

ลักษณะและคุณประโยชน์ของภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตา*

CHARACTERISTICS AND BENEFITS OF WISDOM FOR EYE CARE

ณัฏฐ์ สุขสีทอง*, กุหลาบ รัตนจักรธรรม, วสุธร ตันวัฒนกุล, อนามัย เทศกะทีก

Nuttorn Sukseethong*, Koolarb Rudtanasudjatun, Vasuton Tanvatanakul, Anamai Thetkathuek

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี ประเทศไทย

Faculty of Public Health, Burapha University, Chonburi, Thailand

*Corresponding author E-mail: n.sukseethong@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาลักษณะของภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ใช้ในการดูแลสุขภาพตา 2) เพื่อวิเคราะห์คุณประโยชน์ของภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ปราชญ์ชุมชน และผู้รู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาดั้งเดิม จำนวน 89 คน สุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง แนวคำถามเกี่ยวกับฐานคิด และลักษณะภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพตา การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation Method) ผลการวิจัยพบว่า ภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตา เป็นการแพทย์ที่เป็นศาสตร์ หรือเทคนิคการบำบัดทางเลือกในการดูแลสุขภาพตา จำแนกออกเป็น 4 กลุ่ม คือ 1) การบ่งต้อ 2) การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพตา ด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การรับประทาน การประคบที่เปลือกตา และการประคบนิ้วเท้าที่ส่งผลต่อตา 3) การนวดหน้านวดศีรษะเพื่อสุขภาพตา และ 4) การใช้สมาธิกับการมองเห็น คุณประโยชน์ของภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตา ช่วยชะลอความเสื่อมของตา โดยการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต การบำรุงเนื้อเยื่อตา และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตา ปัจจุบันยังพบการใช้ภูมิปัญญาเหล่านี้อยู่ทั่วประเทศ และมีคุณประโยชน์ในการนำไปใช้ ที่สอดคล้องกับเกณฑ์การพิจารณาเลือกใช้แพทย์ทางเลือก ได้แก่ ความน่าเชื่อถือ (Rational) ความปลอดภัย (Safety) การมีประสิทธิภาพ (Efficacy) และมีความคุ้มค่า (Cost-Benefit-Effectiveness) ควรมีการศึกษาทบทวนการบำบัดที่สามารถอธิบายได้โดยการใช้กระบวนการค้นหาคำตอบ และพิจารณาความเหมาะสมของช่วงเวลาในระยะการดำเนินโรค ในการนำภูมิปัญญาไปใช้ดูแลสุขภาพตาควบคู่กันกับการแพทย์สมัยใหม่

คำสำคัญ: ลักษณะและคุณประโยชน์, ภูมิปัญญาดั้งเดิม, การดูแลสุขภาพตา, ปราชญ์ชุมชน

Abstract

This research article aims to 1) study the characteristics of traditional wisdom in eye care and 2) analyze the benefits of traditional wisdom in eye care. This was a qualitative research with key informants including 89 community scholars and people knowledgeable about traditional wisdom using purposive sampling. The tool used to collect data was a structured in-depth interview with questions about the thinking base and knowledge characteristics of eye care wisdom. Data analysis used content analysis and data reliability checking using data triangulation. The results found that traditional wisdom in eye care is medical science or alternative therapy

techniques for eye care, classified into 4 groups: 1) indications 2) using herbs to care for eye health through various methods, including eating, compressing on the eyelids. and compressing the toes that affect the eyes 3) facial massage, head massage and 4) using concentration and vision. Benefits of traditional wisdom in eye care slow down the deterioration of the eyes by stimulating blood circulation nourishing eye tissue and relaxation of eye muscles. Currently, these wisdoms are still being used all over the country and are beneficial in their use that are consistent with the criteria for considering alternative medicine, including reliability, safety, effectiveness and value. There should be a study of treatment mechanisms that can be explained using the process of searching for answers and considering the appropriateness of the time period in the stage of the disease in order to be used as wisdom in eye care in parallel with modern medicine.

Keywords: Characteristics and Benefits, Traditional Wisdom, Eye Care, Community Philosopher

บทนำ

ภูมิปัญญาดั้งเดิม เป็นองค์ความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ของชาวบ้านที่สั่งสมสืบทอดกันมา อันเป็นศักยภาพ หรือความสามารถในเชิงแก้ปัญหา จัดการ มีการปรับ ประยุกต์ และเปลี่ยนแปลง ภายใต้บริบทของสังคม วัฒนธรรมเฉพาะ จนเกิดเป็นความรู้ใหม่ และสืบทอดสู่คนรุ่นใหม่เพื่อการดำรงอยู่รอดของเผ่าพันธุ์ จึงเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติพันธุ์ หรือเป็นวิถีของชาวบ้าน เป็นรากแก้วสำคัญที่จะทำให้ท้องถิ่นเจริญงอกงามอย่างมั่นคง (สามารถ ใจเตี้ย และฉัตร สุขสีทอง, 2565) ภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตา ในอดีตการดูแลสุขภาพตาด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น แพทย์พื้นบ้าน จะมีการใช้กรรมวิธีหลายรูปแบบ เช่น การใช้น้ำมันสมุนไพร ยาสมุนไพร มนต์คาถา พิธีกรรม การนวด เป็นต้น (จรินทร์ธร พิกคำ และคณะ, 2564) ปัจจุบันภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพตาเป็นการแพทย์ที่เป็นศาสตร์ หรือเทคนิคการบำบัดทางเลือกในการดูแลสุขภาพตา (Nonsystematic Complementary and Alternative Medicine) ที่นำไปใช้เสริมหรือใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน (Complementary Medicine) กิจกรรมทางเลือกหนึ่งที่ใช้ในการดูแลสุขภาพตาเพื่อแก้ไขปัญหาดวงตา และการมองเห็น

การเปลี่ยนแปลงการมองเห็นเมื่ออายุมากขึ้นที่พบบ่อย ได้แก่ การเสื่อมของดวงตา ทำให้ส่งผลกระทบต่อการมองเห็นสิ่งของใกล้ ๆ การรับรู้ความตื้นลึก การรับรู้สี การมองเห็นในสภาวะแสงน้อย การมองเห็นแคบลง (ปวีศา ทันเจริญ, 2566) ผลจากการสำรวจผู้สูงอายุ ใน พ.ศ. 2545-2560 โดย สำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ผู้สูงอายุประมาณ ร้อยละ 45 - 57 มีปัญหาการมองเห็น (ศลิษา ฤทธิมน้อย และคณะ, 2567) ในปี พ.ศ.2566 พบสถิติผู้สูงอายุมีสายตาเลือนราง ร้อยละ 0.37 ตาบอด ร้อยละ 1.38 ตาบอดจากต้อกระจก ร้อยละ 1.00 โรคตาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคต้อกระจก โรคเบาหวานขึ้นจอประสาทตา โรคจุดศูนย์กลางจอรับภาพเสื่อมในผู้สูงอายุ โรคต้อหินจอประสาทตาเสื่อมและเบาหวานขึ้นจอประสาทตา (กรมผู้สูงอายุ, 2564) ที่มีระดับสายตาตามองเห็นไม่ชัดเจน ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติจะอยู่ในภาวะพึ่งพาผู้อื่น

การดูแลสุขภาพตาอย่างถูกวิธีจะช่วยถนอมสายตาให้แข็งแรง การไม่ดูแลสุขภาพของดวงตา อาจทำให้สุขภาพดวงตาเสื่อมอย่างรวดเร็วก่อนวัยที่ควรจะเป็น (ปวีศา ทันเจริญ, 2566) เช่นเดียวกับ ธรรมชาติ ธรรมชาติ ปัญญาวิวัฒน์ ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุวัยปลายที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มีการปรับตัวด้านร่างกายให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้เองแต่ยังคงมีความยากลำบากในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขึ้นพื้นฐานและที่ซับซ้อน ทั้งนี้ความผิดปกติของการมองเห็นในผู้สูงอายุ มีสาเหตุหลักมาจากความเสื่อมตามวัย การรักษาโรคตาในปัจจุบันในระบบการบริการสาธารณสุขระดับปฐมภูมิมีการคัดกรองความผิดปกติของการมองเห็น และส่งต่อการรักษาไปยัง



สถานพยาบาลระดับตติยภูมิที่มีแพทย์ และอุปกรณ์ทางการแพทย์เฉพาะทางที่ทันสมัย โดยมีจักษุแพทย์ เป็นผู้ดำเนินการตรวจ วินิจฉัย และรักษาโรค ซึ่งเป็นการรักษาเมื่อพบความผิดปกติของการมองเห็น นอกจากนี้การเข้าถึงบริการการรักษาที่อยู่ห่างไกลที่พหุอาศัย ต้องมีการค่าเดินทาง เวลา ค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมจากสิทธิ์ที่พึงได้รับ ทำให้เกิดการรอรักษา การรักษาไม่ต่อเนื่อง การปฏิเสธการรักษา (ธรรมทัศน์ ธรรมปัญญวัฒน์, 2567) ดังนั้น ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพตาที่เหมาะสม จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจสำหรับการที่ประชาชนสามารถนำมาใช้ดูแลสุขภาพตาด้วยตนเองเบื้องต้น เพื่อชะลอความเสื่อมของตา และการมองเห็นที่ดีให้ยาวนานขึ้น

ผลการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ยังขาดข้อมูลการศึกษาภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ใช้ในการดูแลสุขภาพตา อีกทั้งมองเห็นสภาพปัญหาและความสำคัญดังกล่าว จึงมีความสนใจที่จะรวบรวม และศึกษาลักษณะของภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ใช้ในการดูแลสุขภาพตา เพื่อเป็นฐานข้อมูล และเผยแพร่ ให้กับผู้ที่สนใจการดูแลสุขภาพตาโดยใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตา เพิ่มทางเลือกในการดูแลรักษาดวงตา ตลอดจนการนำไปศึกษาวิจัยเพิ่มเติม เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะของภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ใช้ในการดูแลสุขภาพตา
2. เพื่อวิเคราะห์คุณประโยชน์ของภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ใช้ในการดูแลสุขภาพตา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ มีวิธีดำเนินการวิจัยครอบคลุมรูปแบบการวิจัย ประชากร และผู้ให้ข้อมูล เครื่องมือที่ใช้การวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย ได้ดำเนินการกระบวนการศึกษาตามระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนการวิจัย (Methodology) ในรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยได้ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ เอกสาร (Documentary Study) และได้ศึกษาข้อมูลทุติยภูมิเกี่ยวกับภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตา แหล่งข้อมูล สำคัญ ได้แก่ เอกสาร บทความวิชาการ ข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ และงานวิจัย เกี่ยวกับภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตา จำนวน 33 แหล่ง วิดีโอผ่านอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวกับการภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตา 16 แหล่ง เว็บไซต์สถานพยาบาลที่ใช้ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพตา 10 แหล่ง และสรุปลงในตารางบันทึกประเด็นเนื้อหา เกี่ยวกับภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตา ประกอบด้วย ชื่อ ที่มา ความสำคัญ การถ่ายทอดวิธีการ ผลลัพธ์ ข้อจำกัด และหลักในการพิจารณาเลือกใช้ภูมิปัญญา

2. ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ประชาชนและผู้รู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาดั้งเดิมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตา ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญอาศัยอยู่ ได้ข้อมูลพื้นที่ในการศึกษาจากสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดและกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด แล้วใช้เทคนิคสโนว์บอลในการค้นหาประชาชนและผู้รู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาดั้งเดิมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตาคนต่อ ๆ ไป โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Information) แบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วยด้วย ประชาชนคาถาเป่ารักษาตา จำนวน 56 คน ประชาชนการบ่งต้อ จำนวน 16 คน ประชาชนการใช้สมุนไพร จำนวน 15 คน ประชาชนการนวดหน้า นวดศีรษะ จำนวน 2 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 89 คน

3. เครื่องมือที่ใช้การวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง มีแนวคำถามมีทั้งหมด 5 ข้อ ประกอบด้วย 1) มิติของภูมิปัญญาและวิถีธรรมชาติที่ใช้ในการดูแลสุขภาพตาในชุมชน 2) ความเป็นมาของภูมิปัญญาและวิถีธรรมชาติ 3) ความเชื่อในภูมิปัญญาและวิถีธรรมชาติ 4) วิธีการใช้ภูมิปัญญาและวิถีธรรมชาติ และ 5) การขยายผลการใช้ภูมิปัญญาและวิถีธรรมชาติ การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ใช้การตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยผู้ทรงคุณวุฒิเชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพตา และด้านภูมิปัญญา จำนวน 3 ท่าน ค่า IOC



เท่ากับ 1 และมีการทวนซ้ำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แก่ผู้ให้ข้อมูลทุกครั้งหลังเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์เพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูล

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2562 ถึง มิถุนายน 2563 ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) พื้นที่ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ให้การสัมภาษณ์เชิงลึก และมีการเก็บรวบรวมด้วยการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participation Observation) การสังเกตการใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตา ในแหล่งที่มีการใช้ภูมิปัญญา ได้แก่ ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาพื้นบ้านของชุมชน จำนวน 2 แห่ง สำนักแพทย์พื้นบ้าน จำนวน 2 แห่ง งานบริการแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 1 แห่ง และงานบริการแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลชุมชน จำนวน 1 แห่ง ในประเด็น ลักษณะพื้นที่ที่มีการภูมิปัญญา เหตุที่นำมาซึ่งการใช้ภูมิปัญญา กระบวนการหรือขั้นตอนการใช้ภูมิปัญญา ความสัมพันธ์ระหว่าง ประชาชนชุมชนและคนในชุมชน การยอมรับภูมิปัญญา การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลภูมิปัญญา ดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตา ใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation Method) คือ Data Triangulation จากเรื่องเดียวกันต่างเวลา ต่างสถานที่ ต่างบุคคล และแหล่งข้อมูล Methodological Triangulation โดยวิธีสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และค้นข้อมูลจากแหล่งทุติยภูมิ (ปัญญาเวชพื้นฐวัฒน์ และคณะ, 2562)

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis) ของการใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตา เปรียบเทียบข้อมูลเพื่อหาความเหมือน และความแตกต่าง การหาความสัมพันธ์ของข้อมูล จากนั้นจัดระเบียบข้อมูลโดยการกำหนดคำสำคัญ และรหัสข้อมูลแยกตามวัตถุประสงค์ ลักษณะข้อมูล และองค์ประกอบความผูกพันกับข้อมูล ประกอบด้วย ความน่าเชื่อถือ (Rational) ความปลอดภัย (Safety) การมีประสิทธิภาพ (Efficacy) และความคุ้มค่า (Cost-Benefit-Effectiveness) (เทวีญ ธาณิรัตน์, 2567)

6. การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เลขที่ IRB 019/2563 วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562-31 มีนาคม 2564 และจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา เลขที่ G-HS 017/2564 วันที่ 24 มิถุนายน 2564-24 มิถุนายน 2565

ผลการวิจัย

1. ลักษณะภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตา เป็นการแพทย์ที่เป็นศาสตร์ หรือเทคนิคการบำบัดทางเลือกในการดูแลสุขภาพตา ที่มีประชาชนชุมชน คือ แพทย์พื้นบ้าน แพทย์แผนไทยเป็นผู้ดูแลและใช้ภูมิปัญญาสามารถแบ่งกลุ่มภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตาออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ การบ่งต้อ การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพตา การนวดหน้าหน้าวดศีรษะ และ การใช้สมากิกับการมองเห็น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 การบ่งต้อ คือ ต้นกำเนิดมาจากตำราพระพุทธรูปไตรปิฎก รักษาตามแนวพุทธธรรม และศาสตร์ความเชื่อภูมิปัญญาของชาติพันธุ์ของแต่ละภูมิภาค องค์ความรู้เรื่องต้ออยู่ในคัมภีร์อภัยสันตาซึ่งเป็นตำรายาไทยเกี่ยวกับโรคตาทุกชนิด ปัจจุบันผู้ดูแลศาสตร์การบ่งต้อเป็นแพทย์พื้นบ้านและแพทย์แผนไทย โดยการใช้หนาม (วัสดุที่มีความแหลม คม) เช่น หนามหวายขม หนามเหล็ก หนามคัตเค้า สะกิดตมต้อบริเวณแผ่นหลังตามแนวเส้น ลม โดยเฉพาะเส้นสหัสรังษี และเส้นทวารี่ ซึ่งเป็นเส้นที่เกี่ยวข้องกับการปรากฏอาการของตา ดึงใยต้อออกเพื่อเปิดทางเลือดลม ปรับสมดุลของธาตุลม (วาโยธาตุ) ของมนุษย์ ที่ช่วยในการทำงานของสมองและระบบประสาท เป็นการกระตุ้นและส่งผลสัญญาณให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเอง เมื่อเข้าสู่สมดุล พลังลมจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตซึ่งเป็นธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) ให้ไปเลี้ยงตา และอวัยวะอื่น ๆ ได้ดีขึ้น



ตุ่มต่อเป็นรอยโรคที่มีความแตกต่างไปจาก ลักษณะผิวหนังปกติ และต่อแต่ละชนิดก็จะมีลักษณะ สีที่ผิวหนังแตกต่างกันออกไป การทำความสะอาดผิวหนัง ก่อนการบ่งต่อ จะใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ คือ แอลกอฮอล์ 70% เช็ดแผ่นหลังเป็นบริเวณกว้าง ผู้ทำการบ่งต่อต้องสวมถุงมือที่สะอาด การบ่งต่ออาจมีเลือดซึมในตำแหน่งที่บ่งต่อได้ เล็กน้อย แต่จะหยุดได้เอง ซึ่งระหว่างการบ่งต่อ ผู้รับบริการจะนั่ง สงบนิ่ง ผู้ให้บริการจะมีการบริการรดน้ำในใจ จะหยุดการบ่งต่อเมื่อพบอาการ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว และเมื่อ พบอาการเมามาก เช่น หน้าซีด เหงื่อออกมาก เป็นลม หากตั้งใจต่อออกมาเกินกำลังของคนที่ให้ก็จะรับได้ การบ่งต่อสามารถบรรเทาอาการตามัว เจ็บตา คันตา แสบตา น้ำตาไหล ที่เป็นอาการจากโรค ต้อลม ต้อเนื้อ ต้อกระจก ต้อหิน จอประสาทตาเสื่อม วัณตาเสื่อม



ภาพที่ 1 การใช้ปลายหนามหวายสะกิด (การบ่ง) ที่ตุ่มต่อ

การบ่งต่อมีการปรากฏของผู้ดูแลภูมิปัญญา การบ่งต่อด้วยหนามหวาย มีแพทย์แผนไทยเป็นผู้ดูแลภูมิปัญญา และถ่ายทอดภูมิปัญญาให้แก่แพทย์แผนไทยที่มีใบประกอบวิชาชีพแพทย์แผนไทย ด้านเวชกรรมไทย และด้านแพทย์แผนไทยประยุกต์ ที่สนใจ มีหลักสูตรการอบรมการบ่งต่อด้วยหนามหวาย ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ และจะต้องประพฤติตนตามแนวทางปฏิบัติของแพทย์แผนไทย การบ่งต่อด้วยหนามหวาย และหนามเหล็ก ผู้ดูแลภูมิปัญญาในปัจจุบัน คือ แพทย์พื้นบ้าน ถ่ายทอดภูมิปัญญาโดยการอบรมทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ให้แก่แพทย์แผนไทยที่มีใบประกอบวิชาชีพแพทย์แผนไทย อย่างน้อย 1 ด้าน นอกจากนี้ สภาการแพทย์แผนไทยได้ให้การยอมรับการบ่งต่อ และให้การบ่งต่อปรากฏเป็นกิจกรรมที่อยู่ในประกาศสภาการแพทย์แผนไทย ตามพระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2556 มีการยอมรับภูมิปัญญาในระดับประชาชน พบว่า มีการใช้ภูมิปัญญาบ่งต่อดูแลสุขภาพตาทุกภาคของประเทศไทย ประชาชนมีความเชื่อมั่นและศรัทธา มีการนัดหมายใช้ภูมิปัญญา ให้ความร่วมมือในการประพฤติตามธรรมเนียมปฏิบัติระหว่างกระบวนการ มีใช้ภูมิปัญญาร่วมกับการรักษาแพทย์แผนปัจจุบัน มีงานศึกษาวิจัยในหน่วยงาน มีการเผยแพร่ในจังหวัด และนำเสนอผลงานในงานประชุมวิชาการ มีการสนับสนุนการใช้ภูมิปัญญาจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดโดยการจัดฝึกอบรมให้แก่บุคลากร

1.2 การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพตา สมุนไพรเป็นพืชที่มีสรรพคุณในการรักษาโรค หรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ กำเนิด มาจากธรรมชาติ การนำสมุนไพรมาใช้ประโยชน์นั้น มีหลากหลาย ซึ่งสามารถแยกสมุนไพรต่าง ๆ ตามสรรพคุณในการรักษาโรค แบ่งได้ 3 ประเด็น คือ การรับประทานสมุนไพรที่เป็นตำรับยาเพื่อสุขภาพตา การพอกสมุนไพรเพื่อสุขภาพตา การใช้สมุนไพรพอกนิ้วเท้า ดังนี้

1.2.1 การรับประทานสมุนไพรที่เป็นตำรับยาเพื่อสุขภาพตา ได้แก่ (1) ยานันทคุณ สรรพคุณ แก้ ตามัว ฝ้าฟาง จากต้อกระจก ส่วนประกอบ ใบมะตูม ใบสะเดา ใบคนที่สอ ว่านน้ำ พริกไทย ขมิ้น อ้อย บอระเพ็ด ฯลฯ รับประทานครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหาร เข้า-เย็น (2) ยาแก้ต้อกระจก แก้ตามัว ฝ้าฟาง จากต้อกระจก ส่วนประกอบ ผิวมะกรูด ยาดำ เปลือกสนเหว้า พริกไทย ขิง มหาหิงค์ ดีปลี ฯลฯ รับประทานครั้งละ 3 แคปซูล ก่อนอาหาร เข้า (3) ยาแก้ลมขึ้นเบ้าสูง สรรพคุณ แก้ตามัว ฝ้าฟาง จากต้อหิน ส่วนประกอบ ผลจันทร์ ดอกจันทร์ กานพลูดีปลี เปลือกสนเหว้า พิลังกาสา ว่านน้ำ โกศสอ โกฐเขมา เทียนดำ เทียน



แดง เทียนข้าว เทียนตาตักแตน เทียนขาวเปลือก ขิง แห้ง รากเจตมูลเพลิง หัวบุงกรอ สหสคุณเทศ พริกไทยอ่อน ต้าผง บดละลายน้ำอ้อยแดง รับประทานครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหาร เข้า-เย็น

1.2.2 การพอกสมุนไพรเพื่อสุขภาพตา เป็นการนำสมุนไพรฤทธิ์เย็น 3 ชนิด ได้แก่ บอระเพ็ด บัวบก ฟ้าทะลายโจร มาใช้ในการพอกตา เพื่อรักษาอาการปวดตา แสบตา เคืองตา การผ่อนคลาย ลดความเมื่อยล้าของดวงตา ลดอาการปวดศีรษะและไมเกรนได้ นำสมุนไพร 3 ชนิด บดให้ละเอียด แล้วนำไปผสมกับไข่ขาวของไข่เป็ดพอประมาณ ไม่ข้นและไม่เหลวจนเกินไป วางสำลีหรือผ้าก๊อชที่ชุบน้ำพอกหมาด ๆ ปิดเปลือกตาทั้งสองข้าง ก่อนจะนำสมุนไพรที่ผสมกับไข่ขาว วางไปบนสำลี เกลี่ยสมุนไพรให้คลุมเปลือกตา ทิ้งไว้จนตัวยาแห้งประมาณ 15-20 นาที แล้วนำแผ่นสำลีหรือผ้าก๊อชออก จากนั้นเช็ดหรือล้างทำความสะอาด ขณะพอกตาหากรู้สึกแสบ คัน ให้รีบเอาออกแล้วล้างทำความสะอาดทันที ข้อควรระวัง ผู้ที่เป็นต้อกระจก หรือมีภาวะการอักเสบของดวงตาอยู่แล้วไม่ควรใช้วิธีนี้ เพราะจะกระตุ้นให้มีการอักเสบมากขึ้น ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีบวมแดง บัวบก ฟ้าทะลายโจร หากไม่สามารถหาสมุนไพรได้ครบทั้ง 3 ชนิด ก็ให้ใช้สมุนไพรชนิดใดชนิดหนึ่งได้ เพราะเป็นสมุนไพรฤทธิ์เย็นเหมือนกัน แต่ผลที่ได้อาจไม่เท่าใช้ 3 ชนิดพร้อมกัน

1.2.3 การใช้สมุนไพรพอกนิ้วเท้า หรือยาพอกนิ้วเท้าใหญ่ พระคัมภีร์อภัยสันดา และท่านขุนนิเทศ สุขกิจ ผู้เรียบเรียงตำราอายุรเวช เอาหัวแห้วหมู 1 มหาหิงค์ 1 เอาเสมอภาค ตำพอกนิ้วเท้าใหญ่ รักษาต่อหิน แห้วหมู เป็นสมุนไพรที่มีการวิจัย พบว่า มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยทำให้ดวงตาแข็งแรง ป้องกันตามัว ตามองไม่ชัด ทำให้ตาใสไม่ขุ่นมัวมองเห็นได้ชัดเจนด้วย มหาหิงค์ คือ ขันน้ำมันหรือยางที่ได้มา จากหัวรากใต้ดินหรือลำต้นของพืชตระกูล Ferula เป็นสีเหลือง มีรสเผ็ดขม กลิ่นฉุน สรรพคุณของมหาหิงค์เป็นยาอุ่น ออกฤทธิ์ต่อกระเพาะ ลำไส้ ตับ และม้าม ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย นำแห้วหมูที่ฝึกลมจนแห้งมาขังน้ำหนัก 1 ส่วน ให้เท่ากับมหาหิงค์ 1 ส่วน นำมาใส่ครกตำเข้าด้วยกันจนส่วนผสมเข้ากันดี จึงตักใส่ถ้วยสะอาดพักไว้ ล้างเท้าให้สะอาดและเช็ดเท้าให้แห้งก่อนนำส่วนผสมที่พักไว้ ใช้ซ้อนสะอาดมาตักนำไปพอกบริเวณหัวแม่เท้าทั้งสองข้าง และนำผ้าก๊อชพันไว้ กันส่วนผสมหก ทิ้งไว้ 15-20 นาที คัมภีร์แพทย์ไทยเดิม "ยาพอกศีรษะแม่เท้า" (หัวแม่เท้า) เอาหญ้าเกล็ดหอยใหญ่ 1 ใบ บัวบก ผักหนอก 1 สารหนู 1 ของทั้ง 3 นี้ เอาบด พอกศีรษะแม่เท้า หรือเอาดินประสิวขาว 2 ภัย พรอท 1 สลึง บดพอก ศีรษะแม่เท้าทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ แก้ก้อนขึ้นตา งานบริการแพทย์แผนไทยมีเครือข่ายสมุนไพรในการผลิต จัดหาสมุนไพร ผลิตตำรับยาสำหรับสุขภาพตา ผู้ดูแลภูมิปัญญาสามารถเป็นผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ ตาได้ด้วยตนเอง โดยไม่มีเงื่อนไข และข้อจำกัดในการเผยแพร่ มีวิธีการแก้ไขปัญห และอุปสรรคระหว่างการใช้ภูมิปัญญา

1.3 การนวดหน้านวดศีรษะ เป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้มาเลี้ยงดวงตาได้ดีขึ้น เป็นศาสตร์และศิลป์อีกแขนงหนึ่งที่สำคัญ ของหลักวิชาการแพทย์แผนไทย ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และเป็นภูมิปัญญาไทย ที่ได้ผ่านการบูรณาการ ร่วมกับองค์ความรู้ของศาสตร์การแพทย์ ในระบบการแพทย์อื่น ๆ จนพัฒนาเป็นการนวดไทยที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว จนได้รับการยอมรับอย่าง กว้างขวาง ทั้งในประเทศและในระดับนานาชาติศาสตร์การนวดแผนไทย ได้รับการพัฒนามาจาก ทำทางการบริหารตามหลักโยคีของเหล่าฤๅษี ซีไพร เป็นการบริหารร่างกาย หรือกายกรรม เพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกาย และจิตใจ อีกทั้งมีผลพลอยได้ คือ เพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เช่น แก้อาการปวดศีรษะ ปวดคอ บ่าไหล่ ปวดเข่า ปวดต้นขา เป็นต้น

การนวดหน้านวดศีรษะ เพื่อสุขภาพตา เป็นการนวดเพื่อการบำบัดอาการปวดตา เมื่อยตา ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อบริเวณตาที่ใช้งานหนักจะเกิดการเกร็งตัว และมีสารเคมีคั่งค้างอยู่ ทำให้เลือดมาหล่อเลี้ยงไม่สะดวก เกิดอาการปวดเมื่อยตามตา การนวดกล้ามเนื้อบริเวณรอบดวงตาและกล้ามเนื้อบริเวณใกล้เคียงจะกระตุ้น ระบบไหลเวียนเลือด ช่วยให้ตาได้รับออกซิเจนมากขึ้นกล้ามเนื้อที่เกร็งก็ผ่อนคลายลงช่วยให้หายปวดเมื่อย ระบบขับของเสียกระตุ้นให้ระบบน้ำเหลือง และหลอดเลือดทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกัน

และจัดการกับเชื้อโรค ไม่สะสมพิษตกค้าง นอกจากนี้แรงกดสามารถกระตุ้นให้สมอง และระบบประสาท สั่งการผลิต ของฮอร์โมน เอ็นดอร์ฟินซึ่งเป็นสารเพิ่มความสุขก็จะช่วยลดอาการเครียด ผ่อนคลาย รู้สึกอบอุ่น

วิธีการ ให้ผู้ใช้บริการนอนหงายราบ ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ นอนหลับตา มี 12 ท่า ประกอบด้วย การเคาะการลูบที่แก้ม การเคาะการลูบที่หน้าผาก การลูบขมับ การลูบคางและหน้า การลูบแก้ม การคลึงคางและแก้ม การคลึงหน้า การคลึงขอบตาล่างและขอบตาบน การกดขมับ ผู้ดูแลภูมิปัญญาสามารถเป็นผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา การนวดหน้าผากศีรษะเพื่อสุขภาพตาได้ด้วยตนเอง โดยไม่มีเงื่อนไขและข้อจำกัดในการเผยแพร่ มีการนำครีมสมุนไพรบำรุงผิว แพทย์แผนไทย เพศหญิง อายุ 48 ปี ให้ข้อมูลว่า “ก่อนหน้านี้เป็นแพทย์พื้นบ้านมาก่อน จะรู้เรื่องสมุนไพร พอเรียนแพทย์แผนไทยเพิ่ม จึงผลิตครีมสมุนไพรนวดหน้าช่วยเรื่องบำรุงผิว และนำมาใช้ร่วมกับการนวดหน้าเลย” การใช้น้ำมันเหลืองช่วยคลายกล้ามเนื้อ มาประยุกต์ใช้ร่วมกับการนวดศีรษะ คอ ไหล่ แพทย์พื้นบ้าน เพศหญิง อายุ 51 ปี ให้ข้อมูลว่า “สรรพคุณของน้ำมันเหลืองช่วยคลายกล้ามเนื้อ จึงนำมาใช้ร่วมกับการนวดศีรษะ คอ ไหล่ เพื่อให้เบาอาการปวดตา ปวดหัวลง”

1.4 การใช้สมาธิกับการมองเห็น การตั้งใจให้สงบนิ่ง ระหว่างการรับทสวดรักษาโรคตา ใช้ในการ รักษาอาการตาแดง เจ็บตา ปวดแสบตา ผู้ที่ทำการรักษา คือ แพทย์พื้นบ้าน พบการใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมนี้ทุกภาคของประเทศ รับถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ หรือครูบาอาจารย์ การใช้บทสวดรักษาโรคตา เป็นพิธีกรรมรักษาโรค ของแพทย์พื้นบ้านตามความเชื่อของพุทธศาสนาซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของระบบความสัมพันธ์ของคนในชุมชน ความศรัทธา ในพระพุทธรูปและความเชื่อในอำนาจศักดิ์สิทธิ์ บทบาทในการสร้างความเชื่อมั่นในการรักษา การสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนในชุมชน และการสืบทอดความเชื่อเกี่ยวกับการรักษาโรค พิธีกรรมรักษาโรคของแพทย์พื้นบ้านมีจุดประสงค์สำคัญ คือ การบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยอันเป็นความผิดปกติของร่างกาย แต่ความเจ็บป่วยไม่ได้ส่งผลเฉพาะทางกายเท่านั้น หากยังมีผลต่อความมั่นใจทางจิตใจของผู้ป่วยและคนในครอบครัว รวมทั้งมิตรสหายด้วย ดังนั้น การประกอบพิธีกรรมรักษาโรค จึงมีจุดประสงค์ในทางหนึ่งเพื่อสร้างความสบายใจให้แก่ผู้ป่วย และผู้ที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด

เมื่อจิตสงบ จะมีความสุข และรู้สึกสบายใจ จากสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) ฮอร์โมนแห่งการ ผ่อนคลายและบรรเทาความเจ็บปวดที่หลั่งออกมาจากสมอง เซโรโทนิน (Serotonin) ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายมีความสุข และควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น โดพามีน (Dopamine) ให้ความรู้สึกเพลิดเพลิน กระปรี้กระเปร่า มีผลช่วยลดอาการเจ็บปวด เพิ่มภูมิต้านทานโรค ลดความตึงเครียด ลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้เส้นเลือดมีความยืดหยุ่น ช่วยให้การไหลเวียนเลือดเป็นปกติ แต่ถ้าหากเกิดความเครียด สมองส่วนไฮโปทาลามัส จะกระตุ้นประสาทซิมพาเทติกทำให้ต่อมหมวกไตส่วนใน (Adrenal Medulla) หลั่งเอพิเนฟริน (Epinephrine) และนอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) ออกมา ทั้งนี้ปลายเส้นใยประสาทซิมพาเทติกเองยังหลั่งนอร์เอพิเนฟรินด้วย ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น หายใจเร็วขึ้น ม่านตาขยาย อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น แรงดันเลือดสูงขึ้นทำให้ความดันเลือดสูง เกิดหลอดเลือดตีบหรืออุดตัน

ขั้นตอนสมาธิกับการมองเห็นรักษาตาแดง การยกขันตั้งเครื่องบูชาครูบรรพบุรุษอยู่ในพาน เพื่อเป็นการแสดงความเคารพนับถือ และขอครูบาอาจารย์ช่วยบำบัดรักษาบำบัดโรค ในขั้นประกอบด้วย รูป เทียน ดอกไม้ หมาก พลู ผ้าขาว ผ้าแดง เบี้ย ข้าวสาร สุรา กล้วย มะพร้าว มี น้ำส้มป่อย และที่ขาดไม่ได้ คือ เงินค่ากำนัล ในแต่ละพื้นที่จะมีความแตกต่างของสิ่งของเครื่องบูชา และจำนวนเงินค่ากำนัล ขณะที่ผู้ป่วยตั้งจิตมั่นในสมาธิ แพทย์พื้นบ้านการใช้บทสวดเป่าตาแดง แพทย์พื้นบ้านแต่ละพื้นที่ จะมีบทสวดที่แตกต่างกัน ภาษาที่ใช้แตกต่างกัน จำนวนรอบที่สวด จำนวนครั้งที่เป่า และอาจมีการเคี้ยวสมุนไพรก่อนทำการเป่าตา การเป่าตาจะทำการเป่าตา วันละ 2 ช่วง คือ ช่วงเช้าและช่วงเย็น อาการของตาหายแดงระคายเคือง ตาหายคัน ตาหายเจ็บ ตาเย็บตาดีขึ้น ตาของผู้เข้ารับการรักษาประมาณ 7 วัน จะหายเป็นปกติดีการถ่ายทอด วิชาผู้ดูแลภูมิปัญญาสามารถถ่ายทอดได้ด้วยตนเอง การรับมอบวิชามีเงื่อนไข เช่น ต้องเป็นทายาท หรือต้องท่องจำ บทสวดได้ในเวลาที่กำหนด การมอบตัวเป็น



ศิษย์ แนวประพฤติปฏิบัติที่เชื่อว่าจะทำให้บทสวดไม่เสื่อม การประกอบพิธีกรรมใช้คาถารักษาโรคตาถือเป็นการแสดงความมีน้ำใจช่วยเหลือเครือญาติ คนในชุมชน ถือว่าเป็นการทำบุญกุศล เพราะได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มุมมองเช่นนี้จึงสอดคล้องกับธรรมเนียมปฏิบัติของหมอ พื้นบ้านทุกคนที่ จะรักษาโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย นอกจากค่าครูจำนวนเล็กน้อย ซึ่งจะรวบรวมไว้และ นำไปทำบุญใน โอกาสสำคัญทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะ ประเพณีเทศน์มหาชาติ ประเพณีทอดกฐิน หรือการทำบุญในพิธีไหว้ ครูประจำปี เป็นต้น

2. วิเคราะห์คุณประโยชน์ของภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ใช้ในการดูแลสุขภาพตา แบ่งผลการวิจัยได้ 4 ประเภท ได้แก่ ความน่าเชื่อถือ ความปลอดภัย การมีประสิทธิผล และความคุ้มค่า โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ความน่าเชื่อถือ (Rational) มีข้อค้นพบ ดังนี้ 1) การอธิบายกลไกการบำบัดได้ ทั้ง 4 กลุ่ม 2) มีการบันทึกเป็นตำรา การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพตา “การประกาศกำหนดตำราการแพทย์แผนไทยของชาติ และตำรับยาแผนไทยของชาติ (ฉบับที่ 29) พ.ศ. 2563” “กำหนดให้คัมภีร์อภัยสันตา คัมภีร์รองให้เป็นตำรา การแพทย์แผนไทยของชาติและตำรับยาแผนไทยของชาติ” 3) การยอมรับในประเทศ ให้การรับรอง“เป็นกิจกรรม ในประกาศสภาการแพทย์แผนไทย ตามพระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2556” “การรับรองมีงาน ศึกษาวิจัยในหน่วยงาน มีการเผยแพร่ในจังหวัด และนำเสนอผลงานในงานประชุมวิชาการ มีการสนับสนุนการใช้ ภูมิปัญญาจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดโดยการจัดฝึกอบรมให้แก่บุคลากร” 4) มีเงื่อนไขการสืบทอด จากผู้รับ สืบทอดภูมิปัญญาโดยตรงจากต้นตำหรับ คือ การบ่งต่อ และสมาธิกับการมองเห็น “ศึกษาจบแล้วอาจารย์เห็นว่า ศิษย์มีความรู้ความสามารถ จึงอนุญาตให้ไปรักษาได้” ส่วนการใช้สมุนไพร และการนวด สามารถเรียนรู้ได้จาก ตำรา การเรียนหลักสูตรแพทย์แผนไทย

2.2 ความปลอดภัย (Safety) มีข้อค้นพบ ดังนี้ 1) ภูมิปัญญาทั้ง 4 กลุ่ม ไม่ได้กระทำการใดใด โดยตรงที่ดวงตา 2) มีการพิจารณาข้อบ่งชี้ในการใช้ภูมิปัญญา “การบ่งต่อสามารถบรรเทาอาการ ตามัวเจ็บตา คัน ตา แสบตา น้ำตาไหล ที่เป็นอาการของโรค ต้อลม ต้อเนื้อ ต้อกระจก ต้อหิน จอประสาทตาเสื่อม วัณตาเสื่อม” “เหมาะสำหรับการใช้ในผู้ที่เริ่มมีอาการ หากแพทย์แผนปัจจุบันแนะนำการผ่าตัด วิธีนี้จะช่วยบรรเทาไม่ได้มากนัก เพราะการบ่งต่อไม่ได้เห็นผลทันที” การพอกสมุนไพรที่ตา “อาการปวดตา แสบตา เคืองตา” “ผู้ที่เป้นตากลึงยิง หรือมีภาวะการอักเสบของดวงตายุ่งแล้วไม่ควรใช้วิธีนี้ เพราะจะกระตุ้นให้มีการอักเสบมากขึ้น ไม่เหมาะสำหรับผู้ ที่แพ้บอระเพ็ด บัวบก ฟ้าทะลายโจร” การพอกสมุนไพรที่นิ้วเท้า “ช่วยทำให้ดวงตาแข็งแรง ป้องกันตามัว” ตำรับ ยาเพื่อสุขภาพตา “แก้ตามัว ฝ้าฟาง จากต้อกระจก ต้อหิน” “ผู้ปรุงเป็นปราชญ์สมุนไพร ตำรับยา มีตัวยาตรง ตัว ยาช่วย ตัวยาประกอบเพื่อให้มีประสิทธิผลและความปลอดภัยในการรักษา มีการใช้ และปรับ มั่นใจว่าปลอดภัย จนเขียนเป็นตำรา” 3) ประเมินสภาพร่างกายก่อน-หลัง การบ่งต่อ และการใช้สมุนไพร มีการประเมินสัญญาณชีพ ก่อน เพราะเป็นการแก้ไขระบบไหลเวียนเลือด” การนวดหน้า นวดศีรษะ “งตนวนตาคามีไข้สูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส กำลังป่วยด้วยโรคติดเชื้อเฉียบพลัน ความดันโลหิตสูงเกิน 160/100 mmHg มีอาการหน้ามืดใจสั่น ร่วมกับคลื่นไส้ มีโรคกระดูกพรุนรุนแรง ไม่นวดบริเวณที่มีกระดูกหัก ปรี ร้าวและยังไม่ติดดี บริเวณที่เป็นมะเร็ง บริเวณที่มีแผลเปิด รอยโรคผิวหนังที่สามารถติดต่อได้บริเวณที่ผ่าตัดภายใน 1 เดือน บริเวณที่มีหลอดเลือดดำ อักเสบ” 4) ผู้ทำการบ่งต่อ ผ่านการอบรม มีเอกสารรับรอง “ผู้ให้บริการจะต้องเป็นผู้ที่มีใบประกอบวิชาชีพแพทย์ แผนไทย ด้านเวชกรรมไทย ด้านแพทย์แผนไทยประยุกต์ และผ่านหลักสูตรการฝึกอบรมวิชาบ่งต่อด้วยหนามหวาย มีความรู้เกี่ยวกับตา โรคตา ทางแผนปัจจุบันและแผนไทย ศาสตร์แพทย์แผนไทย การบ่งต่อด้วยหนามหวาย การ คัดเลือกหนามหวาย คาถา เพื่อใช้ประกอบการรักษาตามโบราณ เทคนิคการปลอดเชื้อ และมีทักษะการบ่งต่อด้วย หนามหวาย” การบ่งต่อด้วยหนามเหล็ก และการบ่งต่อด้วยหนามคัตเค้า “ถ่ายทอดภูมิปัญญาให้แก่แพทย์แผนไทย อย่างน้อย 1 ด้าน มีหลักสูตรการอบรมการบ่งต่อ จะมี 3 ระดับ คือ ต้อ 1 เรียนรู้การบ่งต่อโดยไม่รู้รากต้อ (สาเหตุ ของต้อ) ต้อ 2 เรียนรู้การบ่งต่อ รู้รากต้อ (สาเหตุของต้อ) ไม่รู้วิธีปรังยา และต้อ 3 เรียนรู้การบ่งต่อ รู้รากต้อ

(สาเหตุของต้อ) รู้วิธีปรุงยา ผู้เรียน ผ่านประเมินเท่านั้นที่จะสามารถให้บริการบ่งต้อ” 5) มีการใช้เทคนิคไร้เชื้อ การบ่งต้อ มีการสะกิดต้อมต้อ ทำให้เกิด แผลที่ผิวหนัง ต้องมีการฆ่าเชื้อที่ผิวหนัง และอุปกรณ์ที่ใช้บ่งต้อต้องปลอดเชื้อ “หนามที่ใช้บ่ง ทำให้ปลอดเชื้อด้วยการ แช่แอลกอฮอล์ประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วนำไปอบไอน้ำฆ่าเชื้อด้วยวิธีสเตอริไลซ์”

2.3 การมีประสิทธิภาพ (Efficacy) ผลของการใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตา สามารถ ประเมินผลได้จาก ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของรอยโรคที่ปรากฏภายนอกดวงตา เช่น ต้อเนื้อที่มีขนาดเล็กลง ตา ขาวแดงน้อยลง และความรู้สึกของผู้ใช้บริการ ที่บอกว่า มองเห็นชัดขึ้น ปวดตาลดลง แสบตาน้อยลง ผู้ใช้บริการ ที่ รักษาตาคู่ขนานกับการแพทย์แผนปัจจุบัน เมื่อไปติดตามการรักษา พบว่า อาการดีขึ้น เลนส์ตาไม่ขุ่นเพิ่ม ความ ดันตาลดลง จอประสาทตาเสื่อมคงที่ การให้บริการจากแพทย์แผนไทย จะมีการบันทึกที่เป็นระบบ ในทุกขั้นตอน ของการประเมินสภาพตา การรักษา และผลการรักษา แต่หากผู้ให้บริการเป็นปราชญ์ชุมชนหรือแพทย์พื้นบ้าน ส่วนใหญ่ไม่ได้จดบันทึกการให้บริการไว้เป็นลายลักษณ์อักษร จะมีเพียงแพทย์พื้นบ้านที่ได้รับการรับรองจาก กระทรวงสาธารณสุขที่มีการจดบันทึกการให้บริการ

2.4 ความคุ้มค่า (Cost-Benefit-Effectiveness) ภูมิปัญญาทั้ง 4 กลุ่ม ปรากฏการใช้ภูมิปัญญา ในทุกภาคของประเทศไทย ค่าบริการไม่สูงมาก การบ่งต้อกับสมาธิกับการมองเห็น ช่วยการกระตุ้นการไหลเวียน เลือดทั่วร่างกาย มีค่าบูชาครู การใช้สมุนไพร การนวดหน้าผากนวดศีรษะมีค่าสมุนไพร “การบ่งต้อ สามารถใช้ดูแลสุขภาพตาได้ทั้งการส่งเสริมสุขภาพตา การป้องกันความผิดปกติของตา การบำบัดโรคทางตา การฟื้นฟูการมองเห็น แต่ถ้าเป็นต้อกระจก ต้อหิน จอประสาทตาเสื่อม ในระยะที่แพทย์ แนะนำให้ผ่าตัด การใช้ภูมิปัญญาจะไม่ได้เห็นผลนัก”

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัย สามารถอภิปรายผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์ ประกอบด้วย การศึกษาลักษณะของภูมิ ปัญญาดั้งเดิมที่ใช้ในการดูแลสุขภาพตา การวิเคราะห์คุณประโยชน์ของภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ใช้ในการดูแลสุขภาพตา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. การศึกษาลักษณะของภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ใช้ในการดูแลสุขภาพตา ที่ค้นพบมีทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ การบ่งต้อ การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพตา การนวดหน้าผากนวดศีรษะ และ การใช้สมาธิกับการมองเห็น จากผลจาก การวิจัยภาพรวม พบว่า ภูมิปัญญาดั้งเดิมแต่ละด้าน ถูกนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพตาที่แตกต่างกันออกไป อาจเป็นไปได้ว่า ความผิดปกติของตาดังกล่าวเกิดขึ้นจากส่วนต่าง ๆ ของตาซึ่งมีการทำหน้าที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการ อธิบายของผู้เขียนจาก โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 9 แอร์พอร์ต ที่กล่าวว่า เห็นภาพบิดเบี้ยว เห็นภาพขาดหายไป เห็น จุดดำ ๆ หรือตัวแมลง หรือเป็นเส้น ๆ ลอยไปมา อาจมีความผิดปกติของจอประสาทตา มองเห็นวัตถุข้างหน้าเป็น 2 อัน หรือหลายอัน อาจเกิดจากโรคต้อกระจก หรือจากกล้ามเนื้อตาผิดปกติ ตาแดง อาจเกิดกับดวงตาข้างใด ข้างหนึ่งก่อนแล้วถึงจะลามไปอีกข้างหนึ่ง และ 2-3 วัน จะมีอาการที่พบได้ เช่น ตาแดง ปวดตา คันตา น้ำตาไหล ขี้ตา เปลือกตาบวม ผู้มีอาการตาแดงจึงควรปรึกษาแพทย์ ปวดตา เจ็บตา ร่วมกับมีหรือไม่มีขี้ตา บ่งถึงมีความ ผิดปกติภายในหรือรอบ ๆ บริเวณเบ้าตา ปวดศีรษะบ่อย ๆ ในบางรายอาจเป็นอาการแสดงของสายตาดัดผิดปกติ หรือมีอาการอักเสบของเบ้าตาการใช้ภูมิปัญญาจึงต้องเลือกใช้บรรเทาอาการให้ตรงจุด (โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 9 แอร์ พอร์ต, 2567)

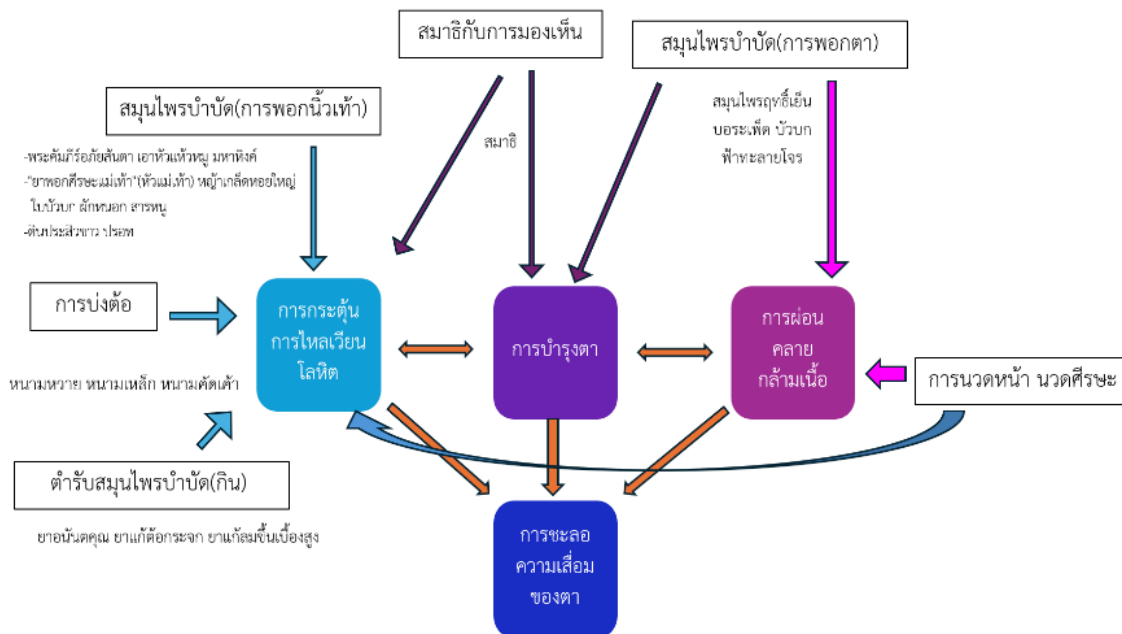
การใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมมีการควบคุมคุณภาพมาตรฐานทั้งคุณสมบัติของผู้ให้บริการ ได้แก่ การส่งต่อภูมิ ปัญญาให้กับผู้รับมอบที่มีคุณสมบัติเหมาะสม การขึ้นทะเบียนของแพทย์แผนไทย และแพทย์พื้นบ้าน และ กระบวนการใช้ภูมิปัญญาของแต่ละภูมิปัญญา ที่พัฒนาให้มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และปลอดภัยสำหรับผู้ บริการ ได้แก่ การมีหลักสูตรฝึกอบรม มีความชัดเจนของข้อบ่งชี้ในการใช้ มีข้อควรระวังในการใช้ การใช้วัสดุ อุปกรณ์ที่สะอาด ปลอดเชื้อ อย่างไรก็ตามภูมิปัญญาดั้งเดิมทั้ง 4 ด้าน ยังไม่ได้รับการยอมรับในการที่จะนำมาใช้

บำบัดรักษาโรคทางตาให้หายขาดได้ เนื่องจากยังขาดหลักฐานทางการแพทย์ปัจจุบันรับรองผลการรักษา สอดคล้องกับ ราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย ประกาศเรื่องการรักษาโรคกลุ่มต้อลม และต้อเนื้อ ด้วยการ ปังต้อด้วยหนามหวาย แต่หากนำกลไกตามการอธิบายของภูมิปัญญา 4 ด้าน มาโยงใยความสัมพันธ์ พบว่า ภูมิ ปัญญาการดูแลสุขภาพตา ช่วยชะลอความเสื่อมของตา โดยการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต การบำรุงเนื้อเยื่อตา และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้ง 3 ปัจจัยนี้ส่งเสริมกันและกัน ให้มีการนำเลือดที่มีสารอาหารที่จำเป็นและ ออกซิเจนไปให้เนื้อเยื่อ ส่งผลให้เนื้อเยื่อมีความแข็งแรงมากขึ้น รวมถึงการลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อที่จะไป รบกวนการไหลเวียนโลหิตของตา สามารถชะลอการเกิดโรคตาที่เกิดจากความเสื่อมตามวัยได้ เช่น ต้อกระจก ต้อ หิน จอประสาทตาเสื่อม และปัญหาสายตา (ราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย, 2567) สอดคล้องกับ การศึกษาของ ภูซังค์ เดชอาคม ที่ว่าระบบไหลเวียนโลหิต (Circulatory System) คือ ระบบภายในของมนุษย์ที่มี หน้าที่ลำเลียงสาร แร่ธาตุ และก๊าซชนิดต่าง ๆ ไปหล่อเลี้ยงยังเซลล์และเนื้อเยื่อทั่วทั้งร่างกาย ในขณะที่ผิวก็ทำ หน้าที่ลำเลียงของเสียที่เกิดจากกระบวนการเผาผลาญและการสันดาปในร่างกาย เช่น ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ กรดยูริก และแอมโมเนีย ถูกขับออกจากร่างกาย (ภูซังค์ เดชอาคม, 2564)

2. การวิเคราะห์คุณประโยชน์ของภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ใช้ในการดูแลสุขภาพตา พบว่า มีเหตุผลอธิบายได้ ตามทฤษฎี กลไกการบำบัด หรือปรัชญาของการแพทย์แผนไทย มีการใช้แพร่หลาย มีหลักสูตรรองรับ มีข้อบ่งชี้ใน การใช้ มีข้อห้ามในการใช้ การพัฒนาบางขั้นตอนให้ทันสมัยและปลอดภัย สามารถบรรเทาอาการ หรือหายจาก ความทุกข์ทรมานอาการทางตาที่เป็นอยู่ได้ และมีความคุ้มค่า ประหยัดเวลาในการเดินทาง ค่าใช้จ่าย เข้าถึงได้ง่าย กว่า จากคุณประโยชน์นี้ วิเคราะห์ได้ว่าภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพตา ทั้ง 4 ด้าน มีคุณสมบัติสอดคล้องเกณฑ์การ เลือกใช้แพทย์ทางเลือก ได้แก่ กับความน่าเชื่อถือ (Rational) ความปลอดภัย (Safety) การมีประสิทธิภาพ (Efficacy) และความคุ้มค่า (Cost-Benefit-Effectiveness) ถึงแม้ว่าภูมิปัญญายังไม่สามารถอธิบายตามแนวคิด ของการแพทย์ปัจจุบันได้ แม้จะมีข้อมูลยืนยันจากผู้ใช้ภูมิปัญญาว่าใช้แล้วได้ผล สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อายุพร ประสิทธิเวชชากร ที่ระบุว่าระบบการแพทย์ในยุคโลกาภิวัตน์ได้หลอมรวมเอาระบบการแพทย์ของประเทศ ต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ทำให้เกิดความนิยมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทางเลือก และสุขภาพแบบผสมผสาน แต่เนื่องจากว่าพัฒนาการของระบบสุขภาพทางเลือกบางเรื่องยังมีความเป็นวิทยาศาสตร์เทียบเท่ากับการแพทย์ แผนปัจจุบันไม่ได้ จึงต้องใช้เวลาในการพิสูจน์อีกสักกระยะหนึ่ง ดังนั้น จึงต้องมีวิจารณ์ญาณในการเลือกใช้ภูมิ ปัญญาจากเกณฑ์การเลือกใช้สุขภาพทางเลือก ควบคู่ไปกับการแพทย์แผนปัจจุบัน (อายุพร ประสิทธิเวชชากร, 2557)

องค์ความรู้ใหม่

ผลจากการศึกษาลักษณะของภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ใช้ในการดูแลสุขภาพตา สามารถนำข้อมูลมาโยงใย ความสัมพันธ์จนได้องค์ความรู้ใหม่ ได้แก่ ภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพตา ช่วยชะลอความเสื่อมของตา โดยการ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต การบำรุงเนื้อเยื่อตา และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้ง 3 ปัจจัยนี้ส่งเสริมกันและกันให้มี การนำเลือดที่มีสารอาหารที่จำเป็นและออกซิเจนไปให้เนื้อเยื่อ ส่งผลให้เนื้อเยื่อมีความแข็งแรงมากขึ้น รวมถึงการ ลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อที่จะไปรบกวนการไหลเวียนโลหิตของตา ช่วยในการชะลอความเสื่อมของตา สามารถ ป้องกันโรคตา ที่เกิดจากความเสื่อมตามวัยได้ เช่น ต้อกระจก ต้อหิน จอประสาทตาเสื่อม และปัญหาสายตา สามารถเขียนเป็น โมเดล ได้ดังนี้



ภาพที่ 2 ภาพการโยงใยความสัมพันธ์ของประโยชน์ที่ได้รับจากภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพตา

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้สรุปได้ว่า 1) ภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพตา เป็นการแพทย์ที่เป็นศาสตร์ หรือ เทคนิคการบำบัดทางเลือกในการดูแลสุขภาพตา (Nonsystematic Complementary and Alternative Medicine) ที่นำไปใช้เสริมหรือใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน (Complementary Medicine) โดยมี แพทย์แผนไทย แพทย์พื้นบ้านเป็นผู้ดูแลภูมิปัญญา ได้แก่ การบ่งต่อ โดยใช้หนามสะกิดตุ่มต้อ ดึงใยต้อที่บริเวณหลัง การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพตา ด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การรับประทาน การประคบที่เปลือกตา และการประคบ นิ้วเท้าที่ส่งผลต่อตา การนวดหน้า นวดศีรษะ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และคลายกล้ามเนื้อที่ช่วยการมองเห็น และการใช้สมาธิกับการมองเห็น ปัจจุบันยังพบการใช้ภูมิปัญญาเหล่านี้อยู่ทั่วประเทศ และ 2) ผลการวิจัย มีคุณประโยชน์ในการนำไปใช้ โดยเฉพาะในกลุ่มรากหญ้าที่มีข้อจำกัดในการเข้าถึงบริการการดูแลสุขภาพตา ดังนั้น จึงมีข้อเสนอแนะว่าควรมีการศึกษาทบทวนการรักษาดังกล่าวตามแนวคิดของการแพทย์ปัจจุบัน เพื่ออธิบายเชื่อมโยงถึงผลลัพธ์โดยมีข้อมูลที่เป็นจริงเชื่อถือได้ สามารถอธิบายได้โดยการใช้กระบวนการค้นหาคำตอบ และพิจารณาความเหมาะสมของช่วงเวลาในระยะการดำเนินโรคในการนำภูมิปัญญาเข้าร่วมในแผนการรักษา เพื่อยกระดับให้เป็นภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพตาคู่ขนานกับการแพทย์สมัยใหม่

เอกสารอ้างอิง

- กรมผู้สูงอายุ. (2564). โรคตาในผู้สูงอายุ. เรียกใช้เมื่อ 25 เมษายน 2567 จาก <https://www.dop.go.th>
- จรินทร์ธร พักคำ และคณะ. (2564). การดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นในเขตพื้นที่อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์. วารสารหมอยาไทยวิชัย, 7(2), 125-135.
- เทวัญ ธาณิรัตน์. (2567). การแพทย์ทางเลือก คืออะไร. เรียกใช้เมื่อ 13 พฤษภาคม 2567 จาก <http://www.msdbangkok.go.thMedicine.htm>

- ธรรมทัศน์ ธรรมปัญญาวัฒน์. (2567). ช่องว่างการเข้าถึงบริการของผู้สูงอายุ. เรียกใช้เมื่อ 13 พฤษภาคม 2567 จาก <https://prachatham.com>
- ปวีศา ทันเจริญ. (2566). ประสบการณ์เกี่ยวกับการฟื้นฟูสภาพจากสายตาดำเนินรางของผู้ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นแผนกผู้ป่วยนอกจักษุโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ. วารสารโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ, 8(2), 31-43.
- ปัญญาเดช พันธุ์วัฒน์ และคณะ. (2562). กระบวนการถ่ายทอดทางสังคมด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ. Journal of Multidisciplinary in Social Sciences, 13(1), 149-270.
- ภูงค์ เดชอาคม. (2564). ระบบไหลเวียนเลือด กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์.
- ราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย. (2567). ประกาศเรื่องการรักษาโรคกลุ่มต้อลมและต้อเนื้อด้วยการบดด้วยหนามหอย. เรียกใช้เมื่อ 13 พฤษภาคม 2567 จาก <https://web.facebook.com/RCOPThailand>
- โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 9 แอร์พอร์ต. (2567). เรื่องของดวงตาสำคัญต้องหมั่นสังเกตอย่าชะล่าใจ. เรียกใช้เมื่อ 13 พฤษภาคม 2567 จาก <https://ch9airport.com/th>
- ศลิษา ฤทธิมนมัย และคณะ. (2567). ปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าถึงอุปกรณ์ช่วยเหลือผู้สูงอายุ: การวิเคราะห์ผลการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2545-2560. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข, 18(1), 109-135.
- สามารถ ใจเตี้ย และณัฏฐ์ สุขสีทอง. (2565). ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา: การปฏิบัติเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 22(2), 242-259.
- อายุพร ประสิทธิ์เวชชากร. (2557). สุขภาพทางเลือกกับมุมมองในการพิจารณาเลือกใช้ที่ไม่ควรมองข้าม Alternative Health and Perspective to Select without Overlook. วารสารพยาบาลทหารบก, 15(3), 38-43.