

# ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการดูแลสุขภาพ ระยะอุทกภัย

---

จัดทำโดย  
ดร.วีรภัทร ภัทรกุล  
ดร.วิปศย์กร คล้ายเกตุ  
อาจารย์ นพาสีละศุภพงษ์

---

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา และ สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ  
(ลิขสิทธิ์สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ)

---

# บทนำ

อุทกภัย คือ ภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือสร้างความเสียหายในวงกว้างส่งผลกระทบต่อทั้งด้านเศรษฐกิจสังคมสิ่งแวดล้อมและสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง โดยมนุษย์จะไม่สามารถหลีกเลี่ยงภัยพิบัติจากภัยธรรมชาติได้แต่มนุษย์สามารถที่จะลดขนาดและความรุนแรงจากภัยพิบัติลงได้โดยเน้นการดำเนินการและบรรเทาผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นจากการเกิดภัยไว้ล่วงหน้าและการเตรียมพร้อมรับมือเน้นกระบวนการเสริมสร้างการรับรู้โดยเฉพาะประชาชนในพื้นที่เสี่ยงที่จะเกิดอุทกภัยและอุทกภัยซ้ำซาก

ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอันเนื่องมาจากเหตุอุทกภัยทั้งด้านร่างกายจิตใจการเกิดโรคต่างๆในพบว่า มีประชาชนเกิดโรคระบาดในระยะอุทกภัย โดยโรคที่พบมากที่สุด คือ โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร รองลงมาคือ โรคผิวหนัง โรคตาแดง โรคน้ำกัดเท้า โรคระบบทางเดินอาหาร สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ การขาดการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องของประชาชน

ความรู้ การรับรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการดูแลสุขภาพระยะอุทกภัยโดยภูมิปัญญาท้องถิ่น ศักยภาพของชุมชน ทูทางสังคมตามบริบทของชุมชน คือ การจัดการสุขภาพโดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างประชาชนในชุมชนความร่วมมือของ ผู้นำชุมชน แกนนำ และเจ้าหน้าที่ในทุกภาคส่วน ผสานการภูมิปัญญาวัฒนธรรมท้องถิ่น สามารถจัดสรรทรัพยากรชุมชนเพื่อใช้แก้ปัญหาและดูแลสุขภาพระยะอุทกภัย โดยกระบวนการรับรู้ร่วมกันซึ่งนำไปสู่ทักษะการปฏิบัติในภาวะที่ฉุกเฉินได้

# สารบัญ

วัตถุประสงค์	3
เนื้อหา	3
ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการด้านอาหารระยะอุทกภัย	4
ภูมิปัญญาการดองผัก	5
ภูมิปัญญาการทำ “ปลาเค็ม ปลาหย่าง”	7
ภูมิปัญญาการทำ “กะปิ ปลาร้า หมูตากแห้ง”	9
ภูมิปัญญาการ “เก็บข้าวสาร”	12
ภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านสุขภาพที่พื้กอาศัยระยะอุทกภัย	14
ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการด้านยารักษาโรคระยะอุทกภัย	19
สรุป	23
แบบทดสอบหลังศึกษา	24
เฉลยแบบทดสอบหลังศึกษา	28

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพพระยะอุทกภัย
2. เพื่อพัฒนาทักษะการเตรียมความพร้อมโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพพระยะอุทกภัย

## เนื้อหา

เนื้อหาจะประกอบด้วยการเตรียมรับมือกับอุทกภัย และการแก้ปัญหาสุขภาพในระยะอุทกภัยโดยอาศัยองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งเนื้อหาในกิจกรรมมาจากความต้องการของประชาชนในพื้นที่จากข้อมูลการวิจัยในระยะที่ 1 คือ

1. ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการด้านอาหารระยะอุทกภัย
2. ภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านสุขภาพที่พกอาศัยระยะอุทกภัย
3. ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการด้านยารักษาโรคระยะอุทกภัย

## ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการด้านอาหารระยะอุทกภัย

ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการด้านอาหาร ได้มีการเตรียมการเก็บตุน ถนอมอาหาร เมื่ออย่างเข้าสู่ ฤดูน้ำหลาก หรือในบางครัวเรือน จะเริ่มถนอมอาหารตั้งแต่เดือน เมษายน ของทุกปี เพื่อเก็บไว้ใช้บริโภคเมื่อถึงเวลาน้ำท่วม โดยชาวสารจะใช้วิธีการเก็บไว้ในภาชนะปิด เช่น โอ่งดิน ถัง แล้วนำพริกแห้ง, หรือนำเกลือมาห่อผ้า แล้วใส่รวมกับข้าวสารเพื่อป้องกันมอด มีการดองผัก ผลไม้ไว้เพื่อประกอบอาหาร เช่น มะละกอ หน่อไม้ ผักกาด และ สำหรับเครื่องเทศที่เป็นพืชล้มลุก จะปลูกใส่กระถางไว้ตามระเบียงบ้านนอกจากนี้ จะเลือกใช้ผักที่มีอยู่ในพื้นที่เมื่อถึงฤดูน้ำท่วมคือ ผักบุ้ง ผักกระเฉด ดอกโสน ฯลฯ ส่วนด้านโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่แล้วจะจับปลาเป็นอาหารเพราะจะมีปลามากในช่วงน้ำท่วม ส่วนเนื้อหมู นั้นสามารถตากแห้งไว้ในอดีตจะหมักเกลือแล้วตากแห้งเก็บไว้รับประทานแต่ปัจจุบัน สามารถหาซื้อได้โดยพายเรือไปบริเวณริมถนนหลังหมู่บ้านซึ่งเป็นพื้นที่ที่น้ำไม่ท่วมสามารถหาซื้อได้ แต่ไม่สะดวกเท่าไรนักดังนั้น ชาวบ้านจึงเลือกที่จะรับประทานเนื้อสัตว์จากปลามากกว่า ซึ่งรายละเอียดการทำพอสังเขปมีดังนี้

## ภูมิปัญญาการดองผัก

การดองผัก ผัก + เกลือ + น้ำขาวขาว สำหรับ 2-3 ท่าน

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ผักกาดเขียวปลี 500 กรัม
2. เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำขาวขาว 2 ถ้วยตวง
4. น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำสะอาด 2 ถ้วยตวง
6. ภาชนะที่ใส่ผักดอง ขวดโหล

วิธีทำผักกาดดอง (วิธีการดองผักกาดดอง)

1. ล้างผักกาดให้สะอาดสะอาดให้แห้ง ผึ่งลมเอาไว้ประมาณ 2-5 ชม
2. นำผักกาดมาขยำกับเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ เพื่อบีบเอาน้ำในผักออกมา
3. จับผักกาดใส่ลงในขวดโหลแก้วพักไว้
4. ต้มน้ำเปล่ากับน้ำตาล เกลือ พอเดือดรีบปิดไฟทิ้งไว้ให้เย็นสนิท
5. เทใส่ผักกาดที่รอไว้ให้ท่วม ปิดฝาให้สนิท ดองทิ้งเอาไว้ 7-15 วัน

## ภาพที่ 1 ผักเลียนดอง

## ภูมิปัญญาการทำ “ปลาเค็ม ปลาอย่าง”

วิธีการทำ“ปลาเค็ม ปลาอย่าง” ซึ่งเป็นภูมิปัญญาแตกต่างจากการทำปลาเค็มทั่วไป เพราะจะต้องใช้เกลือเม็ดนำมาตำให้ละเอียดเอง และส่วนใหญ่ในการทำควรใช้ปลาช่อนเพราะเนื้อปลาช่อนจะเหนียว และสามารถเก็บได้นานสามารถเก็บไว้ได้นานถึง 1 ปี และควรตากแดดจนเนื้อปลาแห้งสนิทแต่สามารถแบ่งส่วนหนึ่งเพื่อตากแดดเดียวได้ ในกรณีแดดเดียวจะเก็บไว้ได้ไม่เกิน 1 อาทิตย์ การเก็บปลาเค็มตากแห้งจะเก็บไว้ในฟางและใส่โอ่งดินปิดทับเพื่อป้องกันความชื้นและแมลง

### ภาพที่ 2 ภาพเกลือเม็ดที่ใช้ในการทำปลาเค็มตากแห้ง

ในการทำปลาอย่างก็นิยมใช้ปลาช่อนเช่นเดียวกันในการย่างปลา สิ่งที่สำคัญควรคำนึงถึง คือ การทำความสะอาดปลาให้ดี โดยการแช่น้ำเกลือไว้ 1 คืนและนำมาล้างสิ่งสกปรกออกให้หมด การย่างควรใช้กาบมะพร้าวอย่าง และย่างบนใบตองเพื่อจะได้กลิ่นที่หอม เมื่อย่างเสร็จแล้วก็ควรนำมาตากแดดให้แห้งวิธีการเก็บรักษาทำแบบเดียวกันกับปลาเค็ม คือ เก็บไว้ในฟางและใส่โอ่งปิดฝาสนิทสามารถนำมาใช้ประกอบอาหารได้ตลอดในช่วงระยะอุทกภัย



ภาพที่ 3 ภาพซ้ายคือการย่างปลาตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ภาพขวา คือภาพเตาในการย่างปลาซึ่งต้องมีทรายช่วยกระจายความร้อน

ภาพที่ 4 ภาพซ้ายคือปลาอย่างที่ผ่านการย่างและตากแดดเรียบร้อยแล้ว ภาพขวา การย่างโดยการคลุมด้วยใบตอง

## ภูมิปัญญาการทำ “กะปิ ปลาร้า หมูตากแห้ง”

วิธีการทำกะปิ โดยพื้นที่อำเภอบางบาลจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จะแตกต่างจากที่อื่นคือจะทำกะปิจากกุ้งฝอย ซึ่งพื้นที่อื่นจะใช้เคยในการทำกะปิ โดยจะคัดเลือกกุ้งฝอยนำมาล้างให้สะอาดแล้วมาผึ่งให้แห้งแล้วผสมด้วยเกลือเม็ดที่ป่นด้วยครกหินประมาณสองทัพพีกับกุ้ง 1 กิโลกรัมหลังจากนั้นก็นำมาตำด้วยครกผสมให้เข้ากันตำแล้วนำเอาไปตากแดด ในครั้งแรกตำพอประมาณไม่ต้องละเอียดมากนักตากแดดประมาณสองวัน แล้วก็เอามาตำใหม่ให้ละเอียดอีกครั้งเสร็จแล้วเราก็นำเอาไปตากแดดใส่กะละมังทิ้งไว้ ห้าเดือน หกเดือน เพื่อไม่ให้เหม็นคาวซึ่งวิธีการตากแดดก็ต้องเจาะเป็นหลุมตรงกลางเพื่อให้แดดและความร้อนกระจายทั่วกะปิ

ภาพที่ 5 ภาพขายการเตรียมกุ้งฝอยสำหรับทำกะปิ ภาพขวาคือกะปิที่ผ่านการตากแดดเรียบร้อยแล้ว 4 เดือน

วิธีการทำปลาร้า การทำปลาร้าในพื้นที่มักใช้ปลากระดี่ หรือ ลูกปลาคะเพียน นำมาเอาพุงออกแล้วล้างให้สะอาดหมักทิ้งไว้ 1 คืน จากนั้นต้องใช้พายไม้พายเอามันปลาออก ให้ตัวสะอาด ธรรมดาทำ เขาจะมีเกลือ เราพายให้เกล็ดออกให้หมดหลังจากภายนอกก็ล้าง ทำความสะอาดอีกรอบ เคล้าเกลือ หมักไว้สองคืน แล้วก็เอามาขึ้นมาทับ น้ำเอามาขึ้นใส่ตะกร้า อันนี้ถ้าครบสองวันแล้วก็เอามาทับน้ำเอามา เอามาข้าวคั่วใส่ และยัดใส่ไห ใช้กาบไผ่ปิดฝาไห ทิ้งไว้ประมาณ 3- 4 เดือนก็จะสามารถนำมารับประทานได้

ภาพที่ 6 ภาพขั้วมือการเตรียมปลาสำหรับทำปลาร้า ภาพขวาคือปลาร้าที่ ผ่านวิธีการทำบรรจุไหเพื่อเก็บไว้บริโภคในช่วงอุทกภัย

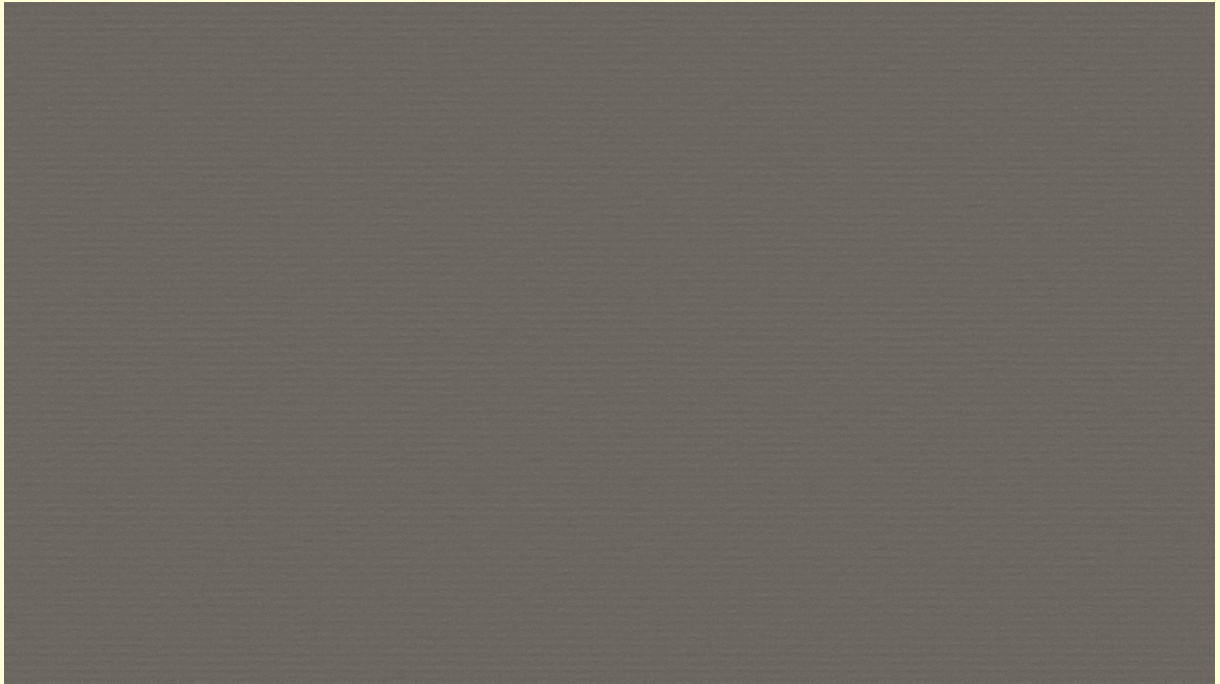
วิธีการทำหมูตากแห้ง จะใช้หมูสันในเนื่องจากจะไม่มีมันจะทำให้เก็บรักษาไว้ได้นานกว่าหมูที่มีมันโดยจะเริ่มจากการหันหมูเป็นชิ้นหนาประมาณ 1 เซนติเมตร ใส่เกลือที่ป่นเองสลับกับน้ำปลา น้ำตาล 1 ช้อนชาการหมักหมูจะต้องหมักแบบเรียงชั้นไปทีละชั้นแล้วโรยเกลือทีละชั้น น้ำปลา 2 ช้อนต่อชั้นนำไปตากแดดจนแห้งสนิท แต่ก็สามารถตากแดดเดียวได้เช่นกันแต่จะเก็บไว้ไม่ได้นาน สามารถใช้เนื้อวัวแทนหมูได้ในกรณีที่ไม่มีรับประทานหมู สำหรับหมูที่ตากแห้งจนสนิทแล้วนำมาทอดหรือ ย่างกามะพร้าวเวลาจะรับประทานจะต้องชุบให้หมูยู่สามารถรับประทานกับข้าวต้มหรือข้าวสวยหรือนำไปใส่เวลาทำอาหารอื่นๆ เช่น แกงซี่เหล็ก แกงหน่อไม้ดอง

ภาพที่ 7 ภาพซ้ายคือการเตรียมเนื้อหมูเพื่อเก็บไว้บริโภคช่วงอุทกภัย ภาพขวา คือ ลักษณะของที่ตากหมูหรือเนื้อสัตว์โดยภูมิปัญญาท้องถิ่น

## ภูมิปัญญาการ “เก็บข้าวสาร”

วิธีการ “เก็บข้าวสาร” จะเก็บข้าวสารในโอ่งดิน หรือสมัยนี้ไม่มีก็จะเก็บในถังที่มีภาชนะปิดสนิทโดยตักข้าวเศษหนึ่งส่วนสามของภาชนะแล้วใส่ พริกแห้งเม็ดใหญ่ธรรมดา เรียงในข้าว (เรียงลงในถังที่แบ่งข้าวออกมา) สัก สามสี่เม็ด แล้วก็ตักข้าวทับ อันนี้คือป้องกันมอด กันแมลงที่จะมากินข้าวสารเรา ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆจนเต็มถึงข้างบนต้องใส่พริกอีกสองสามเม็ดไว้ข้างบนก่อนถือว่าเสร็จเอาฝาปิดเก็บไว้

ภาพที่ 8 ภาพภูมิปัญญาการ “เก็บข้าวสาร”



## รับชมวิดีโอภูมิปัญญาการจัดการอาหาร

## ภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านสุขภาพที่พักอาศัยระยะอุทกภัย

ภูมิปัญญาของชาวอยุธยาที่ต้องอยู่กับน้ำ ในกาปลูกบ้านเรือนที่อยู่อาศัยจึงจำเป็นที่ต้องคำนึงถึงภาวะน้ำท่วมเพราะจะมีระยะเวลานานอย่างน้อย 3 เดือนลักษณะการสร้างบ้านเรือนตามภูมิปัญญาไทยเดิมสามารถปรับเปลี่ยนสภาพเรือนที่อยู่อาศัย และการแก้ปัญหาเพื่อให้ดำรงอยู่ได้ในสภาพต่างๆ ที่เกิดจากภัยธรรมชาติ เช่น การยกใต้ถุนสูงเพื่อหลีกเลี่ยงจากภัยน้ำท่วม มีหลังคาทรงสูง เพื่อระบายน้ำฝนให้เร็ว เป็นต้น การยกใต้ถุนสูงนั้น เป็นการแก้ปัญหาปัญหาน้ำท่วมของคนโบราณ และยังได้ใช้ประโยชน์ของใต้ถุนด้วยการนั่งพักผ่อน ทำงาน จักรสาน ทานข้าว เก็บของ และเลี้ยงสัตว์ การยกใต้ถุนนั้นก็เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก สามารถนั่งทำกิจกรรมได้ และยังสามารถแก้ปัญหา น้ำท่วมในฤดูน้ำหลากได้อีกด้วยในปัจจุบันหลายพื้นที่ในเมืองไทย ยังไม่สามารถแก้ปัญหา น้ำท่วมได้ถ้าการออกแบบบ้านสามารถยกพื้นสูงได้จะเป็นการดีการปลูกบ้านเรือนโดยภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นส่งผลให้เมื่อช่วงน้ำท่วมจะสามารถใช้ชีวิตอยู่ในบ้านเรือนตนเองได้ไม่ต้องอพยพไปอยู่ที่อื่น

## ภาพที่ 9 ลักษณะของการสร้างบ้านเรือนในพื้นที่อำเภอบางบาลจังหวัด พระนครศรีอยุธยา

ชานเรือนนั้นเป็นตัวเชื่อมของ เรือนนอนแต่ละหลัง เข้าด้วยกัน เป็นตัวสร้างกิจกรรมภายในครัวเรือนให้เกิดขึ้นเป็นการให้แขกบ้านแขกเรือน เข้ามานั่งพูดคุย เรือนไทยบางหลังก็ยังปลูกต้นไม้ใหญ่กลางชานบ้าน เพื่อให้เกิดร่มเงาในบ้านเป็นการลดความร้อนในระดับหนึ่ง พื้นที่ของชานเรือนก็ปลูกด้วยไม้เว้นระยะให้ลมจากใต้ถุนบ้านลอดเข้ามา และยังเป็นการระบายน้ำฝนให้ออกจากตัวเรือนชานได้รวดเร็วอีกด้วย ไม้ตรงเสาปูนนี้เขาเรียก “เส” ข้างบนเขาเรียก “รอด” นอกจากต้องยกพื้นสูงแล้ว เส รอด มันจะยื่นออกมา แล้วก็ใช้กระดานกระดานพาตออกมาสามารถปลูกมีผักชี ต้นหอม กะเพราใส่กระถางไว้ ใช้ประกอบอาหารยามน้ำท่วมได้ อีกทั้งสามารถตั้งโอ่งน้ำตั้งอยู่เอาไว้ใช้ ถ้าจะกินน้ำต้องเอาสารส้มแกว่ง

การปลูกไม้กระถางและอ่างบัวบนชานเรือนเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษโดยแท้เพราะนอกจากความสวยงามของการปลูกไม้กระถาง



แล้ว ต้นไม้ยังผลให้เกิดความร่มรื่นและคายออกซิเจนเข้าสู่ตัวบ้าน ส่วนอ่างบัวนั้นมีไว้เพื่อระบายความร้อนน้ำในอ่างเมื่อโดนแดดหรือ ความร้อนก็จะระเหยกลายเป็นไอ และเมื่อลมพัดก็จะเกิดอากาศที่เย็นสบายเข้าสู่ตัวบ้าน

### ภาพที่ 10 ภาพ “เส” ไว้สำหรับปลูกต้นไม้พืชสมุนไพรไว้ใช้ช่วง ฤกษ์ฤกษ์

ฝาไหลเป็นการนำฝาไม้ตีเว้นช่องสลับกัน 2 ฝา วางอยู่บนราง ไม้ เมื่อเลื่อนมาหลวมกันก็จะเป็นฝาผนังทึบ เมื่อเลื่อนฝาออกมาซ้อน กันก็จะทำให้เกิดเป็นช่องว่างทำให้ลมและแสงเค้ามานใน ตัวเรือนได้

ส้วมซึมแบบบ่อเกรอะสูง หากส้วมของเป็นระบบบ่อเกรอะ-บ่อซึม หมายถึงเมื่อของเสียย่อยสลายแล้ว จะซึมผ่านสู่พื้นดิน ระยะฤกษ์ฤกษ์ นอกจากน้ำ จะไม่ไหลออก จากบ่อซึม น้ำที่ท่วม จะไหลย้อนเข้ามาใน บ่อ และระบบย่อยสลายอีกด้วย ใช้ส้วมไม่ได้ ส้วมจะเต็มบ่อนั่นเอง แก้ไขได้ 2 ประการคือ หากพื้นดินชุ่มน้ำ เพราะน้ำท่วมบ่ออยู่ครั้งควร สร้างส้วมโดยยกบ่อเกรอะสูงตามภาพโถส้วมอยู่ระดับต่ำกว่าหรือใกล้เคียง

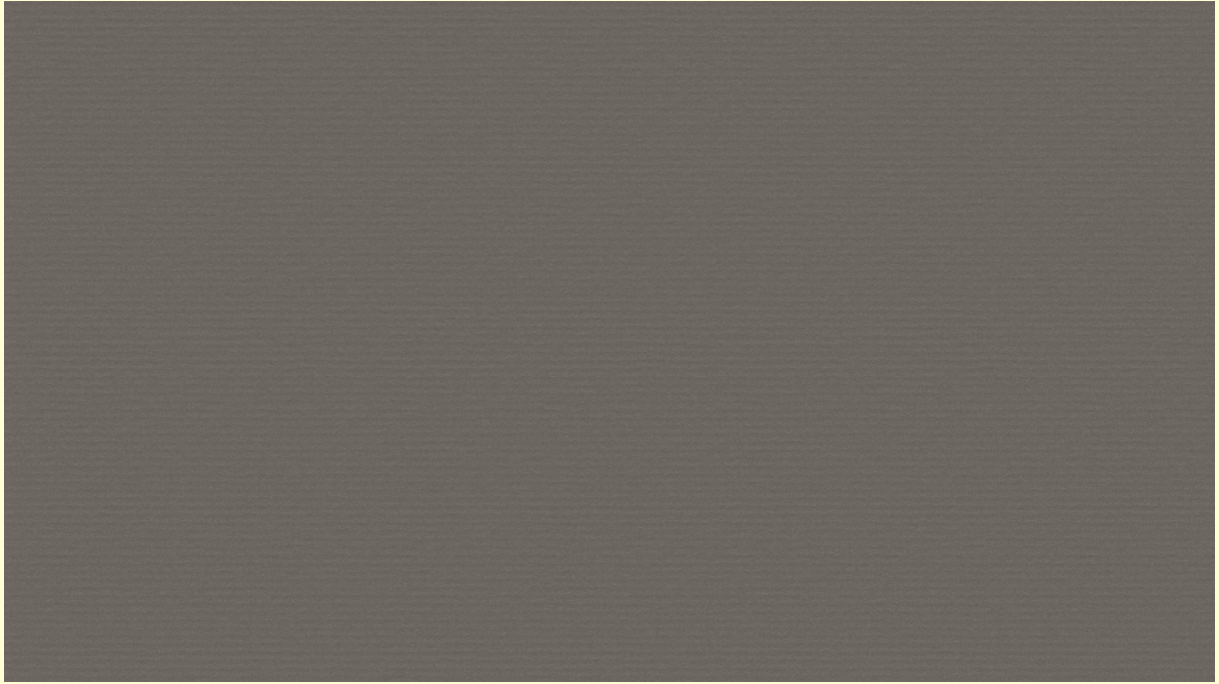
เคียงกับระดับบ่อเกรอะ หรือถังส้วม ทำให้ระนาบ ของท่อส้วม ไหล ไม่สะดวก หรือบางครั้ง อาจมีอาการ ไหลย้อนกลับ (โดยเฉพาะ อย่างยิ่ง ยามน้ำท่วม ทำให้ระดับน้ำ ณ ถังส้วม อาจสูงกว่า ระดับ โถส้วม) ทำให้เกิดอาการ รางไม่ลง หรือตอนกตน้ำ รางน้ำที่โถส้วม ทำให้ในโถส้วม มีแรงดัน สูงมากขึ้น หากน้ำไม่สามารถ ไหลลงไปได้

การเตรียมเรือพาย ในทุกครัวเรือนในอำเภอบางบาลจะมีเรือ อย่างน้อย ครัวเรือนละ 1 ลำเมื่อย่างเข้าสู่ฤดูฝนก็ต้องนำเรือออกมาเตรียม “ลงขัน” รอยรั้วแตกต่างๆของเรือ การลงขันมีวิธีการ คือ ใช้ขัน ใช้น้ำมันยาง ใช้ปูน สามอย่างนี้คนให้เหนียวแล้วถึงจะเอามาเย็บแนวต่างๆ

## ภาพที่ 11 การเตรียมเรือไว้ใช้ในช่วงอุทกภัย

ระเบียงบ้าน จะมีพื้นที่ที่เรียกว่า “พนั๊ก” พนั๊ก เป็นพื้นที่สำหรับนั่ง คุยดำเนินกิจกรรมในช่วงน้ำท่วม และเป็นที่สามารถตกปลาได้

การวางโองน้ำ ต้องวางให้ตรงกับเส ตรงกับรอด แล้วน้ำก็ต้อง  
ปล่อยหยุดไว้แบบนี้ ไม่ให้ยุงเข้ามาไข่เจตนาที่จะทำให้ น้ำหยุด พอมัน  
กระเพื่อม ยุงมันก็ไม่สามารถวางไข่ได้



รับชมวิดีโอภูมิปัญญาในการสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัยและสุขาภิบาล

# ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการด้านยารักษา โรคระยะอุทกภัย

สมุนไพรในพื้นที่อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยาสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขาภพได้หลายชนิด รวมทั้งได้รับการศึกษา พัฒนาจัดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการประยุกต์ใช้สมุนไพรท้องถิ่นการแปรรูปไว้ใช้ในกรณีน้ำท่วม โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตะไคร้หอมไต้ยุงสามารถแปรรูปเป็นสเปรย์โดยกรรมวิธีไม่ยุ่งยากสามารถทำได้ในครัวเรือน ส่วนประกอบมี แอลกอฮอล์หรือ เหล้าขาว และ ตะไคร้หอม ถ้าแอลกอฮอล์ในบ้านไม่มีแต่มีเหล้าขาว 35-40 ดีกรี โดยหมักตะไคร้หอมในภาชนะที่ใช้ คือ โหลแก้ว ประมาณ 3-5 วัน หรือจะให้ตัวยาออกเยอะกว่านั้นก็ 7 วัน แต่ก็ไม่ควรหมักนานเกิน 7 วันนะค่ะ เพราะว่าสารสำคัญต่างๆมันก็จะระเหยออกไปด้วยสามารถใช้ป้องกันยุง แมลงนำโรค ซึ่งสามารถโดนร่างกายได้ ไม่เป็นอันตรายต่อผิวหนัง

ขิง ขมิ้น ไพล โดงเตง ยาหม่องเพื่อรักษาโรคผิวหนัง น้ำกัดเท้า อาการน้ำกัดเท้ามักจะเกิดขึ้นได้บ่อยในทุกกลุ่มของประชาชน และการเป็นโรคน้ำกัดเท้านี้เป็นโรคที่ใช้ระยะเวลารักษาที่ค่อนข้างนาน ยาที่เตรียมไว้อาจไม่เพียงพอ แต่ในพื้นที่มีสมุนไพรที่สามารถแปรรูปเป็นยาหม่องเพื่อรักษาโรคน้ำกัดเท้าโดยมีรายละเอียด คือใช้ ขิง ขมิ้น ไพล ตากแห้งไว้ หรือผงขมิ้น แบบแคปซูลขมิ้น โดงเตง ทำเป็นยาหม่อง โดยส่วนประกอบหลักคือไซฟาราฟิน หรือใช้พวกเทียนไขสีขาว ประมาณ 150 กรัม โลชั่นทาผิวประมาณ 600 กรัม ผสมกันนำมาละลายจนละลายเป็นเนื้อเดียวกัน ใส่กลิ่นที่หอมให้กับยาหม่อง ก็คือ 1 เมณฑอล 100 กรัมค่ะ ใส่การบูรอีก 50 กรัม น้ำมันสะระแหน่ได้จาก

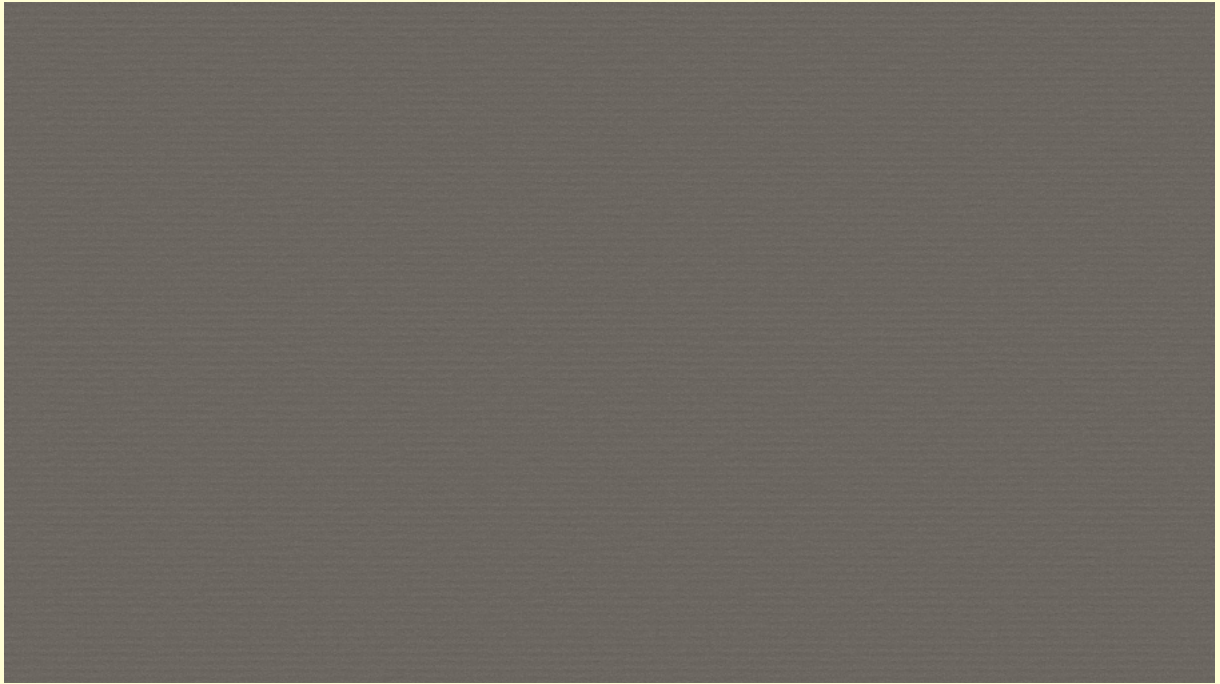
สระระแห่น เอามาขยำๆกะเหล้าขาว และก็เท(น้ำมันสระระแห่น)ลงไป  
เลยคะ ใช้ประมาณ 25 กรัมขมิ้นชัน ซึ่งขมิ้นชันตัวนี้เรากัดด้วยวิธี  
การทอดเอาขมิ้นชันมาตำและก็เอาไปใส่หม้อทอด เจียวจนมันเหลือง  
ประมาณสัก 10 ซึ่ชี่ภาชนะที่ใส่เป็นโหลแก้วทั่วไปในบ้าน ในครัวเรือน

## ภาพที่ 12 ภาพโตงเตงสมุนไพรท้องถิ่นที่ใช้ในการรักษาโรค ผิวหนัง น้ำกัดเท้า

รางจืด ใบบัวบก “ยาสมุนไพรเพื่อรักษาไข้หวัดและโรคเบา  
หวาน” รางจืดเป็นพืชสมุนไพรท้องถิ่นที่เป็นยาอายุวัฒนะสามารถนำมา  
ใช้แก้ไข้ ถอนพิษไข้และช่วยเรื่องการขับสารพิษภายในร่างกายด้วยแก้  
เมาค้างได้วิธีการต้มน้ำในบัญชียาหลักแห่งชาติ จะใช้รางจืดประมาณ  
สัก 2-4 กรัม เราต้องเคี้ยวเพราะว่าต้องให้ตัวยาชั้น เราจะใช้ 2  
กรัมต่อน้ำ 200 ซึ่ชี่ จากนั้นใส่สมุนไพร สมุนไพรคือใบรางจืด เวลา  
ในการเคี้ยวทั่วไปก็จะประมาณ 10-15 นาที แล้วยกลงจากเตา  
กรองน้ำและก็รับประทานได้เลย วิธีรับประทานนะคะเราควรรับ

ประทาน 3 เวลา ก็คือ เช้า กลางวัน เย็น เพื่อที่จะแก้ไขได้ ในแต่ละวันที่เราจะทำยาแก้ไข คือควรจะต้องน้ำเต๋อด 1 ครั้งตอนเช้า แล้วเราก็แบ่งมารับประทาน เช้า กลางวัน เย็น แต่เราไม่ควรเก็บแช่ในตู้เย็นหรือว่า คือเราควรทำวันต่อวันเพราะยาแก้ไข ถ้าเราเก็บไว้บางทีสรรพคุณมันอาจจะเปลี่ยน แต่ข้อควรระวังคือ ไม่ควรที่จะใช้ร่วมกับกัญยาเป็นประจำ เช่นใครมีโรคความดัน เบาหวาน หรือโรคประจำตัว เพราะว่ารางจืดมันจะล้างยาไปด้วย

ภาพที่ 13 ภาพถ่ายมือรางจืดแบบแห้งและแบบสด ภาพขวามือใบ  
บัวบก



รับชมวิดีโอภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรท้องถิ่นเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ  
สุขภาพิบาล

## สรุป

ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการสุขภาพระยะอุทกภัย เป็น องค์ความรู้ ความคิด ความเชื่อในการดูแลสุขภาพ โดย อาศัยการถ่ายทอด และพัฒนาสืบต่อกันมาในท้องถิ่น ซึ่งรวมถึงการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน ที่ประชาชนในชุมชนใช้ในการดูแลสุขภาพ และ สืบทอดความเป็นมาของภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพในชุมชนแก้ไขปัญห สุขภาพซึ่งนับวันจะเลือนหายจากบริบทชุมชน ซึ่งประชาชนในท้องถิ่น รวมถึงเยาวชนควรศึกษาเพื่อนำความรู้ไปใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัวต่อไป



## แบบทดสอบหลังศึกษา

1. ข้อใดคือภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการด้านอาหาร
  - 1) การเตรียมบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
  - 2) การดองผักไว้รับประทาน
  - 3) การเตรียมเตาปรุงอาหาร
  - 4) ถูกทุกข้อ
2. การเตรียมปลาเค็มนั้นนิยมใช้อะไรเป็นวัตถุดิบในการถนอมอาหาร
  - 1) เกลือไอโอดีน
  - 2) เกลือเม็ดนำมาป่น
  - 3) น้ำปลา
  - 4) ถูกทุกข้อ
3. ในภูมิปัญญาท้องถิ่นจะใช้เชื้อเพลิงอะไรในการรมควันเนื้อสัตว์
  - 1) กาบมะพร้าว
  - 2) ถ่านไม้ไผ่
  - 3) เตาแก๊ส
  - 4) ฟืนไม้
4. การใช้ฟางในการเก็บปลาอย่างมีจุดประสงค์เพื่ออะไร
  - 1) ป้องกันแมลงรบกวน
  - 2) ลดกลิ่นคาวของปลา
  - 3) ลดความชื้นของปลา
  - 4) ถูกทุกข้อ
5. การทำปลาร้านั้นใช้ระยะเวลาในการหมักประมาณกี่วัน
  - 1) 30 วัน
  - 2) 45 วัน
  - 3) 60 วัน
  - 4) 90 วัน

6. ถ้ามีอาการเป็นไข้ปวดศีรษะสามารถใช้ตำตีมเพื่อบรรเทาอาการเป็นไข้และปวดศีรษะได้
- 1) รางจืด
  - 2) ใบเตย
  - 3) ใบตะไคร้
  - 4) ใบน้อยหน่า
7. น้ำใบบวบสามารถช่วยรักษาอาการใดได้
- 1) แผลติดเชื้อ
  - 2) ท้องเสีย
  - 3) เบาหวาน
  - 4) ถูกทุกข้อ
8. เราสามารถนำสมุนไพรชนิดใดมาต้มแก้หวัดได้
- 1) ใบโศ่งแดง
  - 2) มะกรูด
  - 3) ว่านหางจระเข้
  - 4) ใบละมุด
9. หากเป็นตาแดงเนื่องจากน้ำท่วมในระยยะอุทกภัยสามารถใช้สิ่งใดบรรเทาอาการได้
- 1) น้ำใบบวบ
  - 2) น้ำส้มคั้น
  - 3) น้ำตะไคร้
  - 4) น้ำมะกรูด
10. การสร้างสุขาเพื่อใช้ในระยะอุทกภัยควรทำโดยวิธีใด
- 1) ทำพื้นให้ต่ำยกโถส้วมให้สูง
  - 2) ยกถังบ่อเกรอให้สูงทำท่อระบายลม
  - 3) ยกพื้นให้สูงถังบ่อเกรอต่ำ
  - 4) สร้างเหมือนสุขาทั่วไป

11. อาการน้ำกัดเท้าสามารถรักษาบรรเทาอาการได้โดยวิธีต่างๆ  
ยกเว้น ข้อใด

- 1) แช่น้ำตาลทราย
- 2) แช่น้ำละลายสารส้ม
- 3) แช่ด่างทับทิม
- 4) แช่น้ำโบโตงเตง

12. เหตุใดเราจึงต้องทำสะพานไฟแยกชั้นบนและชั้นล่าง

- 1) หากน้ำท่วมสามารถใช้ไฟชั้นบนได้
- 2) ป้องกันแมลงกัดแทะสายไฟ
- 3) ป้องกันไฟไหม้บ้าน
- 4) เพื่อความสวยงามเป็นระเบียบ

13. การวางโถงเก็บน้ำนิยมนำวางไว้ส่วนใดของตัวบ้าน

- 1) ที่ใดก็ได้
- 2) บันไดบ้าน
- 3) บริเวณตรงและชื่อบ้าน
- 4) บริเวณรอดของบ้าน

14. เราจะใช้อะไรทำสเปรย์กำจัดยุงและแมลงนำโรคได้

- 1) น้ำสะอาด
- 2) เมทิลแอลกอฮอล์
- 3) เหล้าขาว
- 4) น้ำมันเบนซิล

15. หากจะทำขี้ผึ้งไว้ใช้แก้ผดผื่นคัน น้ำกัดเท้าสามารถใช้วัตถุดิบใกล้ตัวอะไรได้

- 1) เทียนไข
- 2) ดินน้ำมัน
- 3) น้ำมันพืช
- 4) ญกทุกข้อ

16. สมุนไพรข้อใดช่วยบรรเทาอาการในเรื่องน้ำกัดเท้า
- 1) ขมิ้นชัน
  - 2) ใบโศภน
  - 3) ใพล
  - 4) ถูกทุกข้อ
17. หากเป็นไข้ตัวร้อนสามารถใช้สมุนไพรใดต้มน้ำดื่มบรรเทาอาการไข้ได้
- 1) ใบบัวบก
  - 2) ใบโศภน
  - 3) ใบเตย
  - 4) ถูกทุกข้อ
18. การหมักตะไคร้หอมเพื่อไปทำสเปรย์ไม่ควรหนักเกินกี่วัน
- 1) 3 วัน
  - 2) 7 วัน
  - 3) 15 วัน
  - 4) 30 วัน
19. การสกัดขมิ้นไพรเพื่อใช้ในการทำยาแก้คันคันทำได้โดยวิธีใด
- 1) ทอดน้ำมันหมู
  - 2) ทอดน้ำมันพืช
  - 3) ต้มน้ำเปล่า
  - 4) ต้มกับน้ำเกลือ
20. การลงชั้นที่เรือใช้เพื่อแก้ปัญหาใด
- 1) น้ำกัดเท้า
  - 2) ตาแดง
  - 3) น้ำเข้าเรือ
  - 4) โคร่งเรือหัก

## เฉลยแบบทดสอบหลังศึกษา

1. 2

2. 2

3. 1

4. 3

5. 4

6. 1

7. 4

8. 2

9. 1

10. 2

11. 1

12. 1

13. 3

14. 3

15. 4

16. 4

17. 1

18. 2

19. 2

20. 3