และให้ความสำคัญกับการห้ามกินของแสลง การดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน ได้แก่ ด้าน ประเพณี การเกิด ประกอบด้วย การดูแลหญิงตั้งครรภ์ การดูแลหญิงหลังคลอด และการอยู่ไฟ ด้านการดูแลเด็ก ประกอบด้วย การจัดการกับรัก การร่อนกระดัง การให้นมลูก การกินอาหารของเด็ก การโกนผมเด็ก และการรับขวัญ ส่วนการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษา การฟื้นฟู เป็นการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน และการแพทย์พื้นบ้าน อาศัยความเชื่อ พิธีกรรม วัฒนธรรมของชุมชน และทรัพยากรในชุมชน เช่น การบริโภคผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง การใช้สมุนไพร การประกอบพิธีกรรม เช่น พิธีเสนเรือน พิธีบ่าตง การขับมด พิธีเสนฆ่าเกือก พิธีเสนโต้ว การแปลงขวัญ การฟื้นฟูสุขภาพเมื่อป่วยไข้ และการฟื้นฟูสุขภาพเมื่อมีประจำเดือน

อภิปรายผล

การดูแลสุขภาพตนเองจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนไทยทรงดำ ตำบลบ้านดอน อำเภออุ้มผาง จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีความเชื่อดั้งเดิมเกี่ยวกับการนับถือ “ผี” และความเชื่อเรื่อง “ขวัญ” เนื่องจากเชื่อว่าผีนั้นเป็นเทวดาที่ให้การคุ้มครองปกป้องรักษาและอาจให้โทษได้ สรรพสิ่งในโลกอยู่ภายใต้อำนาจของผีซึ่งสามารถบันดาลให้ชีวิตของผู้คนเปลี่ยนแปลงไปตามความพอใจของผี จากอิทธิพลของความเชื่อนี้จึงได้เกิดเป็นประเพณีและพิธีกรรมสืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษและได้กลายเป็นวิถีชีวิตที่ปฏิบัติสืบทอดกันเรื่อยมา จากการศึกษาวิจัยนำมาอภิปรายผลโดยแยกเป็นประเด็นตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนไทยทรงดำ ตำบลบ้านดอน อำเภออุ้มผาง จังหวัดสุพรรณบุรี ประกอบด้วย การดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านและการแพทย์พื้นบ้าน อภิปรายผลดังนี้

1.1 การดูแลรักษาด้านการแพทย์พื้นบ้านไทยทรงดำ นอกจากจะรักษาทางกายแล้วยังมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพจิตใจและทางจิตวิญญาณ เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจต่อผู้ป่วย เช่น การไหว้ครู การตั้งครู การใช้คาถาประกอบการรักษา เนื่องจากชาวไทยทรงดำมีความเชื่อเรื่องของผี ดังนั้นการใช้คาถาจึงเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาแบบพื้นบ้านสอดคล้องกับการศึกษาของปิยนุช (2556) ศึกษาภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้านในอำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก พบว่า รูปแบบการรักษาของหมอพื้นบ้านมีทั้งการใช้ยาสมุนไพรและไสยศาสตร์ร่วมด้วย วิธีการรักษาของหมอพื้นบ้านมีหลากหลายวิธี เช่น การใช้สมุนไพร คาถา น้ำมันต และการนวด ซึ่งการใช้คาถาร่วมด้วยจะเป็นผลทางจิตใจที่ผู้ป่วยจะได้รับ

1.2 การดูแลสุขภาพด้านประเพณีการเกิด มีทั้งข้อห้ามและคำแนะนำในการปฏิบัติตัวที่ตรงกับทางการแพทย์แผนปัจจุบันหรือตรงกับหลักวิทยาศาสตร์หรือไม่ตรงตามหลักวิทยาศาสตร์ และบางข้อห้ามที่หวังผลทางอ้อม การดูแลสุขภาพด้านประเพณีการเกิด

ประกอบด้วย การดูแลหญิงตั้งครรภ์ การดูแลหญิงหลังคลอด การดูแลหญิงตั้งครรภ์ มีความเชื่อและข้อปฏิบัติต่าง ๆ ดังนี้ ความเชื่อไม่ให้กินน้ำมะพร้าว ไข่จะได้ไม่ติดตามตัว แต่การที่เด็กจะมีไขหรือไม่มีขึ้นกับอายุครรภ์ของเด็กตอนคลอดไม่ได้ขึ้นกับอาหารที่รับประทาน ห้ามกินหัวเผือกหัวมันเพราะหัวมันเป็นไขมันจะคลอดยาก การปฏิบัติตัวในการตั้งครรภ์ในปัจจุบัน อาหารประเภทไขมันเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงเพราะความต้องการของร่างกายน้อยลงและย่อยยากเหมือนกับแป้งและน้ำตาล กินมากจะทำให้มีอาการท้องอืด แน่นท้อง อืดอืด และเพิ่มน้ำหนักตัวโดยจะแปรไปเป็นไขมันจับอยู่ตามส่วนต่างๆของร่างกาย (กิ่งแก้ว และคณะ, 2548) ห้ามหญิงตั้งครรภ์ไปงานศพ เพราะอาจทำให้ผีเข้ามาทำร้าย คงเป็นกุศโลบายที่ไม่ต้องการให้ไปงานที่มีบรรยากาศโศกเศร้าเสียใจ เพราะจะทำให้หญิงตั้งครรภ์เกิดอาการเครียดได้ หญิงตั้งครรภ์ให้เดินบ่อย ๆ จะช่วยให้คลอดง่าย สอดคล้องกับหลักการออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์ การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยให้การดำเนินชีวิตและความก้าวหน้าของการตั้งครรภ์มีความราบรื่นและมีปัญหาน้อย และไม่มีผลต่อทารกในครรภ์ ชนิดการออกกำลังกายที่ปลอดภัยสำหรับสตรีตั้งครรภ์ เช่น การเดิน การขึ้นลงบันได การขี่จักรยานอยู่กับที่ การว่ายน้ำ แอโรบิกในน้ำ การบริหารกล้ามเนื้อขาและหลัง อึงเชิงกรานและช่องคลอด (ปานจิต และวิโรจน์, 2546) ส่วนช่วงเวลาท้องแก่ใกล้คลอดจะให้หมอดำแยมาคัดท้องทำให้คลอดง่ายและไม่ปวด อาจเป็นการตรวจท่าทารกในครรภ์โดยหมอดำแย ซึ่งระยะใกล้คลอดหัวเด็กจะลง สอดคล้องกับภูมิปัญญาการดูแลครรภ์แบบพื้นบ้านของภาคใต้ โต๊ะบิแด (หมอดำแย) จะคัดท้องเมื่อใกล้คลอดเพื่อให้แนวลำตัวทารกมาอยู่แนวเดียวกับมารดา (เยาวเรศ และฐิติพร, 2557) การดูแลหญิงหลังคลอด ด้วยการอยู่ไฟ ในสมัยปัจจุบันเมื่อมารดาคลอดลูกที่โรงพยาบาลจะมีการเย็บซ่อมแผลที่ฉีกขาดให้เรียบร้อย มารดาจึงไม่จำเป็นต้องนอนนิ่งนาน เป็นการจำกัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของหญิงหลังคลอด ซึ่งอาจมีผลต่อการขับถ่ายเพราะทำให้การเคลื่อนไหวของลำไส้ น้อย แต่อย่างไรก็ตามการจำกัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว

ของหญิงหลังคลอดอาจมีผลต่อการหายของแผลเร็วขึ้น และเป็นข้ออ้างในการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์กับสามีได้ ซึ่งจะช่วยป้องกันการติดเชื้อของแผลได้อีกทางหนึ่ง (กมลทิพย์ และคณะ, 2559; ละเอียด และคณะ, 2557) ส่วนการอาบน้ำต้มใบมะขามทั้งภูมิปัญญาพื้นบ้านและปัจจุบันมีความสอดคล้องกัน (กุสุมา, 2549) กล่าวคือ ใบมะขามมีกรดผลไม้ ช่วยกระตุ้นผิวหนังชั้นกำพร้าลอกตัวเร็วขึ้น ทำให้ผิวขาวใส ลบรอยดำที่เกิดจากฮอร์โมนขณะตั้งครรภ์ กลิ่นของสมุนไพรช่วยให้ร่างกายสดชื่น แจ่มใส คลายความเครียด ทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น อย่างไรก็ตามแม้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลด้านประเพณีการเกิด ส่วนใหญ่มักมีเหตุผลขัดแย้งกับหลักวิทยาศาสตร์ แต่จากการศึกษาของกมลทิพย์ และคณะ (2559) ให้แนวคิดว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลมารดา และทารกมีจุดเด่นในแง่การดูแลสุขภาพจิต สังคมและจิตวิญญาณ โดยเฉพาะการอยู่ไฟหลังคลอดพบข้อดีอยู่มาก เพราะทำให้หญิงหลังคลอดได้พักผ่อนเต็มที่

1.3 การดูแลสุขภาพด้านการดูแลเด็ก ปัจจุบันหญิงตั้งครรภ์ไปคลอดลูกที่โรงพยาบาล ไม่ได้คลอดที่บ้านโดยหมอดำแย จึงไม่มีพิธีการจัดการกับรกและพิธีร่อนกระดัง ส่วนการโกนผมเด็ก การรับขวัญ จะนำความเชื่อและการยึดมั่นในเรื่องของผีและขวัญมาใช้ในการดูแล ถึงแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมแต่ความเชื่อเรื่องผีและความเชื่อเรื่องขวัญยังคงมีความสัมพันธ์กับสังคมของชาวไทยทรงดำอย่างใกล้ชิดเหมือนเดิม การให้นมลูก ให้ลูกกินนมแม่ไปเรื่อย ๆ จนกว่าเด็กจะเลิกเอง การให้นมลูกสอดคล้องกับแนวคิดปัจจุบัน โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ประกาศเมื่อปี พ.ศ. 2545 (ใจเกื้อ และคณะ, 2557) แนะนำให้มารดาทุกคนเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว 6 เดือนหลังคลอด และหลังจากนั้นควรเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาพร้อมกับอาหารตามวัยเป็นเวลา 2 ปี หรือมากกว่า การกินอาหารของเด็กจะให้เด็กเริ่มทานอาหารเร็ว อาจเนื่องจากต้องการให้เด็กเจริญเติบโตเร็วไม่สอดคล้องกับปัจจุบัน ที่มีหลักการเลือกอาหารตามวัยทารกและเด็กเล็ก

2. การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษา การฟื้นฟู โดยสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพภาพตนเองชาวไทยทรงดำ เป็นการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน และการแพทย์พื้นบ้าน มีการอภิปรายผลดังนี้

2.1 การส่งเสริมสุขภาพของชาวไทยทรงดำ เช่น กินผักน้ำพริกทุกมื้อ สอดคล้องกับหลักการปฏิบัติตัวในปัจจุบันที่เน้นการรับประทานผักผลไม้ ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัย (ปาณบดี และนิธิศ, 2554) ควรบริโภคผักผลไม้ในปริมาณไม่ต่ำกว่า 600 กรัม/คน/วัน ชาวไทยทรงดำไม่นิยมบริโภคแกงกะทิ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของไขมันในเลือดสูง นิยมบริโภคกับข้าวพื้นเมือง แม้ว่าอาหารพื้นบ้านที่ชาวไทยทรงดำนิยมบริโภคจะมีผลดีต่อสุขภาพ แต่อาหารบางชนิด เช่น แกงหน่อส้ม ทำมาจากอาหารหมักดอง จึงควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมและควรดื่มน้ำที่สะอาดและปลอดภัยสูงและผู้ป่วยโรคโรคไต เนื่องจากอาหารเหล่านี้มีปริมาณเกลือโซเดียมสูง

2.2 ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการป้องกันโรค ด้วยการประกอบพิธีกรรม เช่น พิธีเสนเรือน พิธีปาดตง โดยมีความเชื่อว่าจะช่วยคุ้มครองให้ลูกหลานมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ชาวลักษณะ (2550) ได้กล่าวถึงความเชื่อที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลโดยความเชื่อทำให้เกิดพิธีกรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ พิธีกรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับระบบความเชื่อของสังคมนั้น ๆ ทางด้านสุขภาพมีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (health belief model) ที่พัฒนามาจากทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคมเพื่อใช้อธิบายการตัดสินใจของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพโดยนำมาใช้ในการทำนายและอธิบายพฤติกรรม การป้องกันโรค และจากการศึกษาของรัตนะ และคณะ (2555) ปัจจุบันความเชื่อและวิถีชีวิตด้านสุขภาพของชาวไทยทรงดำมีการเปลี่ยนแปลงจากอดีตไปมาก ความเชื่อในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติตามประเพณีที่สืบทอดกันมาเพื่อป้องกันการเกิด ความเจ็บป่วยแก่ครอบครัว เช่น พิธีเสนเรือนซึ่งชาวไทยทรงดำในปัจจุบันให้ความสำคัญกับประเพณีเสนเรือน

น้อยลงเพียงแต่ยึดถือและปฏิบัติตามที่บรรพบุรุษเคยประกอบพิธีเท่านั้น

### 2.3 ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาอาการเจ็บป่วย

2.3.1 การรักษาอาการเจ็บป่วยโดยการแพทย์พื้นบ้าน เป็นการรักษาที่อาศัยความเชื่อ ความศรัทธา มีการรักษาทั้งกาย ใจและจิตวิญญาณควบคู่กันไป การรักษาด้วยการแพทย์พื้นบ้านจะใช้สมุนไพรร่วมกับคาถาซึ่งแต่ละบทจะมีเฉพาะโรค เน้นให้ความสำคัญกับการดองของแสลงเพราะอาจทำให้อาการกำเริบ

2.3.2 การรักษาอาการเจ็บป่วยด้วยสมุนไพร ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยในเบื้องต้น สมุนไพรที่ใช้รักษามีข้อมูลในการสนับสนุนดังนี้ อาการท้องเสีย สมุนไพรที่ใช้ในการรักษา ดันแค ใช้ส่วนเปลือกต้นรักษาอาการท้องเสีย (เพ็ญญา, 2548, 2549; เจนจบ, 2555) อาการเจ็บป่วยอื่น ๆ เช่น แมลงกัด ต่อย พิษจากสารเคมี สมุนไพรที่ใช้ในการรักษา ว่านรางจืด มีข้อมูลสนับสนุนการได้รับรางจืดมีผลต่อการลดระดับสารเคมีในเลือดจากระดับอันตราย มาสู่ระดับไม่อันตรายมากกว่าการไม่ได้รับรางจืด (นันทวัน และคณะ, 2554) การถอนพิษจากสารเคมีหรือยาฆ่าหญ้าด้วยรางจืด พบว่าสามารถเพิ่มอัตราการรอดชีวิตได้ (ภโวทัย, 2559) แผลสุนัขกัด สมุนไพรที่ใช้ในการรักษา สาบเสือ เสือหมอบ ไม่พบข้อมูลสนับสนุนในการรักษาแผลสุนัขกัด แต่มีข้อมูลสนับสนุนสาบเสือในด้านการห้ามเลือด พบว่าแคลเซียมที่มีอยู่ในใบสาบเสือเป็นสารสำคัญที่ทำให้เลือดแข็งตัว อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย สมุนไพรที่ใช้ในการรักษา กล้วยาเอ็นอ่อน มีข้อมูลสนับสนุนจากการศึกษาของยลดา และคณะ (2560) พบว่าเถาเอ็นอ่อนมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่น่าสนใจในการระงับปวด ด้านการอักเสบ ด้านเชื้อแบคทีเรีย ปกป้องกระดูกอ่อน และปกป้องตับ เถาเอ็นอ่อนเป็นพืชสมุนไพรที่การแพทย์แผนไทยใช้ประโยชน์ทางยาเพื่อบำรุงเส้นเอ็น ทำให้เส้นเอ็นหย่อน แก่ขัด ยอก และแก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย

2.3.3 การรักษาอาการเจ็บป่วยด้วยการประกอบพิธีกรรม เช่น การขับมด พิธีเสนฆ่าเกิด พิธีเสนโต้วเป็นพิธีกรรมที่ปฏิบัติในขณะที่เจ็บป่วยโดยเชื่อ



ว่าเมื่อได้ปฏิบัติแล้วจะทำให้หายจากอาการเจ็บป่วย พิธีกรรมเกี่ยวข้องกับการรักษาอาการเจ็บป่วยอาจเนื่องจากความเชื่อ ความศรัทธา ส่งผลต่อจิตใจและจิตวิญญาณ สอดคล้องกับการศึกษาของกานต์ทิมาและบุญรอด (2559) ความเชื่อในพิธีกรรมเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของไทยทรงดำ ตำบลหนองปรัง อำเภอยะย้อย จังหวัดเพชรบุรี ยังคงมีอยู่เฉพาะความเชื่อในพิธีเสนฆ่าเกิดของคนไข้เจ็บป่วยในวัยเด็ก เพื่อตัดขาดจากการรบกวนของผีแม่เกิดร้าย ความเชื่อในพิธีแปงขวัญ ความเชื่อในพิธีเสนตัว ความเชื่อในพิธีเสนเต้ง ตามความเชื่อดั้งเดิมเรื่องขวัญ ผี แถน (ผีฟ้าผู้เป็นใหญ่) นอกจากนี้ในปัจจุบันการรักษาอาการเจ็บป่วยโดยพิธีกรรมมักเป็นทางเลือกที่สองหลังจากไปรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันแล้วอาการไม่ทุเลา สอดคล้องกับบุญ (2556) ศึกษาทุนวัฒนธรรมของชุมชนไทยทรงดำส่วนที่เกี่ยวกับการดูแลและรักษาสุขภาพแบบพื้นบ้านได้เริ่มลดคุณค่า อาจเนื่องจากไม่มีการสืบสาน ชุมชนขาดความนิยม วัฒนธรรมใหม่แพร่เข้ามา คุณค่าการดูแลรักษาสุขภาพแบบเดิมเสื่อมความนิยมเหลือไว้เพียง “เป็นทางเลือก” ให้แก่สังคมในปัจจุบันเท่านั้น

2.3.4 ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการฟื้นฟูสุขภาพ การฟื้นฟูสุขภาพของชาวไทยทรงดำใช้ความเชื่อเป็นหลักสำคัญมีพิธีกรรมตามความเชื่อเรื่องผีและความเชื่อเรื่องขวัญ และมีกุศโลบายต่าง ๆ ที่ใช้ในการฟื้นฟูสุขภาพ เช่น การแปลงขวัญเป็นการฟื้นฟูสุขภาพด้านจิตใจและจิตวิญญาณ สอดคล้องกับการศึกษาของกานต์ทิมา และบุญรอด (2559) ความเชื่อในพิธีกรรมเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของไทยทรงดำ เช่น ขวัญหาย ออกไปจากร่างกาย ทำให้เจ็บป่วยจึงมีความเชื่อในพิธีแปงขวัญ เพื่อเรียกขวัญที่หายไปให้กลับคืนมาและสอดคล้องกับความเชื่อเกี่ยวกับขวัญของคนไทยทุกภาค ที่เชื่อว่าขวัญอยู่ประจำในมนุษย์ สัตว์และสิ่งของ ขวัญจะทำให้ชีวิตอยู่เย็นเป็นสุข ขวัญมีธรรมชาติเบา มาง่าย ไปด้วย ขวัญของเด็กมีลักษณะขี้เล่น ขี้กลัว และขี้ลวด ชอบหลบหนีหากมีเหตุให้ตกใจ หากเป็นขวัญของผู้ใหญ่จะค่อนข้างมั่นคงตามวัย หากว่ามีเหตุที่ชีวิตเปลี่ยนแปลง เจ็บป่วยหรือมีเหตุร้าย เกิดภาวะ

หวาดหวั่น กลัว ตกใจ ทำให้ขวัญหนีออกจากร่างกายได้ เรียกว่า ขวัญหาย ขวัญหนีดีผ่อ ขวัญเสีย หรือเสียขวัญ ทำให้เจ้าของขวัญเจ็บป่วย กินไม่ได้นอนไม่หลับ สุขภาพจิตเสีย ทำการทำงานไม่ได้ผล ถ้าต้องการให้ขวัญกลับคืนเข้าสู่ตัว จำเป็นต้องทำพิธีเรียกขวัญหรือสู่ขวัญ จึงทำให้ขวัญกลับเข้าสู่สถิตในร่างดั้งเดิมและชีวิตปกติสุข โดยหมอขวัญเป็นผู้ประกอบพิธีเรียกขวัญ (รุจิณาถ, 2548) ส่วนการฟื้นฟูสุขภาพเวลาที่มีไข้ และเวลาที่ป่วยสอดคล้องกับการฟื้นฟูสุขภาพในปัจจุบันที่แนะนำให้รับประทานอาหารอ่อนและย่อยง่าย และการฟื้นฟูสุขภาพเมื่อมีประจำเดือนใช้ความเชื่อและกุศโลบายเป็นข้อห้ามปฏิบัติ

### สรุป

องค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนไทยทรงดำ สร้างประโยชน์แก่ชุมชนมาตั้งแต่อดีต แต่ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขได้เข้าสู่ชุมชนส่งผลให้วิธีการดูแลรักษาสุขภาพตามแบบภูมิปัญญาพื้นบ้านเริ่มลดน้อยลงและถูกลดบทบาทและคุณค่าไว้ “เป็นทางเลือก” ให้แก่ชุมชนในปัจจุบันเท่านั้น ถ้าไม่มีการอนุรักษ์ไว้อาจจะสูญหายไปจากชุมชน จึงควรมีแนวทางการอนุรักษ์ดังนี้ การรักษาโดยหมอพื้นบ้านและพิธีกรรมควรจะมีการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาในรูปแบบของศูนย์การเรียนรู้วัฒนธรรมไทยทรงดำ การรักษาด้วยสมุนไพรของชาวไทยทรงดำมีข้อมูลที่สนับสนุนทางวิชาการและงานวิจัย บางอาการมีสมุนไพรจำนวนหลายชนิดที่สามารถนำมารักษาได้ จึงควรสร้างความรู้และความเข้าใจในการรักษาด้วยสมุนไพร และรณรงค์ให้ทุกครอบครัวปลูกพืชสมุนไพรในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเอง และการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำที่มีข้อปฏิบัติหรือข้อห้ามเป็นไปตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ควรสนับสนุนให้ปฏิบัติต่อไป

### กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณโครงการส่งเสริมการวิจัยในอุดมศึกษาและพัฒนามหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ ภายใต้สำนักบริหารโครงการส่งเสริมการวิจัยใน

ระดับอุดมศึกษา (HERP) ที่ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย เทศบาลตำบลบ้านดอน คุณอัครวัฒน์ บุญสูงเพชร ประธานสภาวัฒนธรรม ตำบลบ้านดอน ที่ช่วยประสานงานกับชุมชน และขอขอบคุณสมาชิกชุมชนที่ให้ข้อมูลและช่วยเหลือจนทำให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี

### เอกสารอ้างอิง

กมลทิพย์ ตั้งหลักมั่นคง เพชรฯ ทองเผ่า จิตตานันท์ ศรีสุวรรณ และ อรพินิต ภูวงษ์ไกร. 2559. การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลมารดาและทารก โดยใช้ห้องเรียนชุมชนและการเรียนรู้โดยใช้วิจัยเป็นฐาน. วารสารศูนย์การศึกษาแพทย์คลินิกโรงพยาบาลพระปกเกล้า. 33(4): 288-299.

กานต์ทิศา สีหมากสุก และบุญรอด บุญเกิด. 2559. วิเคราะห์ปัจจัยการดำรงอยู่และการเปลี่ยนแปลงความเชื่อในพิธีกรรมของไทยทรงดำ : กรณีศึกษาเขตตำบลหนองปรังอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี. วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 24(44): 83-102.

กิ่งแก้ว เกษโกวิท ยุพา ถาวรพิทักษ์ วิทัศน์ จันทรโพธิ์ ศรี ประเสริฐ ถาวรกุลสถิต พรทิพย์ คำพอทวีภา ตีศรี วงศา เลหาศิริวงศ์ สุวิทย์ อินนามมา และศิริน รัตนทิพย์. 2548. ภูมิปัญญาชาวบ้านที่ยังคงสืบทอดในด้านการกินอาหารของหญิงตั้งครรภ์ และหญิงหลังคลอดในเขตอำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น. ศรีนครินทร์เวชสาร. 20(2): 70-76.

กุสุมา ศรียากุล. 2549. การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน กรณีศึกษาชุมชนมอญ วัดหงส์ปทุมมาวาส จังหวัดปทุมธานี. วารสารการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก. 4(3): 106-107.

เจนจบ ยิ่งสมล. 2555. สารานุกรมสมุนไพรไทย. สถาพรบุ๊คส์, กรุงเทพฯ. 288หน้า.

ใจเกื้อ ระติสุนทร สุภาพ ไทยแท้ และอุไรวรรณ บวรธรรมจักร. 2557. ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังใจต่อพฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาและระยะเวลาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยของมารดาวัยรุ่น. วารสารเกื้อการุณย์ 21(2): 139-154.

เขาวลัษณ์ ฤทธิสรไกร. 2550. สังคมศาสตร์สาธารณสุข. ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ. สงขลา. 113 หน้า.

ทวีศักดิ์ สาสงเคราะห์. 2554. เชื้อราปัญหาในการสร้างสรรค์ภูมิปัญญาพื้นบ้าน. วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ 13(1): 27-30.

นวรรตน์ บุญภิละ. 2559. วิถีวัฒนธรรม ภูมิปัญญาอาหารของชาวผู้ไทในจังหวัดอุดรธานี. วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต 4(2): 224-234.

นันทวัน ใจกล้า สายใจ จารุจิตร และเสาวภา เล็กวงษ์. 2554. ผลการใช้รางจืดร่วมกับการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการได้รับสารเคมี เข้าสู่ร่างกายในผู้ที่มีผลการตรวจสารเคมีในเลือดระดับอันตราย. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี 22(2): 50-60.

ปานบดี เอกะจัมปะกะ และนิธิต วัฒนมะโน. 2554. การสาธารณสุขไทย 2551-2553. กรุงเทพฯ. สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ, กรุงเทพฯ. 533 หน้า.

ปานจิต วรรณภีระ และวิโรจน์ วรรณภีระ. 2546. การออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์. เวชศาสตร์ฟื้นฟูสาร 12(3): 87-95.

ปิยบุษ ยอดสมสวย. 2556. การศึกษาภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้านในอำเภองครักษ์ จังหวัด

- นครนายก. ธรรมศาสตร์เวชสาร 13(2): 212-217.
- เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. 2548. การดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเองด้วยสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน. กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี. 223 หน้า.
- เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. 2549. สวนสมุนไพรในงานมหกรรมพืชสวนโลก 2549. สามเจริญพาณิชย์. กรุงเทพฯ. 464 หน้า.
- ภโวทัย พาสนาโสภณ. 2559. สารออกฤทธิ์ในสมุนไพร. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี 27(1): 120-131.
- ยลดา ศรีเศรษฐ์ กนกวรรณ จารุกัจจ และวรัญญา จตุพรประเสริฐ. 2560. ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของเถาเอ็นอ่อน. วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน 13(1): 1-10.
- เยาวเรศ สมทรัพย์ และฐิติพร อิงคदारวงศ์. 2557. การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานของ สตรีตั้งครรภ์ไทยในภาคใต้. วารสารสภาการพยาบาล 29(2): 114-126.
- รัตนะ บัวสนธ จุรีรัตน ประวาลัญญกร รพีพร ศรีติมงคล วันดี ทับทิม และมลฤดี โภคศิริ. 2555. วิถีชีวิตด้านสุขภาพไทยทรงดำจากวันวาน สู่ยุคสุขภาพพอเพียง. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร 14(1): 17-28.
- รุจิณาด อรรถสิษฐ์ และกมลทิพย์ สุวรรณเดช. 2559. คู่มือ “แนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้านด้านสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ. 118 หน้า.
- รุจิณาด อรรถสิษฐ์ เอนก ศิริโหราชัย และสมศิริ ยิ้มเมือง. 2548. ขวัญ: ขวัญชีวิตของคนไทย. กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพฯ. 64 หน้า.
- เรณู เหมือนจันทร์เชย. 2556. พืชวัฒนธรรมไทยทรงดำกับการเปลี่ยนผ่านยุคสมัยของชุมชน. ดารงวิชาการ 12(2): 175-202.
- ละเอียด แจ่มจันทร์ สุรี ชันธวัชวงศ์ สุนทรหงส์ทอง และนพณัฐ จำปาเทศ. 2557. การแพทย์แผนไทยกับการบริหารการตลาดในชุมชนภาคกลาง. วารสารพยาบาลทหารบก 15(2): 195-202.
- อาภาพร เภาวัฒนา สุรินทร์ กลัมพากร สุณีย์ ละกัปัน และขวัญใจ อำนางสัตว์ชื่อ. 2554. การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน: การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. คลังน่านวิทยา, ขอนแก่น. 266 หน้า.

# Knowledge of Health Care from the Local Wisdom of the Thai Song Dam Community in Bandon, Uthong District, Suphanburi Province

***Akua Kulprasutidilok\* and Punyapha Phollawan***

Department of Health Management Technology, Faculty of Science and Technology,  
Phranakon Rajabhat University, Bangkok 10220, Thailand

\*Corresponding author E-mail: akuakaew@gmail.com

(Received: 8 May 2017; Accepted: 27 October 2017)

**Abstract:** This research aimed to study self-care knowledge from the local wisdom of the Thai Song Dam community in Bandon, Uthong, Suphanburi, and health promotion, prevention, cure and rehabilitation in which knowledge of self-care has been passed down in the community. The thirty-three key informants consisted of traditional healers, the elderly, and health volunteers, selected by purposive sampling. The main tool utilized was in-depth interviews. A triangulation method was applied for precision and confidence of data. The results revealed that indigenous self-care using folk medicine takes care of both physical and mental health issues, including the health of the spirit – for example, sacred ceremonies, spells, herbs and food prohibitions. The indigenous self-care of the Thai Song Dam relies on beliefs, rites, community culture and resources – for example, birth traditions, child care practices, local vegetable and food consumption, herbal treatments and ceremonies such as *sen ruean*, *pat thong*, *khap mot*, *sen kha keuat*, *sen towand* and *plaeng khwan*.

**Keywords:** local wisdom, health care, Thai Song Dam

**บทคัดย่อ:** งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพภาพตนเองจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนไทยทรงดำ ตำบลบ้านดอน อำเภออุทอง จังหวัดสุพรรณบุรีและเพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษา การฟื้นฟู โดยสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นชาวไทยทรงดำ ในการดูแลสุขภาพตนเอง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 33 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจง ได้แก่ หมอพื้นบ้าน ผู้สูงอายุ และอาสาสมัครสาธารณสุข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ตรวจสอบข้อมูลด้วยลักษณะสามเส้า ผลการวิจัยพบว่า การรักษาดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์พื้นบ้าน มีการรักษาดูแลสุขภาพทั้งทางกาย ใจและจิตวิญญาณ เช่น การตั้งครุ การใช้คาถาประกอบการรักษา การรักษาด้วยสมุนไพร และให้ความสำคัญกับการห้ามกินของแสลง การดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำ อาศัยความเชื่อ พิธีกรรม วัฒนธรรมของชุมชน และทรัพยากรในชุมชน เช่น การดูแลสุขภาพด้านประเพณีการเกิด การดูแลสุขภาพด้านการดูแลเด็ก การบริโภค

ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง การรักษาอาการเจ็บป่วยด้วยสมุนไพร พิธีเสนเรือน พิธีป่าดง การขับมด พิธีเสนฆ่าเกียด พิธีเสนโต้ว และการแปลงขวัญ

**คำสำคัญ:** ภูมิปัญญาท้องถิ่น การดูแลสุขภาพ ไทยทรงดำ

## Introduction

Thai society is ethnic diversity. As a result, local wisdom is different. (Boonphila, 2016) Local wisdom or village wisdom is a system of knowledge, capacities, skills, beliefs and practices of people in a community. Local wisdom represents relationships among people, between people and nature, people and the environment, as well as between people and the supernatural. Each action taken in the context of local wisdom is thus a connection between all of these factor, and they cannot be separated out from each other. Local wisdom is present in all parts of daily life, including problem solving, management, adaptation, application and learning. These are critical for the survival of the individual, community and society (Sasongkoah, 2011). Thai local wisdom regarding health and treatment of disease can be divided into two categories, indigenous self-care and folk medicine. Indigenous self-care refers to care for health that includes the body, mind, soul and moods, and aims to achieve balance and harmony with the principles of society, culture and the environment. Folk medicine is a local cultural system of treatments that are culturally unique and are maintained by learning based in experience, beliefs and religion. These medical systems depend upon the role of the traditional medical practitioner (Artthasit and Suwandeck, 2016).

Previous research on the health care practices of the Thai Song Dam people has found that traditional health care is declining, as many of the knowledgeable people have passed away without transmitting the knowledge. It seems that traditional health care is being given less value within the community, and presently most Thai Song Dam people use health centers, clinics and hospitals for their health care needs (Buasonte *et al.*, 2012). The progress made in medicine and sanitation have had most effect on the beliefs and customs regarding birth and sickness of the Thai Song Dam people (Simaksuk and Boongird, 2016). This research shows that traditional health care practices have experienced a loss of local value in the beliefs of the people, and in the end, may result in the loss of this local wisdom from Thai Song Dam society, even as these practices are a source of self-reliance in health care which can reduce the initial costs of treatment.

This research aims to study knowledge regarding self-care within the local wisdom of the Thai Song Dam people, as well as health promotion, disease prevention, treatment and rehabilitation within the traditional health care practices of the Thai Song Dam.

## Materials and Methods

This research uses quantitative methods to collect and analyze data on health care in local wisdom among the Thai Song Dam

people, focusing on two major issues: indigenous self-care and folk medicine.

### Defining the research area

The research area is the Thai Song Dam community of Bandon subdistrict, Uthong district, Suphanburi province.

### Defining the sample group

The sample group, or key informant group, is 33 Thai Song Dam people, comprised of 1) 11 local medical practitioners chosen by purposive sample, 2) people who had received traditional treatment in the past and were able to provide information on Thai Song Dam health care practices, or are responsible for public health matters, and consisted of 16 people elderly people, 1 person from the Bandon Culture Council and 5 local health volunteers.

### Tools used in data collection

The research used interview questionnaires and in-depth interviews, focusing on the two main questions: 1) questionnaire for local medical practitioners were asked about their experience in providing health care, types of traditional medical practitioner, types of ailments and symptoms that are commonly treated, diagnosing disease, treatment of disease, medicines used in treatment, post-treatment advice and monitoring of condition; 2) questionnaire for the elderly, people who have received traditional treatments, health volunteers were asked about self-care practices in the community currently, treatment by traditional medical practitioners, reasons for seeking treatment with local medical practitioners, ailments that are frequently experienced, local wisdom about health care,

beliefs and customs, medicinal plant treatments, pre-natal care, birth and post-natal care, as well as child care.

### Data collection

Data collection using in-depth interviews consisting of a 45-60-minute session for each interview. Interviews were conducted during the period of March-December 2016.

Triangulation was used for data checking, interviewing different people in different groups about the same topic. This consisted of the traditional medical practitioners, elderly, people who had received traditional health care treatment, and local health volunteer groups. Data was checked with Data Saturation.

### Data analysis

Data analysis was conducted with content analysis and issue-summary analysis. The findings of each analysis were synthesized into larger findings, and relationships between the research elements were used to explain the traditional health care practices of the Thai Song Dam people in the study site, in line with the objectives of the study.

## Results

1. Knowledge of self-care from local wisdom of the Thai Song Dam, Bandon subdistrict, Uthong district, Suphanburi province

1.1 Traditional medical care of the Thai Song Dam is centered around the roles of traditional medicinal practitioners (*mor*), which include *mor nam mon* (holy water *mor*), *mor pao* (blowing *mor*), *mor kwaan* (sweeping *mor*), *mor tor kraduk* (bone connection *mor*), *mor lay phi* (chasing away spirits with holy water *mor*), *mor*

*mot* (sorcerer *mor*) and *mor yueang* (divination *mor*). Treatments take many different forms, using medicinal plants, rituals and massage, and all begin with the *mor* who is an individual respected by the community. The treatments are dependent upon the patient, who must believe in the treatment. Diagnosis consists of divination or interpretation from holy water, asking personal history, and observation of symptoms the patient wants treated. For example, *follicular pharyngitis*, *Protein calorie Malnutrition*, *erysipelas*, *conjunctivitis*, *fever*, *broken bones*, *lethargy*. There are many ways to treat these ailments, including use of medicinal plants according to the symptoms of the ailment, treatment with incantations specific to each ailment, treatment with holy water, or treatment with massage. The treatments of the *mor* focus on the body, the mind and the soul, trying to strengthen the *khwan* (spirit) and give them hope, for example *way khru* (paying respect to the master) or *tang khru* (making offerings) include incantations along with the treatment because the Thai Song Dam believe in *phi* (spirits). For this reason, incantations are an important part of traditional treatments. Steps carried out after treatment include prohibition on eating foods that might cause irritation in the body because this may exacerbate the condition; for example, pickled foods, seafood, all fish except snake catfish. If the patient suffers from fever, they are prohibited from eating duck and chicken.

*Mor nam mon* will diagnose ailments in a water basin using water that candle wax has been dripped into. The holy water is sprinkled as

an incantation is recited to invite the masters. The offerings made in this ritual include one chicken, one bottle of alcohol, as well as red and white rice cakes. After the ritual, a holy thread is put around the neck.

*Mor pao* will diagnose ailments in a water basin using water that candle wax has been dripped into. The holy water is sprinkled as an incantation is recited to invite the masters. The offerings made in this ritual include betel leaves that the patient has brought for the *mor* on the day of treatment. The treatment is carried out at 5:00 in the evening, so that the disease will disappear together with the sun. The patient sits facing the west.

*Mor kwaan* gives treatments with medicinal plants, brushing across the neck and applying poultice to the neck. Plants used include kaffir lime, phray, turmeric, ginger, galangal, aloe, jujube, dipli pepper, black pepper and thammara peel. Follicular pharyngitis in children and rok thammara treatments often include incantations as well.

*Mor lay phi rot nam mon* treat using betel leaves mixed into holy water, which is used to pull the bad things out of the body to discard in the water. Materials used include areca net, betel leaves, string, rice and holy water.

*Mor tor kraduk* diagnose by asking personal history and x-rays. Treatments use coconut oil with medicinal plants, applied to the injured area. Plappleung leaves are heated over the fire to make them soft and then applied to the area. When the leaves are applied, an incantation is recited. If an arm is fractured, a bamboo splint is made and applied. Offerings include flowers,

incense, candle, in the old traditional style. The cost is one saleung, one bottle of alcohol and one packet of cigarettes.

*Mor mot* treat with rituals. The patient makes an appointment with the mor, and brings clothes that they have worn and have the scent of the owner. This will represent the patient's soul. On the day of the ritual, offerings are made and the mor will do a ritual to send these things to the ancestors. In the end, the mor will perform a divination.

*Mor yueang* (or *mor siang tha*) perform divinations using cloth, and recite incantations. The *mor* will ask the cause of the ailment, the appropriate treatment, the way to solve the problem. The cloth will move back and forth with the divination.

1.2 Traditional treatments for child birth include pre- and post-natal treatments. Most of the treatments involve traditional beliefs, prohibitions and prescriptions for how the mother and the baby should act before and after birth. Foods are very important, and there are behaviors and rituals that should be done in order to increase the auspiciousness of the birth.

1.2.1 Care of pregnant women is done to ensure that the birth is easy for the mother and safe for the child. The mother is made to drink coconut milk to prevent fevers. Tubers should not be eaten because they contain fats that will make the birth difficult. Pregnant women cannot attend funerals because a spirit may enter the body and cause harm. Pregnant mothers should walk frequently, as this will help make the birth easy. When the birth is near, a traditional mid-wife will massage

the stomach for an easy birth and reduce the stress and pain for the mother.

1.2.2 Post-natal care of the mother is done to settle the womb and facilitate the recovery of the mother. The mother must sit near the fire for a period of time, because the heat of the fire will help the mother's muscles recover, as well as allow for the recovery of the reproductive system. It also helps to re-establish balance among the elements of the body. During the period of staying by the fire, the mother will drink hot juice of the *Caesalpinia sappan*, eat rice and dried fish, and avoid eating foods such as cucumber because they will disturb the balance of elements within the body. In the past, the midwife did not stick ribs in the birthing canal, so the mother would have to sleep on a board with both knees at the chest, in order to help the wounds heal themselves. The mother would wash the wound with water boiled with tamarind. This will keep the wound clean and help it heal quickly.

1.3 Traditional care of children's health includes disposing of the placenta (*kap rok*), winnowing (*ron kradong*), breastfeeding, children's foods, shaving the child's hair, and welcoming the *khwan*. Nowadays, most mothers give birth in hospitals, so disposal of the placenta and winnowing are not conducted.

1.3.1 In the *kap rok* ritual, the placenta is placed inside a bamboo tube and hung over the door of the livestock pens. Or, it is taken and hung on a large tree in the deep forest that is dedicated for placenta disposal.

1.3.2 When the first child is born, there will be a ritual of winnowing (*ron kradong*)



in order to welcome the spirit of the child, encourage it to grow and be successful in life. The ritual is performed by someone who is considered to be successful. Money and books are placed on the winnowing basket for the ritual.

1.3.3 Breast feeding is done until the child is weaned naturally.

1.3.4 Babies are encouraged to eat baby foods as soon as possible, so that they grow quickly.

1.3.5 Babies' heads are shaved so that they will have long, healthy lives. When the baby has reached one month after birth, the baby's hair will be shaved at the fireplace because it is believed that the hair the baby brings from its birth is not clean. The head is shaved so that new hair can grow to replace the old.

1.3.6 The ritual to welcome the khwan is done to help the baby recover from sickness. The Thai Song Dam believe in spirits (phi) and the human spirit (*khwan*) so whenever a child is sick, they will perform a ritual to call back the *khwan*.

2. Health promotion, prevention of disease, treatment of disease, rehabilitation through the transmission of local wisdom in self-care of the Thai Song Dam

2.1 The Thai Song Dam have ways of promoting health within their daily lives, such as eating vegetable dishes every day and eating fish as their major protein. They prefer to eat traditional foods, such as sour bamboo shoots, *kaeng pham*, and *phak jup*. They prepare their own foods, rather than buying prepared food in

the market. They avoid eating coconut curries. Moreover, their lifestyles include many forms of physical activity, as they are farmers.

2.2 Thai Song Dam have ways to prevent disease that involve rituals, such as *sen ruean*, in which the ancestors are invited to accept offerings. This is a way of respecting the memory of the departed ancestors. The *pat tong* ritual propitiates the spirit of the mother and father with offerings of new rice. They believe that the spirits of the ancestors will watch over their children and grandchildren, protecting their health and preventing illness.

2.3 Traditional wisdom and practices of medical treatment

2.3.1 Traditional treatment administered by *mor pao* and *mor nam mon* are mainly for skin diseases, such as shingles, herpes, erysipelas, or rashes from contact with caterpillars. *Mor pao* and *mor mon* treat other illnesses as well, such as fevers, and *mor kraduk* treat broken bones.

2.3.2 The Thai Song Dam tend to administer first aid on their own, using medicinal plants. Medicinal remedies have been passed down through the generations. If the first treatment is not effective, they will seek treatment from traditional medical practitioners in the community, or go to modern health facilities. For example, Thai basil leaves and lemongrass are administered for flatulence, which constipation is treated with the leaves of *bridelia ovata*. Diarrhea is treated with bark of the khae tree, and dog bites are treated with sap sua leaves. Chemical poisoning is treated with

*Thubergia laurifolia*. Physical exhaustion is treated with *ya en orn*.

### 2.3.3 Treatment with rituals

1) The *khap mot* ritual is conducted by the *mor mot*, and involves divination as well. There are two situations in which it is used: when there is a person in the family that is ill and not responding to treatments, the spouse or other close relatives will go perform a divination. The *mor yueang* will recommend that the family see a *mor mot* to conduct the *khap mot* ritual and do a further divination; the other situation is when a person who is not yet ill does the ritual in order to prevent getting sick.

2) The *sen kha keuat* ritual is done to treat sickness in children, performed by a *mor mot*. This ritual is performed in the case where it is believed that the first child has been born with an 'old mother' – the belief is that the child has born with a spirit already watching over it, and wanting the child back. The spirit desires to take back the child's life, so it is necessary to perform the *sen kha keuat* (killing the 'old mother') to save the child's life and grow quickly.

3) The *sen tow* (*sen tua*) ritual is performed to treat sick people, or people who have experienced bad dreams. The patient sees a *mor yueang* to get a divination, and then performs the *sen tow* with a *mor mot*. Rice, string, clothing, and betel nuts are placed on the ritual alter of the *mor mot* until the ritual is performed. Then the time and date of the ritual are agreed upon and the ritual is performed.

2.4 Traditional wisdom and practices of rehabilitation of the Thai Song Dam are based in

their belief system. The most important are those associated with their belief in *phi* and *khwan*.

2.4.1 Thai Song Dam rehabilitate health conditions with the *plaeng khwan* ritual, which is a ceremony to call the spirit (*phi khwan*) that has departed the body of the patient and invite it to re-enter the body. This will result in healing. The ritual is conducted in times when it is deemed that the *khwan* has departed and must return to allow the patient to recover in terms of spiritual or psychological health.

2.4.2 When the patient is suffering from fever, the Thai Song Dam have a healing ritual to rehabilitate the health of the patient. Some illnesses are related to problems in the digestive tract, which can food poisoning or flatulence. Patients are recommended to eat soft, easily digestible foods, and abstain from eating beef, chicken and sour bamboo shoots.

2.4.3 Health care during menstruation is also covered by Thai Song Dam health care practices. Menstruating women are prohibited from collecting vegetables and watering plants because it will cause the plants and trees to die. It is possible that this prohibition is to keep menstruating women from squatting for a long time, so that the muscles of the womb are not stressed, which can enhance menstrual pains.

To summarize the research on traditional health care practices of the Thai Song Dam in the research site, there are two main areas of practice. First is folk medicine, which is performed by *mor nam mon*, *mor pao*, *mor kwaat*, *mor tor kraduk*, *mor lai phi rot nam mon*,

*mor mot* and *mor yueang*. The treatments deal with the bodily, spiritual and psychological aspects of human health. The rituals aim to strengthen the body's *khwan* and generally support the mental well-being of the patient. This is achieved through offerings, incantations, medicinal plants and food prohibitions. Second, traditional health care includes rituals for child birth, such as care for the pregnant mother, post-natal care and sitting by the fire. Care for the child includes disposal of the placenta, winnowing, breastfeeding, feeding with baby foods, shaving the head and welcoming the spirit. Health promotion activities include disease prevention, treatment, rehabilitation, traditional health maintenance practices and traditional medical treatments. These all rely upon the beliefs, rituals, community culture and community resources; namely, community members consume local vegetables, customary foods, use medicinal plants and participate in rituals such as *sen reuan*, *pat tong*, *khap mot*, *sen kha keuat*, *sen tow*, and *plaeng khwan* to rehabilitate the patient's health when experiencing fever or menstruation.

## Discussion

In our research on the local wisdom in health care practices of the Thai Song Dam people, their customary beliefs regarding *phi* (supernatural spirits) and *khwan* (spirit of the living) play a central role. According to their belief system, *phi* are supernatural beings that look over and protect people from bad forces. Yet they may also punish humans. All things in the world exist under the power of *phi*, and they are

able to bring about change to peoples' lives according to the desires of the *phi*. These beliefs are manifested in the customs and rituals that have been practiced and passed down through the generations as part of their way of life. The findings of the research are discussed here, divided into two issue areas as set out in the objectives of the study.

1. Discussion of knowledge of self-care practices of the Thai Song Dam in the study site, consisting of indigenous care and folk medicine.

1.1 Thai Song Dam folk medicine concerned not only with the well-being of the body, but looks after the mind and soul of the people as well. These practices strengthen the *khwan* and provide encouragement for the patient. Paying respects and making offerings, reciting incantations are central elements of these practices, because of the Thai Song Dam belief in *phi*. The importance of incantations in the health care practices is mentioned in the research of Yoadsomsuay (2013), which studied the wisdom of folk doctor in Ampur Ongkharak, Nakhonnayok province. This research found that the common format for treatment included both medicinal plants and magic together. There are many ways in which treatments are administered, such as medicinal plants, incantations, holy water and massage. The use of incantations in the treatment has psychological benefits for the patient.

1.2 Traditional health care practices for child birth include prohibitions and recommendations for behavior which are in line with the scientific principles of modern medicine. Some prohibitions are not in line with

modern science, yet expect indirect outcomes. The birth-related health care practices include pre-natal care, post-natal care. For pre-natal care, the beliefs and behaviors are varied. For example, for the mother it is believed that eating coconut oil will prevent fever, yet for the child the occurrence of fever is not linked to what they eat, but depends rather on the gestational age of the baby when it is born. It is also believed that pregnant women should not eat tubers because they contain fats and will cause complications in birth. In modern pregnancy practice, it is believed that fat should be avoided because the body's need for fats is reduced and they are difficult to digest, similar to starch and sugar. If they are consumed in large amounts it will cause flatulence, abdominal tightness, and constipation, as well as causing weight gain as the fats accumulate in different parts of the body (Ketkowitz *et al*, 2005). Pregnant women are prohibited from attending funerals because there is a chance that a *phi* will enter and harm the body. This may be a strategy for avoiding situations that are sad or emotionally distressing. Pregnant women should walk frequently to help bring an easy birth. This reflects the modern belief that pregnant women should exercise appropriately because this will support the progress of the pregnancy, making it go smoothly without problems, without impact on the fetus. Types of exercise that are safe for pregnant women include walking, going up and down stairs, stationary cycling, swimming, aqua-aerobics, training of leg and back muscles, pelvis and birth canal (Wannapira, 2003). When the pregnancy is coming to term, a midwife will

come to massage the stomach in order to facilitate the delivery. This may be an effort to check the position of the fetus. Before birth the baby's head will move down. This is in line with the practice of the *to bidae* (midwife) in the local wisdom of the south, where the stomach is massaged when delivery is close in order to move the fetus into position and align it with the mother (Somsap and Ingathawornwong, 2014). Traditionally, post-natal mothers had to sit by the fire for an extended period. Now, however, any tearing sustained in the delivery is stitched for a quick recovery, so there is no need for the woman to remain immobile. This was a way to limit the woman's activity, and reduce the functioning of the intestine. In any case, limiting the activity of the post-natal woman has the benefit of helping any wounds repair themselves quickly, as well as being a reason for declining sexual relations with the husband, which also has the benefit of reducing the risk of the wound getting infected (Tanglakmankhong *et al*, 2016, Jamjan *et al*, 2014). Regarding bathing in water boiled with tamarind, the local wisdom and modern knowledge are mutually supportive (Sriyakul, 2006), in that the tamarind is known to have an acid that stimulates the skin and encourages shedding of the epidermis, improving the appearance of the skin by reducing blemishes resulting from hormonal change during pregnancy. The fragrance of the herb freshens and clears the body, relieves tension, and improves blood circulation. In any case, even though much local wisdom about health care and traditional practices around child birth is in conflict with modern science, the

research of Tanglakmankhong (2016) provides the perspective that traditional care of the mother and the fetus are notable for their treatment of mental health, society and mind. The practice of sitting by the fire is particularly beneficial because it allows the woman to rest fully after delivery.

1.3 With regards to health care practices for children, currently women give birth at the hospital so the ritual to dispose of the placenta and the winnowing ritual are not performed. As for head shaving and welcoming the *khwan*, the belief in *phi* and *khwan* remains strong. Even though the cultural life of the Thai Song Dam is changing, these beliefs still retain a strong position in their daily lives as before. Breastfeeding is done until the child weans itself. Breastfeeding is in line with the accepted contemporary practices, as seen in the World Health Organization's 2002 recommendation (Ratisunthorn *et al.*, 2014) that all mothers breastfeed only for the first six months after birth, and then breastfeed in conjunction with baby food until the age of two or more. Switching to solid food early on was part of the desire for children to grow quickly, but this belief is not in currency today, where there is a distinction made between newborns and small-babies.

2. Health promotion, disease prevention, treatment, rehabilitation is part of the Thai Song Dam traditional health care practices, which consist of indigenous self-care and folk medicine, discussed as follows.

2.1 Eating vegetable dishes at each meal and other practices of health promotion among the Thai Song Dam are supported by the

principles of contemporary practice that encourage the consumption of vegetables and fruits. According to the recommendations of the World Health Organization (Aekajumpaka and Wattanamano, 2011) one should consume vegetables and fruits in an amount of no less than 600g/person/day. Thai Song Dam do not prefer coconut curries, which can be an important cause of high cholesterol. Rather, they prefer traditional dishes. While many of the Thai Song Dam traditional dishes are beneficial to the health, some of them, such as sour bamboo soup, are made from pickled foods and should be consumed in appropriate quantities, or avoided by people with high blood pressure or kidney conditions because they contain high levels of sodium.

2.2 Rituals to prevent disease include *sen reuan* and *pat thong*. People believe that these rituals will take care of the children and grandchildren, ensuring good health and preventing disease. Somsap (2014) discusses the importance and influences of beliefs that manifest themselves in rituals and customs. Traditional rituals and customs are linked closely to belief systems in society. Health belief models have been developed from the theory of social psychology to explain the decisions individuals make about their health. They are used in the definition and explanation of disease prevention behavior and from the research of Buasonte *et al.* (2012) we know that the beliefs and way of life regarding health of the Thai Song Dam are currently undergoing significant change. This is true for the practice of traditions that have been handed down through households to prevent

disease, such as *sen reuan*, which has seen a decrease in importance in Thai Song Dam society, so that it is simply conducted in the style of the ancestors.

### 2.3 Local wisdom in the treatment of disease

2.3.1 Folk medicine to treat disease depends upon the belief and faith of the people, and treats the body, the mind and the soul together. Folk medicine uses medicinal plants together with incantations. Each incantation is used for a specific disease, and focus on avoidance of harmful things so that the condition is not exacerbated.

2.3.2 Treatment of disease with medicinal plants is used for initial treatment of symptoms. Supporting evidence of medicinal plant treatments are as follows. For diarrhea, the bark of the *khae* tree is used (Supjaroen, 2005, 2006; Yingsumon, 2012). For other ailments, such as insect bites, stings or poisoning, the medicinal plants used are *Thunbergia laurifolia*, as there is evidence that it reduces the level of chemicals in the blood from a dangerous level to a non-dangerous level, when compared to a situation when it is not administered (Jaikla *et al.*, 2011). Extracting poison from chemicals or herbicides with *Thunbergia laurifolia* can increase the chance of survival (Phasanasophon, 2016). For a dog bite, *sap seua* and *seua morp* are used. There is no evidence of effectiveness for dog bite, but there is evidence suggesting that *sap seua* has coagulative effects. It seems that the calcium contained in *sap seua* is important in thickening the blood. Bodily fatigue is treated with *ya en orn*, which is

supported by the research of Sriset *et al.* (2017), who found that *ya en orn* has the pharmaceutical property of killing pain, preventing infection, fighting bacteria, protecting cartilage and the liver. The *en orn* vine is used in Thai traditional medicine to maintain tendons, keeping them supple, help strains and generally alleviate bodily aches and pains.

2.3.3 Rituals such as *khap mot*, *sen kha kueat*, *sen to* are performed to treat illness, based on the belief that they are effective. The effectiveness of these rituals may be related to the belief and faith of the people, which will bring positive effects on psychological and spiritual well-being. This agrees with the research of Simaksuk and Boongird (2016) on the beliefs associated with the rituals for treating illness in the Thai Song Dam community of Nongprong subdistrict, Khaoyoi district in Petchburi province. Here, the rituals are still practiced, for example in the *sen kha keuat* ritual performed for children who are tormented by the *phi* of the 'old mother'. Belief in the *paeng khwan* and *sen teng* rituals come from the original belief in *phi*, *khwan* and *thaen* (the main spirit of the heavens). Aside from these, rituals for treating illness may be the second choice for people, after the option of seeking treatment in modern health facilities. Muenjancheoi (2013) studied the cultural capital of the Thai Song Dam related to traditional health care practices, which had started to lose value in the local society. This might be because the knowledge was not being transferred, community preferences were changing, or new culture was impinging on the

community. With the reduction of social value, they remain only as ‘an option’ for society.

2.3.4 Thai Song Dam local wisdom about rehabilitating health is based in the peoples’ belief in phi and khwan. They have various strategies for rehabilitating their health conditions, such as paeng khwan, which treats the patient mentally and spiritually. This agrees with the research of Simaksuk and Boongird (2016) about the healing rituals of the Thai Song Dam. For example, when the khwan departs from the body, sickness can result, and the belief is carried into the healing ritual. The departed khwan is called back, as is similar and familiar to Thai in all parts of the country. The khwan is present in all people, animals and things. The khwan causes the happiness and comfort in life, but khwan is by nature light – that is, it comes and goes. The khwan of children is playful, frightened and timid, and will disappear easily if there is something that startles it. The khwan of an adult becomes more stable with age. If there is a big change in life, illness or another bad occurrence. This will cause feelings of intimidation, fear, or surprise, and the khwan will flee from the body. This is called khwan hai, khwan nii dii faw, khwan sia or sia khwan. The person will fall ill, unable to eat, unable to sleep. Their mental health will deteriorate, and work will not be productive. In order to get the khwan to return to the body, a ritual to call the khwan or to su khwan is necessary. Only then will the khwan return to take up its place in the body and allow life to return to normal. The *mor khwan* is the leader of the ritual to call the *khwan* (Artthasir, 2015). When rehabilitating health

from a fever or other illness, the modern recommendation to eat soft foods that are easy to digest is the same. Rehabilitation during menstruation is concerned with strategies to prohibit certain activities.

## Conclusion

Knowledge about health care from the local wisdom of the Thai Song Dam has given benefits to their society from times past. However, medicine and sanitation have seen great progress recently, and these services are now available in the community. The result has been that health care practices have changed. Practices based on local wisdom have decreased, and their role has become smaller, being reduced to ‘an option’ for people in the community now. If these practices are not preserved, they may disappear from the community. The following approaches to preservation are needed: Information about treatments administered by *mor* should be collected and put into a Thai Song Dam Cultural Learning Center. Thai Song Dam healing with medicinal plants is supported by scientific research. Some symptoms can be treated with many different medicinal plants, and there is a need to create more knowledge and understanding of these medicinal remedies. Families should be encouraged to plant medicinal plants as part of a self-sufficient health care. Other prohibitions or recommendations of behavior that are supported by scientific knowledge should be encouraged into the future.

## Acknowledgements

The researchers would like to express appreciation to the National Project to Support Higher Education Research and Develop Research Universities under the Office for the Management of the Higher Education Research Promotion (HERP) project, which provided financial support for the research. The researchers also express appreciation to the Bandon subdistrict municipality, and Mr Akrawat Bunsungpetch, head of the Culture Council of Bandon, for his assistance in coordinating with the community. The research team appreciates the cooperation of the community members in providing information and assistance to successfully complete this research.

## References

- Aekajumpaka, P. and N. Wattanamano. 2011. Public Health in Thailand 2008-2010. Information system development office, Bangkok. 533 p.
- Artthasit, R. 2015. Morale: Morale of Thai People. Ministry of Public Health, Bangkok. 64 p.
- Artthasit, R. and K. Suwandeck. 2016. Handbook "Health Care for the Elderly People with Traditional Health Wisdom". The Agricultural Co-operative Federation of Thailand, Bangkok. 118 p.
- Boonphila, N. 2016. Phu Tai wisdom cultural cuisine in Udonthani. Journal of Community Development and Life Quality 4(2): 224-234.
- Buasonte, R., J. Pawanranchakorn, R. Sritimongkon, W. Tubtim and M. Poksiri. 2012. Health care lifestyle of Thai-Song-Dam from the past toward the ERA of sufficiency health. Journal of Education, Naresuan University. 14(1): 17-28.
- Chaowalak, R. 2007. Public Health Social Science. Book Center of Thaksin University, Songkla. 113 p.
- Jaikla, N., S. Jarujitl and S. Lekwong. 2011. Effects of using *Thunbergia laurifolia* and a dangerous level of chemical in the blood. Journal of Phrapokklao Nursing College 22(2): 50-60.
- Jamjan, L., S. Khantarakwong, S. Hongthong and N. Jampates. 2014. Thai traditional medicine for postnatal mother in the community of central region. Journal of The Royal Thai Army Nurses 15(2): 195-202.
- Ketkowitz, K., Y. Thawornpitak, W. Juntaraposri, P. Thavondunstid, P. Komporn, P. Deesri, W. Laohasiriwong, S. Innama and S. Ratanatip. 2005. Contemporary sustaining of Thai local wisdom on food consumption in pregnant women and post-partum mothers at Nong Rua district, Khon Kaen province. Srinagarind Medical Journal 20(2): 70-76.
- Muenjanchaoi, R. 2013. Cultural capital of the THAI SONG DAM and transformation of community. Damrong Journal 12(2): 175-202.



- Phasanasophon, P. 2016. Active ingredients in herbs. Journal of Phrapokklao Nursing College 27(1): 120-131.
- Powwattana, A., S. Kalampakorn, S. Lagampan and K. Amnatsatsue. 2011. Health Promotion and Disease Prevention in Community: An Application of Concepts and Theories to Practice. Klungnana Vitthaya Press, Khon Kaen. 266 p.
- Ratisunthorn, J., S. Thaithae and U. Bowanthammajak. 2014. Effects of empowerment program on breastfeeding behavior and duration of exclusive breastfeeding among adolescent mothers. Kuakarun Journal of Nursing 21(2): 139-154.
- Sasongkoah, T. 2011. Intelligence and creating local wisdom. Institute of Culture and Arts Journal, Srinakharinwirot University 13(1): 27-30.
- Simaksuk, K. and B. Boongird. 2016. Analysis of factors changing beliefs in the rituals of the Thai Song Dam: Case study of Nongprog subdistrict, Khao Yoi district, Phetchaburi province. Journal of Humanities and Social Sciences 24(44): 83-102.
- Somsap, Y. and T. Ingathawornwong. 2014. Alternative and integrated methods of healthcare used by southern Thai pregnant women. Thai Journal of Nursing Council 29(2): 114-126.
- Sriset, Y., K. Jarukamjorn and W. Chatuphonprasert. 2017. Pharmacological properties of *Cryptolepis dubia*. Isan Journal of Pharmaceutical Sciences 13(1): 1-10.
- Sriyakul, K. 2006. Traditional wisdom for post-partum women health care: A case study of Mon community Wat Hong Pathumavas, Patumtani province. Journal of Thai Traditional and Alternative Medicine 4(3): 106-107.
- Supjaroen, P. 2004. Herbal Garden in Royal Flora Expo 2006. Samcharoen Panich, Bangkok. 464 p.
- Supjaroen, P. 2005. Self-reliant health care with herbs in primary health care. Ministry of Public Health, Nontaburi. 223 p.
- Tanglakmankhong, K., P. Thongphao, J. Srisuwan and O. Phuwongkrai. 2016. The study of local wisdom of maternal and child care using community classroom and research based learning. The Journal of Prapokklao Hospital Clinical Medical Education 33(4): 288-299.
- Wannapira, P. 2003. Exercise during pregnancy. Journal of Thai Rehabilitation Medicine 12(3): 87-95.
- Yingsumon, C. 2012. Thai Herbal Encyclopedia. Satapornbooks, Bangkok. 288 p.
- Yoadsomsuay, P. 2013. A study of wisdom of folk doctor in Ampur Ongkharak, Nakhonnayok province. Thammasat Medical Journal 13(2): 212-217.