

นิพนธ์ต้นฉบับ

ประสบการณ์ในการใช้ยาหอมรักษาอาการเลือดลมแปรปรวนของผู้สูงอายุ

ศิริพัทธ์ จันทรสังสา^{1*} ศิวพงษ์ ต้นสุวรรณวงศ์¹ ยิ่งยง เทาประเสริฐ¹ วนิษา ปันฟ้า¹

¹ วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

*ผู้นิพนธ์ที่ให้การติดต่อ E-mail: luktarn.cha@gmail.com

Received date: March 25, 2020; Revised date: May 24, 2020; Accepted date: September 2, 2020

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อถอดประสบการณ์การใช้ยาหอมของผู้สูงอายุ ในพื้นที่ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งกลุ่มเป้าหมายของการศึกษามาจากการเจาะจงเลือกผู้สูงอายุที่กล่าวอ้างถึงการเจ็บป่วยด้วยอาการเลือดลมแปรปรวนขณะสภาพอากาศแปรปรวนก่อนฝนตกหรือครีမ်ฟ้าครีမ်ฝน ในปี พ.ศ. 2561 จำนวน 13 ราย และดำเนินการศึกษาด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกครอบคลุมตั้งแต่ลักษณะอาการ สาเหตุปัจจัย วิธีการรักษาอาการเลือดลมแปรปรวน ตลอดจนติดตามผลการตอบสนองต่อการใช้ยาหอม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ต่อเนื่องกัน 4 สัปดาห์ ในฤดูฝน

ผลการศึกษาพบว่า อาการเลือดลมแปรปรวน คือ อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจากการแปรปรวนของสภาพอากาศก่อนฝนตก กระทั่งต่ออากาศธาตุหรือธาตุลมภายในร่างกายให้เลือดลมไหลเวียนผิดปกติ แสดงออกด้วยกลุ่มอาการบ่งชี้สำคัญตั้งแต่ 2 ข้อบ่งชี้ขึ้นไป ครอบคลุมอาการ 1) อาการเหงื่อซึม 2) อาการวิงเวียนศีรษะ 3) อาการใจหวิวใจสั่น 4) อาการครั่นเนื้อครั่นตัว ซึ่งตามภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุมีการใช้ยาหอมเพื่อขับลมและสลายลม จากการติดตามผลการใช้ยาหอมในผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษา จำนวน 13 ราย พบว่า มีการตอบสนองต่อยาหอม ดังนี้ 1) หายจากทุกอาการที่ปรากฏ จำนวน 10 ราย คิดเป็นร้อยละ 76.92 และ 2) หายจากอาการเป็นส่วนใหญ่ คือ อาการวิงเวียนศีรษะและใจหวิวใจสั่นหายไป แต่ยังเหลืออาการครั่นเนื้อครั่นตัวอยู่ จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 23.08 โดยมีปัจจัยที่ส่งผลต่อการตอบสนองในการใช้ยาหอม คือ ความเรื้อรังของอาการเจ็บป่วยด้วยเลือดลมแปรปรวน และความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย

จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่า ภูมิปัญญาการใช้ยาหอมสามารถช่วยรักษาอาการเลือดลมแปรปรวนในผู้สูงอายุได้ แต่อย่างไรก็ตามการศึกษานี้เป็นเพียงกรณีศึกษา การนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์จึงควรมีการติดตามผลในกรณีศึกษาที่เพิ่มขึ้น

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ, เลือดลมแปรปรวน, ยาหอม

The Elderly's Experience in "Lueadlompraepuan" Therapy by Yahom

Siripuk Chansangsa^{1*}, Siwapong Tansuwanwong¹, Yingyong Taoprasert¹
and Wanisa Punfa¹

¹ School of Traditional and Alternative Medicine Chiang Rai Rajabhat University

*Corresponding Author E-mail: luktam.cha@gmail.com

Abstract

The purpose was to study the elderly's experience of using Yahom on 13 elderly people samples were purposively selected at Ban Du sub-district, Muang Chiang Rai district, Chiang Rai. The research methods were in-depth interview including symptom, causes and treatment for "Lueadlompraepuan" from the elderly and follow-up the effect of using Yahom during rainy season once a week for a period of 4 weeks successively.

The results revealed that "Lueadlompraepuan" was the symptom cause by climate change before raining. This caused poor blood-circulation within the body and expressed at least two of four symptoms including 1) feeling perspire 2) dizzy 3) palpitation and 4) heavy sensation in the body. While, Thai wisdom used Yahom as a remedy to drive and disperse wind to function as normal. So, the study of 13 elderly people using Yahom before raining. showed that 10 people were completely recovered (76.92%) and 3 people partly recovered from some symptoms (23.08%). The factors affecting the response of using Yahom were chronic diseases and exercise regularly.

In conclusion, Yahom is effectively therapeutic herbal medicine for "Lueadlompraepuan". However, this study was under the limited of case studies. Hence, more case studies should be concerned.

Keywords: Elderly, Lueadlompraepuan, Yahom

บทนำ

สืบเนื่องจากภาครัฐประสบความสำเร็จจากการวางแผนครอบครัวตามนโยบายวางแผนครอบครัวแห่งชาติ ในปี พ.ศ. 2513 ส่งผลให้อัตราการเกิดลดลงอย่างต่อเนื่อง⁽¹⁾ จากข้อมูลในปี พ.ศ. 2556-2559 คือ 7.48, 7.11, 6.79 และ 6.66 แสนคน ตามลำดับ⁽²⁾ และในขณะเดียวกันอัตราการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุเป็น 8.73, 9.11, 9.45 และ 9.80 ล้านคน ตามลำดับ⁽³⁾ นอกจากนี้ผลจากระบบการบริการด้านสาธารณสุขที่ดีและทั่วถึงของภาครัฐทำให้ประชากรผู้สูงอายุมีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 72.9 ปี ในปี พ.ศ. 2553 เป็น 76.6 ปี ในปี พ.ศ. 2562⁽⁴⁾ การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุจึงต้องเตรียมรับมือกับปัญหาด้านสุขภาพและความต้องการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขที่เพิ่มขึ้น

ในขณะที่สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศในปัจจุบันมีการแปรปรวนอย่างรวดเร็วและทวีความรุนแรงขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการปรับตัวของมนุษย์อย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเปราะบางในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง⁽⁵⁾ อันเนื่องมาจากความเสื่อมของอวัยวะและระบบการทำงานทั่วร่างกาย อาทิ ต่อมเหงื่อมีขนาดเล็กลงและลดจำนวนลง จึงทำให้ไม่สามารถระบายความร้อนได้ตามปกติ ขณะเดียวกันไขมันใต้ผิวหนังมีจำนวนลดลง ร่างกายจึงเก็บความร้อนได้ไม่ดี ดังนั้น เมื่ออากาศหนาวผู้สูงอายุจะรู้สึกหนาวมาก เมื่ออากาศร้อนจะรู้สึกร้อนมาก ผู้สูงอายุจึงปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศในปัจจุบันค่อนข้างลำบาก⁽⁶⁾ และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยจากการแปรปรวนของสภาพอากาศ

ตามแนวคิดทฤษฎีการแพทย์แผนไทยได้อธิบายองค์ประกอบของชีวิตมนุษย์และการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงเป็นผลมาจากการทำหน้าที่อย่างสมดุลของธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ หากธาตุใดธาตุหนึ่งภายในร่างกายสูญเสียหน้าที่หรือทำหน้าที่ผิดปกติไปย่อมนำมาสู่ปัญหาทางด้านสุขภาพ⁽⁷⁾ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกร่างกาย โดยวัยสูงอายุหรือปัจเจกวัยมีความเสื่อมสภาพของร่างกายตามวัยที่ส่งผลให้ลมและเลือดลมไม่ไหลเวียนตามปกติ ประกอบกับมีปัจจัยภายนอกกระทบร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงของช่วงเวลา การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล หรือแม้กระทั่งการเปลี่ยนแปลงถิ่นที่อยู่ ย่อมเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย⁽⁸⁻¹⁰⁾

จากการให้บริการรักษาโรคให้แก่ผู้ป่วยอาสาสมัครในโรงพยาบาลสาธิตการแพทย์แผนไทยของวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ซึ่งเป็นแหล่งฝึกประสบการณ์วิชาชีพให้แก่นักศึกษาแพทย์แผนไทยจนครบกระบวนการรักษาและมีติดตามผลหลังการรักษา โดยพบว่าผู้ป่วยอาสาสมัครที่เข้ามารับการรักษาโรคด้วยมือหลังยุติการรักษาส่วนใหญ่หายจากอาการเจ็บป่วยหรือมีอาการเป็นปกติ⁽¹¹⁾ และจากการติดตามผลยังพบข้อสังเกตว่าผู้ป่วยอาสาสมัครที่เป็นผู้สูงอายุมีอาการเจ็บป่วยอื่นๆ นอกเหนือจากกลุ่มโรคที่แพทย์แผนไทยให้การรักษา เช่น อาการครั่นเนื้อครั่นตัวหรือหนักเนื้อหนักตัว อาการวิงเวียนศีรษะ เป็นต้น โดยอาการข้างต้นมักเกิดขึ้นในช่วงก่อนฝนตกหรือครีမ်ฟ้าครีမ်ฝนและเป็นอุปสรรคสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และเป็นข้อจำกัดต่อการเข้ารับการรักษาในระบบบริการสุขภาพ เนื่องจากอาการเจ็บป่วยดังกล่าวจะสัมพันธ์กับการแปรปรวนของสภาพอากาศ ไม่มีช่วงเวลาเจ็บป่วยที่ชัดเจน ทำให้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องแสวงหาทางเลือกในการดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อแก้ไขหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยเฉพาะหน้าด้วยภูมิปัญญาที่สั่งสมสืบทอดกันมาจากระบบการแพทย์ของบรรพชน เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองทางด้านสุขภาพได้ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยในฐานะแพทย์แผนไทยจึงมองเห็นความสำคัญของภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุและโอกาสที่จะศึกษาประสบการณ์ในการ

รักษาอาการเลือดลมแปรปรวนของผู้สูงอายุ เพื่อนำเอาภูมิปัญญาดังกล่าวมาพัฒนาเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการดูแลรักษาสุขภาพทางการแพทย์แผนไทยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อติดตามผลการศึกษาที่มีการใช้ยาหอมรักษาอาการเลือดลมแปรปรวนในผู้สูงอายุ

ระเบียบวิธีการศึกษา

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายของการศึกษานี้มาจากการเจาะจงเลือก (Purposive sampling) จากผู้สูงอายุที่มีการกล่าวอ้างถึงการเจ็บป่วยด้วยอาการเลือดลมแปรปรวนขณะสภาพอากาศแปรปรวนก่อนฝนตกหรือครึ้มฟ้าครึ้มฝนในพื้นที่ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ในปี พ.ศ. 2561 จำนวน 13 ราย ตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า : ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นในขณะสภาพอากาศแปรปรวนก่อนฝนตกตามข้อบ่งชี้ ดังนี้ 1) อาการเหงื่อซึม 2) อาการเวียนศีรษะ 3) อาการใจหวิวใจสั่น 4) อาการครั่นเนื้อครั่นตัว โดยพบอาการตั้งแต่ 2 ข้อบ่งชี้ขึ้นไป มีการรับประทานยาหอมทุกครั้งที่มีอาการเลือดลมแปรปรวน และเป็นผู้สูงอายุที่ยินดีให้ข้อมูลด้วยความสมัครใจและยินยอมให้ติดตามผลการใช้ยาหอมอย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกันนาน 4 สัปดาห์ ในช่วงฤดูฝน

เกณฑ์การคัดออก : ผู้สูงอายุไม่ได้รับประทานยาหอมทุกครั้งที่มีอาการเลือดลมแปรปรวน และไม่สามารถติดตามผลการใช้ยาหอมได้อย่างต่อเนื่อง หรือผู้สูงอายุขอลถอนตัวจากการเป็นผู้ให้ข้อมูลในระหว่างการติดตามผลการใช้ยาหอม

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. แบบบันทึกการสัมภาษณ์อาการเลือดลมแปรปรวนในผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1) ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ 2) ข้อมูลการเจ็บป่วยด้วยอาการเลือดลมแปรปรวน ครอบคลุม ลักษณะอาการ สาเหตุปัจจัย ความเรื้อรังของอาการเจ็บป่วย พฤติกรรมการปฏิบัติตน และแนวทางในการแก้ไขเมื่อเกิดอาการเลือดลมแปรปรวน

2. แบบบันทึกการติดตามผลการใช้ยาหอมรักษาอาการเลือดลมแปรปรวนในผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1) ข้อมูลอาการเจ็บป่วย ครอบคลุม ลักษณะอาการ และสาเหตุปัจจัย 2) รายละเอียดการใช้ยาหอม ครอบคลุม ชื่อการค้าของยาหอม รูปแบบและวิธีการใช้ยาหอม 3) ผลการเปลี่ยนแปลงหลังจากใช้ยาหอม

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มเป้าหมาย

การทำวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาให้กับกลุ่มเป้าหมายได้รับทราบ แล้วจึงขอความร่วมมือและความยินยอมในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย ทั้งนี้กลุ่มเป้าหมายสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมในการวิจัยได้ตลอดเวลา และข้อมูลที่ได้อาจการวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ รวมถึงผลการศึกษาจะไม่แสดงถึงชื่อ-สกุล หรือข้อมูลใด ๆ ที่อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อกับกลุ่มเป้าหมาย โดยการวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย หมายเลขรับรองเลขที่ 001/2561

วิธีการศึกษา

1. คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายพร้อมสัมภาษณ์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาการเลือดลมแปรปรวนในผู้สูงอายุครอบคลุมถึงลักษณะอาการ สาเหตุปัจจัย ตลอดจนแนวทางการแก้ไขอาการเลือดลมแปรปรวน
2. สรุปรายชื่อข้อมูลเกี่ยวกับอาการเลือดลมแปรปรวนในผู้สูงอายุ
3. การติดตามผลการใช้ยาหอมรักษาอาการเลือดลมแปรปรวนในผู้สูงอายุ
 - 3.1 จัดทำแผนในการลงพื้นที่เก็บข้อมูล โดยติดต่อประสานงานกับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อระบุวัน เวลา และสถานที่ที่นัดหมายอย่างละเอียด
 - 3.2 ลงพื้นที่เพื่อติดตามผลการใช้ยาหอมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์
 - 3.3 วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลการใช้ยาหอมเป็นรายกรณีศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ใช้การเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงของอาการก่อนและหลังการใช้ยาหอมในกรณีที่สภาพอากาศแปรปรวนก่อนฝนตก ซึ่งสามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้ 1) หาย หมายถึง ทุกอาการที่เป็นอยู่ไม่ปรากฏอาการ 2) หายเป็นส่วนใหญ่ หมายถึง อาการที่เป็นอยู่ลดลง แต่ยังปรากฏอาการอย่างน้อย 1 อาการ 3) ไม่หาย หมายถึง ทุกอาการที่เป็นอยู่ยังปรากฏอาการคงเดิม

ผลการศึกษา

การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีอาการเลือดลมแปรปรวนทั้ง 13 ราย ซึ่งเป็นผู้สูงอายุเพศหญิง จำนวน 10 ราย และเพศชาย จำนวน 3 ราย มีอายุตั้งแต่ 60-69 ปี จำนวน 6 ราย และอายุ 70-79 ปี จำนวน 7 ราย (ดังตารางที่ 1) พบว่าลักษณะอาการเลือดลมแปรปรวนในผู้สูงอายุเป็นอาการเจ็บป่วยที่มีอาการบ่งชี้ตั้งแต่ 2 อาการขึ้นไป คือ 1) อาการเหงื่อซึม 2) อาการวิงเวียนศีรษะ 3) อาการใจหวิวใจสั่น และ 4) อาการครั่นเนื้อครั่นตัว (ดังตารางที่ 2) ซึ่งสาเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยคืออากาศครึ้มฟ้าครึ้มฝนก่อนฝนตก สำหรับการแก้ไขปัญหามือเกิดอาการเลือดลมแปรปรวนตามภูมิปัญญาของผู้สูงอายุจะใช้การรับประทานยาหอม ซึ่งมีวิธีการใช้ยาหอมอยู่ 2 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบผง 2) รูปแบบผงละลายน้ำอุ่น (ดังตารางที่ 3)

จากการติดตามผลการใช้ยาหอมรักษาอาการเลือดลมแปรปรวนของผู้สูงอายุ พบว่า มีผลการตอบสนองต่อการใช้ยาหอม 2 กรณี คือ 1) หายจากทุกอาการบ่งชี้ จำนวน 10 ราย (ร้อยละ 76.92) และ 2) หายจากอาการบ่งชี้เป็นส่วนใหญ่ จำนวน 3 ราย (ร้อยละ 23.08) คือ อาการวิงเวียนศีรษะและใจหวิวใจสั่นหายไป แต่ยังคงเหลืออาการครั่นเนื้อครั่นตัวอยู่ ซึ่งมีปัจจัยที่ส่งผลในการตอบสนองต่อการใช้ยาหอม คือ ความเรื้อรังของอาการเลือดลมแปรปรวนและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย (ดังตารางที่ 4) โดยมีตัวอย่างของกรณีศึกษาดังนี้

1. กรณีศึกษาที่หายจากทุกอาการบ่งชี้

จากการติดตามผลการใช้ยาหอมรักษาอาการเลือดลมแปรปรวนในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุ จำนวน 10 ราย มีการตอบสนองต่อการใช้ยาหอมโดยหายจากทุกอาการบ่งชี้ ซึ่งมีปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของอาการ 2 ประการ คือ 1) ความเรื้อรังของอาการเลือดลมแปรปรวนน้อยกว่า 20 ปี และ 2) ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ช่วยให้เลือดลมในร่างกายไหลเวียนเป็นปกติอย่างสม่ำเสมอ ดังตัวอย่างของกรณีศึกษาต่อไปนี้

ผู้สูงอายุหญิง อายุ 68 ปี มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการปั่นจักรยานรอบๆ หมู่บ้าน ระยะทางประมาณ 3-5 กิโลเมตร ในตอนเย็นของทุกวัน ให้ข้อมูลถึงการเจ็บป่วยด้วยอาการเลือดลมแปรปรวนว่ามีอาการวิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย และมีเหงื่อซึมขณะครีမ်ฟ้าครีမ်ฝนช่วงก่อนฝนตก ซึ่งมีอาการเรื้อรังมาแล้ว 18 ปี เมื่อมีอาการผู้สูงอายุจะดูแลตนเองด้วยการรับประทานยาหอมชื่อการค้า C ครั้งละ 2 ซ่อนชา ในรูปแบบผง แล้วดื่มน้ำตาม 1 แก้ว

จากการติดตามผลการใช้ยาหอม พบว่า สัปดาห์ที่ 1 ผู้สูงอายุมีอาการเลือดลมแปรปรวนกำเริบช่วงก่อนฝนตก จึงรับประทานยาหอมไป 1 ครั้ง หลังจากรับประทานยาหอมไป 20 นาที อาการทุกข้อบ่งชี้หายไป สัปดาห์ที่ 2 ผู้สูงอายุมีอาการเลือดลมแปรปรวนกำเริบช่วงก่อนฝนตก จึงรับประทานยาหอมไป 1 ครั้ง หลังจากรับประทานยาหอมไป 20 นาที อาการทุกข้อบ่งชี้หายไป สัปดาห์ที่ 3 ผู้สูงอายุมีอาการเลือดลมแปรปรวนกำเริบช่วงก่อนฝนตก จึงรับประทานยาหอมไป 1 ครั้ง หลังจากรับประทานยาหอมไป 20 นาที อาการทุกข้อบ่งชี้หายไป สัปดาห์ที่ 4 ไม่มีอาการเลือดลมแปรปรวนกำเริบ เนื่องจากไม่มีการแปรปรวนของสภาพอากาศ ผู้สูงอายุจึงไม่ได้รับประทานยาหอม

จากกรณีศึกษาดังกล่าว สามารถสรุปผลได้ว่าผู้สูงอายุมีการตอบสนองต่อการใช้ยาหอม โดยอาการทุกข้อบ่งชี้หายไป

2. กรณีศึกษาที่หายจากอาการบ่งชี้เป็นส่วนใหญ่

จากการติดตามผลการใช้ยาหอมรักษาอาการเลือดลมแปรปรวนในผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุจำนวน 3 ราย มีการตอบสนองต่อการใช้ยาหอมโดยหายจากอาการบ่งชี้เป็นส่วนใหญ่ คือ หายจากอาการวิงเวียนศีรษะและอาการใจหวิวใจสั่น แต่ยังคงมีอาการครั่นเนื้อครั่นตัวอยู่ ซึ่งมีปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของอาการ 2 ประการ คือ 1) ความเรื้อรังของอาการเลือดลมแปรปรวนมากกว่า 20 ปี และ 2) การออกกำลังกายเป็นบางครั้ง ดังตัวอย่างของกรณีศึกษาต่อไปนี้

ผู้สูงอายุหญิง อายุ 78 ปี มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูงและโรคไขมันในเลือดสูง มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการเดินแกว่งแขนในตอนเช้า สัปดาห์ละ 2 วัน วันละประมาณ 30 นาที ให้ข้อมูลถึงการเจ็บป่วยด้วยอาการเลือดลมแปรปรวนว่ามีอาการวิงเวียนศีรษะ ใจหวิวใจสั่น และครั่นเนื้อครั่นตัว ขณะอากาศครีမ်ฟ้าครีမ်ฝนช่วงก่อนฝนตก ซึ่งมีอาการเรื้อรังมาแล้ว 28 ปี เมื่อมีอาการผู้สูงอายุจะดูแลตนเองด้วยการรับประทานยาหอมชื่อการค้า A ครั้งละ 1 ซ่อนชา ในรูปแบบผง แล้วดื่มน้ำตาม 1 แก้ว

จากการติดตามผลการใช้ยาหอม พบว่า สัปดาห์ที่ 1 ผู้สูงอายุมีอาการเลือดลมแปรปรวนกำเริบช่วงก่อนฝนตก จึงรับประทานยาหอมไป 1 ครั้ง หลังจากรับประทานยาหอมไป 30 นาที อาการวิงเวียนศีรษะหายไป แต่ยังมีอาการใจหวิวใจสั่น และครั่นเนื้อครั่นตัวปรากฏอยู่ ผู้สูงอายุจึงรับประทานยาหอมอีก 1 ครั้ง หลังจากรับประทานยาหอมไป 30 นาที อาการใจหวิวใจสั่นหายไป แต่ยังคงมีอาการครั่นเนื้อครั่นตัวปรากฏอยู่ สัปดาห์ที่ 2 ผู้สูงอายุมีอาการเลือดลมแปรปรวนกำเริบช่วงก่อนฝนตก จึงรับประทานยาหอมไป 1 ครั้ง หลังจากรับประทานยาหอมไป 30 นาที อาการวิงเวียนศีรษะ ใจหวิวใจสั่น และครั่นเนื้อครั่นตัวยังไม่ดีขึ้น ผู้สูงอายุจึงรับประทานยาหอมอีก 1 ครั้ง หลังจากรับประทานยาหอมไป 20 นาที อาการใจหวิวใจสั่นหายไป แต่ยังคงมีอาการครั่นเนื้อครั่นตัวปรากฏอยู่ สัปดาห์ที่ 3 ผู้สูงอายุมีอาการเลือดลมแปรปรวนกำเริบช่วงก่อนฝนตก จึงรับประทานยาหอมไป 1 ครั้ง หลังจากรับประทานยาหอมไป 30 นาที อาการวิงเวียนศีรษะและใจหวิวใจสั่นหายไป แต่ยังคงมีอาการครั่นเนื้อครั่นตัวอยู่ สัปดาห์ที่ 4 ผู้สูงอายุมีอาการเลือดลมแปรปรวนกำเริบในช่วงก่อนฝนตก จึงรับประทานยาหอมไป 1 ครั้ง หลังจากรับประทานยาหอมไป 30 นาที อาการวิงเวียนศีรษะและใจหวิวใจสั่นหายไป แต่ยังคงมีอาการครั่นเนื้อครั่นตัวอยู่

จากกรณีศึกษาดังกล่าว สามารถสรุปผลการใช้ยาหอมได้ว่าผู้สูงอายุมีการตอบสนองต่อการใช้ยาหอม โดยหายจากอาการบ่งชี้เป็นส่วนใหญ่ คือ อาการวิงเวียนศีรษะและใจหวิวใจสั่นหายไป แต่ยังมีอาการครั่นเนื้อครั่นตัวอยู่

การติดตามผลการรับประทานยาหอมรักษาอาการเลือดลมแปรปรวนในผู้สูงอายุ สามารถสรุปข้อมูลผลการตอบสนองต่อการใช้ยาหอมได้ 2 ประการ ดังต่อไปนี้

1) การใช้ยาหอมตามประสบการณ์ของผู้สูงอายุสามารถรักษาอาการเลือดลมแปรปรวนในขณะสภาพอากาศครึ้มฟ้าครึ้มฝนหรือสภาพอากาศร้อนอบอ้าวก่อนฝนตก โดยหายจากทุกอาการข้อบ่งชี้ถึงร้อยละ 76.92 และหายจากอาการบ่งชี้เป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 23.08 ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลในการตอบสนองต่อการใช้ยาหอม คือ ความเรื้อรังของอาการเลือดลมแปรปรวนและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย

2) จากการติดตามผลการใช้ยาหอมของผู้สูงอายุพบข้อสังเกตว่า เมื่อมีอาการเลือดลมแปรปรวนก่อนฝนตกผู้ป่วยจะรับประทานยาหอมพร้อมทั้งสังเกตผลการเปลี่ยนแปลงหลังจากรับประทานยาหอมทุกครั้ง หากอาการข้อบ่งชี้ไม่ดีขึ้นภายใน 30 นาที จะรับประทานยาหอมซ้ำ และเฝ้าสังเกตอาการของตนเองต่อไปอีกไม่เกิน 30 นาที อาการตามข้อบ่งชี้จึงเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

อภิปรายผล

จากผลการศึกษา พบว่า อาการเลือดลมแปรปรวนในผู้สูงอายุ เป็นลักษณะอาการเจ็บป่วยหรือความไม่สบายที่แสดงออกด้วยอาการเหงื่อซึม อาการวิงเวียนศีรษะ อาการใจหวิวใจสั่น และอาการครั่นเนื้อครั่นตัว ซึ่งจะปรากฏอาการตั้งแต่ 2 ข้อบ่งชี้ขึ้นไป โดยมีสาเหตุปัจจัยมาจากการแปรปรวนของสภาพอากาศก่อนฝนตก ซึ่งมีลักษณะสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าว ส่งผลให้เลือดลมติดขัดและคั่งอั้นตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย สอดคล้องกับคำอธิบายสมุฏฐานการเกิดโรคทางการแพทย์แผนไทยเกี่ยวกับฤดูสมุฏฐานหรือการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยตอนหนึ่งว่า “...มนุษย์มีความใช้เจ็บด้วยสัมผัสอากาศธาตุภายนอกกับธาตุภายในไม่เสมอกัน อนึ่งเมื่อฤดูกับฤดูต่อกันนั้น ทำให้สัมผัสของมนุษย์ไม่เสมอกัน...”⁽⁹⁻¹⁰⁾ และช่วงวสันตฤดู (ฤดูฝน) ส่งผลให้ธาตุลมแปรปรวน คือ “...เดือน 8-10 วาโยธาตุชื่อ ชรัคคิพิการ ให้ผอมเหลือง ให้เมื่อยทุกข้อทุกลำทั่วสรรพางค์กาย ให้แฉกขึ้นแตกลง ให้ลั่นโครกๆ ให้หาเรอ วิงเวียนหน้าตา หูหนัก มักให้ร้อนในอกในใจ ให้ระทระทวย ย่อมให้หาใจสั่น...”⁽⁸⁾ โดยสามารถตีความได้ว่าการเจ็บป่วยของมนุษย์เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ โดยเฉพาะช่วงฤดูฝน ซึ่งมีสภาพอากาศแปรปรวนส่งผลต่อการไหลเวียนของธาตุลมในร่างกายให้ทำหน้าที่ผิดปกติไปและแสดงออกด้วยอาการชูกพอม ปวดเนื้อปวดตัวและปวดตามข้อกระดูกทั่วร่างกาย คลื่นเหียนอาเจียน วิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย หายใจไม่สะดวก เป็นต้น จากสาเหตุการเจ็บป่วยดังกล่าวสอดคล้องกับงานศึกษาของกนกอร เพียรสูงเนิน พบว่า การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศภายนอกมีผลกระทบต่อธาตุลมภายในร่างกายผ่านช่องอากาศที่ทำหน้าที่เชื่อมต่อกับอากาศภายนอก หากสภาพอากาศภายนอกเกิดการแปรปรวนย่อมส่งผลต่อการไหลเวียนของลมและเลือดลมในร่างกายให้ผิดปกติไปด้วยเช่นกัน⁽¹²⁾

การแก้ไขปัญหาลมแปรปรวนตามประสบการณ์ของผู้สูงอายุ คือ การรับประทานยาหอม เพื่อช่วยขับลมและคลายลมให้เป็นปกติ ซึ่งเป็นไปตามองค์ความรู้ของการแพทย์แผนไทยกล่าวถึงยาหอมเป็นตำรับยารสสุขุม มีสรรพคุณแก้ลมกองละเอียดที่ทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย ใจหวิว ใจสั่น และจุกแน่นหน้าอก⁽¹⁰⁾ เนื่องจากยาหอมเป็นยาที่ช่วยปรับการทำงานของลมที่เคลื่อนไหวทั่วร่างกายมนุษย์ ซึ่งมีผลต่อการไหลเวียนของเลือดให้เป็นปกติ⁽¹³⁾ สอดคล้องกับงานศึกษาของกฤษฎา ศรีหมตรี พบว่า หมอไทยโบราณอาศัยรสยาเป็นเครื่องบ่งชี้

สรรพคุณยา รวมถึงใช้เป็นหลักในการพิจารณาในการจัดตั้งเป็นตำรับแก้อาการเจ็บป่วย⁽¹⁴⁾ รวมถึงสอดคล้องกับผลการศึกษาของนพมาศ สุนทรเจริญนนท์ และนงลักษณ์ เรืองวิเศษ พบว่าส่วนประกอบในตำรับยาหอมมีฤทธิ์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ช่วยปรับอัตราการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติและเพิ่มการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงในสมอง⁽¹⁵⁾ โดยไม่ปรากฏความเป็นพิษเฉียบพลันและพิษเรื้อรัง⁽¹⁶⁾ จึงเป็นผลให้ยาหอมสามารถรักษาอาการเลือดลมแปรปรวนในผู้สูงอายุให้หายในทุกอาการบ่งชี้ได้ถึง ร้อยละ 76.92 แต่พบว่ามีร้อยละ 23.08 ผู้สูงอายุมีอาการหายไปบางข้อบ่งชี้ ยังคงเหลืออาการครั่นเนื้อครั่นตัวอยู่ อันเนื่องมาจากความเรื้อรังของอาการเจ็บป่วยและพฤติกรรมในการออกกำลังกายที่ขาดความสม่ำเสมอ ส่งผลให้เกิดการติดขัดและคั่งอั้นของเลือดลมภายในร่างกาย สอดคล้องกับงานศึกษาของศิริมา เขมะเพชร ที่กล่าวว่าการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอจะส่งเสริมให้ระบบการไหลเวียนโลหิตในร่างกายไหลเวียนได้ดีขึ้น⁽¹⁷⁾

กล่าวได้ว่ายาหอมเป็นตำรับยาไทยที่ช่วยปรับการทำงานของลมและเลือดลมภายในร่างกายให้เป็นปกติ จึงสามารถรักษาอาการเลือดลมแปรปรวนในผู้สูงอายุได้ และเป็นแนวทางสำหรับใช้ดูแลตนเองเบื้องต้นเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของรัฐที่มุ่งเน้นส่งเสริมให้ประชาชนสามารถเลือกใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของตนเอง⁽¹⁸⁾ แต่แม้ว่ารัฐจะเปิดกว้างในการให้ประชาชนมีสิทธิเลือกเข้าถึงระบบบริการสุขภาพและมีสิทธิในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ตามความเหมาะสมนั้น สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึง คือ มาตรฐานคุณภาพ และปลอดภัยของผลิตภัณฑ์สุขภาพ⁽¹⁹⁾ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถละเลยได้เช่นกัน

บทสรุป

จากผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่าประสบการณ์ในการรักษาอาการเลือดลมแปรปรวนตามความเชื่อและภูมิปัญญาการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุมีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทย ตลอดจนการติดตามผลการใช้ยาหอมมีแนวโน้มว่ายาหอมสามารถรักษาอาการเลือดลมแปรปรวนในผู้สูงอายุขณะสภาพอากาศแปรปรวนก่อนฝนตกได้ ดังนั้น จึงเป็นโอกาสที่แพทย์แผนไทยสามารถนำเอาภูมิปัญญาดังกล่าวไปพัฒนาเพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการรักษาโรคทางการแพทย์แผนไทย โดยเฉพาะกระบวนการให้คำแนะนำการปฏิบัติตนแก่ผู้สูงอายุสำหรับดูแลรักษาตนเองเมื่อเกิดอาการเลือดลมแปรปรวน เพื่อเป็นการลดภาวะการพึ่งพาบริการสุขภาพที่ไม่จำเป็นและเสริมศักยภาพในการพึ่งพาตนเอง แต่อย่างไรก็ตามการศึกษานี้เป็นเพียงกรณีศึกษาที่อยู่ภายใต้บริบทพื้นที่จำเพาะ การจะนำผลการศึกษาไปใช้ในบริบทอื่นจึงต้องคำนึงถึงปัจจัยด้านสภาพอากาศที่มีความแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่หรือความแตกต่างของลักษณะสภาพอากาศในแต่ละฤดูกาล รวมถึงควรมีการติดตามผลในกรณีศึกษาที่เพิ่มขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่ให้โอกาสผู้วิจัยในการศึกษาวิจัย ขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่คอยชี้แนะและให้คำปรึกษา และที่สำคัญคือขอขอบคุณกรณีศึกษาผู้สูงอายุที่สมัครใจและยินดีให้ข้อมูลในการศึกษาวิจัยจนกระทั่งสามารถสำเร็จลงไปได้ด้วยดี

ตาราง ภาพ และแผนภาพ

ตารางที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ

ข้อมูล	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	10	76.92
ชาย	3	23.08
กลุ่มอายุ		
60-69 ปี	6	46.15
70-79 ปี	7	53.85
โรคประจำตัว		
ไม่มี	4	30.77
โรคความดันโลหิตสูง	2	15.38
โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ	1	7.69
โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน	2	15.39
โรคความดันโลหิตสูงและโรคไขมันในเลือดสูง	3	23.08
โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง และโรคเบาหวาน	1	7.69
ความเรื้อรังของอาการ		
น้อยกว่า 20 ปี	10	76.92
20 ปีขึ้นไป	3	23.08
ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกาย		
เป็นประจำทุกวัน	10	76.92
เป็นบางครั้ง	3	23.08

ตารางที่ 2 ข้อมูลอาการบ่งชี้ที่ปรากฏในผู้สูงอายุ

อาการบ่งชี้ที่ปรากฏในผู้สูงอายุ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
อาการวิงเวียนศีรษะและเหงื่อซึม	2	15.38
อาการวิงเวียนศีรษะและใจหวิวใจสั่น	3	23.08
อาการวิงเวียนศีรษะ ใจหวิวใจสั่นและมีเหงื่อซึม	3	23.08
อาการวิงเวียนศีรษะ ครั่นเนื้อครั่นตัวและมีเหงื่อซึม	1	7.69
อาการวิงเวียนศีรษะ ใจหวิวใจสั่นและครั่นเนื้อครั่นตัว	4	30.77

ตารางที่ 2 จากการศึกษาอาการบ่งชี้ที่ปรากฏในผู้สูงอายุ จำนวน 13 ราย พบข้อมูลอาการเลือดลมแปรปรวน ตามกลุ่มอาการข้อบ่งชี้ ดังนี้ 1) อาการวิงเวียนศีรษะและเหงื่อซึม จำนวน 2 ราย (ร้อยละ 15.38) 2) อาการวิงเวียนศีรษะและใจหวิวใจสั่น จำนวน 3 ราย (ร้อยละ 23.08) 3) อาการวิงเวียนศีรษะ ใจหวิวใจสั่น และมีเหงื่อซึม จำนวน

3 ราย (ร้อยละ 23.08) 4) อาการวิงเวียนศีรษะ ครั่นเนื้อครั่นตัว และมีเหงื่อซึม จำนวน 1 ราย (ร้อยละ 7.69) 5) อาการวิงเวียนศีรษะ ใจหวิวใจสั่น และครั่นเนื้อครั่นตัว จำนวน 4 ราย (ร้อยละ 30.77)

ตารางที่ 3 ข้อมูลชื่อการค้าและรูปแบบการใช้ยาหอม

ชื่อการค้าของยาหอม	จำนวน (ราย)		รวม (ราย)	ร้อยละ
	รูปแบบผง	รูปแบบละลายน้ำอุ่น		
ชื่อการค้า A	5	3	8	61.54
ชื่อการค้า B	0	2	2	15.38
ชื่อการค้า C	2	0	2	15.38
ชื่อการค้า D	0	1	1	7.70
รวม	7	6	13	100

ตารางที่ 3 จากการศึกษารายละเอียดการใช้ยาหอม พบว่า ผู้สูงอายุเลือกใช้ยาหอมโดยพิจารณาจากสรรพคุณของตำรับยาที่ระบุไว้บนฉลากยา และมีรูปแบบวิธีการใช้ตามความสะดวกใช้ของตนเอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ชื่อการค้า A มีสรรพคุณแก้ลมจุกเสียด หน้ามืด ตาลาย คลื่นเหียน อาเจียน บำรุงหัวใจ มีผู้สูงอายุใช้ จำนวน 8 ราย (ร้อยละ 61.54) โดยมีรับประทานในรูปแบบผง แล้วดื่มน้ำตาม 1 แก้ว จำนวน 5 ราย และรับประทานในรูปแบบละลายน้ำอุ่นดื่ม จำนวน 3 ราย

2) ชื่อการค้า B มีสรรพคุณแก้ลม เช่น ลมจุกเสียดแน่น ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร ลำไส้ แก้น้ำหน้ามืด ตาลาย เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย ละเหี่ยวใจ มีผู้สูงอายุใช้ จำนวน 2 ราย (ร้อยละ 15.38) และรับประทานในรูปแบบละลายน้ำอุ่นดื่มทั้ง 2 ราย

3) ชื่อการค้า C มีสรรพคุณแก้ลมวิงเวียน หน้ามืดตาลาย แก้ลม 108 จำพวก แก้ลมกองหยาบ แก้ลมกองละเอียด แก้ลมขึ้นเบื้องสูง แก้ลมชักสลบหน้ามืดตามัว แก้สมองมึนงง สามารถระงับอาการเมาต่างๆ ได้ ฯลฯ มีผู้สูงอายุใช้ จำนวน 2 ราย (ร้อยละ 15.38) และรับประทานในรูปแบบผง แล้วดื่มน้ำตาม 1 แก้ว ทั้ง 2 ราย

4) ชื่อการค้า D มีสรรพคุณแก้ลมวิงเวียน อาเจียน จุกเสียด ลมขึ้นเบื้องสูง ปวดท้อง ไอ มีผู้สูงอายุใช้ จำนวน 1 ราย (ร้อยละ 7.70) และรับประทานในรูปแบบละลายน้ำอุ่นดื่ม

ทั้งนี้ จากการพิจารณาสรรพคุณและส่วนประกอบในตำรับยาหอมตามที่ระบุไว้บนฉลากยา พบว่า ตำรับยาสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบหลักในตำรับยาหอมทั้ง 4 ชื่อการค้ามีความคล้ายคลึงกัน คือ เป็นตำรับยาที่มีสรรพคุณในการขับลมและช่วยบำรุงหัวใจ เช่น สมุนไพรจำพวกโกฐ เกสรดอกไม้ และกฤษณา เป็นต้น

ตารางที่ 4 ข้อมูลผลการตอบสนองต่อการใช้ยาหอมของผู้สูงอายุเป็นกรณีศึกษา

กรณีศึกษาที่	ความถี่ของอาการ (ปี)	พฤติกรรมอาการร่างกาย	ชื่อการค้า	วิธีการใช้	อาการบ่งชี้ก่อน รับประทานยาหอม				อาการบ่งชี้หลัง รับประทานยาหอม				สรุปผล
					วิงเวียนศีรษะ	ใจหวิวใจสั่น	ครั่นเนื้อครั่นตัว	เหงื่อซึม	วิงเวียนศีรษะ	ใจหวิวใจสั่น	ครั่นเนื้อครั่นตัว	เหงื่อซึม	
1	13	เป็นประจำทุกวัน	A	ละลายน้ำอุ่น	●	●	○	○	○	○	○	○	หายทุกข้อบ่งชี้
2	8	เป็นประจำทุกวัน	B	ละลายน้ำอุ่น	●	●	○	○	○	○	○	○	หายทุกข้อบ่งชี้
3	12	เป็นประจำทุกวัน	C	ผง	●	●	○	○	○	○	○	○	หายทุกข้อบ่งชี้
4	18	เป็นประจำทุกวัน	C	ผง	●	○	○	●	○	○	○	○	หายทุกข้อบ่งชี้
5	14	เป็นประจำทุกวัน	A	ผง	●	○	○	●	○	○	○	○	หายทุกข้อบ่งชี้
6	16	เป็นประจำทุกวัน	B	ละลายน้ำอุ่น	●	●	○	●	○	○	○	○	หายทุกข้อบ่งชี้
7	10	เป็นประจำทุกวัน	A	ละลายน้ำอุ่น	●	●	○	●	○	○	○	○	หายทุกข้อบ่งชี้
8	15	เป็นประจำทุกวัน	D	ละลายน้ำอุ่น	●	●	○	●	○	○	○	○	หายทุกข้อบ่งชี้
9	10	เป็นประจำทุกวัน	A	ผง	●	○	●	●	○	○	○	○	หายทุกข้อบ่งชี้
10	15	เป็นประจำทุกวัน	A	ผง	●	●	●	○	○	○	○	○	หายทุกข้อบ่งชี้
11	22	3 วัน/สัปดาห์	A	ละลายน้ำอุ่น	●	●	●	○	○	○	●	○	หายจากข้อบ่งชี้เป็นส่วนใหญ่
12	24	2 วัน/สัปดาห์	A	ผง	●	●	●	○	○	○	●	○	หายจากข้อบ่งชี้เป็นส่วนใหญ่
13	28	2 วัน/สัปดาห์	A	ผง	●	●	●	○	○	○	●	○	หายจากข้อบ่งชี้เป็นส่วนใหญ่

หมายเหตุ ● ปรากฏอาการข้อบ่งชี้
○ ไม่ปรากฏอาการข้อบ่งชี้

ตารางที่ 4 จากการศึกษาผลการตอบสนองต่อการใช้ยาหอมของผู้สูงอายุเพื่อรักษาอาการเลือดลมแปรปรวนในขณะสภาพอากาศแปรปรวนก่อนฝนตก โดยประเมินผลจากการเปลี่ยนแปลงของอาการบ่งชี้ก่อนและหลังรับประทานยาหอมเป็นกรณีศึกษา สามารถจำแนกออกเป็น 2 กรณี ได้แก่ กรณีศึกษาที่หายจากทุกอาการบ่งชี้จำนวน 10 ราย (ร้อยละ 76.92) และกรณีศึกษาที่หายจากอาการบ่งชี้เป็นส่วนใหญ่ จำนวน 3 ราย (ร้อยละ 23.08)

จากกรณีศึกษาผู้สูงอายุทั้ง 13 ราย พบว่าความแตกต่างของชื่อการค้าและรูปแบบวิธีการใช้ยาหอมตามประสบการณ์ของผู้สูงอายุไม่ได้เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อผลการเปลี่ยนแปลงของอาการบ่งชี้ แต่พบข้อสังเกตว่าความถี่ของอาการเจ็บป่วยที่มากกว่า 20 ปี และพฤติกรรมอาการร่างกายที่ไม่สม่ำเสมอ มีผลกระทบต่อผลการเปลี่ยนแปลงของอาการบ่งชี้

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานนํ้าการเจริญพันธุ์. (มปป.). นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนานํ้าการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2560-2569) ว่าด้วยการส่งเสริมการเกิดและการเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ, ค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2563, จาก <http://rh.anamai.moph.go.th>.
2. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (มปป.). จำนวนการเกิดมีชีพ การตาย ต่อประชากร 1,000 คน จำแนกตาม เพศ ภาคและจังหวัด (จากกระทรวงสาธารณสุข) พ.ศ. 2556-2559, ค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2563, จาก <http://statbbi.nso.go.th>.
3. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (มปป.). จำนวนประชากรจากการทะเบียน จำแนกตามกลุ่มอายุ รายจังหวัด และภาค พ.ศ. 2552 - 2561, ค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2563, จาก <http://statbbi.nso.go.th>.
4. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (มปป.). อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด พ.ศ. 2553 - 2562, ค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2563, จาก <http://statbbi.nso.go.th>.
5. กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัยกองการประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ. (2560). ระบบและกลไกการเตือนภัยสุขภาพจากความร้อนในระดับชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี : โครงการผลิตสื่อและมัลติมีเดีย สหาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
6. คณาจารย์สถาบันพระบรมราชชนก. (2553). การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เล่ม 1. (พิมพ์ครั้งที่ 12). นนทบุรี : ยุทธรินทร์การพิมพ์.
7. ศิริวรรณ เกตุเพชร. (2558). การศึกษาสมรรถนะและหลักการรักษาโรคตามหลักทฤษฎีธาตุของพุทธ ศาสตร์ กรณีศึกษาโรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์การแพทย์แผนไทยมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย คณะวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย.
8. บุษบา ประภาสพงศ์ และคนอื่นๆ. (บรรณาธิการ). (2542). แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ภูมิปัญญาทางการแพทย์และมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
9. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กองประกอบโรคศิลปะ. (2549). ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเวชกรรม เล่ม 1. นนทบุรี : บริษัทไทภูมิ พับลิชชิง จำกัด.
10. พระยาพิศณุประสาทเวช. (2451). ตำราเวชศาสตร์ศึกษาแพทย์ศาสตร์สังเขป เล่ม 1-2-3 : โรงเรียนเวช สโมสร.
11. ศิวพงษ์ ต้นสุวรรณวงศ์ และคนอื่นๆ. (2560). การติดตามประเมินผลการรักษากลุ่มโรคที่รักษาด้วยมือด้วยการแพทย์แผนไทย. วารสารการวิจัยกาสะลองคำ, 11 (3). 83-90.
12. กนกกร เพียรสูงเนิน. (2562). การศึกษาเส้นประธานสิบ กรณีศึกษาเส้นกาลทารี. วิทยานิพนธ์การแพทย์แผนไทยมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย คณะวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย.
13. งานเทคโนโลยีทางการศึกษา สำนักทรัพยากรการเรียนรู้คุณหญิงหลง อรรถกระวีสุนทร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (2557). ยาหอม: สารพัดเวชสรรพคุณ. ค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2563, จาก <https://archive.clib.psu.ac.th/online-exhibition>.

14. กฤษดา ศรีหมตรี. (2558). การศึกษาฤทธิ์สยาในเภสัชกรรมไทยบนพื้นฐานทฤษฎีธาตุของพุทธศาสตร์. วิทยานิพนธ์การแพทย์แผนไทยมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย คณะวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
15. นพมาศ สุนทรเจริญนนท์ และนางลักษณ์ เรืองวิเศษ. (2551). คุณภาพเครื่องยาไทยจากงานวิจัยสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน. ข้อมูลงานวิจัยของตำรับยาหอมนวโกฐและยาหอมอินทจักร. กรุงเทพมหานคร : บริษัทคอนเซ็ปท์เมดิคัลจำกัด.
16. ปราณี ขวลิตรำรง. (2552). การศึกษาความเป็นพิษเฉียบพลันและพิษเรื้อรังของสารสกัดยาหอมนวโกฐ. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 7 (2). ค้นเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2563, จาก <https://thaicam.go.th>.
17. ศิริมา เขมะเพชร. (2559). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลตำรวจ. 8 (2). 201-211.
18. ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2552. (2552, ธันวาคม 2). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 126 ตอนพิเศษ 175 ง. หน้า 17.
19. ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2559. (2559, ธันวาคม 7). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 133 ตอนพิเศษ 284 ง. หน้า 41-43.

