

ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการดูแลสุขภาพ ภาวะอ้วนภัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา และ สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ

(ลิขสิทธิ์สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ)



จัดทำโดย

ดร.วีรภัทร ภักทรกุล

ดร.วิปศย์กร คล้ายเกตุ

อาจารย์ นพาสีละศุภพงษ์

บทนำ

อุทกภัย คือ ภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือสร้างความเสียหายในวงกว้างส่งผลกระทบต่อทั้งด้านเศรษฐกิจสังคมสิ่งแวดล้อมและสุขภาพเป็นอย่างมาก โดยมนุษย์จะไม่สามารถหลีกเลี่ยงภัยพิบัติจากภัยธรรมชาติได้แต่มนุษย์สามารถที่จะลดขนาดและความรุนแรงจากภัยพิบัติลงได้โดยเน้นการดำเนินการและบรรเทาผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นจากการเกิดภัยไว้ล่วงหน้าและการเตรียมพร้อมรับมือเน้นกระบวนการเสริมสร้างการรับรู้โดยเฉพาะประชาชนในพื้นที่เสี่ยงที่จะเกิดอุทกภัยและอุทกภัยซ้ำซาก

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

ความรู้ การรับรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการดูแลสุขภาพระยะอุทกภัยโดยภูมิปัญญาท้องถิ่น ศักยภาพของชุมชน ทูทางสังคมตามบริบทของชุมชน คือ การจัดการสุขภาพโดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างประชาชนในชุมชนความร่วมมือของ ผู้นำชุมชน แกนนำ และเจ้าหน้าที่ในทุกภาคส่วน ผลงานการภูมิปัญญาวัฒนธรรมท้องถิ่น สามารถจัดสรรทรัพยากรชุมชนเพื่อใช้แก้ปัญหาและดูแลสุขภาพภาวะอุทกภัย โดยกระบวนการรับรู้ร่วมกันซึ่งนำไปสู่ทักษะการปฏิบัติในภาวะที่ฉุกเฉินได้

สารบัญ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพในระยะอุทกภัย
2. เพื่อพัฒนาทักษะการเตรียมความพร้อมโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพในระยะอุทกภัย

เนื้อหา

เนื้อหาจะประกอบด้วยการเตรียมรับมือกับอุทกภัย และการแก้ปัญหาสุขภาพในระยะอุทกภัยโดยอาศัยองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งเนื้อหาในกิจกรรมมาจากความต้องการของประชาชนในพื้นที่จากข้อมูลการวิจัยในระยะที่ 1 คือ

1. ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการด้านอาหารระยะอุทกภัย
2. ภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านสุขภาพที่พกอาศัยระยะอุทกภัย
3. ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการด้านยารักษาโรคระยะอุทกภัย

ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการด้านอาหารระยะอุทกภัย

ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการด้านอาหาร ได้มีการเตรียมการเก็บ
ตุน ถนอมอาหาร เมื่ออย่างเข้าสู่ ฤดูน้ำหลาก หรือในบางครัวเรือน
จะเริ่มถนอมอาหารตั้งแต่เดือน เมษายน ของทุกปี เพื่อเก็บไว้ใช้
บริโภคเมื่อถึงเวลาน้ำท่วม โดยชาวสารจะใช้วิธีการเก็บไว้ในภาชนะ
ปิด เช่น โอ่งดิน ถัง แล้วนำพริกแห้ง, หรือนำเกลือมาห่อผ้า แล้วใส่
รวมกับข้าวสารเพื่อป้องกันมอด มีการดองผัก ผลไม้ไว้เพื่อประกอบ
อาหาร เช่น มะละกอ หน่อไม้ ผักกาด และ สำหรับเครื่องเทศที่เป็น
พืชล้มลุก จะปลูกใส่กระถางไว้ตามระเบียงบ้านนอกจากนี้ จะเลือกใช้
ผักที่มีอยู่ในพื้นที่เมื่อถึงฤดูน้ำท่วมคือ ผักบุ้ง ผักกระเฉด ดอกโสน ฯลฯ
ส่วนด้านโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่แล้วจะจับปลาเป็นอาหารเพราะ
จะมีปลามากในช่วงน้ำท่วม ส่วนเนื้อหมู นั้นสามารถตากแห้งไว้ในอดีต
จะหมักเกลือแล้วตากแห้งเก็บไว้รับประทานแต่ปัจจุบัน สามารถหาซื้อ
ได้โดยพายเรือไปบริเวณริมถนนหลังหมู่บ้านซึ่งเป็นพื้นที่ที่น้ำไม่ท่วม
สามารถหาซื้อได้ แต่ไม่สะดวกเท่าไรนักดังนั้น ชาวบ้านจึงเลือกที่จะ
รับประทานเนื้อสัตว์จากปลามากกว่า ซึ่งรายละเอียดการทำพอสังเขป
มีดังนี้

ภูมิปัญญาการดองผัก

การดองผัก ผัก + เกลือ + น้ำขาวขุ่น สำหรับ 2-3 ท่าน

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ผักกาดเขียวปลี 500 กรัม
2. เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำขาวขุ่น 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 เพื่อบีบน้ำในผักออกมา
3. จับผักกาดใส่ลงในขวดโหลแก้วพักไว้
4. ต้มน้ำเปล่ากับน้ำตาล เกลือ พอเดือดรีบปิดไฟทิ้งไว้ให้เย็นสนิท
5. เทใส่ผักกาดที่รอไว้ให้ท่วม ปิดฝาให้สนิท ดองทิ้งเอาไว้ 7-15 วัน



ภาพที่ 1 ผักเสี้ยนดอง

ภูมิปัญญาการทำ “ปลาเค็ม ปลาอย่าง”

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



ภาพที่ 2 ภาพเกลือเม็ดที่ใช้ในการทำปลาเค็มตากแห้ง

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



ภาพที่ 3 ภาพซ้ายคือการย่างปลาตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ภาพขวาคือภาพเตาในการย่างปลาซึ่งต้องมีทรายช่วยกระจายความร้อน



ภาพที่ 4 ภาพซ้ายคือปลาย่างที่ผ่านการย่างและตากแดดเรียบร้อยแล้ว ภาพขวาการย่างโดยการคลุมด้วยใบตอง

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 แล้วก็เอามาขึ้นมาทบน้ำเอาขึ้นใส่ตะกร้า อันนี้ถ้าครบสองวันแล้วก็เอามาทบน้ำเอาขึ้นมา เอาข้าวคั่วใส่ และยัดใส่ไห ใช้กาบไผ่ปิดฝาไห ทิ้งไว้ประมาณ 3- 4 เดือนก็จะสามารถนำมารับประทานได้



ภาพที่ 6 ภาพซ้ายมือการเตรียมปลาสำหรับทำปลาร้า ภาพขวาคือปลาร้าที่ผ่านวิธีการทำบรรจุไหเพื่อเก็บไว้บริโภคในช่วงอุทกภัย

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



ภาพที่ 7 ภาพซ้ายคือการเตรียมเนื้อหมูเพื่อเก็บไว้บริโภคช่วงอุทกภัย ภาพขวา คือ ลักษณะของที่ตากหมูหรือเนื้อสัตว์โดยภูมิปัญญาท้องถิ่น

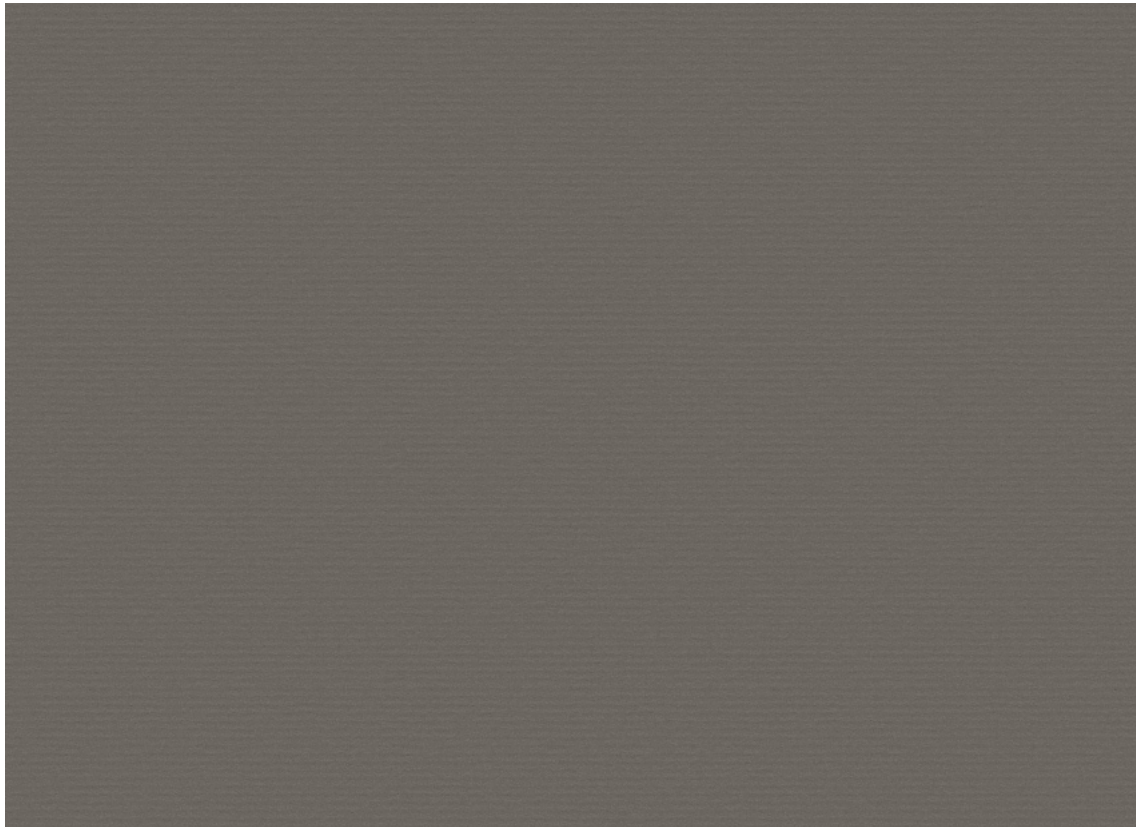
ภูมิปัญญาการ “เก็บข้าวสาร”

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



ภาพที่ 8 ภาพภูมิปัญญาการ “เก็บข้าวสาร”

รับชมวิดีโอภูมิปัญญาการจัดการอาหาร



ภูมิปัญญาในการสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัยและสุขภาพ

ภูมิปัญญาของชาวอยุธยาที่ต้องอยู่กับน้ำ ในกาปลูกบ้านเรือนที่อยู่อาศัยจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงภาวะน้ำท่วมเพราะจะมีระยะเวลานานอย่างน้อย 3 เดือนลักษณะการสร้างบ้านเรือนตามภูมิปัญญาไทยเดิมสามารถปรับเปลี่ยนสภาพเรือนที่อยู่อาศัย และการแก้ปัญหาเพื่อให้ดำรงอยู่ได้ในสภาพต่างๆ ที่เกิดจากภัยธรรมชาติ เช่น การยกใต้ถุนสูงเพื่อหลีกเลี่ยงภัยน้ำท่วม มีหลังคาทรงสูง เพื่อระบายน้ำฝนให้เร็วเป็นต้น การยกใต้ถุนสูงนั้น เป็นการแก้ปัญหาปัญหาน้ำท่วมของคนโบราณ และยังได้ใช้ประโยชน์ของใต้ถุนด้วยการนั่งพักผ่อน ทำงาน จักรสาน ทานข้าว เก็บของ และเลี้ยงสัตว์ การยกใต้ถุนนั้นก็เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก สามารถนั่งทำกิจกรรมได้ และยังสามารถแก้ปัญหาน้ำท่วมในฤดูน้ำหลากได้อีกด้วยในปัจจุบันหลายพื้นที่ในเมืองไทยยังไม่สามารถแก้ปัญหาน้ำท่วมได้ถ้าการออกแบบบ้านสามารถยกพื้นสูงได้จะเป็นการดีการปลูกบ้านเรือนโดยภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นส่งผลให้เมื่อช่วงน้ำท่วมจะสามารถใช้ชีวิตอยู่ในบ้านเรือนตนเองได้ไม่ต้องอพยพไปอยู่ที่อื่น



ภาพที่ 9 ลักษณะของการสร้างบ้านเรือนในพื้นที่อำเภอบางบาลจังหวัด
พระนครศรีอยุธยา

ชานเรือนนั้นเป็นตัวเชื่อมของเรือนนอนแต่ละหลังเข้าด้วยกัน เป็นตัวสร้างกิจกรรมภายในครัวเรือนให้เกิดขึ้นเป็นการให้แขกบ้านแขกเรือน เข้ามานั่งพูดคุย เรือนไทยบางหลังก็ยังปลูกต้นไม้ใหญ่กลางชานบ้าน เพื่อให้เกิดร่มเงาในบ้านเป็นการลดความร้อนในระดับหนึ่ง พื้นที่ของชานเรือนก็ปลูกด้วยไม้เว้นระยะให้ลมจากใต้ถุนบ้านลอดเข้ามา และยังเป็นการระบายน้ำฝนให้ออกจากตัวเรือนชานได้รวดเร็วอีกด้วย ไม้ตรงเสาปูนนี้เขาเรียก “เส” ข้างบนเขาเรียก “รอด” นอกจากต้องยกพื้นสูงแล้ว เส รอด มันจะยื่นออกมา แล้วก็ใช้กระดานกระดาน พาดออกมาสามารถปลูกมีผักชี ต้นหอม กะเพราใส่กระถางไว้ ใช้ประกอบอาหารยามน้ำท่วมได้ อีกทั้งสามารถตั้งโอ่งน้ำตั้งอยู่เอาไว้ใช้ ถ้าจะกินน้ำต้องเอาสารส้มแกว่ง

การปลูกไม้กระถางและอ่างบัวบนชานเรือนเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษโดยแท้เพราะนอกจากความสวยงามของการปลูกไม้กระถางแล้ว ต้นไม้ยังผลให้เกิดความร่มรื่นและคายออกซิเจนเข้าสู่ตัวบ้าน ส่วนอ่างบัวนั้นมีไว้เพื่อระบายความร้อนน้ำในอ่างเมื่อโดนแดดหรือความร้อนก็จะระเหยกลายเป็นไอ และเมื่อลมพัดก็จะเกิดอากาศที่เย็นสบายเข้าสู่ตัวบ้าน



ภาพที่ 10 ภาพ “เส” ไม้สำหรับปลูกต้นไม้พืชสมุนไพรไว้ใช้ช่วงอุทกภัย

ฝาไหลเป็นการนำฝาไม้ตีเว้นช่องสลับกัน 2 ฝา วางอยู่บนรางไม้ เมื่อเลื่อนมาเหลื่อมกันก็จะเป็นฝาผนังทึบ เมื่อเลื่อนฝานอกมาซ้อนกันก็จะทำให้เกิดเป็นช่องว่างทำให้ลมและแสงเค้ามานใน ตัวเรือนได้

ส้วมซึมแบบบ่อเกรอะสูง หากส้วมของเป็นระบบบ่อเกรอะ-บ่อซึม หมายถึงเมื่อของเสียย่อยสลายแล้ว จะซึมผ่านสู่พื้นดิน ภาวะอุทกภัยนอกจากน้ำ จะไม่ไหลออก จากบ่อซึม น้ำที่ท่วม จะไหลย้อนเข้ามาในบ่อ และระบบย่อยสลายอีกด้วย ใช้ส้วมไม่ได้ ส้วมจะเต็มบ่อนั่นเอง

แก้ไขได้ 2 ประการคือ หากพื้นดินชุ่มน้ำ เพราะน้ำท่วมบ่อยครั้งควรสร้างส้วมโดยยกบ่อเกรอะสูงตามภาพโถส้วมอยู่ระดับต่ำกว่าหรือใกล้เคียงกับระดับบ่อเกรอะ หรือถังส้วม ทำให้ระนาบ ของท่อส้วม ไหลไม่สะดวก หรือบางครั้ง อาจจะมีอาการ ไหลย้อนกลับ (โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยามน้ำท่วม ทำให้ระดับน้ำ ณ ถังส้วม อาจสูงกว่า ระดับโถส้วม) ทำให้เกิดอาการ ราดไม่ลง หรือตอนกدنน้ำ ราดน้ำที่โถส้วม ทำให้ในโถส้วม มีแรงดัน สูงมากขึ้น หากน้ำไม่สามารถ ไหลลงไปได้

การเตรียมเรือพาย ในทุกระ้วเรือนในอำเภอบางบาลจะมีเรืออย่างน้อย คร้วเรือนละ 1 ลำเมื่อย่างเข้าสู่ฤดูฝนก็ต้องนำเรือออกมาเตรียม “ลงชั้น” รอยรั้วแตกต่างๆของเรือ การลงชั้นมีวิธีการ คือ ใช้ชัน ใช้น้ำมันยาง ใช้ปูน สามอย่างนี้คนให้เหนียวแล้วถึงจะเอามาฉาแนวต่างๆ



ภาพที่ 11 การเตรียมเรือไว้ใช้ในช่วงอุทกภัย

ระเบียงบ้าน จะมีพื้นที่ที่เรียกว่า “พนั๊ก” พนั๊ก เป็นพื้นที่สำหรับนั่ง
คุยดำเนินกิจกรรมในช่วงน้ำท่วม และเป็นที่สามารถตกปลาได้

การวางโอ่งน้ำ ต้องวางให้ตรงกับเส ตรังกับรอด แล้วน้ำก็ต้อง
ปล่อยหยุดไว้อย่างนี้ ไม่ให้ยุงเข้ามาไข่เจตนาที่จะทำให้ น้ำหยุด พอมัน
กระเพื่อม ยุงมันก็ไม่สามารถวางไข่ได้

รับชมวิดีโอภูมิปัญญาในการสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัยและสุขาภิบาล



ภูมิปัญญาในการใช้สมุนไพรท้องถิ่นเพื่อแก้ ปัญหาสุขภาพ

สมุนไพรในพื้นที่อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยาสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพได้หลายชนิด รวมทั้งได้รับการศึกษา พัฒนาจัดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการประยุกต์ใช้สมุนไพรท้องถิ่นการแปรรูปไว้ใช้ในกรณีน้ำท่วม โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตะไคร้หอมไฉ่ยงสามารถแปรรูปเป็นสเปรย์โดยกรรมวิธีไม่ยุ่งยากสามารถทำได้ในครัวเรือน 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

ชิง ชม้น ไพล โตงเตง ยาหม่องเพื่อรักษาโรคผิวหนัง น้ำกัดเท้า
อาการน้ำกัดเท้ามักจะเกิดขึ้นได้บ่อยในทุกกลุ่มของประชาชน และการเป็นโรคน้ำกัดเท้านี้เป็นโรคที่ใช้ระยะเวลารักษาค่อนข้างนานยาที่เตรียมไว้อาจไม่เพียงพอ แต่ในพื้นที่มีสมุนไพรที่สามารถแปรรูปเป็นยาหม่องเพื่อรักษาโรคน้ำกัดเท้าโดยมีรายละเอียด คือใช้ ชิง ชม้น ไพล ตากแห้งไว้ หรือผงชม้น แบบแคปซูลชม้น โตงเตง ทำเป็นยาหม่องโดยส่วนประกอบหลักคือไชพาราฟิน หรือใช้พวกเทียนไขสีขาวประมาณ 150 กรัม โฉชั้นทาผิวประมาณ 600 กรัม ผสมกันนำมาละลายจนละลายเป็นเนื้อเดียวกัน ใส่กลิ่นที่หอมให้กับยาหม่อง ก็คือ 1

เมนทอล 100 กรัมค้ะ ใส่การบูรอีก 50 กรัม น้ำมันสะระแหน่ได้จาก สะระแหน่ เอามาขยี้ๆกะเหล้าขาว และก็เท(น้ำมันสะระแหน่)ลงไป เลยค้ะ ใช้ประมาณ 25 กรัมขมื่นชัน ซึ่งขมื่นชันตัวนี้เราสกัดด้วยวิธี การทอดเอาขมื่นชันมาตำแล้วก็เอาไปใส่หม้อทอด เจียวจนมันเหลือง ประมาณสัก 10 ซีซีภาชนะที่ใส่เป็นโหลแก้วทั่วไปในบ้าน ในครัวเรือน



ภาพที่ 12 ภาพโตงเตงสมุนไพรร้องถิ่นที่ใช้ในการรักษาโรค ผิวน้ำ น้ำกัดเท้า

รางจืด ใบบัวบก “ยาสมุนไพรรักษาไข้หวัดและโรคเบาหวาน” รางจืดเป็นพืชสมุนไพรร้องถิ่นที่เป็นยาอายุวัฒนะสามารถนำมา ใช้แก้ไข้ ถอนพิษไข้และช่วยเรื่องการขับสารพิษภายในร่างกายด้วยแก้้ เมาค้างได้วิธีการต้มน้ำในบัญชียาหลักแห่งชาติ จะใช้รางจืดประมาณ สัก 2-4 กรัม เราต้องเคี้ยวเพราะว่าต้องให้ตัวยาชั้น เราจะใช้ 2 กรัมต่อน้ำ 200 ซีซี จากนั้นใส่สมุนไพรร้องถิ่นคือใบรางจืด เวลา ในการเคี้ยวทั่วไปก็จะประมาณ 10-15 นาที แล้วยกลงจากเตา กรองน้ำและก็รับประทานได้เลย วิธีรับประทานนะค้ะเราควรรับ รับประทาน 3 เวลา ก็คือ เช้า กลางวัน เย็น เพื่อที่จะแก้ไข้ได้ ใน แต่ละวันที่เราจะทำยาแก้ไข้ คือควรจ้ะต้มน้ำเดือด 1 ครั้งตอนเช้า แล้วเราก้ะแบ่งมารับประทาน เช้า กลางวัน เย็น แต่เราไม่ควรเก็บ

แช่ในตู้เย็นหรือว่า คือเราควรทำวันต่อวันเพราะยาแก้ไข้ ถ้าเราเก็บไว้บางทีสรรพคุณมันอาจจะเปลี่ยน แต่ข้อควรระวังคือ ไม่ควรที่จะใช้ร่วมกับกินยาเป็นประจำ เช่นใครมีโรคความดัน เบาหวาน หรือโรคประจำตัว เพราะว่ารางจืดมันจะล้างยาไปด้วย



ภาพที่ 13 ภาพซ้ายมือรางจืดแบบแห้งและแบบสด ภาพขวามือใบบัวบก

รับชมวิดีโอภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรท้องถิ่นเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ
สุขภาพิบาล



สรุป

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

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) ใบโศภน
 - 2) มะกรูด
 - 3) ว่านหางจระเข้
 - 4) ใบละมุด
9. หากเป็นตาแดงเนื่องจากน้ำท่วมในระยะอุทกภัยสามารถใช้สิ่งใดบรรเทาอาการได้
- 1) น้ำใบบวบ
 - 2) น้ำส้มคั้น
 - 3) น้ำตะไคร้
 - 4) น้ำมะกรูด
10. การสร้างสุขาเพื่อใช้ในระยะอุทกภัยควรทำโดยวิธีใด
- 1) ทำพื้นให้ต่ำยกโถส้วมให้สูง
 - 2) ยกถังบ่อเกรอให้สูงทำท่อระบายลม
 - 3) ยกพื้นให้สูงถึงบ่อเกรอต่ำ
 - 4) สร้างเหมือนสุขาทั่วไป
11. อาการน้ำกัดเท้าสามารถรักษาบรรเทาอาการได้โดยวิธีต่างๆ ยกเว้น ข้อใด
- 1) แช่น้ำตาลทราย
 - 2) แช่น้ำละลายสารส้ม
 - 3) แช่ด่างทับทิม
 - 4) แช่น้ำใบโศภน
12. เหตุใดเราจึงต้องทำสะพานไฟแยกชั้นบนและชั้นล่าง
- 1) หากน้ำท่วมสามารถใช้ไฟชั้นบนได้

-
- 2) ป้องกันแมลงกัดแทะสายไฟ
 - 3) ป้องกันไฟไหม้บ้าน
 - 4) เพื่อความสวยงามเป็นระเบียบ
13. การวางโองเก็บน้ำนิยมาวางไว้ส่วนใดของตัวบ้าน
- 1) ที่ใดก็ได้
 - 2) บ้นใดบ้าน
 - 3) บริเวณตรงและชื่อบ้าน
 - 4) บริเวณรอดของบ้าน
14. เราจะใช้อะไรทำสเปรย์กำจัดยุงและแมลงนำโรคได้
- 1) น้ำสะอาด
 - 2) เมทิลแอลกอฮอล์
 - 3) เหล้าขาว
 - 4) น้ำมันเบนซิล
15. หากจะทำขี้ผึ้งไว้ใช้แก้ผดผื่นคัน น้ำกัดเท้าสามารถใช้วัตถุดิบใกล้ตัวอะไรได้
- 1) เทียนไข
 - 2) ดินน้ำมัน
 - 3) น้ำมันพืช
 - 4) ถูกทุกข้อ
16. สมุนไพรข้อใดช่วยบรรเทาอาการในเรื่องน้ำกัดเท้า
- 1) ขมิ้นชัน
 - 2) ใบโศ่งแดง
 - 3) ใพล
 - 4) ถูกทุกข้อ
17. หากเป็นไข้ตัวร้อนสามารถใช้สมุนไพรใดตำตำบรเทาอาการไข้ได้
- 1) ใบบัวบก
 - 2) ใบโศ่งแดง
 - 3) ใบเตย
 - 4) ถูกทุกข้อ
18. การหมักตะไคร้หอมเพื่อไปทำสเปรย์ไม่ควรหนักเกินกี่วัน
- 1) 3 วัน

-
- 2) 7 วัน
 - 3) 15 วัน
 - 4) 30 วัน
19. การสกัดขมิ้นไพรเพื่อใช้ในการทำยาแก้ผื่นคันทำได้โดยวิธีใด
- 1) ทอดน้ำมันหมู
 - 2) ทอดน้ำมันพืช
 - 3) ต้มน้ำเปล่า
 - 4) ต้มกับน้ำเกลือ
20. การลงชั้นที่เรือใช้เพื่อแก้ปัญหาใด
- 1) น้ำกัดเท้า
 - 2) ตาแดง
 - 3) น้ำเข้าเรือ
 - 4) โครงเรือหัก