

การศึกษาโอกาสและแนวทางการพึ่งพาตนเองในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วย
ภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชน
ในพื้นที่ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

A Study Opportunities and Guidelines for Self-Reliance in Caring and
Preventing for COVID-19 Disease with Local Wisdom of the People in Ban
Du Subdistrict, Mueang District, Chiang Rai Province

สุวนันท์ แก้วจันทา ศิริพักตร์ จันทรสังสา* จิราพร หัตถผะสุ
กัญยานุช เทาประเสริฐ และ ยິงยง เทาประเสริฐ

Suwanan Kaewjantha, Siripuk Chansangsa*, Jiraporn Hattapasu, Kanyanoot
Taoprasert and Yingyong Taoprasert

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

*Corresponding author: E-mail: siripuk.cha@crru.ac.th

(Received: October 30, 2023; Revise: December 4, 2023; Accepted: January 3, 2024)

Abstract: This article aims to study opportunities and guidelines for self-reliance in preventing COVID-19 disease and caring for Covid-19 patients with the local wisdom. It was qualitative research conducted through documentary research and focus group discussions with eight key informants. Data were collected using a focus group recording form with an inter-observer agreement (IOC) value of 0.8-1, and content analysis was carried out. The research found opportunities for caring for Covid-19 patients and preventing COVID-19 disease using local wisdom and adhering to self-reliance philosophy. This involves 5 steps: (1) stopping the spread of the epidemic by keeping people in place; (2) quarantining respiratory infections with facemasks and handwashing; (3) eating foods regularly with herbal ingredients to help prevent infection; (4) eating herbs to strengthen the immune system to fight infection; and (5) using herbs to cure symptoms of illness to fight infection. Therefore, if such guidelines are to be followed, they should be adjusted based on the context of their application.

Keywords: Self-reliance, covid-19, local wisdom

บทคัดย่อ: บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโอกาสและแนวทางการพึ่งพาตนเองของประชาชนในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาเอกสารและสนทนากลุ่มจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 8 คน ใช้แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม ซึ่งมีค่า IOC อยู่ที่ 0.8-1 เก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า โอกาสการพึ่งพาตนเองในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วยการแพทย์แผนไทยมี 2 ส่วน คือ 1) โอกาสในการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 2) โอกาสการดูแลรักษาโรคโควิด-19 ด้วยการพึ่งพาตนเอง 5 ขั้นตอน ได้แก่ (1) หยุดการแพร่ระบาดโดยให้ประชาชนอยู่กับที่ (2) กักโรคติดเชื้อทางเดินหายใจด้วยการสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือ (3) รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อเป็นประจำ (4) รับประทานสมุนไพรเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันต่อสู้กับเชื้อ (5) ใช้สมุนไพรแก้อาการเจ็บป่วยเพื่อต่อสู้กับเชื้อ ดังนั้นหากมีการนำแนวทางดังกล่าวไปใช้ควรมีการปรับแนวทางให้สอดคล้องกับบริบทของประชาชนในท้องถิ่นนั้นๆ

คำสำคัญ: การพึ่งพาตนเอง โรคโควิด-19 ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คำนำ

โรคติดเชื้อที่มีการแพร่ระบาดเป็นสิ่งที่นำความหวาดกลัวมาสู่มนุษย์เป็นอย่างมาก ตั้งแต่ในอดีตมนุษย์เผชิญกับโรคระบาดครั้งใหญ่หลายครั้ง และมีความพยายามที่จะต่อสู้กับโรคระบาดมาตลอด โดยในยุคแรกผู้คนมองการเกิดโรคระบาดมาจากสิ่งเหนือธรรมชาติ แต่เมื่อมีการพัฒนาองค์ความรู้ในด้านวิทยาศาสตร์ทำให้แนวคิดในการมองการเจ็บป่วยเปลี่ยนไป โดยเริ่มมองว่าการเจ็บป่วยเกิดจากสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กที่เรียกว่า “เชื้อโรค” และคิดค้นวิธีการรักษา รวมถึงแนวทางการป้องกันอาการเจ็บป่วยเหล่านั้น โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจถือเป็นโรคที่พบบ่อยเนื่องจากสามารถแพร่เชื้อได้ง่ายและรวดเร็ว โดยในปี พ.ศ. 2461 เกิดการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สเปนทำให้มีผู้ติดเชื้อทั่วโลกประมาณ 500 ล้านคน (Sakulngam, 2021) การระบาดของโรคซาร์ส ซึ่งแสดงอาการในระบบทางเดินหายใจและระบบทางเดินอาหารอย่างรุนแรง ทำให้มีผู้ป่วยจำนวน 8,098 คน เสียชีวิต 774 คน (Pediatric Infectious Disease Society of Thailand, 2023) รวมถึงในปี พ.ศ. 2555 พบการแพร่ระบาดของโรคเมอร์ส ซึ่งมีผู้ติดเชื้อประมาณ 2,500 ราย และมีผู้เสียชีวิตประมาณ 850 ราย (Phumkhachorn and Rattanachaikunsopon, 2020) และปัจจุบันเกิดการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 พบครั้งแรกในปี พ.ศ. 2562 ที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ทำให้เกิดการแพร่ระบาดไปทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยพบผู้ติดเชื้อรายแรกในเดือนมกราคม พ.ศ. 2563 และเกิดการแพร่กระจายเชื้ออย่างรวดเร็ว ทำให้โรคโควิด-19 ถูกกำหนดให้เป็นโรคติดต่ออันตราย (Ampornareekul *et al.*, 2022) ประเทศไทยมีผู้ติดเชื้อกว่า 4,740,865 คน และเสียชีวิตไปกว่า 34,232 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 13 มิถุนายน 2566) (World Health Organization, 2023)

สำหรับประเทศไทยมีแนวทางการรับมือโรคโควิด-19 ที่คล้ายคลึงกับประเทศอื่นๆ โดยในช่วงแรกมีการใช้ยาแผนปัจจุบันในการดูแลรักษาสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการหนักและผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เป็นต้น และการฉีดวัคซีนให้กับประชาชน

เพื่อกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกัน เพื่อต่อต้านการติดเชื้อหรือทำให้ผู้ที่ติดเชื้อใหม่หลังจากได้รับวัคซีนอาการไม่รุนแรง อย่างไรก็ตามการแพร่ระบาดยังมีการขยายตัวเป็นวงกว้างทำให้โรงพยาบาลสนามไม่เพียงพอบุคลากรทางการแพทย์ติดเชื้อจากผู้ป่วย ผู้ป่วยมีจำนวนมากจนบุคลากรทางการแพทย์ไม่เพียงพอในการดูแล จนเกิดเป็นมาตรการกักตัวที่บ้านสำหรับผู้ป่วยที่ไม่แสดงอาการหรืออาการน้อย (Thanachotiphan *et al.*, 2022) นอกจากนี้ยังมีปัญหาการขาดแคลนยาและต้องใช้งบประมาณในการรักษาค่อนข้างสูง ซึ่งทางภาครัฐมีนโยบายในการส่งเสริมให้ใช้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร รวมทั้งสนับสนุนการใช้ยาไทยในระดับชุมชนให้พึ่งตนเองได้ในด้านสุขภาพ มีการส่งเสริมการใช้สมุนไพรในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน (Ministry of Public Health and Government-Private Organizations, 2016)

ดังนั้น เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค สิ่งสำคัญคือการส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักการป้องกัน และดูแลตนเองที่ถูกต้อง เพื่อไม่ให้ตนเองได้รับเชื้อจนนำมาสู่อาการเจ็บป่วย รวมทั้งการส่งเสริมให้ประชาชนพึ่งพาตนเองในการดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยด้วยการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพร เพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพของภาครัฐ และลดภาระการให้บริการทางการแพทย์โดยเฉพาะบุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องรับภาระในการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคต่างๆ ซึ่งทีมผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาโอกาสและแนวทางการพึ่งพาตนเองของประชาชนในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อเป็นแนวทางให้ประชาชนในท้องถิ่นสามารถนำไปปรับใช้เพื่อดูแลตนเองในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในชุมชนต่อไป

อุปกรณ์และวิธีการ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยมีการศึกษาวิจัยเอกสาร (documentary research) และการสนทนากลุ่ม (focus group) จำนวน 2 ครั้ง เพื่อศึกษาโอกาสและแนวทางการพึ่งพาตนเองในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยมีวัตถุประสงค์ 1)

เพื่อศึกษาโอกาสการพึ่งพาตนเองในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชน 2) เพื่อศึกษาแนวทางการพึ่งพาตนเองในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชน

ระยะเวลาในการวิจัย

ดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนตุลาคม 2565 - กันยายน 2566 โดยมีขอบเขตการวิจัยในพื้นที่ของวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (keyinformants) ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposeful selection) จากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการให้บริการรักษาโรคในคลินิกการแพทย์แผนไทยในเครือข่ายของวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกมาเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 5 ปี และมีความเชี่ยวชาญในการใช้สมุนไพร จำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบบันทึกการสนทนากลุ่มเพื่อพัฒนาแนวทางการดูแลรักษาโรคโควิด-19 ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยมีแนวคำถามการสนทนากลุ่ม 3 ประเด็น ได้แก่ 1) สถานการณ์โรคโควิด-19 ในปัจจุบัน 2) ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีโอกาสนำมาใช้ในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 และ 3) แนวทางการพึ่งพาตนเองของประชาชนในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ใช้วิธีการตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา (validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ได้แก่ อาจารย์แพทย์แผนไทยวิชาชีพที่มีความชำนาญในการนำองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยไปบริการชุมชน และอาจารย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ (pre-clinic) มีความชำนาญเทคโนโลยีสุขภาพ การพยาบาล เป็นต้น เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยหาดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (index of item object congruence: IOC) โดยคำถามแต่ละข้อมีค่า IOC อยู่ที่ 0.8-1

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้นำทีมวิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

- 1) รวบรวมข้อมูลจากเอกสารตำราที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับโรคโควิด-19
- 2) จัดสนทนากลุ่มกับอาจารย์แพทย์แผนไทยและอาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์โรคโควิด-19 ในปัจจุบันพร้อมศึกษาโอกาสการพึ่งพาตนเองในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชน
- 3) จัดสนทนากลุ่มกับอาจารย์แพทย์แผนไทยและอาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ เพื่อวิเคราะห์แนวทางการพึ่งพาตนเองในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชน
- 4) รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ผล
- 5) สรุปผลการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) จากการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจากเอกสาร และการสนทนากลุ่มจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จากนั้นจึงสังเคราะห์ข้อมูลออกมาเป็นแนวทางการพึ่งพาตนเองในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชน

ผลการศึกษา

1. การศึกษาโอกาสการพึ่งพาตนเองในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชน

โรคโควิด-19 เป็นอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ความรุนแรงของโรคนั้นอยู่กับระบบภูมิคุ้มกันของแต่ละคน ซึ่งผู้ป่วยบางรายอาจไม่แสดงอาการหรือแสดงอาการเพียงเล็กน้อย แต่บางรายอาจแสดงอาการรุนแรง เช่น หายใจลำบาก เป็นต้น ซึ่งในช่วงแรกของการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้ประเทศไทยขาดแคลน

อุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อและยารักษาโรค ทำให้ต้องพึ่งพิงการนำเข้ายาจากต่างประเทศ จากวิกฤตการณ์ดังกล่าวภาครัฐจึงมีความพยายามแสวงหาทางเลือก โดยการส่งเสริมให้มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ สุขภาพ โดยเฉพาะการนำยาฟ้าทะลายโจรเข้าสู่ระบบบริการสุขภาพสำหรับจ่ายให้กับผู้ป่วยโรคโควิด-19 ที่ไม่แสดงอาการหรืออาการไม่รุนแรง ดังผู้ให้ข้อมูลว่า “สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ในช่วงที่ผ่านมาประเทศไทยรวมถึงประเทศต่างๆ ทั่วโลก เจอปัญหาการขาดแคลนยาที่ใช้ในการรักษาโรค จึงทำให้มีการนำเอาภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะสมุนไพรที่อยู่รอบบ้านของตนเอง” และนอกจากนี้ยังมีนโยบายส่งเสริมให้ประชาชนได้รับวัคซีนเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อด้วยการเว้นระยะห่างทางสังคม การสวมหน้ากากอนามัย และทำความสะอาดมือเป็นประจำ ซึ่งปัจจุบันได้ประกาศให้โรคโควิด-19 เป็นโรคประจำถิ่นและลดระดับเข้าสู่ระยะเฝ้าระวังที่ไม่เป็นอันตราย แต่ยังคงปรากฏข้อมูลการเจ็บป่วยของโรคโควิด-19 อย่างต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ. 2566 พบว่ามีจำนวนผู้ป่วยรายใหม่ที่เข้ารับการรักษา จำนวน 33,555 ราย เฉลี่ยวันละ 27 ราย (ข้อมูล ณ วันที่ 1 ตุลาคม 2566) ทั้งนี้ยังมีผู้ป่วยส่วนหนึ่งที่ไม่ได้เข้ารับการรักษาในระบบบริการสุขภาพ แต่เลือกดูแลตนเองที่บ้านด้วยการรักษาตามอาการหรือการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านการรักษาโรคที่คนไทยนำมาใช้ในการดูแลตนเองตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ถูกสอดแทรกในการดำเนินชีวิต ทั้งด้านของอาหารและการใช้สมุนไพรเพื่อดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น โดยภูมิปัญญาด้านสมุนไพรที่มีสามารถนำมาดูแลและป้องกันโรคติดเชื้อทางเดินหายใจได้ ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณที่เฉพาะเจาะจงของแต่ละอาการ เช่น หอมแดงบรรเทาอาการหวัด ฟ้าทะลายโจรช่วยลดไข้ ไอ เจ็บคอ มะขามป้อมช่วยขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น โดยการนำวัตถุดิบที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นมาใช้ปรุงเป็นอาหารตาม

ฤดูกาล ดังผู้ให้ข้อมูลว่า “ในช่วงปลายฝนต้นหนาว คนมักมีอาการเจ็บป่วยด้วยไข้หวัด ชาวบ้านนิยมรับประทานแกงส้มดอกแค ที่มีสรรพคุณแก้ไข้หวัด เนื่องจากมีส่วนประกอบของสมุนไพรสมุนไพรรสขมของดอกแคที่ช่วยแก้ไข้ เจริญอาหาร สมุนไพรสร้อนในเครื่องแกง เช่น หอมแดง ชิงพริกไทย กระชาย ที่ช่วยทำให้เลือดลมไหลเวียนดี และเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย รวมถึงสมุนไพรรสเปรี้ยว เช่น มะม่วง มะเขือพวง ที่ช่วยขับเสมหะ และบรรเทาอาการไอได้อีกด้วย”

จากสถานการณ์โรคโควิด-19 ซึ่งเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจที่ยังคงมีการแพร่ระบาดในปัจจุบัน แม้ว่าจะถูกผลักดันให้กลายเป็นโรคประจำถิ่นแล้วนั้น ยังมีความจำเป็นที่จะต้องเฝ้าระวังการแพร่ระบาด โดยสิ่งสำคัญคือการส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนมีความรู้ในการป้องกันและดูแลตนเองเบื้องต้นโดยอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่น เนื่องจากเห็นได้ชัดว่าจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อที่ผ่านมา ภาครัฐมีความพยายามในการแก้ปัญหาโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพรมาช่วยแก้ปัญหาโดยเฉพาะในช่วงที่มีการขาดแคลนยาแผนปัจจุบัน จึงมีการจำกัดการใช้เฉพาะในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงและผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง ส่วนผู้ป่วยที่ติดเชื้อแล้วไม่มีอาการหรือมีอาการไม่รุนแรงมีการใช้ยาสมุนไพร เช่น ฟ้าทะลายโจร เป็นต้น จะเห็นได้ว่าภูมิปัญญาด้านสมุนไพรซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับคนไทยมาตั้งแต่อดีตยังสามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพของคนในปัจจุบันได้ นอกจากนี้ ยังมีภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ซึ่งอาหารพื้นบ้านของไทยเป็นอาหารที่มีส่วนประกอบที่มาจากท้องถิ่นที่สำคัญคือมีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบสำคัญในการปรุงอาหาร ทำให้ได้ทั้งคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา ที่ไปช่วยบำรุงและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายได้ แต่อย่างไรก็ตามมีความจำเป็นต้องมีการนำหลักการปลอดภัยและการป้องกันโรคระบาดมาปรับใช้เพราะเป็นหลักการพื้นฐานในการป้องกันการติดเชื้อเข้าสู่คน ซึ่งเป็นขั้นแรกในการป้องกันโรค ดังนั้น โอกาสในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น จึงต้องประกอบไปด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1) โอกาสการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19

โรคโควิด-19 เป็นโรคที่มีการแพร่ระบาดได้ง่ายโดยเชื้อสามารถปนมากับสารคัดหลั่ง เช่น เสมหะ น้ำมูก น้ำลาย เป็นต้น หรือเชื้อสามารถจับกับไอน้ำหรือฝุ่นละอองในอากาศทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่ติดเชื้อมีโอกาสได้รับเชื้อมาก ดังนั้นจึงต้องมีการเว้นระยะห่างหรือการไม่ไปในสถานที่ที่มีความเสี่ยง เป็นขั้นแรกที่สามารถป้องกันการติดเชื้อได้ แต่หากมีความจำเป็นต้องไปในสถานที่ที่มีความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อ ต้องมีการป้องกันโดยการสวมหน้ากากอนามัยทางการแพทย์แบบแนบสนิทและล้างมือด้วยสบู่อย่างถูกต้อง หรือล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เพื่อกำจัดเชื้อ โดยแนวปฏิบัตินี้เป็นแนวปฏิบัติพื้นฐานที่ควรทำเป็นประจำ และมีการนำอาหารพื้นบ้านมาใช้ในการดูแลบำรุง และเสริมสร้างสุขภาพโดยเฉพาะการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพรที่มีสารออกฤทธิ์ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ประกอบกับการรับประทานสมุนไพรที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันในช่วงที่ได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อหรือไปในสถานที่ที่มีความเสี่ยง เป็นการป้องกันก่อนป่วย

2) โอกาสการรักษาโรคโควิด-19

ผู้ที่ได้รับเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 จะมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ เป็นต้น ดังนั้นจำเป็นต้องได้รับการรักษา โดยสามารถใช้สมุนไพรในท้องถิ่นที่มีสารออกฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อหรือยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อได้ โดยผู้ป่วยโรคโควิด-19 สามารถใช้ฟ้าทะลายโจร ซึ่งเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการแก้ไข้ แก้เจ็บคอ และลดไข้ และยังมีสารออกฤทธิ์ที่สำคัญคือ แอนโดรกราโฟไลด์ (andrographolide) ที่มีฤทธิ์ยับยั้งการเพิ่มจำนวนของไวรัส SARS-CoV-2 ในเซลล์

เนื้อเยื่อ จึงสามารถช่วยรักษาอาการเจ็บป่วยของผู้ป่วยโรคโควิด-19 ได้

ดังนั้นจากโอกาสที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่าสามารถนำภูมิปัญญาด้านสมุนไพร และอาหารพื้นบ้านมาใช้ในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ได้

2. การศึกษาแนวทางการพึ่งพาตนเองในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชน

จากโอกาสในการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพร และอาหารพื้นบ้านมาใช้ในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 สามารถนำมากำหนดเป็นแนวทางการพึ่งพาตนเองของประชาชนในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ประกอบไปด้วย 2 แนวทาง ได้แก่ 1) แนวทางในการป้องกันการติดเชื้อ 2) แนวทางการรักษาโรค ซึ่งแนวทางในการป้องกันการติดเชื้อมีอยู่ 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การหยุดการแพร่ระบาดโดยให้ประชาชนอยู่กับที่ ขั้นตอนที่ 2 การกักโรคติดเชื้อทางเดินหายใจไว้ด้วยการสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือ ขั้นตอนที่ 3 การรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีสารออกฤทธิ์ช่วยป้องกันการติดเชื้อเป็นประจำ ขั้นตอนที่ 4 การรับประทานสมุนไพรเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันต่อสู้กับเชื้อ ส่วนแนวทางการรักษาโรคเป็นการใช้ยาสมุนไพรในการรักษาอาการเจ็บป่วย จึงสามารถสรุปแนวทางการพึ่งพาตนเองของประชาชนในการดูแลและป้องกันโรคติดเชื้อทางเดินหายใจด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นออกเป็น 5 ขั้นตอน (ตาม Figure 1) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

Guidelines for self-reliance in caring and preventing for COVID-19 disease with local wisdom of the people

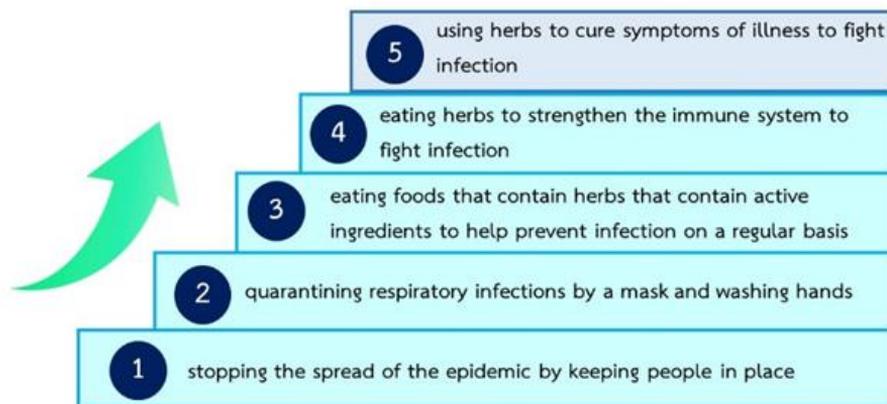


Figure 1. Guidelines for self-reliance in caring and preventing for COVID-19 disease with local wisdom of the people

1) การหยุดการแพร่ระบาดโดยให้ประชาชนอยู่กับที่

เนื่องจากโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ โดยเฉพาะโรคโควิด-19 มีการแพร่ระบาดและกระจายได้ง่ายโดยผ่านสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก เสมหะ เป็นต้น ซึ่งเชื้อไวรัสโควิด-19 สามารถจับกับละอองไอน้ำและฝุ่นในอากาศ เมื่อประชาชนสัมผัสกับไอน้ำหรือฝุ่นละอองในอากาศ หรือ สัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ที่ติดเชื้อ ก็สามารถติดเชื้อได้ ดังนั้นหากประชาชนไม่พาตนเองไปอยู่ในสถานที่ที่มีความเสี่ยงหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่ติดเชื้อก็สามารถป้องกันตนเองไม่ให้ติดเชื้อได้ โดยเป็นการป้องกันตนเองในเบื้องต้น ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์โรคติดเชื้อทางเดินหายใจอื่น ๆ ที่มีการแพร่ระบาดได้ทุกสถานการณ์

2) การกักโรคติดเชื้อทางเดินหายใจไว้ด้วยการสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือหากมีความจำเป็นที่ต้องเดินทางไปในสถานที่ที่มีความเสี่ยงหรือสถานที่สาธารณะ เช่น ตลาด ห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล เป็นต้น สามารถป้องกันการติดเชื้อที่มีการแพร่ระบาดได้โดยการสวมหน้ากากอนามัยทาง

การแพทย์แบบแผนสันทและทำความสะอาดมือโดยการล้างมือเมื่อไปสัมผัสกับสิ่งของหรือสถานที่ต่าง ๆ ด้วยสบู่ล้างมือ หรือแอลกอฮอล์ เพื่อป้องกันการนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

3) การรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีสารออกฤทธิ์ช่วยป้องกันการติดเชื้อเป็นประจำ

สำหรับการป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคติดเชื้อทางเดินหายใจผ่านการสวมใส่หน้ากากอนามัยและการล้างมือเป็นการป้องกันการติดเชื้อภายนอก ทั้งนี้ ภายในร่างกายก็จำเป็นต้องได้รับสารอาหารเพื่อไปช่วยเสริมสร้างส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมไปถึงการช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันที่จะไปต่อสู้กับเชื้อโรค หรือช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อในร่างกาย ให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคที่จะเข้าสู่ร่างกายได้ผ่านทาง การรับประทานอาหาร โดยเป็นอาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีสรรพคุณที่จะไปช่วยยับยั้งการแพร่กระจายของเชื้อโรค ช่วยบำรุงหรือเสริมสร้างร่างกายให้สามารถต่อสู้กับโรคติดเชื้อได้ เช่น กระจายขาวที่มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อไวรัส คือ แพนดูเรทินเอ (panduratin A) และพินนอสโตรอบิน

(pinostrobin) ซึ่งช่วยในการยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัส SAR-CoV-2 และช่วยลดการอักเสบต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในร่างกาย เป็นต้น ดังนั้นการรับประทานสมุนไพรในรูปแบบอาหารจะทำให้ร่างกายได้รับสารออกฤทธิ์ทางยาที่ไปช่วยกระตุ้นหรือยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อได้ เมนูอาหารที่แนะนำเพื่อรับประทานในช่วงที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น แกงป่า ผัดเผ็ด ผัดพริกแกง ขนมหินน้ำยากระชาย แกงแค แกงส้มดอกแค แกงหน่อไม้ใส่ใบย่านาง หรือสะเดาน้ำปลาหวาน ฯลฯ อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ เพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกันต้านทานสู้กับเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย โดยสมุนไพรที่นำมาใช้ในการปรุงอาหาร เป็นสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นซึ่งขึ้นตามธรรมชาติ และปลูกไว้ในสวนครัวรั้วบ้าน ประชาชนจึงสามารถนำมาใช้ในการทำอาหารและรับประทานเป็นประจำได้ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้คุณค่าทั้งทางโภชนาการและคุณค่าทางสรรพคุณยาที่มีอยู่ในสมุนไพร

4) การรับประทานสมุนไพรเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันต่อสู้กับเชื้อ

ในขั้นนี้ประชาชนที่มีความเสี่ยงหรือมีความจำเป็นต้องไปสถานที่ที่มีความเสี่ยงในการระบาดของโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ควรได้รับประทานสมุนไพรที่มีฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน เช่น ฟ้าทะลายโจร กระชายขาว พูลูควา เสลดพังพอน ย่านาง ขมิ้นชัน เป็นต้น ที่มีสรรพคุณในการยับยั้งการเจริญเติบโตหรือการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสในร่างกาย แม้จะยังไม่เจ็บป่วยก็ควรรับประทานเพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมที่จะต่อสู้กับโรคติดเชื้อทางเดินหายใจที่ประชาชนได้ไปสัมผัสมาเป็นการป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดโรค โดยสมุนไพรเหล่านี้เป็นสมุนไพรในท้องถิ่นที่สามารถหาได้ง่ายในชุมชนและมีการใช้ในการดูแลสุขภาพมาเป็นเวลานาน ประชาชนสามารถนำสมุนไพรดังกล่าวมาใช้ในการดูแลตนเองในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อทางเดินหายใจได้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยเป็นการพึ่งพาตนเองในด้านสุขภาพ ทั้งนี้การรับประทานสมุนไพร

ดังกล่าวต้องมีการประเมินสภาวะทางสุขภาพและความเสี่ยงของผู้ที่จะรับประทานสมุนไพร เช่น โรคประจำตัว การแพ้สมุนไพร เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานานเนื่องจากสมุนไพรบางชนิดอาจส่งผลข้างเคียงต่อร่างกายหากได้รับในปริมาณมาก

5) การใช้สมุนไพรแก้อาการเจ็บป่วยเพื่อต่อสู้กับเชื้อ

เมื่อประชาชนรู้สึกไม่สบายเริ่มมีอาการเจ็บป่วยแล้ว เพราะร่างกายได้รับเชื้อและทำให้เกิดการติดเชื้อในร่างกาย เช่น มีอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก มีไข้ เป็นต้น ในขั้นนี้มีความจำเป็นต้องได้รับการรักษาอาการเจ็บป่วย ซึ่งสมุนไพรในท้องถิ่นมีสรรพคุณที่สามารถช่วยรักษาอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากการติดเชื้อได้ ได้แก่ ฟ้าทะลายโจร มีสรรพคุณดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้อ่อนใน ซึ่งมีสารออกฤทธิ์สำคัญ คือ แอนโดร กราโฟโลด์ มีฤทธิ์ยับยั้งการเพิ่มจำนวนของไวรัส SARS-CoV-2 ในเซลล์เนื้อเยื่อ โดยประชาชนสามารถนำใบฟ้าทะลายโจรมาต้มรับประทานหรือรับประทานใบสดในช่วงที่มีอาการเจ็บป่วย และกระชายขาว ซึ่งมีสารออกฤทธิ์สำคัญคือ แพนดูเรทินเอ และพินนอสโตรบิน ซึ่งช่วยในการยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัส SAR-CoV-2 และช่วยลดการอักเสบต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในร่างกาย โดยประชาชนสามารถนำรากกระชายขาวมาต้มรับประทานในช่วงที่มีอาการ ซึ่งสมุนไพรทั้งสองชนิดมีสรรพคุณไปยับยั้งการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในร่างกาย จึงสามารถรักษาอาการเจ็บคอ อาการไอ อาการหวัดมีน้ำมูกได้ เมื่อการติดเชื้อลดลงอาการใช้ก็ลดลงและหายไปได้ตามลำดับ ดังนั้นในขั้นนี้ผู้ป่วยโรคโควิด-19 ที่ตรวจพบเชื้อสามารถใช้สมุนไพรในการรับประทานเพื่อรักษาโรคได้ ทั้งนี้สมุนไพรดังกล่าวสามารถใช้ได้กับผู้ที่มีอาการไม่รุนแรง หากมีอาการรุนแรง เช่น แน่นหน้าอก หายใจไม่ค่อยสะดวก หายใจเร็ว หายใจลำบาก เป็นต้น มีความจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในระบบบริการสาธารณสุขทั้งภาครัฐและเอกชน ทั้งนี้การดูแลรักษาอาการ

เจ็บป่วยด้วยการใช้สมุนไพรท้องถิ่น เช่น ฟ้าทะลายโจร และกระชายขาว เป็นต้น ซึ่งเป็นสมุนไพรที่ทำได้ง่ายในชุมชนท้องถิ่น ประชาชนสามารถนำมาใช้เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยเป็นการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพอย่างยั่งยืน และช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายของครอบครัว เช่น ค่าเดินทาง ค่ายา หรือการสูญเสียรายได้ของคนในครอบครัวที่ต้องมาดูแลผู้ป่วย เป็นต้น รวมทั้งช่วยลดค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพของภาครัฐ

โดยแนวทางการพึ่งพาตนเองในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชนที่พัฒนาขึ้นนี้ในแนวปฏิบัติขั้นที่ 1-4 ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การหยุดการแพร่ระบาดโดยให้ประชาชนอยู่กับที่ ขั้นตอนที่ 2 การกักโรคติดเชื้อทางเดินหายใจไว้ด้วยการสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือ ขั้นตอนที่ 3 การรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีสารออกฤทธิ์ช่วยป้องกันการติดเชื้อเป็นประจำ ขั้นตอนที่ 4 การรับประทานสมุนไพรเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันต่อสู้กับเชื้อ เป็นแนวทางในการป้องกันการติดเชื้อ ซึ่งแนวปฏิบัติขั้นที่ 1-3 สามารถปฏิบัติจนเป็นวิถีชีวิตตลอดช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 ส่วนขั้นตอนที่ 5 การใช้สมุนไพรแก้อาการเจ็บป่วยเพื่อต่อสู้กับเชื้อ เป็นแนวทางในการรักษาโรคซึ่งในขั้นนี้ประชาชนที่มีอาการเจ็บป่วยและได้รับการยืนยันว่ามีการติดเชื้อแล้ว โดยมีผลการตรวจการติดเชื้อยืนยัน สามารถใช้สมุนไพรในท้องถิ่นดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยของตนเองในเบื้องต้นได้ มุ่งหมายให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองในด้านสุขภาพ แต่หากมีอาการที่รุนแรงขึ้นสามารถเข้ารับการรักษาในระบบบริการสุขภาพของรัฐและเอกชนได้ การปฏิบัติตามแนวทางที่พัฒนาขึ้นทั้ง 5 ขั้นตอน มีโอกาสนำไปปฏิบัติในการแก้ปัญหาโรคโควิด-19 และเป็นการเพิ่มทางเลือกในการรักษาโรคให้กับประชาชน รวมทั้งมีโอกาสดำเนินค่าใช้จ่ายของภาครัฐได้อีกช่องทางหนึ่งที่สามารถใช้พืชสมุนไพรมาดูแลรักษาโรคซึ่งมีราคาถูกกว่าสามารถทดแทนการใช้ยาแผนปัจจุบันที่มีราคาแพงได้ และยังเป็นทางเลือกส่งเสริมให้ประชาชนพึ่งพาตนเอง

และพึ่งพาภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยเฉพาะในภาวะวิกฤติที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 ที่รุนแรงเกิดการขาดแคลนยาและเวชภัณฑ์ จนทำให้ราคายาสูงขึ้น และการขาดแคลนบุคลากรทางการแพทย์ในการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีจำนวนมากจนสถานพยาบาลทั้งภาครัฐและเอกชนไม่สามารถรองรับได้ โดยแนวปฏิบัติทั้ง 5 ขั้นเป็นหลักการที่สามารถนำไปปรับใช้กับการเตรียมพร้อมรับมือหรือแก้ปัญหาโรคติดเชื้อทางเดินหายใจอื่น ๆ ที่มีโอกาสระบาดขึ้นในอนาคต

วิจารณ์

จากการพัฒนาแนวทางการพึ่งพาตนเองในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชน 5 ขั้นตอน สามารถสรุปแนวทางการดูแลผู้ป่วยโรคโควิด-19 ออกเป็น 2 แนวทาง ได้แก่ 1) แนวทางในการป้องกันการติดเชื้อ คือ ขั้นตอนที่ 1 การหยุดการแพร่ระบาดโดยให้ประชาชนอยู่กับที่ ขั้นตอนที่ 2 การกักโรคติดเชื้อทางเดินหายใจไว้ด้วยการสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือ ขั้นตอนที่ 3 การรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีสารออกฤทธิ์ช่วยป้องกันการติดเชื้อเป็นประจำ ขั้นตอนที่ 4 การรับประทานสมุนไพรเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันต่อสู้กับเชื้อ 2) แนวทางการรักษาโรค คือ ขั้นตอนที่ 5 การใช้สมุนไพรแก้อาการเจ็บป่วยเพื่อต่อสู้กับเชื้อ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานศึกษาของ Choosrithong *et al.* (2022) ที่ได้ศึกษาสมุนไพรที่สำคัญในยุคโควิด-19 สำหรับประชาชนทั่วไป โดยพบว่า การดูแลตนเองในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 ด้วยสมุนไพรไทยแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ ได้แก่ 1) ระยะก่อนติดเชื้อ เพื่อช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ทั้งภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด เป็นด้านแรกในการต่อสู้และป้องกันเชื้อไวรัสที่เข้ามาในร่างกาย 2) ระยะที่ติดเชื้อ เป็นการลดปริมาณของเชื้อไวรัส โดยส่งเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกันและเลือกใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสเสริมภูมิคุ้มกันตลอดจนการปรับภูมิคุ้มกันให้สมดุล 3) ระยะหลังการติดเชื้อ เป็นการบรรเทาอาการที่

เป็นผลกระทบทางสุขภาพภายหลังติดเชื้อ แม้จะออกจากโรงพยาบาลหลังตรวจไม่พบเชื้อแล้ว แต่ผู้ป่วยหลายรายยังคงประสบกับปัญหาจากความเสียหายของปอดที่เกิดขึ้น ดังนั้นจึงต้องได้รับการฟื้นฟูระบบทางเดินหายใจ

สำหรับขั้นตอนที่ 1 การหยุดการแพร่ระบาดโดยให้ประชาชนอยู่กับที่ เนื่องจากโรคโควิด-19 สามารถแพร่กระจายได้ง่ายโดยผ่านสารคัดหลั่งของผู้ที่ติดเชื้อ ทั้งนี้การดูแลและป้องกันตนเองเริ่มจากการหลีกเลี่ยงการเดินทางไปในสถานที่เสี่ยง เพราะเชื้อสามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนผ่านทางไอ จาม หรือสัมผัสสารคัดหลั่งจากน้ำมูก เสมหะ น้ำลาย รวมถึงการสัมผัสกับสิ่งที่มีผู้ติดเชื้อสัมผัสแล้วสามารถติดเชื้อผ่านทางเยื่อตาจากการขยี้ตา การอยู่ใกล้ชิดผู้ติดเชื้อที่ไอ จามในระยะไม่เกิน 1 เมตร (Institute for Urban Disease Control and Prevention, 2022) ส่วนขั้นตอนที่ 2 การกักโรคติดเชื้อทางเดินหายใจไว้ด้วยการสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือ โดยในกรณีที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเดินทางได้ จะต้องมีการดูแลตนเองด้วยการสวมใส่หน้ากากอนามัยและหมั่นล้างมือเป็นประจำ ซึ่งพบว่าการใช้หน้ากากอนามัยกรองอากาศ N95 สามารถกรองอนุภาคที่ไม่ใช่สารที่ประกอบด้วยน้ำมัน ขนาด 0.3 ไมโครเมตรได้อย่างน้อย 95% (Chaichalothorn *et al.*, 2020) รวมถึงการล้างมือด้วยผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ที่อยู่ในระหว่าง 60-90% โดยปริมาตร สามารถยับยั้งการติดเชื้อได้ เนื่องจากคุณสมบัติของแอลกอฮอล์สามารถแพร่ผ่านเยื่อหุ้มเซลล์ของเชื้อไวรัสและทำให้โปรตีนเสียสภาพรวมทั้งสามารถทำลายชั้นไขมันของไวรัสได้ (Thitisaksakul *et al.*, 2021)

ขั้นตอนที่ 3 และ 4 การรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีสารออกฤทธิ์ช่วยป้องกันการติดเชื้อเป็นประจำ และการรับประทานยาเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อต่อสู้กับเชื้อ เป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารไปช่วย

เสริมสร้างส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมไปถึงการช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันที่จะไปต่อสู้กับเชื้อโรคหรือช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อในร่างกาย ให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคที่จะเข้าสู่ร่างกายได้ ผ่านทางการรับประทานอาหาร โดยเป็นอาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีสรรพคุณที่จะไปช่วยยับยั้งการแพร่กระจายของเชื้อโรค ช่วยบำรุงหรือเสริมสร้างร่างกายให้สามารถต่อสู้กับโรคติดเชื้อได้ ซึ่งสอดคล้องตามภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาที่มีนำสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหาร (ผักพื้นบ้าน) มาเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว (Jaitae and Sukseetong, 2020)

สำหรับขั้นตอนที่ 5 คือ การรับประทานยาแก้อาการเพื่อต่อสู้กับเชื้อ โดยใช้สมุนไพรในการดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในระบบทางเดินหายใจ เช่น อาการไอ เจ็บคอ คัดจมูก น้ำมูกไหล ไข้ เป็นต้น โดยมีสมุนไพรที่สำคัญ คือฟ้าทะลายโจรและกระชายขาว ซึ่งจากงานศึกษาของ Choosrithong *et al.* (2022) กล่าวถึงการใช้สมุนไพรที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและบรรเทาอาการในผู้ป่วยโรคติดเชื้อทางลมหายใจ เช่น ตำรับยาที่มีส่วนผสมของฟ้าทะลายโจร โดยในฟ้าทะลายโจรจะมีสารสำคัญที่ชื่อว่า “แอนโดรกราโฟไลด์” ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสและช่วยยับยั้งการอักเสบ รวมถึงมีสารประกอบสารแอลคาลอยด์ช่วยจับโปรตีนของไวรัสให้อยู่กับที่ ไข้ยาฟ้าทะลายโจรในผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการสอดคล้องกับงานศึกษาของ Rattanaraksa *et al.* (2021) พบว่า ฟ้าทะลายโจรผงอัดแคปซูลมีประสิทธิภาพในการลดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ และลดน้ำมูกได้ดีกว่าฟ้าทะลายโจรสกัด ขณะที่ฟ้าทะลายโจรสกัดให้ประสิทธิภาพลดอาการเจ็บคอ ลดความถี่และความรุนแรงในการไอ และลดปัญหาการรบกวนการนอนหลับได้ดีกว่าในกลุ่มฟ้าทะลายโจรผงอัดแคปซูล ดังนั้นในผู้ป่วยที่เป็นโรคโควิด-19 ที่มีอาการไม่รุนแรงสามารถใช้ฟ้าทะลายโจรมาเป็นทางเลือกในการรักษาทดแทนการใช้ยาแผนปัจจุบันได้ (Prempree *et al.*,

2022) การนำฟ้าทะลายโจรมาใช้ดูแลรักษาโรคโควิด-19 ฟ้าทะลายโจร นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่พบว่าสารสกัดเอทานอลของเหง้ากระชายและสารแพนดูลเรทินเอ มีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ในเซลล์เยื่อบุไตของลิงเขียวแอฟริกัน ในระยะก่อนและหลังติดเชื้อ (Kanjanasirirat *et al.*, 2020)

สรุป

การศึกษาครั้งนี้ได้นำเอาภูมิปัญญาด้านสมุนไพรและอาหารพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักการป้องกันการติดเชื้อ จนพัฒนาเป็นแนวทางการพึ่งพาตนเองในการดูแลและป้องกันโรคโควิด-19 ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชน ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การหยุดการแพร่ระบาดโดยให้ประชาชนอยู่กับที่ 2) การกักโรคติดเชื้อทางเดินหายใจได้ด้วยการสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือ 3) การรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีสารออกฤทธิ์ช่วยป้องกันการติดเชื้อเป็นประจำ 4) การรับประทานสมุนไพรเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันต่อสู้กับเชื้อ และ 5) การใช้สมุนไพรแก้อาการเจ็บป่วยเพื่อต่อสู้กับเชื้อ ดังนั้นหากมีการนำแนวทางดังกล่าวไปใช้กับประชาชนในพื้นที่อื่น ควรมีการปรับแนวทางให้สอดคล้องกับบริบทของประชาชนในท้องถิ่นนั้นๆ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายที่ให้ทุนสนับสนุนการทำวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

Ampornareekul, S., S. Sirikhetkon and A. Amatayakul. 2022. The survey of problems, needs for development among nursing personnel of care management for patients with dangerous contagious diseases, emerging diseases, and re-emerging

diseases. The Journal of Chulabhorn Royal Academy 4(3): 111-120. (in Thai)

Chaichalothorn, M., B. Kiatkasemsan and P. Saeyup. 2020. N95 respirator during COVID-19 pandemic. Thai Journal of Anesthesiology 46(3)(Suppl.): 95-102. (in Thai)

Choosrithong, R., T. Thipsut and K. Munluan. 2022. Important herbs in the era of Covid for the general public. Journal of Social Science for Local Rajabhat Mahasarakham University 6(1): 293-300. (in Thai)

Department of Health. 2023. Summary of Global statistics reporting the COVID-19 situation around the world. (Online). Available: <https://covid19.anamai.moph.go.th/en/> (October 9, 2023). (in Thai)

Institute for Urban Disease Control and Prevention. 2022. Guidelines for Control and Prevention of COVID-19 in Urban Settings Using Community Volunteers. He's Company Limited, Bangkok. 80 p.

Jaitae, S. and N. Sukseetong. 2020. Lanna localwisdom for health promotion for the elderly in urban and policy recommendation: A case study of Suthep subdistrict municipality, Mueang Chiang Mai district, Chiang Mai province. Journal of Community Development and Life Quality 8(3): 581-591. (in Thai)

- Kanjanasirirat, P., A. Suksatu, S. Manopwised jaroen, B. Munyoo, P. Tuchinda, K. Jearawuttanakul, S. Seemakhan, S. Charoensutthivarakul, P. Wongtrakongate, N. Rangkasenee, S. Pitiporn, N. Waranuch, N. Chabang, P. Khemawoot, K. Sa-ngiamsuntorn, Y. Pewkliang, P. Thongsri, S. Chutipongtanate, S. Hongeng, S. Borwornpinyo and A. Thitithyanont. 2020. High content screening of Thai medicinal plants reveals Boesenbergia rotunda extract and its component Panduratin A as anti-SARS-CoV-2 agents. Scientific Reports. 19963, doi: 10.1038/s41598-020-77003-3.
- Ministry of Public Health and Government-Private Organizations. 2016. National Master Plan for the Development of Thai Herbs, No. 1, 2017-2021. TS Interprint Company Limited, Samut Prakan. 176 p. (in Thai)
- Pediatric Infectious Disease Society of Thailand. 2023. Severe acute respiratory syndrome; SARS. (Online). Available: <https://www.pidst.or.th/A227.html> (October 9, 2023). (in Thai)
- Phumkhachorn, P. and P. Rattanachaiakunsopon. 2020. Coronaviruses: Biological disasters from SARS and MERS to COVID-19. Journal of Science and Technology Mahasarakham University 39(6): 595-604. (in Thai)
- Prempee, P., A. Mungaomklang, M. Tangkiatku mjai, T. Phodha, P. Kwankhao, K. Chewchuapun, C. Charuenporn, D. Monta and T. Karapakdee. 2022. SARS-CoV-2 Clearance from Andrographis paniculata, Boesenbergia rotunda, and Favipiravir among mild COVID-19 cases in Klong Prem Central Prison during Mid-2021: A retrospective study. Outbreak, Surveillance, Investigation & Response Journal 15(4): 131-137.
- Rattanaksa, D., R. Khempetch, U. Poolwiwatchaikool, S. Nimitvilai, O. Loatrakul and P. Srimanee. 2021. The efficacy and safety of Andrographis paniculata extract for treatment of COVID-19 patients with mild symptoms, Nakhonpathom hospital. Region 4-5 Medical Journal 40(2): 269-282. (in Thai)
- Sakulngam, A. 2021. The Spanish flu epidemic spread across the world 100 years ago, killing more than 50 million people. (Online). Available: <https://www.nsm.or.th/nsm/th/node/4267> (October 9, 2023). (in Thai)
- Thanachotiphan, K., K. Kalyanamitra, S. Niyomyaht and T. Kakkhanapichonchat. Management of Thai health service systems during the Covid-19 crisis. Journal of Local Governance and Innovation 6(2): 111-130. (in Thai)

Thitisaksakul, N., S. Paengma, I. Parasindecha, P. Muenhong, R. Jarungsirawat, S. Daodee and T. Tessiri. 2021. Analysis of alcohol content in alcohol-based hand sanitizer product from Khon Kaen province. *Isan Journal of Pharmaceutical Sciences* 17(3): 59-73. (in Thai)

World Health Organization. 2023. Situation of coronavirus disease 2019 (COVID19) In Thailand 13 June 2023.

(Online). Available:https://cdn.who.int/media/docs/defaultsource/sea-ro/thailand/2023_06_13_tha-sitrep-265-covid19_th.pdf?sfvrsn=e213bba3_1 (October 10, 2023). (in Thai)
