

# ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการดูแลสุขภาพ ภาวะอุทกภัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา และ สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ

(ลิขสิทธิ์สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ)



จัดทำโดย  
ดร.วีรภัทร ภักทรกุล  
ดร.วิปศย์กร คล้ายเกตุ  
อาจารย์ นพาสีละศุภพงษ์

# บทนำ

อุทกภัย คือ ภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือสร้างความเสียหายในวงกว้างส่งผลกระทบต่อทั้งด้านเศรษฐกิจสังคมสิ่งแวดล้อมและสุขภาพเป็นอย่างมาก โดยมนุษย์จะไม่สามารถหลีกเลี่ยงภัยพิบัติจากภัยธรรมชาติได้แต่มนุษย์สามารถที่จะลดขนาดและความรุนแรงจากภัยพิบัติลงได้โดยเน้นการดำเนินการและบรรเทาผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการเกิดภัยไว้ล่วงหน้าและการเตรียมพร้อมรับมือเน้นกระบวนการเสริมสร้างการรับรู้โดยเฉพาะประชาชนในพื้นที่เสี่ยงที่จะเกิดอุทกภัยและอุทกภัยซ้ำซาก

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 + น้ำขาวขำ สำหรับ 2-3 ท่าน

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ผักกาดเขียวปลี 500 กรัม
2. เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำขาวขำ 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 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 ภาพซ้ายการเตรียมกุ้งฝอยสำหรับทำกะปิ 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(ใส่คลิป)

