

การพัฒนาศักยภาพของพืชสมุนไพรสำหรับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ Potential Development of Medicinal Plants for Elderly Healthcare

พรพรรณ ก่อใจ นคร จันทะวงษ์ ยิ่งยง เทาประเสริฐ และ ชัยนรินทร์ เรือนเจริญ*

*Pornphun Kawjai, Nakorn Jantawong, Yingyong Taoprasert
and Chainarin Ruancharoen**

วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จ. เชียงราย 57100
School of Traditional and Alternative Medicine, Chiang Rai Rajabhat University, Chiang Rai 57100, Thailand

*Corresponding author: E-mail: chainarinbr@gmail.com

(Received: May 11, 2022; Accepted: August 8, 2022)

Abstract: This participatory action research article aimed to determine the potentials of medicinal plants in the area of Bun Rueang subdistrict, Chiang Khong district, Chiang Rai province and to develop an innovative healthcare system that utilizes medicinal plants for the elderly healthcare. The data collection was undertaken via the survey of the general environment area and affective medicinal plants. Next, the data was used to analyze the opportunities and guidelines of self-reliance healthcare development for elderly by focus group discussion. The results showed that there were 18 species, out of 142 species of medicinal plants, which have useful medicinal properties for the elderly healthcare. This body of knowledge included with the strain selection, breeding and propagation, appropriated environment and soil selection, maintenance, pest prevention, harvest, herbal productive form and the herbal elderly healthcare description based on modern Thai traditional medicine procedures.

Keywords: Natural resources, medicinal plants, elderly, health care

บทคัดย่อ: การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research; PAR) ในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาศักยภาพของพันธุ์พืชสมุนไพรในพื้นที่ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย และเพื่อพัฒนานวัตกรรมดูแลสุขภาพด้วยพืชสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ การรวบรวมข้อมูลได้จากการสำรวจสภาพแวดล้อมทั่วไปของพื้นที่ดังกล่าวร่วมกับการสำรวจสมุนไพร จากนั้นข้อมูลที่ได้นำมาใช้เพื่อวิเคราะห์โอกาสและแนวทางในการพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมการพึ่งพาตนเองด้านการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุด้วยการประชุมสนทนากลุ่ม (focus group) จากการศึกษาพบว่ามีสมุนไพรจำนวน 18 ชนิด จากสมุนไพรทั้งหมด 142 ชนิดมีประสิทธิผลในการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ เป็นองค์ความรู้ที่ครอบคลุมถึงการคัดเลือกสายพันธุ์สมุนไพร การเพาะพันธุ์และขยายพันธุ์ การเลือกสภาพแวดล้อมและดินที่เหมาะสม บำรุงรักษา การป้องกันศัตรูพืช และการเก็บเกี่ยว รวมถึงรูปแบบและวิธีการใช้สมุนไพรเพื่อดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุบนพื้นฐานกรรมวิธีทางการแพทย์แผนไทยยุคใหม่

คำสำคัญ: ทรัพยากรธรรมชาติ พืชสมุนไพร ผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพ

คำนำ

ผู้สูงอายุตามนิยามขององค์การสหประชาชาติ หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป (Sukimanil, 2020) โดยประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างรวดเร็ว โดยข้อมูลของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่ามีจำนวนประชากรอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป จำนวน 12,785,863 คน จากจำนวนประชากรทั้งหมด 66,752,430 คน คิดเป็นร้อยละ 19.15 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ (Institute for Population and Social Research, 2022) และปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจมากทั้งในระดับชาติและในระดับโลก

ด้วยแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของสัดส่วนประชากรในวัยผู้สูงอายุเป็นที่รับทราบโดยทั่วกันถึงปัญหาและผลกระทบต่อประเทศในหลายมิติ แต่ความท้าทายที่ตามมาคือจะทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ด้วยคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งต้องสามารถตอบสนองกับวิถีชีวิตและบริบทของพื้นที่ กล่าวคือ มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชน (Rakpuang and Senanuch 2019)

ท้ายสุดแล้วจึงส่งผลทำให้การเตรียมความพร้อมและการรับมือสังคมผู้สูงอายุเป็นประการแรกที่จะต้องให้ความสำคัญและตั้งต้นทำความเข้าใจว่าวัยผู้สูงอายุ คือ วัยที่เป็นช่วงรอยต่อของชีวิตซึ่งเปลี่ยนไปจากวัยกลางคนเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย โดยเฉพาะทางด้านสุขภาพร่างกาย ซึ่งเป็นไปในลักษณะเสื่อมถอยและมีข้อจำกัดในการทำหน้าที่ของร่างกายในด้านใดด้านหนึ่งหรือหลาย ๆ ด้าน ทำให้เกิดปัญหาต่อผู้สูงอายุและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น นอนไม่หลับ เวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม เบื่ออาหาร ปวดข้อเข่า ความจำบกพร่อง การกลืนปัสสาวะไม่อยู่ ท้องผูก และปัญหาการหกล้มหรืออุบัติเหตุอื่น ๆ ในผู้สูงอายุ

เป็นต้น (Kespichayawattana *et al.*, 2018) ซึ่งการแก้ไขปัญหาดังกล่าวเบื้องต้นของผู้สูงอายุให้ตรงจุดและมีความยั่งยืน

ทั้งนี้ วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก ได้ร่วมมือกับเทศบาลตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ในการนำองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยไปสู่การรับใช้สังคมและเป็นที่พึ่งของประชาชน จากการศึกษาบริบทแวดล้อมของชุมชนเพื่อวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการของชุมชน ทำให้พบว่าในพื้นที่ตำบลบุญเรืองมีประชากรทั้งหมด 5,992 คน มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 1,798 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด จัดได้ว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (super-aged society) คือ สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด ดังนั้น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองทางด้านสุขภาพจากทรัพยากรและภูมิปัญญาในท้องถิ่นจึงนำไปสู่การวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาศักยภาพของพันธุ์พืชสมุนไพรในพื้นที่ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย และเพื่อพัฒนานวัตกรรมการดูแลสุขภาพด้วยพืชสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ จากต้นทุนทางทรัพยากรธรรมชาติด้านพันธุ์พืชสมุนไพรและผักพื้นบ้านในชุมชนที่มีความอุดมสมบูรณ์ และเพื่อเป็นการสร้างประโยชน์แก่คนท้องถิ่น

อุปกรณ์และวิธีการ

กระบวนการดำเนินการในครั้งนี้อาศัยวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research; PAR) เป็นพื้นฐานในการขับเคลื่อนการศึกษาและพัฒนา โดยทุกกลุ่มที่เกี่ยวข้องมีเจตนาและเป้าหมายเดียวกัน เข้าใจกระบวนการทำงานชัดเจน และมีการประสานงานทั้งในระดับชุมชนและหมู่บ้านได้เข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน โดยมีประชาชน หมอพื้นบ้าน ปราชญ์พื้นบ้านที่มีประสบการณ์การใช้ประโยชน์พืชสมุนไพรทางด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย

ในครั้งนี้คือทรัพยากรธรรมชาติด้านพันธุ์พืชสมุนไพร ในชุมชนตำบลบุญเรือง และรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ ข้อมูลเพื่อพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมการพึ่งพาตนเอง ด้านการดูแลสุขภาพด้วยพืชสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ ในลักษณะของชุดความรู้ที่ส่งเสริมการพึ่งพาตนเอง ทางด้านสุขภาพในเบื้องต้นของผู้สูงอายุด้วยพืชสมุนไพร โดยมีระยะเวลาดำเนินการเป็นเวลา 1 ปี ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2563 - กันยายน 2564 พื้นที่เป้าหมายในการสำรวจพันธุ์พืชสมุนไพร ประกอบด้วย พื้นที่ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ครอบคลุม 10 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านบุญเรืองเหนือ หมู่ที่ 2 บ้านบุญเรืองใต้ หมู่ที่ 3 บ้านขาวา หมู่ที่ 4 บ้านหก หมู่ที่ 5 บ้านต้นปล้อง หมู่ที่ 6 บ้านแดนเมือง หมู่ที่ 7 บ้านป่าเคาะ หมู่ที่ 8 บ้านต้นปล้องใต้ หมู่ที่ 9 บ้านบุญเรืองใต้ และหมู่ที่ 10 บ้านภูเก็ง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ใช้แนวทางการสำรวจข้อมูลทรัพยากรธรรมชาติด้านพันธุ์พืชสมุนไพร เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสำรวจทรัพยากรธรรมชาติ: ด้านพันธุ์พืชสมุนไพร ข้อมูลประกอบด้วย ชื่อสมุนไพร (ชื่อทั่วไป - ชื่อท้องถิ่น) การใช้ประโยชน์ แหล่งที่พบ (ถิ่นที่อยู่อาศัยตามธรรมชาติ และ ความสูงเหนือระดับน้ำทะเล) และรูปภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สามารถสร้างนวัตกรรมส่งเสริมการพึ่งพาตนเองด้านการดูแลสุขภาพด้วยพืชสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ โดยดำเนินการดังนี้ 1) ศึกษาข้อมูลเชิงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบริบทแวดล้อมทั่วไป ขอบเขตพื้นที่ แผนพื้นที่ เพื่อวางแผนการสำรวจพันธุ์พืชสมุนไพรในพื้นที่ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย และ 2) ลงมือปฏิบัติการสำรวจจริงในพื้นที่เป้าหมายโดยทีมผู้วิจัยร่วมกับประชาชน หมอพื้นบ้าน ปราชญ์พื้นบ้านที่มีประสบการณ์การใช้ประโยชน์พืชสมุนไพรทางด้านสุขภาพ 3) รวบรวมพันธุ์พืชสมุนไพร ในขั้นนี้เป็นการรวบรวมพันธุ์พืชสมุนไพรที่พบทั้งในลักษณะการเพาะปลูกไว้ใช้

ประโยชน์ในบริเวณสวนครัวรั้วบ้าน และเจริญเติบโตบริเวณป่าธรรมชาติและตามพื้นที่หัวไร่ปลายนา

การวิเคราะห์ข้อมูล

กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการสำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำข้อมูลมาประชุมสนทนากลุ่ม (focus group) ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับชื่อสมุนไพร การคัดเลือกสายพันธุ์ วิธีการเพาะขยายพันธุ์ การเพาะปลูก รวมถึงการใช้ประโยชน์ทางด้านสุขภาพตามภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อวิเคราะห์และศึกษาโอกาสในการพัฒนานวัตกรรม โดยการระดมความคิดเห็นเชิงสร้างสรรค์ (appreciation influence control -AIC) เพื่อพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมการพึ่งพาตนเองด้านการดูแลสุขภาพด้วยพืชสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุขึ้นเป็นชุดความรู้เพื่อการส่งเสริมการพึ่งพาตนเองทางด้านสุขภาพด้วยสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป ทั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมฐานองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย เพื่อสะท้อนศักยภาพของทรัพยากรธรรมชาติด้านพันธุ์พืชสมุนไพร

ผลการศึกษา

การศึกษาและพัฒนาศักยภาพของพืชสมุนไพรสำหรับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ได้ผลการศึกษาออกมา 2 ส่วน คือ ศักยภาพของทรัพยากรธรรมชาติด้านพันธุ์พืชสมุนไพรในพื้นที่ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย และนวัตกรรมส่งเสริมการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพด้วยสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย มีขนาดพื้นที่ประมาณ 77.04 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 48,150 ไร่ สภาพภูมิประเทศเป็นพื้นที่ราบสูงสลับกับภูเขาน้อยใหญ่เป็นเหตุทำให้ทรัพยากรทางธรรมชาติยังคงความอุดมสมบูรณ์ทั้งในมิติของพืชและสัตว์ที่สามารถใช้ประโยชน์ทางอาหาร ตลอดจนพันธุ์พืชสมุนไพรที่

สามารถใช้เป็นยารักษาโรค ทั้งนี้ด้วยความเข้มแข็งของชุมชนที่ร่วมกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติไว้อย่างสมบูรณ์ ผนวกกับมีแหล่งน้ำสำคัญที่คอยหล่อเลี้ยงชุมชนตลอดฤดูกาล คือ ลุ่มน้ำอิงที่ครอบคลุมพื้นที่ 2 จังหวัด คือ จังหวัดพะเยาและจังหวัดเชียงราย การดำเนินการโครงการวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะทำการศึกษาและสำรวจทรัพยากรธรรมชาติด้านพันธุ์พืชสมุนไพรในชุมชนตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย

(Wises, 2019) จากการสำรวจทรัพยากรธรรมชาติด้านพันธุ์พืชสมุนไพรในพื้นที่ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ผลจากการสำรวจทั้งในลักษณะการเพาะปลูกไว้ใช้ประโยชน์ในบริเวณสวนครัวรั้วบ้าน และเจริญเติบโตบริเวณป่าธรรมชาติและตามพื้นที่หัวไร่ปลายนา พบพันธุ์พืชสมุนไพรทั้งหมดจำนวน 142 ชนิด (Table 1) ซึ่งการสำรวจครั้งนี้ทำให้ทราบถึงศักยภาพด้านทรัพยากรธรรมชาติด้านพันธุ์พืชสมุนไพรในชุมชน

Table 1. Medicinal plants are classified according to the plant habit

Plant Habit	Frequency (species)
Tree	24
Shrub	54
Herb	40
Climber	24
Total	142

จากการสำรวจในครั้งนี้สะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลายของทรัพยากรธรรมชาติด้านพันธุ์พืชสมุนไพรในพื้นที่ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย เมื่อจำแนกพันธุ์พืชสมุนไพรโดยใช้ลักษณะวิสัยพืชตามหลักพฤกษศาสตร์พบไม้ยืนต้น 24 ชนิด เช่น กำจัด กุ่มบก ชีเหล็กบ้าน เปล้า มะตูม เป็นต้น ไม้พุ่ม 54 ชนิด เช่น กระตูดไก่ขาว แควขาว เจตมูลเพลิงแดง ชุมเห็ดเทศ ชุมเห็ดไทย เป็นต้น ไม้ล้มลุก 40 ชนิด เช่น กระชายขาว ขมิ้นชัน ขมิ้น อ้อย ข่า ขิง เป็นต้น และไม้เถาเลื้อย 24 ชนิด เช่น ดีปลี บอระเพ็ด พริกไทย พลู มะระขี้นก เป็นต้น

2. นวัตกรรมส่งเสริมการพึ่งพาตนเองด้านการดูแลสุขภาพด้วยพืชสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย คือ การบูรณาการการศึกษาวิจัยและพัฒนาบนพื้นฐานของทรัพยากรธรรมชาติ โดยการดึงจุดแข็งและศักยภาพที่ชุมชนมีมาต่อยอดและสนับสนุนด้วยความรู้เชิงวิชาการที่ถูกต้องตามหลักวิชา ทั้งนี้ได้อาศัยองค์ความรู้และกรรมวิธีทางการแพทย์แผนไทย

ด้านเภสัชเวช คือ องค์ความรู้ที่ว่าด้วยการเยียวยารักษาโรคด้วยยาไทยและผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพที่เกี่ยวข้อง โดยมีหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกสมุนไพรจากผลการสำรวจทั้งหมด 142 ชนิด คือ 1) เป็นพืชสมุนไพรที่มีวิธีการเพาะปลูก ดูแลได้ง่ายและไม่ยุ่งยากซับซ้อน รวมถึงสามารถเจริญเติบโตได้ภายใต้สภาพแวดล้อมในพื้นที่ตำบลบุญเรือง และ 2) องค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยมีการใช้ประโยชน์ทางยาบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วย และมีรูปแบบวิธีการปรุงเป็นยาได้ง่าย และผู้สูงอายุสามารถลงมือทำได้ด้วยตนเอง จึงนำไปสู่การออกแบบนวัตกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพเบื้องต้นที่ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ด้วยพืชสมุนไพรใกล้มือ โดยคัดเลือกรูปแบบอาการหรือปัญหาสุขภาพเป้าหมายที่พบในผู้สูงอายุที่มารับบริการในคลินิกสูงวัยตำบลบุญเรือง โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพที่เป็นผลจากการเสื่อมสภาพของร่างกาย

นวัตกรรมที่เกิดขึ้นเริ่มต้นที่องค์ความรู้เกี่ยวกับการเพาะปลูกพืชสมุนไพร ตั้งต้นที่การ

คัดเลือกสายพันธุ์สมุนไพรที่มีคุณภาพและมีฤทธิ์ทางยาสูง การเพาะพันธุ์ขยายพันธุ์ การเลือกพื้นที่ การเลือกสภาพแวดล้อมและลักษณะดินที่เหมาะสมต่อการเพาะปลูกพืชสมุนไพรแต่ละชนิด กระบวนการดูแล บำรุงรักษา ป้องกันศัตรูพืช รวมถึงการเก็บเกี่ยวที่ต้องคำนึงถึงส่วนที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ อายุการเก็บเกี่ยว ช่วงเวลาที่เก็บเกี่ยว และวิธีการเก็บเกี่ยว ซึ่งชุดความรู้เหล่านี้เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ได้วัตถุดิบยาสมุนไพรที่มีคุณสมบัติเป็นยาที่ดี สอดรับกับหลักการที่ว่าปลูกยาให้ได้ยา คือหมอยา นั้นหมายความว่า พืชสมุนไพรที่มุ่งหวังใช้ประโยชน์ทางยาหรือมีสรรพคุณในการเฝ้าระวังรักษาโรค จำเป็นต้องผ่านกระบวนการเพาะปลูกหรือการผลิตที่มีคุณภาพตามหลักวิชาของหมอยาไทยยุคใหม่ที่ร่วมสมัย และอาศัยความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเข้ามาช่วยคัดเลือก ตรวจสอบสายพันธุ์ที่มีคุณภาพ เพื่อเพาะขยายพันธุ์พืชสมุนไพรที่เป็นยาดีจากป่าธรรมชาติคืนสู่ชุมชน และนำไปสู่การพัฒนาวิธีการใช้เป็นยาที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนและคำนึงถึงความปลอดภัยในการผลิตยาใช้เองในครัวเรือนด้วย

กรรมวิธีการเตรียมเครื่องยาไทยที่สามารถช่วยลดความเป็นพิษ ทำให้ตัวยาสะอาด และลดความชื้นที่เป็นสาเหตุของการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค และเลือกใช้กรรมวิธีการปรุงยาไทยในเบื้องต้น เช่น ใช้ในลักษณะยาสด ชาชง ยาหุงเอาน้ำมัน ยาบดผงขงละลายน้ำอุ่น ยาตองสกัดด้วยสุราหรือแอลกอฮอล์ เป็นต้น โดยกำหนดแนวทางการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรอ้างอิงตามตำราทางวิชาการคือ ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม และหนังสือยาสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน จากฐานข้อมูลทรัพยากรธรรมชาติด้านพันธุ์สมุนไพรในตำบลบุญเรืองจำนวน 142 ชนิด เมื่อทำการวิเคราะห์ถึงการใช้อย่างประโยชน์จากพืชสมุนไพรในระดับที่ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองทางด้านสุขภาพ พบว่ามีพืชสมุนไพรอยู่ 18 ชนิด ที่มีโอกาสพัฒนาและออกแบบนวัตกรรมส่งเสริมการพึ่งพาตนเองด้านการดูแลสุขภาพด้วยพืชสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งได้ประมวลและรวบรวมสรรพคุณของพืชสมุนไพรไว้เป็นชุดความรู้ที่สามารถนำไปสู่การใช้ประโยชน์และพึ่งพาตนเองได้จริง (Table 2)

Table 2. Medicinal plants for self-reliance healthcare of the elderly

Illness	Medicinal plants name	Scientific name
1. Digestive system		
1.1 Flatulence	Khing	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe
	Kha-Min-Chan	<i>Curcuma longa</i> L.
	Kra-Chai-Khao	<i>Boesenbergia rotunda</i> (L.) Mansf.
1.2 Constipation	Di-Pli	<i>Piper retrofractum</i> Vahl
	Chum-Het-Thet	<i>Cassia alata</i> L.
2. Muscular system		
2.1 Body aches	Phlai	<i>Zingiber cassumunar</i> Roxb.
2.2 Bruise	Phlap-Phlueng	<i>Crinum asiaticum</i> L.
	Kha-Min-Oi	<i>Curcuma zedoaria</i> (Christm.) Roscoe
3. Respiratory system		
3.1 Common cold	Khae	<i>Sesbania grandiflora</i> (L.) Desv.
	Fa-Tha-Lai-Chon	<i>Andrographis paniculata</i> (Burm.f.) Nees
3.2 Cough	Ha-Nu-Man-Pra-San-Kai	<i>Schefflera leucantha</i> R.Vig.
	Fa-Tha-Lai-Chon	<i>Andrographis paniculata</i> (Burm.f.) Nees
3.3 Asthma	Ha-Nu-Man-Pra-San-Kai	<i>Schefflera leucantha</i> R.Vig.
4. Integumentary system		
4.1 Herpes simplex, Herpes zoster/ Shingles	Pha-Ya-Yo	<i>Clinacanthus nutans</i> (Burm.f.) Lindau.
4.2 Ringworm, Tinea versicolor	Chum-Het-Thet	<i>Cassia alata</i> L.
	Thong-Phan-Chang	<i>Rhinacanthus nasutus</i> (L.) Kurz.
	Kha	<i>Alpinia galanga</i> (L.) Willd.
5. Nervous system		
5.1 Insomnia	Chum-Het-Thai	<i>Cassia tora</i> L.
	Khi-Lek-Ban	<i>Senna siamea</i> (Lam.) Irwin & Barneby.
6. Other		
6.1 Burn wounds	Wan-Hang-Cho-Ra-Khe	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.f.
6.2 Poisoning agents	Rang-Chuet	<i>Thunbergia laurifolia</i> L.

จากการออกแบบและพัฒนานวัตกรรม
ดังกล่าวในท้ายที่สุดทำให้ผู้สูงอายุและประชาชน
ทั่วไปเข้าถึงฐานข้อมูลทรัพยากรธรรมชาติด้านพันธุ์

พืชสมุนไพรในตำบลงูเรื่อง อำเภอเชียงของ
จังหวัดเชียงราย ที่ได้พัฒนาและจัดทำขึ้นเป็นรูปเล่ม
สำหรับศึกษาและค้นคว้าข้อมูลที่สมบูรณ์ให้กับชุมชน

(ดังแสดงใน Figure 1) และผลสืบเนื่องจากการกิจของคลินิกสูงวัยภายใต้ความร่วมมือของวิทยาลัยการแพทย์ฯ และเทศบาลตำบลบุญเรือง ที่ให้บริการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป ด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย ทั้งด้านการรักษาโรคด้วยหัตถเวช (การรักษาโรคด้วยมือและอุปกรณ์) เภสัชเวช โภชนเวช และจิตเวช โดยเฉพาะกรรมวิธีเภสัชเวชที่จำเป็นต้องใช้วัตถุดิบยาสมุนไพรที่มี

คุณภาพและมีฤทธิ์ทางยาสูง ด้วยเหตุนี้จึงมีโอกาสด่อยอดเสริมสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ นอกเหนือจากการเพาะปลูกพืชสมุนไพรเพื่อการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพ ยังสามารถเสริมสร้างรายได้จากการผลิตวัตถุดิบยาสมุนไพรป้อนให้กับคลินิกสูงวัยได้นำไปแปรรูปและผลิตเป็นยาไทย อาหาร เครื่องดื่ม และผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพประเภทต่าง ๆ



Figure 1. Natural resource database on medicinal plants in Bun Rueang subdistrict, Chiang Khong district, Chiang Rai province

วิจารณ์

ศักยภาพของทรัพยากรทางธรรมชาติด้านพันธุ์พืชสมุนไพรคือสิ่งสำคัญและมีคุณค่าโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือที่มาของปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่แท้จริงทั้งในอดีตและปัจจุบัน แสดงให้เห็นถึงความผูกพันระหว่างชุมชนและทรัพยากรในท้องถิ่นของตนเอง ซึ่งการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรท้องถิ่นได้อย่างยั่งยืนจำเป็นต้องเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของ

ชุมชน ในที่นี้ทีมผู้วิจัยและชุมชนกำหนดเป้าหมายร่วมกันคือการสร้างนวัตกรรมทางสุขภาพเพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ และสามารถลดภาระค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพให้กับผู้สูงอายุรวมถึงประชาชนทั่วไป เพียงแต่ต้องอาศัยความรู้ หลักวิชาที่สามารถทำความเข้าใจภูมิปัญญาดั้งเดิมและถูกนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างร่วมสมัยในปัจจุบัน ซึ่งหลักการพื้นฐานของนวัตกรรมส่งเสริมการพึ่งพาตนเองด้านการดูแลสุขภาพด้วยพืชสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัด

เชียงราย ที่ถูกพัฒนาขึ้นในครั้งนี้นี้มีความสอดคล้องกับ Jantawong *et al.* (2021) ได้พัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับการเพาะปลูกพืชสมุนไพร ตั้งต้นที่การคัดเลือกสายพันธุ์สมุนไพรที่มีคุณภาพและมีฤทธิ์ทางยาสูง การเพาะพันธุ์ขยายพันธุ์ การเลือกพื้นที่ การเลือกสภาพแวดล้อมและลักษณะดินที่เหมาะสมต่อการเพาะปลูกพืชสมุนไพรแต่ละชนิด กระบวนการดูแล บำรุงรักษา ป้องกันศัตรูพืช รวมถึงการเก็บเกี่ยวที่ต้องคำนึงถึงส่วนที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ อายุการเก็บเกี่ยว ช่วงเวลาที่เก็บเกี่ยว และวิธีการเก็บเกี่ยว ซึ่งชุดความรู้เหล่านี้เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ได้วัตถุดิบยาสมุนไพรที่มีคุณสมบัติเป็นยาที่ดี สอดรับกับหลักการที่ว่าปลูกยาให้ได้ยา คือหมอยา นั้นหมายความว่า พืชสมุนไพรที่มุ่งหวังใช้ประโยชน์ทางยารักษาโรค จำเป็นต้องผ่านกระบวนการเพาะปลูกหรือผลิตที่มีคุณภาพตามหลักวิชาของหมอยาไทย

การพึ่งพาตนเองด้านการดูแลสุขภาพด้วยพืชสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ สามารถศึกษาและพัฒนาบนพื้นฐานของทรัพยากรธรรมชาติ โดยการตั้งจุดแข็งและศักยภาพที่ชุมชนมีมาต่อยอดและสนับสนุนด้วยความรู้เชิงวิชาการที่ถูกต้องตามหลักวิชา ด้วยเหตุที่สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุมักเสื่อมถอยจนก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพด้านใดด้านหนึ่งหรือหลาย ๆ ด้าน สอดคล้องกับ Tamdee *et al.* (2022) พบว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มักจะเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ซึ่งการเจ็บป่วยบางอาการคือการเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงและอยู่ในวิสัยที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ในเบื้องต้น ก่อนที่อาการจะรุนแรงจนต้องเข้ารับการรักษากับแพทย์ มีความสอดคล้องกับ Hermhuk *et al.* (2018) พบว่า ในการสำรวจพันธุ์พืชในพื้นที่ชุมชนชาวไทลื้อบ้านทาปลาตูก ตำบลทาปลาตูก อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน และรวบรวมการใช้ประโยชน์ด้านพฤกษศาสตร์พื้นบ้านด้วยปราชญ์ชาวบ้าน พบว่า พันธุ์พืชจำนวน 112 ชนิด 85 สกุล 42 วงศ์ สามารถแยกกลุ่มการใช้ประโยชน์ด้านพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน จำนวน 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มพืชอาหาร กลุ่มพืชสมุนไพร กลุ่มพืชให้สีย้อมและเส้นใย

กลุ่มพืชที่ใช้ในพิธีกรรมทางศาสนา กลุ่มพืชมีพิษ กลุ่มพืชที่ใช้น้ำไม้และไม้พิน และกลุ่มพืชที่ใช้ประโยชน์อื่น ๆ หรือพืชที่ใช้งานได้อเนกประสงค์ โดยการรวบรวมข้อมูลดังกล่าวสามารถที่จะถ่ายทอดองค์ความรู้และภูมิปัญญาสู่เยาวชนที่เป็นลูกหลานในชุมชนชาวไทลื้อบ้านทาปลาตูกต่อไป

สรุป

จากผลจากผลการศึกษาทำให้ทราบว่าพันธุ์พืชสมุนไพรในพื้นที่ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย จากการสำรวจมีจำนวน 142 ชนิด ซึ่งทรัพยากรด้านพืชสมุนไพรดังกล่าวสามารถนำมาพัฒนานวัตกรรมการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพด้วยสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ ที่สามารถตรวจสอบควบคุมคุณภาพในทุกขั้นตอนของการนำวัตถุดิบดังกล่าวไปสู่การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และมีความปลอดภัยต่อการใช้ประโยชน์ทางสุขภาพ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการนำศักยภาพของพันธุ์พืชสมุนไพรในท้องถิ่นมาการศึกษาและพัฒนาารูปแบบการใช้ประโยชน์ทางสุขภาพให้กับประชาชน และส่งผลทำให้เกิดการอนุรักษ์และตระหนักถึงคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติในชุมชนท้องถิ่นผ่านการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- Hermhuk, S., W. Sungpalee, C. Athaseo, N. Pothawong and K. Sri-Ngernyuang. 2018. Plants utilization of Tai Lue at Bann Tapapao community forest, Mae Tha district, Lamphun province. Thai Journal of Forestry 37(1): 111-120. (in Thai)
- Institute for Population and Social Research. 2022. Thailandometers. (Online). Available: <http://www.thailandometers.mahidol.ac.th/> (January 22, 2022). (in Thai)

- Jantawong, N., R. Mama, C. Sae-Wang, S. Tansuwanwong and C. Ruancharoen. 2021. The development of health self-reliance innovation with basic handy herbs for the elderly. *Journal of MCU Social Science Review* 10(1): 245-256. (in Thai)
- Kespichayawattana, J., S. Wiwatwanich, A. Srisuk and S. Jetmanorom. 2018. Handbook of learn to understand the elderly. Yuenyong Press, Bangkok. 68 p. (in Thai)
- Rakpuang, S. and P. Senanuch. 2019. Social innovation for the elderly: significance to the elderly society in Thailand. *The Journal of Social Communication Innovation* 7(2): 205-215. (in Thai)
- Saengtong, J. 2017. Aging society (complete aged): The elderly condition of good quality. *Rusamilae Journal* 38(1): 6-28. (in Thai)
- Sukimanol, U. 2020. Concepts of HealthCare for The Elderly under Buddhist Methods and Laws. *Journal of MCU Peace Studies* 8(Supplement Issue): 386-402. (in Thai)
- Tamdee, D., P. Tamdee, W. Senaratana and J. Singkaew. 2022. Preparation for system and mechanism development in responding to ageing society in Health Region 1. *Journal of Community Development and Life Quality* 10(1): 45-57. (in Thai)
- Wises, S. 2019. People Council of Ing River Basin: Civil society dynamic in Natural Resource Management in Ing River Basin. *Journal of Buddhist Studies* 10(2): 331-345. (in Thai)
-