

การศึกษาภูมิปัญญาหมอพื้นบ้าน อำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี ในการใช้สมุนไพร สร้างเสริมภูมิคุ้มกันไข้หวัดในสถานการณ์โรคระบาด

ธนวัฒน์ งามศรี*

บทคัดย่อ

การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นับเป็นภาวะคุกคามของมวลมนุษยชาติ โรคระบาดเป็นโรคที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตมาตั้งแต่สมัยโบราณซึ่งเป็นปัญหาระดับโลก ทางออกที่เป็นไปได้ในการต่อสู้กับโรคระบาด คือ การทำให้ประชากรมีภูมิคุ้มกัน ปัจจุบันมีสมุนไพรหลายชนิด เช่น ฟ้าทะลายโจร กระชาย ที่มีประสิทธิภาพในการเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันไข้หวัด การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมองค์ความรู้จากภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านเกี่ยวกับตำรับยาสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันไข้หวัดในอำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี ผู้วิจัยทำการศึกษาโดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ หมอพื้นบ้านภายในเขตตำบลวังท่าช้าง ตำบลวังตะเคียน ตำบลบ่อทอง ตำบลกบินทร์ และตำบลเมืองเก่า อำเภอกบินทร์บุรี จำนวนทั้งสิ้น 20 ราย โดยการเลือกแบบเจาะจง วิเคราะห์ด้วยสถิติร้อยละ และ Content analysis

ผลการศึกษาพบว่าหมอพื้นบ้านจำนวน 5 ราย (ร้อยละ 25) ใช้ฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพรเดี่ยว และมีหมอพื้นบ้านจำนวน 3 ราย (ร้อยละ 15) ที่ใช้กระชายขาวเป็นสมุนไพรเดี่ยว จำนวนสมุนไพรที่นิยมใช้มากที่สุดในการตำรับยา คือ กระชายขาว จำนวน 9 ตำรับ รองลงมาคือ ฟ้าทะลายโจร จำนวน 7 ตำรับ ตะไคร้ จำนวน 5 ตำรับ จิง จำนวน 4 ตำรับ ฝรั่ง จำนวน 4 ตำรับ ข่า จำนวน 3 ตำรับ ตะไคร้หอม มะนาว ว่านชักมดลูก บานไม่รู้โรย อย่างละ 2 ตำรับ

คำสำคัญ: หมอพื้นบ้าน, ตำรับยาสมุนไพรส่งเสริมภูมิคุ้มกัน, ภูมิปัญญา

*โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังท่าช้าง อ.กบินทร์บุรี จ.ปราจีนบุรี

E-mail: thanawatngamsri@gmail.com

The Study of Folk Medicine Wisdom Used for Immunity Strengthening Against Flu during Epidemic Situation in Kabinburi District, Prachinburi Province

Tanawat Ngamsri*

Abstract

The coronavirus disease 2019 epidemic is the threatening situation for human body. Infectious disease results in illness and death since ancient times. The possible solution to fight with the disease is to strengthen immunity of the people. At present, there are many herbal medicines such as *Andrographis paniculata*, *Boesenbergia rotunda*, etc. that are effective in promoting the immune system of the body and prevent flu. The objective of this study was to collect and conclude the knowledge from the Thai folk doctors about herbal medicine used for immunity strengthening and preventing flu in Kabinburi District, Prachinburi province. Qualitative research was conducted using in-depth interview as a tool. The key informants were 20 Thai folk doctors in Wang Tha Chang, Wang Takhian, Bo-Thong, Kabin, Muang Kao sub-districts, Kabinburi district selected by purposive sampling. Data were analyzed using percentage and content analysis.

It was found that there were 5 Thai folk doctors (25 %) using *Andrographis paniculata* as a single herb in their recipes. There were 3 Thai fold doctors (15 %) using *Boesenbergia rotunda* as a single herb in their recipes. Herbs which were mostly used in herbal recipes were *Boesenbergia rotunda* (9 recipes), following by *Andrographis paniculata* (7 recipes), *Cymbopogon citratus* (5 recipes), *Zingiber officinale* (4 recipes), *Biancaea sappan* (3 recipes), *Alpinia galanga*, as well as *Cymbopogon nardus*, *Citrus aurantifolia*, *Curcuma zanthorrhiza*, and *Gomphrena globose* (2 recipes).

Keywords: Thai folk doctor, Herbal recipe for immunity strengthening, Wisdom

*Wang Tha Chang Health Promoting Hospital, Kabinburi district, Prachinburi

E-mail: thanawatngamsri@gmail.com

บทนำ

ภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านนั้นคู่คนไทยมาแต่ดั้งเดิม เป็นการดูแลสุขภาพตนเองและคนรอบตัวเพื่อการมีสุขภาพที่ดี โดยการสังเกต ทดลองใช้ประสบการณ์จากรุ่นสู่รุ่น ถ่ายทอดความรู้จนกลายเป็นรากฐานในการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ การแพทย์พื้นบ้านไม่เป็นที่นิยมเท่ากับการแพทย์แผนปัจจุบันแต่ยังไม่สูญหายไปจากสังคมไทย โดยหมอพื้นบ้านเป็นผู้ที่มีบทบาทในการดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชนในชนบทตลอดมา เพราะความสัมพันธ์ระหว่างหมอพื้นบ้านกับชาวบ้านผูกพันกันด้วยความเชื่อในจิตสำนึกและความศรัทธาที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ จากเหตุผลดังกล่าวหมอพื้นบ้านยังคงมีบทบาทต่อสุขภาพของประชาชนมาถึงปัจจุบัน หมอพื้นบ้านในปัจจุบันมีการปรับบทบาทรูปแบบและวิธีการรักษา โดยถือว่าการรักษาเป็นการดูแลสุขภาพช่วยเหลือกันของครอบครัวและเครือญาติ¹ การรักษาของหมอพื้นบ้านเน้นการฟื้นฟู ส่งเสริม ป้องกันโรค และใช้วิธีการบำบัดการรักษาโรคที่สืบทอดมาแต่โบราณ ซึ่งมีโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และโรคระบาดที่เกิดจากการระบาดของเชื้อโรค หรือเรียกว่าห่าลงเมือง² เช่น อหิวาตกโรค ไข้หวัดใหญ่ ฯลฯ ที่เป็นอันตรายต่อมนุษย์

ในสถานการณ์ปัจจุบันที่ทั่วโลกกำลังประสบกับปัญหาของสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (Covid-19) ซึ่งการระบาดของโควิด-19 (Covid-19) ได้เริ่มต้นเมื่อปลายปี พ.ศ. 2562 และลุกลามไปทั่วโลก สร้างความหวาดกลัวและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ สังคมและเศรษฐกิจของประชาชน และจากสถิติเมื่อวันที่ 15 เมษายน 2563 ประชากรทั่วโลกมีผู้ติดเชื้อ 1,982,939 คน และเสียชีวิต 126,761 คน³ สถานการณ์การระบาดของโควิด 19 ยังคงมีความรุนแรง จึงจำเป็นต้องกำหนดมาตรการเพื่อป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดการระบาดระลอกใหม่ภายในประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ⁴ ทางออกที่เป็นไปได้ในการสู้กับโรค คือ การทำให้ประชากรมีภูมิคุ้มกัน ซึ่งมีการพัฒนาวัคซีนอย่างต่อเนื่อง แต่ก็อาจต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า 1 ปี นอกเหนือจากวัคซีนแล้ว การรับประทานอาหารที่สะอาด มีสารอาหารครบถ้วน เน้นพืชผักในสัดส่วนที่สูงกว่าอาหารอื่น การออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างเพียงพอ รวมถึงการเลิกพฤติกรรมเสี่ยง ได้แก่ การสูบบุหรี่และดื่มสุรา สามารถเป็นเกราะคุ้มกันการคุกคามของไวรัสได้ โดยเฉพาะอาหารสมุนไพรนั้นนอกจากจะมีสารอาหารหลัก 5 หมู่แล้ว ยังมีพฤกษเคมีที่มีประโยชน์ทั้งในแง่การส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและรักษาโรค และที่สำคัญสมุนไพรเหล่านี้เป็นสิ่งที่อยู่คู่กับคนไทย หาได้ง่าย จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ปัจจุบันเริ่มมีสมุนไพรหลายชนิด เช่น ฟักทะลายโจร กระชาย ที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมและป้องกันสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งหมอพื้นบ้านนิยมใช้สมุนไพรในการส่งเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง เนื่องจากในสมัยโบราณไม่มียาแผนปัจจุบัน จึงจำเป็นต้องอาศัยหมอพื้นบ้านในการใช้ยาสมุนไพรรักษาโรค หมอพื้นบ้านจึงมีบทบาทสำคัญในการดูแลเรื่องของสุขภาพโดยใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพประชาชนในชุมชน

จากการทบทวนวรรณกรรมการรักษาสุขภาพของประชาชนในท้องถิ่นชนบทปัจจุบัน พบว่ามีการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านโดยหมอพื้นบ้านในชนบทตามจังหวัดต่าง ๆ หลายจังหวัด ซึ่งปัจจุบันยังมีหมอพื้นบ้านอาศัยอยู่ตามชนบท และมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับลูกหลานเพื่อสืบทอดคำรับยาและวิธีการ

รักษา ซึ่งปัจจุบันลูกหลานบางท่านไม่ต้องการที่จะสืบทอดคำรับยาของบรรพบุรุษที่มอบให้ ทำให้คำรับยาที่ใช้รักษาโรคเกิดการสูญหาย ในจังหวัดปราจีนบุรียังมีหมอพื้นบ้านบางท่านที่ยังมีชีวิตอยู่ มีการใช้สมุนไพรหลายชนิดมาตั้งแต่สมัยโบราณจากภูมิปัญญาพื้นบ้านในการส่งเสริมภูมิคุ้มกันไข้หวัด และป้องกันโรคระบาดต่าง ๆ เพื่อเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาดั้งเดิมของสมุนไพรไทย ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านภายในอำเภอกบินทร์บุรี ในเขตพื้นที่รับผิดชอบคือ ตำบลวังท่าช้าง และตำบลใกล้เคียงที่ประชาชนในพื้นที่ไปรับบริการ ได้แก่ วัดตะเคียน บ่อทอง กบินทร์ และเมืองเก่า เกี่ยวกับสมุนไพรที่ช่วยในการส่งเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพื่อเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมภูมิปัญญาไทยให้คงอยู่ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย :

เพื่อรวบรวมองค์ความรู้จากภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านภายในอำเภอกบินทร์บุรี ในด้านที่เกี่ยวข้องสมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริมภูมิคุ้มกันไข้หวัดในสถานการณ์โรคระบาด

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เพื่อศึกษาองค์ความรู้ของหมอพื้นบ้านเกี่ยวกับสมุนไพรและคำรับยาสมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริมภูมิคุ้มกันไข้หวัดในสถานการณ์โรคระบาด

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ หมอพื้นบ้านในอำเภอกบินทร์บุรี

กลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จากหมอพื้นบ้านในเขตตำบลวังท่าช้าง ตำบลวังตะเคียน ตำบลบ่อทอง ตำบลกบินทร์ และตำบลเมืองเก่า อ.กบินทร์บุรี จ.ปราจีนบุรี มีจำนวนทั้งสิ้น 20 คน ทำการวิจัยตั้งแต่เดือนตุลาคม 2564 ถึง เดือนมกราคม 2565

โดยใช้เกณฑ์คัดเลือก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria)

1. มีประสบการณ์ในการรักษาผู้ป่วยมาไม่น้อยกว่า 10 ปี และมีความรู้ความชำนาญในการใช้ยาสมุนไพรในการรักษาผู้ป่วย
2. สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้
3. ไม่มีปัญหาด้านความคิดความจำ
4. ยินดีให้ข้อมูล

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

1. มีเหตุจำเป็นที่ไม่สามารถตอบคำถามได้ครบทุกข้อ ย้ายที่อยู่ หรือไม่สามารถติดต่อได้
2. ปฏิเสธการให้ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ประวัติส่วนตัวผู้ถูกสัมภาษณ์ เป็นลักษณะคำถามปลายเปิดให้เลือกตอบ จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา อาชีพ และการศึกษา

ตอนที่ 2 การสัมภาษณ์เกี่ยวกับองค์ความรู้ ประกอบด้วย 4 ข้อคำถาม ได้แก่

2.1 แหล่งที่มาขององค์ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและส่งเสริมภูมิคุ้มกัน ได้ทำการศึกษา เล่าเรียนมาจากที่ใด ใช้เวลานานเท่าไรในการศึกษา

2.2 กระบวนการศึกษาใช้วิธีอะไร เรียนอย่างไร มีครูสอน หรือจดจำ ได้รับการบอกเล่าต่อจากบรรพบุรุษ หรือศึกษาด้วยตัวเองจากตำรา

2.3 เคยได้รับการอบรม หรือ มีการเรียนรู้เพิ่มเติมหรือไม่

2.4 มีประสบการณ์ใช้ยาสมุนไพรในการส่งเสริมภูมิคุ้มกันในภาวะโรคระบาดหรือไม่ อย่างไร

ตอนที่ 3 สมุนไพรในตำรับยาสมุนไพรที่ส่งเสริมภูมิคุ้มกันใช้หวัด ประกอบด้วย 6 ข้อคำถาม ได้แก่

3.1 ที่มาของยาสมุนไพร ได้มาจากแหล่งใด

3.2 ส่วนประกอบของตำรับยา

3.3 วิธีการปรุงยา

3.4 สมุนไพรแต่ละตัวมีสรรพคุณในการส่งเสริมภูมิคุ้มกันใช้หวัดและป้องกันโรคอย่างไร

3.5 สมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนประกอบหาได้จากแหล่งใด

3.6 ผลของการใช้ยาสมุนไพรในการส่งเสริมภูมิคุ้มกันใช้หวัดและป้องกันโรคเป็นอย่างไร

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบเครื่องมือ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้และประสบการณ์ 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ความครอบคลุม ชัดเจน ความเหมาะสมของภาษา และความถูกต้อง โดยใช้เทคนิคการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence; IOC) ได้ค่า IOC อยู่ในช่วง 0.5 – 1.00 แล้วจึงนำไปใช้

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี เลขที่รับรอง 004/2564

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การสัมภาษณ์แบบลึก (In-Depth Interview) อย่างไม่เป็นทางการโดยกำหนดเก็บข้อมูลจากหมอพื้นบ้าน โดยวิธีการสัมภาษณ์

2. ในระหว่างการสัมภาษณ์ ใช้หลักของ Reviews Triangulation

3. เก็บข้อมูลจากหมอพื้นบ้านจำนวน 1 ครั้ง ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลขึ้นอยู่กับจำนวนข้อมูลที่หมอพื้นบ้านให้สัมภาษณ์

การวิเคราะห์ทางสถิติ

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ด้วย content analysis

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มหมอฟันบ้าน จำนวน 20 คน เป็นเพศชาย 10 คน (ร้อยละ 50) เพศหญิง 10 คน (ร้อยละ 50) และหมอฟันบ้านทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ

เมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 50-59 ปี และ 60-69 ปี ช่วงละ 6 คน (ร้อยละ 30) รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 40-49 ปี จำนวน 4 คน (ร้อยละ 20) ช่วงอายุ 70-79 ปี จำนวน 3 คน (ร้อยละ 15) และช่วงอายุ 80-89 ปี จำนวน 1 คน (ร้อยละ 5)

เมื่อแจกแจงอาชีพหลักของหมอฟันบ้านพบว่า กลุ่มหมอฟันบ้านมีอาชีพทำไร่ จำนวน 9 คน (ร้อยละ 45) อาชีพรับจ้าง จำนวน 8 คน (ร้อยละ 40) อาชีพค้าขาย จำนวน 2 คน (ร้อยละ 10) และไม่ได้ประกอบอาชีพ 1 คน (ร้อยละ 5)

2. การสัมภาษณ์เกี่ยวกับองค์ความรู้

จากข้อมูลพบว่าหมอฟันบ้าน จำนวน 11 คน (ร้อยละ 55) ได้ศึกษามาจากบรรพบุรุษ บอกต่อและสืบทอด เรียนรู้ด้วยตนเองจากประสบการณ์ จำนวน 3 คน (ร้อยละ 15) บรรพบุรุษบอกต่อและเรียนรู้ด้วยตนเอง จำนวน 6 คน (ร้อยละ 30)

ระยะเวลาในการศึกษาหาความรู้ 1 เดือน – 9 ปี จำนวน 4 คน (ร้อยละ 20) 10 – 19 ปี จำนวน 3 คน (ร้อยละ 15) 20 – 29 ปี จำนวน 4 คน (ร้อยละ 20) 30 – 39 ปี จำนวน 4 คน (ร้อยละ 20) 40 ปีขึ้นไป จำนวน 5 คน (ร้อยละ 25)

การได้รับการอบรมเพิ่มเติมของหมอฟันบ้าน พบว่ามีหมอฟันบ้านที่ได้รับการอบรมเพิ่มเติม มีจำนวน 6 คน (ร้อยละ 30) และมีหมอฟันบ้านที่ไม่เคยได้รับการอบรม จำนวน 14 คน (ร้อยละ 70)

ประสบการณ์ในการใช้ยาสมุนไพรส่งเสริมภูมิคุ้มกันโรคระบาด พบว่ามีหมอฟันบ้านที่ใช้ตำรับยาสมุนไพรโดยให้รับประทานเฉพาะในครอบครัว จำนวน 11 คน (ร้อยละ 55) ใช้ตำรับยาสมุนไพรในกลุ่มเสี่ยงและคนในครอบครัว จำนวน 8 คน (ร้อยละ 40) และหมอฟันบ้านที่ไม่มีประสบการณ์ใช้ตำรับยาสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน จำนวน 1 คน (ร้อยละ 5)

3. สมุนไพรในตำรับยาสมุนไพรที่ส่งเสริมภูมิคุ้มกันใช้หวัด

จากการสัมภาษณ์หมอฟันบ้าน พบว่า มีตำรับยาสมุนไพรที่ส่งเสริมภูมิคุ้มกันโรคระบาดที่หลากหลาย โดยผู้วิจัยได้จำแนก และยกตัวอย่างยาสมุนไพรที่มีสรรพคุณส่งเสริมภูมิคุ้มกันใช้หวัด โดยเรียงลำดับตามส่วนประกอบ ที่มาของตำรับยา วิธีการปรุงยา สรรพคุณของส่วนประกอบหลัก ที่มาของสมุนไพร และผลของการใช้สมุนไพร ได้ดังนี้

ตำรับที่ 1

- ส่วนประกอบของตำรับยา ประกอบด้วย

สูตรที่ 1 จิง กระชายขาว ตะไคร้

สูตรที่ 2 จิง กระชายขาว ตะไคร้ ดาวอินคา

- ที่มาของของตำรับยาได้มาจากบรรพบุรุษบอกต่อและสืบทอดกันมา
- วิธีการปรุงยา นำสมุนไพรอย่างละ 1 กำมือ นำไปต้มกับน้ำจำนวน 2 ลิตร และสามารถดื่มซ้ำและทานต่อได้จนกว่ายาจะจืด
- สรรพคุณของส่วนประกอบหลัก จิง มีสรรพคุณ รสเผ็ดร้อนช่วยกระจายลม บรรเทาอาการไข้หวัด กระจายมีสรรพคุณ เพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย ตะไคร้มีสรรพคุณ ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ดาวอินคามีสรรพคุณ บำรุงร่างกายให้แข็งแรงและแก้ไข้ในเลือดสูง
- สมุนไพร ปลูกเองและหาตามธรรมชาติ
- ผลของการใช้ยาสมุนไพรในการส่งเสริมภูมิคุ้มกัน เป็นยาสมุนไพรที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันได้

ตำรับที่ 2

- ส่วนประกอบของตำรับยา ประกอบด้วย
 - กระชายขาว มะนาว น้ำผึ้ง
- ที่มาของของตำรับยา ได้มาจากบรรพบุรุษบอกต่อและสืบทอดกันมา
- วิธีการปรุงยา นำสมุนไพรกระชาย 100 กรัม มาปั่นกับน้ำ 1 แก้วหรือโหลกให้ละเอียด หลังจากนั้นผสมกับน้ำมะนาว 2 ผล ผสมน้ำผึ้งจำนวน 2 ช้อนโต๊ะโดยทานติดต่อกัน 3 วัน ในการรักษาอาการไข้หวัดและรับประทาน 1 สัปดาห์กรณีที่ต้องการสร้างภูมิคุ้มกัน
- สรรพคุณของส่วนประกอบหลัก กระชาย มีสรรพคุณ เสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย มะนาว มีสรรพคุณ มีวิตามินซี ช่วยแก้อาการไข้หวัด น้ำผึ้ง มีสรรพคุณ ช่วยให้ปอดแข็งแรง และใช้แต่งรสชาติ
- สมุนไพร ปลูกเอง น้ำผึ้งได้จากการซื้อ
- ผลของการใช้ยาสมุนไพร ใช้ได้ดีในกรณีมีอาการเจ็บคอ ไอ

ตำรับที่ 3

- ส่วนประกอบของตำรับยา ประกอบด้วย
 - กระชายขาว จิง ตะไคร้ ใบเตย
- ที่มาของตำรับยา ได้มาจากการศึกษาด้วยตนเอง
- วิธีการปรุงยา นำสมุนไพรที่ได้ทั้งหมด 4 ชนิด มามัดด้วยดอกลีจำนวน 5 ครั้ง และนำไปต้มกับน้ำพอท่วมยา จนเดือด สามารถดื่มทานซ้ำได้จนกว่ายาจะจืด และระหว่างทำมีคาถาควบคุม เรียกว่าคาถา 5 พระองค์ การรักษาแต่ละครั้งมีค่าครู 24 บาท
- สรรพคุณของส่วนประกอบหลัก กระชาย มีสรรพคุณ เสริมภูมิคุ้มกัน สร้างความแข็งแรงของร่างกาย จิง มีสรรพคุณ แก้อาการไข้หวัด ตะไคร้ มีสรรพคุณ บรรเทาอาการไข้หวัด และใบเตยใช้แต่งรสและกลิ่นของยา
- สมุนไพร ปลูกเอง และหาตามธรรมชาติ
- ผลของการใช้ยาสมุนไพร รับประทานแล้วเหงื่อจะออก ช่วยให้สดชื่น

นอกจากนี้ จากการวิเคราะห์ตำรับยาสมุนไพรที่ส่งเสริมภูมิคุ้มกันไขหวัดของร่างกายจากกลุ่มตัวอย่างหมอพื้นบ้าน จำนวน 20 ท่าน พบว่ามีการใช้สมุนไพรฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพรเดี่ยวทั้งสิ้น 25 ตำรับ โดยเป็นของหมอพื้นบ้านจำนวน 5 คน และมีหมอพื้นบ้านจำนวน 3 คน ที่ใช้สมุนไพรกระชายขาวเป็นสมุนไพรเดี่ยวเพื่อส่งเสริมภูมิคุ้มกันไขหวัด

ทั้งนี้ มีสมุนไพรที่มีใช้ในตำรับยาต่าง ๆ จำนวน 31 ชนิด สมุนไพรที่นิยมใช้มากที่สุด คือ กระชายขาว จำนวน 9 ตำรับ ฟ้าทะลายโจร 7 ตำรับ ตะไคร้ 5 ตำรับ จิง 4 ตำรับ ฝรั่ง 4 ตำรับ ข่า 3 ตำรับ ตะไคร้หอม มะนาว ว่านชักมดลูก บานไม่รู้โรย อย่างละ 2 ตำรับ ตะไคร้แดง ดาวอินคา น้ำผึ้ง ใบเตย หัวหอมแดง เพชรสังฆาต ว่านคันทะมาลา หนุ่ยนางแดง ใบมะขามเปรี้ยว ลูกใต้ใบ บอระเพ็ด ฟาระงับ หนุ่ยปากคอก ทองพันชั่ง กระดอง ว่านไพล ใบหนาด ใบกระเพราแดง ผิวมะกรูด กล้วยน้ำว่า ไมยราบ อย่างละ 1 ตำรับ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่าหมอพื้นบ้าน มีการใช้สมุนไพรฟ้าทะลายโจรและกระชายขาวเป็นสมุนไพรเดี่ยวในตำรับยาสร้างเสริมภูมิคุ้มกันไขหวัดมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศูนย์นวัตกรรมสมุนไพรครบวงจร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง⁶ ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาต้าน โควิด-19 ของกระชายขาว พบว่า สารสกัดกระชายขาว และ panduratin A ซึ่งเป็นสารสำคัญในกระชายขาว แสดงฤทธิ์ยับยั้งเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ในเซลล์ Vero E6 ได้ในระยะแรกของการติดเชื้อ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัมพร เบญจพลพิทักษ์และคณะ⁷ ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้ยาฟ้าทะลายโจรในการรักษาผู้ป่วยโควิด-19 พบว่าเมื่อศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มที่ป่วยเป็นโรคโควิด 19 ที่ไม่ได้รับยาฟ้าทะลายโจร จำนวน 526 ราย และผู้ป่วยที่ได้รับยาฟ้าทะลายโจร ในขนาดที่มี andrographolide 180 มิลลิกรัมต่อวัน จำนวน 309 ราย พบว่ากลุ่มผู้ป่วยที่ไม่ได้รับยาฟ้าทะลายโจรมีการเปลี่ยนเป็นมีอาการรุนแรงขึ้น 77 ราย (14.64%) กลุ่มที่ได้รับยาฟ้าทะลายโจรเปลี่ยนเป็นมีอาการรุนแรงขึ้นเพียง 3 ราย (0.97%) และการให้ยาฟ้าทะลายโจรสามารถลดโอกาสการเกิดปอดอักเสบได้ 94.3%

สำหรับสมุนไพรอื่น ๆ ที่นิยมใช้ในตำรับยาเสริมภูมิคุ้มกันไขหวัดของหมอพื้นบ้าน เช่น จิง ตะไคร้ และฝรั่ง ก็มีการศึกษาวิจัยถึงสรรพคุณในการต้านเชื้อไวรัสเช่นกัน โดยงานวิจัยของ Chang *et al.*⁸ ได้ศึกษาฤทธิ์ของการใช้สารสกัดน้ำร้อนของจิงกับการลด plaque ของเซลล์ทางเดินหายใจส่วนบน (HEp-2) และส่วนล่าง (A549) ของมนุษย์ รวมทั้งศึกษาความสามารถของจิงในการกระตุ้น Cytokine ด้วยเทคนิค enzyme linked immunosorbent assay (ELISA) ผลการศึกษาพบว่าจิงสดมีฤทธิ์ในการยับยั้งการสร้าง plaque ของเซลล์ HEp-2 และ A549 ได้ และจิงสดจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อให้ก่อนการได้รับเชื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้จากงานวิจัยของ กมลฉัตร อ่องมะลิ และคณะ⁹ ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการต้านอนุมูลอิสระของสารสกัดหยาบจากใบตะไคร้ พบว่า สารสกัดหยาบจากใบตะไคร้มีฤทธิ์ใน

การต้านอนุมูลอิสระที่ดี เช่นเดียวกับสารสกัดจากแก่นฝาง และมะขามป้อม ซึ่งใช้เอทานอลเป็นตัวทำละลาย เนื่องจากมีปริมาณสารประกอบฟีนอลิกสูงถึง 699.68 ± 27.77 และ 369.42 ± 4.40 มิลลิกรัม¹⁰

จากผลการวิจัยสาระสำคัญของและสรรพคุณในการยับยั้งเชื้อไวรัสของกระชายขาว ฟ้าทะลายโจร และชิง ตลอดจนฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระของตะไคร้ และฝาง ซึ่งเป็นสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนประกอบสำคัญในตำรับยาเสริมภูมิคุ้มกันไข้หวัดของหมอพื้นบ้าน สามารถสรุปได้ว่าตำรับยาเสริมภูมิคุ้มกันจากภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านที่มีมาแต่เดิมนั้นสามารถนำมาใช้ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

1. ควรสนับสนุนและส่งเสริมการใช้สมุนไพรในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 เพราะเป็นภูมิปัญญาที่มีมาแต่ดั้งเดิม และมีการศึกษาถึงสารสำคัญว่าสามารถใช้ยับยั้งเชื้อไวรัสได้ดี
2. ควรมีการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย สมุนไพร และตำรับยาของไทยที่อาจมีการสูญหาย เนื่องจากไม่ได้มีการจดบันทึกเอาไว้ เพียงแต่มีการบอกเล่าต่อกันมา
3. ควรมีการนำสมุนไพรไปพัฒนาต่อยอดในทางหัตถ์ปฏิบัติกร ในการศึกษาเกี่ยวกับฤทธิ์และสรรพคุณของสมุนไพรเพื่อใช้ในการรักษาผู้ป่วยตามสถานพยาบาลต่อไป
4. ควรสนับสนุนให้มีการจัดบริการทางการแพทย์แผนไทยโดยใช้สมุนไพรในการรักษาโรคให้มากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณอาสาสมัครสาธารณสุข หมอพื้นบ้าน ในเขตตำบลวังท่าช้าง ตำบลวังตะเกียน ตำบลบ่อทอง ตำบลกบินทร์ และตำบลเมืองเก่าและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ร่วมพัฒนาการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. อาวุธ หงษ์ศิริ, เพชรน้ำผึ้ง รอดโพธิ์, ศุภรัตน์ ดวนใหญ่, อัจฉรา แก้วน้อย. ภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านชาติพันธุ์กูย: กรณีศึกษาหมอพื้นบ้าน 7 ราย ตำบลปราสาท อำเภอห้วยทับทัน จังหวัดศรีสะเกษ. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 2563; 18(1): 166-179.
2. กมลนาวัน อินทนุจิตร. ตำรับยาหกลิงแห่งเมืองชิงกอร่า. ฐานข้อมูลสงขลาศึกษา สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 2 มิถุนายน 2565]. เข้าถึงได้จาก https://www.navanurak.in.th/cultureskru/site/theme/museshowcatsub2.php?ac2_id=18&ac1_id=13
3. ญัฐวรรณ คำแสน. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ของประชาชนในเขตอำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี. 2564; 4(1): 33-48.
4. กรมควบคุมโรค. แนวทางบริหารจัดการควบคุมโรคในสถานที่กักกันซึ่งทางราชการกำหนด. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 24 พฤษภาคม 2565]. เข้าถึงได้จาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>

5. โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร. อาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันในภาวะที่มีการระบาดของโควิด-19. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 19 กันยายน 2565]. เข้าถึงได้จาก <http://www.tcels.or.th/getattachment/Mini-Site/COVID-19/20200430-อาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันในช่วง-COVID.pdf.aspx> (tcels.or.th)
6. ศูนย์นวัตกรรมสมุนไพรครบวงจร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง. สมุนไพรไทยกับงานวิจัยเกี่ยวกับการยับยั้งเชื้อไวรัสโควิด-19. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 29 สิงหาคม 2565]. เข้าถึงได้จาก https://mpic.mfu.ac.th/fileadmin/mpic_file/news/2564/05/Review_สมุนไพร_ฉบับย่อ_Finaly_Edit.pdf
7. อัมพร เบญจพลพิทักษ์, ขวัญชัย วิศิษฐานนท์, ธิดิ แสงวงธรรม, เทวัญ ธานีรัตน์, กุลชนิด วนรัตน์. รายงานสังเขปผลการใช้ยาฟ้าทะลายโจรในการรักษาผู้ป่วย COVID-19. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 2564; 19(1): 229-233.
8. Chang JS, Wang KC, Yeh CF, Shieh DE, Chiang LC. Fresh ginger (*Zingiber officinale*) has antiviral activity against human respiratory syncytial virus in human respiratory tract cell lines. *Journal of Ethnopharmacology*. 2013; 145(1): 146-51.
9. กมลฉัตร อ่องมะลิ, อัจฉรา แสงจันทร์, สลิล ชื่นโรจน์. การยับยั้งกิจกรรมเอนไซม์ในระบบทางเดินอาหารและการต้านอนุมูลอิสระของสารสกัดหยาดจากใบตะไคร้. วารสารวิทยาศาสตร์บูรพา. 2560; 22 (ฉบับพิเศษ): 42-54.
10. ชนัญ ผลประไพ, ศรีณยู อุ่นทวี. การพัฒนากระบวนการเตรียมสารสกัดสมุนไพรไทยที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ. *Thai Journal of Science and Technology*. 2562; 8(5): 479-92.