

การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกของผู้สูงอายุ  
ตำบลมหาตไทย อำเภอมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง

ปฎิภาณี ชันธโกค<sup>1\*</sup> นพวรรณ ธีระพันธ์เจริญ<sup>2</sup> อัมมมندا ไชยกาญจน์<sup>3</sup> ปวีณา รัตนเสนา<sup>4</sup>  
ชลวิภา สุกข์ขณานุกรักษ์<sup>5</sup> อนุ ตะสิงห์<sup>6</sup> เนตรนภา สาสังข์<sup>7</sup>

Received : January 28, 2021

Revised : August 26, 2021

Accepted : August 29, 2021

**บทคัดย่อ**

งานวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกของผู้สูงอายุ ตำบลมหาตไทย อำเภอมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ จำนวน 15 คน ที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง ผลการศึกษาพบว่า มีการใช้สมุนไพรเดี่ยว จำนวน 10 ชนิด ได้แก่ ขมิ้นชัน ดีปลี โพล ทองพันชั่ง มะกรูด สัก ชิง เพชรสังฆาต ยอ และ มะขาม และสมุนไพรตำรับ จำนวน 4 ตำรับ คือ ตำรับน้ำต้มตะไคร้ใบเตย ตำรับสมุนไพรแก้ปวดข้อ ตำรับสมุนไพรไทยโบราณ และยาหม่องรากฟ้าทะเลยาโจร ผลการวิจัยที่ได้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกของผู้สูงอายุ และจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์หรือนวัตกรรมสุขภาพต่อไป

**คำสำคัญ:** ความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูก ผู้สูงอายุ ภูมิปัญญาพื้นบ้าน สมุนไพร

<sup>1</sup> อาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา อีเมล: kpatipanee@aru.ac.th

<sup>2</sup> อาจารย์พิเศษสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา อีเมล: tnoppawan@aru.ac.th

<sup>3</sup> อาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา อีเมล: amanda.chaikan9@gmail.com

<sup>4</sup> อาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา อีเมล: drpaweenakom@gmail.com

<sup>5</sup> อาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา อีเมล: chonvipa.sulukana@gmail.com

<sup>6</sup> อาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา อีเมล: oun.tasing@gmail.com

<sup>7</sup> อาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา อีเมล: Natnapa\_Ple@hotmail.com

\* ผู้นิพนธ์หลัก อีเมล: kpatipanee@aru.ac.th

THE USE OF LOCAL WISDOM FOR THE ALLEVIATION OF MUSCULOSKELETAL DISORDERS  
AMONG THE ELDERLY IN MAHATTHAI SUB-DISTRICT, MUANG ANG THONG DISTRICT,  
ANG THONG PROVINCE

Patipanee Khanthapok<sup>1\*</sup> Noppawan Theerapuncharoen<sup>2</sup> Amanda Chaikan<sup>3</sup>  
Paweena Rattanasena<sup>4</sup> Chonvipa Sulukananuruk<sup>5</sup> Oun Tasing<sup>6</sup> Natnapa Sasang<sup>7</sup>

### Abstract

This qualitative research aimed to study the use of local wisdom for the alleviation of musculoskeletal disorders (MSDs) among the elderly in Mahatthai sub-district, Muang Ang Thong district, Ang Thong province. The data was collected from 15 of purposive samples using semi-structured interviews. The result showed that ten of single herbs, including turmeric, long pepper, Plai, white crane flower, kaffir lime, teak, ginger, Indian mulberry, veld grape, and tamarind, were used and four herb recipes were found. Herb recipes included a lemon grass and pandan juice recipe, a joint pain relief recipe, a Samunprai Thai Boran recipe, and green chiretta root balm. The findings of this study can be used as an information in the use of local wisdom for the alleviation of MSDs among the elderly and will be useful for the development of healthcare products or innovations.

**Keywords:** Musculoskeletal disorders, Elderly, Local wisdom, Herbs

---

<sup>1</sup> Lecturer of Program in Public Health, Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University, e-mail: kpatipanee@aru.ac.th

<sup>2</sup> Lecturer of Program in Public Health, Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University, e-mail: tnoppawan@aru.ac.th

<sup>3</sup> Lecturer of Program in Public Health, Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University, e-mail: amanda.chaikana@gmail.com

<sup>4</sup> Lecturer of Program in Public Health, Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University, e-mail: drpaweenakorn@gmail.com

<sup>5</sup> Lecturer of Program in Public Health, Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University, e-mail: chonvipa.sulukana@gmail.com

<sup>6</sup> Lecturer of Program in Public Health, Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University, e-mail: oun.tasing@gmail.com

<sup>7</sup> Lecturer of Program in Public Health, Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University, e-mail: Natnapa\_Ple@hotmail.com

\* Corresponding author, e-mail: kpatipanee@aru.ac.th

## บทนำ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่ร่างกายเกิดความเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะเสื่อมถอย ความเสื่อมที่เกิดขึ้นตามธรรมชาตินี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ, 2561) ความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูก เช่น อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ข้อเสื่อมเป็นหนึ่งในห้าปัญหาสุขภาพหลักที่พบมากในผู้สูงอายุของประเทศไทย (พรเทพ ศิริวนารังสรรค์, 2556) อาการที่เกิดจากความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุรวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ตัวของผู้สูงอายุเองมีวิธีการจัดการอาการดังกล่าวในรูปแบบที่หลากหลาย โดยวิธีที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เลือกใช้ คือ การใช้ยาแผนปัจจุบัน ทั้งจากแพทย์สั่งและซื้อยาเองจากร้านขายยา (นุสรา ประเสริฐศรี และคณะ, 2560) ถึงแม้ว่าการใช้ยาแผนปัจจุบัน ได้แก่ ยาแก้ปวด ยาแก้อักเสบ ยาคลายกล้ามเนื้อ จะมีความสะดวกและให้ผลในการบรรเทาอาการจากความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกได้อย่างรวดเร็ว (จุลจิรา อธิชิตกุล และคณะ, 2555) แต่อาการข้างเคียงที่เกิดขึ้น ก็อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุได้

การส่งเสริมให้ประชาชนดูแลสุขภาพของตนเองด้วยภูมิปัญญาไทยจากแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555 – 2559) ต่อเนื่องมาจนถึงแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 – 2564) ที่ส่งเสริมให้ประชาชนใช้ยาสมุนไพรไทยทดแทนการใช้ยาแผนปัจจุบัน มีจุดมุ่งหมายให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรงด้วยการพึ่งพาตนเอง ลดการใช้ยาแผนปัจจุบันเกินความจำเป็น และอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยด้านสุขภาพให้คงอยู่ในสังคมไทยต่อไป ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้เกิดการศึกษาและรวบรวมการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพของประชาชนในจังหวัดต่างๆ เป็นจำนวนมาก (ปพิชญา ไชยเทียม, 2560) จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าผู้สูงอายุมีการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการสร้างเสริมสุขภาพ (สายฝน เอกวารงกูร และคณะ, 2561) นอกจากนี้ยังพบการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลอาการป่วยเรื้อรังร่วมกับการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น การใช้ยาสมุนไพรบรรเทาอาการโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง (พนธกร เหมะจันทร์ และคณะ, 2562) รวมถึงการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน เช่น ยาสมุนไพร การประคบสมุนไพร การนวด เพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ (นุสรา ประเสริฐศรี และคณะ, 2560) ซึ่งสามารถช่วยลดการใช้ยาเกินความจำเป็นและลดผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายจากการใช้ยาแผนปัจจุบันได้

แม้ว่าการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านจะใช้เวลานานกว่ายาแผนปัจจุบันในการแสดงประสิทธิผลที่ดี แต่เนื่องจากส่วนประกอบส่วนใหญ่ที่ใช้มาจากธรรมชาติ สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น ผู้ใช้สามารถปลูกไว้ใช้ภายในครัวเรือนได้ มีผลข้างเคียงน้อยกว่าการใช้ยาแผนปัจจุบัน (เนตรนภา พรหมมา และพรพนาสมจิตร, 2558) อีกทั้งยังช่วยให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองและลดค่าใช้จ่ายด้านการแพทย์ได้ ดังนั้นการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านจึงเป็นทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับการบรรเทาอาการจากความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกในผู้สูงอายุ ด้วยเหตุดังกล่าว ทำให้คณะผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของภูมิปัญญาพื้นบ้านและมีความสนใจรวบรวมและ

ศึกษาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบรรเทาอาการจากความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกของผู้สูงอายุใน ตำบลมหาดไทย อำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำมาใช้เป็น แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน และสามารถนำไปต่อยอดพัฒนานวัตกรรมสุขภาพ สำหรับบรรเทาอาการจากความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกได้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกของผู้สูงอายุ ตำบลมหาดไทย อำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลในพื้นที่ตำบลมหาดไทย อำเภอ เมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง ระหว่างเดือนมีนาคม 2561 ถึงเดือนมิถุนายน 2561

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป และอาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลมหาดไทย อำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง จำนวน 290 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลมหาดไทย อำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง จากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยกำหนดเกณฑ์คัดเลือก คือ ต้องสามารถอ่าน ฟัง และพูดภาษาไทยได้ สามารถสื่อสารกับผู้วิจัยได้ด้วยตนเอง มีการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูก ด้วยตนเอง และสมัครใจให้ข้อมูล ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและ กระดูกสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 15 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และส่วนที่ 2 แนวคำถาม เกี่ยวกับรายละเอียดการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านของผู้สูงอายุในการบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูก ซึ่งรวมถึงสมุนไพรรหรือส่วนประกอบที่ใช้ สรรพคุณ ขั้นตอนการเตรียม และวิธีการนำไปใช้

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างได้ผ่านการพิจารณาความถูกต้องและปรับแก้โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน หลังจากแก้ไขและปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยจึงนำไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

### การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาและรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมวิจัยในมนุษย์จังหวัดอ่างทองของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง เลขที่ ATGEC56/2561 เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2561

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังจากได้รับอนุญาตให้ดำเนินการวิจัยและผ่านการพิจารณาจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1. คณะผู้วิจัยประสานงานกับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมหาดไทย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงและขออนุญาตดำเนินการวิจัย และวางแผนการดำเนินงาน
2. คณะผู้วิจัยดำเนินการสำรวจพร้อมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์และยินดีเข้าร่วมการวิจัย
3. คณะผู้วิจัยสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง
4. คณะผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ จากนั้นวิเคราะห์ สังเคราะห์เนื้อหา และสรุปข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) วิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

## ผลการวิจัยและอภิปรายผล

### ผลการวิจัย

จากการสำรวจและสัมภาษณ์การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 15 คน พบข้อมูลการวิจัยดังนี้

#### 1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจให้สัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 15 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.33 และเพศชาย ร้อยละ 26.67 ทั้งหมดเป็นผู้สูงอายุ ส่วนมากมีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 60 - 69 ปี คิดเป็นร้อยละ 53.33 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 93.33 สำหรับการประกอบอาชีพ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 86.87 ยังคงทำงาน โดยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลมหาตไทย อำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง (n = 15)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	4	26.67
หญิง	11	73.33
อายุ		
อายุระหว่าง 60 - 69 ปี	8	53.33
อายุระหว่าง 70 - 79 ปี	6	40.00
อายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป	1	6.67
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	14	93.33
มัธยมศึกษา	1	6.67
อาชีพในปัจจุบัน		
ไม่ได้ทำงาน	2	13.33
รับจ้าง	3	20.00
เกษตรกรรม	3	20.00
ค้าขาย	4	26.67
อื่น ๆ เผาถ่าน	3	20.00

## 2. การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านสำหรับบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูก

จากการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง พบว่า มีการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านสำหรับบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกของผู้สูงอายุในรูปแบบสมุนไพรเดี่ยวและสมุนไพรตำรับ ดังนี้

### 2.1 การใช้สมุนไพรเดี่ยว

จากการวิจัย พบสมุนไพรเดี่ยวที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุใช้บรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูก จำนวน 10 ชนิด คือ ขมิ้นชัน ขิง ดีปลี เพชรสังฆาต ไพล ทองพันชั่ง มะกรูด มะขาม ยอ และสัก รายละเอียดของสมุนไพร ส่วนที่ใช้ สรรพคุณ ขั้นตอนการเตรียม และวิธีใช้ แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การใช้สมุนไพรเดี่ยวบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกของผู้สูงอายุ ตำบลมหาธาตุ อำเภอมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง

ชื่อสมุนไพร	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ	ขั้นตอนการทำ	วิธีใช้
ขมิ้นชัน	เหง้า	แก้ปวดเมื่อย	ล้างขมิ้นให้สะอาด ปอกเปลือก หั่นเป็นแผ่นบาง ๆ นำไปตากแดดให้แห้ง บดเป็นผง	ชงผงขมิ้นกับน้ำร้อนแล้วดื่มหรือบรรจุผงขมิ้นในแคปซูลรับประทานวันละ 2 แคปซูล
ขิง	เหง้า	แก้ปวดข้อ	หั่นเหง้าขิงแก่เป็นชิ้นเล็ก ๆ ตำให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ	ดื่มน้ำคั้นบริเวณที่มีอาการ
ดีปลี	ใบ	แก้ปวดเมื่อย	ต้มใบสดกับน้ำ กรองเอาแต่น้ำ	ดื่มเมื่อมีอาการ
เพชรสังฆาต	เถา	แก้ปวดข้อ	ตากเถาเพชรสังฆาตให้แห้ง บดเป็นผง บรรจุใส่แคปซูล	รับประทานวันละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น ครั้งละ 2 แคปซูล
ไพล	เหง้า	แก้ปวดเมื่อย	ฝานไพลเป็นชิ้นบางๆ และนำไปทอดในน้ำมันมะพร้าว จนไพลมีสีเหลืองกรอบ	ทาและนวดน้ำมันไพลบริเวณที่มีอาการ
ทองพันชั่ง	ใบ	แก้ปวดเมื่อย	ต้มใบสดกับน้ำ กรองเอาแต่น้ำ	ดื่มเมื่อมีอาการ
มะกรูด	ผล	แก้ปวดเมื่อย	ผ่ามะกรูด 15 ลูก แยกกับเหล้าขาว 1 ขวด แช่ทิ้งไว้ 15 วัน กรองเอาแต่น้ำ	ทาน้ำสกัดบริเวณที่มีอาการ
มะขาม	ใบ	แก้ตะคริว	แช่ใบมะขามกับเหล้าขาว กรองเอาแต่น้ำ	ทาบริเวณที่เป็นตะคริว
ยอ	ใบ	แก้ปวดข้อ	ตำใบสดให้ละเอียด ผสมกับเหล้าขาวทิ้งไว้ครึ่งชั่วโมง ใส่ผ้าขาวบางแล้วบีบเอาแต่น้ำ	ทาน้ำสกัดบริเวณที่มีอาการ
สัก	ใบ	แก้ปวดเมื่อย	นำใบสดมาตากแห้ง ต้มกับน้ำให้เดือด กรองเอาแต่น้ำ	ดื่มเมื่อมีอาการ

## 2.2 การใช้สมุนไพรตำรับ

กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีการใช้สมุนไพรตำรับในการบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูก จำนวน 4 ตำรับ ได้แก่ 1) ตำรับน้ำต้มตะคริวใบเตย 2) ตำรับสมุนไพรแก้ปวดข้อ 3) ตำรับสมุนไพรไทยโบราณ และ 4) ยาหม่องรากฟ้าทะเลลายโจร รายละเอียดของสมุนไพรตำรับ สรรพคุณ ส่วนประกอบ ขั้นตอนการเตรียม และวิธีใช้ แสดงดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** การใช้สมุนไพรตำรับบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกของผู้สูงอายุ ตำบลมหาตไทย อำเภอมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง

ชื่อตำรับ	สรรพคุณ	ส่วนประกอบ	ขั้นตอนการทำ	วิธีใช้
ตำรับน้ำต้ม ตะไคร้ใบเตย	แก้ปวดเมื่อย	ตะไคร้ ใบเตยหอม	ต้มตะไคร้และใบเตยรวมกัน กรองเอาแต่น้ำ	ดื่มเมื่อมีอาการ
ตำรับสมุนไพร แก้ปวดข้อ	แก้ปวดข้อ	ลูกมะกรูด เมล็ดลำไย เหล้าขาว	หั่นมะกรูด จำนวน 15 ลูก เป็น 4 แฉก ผสมกับเมล็ด ลำไย 25 เมล็ด ที่ตำพอแตก แช่กับเหล้าขาวเป็นเวลา 15 วัน กรองเอาแต่น้ำ	นำน้ำสกัดที่ได้มาทา บริเวณข้อที่ปวด
ตำรับสมุนไพร ไทยโบราณ	แก้ข้อเข่าเสื่อม เส้นเอ็นตึง ปวดหลัง	แก่นลำทม แก่นสนทะเล แก่นแสมสาร ขมิ้นชัน	บดสมุนไพรแต่ละชนิดให้ เป็นผง นำแต่ละอย่าง มาเท่า ๆ กัน ผสมให้เข้ากัน	ชงยา 1 ช้อนชากับ น้ำร้อน 1 แก้ว ดื่มหลังอาหาร 1 ครั้งต่อวัน
ยาหม่องราก ฟ้าทะลายโจร	แก้ปวดเมื่อย แก้ตะคริว เหน็บชา	ราก ฟ้าทะลายโจร ส่วนประกอบ สำหรับทำ ยาหม่อง	ทอดรากฟ้าทะลายโจรใน น้ำมัน ทิ้งไว้ให้อุ่น จากนั้นกวนยาหม่อง แล้วจึง ค่อย ๆ ผสมน้ำมันราก ฟ้าทะลายโจรลงไปเนื้อ ยาหม่อง ผสมให้เป็นเนื้อ เดียวกัน เทใส่ขวด ตั่งทิ้งไว้ ให้เย็นและปิดฝา	ทานวดบริเวณที่มี อาการ

### การอภิปรายผลการวิจัย

จากการสำรวจและศึกษาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในตำบลมหาตไทย อำเภอมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง จำนวน 15 คน ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและกระดูก สอดคล้องกับงานวิจัยของสามารถ ใจเตี้ย และคณะ (2562) ที่ศึกษาการใช้สมุนไพรพื้นบ้านซึ่งเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลสุเทพ อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่ จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการใช้สมุนไพรพื้นบ้านเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเป็นอันดับสองรองจากการใช้สมุนไพรพื้นบ้านเป็นวัตถุดิบในการปรุงอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพ อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาวิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุที่มีอาชีพกรีดยางพาราซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างได้เลือกใช้ยาสมุนไพรเพื่อจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมากถึงร้อยละ 50.66 โดยมีการใช้ยาสมุนไพรทั้งในรูปแบบสมุนไพรสด น้ำต้มสมุนไพร ยาลูกกลอน และการนวดด้วยสมุนไพร (จุลจิรา วีรชิตกุล และคณะ, 2555)



กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้มีการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านทั้งในรูปสมุนไพรเดี่ยวและสมุนไพรตำรับ เมื่อพิจารณาข้อมูลการใช้สมุนไพรเดี่ยว จะเห็นได้ว่า สมุนไพรที่มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ จำนวน 6 ชนิด คือ ขมิ้นชัน ตีบลิ โพล ทองพันชั่ง มะกรูด และสัก เป็นสมุนไพรที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น ขมิ้นชันได้ถูกนำมาใช้บรรเทาอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อและข้อเข่า โดยใช้วิธีตำแห้งสวดและพอกบริเวณที่มีอาการ (วงศ์สถิตย์ ฉั่วกุล, 2553) นอกจากนี้ การรับประทานสารสกัดขมิ้นชันในขนาด 500 มิลลิกรัม วันละ 4 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สามารถบรรเทาอาการปวดและช่วยให้การเคลื่อนไหวของข้อเข่าดีขึ้นในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมได้ โดยไม่แตกต่างจากการรับประทานยาไอบูโพรเฟน (Ibuprofen) (Kuptniratsaikul et al., 2010) กลุ่มตัวอย่างมีการต้มน้ำต้มใบตีบลิเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย ในตำรับยาไทยได้นำใบและผลของตีบลิมาใช้ บรรเทาอาการปวดเมื่อย (สุนทรี่ สิงหบุตรา, 2544) โดยส่วนของผลนั้นนำมาใช้เป็นยาทาภายนอกและใช้เป็นส่วนผสมในยา สหสธารา (วารางคณา ไตรยสุทธิ์ และคณะ, 2559) โพลเป็นสมุนไพรบรรเทาอาการปวดเมื่อยที่มีการนำมาใช้ที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการตำแห้งสวดแล้วพอก (วงศ์สถิตย์ ฉั่วกุล, 2553) และน้ำมันโพล จากการศึกษาผลของการนวดน้ำมันโพลต่อระดับการปวดกล้ามเนื้อ คอ บ่า และไหล่ ในนักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง พบว่า ระดับความปวดในบริเวณดังกล่าวลดลง และมีองศาการเคลื่อนไหวคอเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (อำพล บุญเพียร และคณะ, 2561) การต้มน้ำต้มใบทองพันชั่งของกลุ่มตัวอย่างเพื่อแก้ปวดเมื่อย สอดคล้องการใช้ต้มน้ำต้มใบทองพันชั่งของหมอยาพื้นบ้านในการศึกษาของวงศ์สถิตย์ ฉั่วกุล (2553) กลุ่มตัวอย่างมีการใช้สารสกัดที่ได้จากการแช่สกัดผลมะกรูดด้วยเหล้าขาวเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย สอดคล้องกับงานวิจัยของพินดา มากนุษย์ และปิยะนันต์ ฝาชัยภูมิ (2560) ที่ได้พัฒนาสเปรย์สมุนไพรบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ จากผลมะกรูด โพล และเหล้าขาว จากการทดสอบสเปรย์สมุนไพรในประชาชนที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ พบว่า สเปรย์สมุนไพรให้ประสิทธิผลในการบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ถึง ร้อยละ 97.89 การวิจัยในครั้งนี้ยังพบการใช้สักในการบรรเทาอาการปวดเมื่อย จากการศึกษาฤทธิ์ทางชีวภาพของใบสัก พบว่า สารสกัดเมทานอลจากใบสักมีฤทธิ์ระงับปวดและต้านการอักเสบในหนูทดลองที่ถูกเหนี่ยวนำให้เกิดการปวดด้วยวิธี Hot plate และทำให้อุ้งเท้าบวมด้วยการฉีดสารจีแนน (Nayeem & Karvekar, 2012)

สมุนไพรเดี่ยวที่กลุ่มตัวอย่างใช้บรรเทาอาการปวดข้อ ปวดเข่า ได้แก่ ชิง เพชรสังฆาต และยอ ชิงเป็นสมุนไพรฤทธิ์ร้อน มีฤทธิ์บรรเทาปวดและลดการอักเสบได้ (จันจิรา บิลหาลี, 2561) จากงานวิจัยของภาวี พรหมสูงวงศ์ และคณะ (2563) ที่ศึกษาผลบรรเทาอาการปวดข้อเข่าของแผ่นแปะเจลจากสมุนไพรชิงและขมิ้น ในผู้สูงอายุ พบว่า หลังจากใช้แผ่นแปะเจลจากสมุนไพรชิงและขมิ้นเป็นระยะเวลา 15 วัน ระดับอาการปวดข้อเข่าของผู้สูงอายุลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพชรสังฆาตมีสรรพคุณแก้กระดูกแตกหักช้ำ (ธนกานต์ กิจนิธิประภา และวรานนท์ อินทรวัดนา, 2563) จากการศึกษาฤทธิ์ทางชีวภาพของสารสกัดเมทานอลของเพชรสังฆาตพบว่า สารสกัดมีฤทธิ์ต้านการอักเสบและระงับปวดในหนูทดลองที่ถูกเหนี่ยวนำให้อุ้งเท้าบวมด้วยการฉีดสารจีแนนและกรดอะโรคิโดนิกและทำให้เกิดอาการบวมที่ใบหูด้วยการฉีดเอทิลพินิลโพรพิโอเลท (Panthong et al., 2007) อีกทั้งมีฤทธิ์ยับยั้งการสลายของกระดูกในหนูทดลองที่ถูกตัดรังไข่ (Banu et al., 2012) กลุ่มตัวอย่างนำน้ำสกัดจากใบยอและเหล้าขาวมาทาบริเวณข้อที่ปวด สอดคล้องกับการใช้โดยน้าคั้นใบยอทาบรรเทาอาการปวดตามข้อนิ้วมือ นิ้วเท้า และแก้โรคเก๊าท์ในตำรับยาไทย (สุนทรี่ สิงหบุตรา, 2544) จากการศึกษาการบรรเทาอาการโรคข้อเข่าเสื่อมของสารสกัดเอทานอลจากใบยอ พบว่า สารสกัดสามารถบรรเทาอาการโรคข้อเข่าเสื่อมในหนูทดลองที่ถูกฉีดโมโนโซเดียมโอโอโดอะซีเตทได้ โดยไปยับยั้งกระบวนการอักเสบและกระบวนการสลายของกระดูกอ่อนในข้อต่อ (Osman et al., 2019) ในงานวิจัยนี้ยังพบการใช้สาร

สกัดใบมะขามและเหล้าขาวเพื่อแก้ตะคริว ใบมะขามเป็นส่วนประกอบหลักในตำรับยาทาพระเส้น ส่วนเหล้าขาวถูกใช้เป็นกระสายยา (สำนักคัมภีรกรรมปิฎกการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข, 2555)

การศึกษาครั้งนี้พบการใช้สมุนไพรตำรับ จำนวน 4 ตำรับ ได้แก่ ตำรับน้ำต้มตะไคร้ใบเตย ตำรับสมุนไพรแก้ปวดข้อ ตำรับสมุนไพรไทยโบราณ และยาหม่องรากฟ้าทะเลลายโจร ตะไคร้เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดเมื่อยและการอักเสบ จากการศึกษาฤทธิ์ระงับปวดและฤทธิ์ต้านการอักเสบของตะไคร้ พบว่า ตะไคร้สามารถต้านการอักเสบในหนูทดลองที่ถูกเหนี่ยวนำให้อุ้งเท้าบวมด้วยการฉีดคาราจีแนน และลดระดับความเจ็บปวดในหนูทดลองที่ถูกเหนี่ยวนำให้ปวดด้วยวิธี Hot plate และการฉีดกรดอะซิติกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Garcia et al., 2015) ตำรับสมุนไพรแก้ปวดข้อประกอบด้วยลูกมะกรูดที่มีฤทธิ์บรรเทาอาการปวดเมื่อย และเมล็ดลำไยที่มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดข้อ โดยสารสกัดหยาบจากเมล็ดลำไยมีฤทธิ์ยับยั้งการเสื่อมสลายของกระดูกอ่อน (อุษณีย์ วินิจเขตคานวน และคณะ, 2552) ตำรับสมุนไพรไทยโบราณที่ใช้ในการบรรเทาอาการเส้นเอ็นตึง แก้ข้อเข่าเสื่อม และปวดหลังประกอบด้วยแก่นลำทมมีสรรพคุณแก้ปวดบวม แก้โรคไขข้ออักเสบ (มหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดปราจีนบุรี, 2544) แก่นสนทะเลมีฤทธิ์แก้เคล็ดขัดยอก แก้โรคเหน็บชา แก้อักเสบ (วิทย์ เทียงบูรณธรรม, 2542) แก่นแสมสารมีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดเมื่อย แก้เส้นเอ็นหย่อน แก้ลมในกระดูก (ชูชาติ สุขมาก, 2557) และขมิ้นชันมีฤทธิ์บรรเทาอาการปวดเมื่อย (Kuptniratsaikul et al., 2010) ยาหม่องเป็นยาสามัญประจำบ้านที่ประชาชนส่วนใหญ่ใช้บรรเทาอาการปวดเมื่อยบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย กลุ่มตัวอย่างมีการใช้ยาหม่องฟ้าทะเลลายโจรเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย แก้ตะคริว เหน็บชา โดยฟ้าทะเลลายโจรมีฤทธิ์เป็นยาเย็น สามารถนำมาใช้บรรเทาอาการปวดได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชลาลัย โชคดีศรีจันทร์ และคณะ (2562) ที่ศึกษาประสิทธิภาพของยาพอกตาฟ้าทะเลลายโจรเดี่ยว เปรียบเทียบกับสูตรตำรับในผู้ที่มีอาการปวดกระบอกตา ผลการวิจัย พบว่า ยาพอกตาฟ้าทะเลลายโจรทั้งสูตรเดี่ยว และสูตรตำรับสามารถบรรเทาอาการปวดกระบอกตาได้

## สรุป

ความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูก เช่น อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดข้อ เป็นปัญหาสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้สูงอายุตำบลมหาโตไทย อำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง มีการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกด้วยตนเอง โดยมีการใช้ทั้งในรูปแบบสมุนไพรเดี่ยวและสมุนไพรตำรับ สมุนไพรเดี่ยวที่ใช้ ได้แก่ ขมิ้นชัน ดีปลี โพล ทองพันซัง มะกรูด สัก ชิง เพชรสังฆาต ยอ และมะขาม ส่วนสมุนไพรตำรับที่พบการใช้ ได้แก่ ตำรับน้ำต้มตะไคร้ใบเตย ตำรับสมุนไพรแก้ปวดข้อ ตำรับสมุนไพรไทยโบราณ และยาหม่องรากฟ้าทะเลลายโจร จะเห็นได้ว่า ชนิดของสมุนไพรที่นำมาใช้นั้นเป็นสมุนไพรใกล้ตัวที่ผู้สูงอายุสามารถปลูกไว้ใช้ในครัวเรือนได้ หรือสามารถหาซื้อได้จากตลาดใกล้บ้านหรือร้านขายยาแผนโบราณ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเตรียมและใช้

ภูมิปัญญาพื้นบ้านเหล่านี้ได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ผู้สูงอายุจะสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้แล้ว ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในด้านการรักษาพยาบาลด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันรวมถึงค่าเดินทางไปรับการรักษาพยาบาลได้

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. บุคลากรทางสาธารณสุขสามารถนำข้อมูลที่ได้จากงานวิจัยครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตนเองด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน
2. ข้อมูลที่ได้สามารถนำไปต่อยอดพัฒนาเป็นนวัตกรรมสุขภาพที่ให้ประสิทธิผลในการบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกเพิ่มขึ้นหรือพัฒนาให้อยู่ในรูปแบบที่สามารถนำมาใช้ได้สะดวกมากขึ้น

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเพิ่มพื้นที่การสำรวจให้ครอบคลุมทั้งจังหวัด เพื่อรวบรวมเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านของจังหวัดอ่างทอง
2. ควรสำรวจและศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ใช้ในการบรรเทาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกในกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ นอกเหนือจากผู้สูงอายุร่วมด้วย เช่น ประชาชนทั่วไป สมาชิกในครอบครัวผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ หมอพื้นบ้าน ปราชญ์ชาวบ้าน เพื่อให้ได้ภูมิปัญญาพื้นบ้านที่หลากหลายมากขึ้น

### กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ประจำปี 2561 คณะผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบ ให้คำแนะนำ และแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย และขอขอบคุณสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมหาดไทย อำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง และบุคลากรทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์และประสานงานในด้านต่าง ๆ จนงานวิจัยนี้ดำเนินไปได้ด้วยความเรียบร้อยและประสบผลสำเร็จ

### เอกสารอ้างอิง

- จันจิรา บิลหลี. (2561). ผลของโปรแกรมบรรเทาอาการปวดเข้าด้วยตนเองในผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม. *วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 1(2), 42-51.
- จิราพร เกศพิชญวัฒนา, สุวิณี วิวัฒน์วานิช, อังคณา ศรีสุข, และสหรัฐ เจตมโนรมย์. (2561). *คู่มือเรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ยินยงการพิมพ์.
- จุลจิรา อีรัชิตกุล, ขนิษฐา นาคะ, และปิยะภรณ์ บุญพัฒนา. (2555). การจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุที่มีอาชีพกรีดยางพารา. *วารสารสภาการพยาบาล*, 27(2), 134-147.

ชลาลัย โขคดีศรีจันทร์, ปภัสรา สังข์สุข, ญัฐพิชชา คุณสันติพงษ์, ปาริฉัตร วิชัย, ปัญญาพล หนูแม่้ม, รัตนาภรณ์ กานกายนต์, ธีรรา แก้วกระจ่าง, นุชธิดา จารุสิทธิกุล, พิชยา กาบขุนทด, ศศิชา เกษะศิริ, สุภาวดี ทะนานทอง, ธนชาติ บุญอ้อม, สุวรรณี สุขุมจรัสโรจน์, และณัฐนนท์ เหลลากลม. (2562). การเปรียบเทียบประสิทธิผลยาพอกตาระหว่างสูตรยาฟ้าทะลายโจรเดี่ยวและสูตรตำรับในผู้ป่วยที่มีอาการปวดกระบอกตา. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัย ระดับชาติ ครั้งที่ 3, 15 พฤศจิกายน 2562 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จังหวัดกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

ชูชาติ สุขมาก. (2557). **แสมสาร สรรพคุณและประโยชน์ของต้นแสมสาร 23 ข้อ**. สืบค้นจาก [https://region4.prd.go.th/ewt\\_news.php?nid=49284&filename=ind&nid=49284&filename=ind](https://region4.prd.go.th/ewt_news.php?nid=49284&filename=ind&nid=49284&filename=ind)

ชนกานต์ กิจนินิธิประภา, และวราภรณ์ อินทรวัฒนา. (2563). ยาน่ารู้: เพชรสังฆาต. **วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า**, 37(1), 76-78.

นุสรุ ประเสริฐศรี, สาวิตรี วงศ์ศรี, และสุกัญญา สระแสง. (2560). ประสบการณ์ความปวดและพฤติกรรมการดูแลตนเองในการจัดการกับความปวดของผู้สูงอายุ. **วารสารราชธานีนวัตกรรมทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ**, 1(1), 33-44.

เนตรนภา พรหมมา, และพรพนา สมจิตร. (2558). การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับการดูแลสุขภาพตนเองท่ามกลางผู้สูงอายุในตำบลหนึ่งของจังหวัดพะเยา. **วารสารนเรศวรพะเยา**, 8(2), 96-99.

ปพิชญา ไชยเทียม. (2560). **ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการใช้สมุนไพร**. สืบค้นจาก [http://www.sptn.dss.go.th/otopinfo/attachments/article/181/CF89%20\(D1\).pdf](http://www.sptn.dss.go.th/otopinfo/attachments/article/181/CF89%20(D1).pdf)

ภาวี พรหมสูงวงศ์, สุริยนต์ โคตรชมภู, วิชาศิณี อึ้งสำราญ, และธรรมรัตน์ ศรีหะมงคล. (2563). **ผลของแผ่นแปะเจลจากสมุนไพรขิงและขมิ้น บรรเทาอาการปวดข้อเข่าในผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี**. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 11, 27 มีนาคม 2563 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จังหวัดกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

พนธกร เหมะจันทร์, ณัชชวรรณ รัมมะนพ, และภกานัน โลหิตไทย. (2562). ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการใช้ยาสมุนไพรในผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ศูนย์เวชปฏิบัติครอบครัว โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา. **วารสารสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย**, 9(1), 87-100.

พรเทพ ศิริวนารังสรรค์. (2556). **ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กินกล้วยน้ำว้าไทย ห่างไกลอัลไซเมอร์**. สืบค้นจาก [http://hp.anamai.moph.go.th/download/ผู้สูงอายุ/Meeting28\\_29Nov.2556/28Nov2556/1.กล้วยน้ำว้า.อธิบดีกรมอนามัย.pdf](http://hp.anamai.moph.go.th/download/ผู้สูงอายุ/Meeting28_29Nov.2556/28Nov2556/1.กล้วยน้ำว้า.อธิบดีกรมอนามัย.pdf)

พนิดา มากนุชย์, และปิยะนันต์ ฝ้ายภูมิ. (2560). **สเปรย์สมุนไพรบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ**. สืบค้นจาก [http://www.sangkahospital.com/sangka/administrator/modules/mod\\_download/img/5\\_268\\_12\\_08\\_2017\\_11\\_12\\_33\\_PiyananFachaipoom.pdf](http://www.sangkahospital.com/sangka/administrator/modules/mod_download/img/5_268_12_08_2017_11_12_33_PiyananFachaipoom.pdf)

มหาวิทยาลัยรามคำแหง. (2544). **ลั่นทม**. สืบค้นจาก <http://www.prachin.ru.ac.th/Webpage/ลั่นทม.htm>

วงศ์สถิต ฉั่วกุล. (2553). สมุนไพรพื้นบ้านแก้ปวดเมื่อย. **วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ**, 5(1), 1-13.

- วิทย์ เทียงบุรณธรรม. (2542). **พจนานุกรมสมุนไพรไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น (1977).
- วรางคณา ไตรยสุทธิ, อรุณพร อิฐรัตน์, พัลลภ จักรวิทย์อำรง, และภุริทัต กนกกั้งสดาล. (2559). การก่อการระคายเคืองต่อผิวหนังของสารสกัดแอลกอฮอล์ดีปรีลีในอาสาสมัครสุขภาพดี (งานวิจัยทางคลินิกระยะที่ 1). **ธรรมศาสตร์เวชสาร**, 16(4), 608-615.
- สามารถ ใจเตี้ย, สิวิสิ รัตน์ปัญญา, วรณลักษณ์ แสงโสภา, และดารารัตน์ จำเกิด. (2562). การใช้ประโยชน์สมุนไพรพื้นบ้านเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม**, 38(6), 613-618
- สายฝน เอกวารงกูร, นัยนา หนูนิล, อรทัย นนทเภท, และอุษา น่วมเพชร. (2561). การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน. **วารสารพยาบาล**, 67(2), 18-26.
- สุนทรี่ สิงหบุตรา. (2544). สรรพคุณสมุนไพร 200 ชนิด. สืบค้นจาก [http://www.rspg.or.th/plants\\_data/herbs/](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/)
- สำนักคุ้มครองภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข. (2555). **คัมภีร์ธาตุพระนารายณ์ ฉบับโบราณ (ตำราพระโอสถพระนารายณ์)**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- อุษณีย์ วิจิเขตค่านวม, ศิริวรรณ องค์ไชย, ปรัชญา คงทวีเลิศ, และดำรงณั ตานติอาวรรณ. (2552). การพัฒนาการผลิต Bioactive Fractions ที่มีฤทธิ์ต้านการกลายพันธุ์ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและฤทธิ์ต้านการสลายเซลล์ข้อเข่าจากการสกัดหยาบของลำไย. สืบค้นจาก <https://epms.arda.or.th/src/Research/OldSummaryExSummary.aspx?ID=3568>
- อำพล บุญเพียร, วรินทร์ เชิดชูธีรกุล, และสายฝน ต้นตะโยอิน. (2561). ประสิทธิภาพของการนวดด้วยน้ำมันไพลและน้ำมันปาล์มต่ออาการปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ ในนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก. **ก้าวทันโลกวิทยาศาสตร์**, 18(1), 17-30.
- Banu, J., Varela, E., Bahadur, A. N., Soomro, R., Kazi, N., & Fernandes, G. (2012). Inhibition of bone loss by *Cissus quadrangularis* in mice: a preliminary report. **Journal of Osteoporosis**, 2012, 101206.
- Garcia, R., Ferreira, J. P., Costa, G., Santos, T., Branco, F., Caramona, M., de Carvalho, R., Dinis, A. M., Batista, M. T., Castel-Branco, M., & Figueiredo, I. V. (2015). Evaluation of anti-inflammatory and analgesic activities of *Cymbopogon citratus* in vivo- polyphenols contribution. **Research Journal of Medicinal Plant**, 9(1), 1-13.
- Kuptniratsaikul, V. , Thanakhumtorn, S. , Chinswangwatanakul, P. , Wattanamonsil, L. , & Thamlikitkul, V. (2010). Are *Curcuma domestica* (turmeric) extracts equally effective as ibuprofen for knee osteoarthritis?. **Focus on alternative and complementary therapies**, 15(2), 117-118.
- Nayeem, N., & Karvekar, M. D. (2012). Effect of plant stages on analgesic and anti-inflammatory activity of the leaves of *Tectona grandis*. **European Journal of Experimental Biology**, 2(2), 396-399.

- Osman, W. N. W., Tantowi, N. A. C. A., Lau, S. F., & Mohamed, S. (2019). Epicatechin and scopoletin rich *Morinda citrifolia* (Noni) leaf extract supplementation, mitigated osteoarthritis via anti-inflammatory, anti-oxidative, and anti-protease pathways. **Journal of Food Biochemistry**, 2019, e12755.
- Panthong, A., Supraditaporn, W., Kanjanapothi, D., Taesotikul, T., & Reutrakul V. (2007). Analgesic, anti-inflammatory and venotonic effects of *Cissus quadrangularis* Linn. **Journal of Ethnopharmacology**, 110(2), 264-270.