



รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

ศึกษารูปแบบการดูแลสุขภาพชุมชนตำบลท่าบุญมีตามหลักการแพทย์แผนไทยเพื่อ
นำไปสู่สถานภาพสังคมผู้สูงอายุต้นแบบสุขภาพดี 100 ปี

A study form community health care approach of Thabunmee Sub-District according to the principles of Thai traditional medicine lead to towards the power of the elderly society the miracle model of good health 100 years

หัวหน้าโครงการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันวิสาข์ ศรีสุเมธชัย

ภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

โครงการวิจัยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย
กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก
ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบองค์ความรู้การดูแลสุขภาพวิถีชุมชนตามหลักการแพทย์แผนไทย รูปแบบการดำเนินชีวิตในวิถีชุมชนแบบไทยดั้งเดิมและตามหลักการแพทย์แผนไทย การประยุกต์องค์ความรู้และรูปแบบการดำเนินชีวิตของวิถีชุมชนแบบไทยดั้งเดิมและตามหลักการแพทย์แผนไทย รวมถึงเพื่อสร้างสังคมผู้สูงอายุต้นแบบสุขภาพดี 100 ปี เป็นรูปแบบการวิจัยแบบผสมผสาน (Mix Method) โดยใช้รูปแบบ Delphi Technique และเก็บข้อมูลการดูแลสุขภาพจากกลุ่มอาสาสมัครตำบลท่าบุญมี อำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี การวิจัยครั้งนี้เพื่อเพื่อศึกษารูปแบบองค์ความรู้การดูแลสุขภาพวิถีชุมชนตามหลักการแพทย์แผนไทย ศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตในวิถีชุมชนแบบไทยดั้งเดิมและตามหลักการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 70-90 ปี การประยุกต์องค์ความรู้และรูปแบบการดำเนินชีวิตของวิถีชุมชนแบบไทยดั้งเดิมและตามหลักการแพทย์แผนไทย รวมถึงสร้างสังคมผู้สูงอายุต้นแบบสุขภาพดี 100 ปี ซึ่งสามารถตีกรอบแนวคิดตามหลักวิทยาศาสตร์วิถีชีวิตในด้านการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การขยับร่างกายและกิจกรรมในแต่ละวัน รูปแบบการจัดการความเครียดด้วยตนเอง ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนบ้าน การนอนหลับ การหลีกเลี่ยงสารที่ก่อให้เกิดอันตราย พบว่าผู้สูงอายุที่ทีมวิจัยเข้าไปทำการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านการบริโภคอาหารจะเป็นการรับประทานอาหารตามแนวทางวิถีชุมชนด้วยการบริโภคผัก น้ำพริก เป็นส่วนใหญ่ ไม่นิยมอาหารที่ปรุงสำเร็จขายเนื่องจากมีมันมาก ฝักน้อย รสชาติออกไปทางรสหวาน และรสเค็ม รวมถึงยังมีการบริโภคผัก ผลไม้ตามฤดูกาล ซึ่งจะแตกต่างจากข้อมูลเชิงคุณภาพที่มีรูปแบบการรับประทานอาหารนอกบ้านและรับประทานอาหารประเภทชาบู ปิ้งย่างทุกวัน จากการเก็บข้อมูลพบว่ารูปแบบการบริโภคอาหารนั้นมีความแตกต่างกัน 3 กลุ่มวัย โดยกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 70 ถึง 90 ปี จะบริโภคอาหารที่เน้นอาหารที่ทำมาจากพืช ผัก ผลไม้ เห็นต่าง ๆ รวมไปถึงธัญพืช และถั่ว การใช้อาหารป้องกันโรค เช่น แกงส้มดอกแค ป้องกันไข้หวัดลม(ไข้ที่เกิดจากอากาศเปลี่ยน) นอกจากนี้ในฤดูร้อนผู้สูงอายุจะทานข้าวไม่ค่อยได้เกิดการเบื่ออาหาร ก็จะใช้อาหารเป็นยาโดยทำเมนูสะเดา น้ำปลาหวาน เนื้อจากรสขมทำให้เจริญอาหาร ในขณะที่กลุ่มวัยกลางคน จะมีรูปแบบการรับประทานอาหารผสมระหว่างอาหารอาหารไทยเช่น น้ำพริกผักต้ม และอาหารสมัยใหม่เช่น อาหารปิ้งย่าง ชาบู ในกลุ่มของคนรุ่นใหม่พบว่าจะบริโภคอาหารปิ้งย่าง ชาบู เป็นส่วนใหญ่ จากข้อมูลของงานวิจัยพบว่าวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งการบริโภคอาหารไทยจึงมีลักษณะเดียวกับอาหาร plant based จึงเป็นจุดสังเกตว่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ตำบลท่าบุญมีเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่เป็นวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อมุ่งสู่ความมีสุขภาพดีและอายุยืน

คำสำคัญ:สุขภาพชุมชน หลักการแพทย์แผนไทย สังคมผู้สูงอายุต้นแบบสุขภาพดี