



Treatment Approaches for Long COVID Based on Traditional Medicine Wisdom: A Case Study of Healer Suphamas Kananurak in Chonburi Province

Suratsawadee Chantachon¹, Phanphasa Saothong², Chitchanok Ketpetch¹, Pinkamon Sompeewong¹,
Piyapong Choochana³ and Permsuk Sripinyo^{1*}

¹Sirindhorn College of Public Health Chonburi, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences,
Praboromarajchanok Institute, Thailand

²Flex Rehab Clinic, Thailand

³College of Oriental Medicine, Rangsit University, Thailand

E-mail:suratsawadee@scphc.ac.th, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-4173-1728>

E-mail: Phanphasasaothong@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-0589-4728>

E-mail: churbeer0810@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-3256-0854>

E-mail:pinkamon@scphc.ac.th, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-9171-7865>

E-mail: piyapong.c@rsu.ac.th, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-2785-4034>

Corresponding author E-mail: cpm_mpc@yahoo.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-8533-7513>

Received 22/05/2025

Revised 05/09/2025

Accepted 13/10/2025

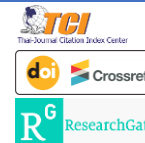
Abstract

Background and Aims: Long COVID is a condition where patients continue to experience symptoms after recovering from COVID-19 infection. This represents a new medical challenge that impacts quality of life across physical, mental, and social dimensions. While modern medicine has developed treatment guidelines, there are still limitations in addressing the diverse symptoms of this condition. Therefore, re-examining and applying local traditional medical wisdom, which emphasizes holistic treatment, is a valuable alternative approach that warrants systematic study. This research aims to: 1. Study the current situation and problems in treating Long COVID. 2. Develop an integrated treatment approach that can be sustainably incorporated into community-level healthcare systems.

Methodology: This is a Qualitative Research study utilizing a case study of Dr. Supamas Kananurak, a traditional healer in Chonburi province. Data was collected through documentary review, in-depth interviews, non-participant observation, and field notes. Purposive sampling was used for participant selection, and content analysis was employed under the framework of traditional medicine concepts, along with triangulation to confirm data trustworthiness.

Results: Long COVID still lacks comprehensive treatment guidelines within the current healthcare system, leading some communities to turn to local wisdom, such as the treatment provided by Dr. Supamas Kananurak. Her approach emphasizes balancing the body with herbal medicine and traditional Thai massage, based on the patient's dominant elements. This holistic treatment also includes mental health care through aromatherapy and meditation. This approach promotes both





physical and mental recovery and can be appropriately integrated into modern healthcare systems at the community level.

Conclusion: This study demonstrates that treatment of Long COVID by traditional healers can be a suitable alternative for addressing complex health conditions, especially within the context of Thai communities that possess cultural capital. Such approaches should be promoted through further research and integrated with modern healthcare systems, considering the efficacy, safety, and sustainability of local wisdom.

Keywords: Long COVID Treatment; Local Wisdom; Traditional Medicine; Holistic Treatment



แนวทางการรักษาภาวะ Long Covid ตามภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านกรณีศึกษา หมอศุภมาศ คณานุรักษ์ จังหวัดชลบุรี

สุรัสวดี จันทกร¹, พรพศฯ เสาร์ทอง², ชิตชนก เกตุเพชร¹, ปิ่นกมล สมพิริวงศ์¹, ปิยะพงษ์ ชูชนะ³ และ เพิ่มสุข ศรีภิญโญ^{1*}

¹วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

²แฟล็กชิพแอ็บสทูลินิก

³วิทยาลัยการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต

บทคัดย่อ

ภูมิหลังและวัตถุประสงค์ของการวิจัย: ภาวะ Long COVID คือภาวะที่ผู้ป่วยยังคงมีอาการต่อเนื่องหลังจากฟื้นตัวจากการติดเชื้อ COVID-19 ซึ่งเป็นความท้าทายใหม่ทางการแพทย์ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในมิติทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม แม้ว่าการแพทย์แผนปัจจุบันจะมีการพัฒนาแนวทางการรักษา แต่ยังมีข้อจำกัดในการตอบสนองต่ออาการที่หลากหลายของภาวะดังกล่าว ดังนั้น การหันกลับมาศึกษาและประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านซึ่งเน้นการรักษาแบบองค์รวม จึงนับเป็นแนวทางทางเลือกที่ควรศึกษาอย่างเป็นระบบ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ: 1. ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาในการรักษาภาวะ Long COVID 2.แนวทางการรักษาแบบบูรณาการที่สามารถนำไปพัฒนาระบบสุขภาพในระดับชุมชนได้อย่างยั่งยืน

ระเบียบวิธีการวิจัย : การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้กรณีศึกษาของหมอศุภมาศ คณานุรักษ์ หมอพื้นบ้านในจังหวัดชลบุรีเป็นกรณีศึกษา ใช้การศึกษาจากเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตและการบันทึกภาคสนาม เลือกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง และใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาภายใต้กรอบแนวคิดทางการแพทย์พื้นบ้าน ร่วมกับการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผลการวิจัย : ภาวะ Long COVID ยังไม่มีแนวทางการรักษาที่ครอบคลุมจากระบบสุขภาพปัจจุบัน ทำให้บางชุมชนหันมาใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การรักษาของหมอศุภมาศ คณานุรักษ์ ซึ่งเน้นการปรับสมดุลร่างกายด้วยสมุนไพรและนวดแผนไทย โดยอิงตามธาตุเจ้าเรือนของผู้ป่วย การรักษาแบบองค์รวมยังรวมถึงการดูแลสุขภาพจิตด้วยสวดมนต์และสมาธิบำบัด แนวทางนี้ส่งเสริมการฟื้นฟูทั้งร่างกายและจิตใจ และสามารถบูรณาการเข้ากับระบบสุขภาพสมัยใหม่ในระดับชุมชนได้อย่างเหมาะสม

สรุปผล : การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า การรักษาภาวะ Long COVID โดยหมอพื้นบ้านสามารถเป็นทางเลือกที่ตอบโจทยภาวะสุขภาพซับซ้อนได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในบริบทของชุมชนไทยที่ยังมีทุนทางวัฒนธรรม แนวทางดังกล่าวควรได้รับการส่งเสริมผ่านการวิจัยเพิ่มเติม และการบูรณาการกับระบบสุขภาพสมัยใหม่ โดยคำนึงถึงประสิทธิภาพ ความปลอดภัย และความยั่งยืนขององค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คำสำคัญ : การรักษาภาวะ Long COVID; ภูมิปัญญา; การแพทย์พื้นบ้าน; การรักษาแบบองค์รวม

บทนำ

ภาวะ Long COVID หรืออาการที่ยังคงอยู่หลังจากการติดเชื้อ SARS-CoV-2 แม้จะหายจากระยะเฉียบพลันแล้ว เป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจมากขึ้นจากสังคมการแพทย์ทั่วโลก เนื่องจากมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตผู้ป่วยในหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (Zhang et al., 2023) อาการที่พบบ่อย ได้แก่ ความเหนื่อยล้า ความ

บกพร่องทางสติปัญญา หรือที่เรียกว่าสมองเบลอ และอาการทางระบบทางเดินหายใจ ซึ่งล้วนส่งผลต่อความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวัน (Raveendran et al., 2021) แม้ว่าการแพทย์แผนปัจจุบันได้พัฒนาแนวทางการรักษา Long COVID อย่างต่อเนื่อง แต่ยังมีข้อจำกัดในการจัดการกับอาการที่หลากหลายและซับซ้อนของโรคนี้ (Song et al., 2023) จึงมีการหันกลับมาให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาการแพทย์ดั้งเดิม โดยเฉพาะแนวทางการรักษาที่เน้นองค์รวมและการฟื้นฟูสมดุลของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ (Kim et al., 2022) ในบริบทของประเทศไทย การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านยังคงมีบทบาทสำคัญในระดับชุมชน โดยเฉพาะในจังหวัดชลบุรี ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีหมอพื้นบ้านที่มีประสบการณ์และองค์ความรู้ในการรักษาด้วยสมุนไพรและการนวดแผนไทย (ศูนย์ข้อมูลสุขภาพปανεโฮส, 2556) หมอศุภมาศ คณานุรักษ์ เป็นหนึ่งในผู้ปฏิบัติที่ได้รับการยอมรับในฐานะผู้รักษาที่ผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาและการพัฒนาตำรายาสมุนไพร

จากการศึกษาพบว่า ผู้ป่วย Long COVID จำนวนไม่น้อยยังขาดโอกาสเข้าถึงบริการฟื้นฟูสุขภาพที่เหมาะสม และสอดคล้องกับอาการที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล ส่งผลให้คุณภาพชีวิตลดลงอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีแนวทางดูแลที่ยั่งยืนในระยะยาว ความหลากหลายของอาการและความซับซ้อนของกลไกการเกิดโรคทำให้เกิดความท้าทายต่อระบบบริการสุขภาพแบบแผนปัจจุบันที่เน้นการดูแลเฉพาะด้าน การพัฒนาทางเลือกในการรักษาที่ตอบสนองต่อบริบทของชุมชนและวัฒนธรรมจึงเป็นประเด็นที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรที่มีความเชื่อมโยงกับระบบการแพทย์พื้นบ้านซึ่งสะท้อนถึงความเข้าใจในสุขภาพแบบองค์รวมและการปรับสมดุลของชีวิต ความรู้และประสบการณ์ของหมอพื้นบ้านจึงไม่เพียงเป็นแหล่งความรู้ที่มีคุณค่าทางวิชาการเท่านั้น แต่ยังสามารถเป็นแนวทางการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพที่ยั่งยืนโดยอิงจากฐานวัฒนธรรมท้องถิ่นอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านยังขาดการศึกษาเชิงระบบและการวิจัยที่เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ จึงจำเป็นต้องมีการศึกษาวิจัยที่เป็นระบบเพื่อนำไปสู่การยอมรับและบูรณาการกับระบบสุขภาพสมัยใหม่อย่างเหมาะสม ทั้งในด้านประสิทธิภาพ ความปลอดภัย และความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติในระดับพื้นที่ (สุรัสวดี สีนวัต และคณะ, 2567).

ด้วยเหตุนี้ การศึกษาวิจัยแนวทางการรักษา Long COVID ตามภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านจึงมีความสำคัญยิ่ง ทั้งในด้านการพัฒนาองค์ความรู้ การส่งเสริมทางเลือกในการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับบริบทของชุมชน และการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้คงอยู่ต่อไปอย่างมีคุณค่าและยั่งยืน (Alschuler et al., 2022) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาที่ระบบสุขภาพต้องเผชิญกับความท้าทายจากโรคระบาดครั้งใหญ่ แนวทางแบบองค์รวมอาจเป็นทางเลือกที่เสริมพลังให้กับระบบสุขภาพสมัยใหม่ (Zhong et al., 2023)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาในด้านการรักษาภาวะ Long Covid ตามภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน
2. ศึกษาแนวทางการรักษาภาวะ Long Covid ตามภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านกรณีศึกษาหมอศุภมาศ คณานุรักษ์ จังหวัดชลบุรี

การทบทวนวรรณกรรม

โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจจัดเป็นหนึ่งในปัญหาสาธารณสุขที่พบได้บ่อย เนื่องจากมีทั้งเชื้อแบคทีเรียและไวรัสเป็นสาเหตุสำคัญ โดยโรคที่มักพบ เช่น วัณโรค ปอดอักเสบ และโรคโควิด-19 โรคเหล่านี้ล้วนมีผลกระทบโดยตรงต่ออุณหภูมิและการทำงานของระบบทางเดินหายใจ ซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยมีอาการหายใจลำบาก ภาวะพร่องออกซิเจน และภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับพยาธิสรีรวิทยาและสาเหตุของโรคติดเชื้อ

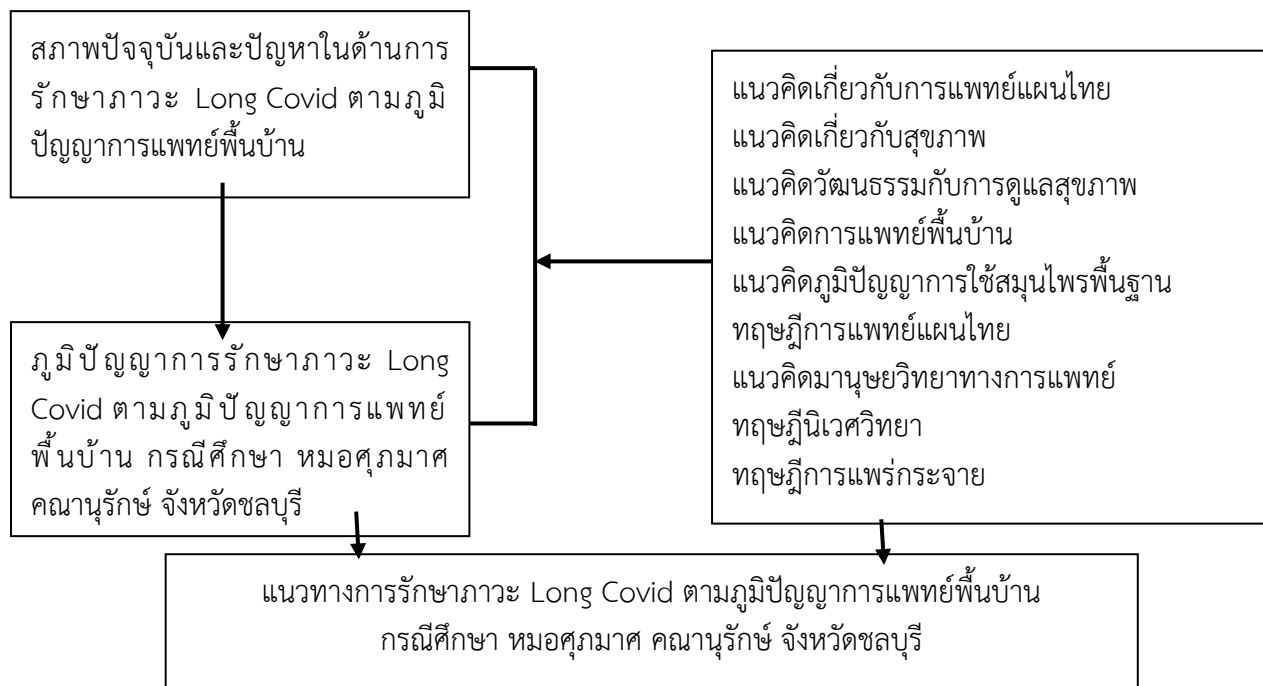
เหล่านี้จึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการป้องกันและดูแลสุขภาพทั้งในระดับบุคคลและชุมชน (พรพศฯ เสาร์ทอง, 2568) การรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันมักใช้ยาปฏิชีวนะหรือยาต้านไวรัสเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม การใช้สมุนไพรจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเริ่มได้รับความสนใจมากขึ้น โดยเฉพาะในสถานการณ์โรคระบาด เช่น COVID-19 (Tae-Hun Kim et al., 2022) สมุนไพรที่นิยมใช้ ได้แก่ ฟ้าทะลายโจร ชิง กระชาย และขมิ้นชัน ซึ่งมีฤทธิ์ด้านการอักเสบ ต้านไวรัส และเสริมภูมิคุ้มกัน (Donggiang et al., 2022) การแพทย์แผนโบราณเชื่อว่าการรักษาที่ดีควรมุ่งเน้นการฟื้นฟูสมดุลของร่างกายผ่านการใช้สมุนไพรควบคู่กับการปรับพฤติกรรมสุขภาพ (Alschuler et al., 2022) นอกจากนี้ การแพทย์พื้นบ้านยังให้ความสำคัญกับการดูแลแบบองค์รวม ซึ่งเหมาะสมกับโรคเรื้อรังหรือซับซ้อน เช่น ภาวะ Long COVID ที่มีอาการหลากหลายและยืดเยื้อ (Zhong et al., 2023) ดังนั้น สมุนไพรจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของระบบการรักษาแบบบูรณาการ โดยเฉพาะในชุมชนที่มีทุนทางวัฒนธรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง ภาวะลองโควิด (Long COVID) หมายถึงกลุ่มอาการที่ยังคงปรากฏต่อเนื่องหลังหายจากการติดเชื้อ COVID-19 เฉียบพลัน โดยพบอาการหลากหลายทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และระบบประสาท เช่น เหนื่อยล้า สมองล้า หายใจลำบาก ซึมเศร้า และหัวใจเต้นเร็ว (Raveendran et al., 2021; Song et al., 2023) ความซับซ้อนของอาการและความแตกต่างระหว่างบุคคลทำให้การรักษาต้องใช้แนวทางที่หลากหลายและบูรณาการ องค์การอนามัยโลกนิยาม Long COVID ว่าเป็นภาวะสุขภาพที่ยังคงอยู่นานกว่า 3 เดือนหลังจากการติดเชื้อเฉียบพลัน (WHO, 2020) การแพทย์แผนโบราณจึงได้รับความสนใจในฐานะทางเลือกใหม่ที่เน้นการดูแลแบบองค์รวม โดยเฉพาะระบบการแพทย์พื้นบ้านที่ผสมผสานสมุนไพร การนวด การปรับพฤติกรรม และจิตวิญญาณเข้าด้วยกัน แนวทางเหล่านี้สอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมในชุมชนท้องถิ่น และมีศักยภาพในการเติมเต็มช่องว่างของการแพทย์สมัยใหม่ (Donggiang et al., 2022) อย่างไรก็ตาม ยังมีความจำเป็นในการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อยืนยันประสิทธิภาพทางวิทยาศาสตร์ของการรักษาดังกล่าว

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทยมีรากฐานจากปรัชญาตะวันออกที่มุ่งเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยถือว่าสุขภาพที่ดีเกิดจากสมดุลของธาตุทั้งสี่ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม และไฟ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ (แนวคิดที่ 1) มองว่าโรคเกิดจากความไม่สมดุลของธาตุเหล่านี้ การฟื้นฟูจึงต้องปรับสมดุลให้เหมาะสมตามสภาวะของบุคคล ส่วนแนวคิดวัฒนธรรมกับการดูแลสุขภาพ (แนวคิดที่ 2) เน้นให้เห็นถึงอิทธิพลของความเชื่อ ประเพณี และบริบทชุมชนที่มีผลต่อการตัดสินใจในการใช้การแพทย์แผนไทย ซึ่งสะท้อนถึงบทบาทของวัฒนธรรมในการกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ แนวคิดการแพทย์พื้นบ้าน (แนวคิดที่ 3) เป็นการอธิบายถึงภูมิปัญญาชาวบ้านที่เกิดจากประสบการณ์ตรงของหมอพื้นบ้าน โดยมีหลักการดูแลสุขภาพอย่างเรียบง่าย ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น เช่น สมุนไพร การนวด และพิธีกรรม ด้านแนวคิดภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรพื้นฐาน (แนวคิดที่ 4) ชี้ให้เห็นถึงความรู้เชิงระบบที่สะสมมาแต่โบราณ ซึ่งมีการเลือกใช้สมุนไพรตามสรรพคุณที่สอดคล้องกับอาการเจ็บป่วยอย่างจำเพาะ สำหรับทฤษฎีการแพทย์แผนไทย (แนวคิดที่ 5) นั้นมีพื้นฐานอยู่บนหลักของ “ธาตุเจ้าเรือน” และการวิเคราะห์สมดุลของธาตุเป็นรายบุคคล โดยผู้รักษาจะวินิจฉัยโรคจากธาตุที่เสียสมดุลและเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสม เช่น การใช้สมุนไพร การประคบ การอบสมุนไพร และการปรับพฤติกรรมชีวิต เช่น อาหารและการนอนหลับ แนวคิดทั้ง 5 ประการดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าการแพทย์แผนไทยมิใช่เพียงศาสตร์การรักษาโรค แต่ยังเป็นองค์รวมของความรู้ด้านกาย จิต สังคม และวัฒนธรรมที่ถูกถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นอย่างเป็นระบบ และยังคงมีศักยภาพในการนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการแพทย์สมัยใหม่ในยุคปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม

กล่าวโดยสรุป จากการตรวจสอบและทบทวนวรรณกรรมทางวิชาการและการค้นคว้าศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องศึกษาเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ หรือผู้ป่วยที่มีภาวะ Long COVID เพื่อทราบแนวทางการสร้างฐานข้อมูลพืชสมุนไพรในการส่งเสริมดูแลสุขภาพของประชาชนได้ โดยประยุกต์ใช้ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ แต่ถึงแม้ว่าเป็นโรคอุบัติการณ์ที่เกิดขึ้นมา

ใหม่ยังมีปัญหาเรื่องของการศึกษาอยู่อีกมาก จึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการศึกษาหาข้อมูลและบูรณาการภูมิปัญญา
หมอพื้นบ้านเพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมุ่งศึกษากรณีตัวอย่างเฉพาะของหมอศุภมาศ คณานุรักษ์ จังหวัดชลบุรี ซึ่งเป็นหมอพื้นบ้านที่มีประสบการณ์ในการใช้สมุนไพรรักษาอาการภาวะ Long COVID ข้อมูลถูกรวบรวมผ่านการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารทางวิชาการและการเก็บข้อมูลภาคสนามในพื้นที่ตำบลพนัสนิคม อำเภอนันทบุรี จังหวัดชลบุรี โดยใช้เทคนิคการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) การเก็บข้อมูลภาคสนามดำเนินการโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลหลัก การสังเกต และการบันทึกภาคสนาม เพื่อนำมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ภายใต้กรอบแนวคิดทางวัฒนธรรมและการแพทย์พื้นบ้าน นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยใช้เทคนิคการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) เพื่อยืนยันความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูลก่อนสรุปเป็นข้อเสนอแนะแนวทางการรักษาที่ได้จากภูมิปัญญาท้องถิ่น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกหมอศุภมาศ คณานุรักษ์ เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักเพียงหนึ่งราย เนื่องจากมีความเชี่ยวชาญในการรักษา Long COVID ด้วยสมุนไพร หมอศุภมาศมีคุณสมบัติครบถ้วนตามเกณฑ์ เช่น ได้รับการขึ้นทะเบียนจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด มีใบประกาศเกียรติคุณ สืบทอดองค์ความรู้ดั้งเดิม และได้รับการยอมรับในชุมชน บทบาทของเขาสะท้อนถึงการผสมผสานภูมิปัญญาดั้งเดิมกับแนวคิดการแพทย์สมัยใหม่ อีกทั้งยังเป็นผู้ที่ยินดีถ่ายทอดความรู้สู่

สาธารณะผู้ให้ข้อมูลหลัก ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีเกณฑ์พิจารณาในการคัดเลือก ดังนี้ 1) เป็นหมอพื้นบ้านที่ได้รับ การขึ้นทะเบียนจากสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี 2) เป็นหมอพื้นบ้านที่ได้รับการใบประกอบวิชาชีพ ใบ ประกาศนียบัตรหรือใบประกาศเกียรติคุณ 3) สืบทอดความรู้จากบรรพบุรุษ หรือศึกษาเพิ่มเติมด้วยตัวเอง 4) มี ประสบการณ์และความเชี่ยวชาญในการรักษา Long covid 5) มีความสามารถในการบำบัดรักษาโรค 6) เป็นที่ รู้จัก และได้รับการยอมรับจากคนในชุมชน 7) ไม่หวงวิชา และมีการถ่ายทอดความรู้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลปฐมภูมิ
2) แบบสัมภาษณ์ชนิดมีโครงสร้าง (Structured Interview) เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ หมอศุภมาศคณานุรักษ์ ตำบลพนัสนิคม อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี ที่มีการใช้สมุนไพรในรักษาภาวะ Long COVID หลังจากการ ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

3) แบบสังเกต (Observation) ใช้กับหมอศุภมาศ คณานุรักษ์ ตำบลพนัสนิคม อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัด ชลบุรี ที่มีการใช้สมุนไพรในรักษาภาวะ Long COVID หลังจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

4) วัสดุและอุปกรณ์การจดบันทึก เครื่องบันทึกเสียงและกล้องถ่ายภาพนิ่ง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้ อุปกรณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและรายละเอียดที่สมบูรณ์ที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บข้อมูลวิจัยเริ่มจากศึกษาข้อมูลเอกสารเกี่ยวกับสมุนไพรและภาวะ Long COVID ดำเนินการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมและสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้คำถามแบบมีและไม่มีโครงสร้างเพื่อให้ได้ ข้อมูลเชิงประสบการณ์ที่ครอบคลุม พร้อมบันทึกเสียงและจดบันทึกข้อมูลภาคสนามอย่างละเอียด ข้อมูลที่ได้จะถูก ถอดความและตรวจสอบความถูกต้อง ก่อนนำไปเรียบเรียงและวิเคราะห์ในงานวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยนี้ดำเนินการควบคู่กับการเก็บข้อมูลภาคสนาม โดย ผู้วิจัยจัดหมวดหมู่ข้อมูลและตรวจสอบความครบถ้วนและความน่าเชื่อถือผ่านการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านข้อมูล (ตรวจสอบความสอดคล้องด้านสถานที่ บุคคล และ เวลา) ด้านผู้วิจัย (เปรียบเทียบผลจากนักวิจัยคนอื่น) และด้านวิธีการเก็บข้อมูล (เปรียบเทียบข้อมูลจากวิธีที่ ต่างกัน) เพื่อยืนยันความถูกต้อง หากพบข้อบกพร่องจะเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในจุดที่ขาด

การนำเสนอข้อมูล การนำเสนอข้อมูลผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) ซึ่งเป็นการอธิบายข้อมูลที่ได้จากภาคสนามโดยอิงตามแนวคิดและทฤษฎี มีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เพื่อแยกประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมุนไพรของหมอศุภมาศ เชื่อมโยงข้อมูลที่ได้รับ กับกรอบแนวคิดทางการแพทย์แผนไทย รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำเสนอข้อมูลพร้อมภาพประกอบบาง ตอน

ผลการวิจัย

1. สภาพปัจจุบันและปัญหาในด้านการรักษาภาวะ Long Covid ตามภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจุบันภาวะ Long COVID ยังคงเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและยากต่อการจัดการ เนื่องจาก อาการของผู้ป่วยมีความหลากหลาย เช่น อาการอ่อนเพลียเรื้อรัง หายใจติดขัด ปวดกล้ามเนื้อ และสมองล้า ซึ่ง อาการเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว จึงทำให้ประชาชนบางส่วนหันมาใช้ภูมิปัญญาการแพทย์ พื้นบ้านเป็นทางเลือกเสริมในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มชุมชนที่ยังยึดโยงกับรากฐานทางวัฒนธรรม และความเชื่อดั้งเดิม

ในพื้นที่จังหวัดชลบุรี หมอพื้นบ้านมีบทบาทสำคัญในการให้การดูแลผู้ป่วย Long COVID ผ่านการใช้ สมุนไพร การประคบ การอบ และการนวดรักษา ซึ่งอิงหลักการของการปรับสมดุลธาตุทั้ง 4 ตามแนวคิดการแพทย์ แผนไทย อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่พบคือ การขาดการยอมรับในเชิงระบบ ทั้งในด้านหลักฐานทางวิทยาศาสตร์และ

การบูรณาการร่วมกับระบบสุขภาพสมัยใหม่ นอกจากนี้ หมอพื้นบ้านยังประสบปัญหาการขาดแคลนทรัพยากร เช่น สมุนไพรบางชนิดที่หาได้ยากในบางฤดูกาล การขาดการสนับสนุนจากภาครัฐ และการขาดการถ่ายทอดองค์ความรู้ในลักษณะที่เป็นระบบ อีกประเด็นที่สำคัญคือ การสื่อสารระหว่างหมอพื้นบ้านกับผู้ป่วยรุ่นใหม่ ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันในเรื่องของภาษาทางสุขภาพ การตีความอาการ และความเข้าใจในหลักการรักษาแบบดั้งเดิม ส่งผลให้เกิดช่องว่างระหว่างความเชื่อดั้งเดิมและแนวทางการแพทย์แผนปัจจุบัน รวมถึงความท้าทายในการประเมินประสิทธิภาพของการรักษา เนื่องจากยังขาดเครื่องมือวัดที่เหมาะสมและเป็นมาตรฐานสากล อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้เสนอว่า การรักษาภาวะ Long COVID ด้วยภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านมีศักยภาพในเชิงป้องกันฟื้นฟู และเสริมสร้างสุขภาพ โดยเน้นการรักษาแบบองค์รวมที่ครอบคลุมกาย ใจ และจิตวิญญาณ และยังสะท้อนถึงระบบคุณค่าในชุมชนที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ซึ่งอาจเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพในบริบทวิกฤตสุขภาพยุคใหม่

2. แนวทางการรักษาภาวะ Long Covid ตามภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านกรณีศึกษา หมอศุภมาศ คณานุรักษ์ จังหวัดชลบุรี

ผลการศึกษาพบว่า แนวทางการรักษาภาวะ Long COVID โดยหมอศุภมาศ คณานุรักษ์ อาศัยหลักคิดแบบองค์รวมที่ผสมผสานการใช้สมุนไพรไทย การปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือน และการดูแลจิตใจควบคู่กัน ซึ่งสะท้อนถึงความเชื่อมโยงของร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม โดยใช้ตำรับสมุนไพรที่พัฒนาจากตำรายาดั้งเดิม เช่น ยาพรหมประทาน และยาเพ็ญชนาลี เพื่อบรรเทาอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อย และสมองล้า ซึ่งเป็นอาการพบบ่อยในผู้ป่วย Long COVID ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาได้รับคำแนะนำให้ปรับวิถีชีวิตผ่านการรับประทานอาหารตามธาตุ การพักผ่อนให้เพียงพอ และการหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นอาการ เช่น ความเครียดหรืออาหารแสลง การดูแลไม่มุ่งที่การรักษาเฉพาะอาการ แต่เป็นการฟื้นฟูร่างกายทั้งระบบให้กลับคืนสู่สมดุล ซึ่งสอดคล้องกับหลักปรัชญาของการแพทย์แผนไทยที่มองว่า “ความไม่สมดุลของธาตุ” คือรากฐานของโรค การวินิจฉัยโรคตามหลักแพทย์แผนไทยของหมอศุภมาศมีลักษณะเฉพาะที่ผสมผสานระหว่างศาสตร์ดั้งเดิมกับประสบการณ์ตรง โดยเริ่มจากการซักประวัติสุขภาพทั้งในมิติของร่างกายและจิตใจ เช่น อาการเจ็บป่วยเรื้อรัง อารมณ์ ความเครียด พฤติกรรมการกินอยู่ และประวัติการเจ็บป่วยในอดีต จากนั้นทำการตรวจชีพจร (แม้ว่าจะต่างจากชีพจรแบบแผนปัจจุบัน แต่ถือเป็นข้อมูลสำคัญในศาสตร์แผนไทย) เพื่อประเมินความสมดุลของธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ การพิจารณาธาตุเจ้าเรือนของผู้ป่วยช่วยให้สามารถเลือกวิธีการรักษาได้อย่างเฉพาะเจาะจง โดยหมอศุภมาศจะเลือกสมุนไพรที่มีสรรพคุณสอดคล้องกับอาการและธาตุของผู้ป่วย เช่น หากเป็นผู้ป่วยที่มีธาตุลมมาก และมีอาการปวดเมื่อย เหนื่อยง่าย หรือสมองล้า จะใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์อุ่น เช่น ขิง ตะไคร้ หรือโพล เพื่อเพิ่มความร้อนและปรับสมดุล

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหรือไหล่เวียนโลหิตไม่ดี หมอศุภมาศจะการใช้การประคบสมุนไพรสดหรือแห้งร่วมกับการนวดแบบพื้นบ้าน เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของลมปราณ และขับของเสียที่คั่งค้างในร่างกาย การนวดจะดำเนินการอย่างเป็นจังหวะตามแนวเส้นพลังงาน (เส้นประธานสิบ) เพื่อเสริมพลังชีวิต (พลังงานชีวภาพ) และบรรเทาอาการปวดเมื่อย ความร้อนจากลูกประคบยังช่วยให้สมุนไพรซึมเข้าสู่ผิวหนังได้ง่ายขึ้น ซึ่งส่งผลดีต่อระบบไหลเวียนโลหิตและการฟื้นฟูกล้ามเนื้อ การรักษาเหล่านี้มีลักษณะเฉพาะราย (individualized treatment) โดยหมอศุภมาศจะติดตามผลการรักษาอย่างใกล้ชิด และปรับเปลี่ยนวิธีหรือสมุนไพรตามการตอบสนองของผู้ป่วยในแต่ละช่วงเวลา วิธีการดังกล่าวสะท้อนถึงปรัชญาการแพทย์แผนไทยที่ให้ความสำคัญกับ “การรักษาที่เหมาะสมกับธาตุของแต่ละคน” ซึ่งเป็นหัวใจของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

องค์ประกอบสำคัญของแนวทางการรักษา คือ “ความสัมพันธ์เชิงวัฒนธรรม” ระหว่างหมอกับชุมชน ผู้ป่วยให้ความเชื่อถือและไว้วางใจในกระบวนการรักษา และมีบทบาทร่วมในการฟื้นฟูสุขภาพของตนเอง ซึ่งถือเป็นจุดแข็งของการแพทย์พื้นบ้าน ผลการศึกษายังสะท้อนให้เห็นว่า แนวทางการรักษาของหมอศุภมาศไม่ได้ขัดแย้งกับการแพทย์สมัยใหม่ หากแต่สามารถเป็นทางเลือกเสริมในบริบทของโรคซับซ้อนอย่าง Long COVID ที่ยังไม่มี

แนวทางมาตรฐานแนชัด การรักษาที่เน้นการปรับสมดุลและฟื้นฟูร่างกายจึงมีศักยภาพในการตอบสนองต่อภาวะเรื้อรังและความเหนื่อยล้าหลังการติดเชื้อในระดับชุมชนได้อย่างเหมาะสม สุดท้าย แนวทางของหมอศุภมาศถือเป็นต้นแบบของการประยุกต์ภูมิปัญญาท้องถิ่นในระบบสุขภาพปัจจุบัน ทั้งยังชี้ให้เห็นความจำเป็นในการบูรณาการระบบสุขภาพที่เคารพต่อบริบทวัฒนธรรม ความรู้เชิงพื้นที่ และความต้องการที่แท้จริงของผู้ป่วย

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

1. สภาพปัจจุบันและปัญหาในด้านการรักษาภาวะ Long Covid ตามภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน

ภาวะ Long Covid ยังคงเป็นปัญหาสุขภาพที่ซับซ้อนและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยการแพทย์แผนปัจจุบันเน้นการรักษาตามอาการ ขณะที่ผู้ป่วยจำนวนมากแสวงหาทางเลือกจากการแพทย์พื้นบ้าน อย่างไรก็ตาม แนวทางดังกล่าวยังขาดการสนับสนุนจากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ขาดมาตรฐานการรักษา และมีผู้เชี่ยวชาญจำกัด ทำให้การบูรณาการกับระบบสุขภาพสมัยใหม่ยังมีข้อจำกัด นอกจากนี้ ปัญหาเศรษฐกิจและการเข้าถึงบริการยังเป็นอุปสรรคสำคัญ จึงจำเป็นต้องพัฒนากลไกสนับสนุนทั้งในด้านการทรัพยากร และนโยบายอย่างเป็นระบบเพื่อให้การแพทย์พื้นบ้านสามารถมีบทบาทในการจัดการ Long Covid ได้อย่างยั่งยืนและมีประสิทธิภาพ

2. แนวทางการรักษาภาวะ Long Covid ตามภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านกรณีศึกษา หมอศุภมาศ คณานุรักษ์ จังหวัดชลบุรี

แนวทางการรักษาภาวะ Long Covid ของหมอศุภมาศ คณานุรักษ์ มีโครงสร้างการดูแลแบบองค์รวม ครอบคลุมทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ โดยยึดหลักการแพทย์พื้นบ้านไทยที่เน้นการปรับสมดุลร่างกายผ่านการใช้สมุนไพร การนวด และการอบสมุนไพร ร่วมกับแนวทางฟื้นฟูเฉพาะกลุ่มอาการ ซึ่งแบ่งเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอาการทั่วไป ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินหายใจ ระบบประสาท ผิวหนัง และสุขภาพจิต โดยใช้สมุนไพรเฉพาะทางร่วมกับเทคนิคการบำบัดต่าง ๆ เช่น การสูดดมน้ำมันหอมระเหย ผีกลสมาธิ และการฝึกหายใจ นอกจากนี้ยังส่งเสริมการบูรณาการกับระบบสุขภาพปัจจุบัน โดยแนะนำให้มีการวิจัยเชิงประจักษ์เพื่อยืนยันประสิทธิภาพของการรักษา อีกทั้งเน้นการถ่ายทอดองค์ความรู้สู่คนรุ่นใหม่ เพื่อการอนุรักษ์และต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างยั่งยืน กรอบแนวทางนี้จึงเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการฟื้นฟูผู้ป่วย Long Covid อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพแบบบูรณาการร่วมสมัยได้ในอนาคต

อภิปรายผล

1. สภาพปัจจุบันและปัญหาในด้านการรักษาภาวะ Long Covid ตามภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน

ผลการวิจัยพบว่า การใช้สมุนไพรในการรักษาภาวะ Long Covid มีประสิทธิภาพในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะการบรรเทาอาการทางเดินหายใจและความอ่อนเพลีย สมุนไพรที่ใช้ เช่น ฟักทะลายโจร ซึ่งมีฤทธิ์ด้านการอักเสบและช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ขมิ้นชันที่ช่วยลดการอักเสบและส่งเสริมสุขภาพทางเดินอาหาร และบัวบกที่ช่วยบำรุงระบบไหลเวียนโลหิต อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่พบคือ การขาดการรับรองทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งทำให้แนวทางนี้ยังไม่ได้รับการยอมรับในระดับสากล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Zhang et al. (2023) ที่ระบุว่า การแพทย์พื้นบ้านยังคงต้องการการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้ได้รับการยอมรับในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยเฉพาะการศึกษาเชิงคลินิกที่พิสูจน์กลไกการออกฤทธิ์และประสิทธิภาพของสมุนไพรเหล่านี้

ผลการวิจัยยังพบว่า หมอพื้นบ้านมีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพของชุมชน โดยให้คำแนะนำเกี่ยวกับสมุนไพรและแนวทางการฟื้นฟูร่างกาย ผู้ป่วยจำนวนมากเลือกที่จะเข้ารับการรักษาที่หมอพื้นบ้านเนื่องจากแนวทางการรักษามีความใกล้ชิดกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น อย่างไรก็ตาม ข้อจำกัดด้านการเข้าถึงองค์ความรู้

และการถ่ายทอดความรู้ยังเป็นปัญหาสำคัญ การศึกษาพบว่าหมอพื้นบ้านหลายคนไม่ได้รับการส่งเสริมให้มีการถ่ายทอดองค์ความรู้ไปยังคนรุ่นใหม่ ทำให้เกิดความเสี่ยงที่ความรู้ด้านสมุนไพรและการรักษาทางแพทย์พื้นบ้านจะสูญหาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kim et al. (2022) ที่ชี้ให้เห็นถึงปัญหาการสืบทอดองค์ความรู้ของแพทย์พื้นบ้านที่มีแนวโน้มลดลงและขาดการบันทึกอย่างเป็นระบบ

ผลการวิจัยพบว่า การบูรณาการการแพทย์พื้นบ้านเข้ากับระบบสุขภาพปัจจุบันเป็นแนวทางที่เป็นไปได้ แต่ยังมีอุปสรรคด้านกฎหมายและระเบียบข้อบังคับ การนำแนวทางการแพทย์พื้นบ้านมาใช้ในระบบสุขภาพจำเป็นต้องมีการพัฒนาแนวทางมาตรฐานเพื่อให้แน่ใจว่ามีความปลอดภัยและประสิทธิภาพ การขึ้นทะเบียนตำรับยาแผนโบราณเป็นอีกหนึ่งความท้าทาย เนื่องจากต้องผ่านการทดสอบทางวิทยาศาสตร์และข้อกำหนดของหน่วยงานกำกับดูแล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Alschuler et al. (2022) ที่เสนอให้มีการศึกษาทางคลินิกเพิ่มเติมเพื่อรองรับการใช้แพทย์พื้นบ้านร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน นอกจากนี้ ควรมีการส่งเสริมให้แพทย์แผนปัจจุบันและหมอพื้นบ้านทำงานร่วมกันในการดูแลสุขภาพประชาชนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการรักษาและขยายโอกาสในการเข้าถึงการรักษาที่หลากหลายมากขึ้น

กล่าวโดยสรุป การรักษาภาวะ Long Covid ตามภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านโดยหมอศุภมาศ คณานุรักษ์ เป็นแนวทางที่ให้ความสำคัญกับการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจโดยใช้สมุนไพรและการบำบัดแบบองค์รวม แนวทางนี้ช่วยลดภาระของระบบสุขภาพแผนปัจจุบันและให้ทางเลือกแก่ผู้ป่วยที่ต้องการการรักษาที่อิงกับธรรมชาติ ด้วยการศึกษวิจัยเพิ่มเติม แนวทางนี้อาจสามารถเป็นต้นแบบสำหรับการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้ากับระบบสุขภาพระดับชาติในอนาคต

ตอนที่ 2 ภูมิปัญญาการรักษาภาวะ Long Covid ตามภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน กรณีศึกษา หมอศุภมาศ คณานุรักษ์ จังหวัดชลบุรี

ภาวะ Long Covid เป็นกลุ่มอาการที่ยังคงอยู่หลังจากที่ผู้ป่วยหายจากการติดเชื้อ COVID-19 ซึ่งอาการเหล่านี้มีความซับซ้อนและส่งผลกระทบต่อสุขภาพในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นระบบทางเดินหายใจ ระบบประสาท ระบบไหลเวียนโลหิต และสุขภาพจิต ด้วยความซับซ้อนของอาการดังกล่าว แนวทางการรักษาจึงจำเป็นต้องมีความครอบคลุมและเป็นองค์รวม ในกรณีของประเทศไทย การแพทย์พื้นบ้านได้รับการยอมรับว่าเป็นอีกหนึ่งแนวทางที่สามารถช่วยบรรเทาอาการของ Long Covid ได้เป็นอย่างดี หมอศุภมาศ คณานุรักษ์ ซึ่งเป็นหมอพื้นบ้านในจังหวัดชลบุรี ได้พัฒนาการรักษาภาวะ Long Covid โดยอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่นและการใช้สมุนไพรที่มีประสิทธิภาพ

ประสิทธิภาพของการใช้สมุนไพร ผลการวิจัยพบว่า การใช้สมุนไพรที่เหมาะสมกับอาการของ Long Covid สามารถช่วยบรรเทาอาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะสมุนไพรที่มีฤทธิ์ด้านการอักเสบ เช่น ฟ้าทะลายโจร ที่ช่วยลดอาการอักเสบของระบบทางเดินหายใจ และขมิ้นชันที่ช่วยบำรุงระบบย่อยอาหารและลดอาการอ่อนเพลีย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Zhang et al. (2023) ที่พบว่าสมุนไพรไทยมีฤทธิ์ด้านการอักเสบและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ทำให้สามารถใช้เป็นทางเลือกในการรักษาเสริมสำหรับผู้ที่มีการเรื้อรังจาก Long Covid ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การบำบัดแบบองค์รวมช่วยเสริมการฟื้นฟู ผลการศึกษาพบว่า การใช้เทคนิคการนวดบำบัดร่วมกับ การอบสมุนไพรเป็นแนวทางการบำบัดแบบองค์รวมที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างสมดุลของระบบร่างกาย โดยการนวดบำบัดสามารถกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและลมปราณ ซึ่งส่งผลต่อการลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารไปยังเซลล์ต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ช่วยลดอาการเมื่อยล้าเรื้อรังและอาการปวดกล้ามเนื้อที่มักพบในผู้ป่วย Long COVID นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้ระบบน้ำเหลืองทำงานได้ดีขึ้น จึงช่วยในการขับของเสียและสารพิษออกจากร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ ในส่วนของการอบสมุนไพร ซึ่งเป็นการใช้พลังงานความร้อนจากไอน้ำผสมสมุนไพร เช่น ตะไคร้ ขมิ้น ใบมะกรูด และฟ้าทะลายโจร มีผลโดยตรงต่อการเปิดรูขุมขน ทำให้เหงื่อออกมากขึ้น และช่วยให้สารสำคัญในสมุนไพรสามารถซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่ระบบไหลเวียนโลหิตได้ การอบสมุนไพรยังช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลด

ความเครียดทางจิตใจ กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ และทำให้ระบบทางเดินหายใจโล่งขึ้น โดยเฉพาะผู้ป่วย Long COVID ที่มีอาการหายใจติดขัดหรือแน่นหน้าอก ทั้งนี้ วิธีการบำบัดแบบองค์รวมที่กล่าวมานั้น ไม่ได้เน้นเพียงการบำบัดอาการทางกาย แต่ยังส่งผลเชิงบวกต่อจิตใจและอารมณ์ของผู้ป่วย เช่น ความรู้สึกผ่อนคลายจากกลิ่นหอมของสมุนไพรในระหว่างการอบหรือการนวด ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าอันเป็นผลพวงของ Long COVID โดยรวมแล้ว การบำบัดแบบองค์รวมจึงมีบทบาทสำคัญในการฟื้นฟูผู้ป่วยให้กลับคืนสู่ภาวะปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงเช่นเดียวกับการใช้ยาในระยะยาว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kim et al. (2022) ที่ชี้ให้เห็นว่าการแพทย์แผนโบราณสามารถช่วยปรับสมดุลร่างกายได้โดยการกระตุ้นระบบพลังงานผ่านการใช้สมุนไพรและการนวดกดจุด นอกจากนี้ การอบไอน้ำสมุนไพรยังช่วยบรรเทาอาการหายใจติดขัดและลดการอักเสบของปอดซึ่งเป็นอาการหลักของผู้ป่วย Long Covid

ผลกระทบเชิงบวกต่อสุขภาพจิต การฝึกสมาธิและการใช้กลิ่นบำบัดช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลของผู้ป่วย Long Covid การใช้กลิ่นจากน้ำมันหอมระเหย เช่น น้ำมันลาเวนเดอร์ และน้ำมันดอกมะลิ ช่วยให้สมองผ่อนคลายและลดภาวะซึมเศร้าที่มักเกิดขึ้นหลังจากการติดเชื้อ COVID-19 ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ Luo et al. (2023) ที่พบว่า การบำบัดแบบองค์รวมสามารถช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิตโดยรวม นอกจากนี้ เทคนิคการฝึกสมาธิและโยคะที่หมอศุภมาศนำมาใช้ ยังช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์และส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีขึ้นสำหรับผู้ที่มีประสบการณ์ความวิตกกังวลเรื้อรัง

การบูรณาการกับระบบสุขภาพสมัยใหม่ ผลการศึกษาพบว่า การแพทย์พื้นบ้านสามารถเสริมการรักษาแผนปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่วมกับยาแผนปัจจุบัน เช่น การใช้ฟ้าทะลายโจรร่วมกับยาต้านไวรัสเพื่อลดการอักเสบของปอด และการใช้ขมิ้นชันควบคู่กับการบำบัดฟื้นฟูสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการอ่อนเพลียเรื้อรัง ซึ่งตรงกับแนวคิดของ Raveendran et al. (2021) ที่เสนอให้มีการบูรณาการการแพทย์แผนดั้งเดิมเข้ากับระบบสุขภาพ โดยใช้แนวทางที่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการดูแลผู้ป่วย Long Covid

การถ่ายทอดองค์ความรู้ทางการแพทย์พื้นบ้าน พบว่าการเก็บรวบรวมองค์ความรู้จากหมอพื้นบ้านช่วยส่งเสริมการสืบทอดภูมิปัญญาที่มีคุณค่าและสามารถนำมาปรับใช้ให้เข้ากับยุคสมัยใหม่ได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของ Zhong et al. (2023) ที่เน้นความสำคัญของการอนุรักษ์และส่งเสริมการแพทย์พื้นบ้าน โดยเฉพาะในช่วงที่เกิดโรคระบาด การถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรและเทคนิคการบำบัดแบบองค์รวมสามารถช่วยให้ชุมชนสามารถดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง และช่วยลดภาระของระบบสาธารณสุขได้ในระยะยาว นอกจากนี้ ยังมีข้อเสนอให้มีการวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลของสมุนไพรในระดับคลินิกเพื่อสร้างความเชื่อมั่นและการยอมรับจากบุคลากรทางการแพทย์สมัยใหม่

กล่าวโดยสรุป การรักษาภาวะ Long Covid ตามภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน โดยหมอศุภมาศ คณานุรักษ์ เป็นแนวทางที่ให้ความสำคัญกับการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจโดยใช้สมุนไพรและการบำบัดแบบองค์รวม แนวทางนี้ช่วยลดภาระของระบบสุขภาพแผนปัจจุบันและให้ทางเลือกแก่ผู้ป่วยที่ต้องการการรักษาที่อิงกับธรรมชาติ ด้วยการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม แนวทางนี้อาจสามารถเป็นต้นแบบสำหรับการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้ากับระบบสุขภาพระดับชาติในอนาคต

ตอนที่ 3 แนวทางการรักษาภาวะ Long Covid ตามภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านกรณีศึกษา หมอศุภมาศ คณานุรักษ์ จังหวัดชลบุรี

ประสิทธิภาพของสมุนไพรในการบรรเทาอาการผลการวิจัยพบว่า การใช้สมุนไพร เช่น ฟ้าทะลายโจรและขมิ้นชัน สามารถช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลียและอักเสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ในการลดการอักเสบและกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ส่วนขมิ้นชันมีสารเคอร์คูมิน (Curcumin) ที่ช่วยลดอาการอักเสบของ

ระบบทางเดินหายใจและเพิ่มพลังงานในร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Zhang et al. (2023) ที่แสดงให้เห็นว่าสมุนไพรมีฤทธิ์ต้านอักเสบและเสริมภูมิคุ้มกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังพบว่าสมุนไพรเหล่านี้ช่วยปรับปรุงการทำงานของระบบย่อยอาหาร ซึ่งมีผลต่อการดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นต่อการฟื้นฟูร่างกายของผู้ป่วย Long Covid

การบำบัดแบบองค์รวมช่วยเสริมการฟื้นฟู ผลการศึกษาพบว่า การใช้เทคนิคการนวดบำบัดร่วมกับการอบสมุนไพรเป็นแนวทางการบำบัดแบบองค์รวมที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างสมดุลของระบบร่างกาย โดยการนวดบำบัดสามารถกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและลมปราณ ซึ่งส่งผลต่อการลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารไปยังเซลล์ต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ช่วยลดอาการเมื่อยล้าเรื้อรังและอาการปวดกล้ามเนื้อที่มักพบในผู้ป่วย Long COVID นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้ระบบน้ำเหลืองทำงานได้ดีขึ้น จึงช่วยในการขับของเสียและสารพิษออกจากร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ ในส่วนของการอบสมุนไพร ซึ่งเป็นการใช้พลังงานความร้อนจากไอน้ำผสมสมุนไพร เช่น ตะไคร้ ขมิ้น ใบมะกรูด และฟ้าทะลายโจร มีผลโดยตรงต่อการเปิดรูขุมขน ทำให้เหงื่อออกมากขึ้น และช่วยให้สารสำคัญในสมุนไพรสามารถซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่ระบบไหลเวียนโลหิตได้ การอบสมุนไพรยังช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดความเครียดทางจิตใจ กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ และทำให้ระบบทางเดินหายใจโล่งขึ้น โดยเฉพาะผู้ป่วย Long COVID ที่มีอาการหายใจติดขัดหรือแน่นหน้าอก ทั้งนี้ วิธีการบำบัดแบบองค์รวมที่กล่าวมานั้น ไม่ได้เน้นเพียงการบำบัดอาการทางกาย แต่ยังส่งผลเชิงบวกต่อจิตใจและอารมณ์ของผู้ป่วย เช่น ความรู้สึกผ่อนคลายจากกลิ่นหอมของสมุนไพรในระหว่างการอบหรือการนวด ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าอันเป็นผลพวงของ Long COVID โดยรวมแล้ว การบำบัดแบบองค์รวมจึงมีบทบาทสำคัญในการฟื้นฟูผู้ป่วยให้กลับคืนสู่ภาวะปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงเช่นเดียวกับการใช้ยาในระยะยาว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kim et al. (2022) ที่ชี้ให้เห็นว่าการแพทย์แผนโบราณสามารถช่วยปรับสมดุลร่างกายได้โดยการกระตุ้นระบบพลังงานผ่านการใช้สมุนไพรและการนวดกดจุด นอกจากนี้ การอบไอน้ำสมุนไพรยังช่วยบรรเทาอาการหายใจติดขัดและลดการอักเสบของปอดซึ่งเป็นอาการหลักของผู้ป่วย Long Covid และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Luo et al. (2023) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของการบำบัดทางกายในการฟื้นฟูผู้ป่วย Long Covid การบำบัดด้วยความร้อนจากไอน้ำสมุนไพรยังช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันและช่วยให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้ดีขึ้น การใช้การนวดและอบสมุนไพรเพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการนวดกดจุดและการอบสมุนไพรสามารถช่วยฟื้นฟูสุขภาพร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ลดอาการปวดกล้ามเนื้อ และช่วยให้ร่างกายขับสารพิษออกได้เร็วขึ้น ซึ่งตรงกับความจริงในการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมแม้ว่าผลการศึกษาจะแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการรักษาด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านในการฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วย Long Covid แต่ยังมีข้อจำกัดในการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลระยะยาวของแนวทางการรักษานี้ เพื่อให้สามารถพัฒนาแนวทางการรักษาที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์มากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้การรักษาได้รับการยอมรับในวงกว้างมากขึ้นและสามารถนำไปบูรณาการกับระบบสุขภาพระดับประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลต่อสุขภาพจิตของผู้ป่วย Long Covid พบว่าการใช้วิธีบำบัด เช่น การฝึกสมาธิและการใช้กลิ่นบำบัดสามารถช่วยลดอาการวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ป่วยที่ใช้เทคนิคเหล่านี้มีอัตราการนอนหลับที่ดีขึ้นและระดับความเครียดลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Alschuler et al. (2022) ที่ระบุว่าสมุนไพรและการบำบัดแบบองค์รวมช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย Long Covid การบำบัดดังกล่าวช่วยให้ผู้ป่วยมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและสามารถรับมือกับผลกระทบทางอารมณ์ของ Long Covid ได้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) การบูรณาการแนวทางการรักษาพื้นบ้านเข้ากับระบบสุขภาพปัจจุบัน ควรมีการสนับสนุนให้แนวทางการรักษานี้ถูกรวมเข้ากับระบบสุขภาพระดับชุมชน โดยมีการฝึกอบรมบุคลากรทางการแพทย์ให้เข้าใจและสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแพทย์พื้นบ้านได้

2) การพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ใช้รักษา Long Covid ควรมีการพัฒนาและรับรองผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากการวิจัยให้สามารถผลิตในรูปแบบที่ได้มาตรฐาน เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ง่ายขึ้น

3) การให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในการฟื้นฟูสุขภาพ ควรมีการจัดทำคู่มือหรือแนวทางการใช้สมุนไพรที่ถูกต้องเพื่อให้ประชาชนสามารถนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างปลอดภัย

4) ส่งเสริมการศึกษาด้านการแพทย์พื้นบ้านในสถาบันการศึกษา ควรมีการเพิ่มเนื้อหาด้านภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านในหลักสูตรทางการแพทย์หรือสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อให้คนรุ่นใหม่มีความเข้าใจและสามารถสืบทอดองค์ความรู้นี้ได้

5) การสร้างความร่วมมือระหว่างภาครัฐและเอกชนในการพัฒนาสมุนไพร ภาครัฐควรให้การสนับสนุนงานวิจัยและพัฒนาเกี่ยวกับสมุนไพรให้มีความทันสมัยและสามารถนำไปต่อยอดในเชิงพาณิชย์ได้ เพื่อให้การรักษาด้วยสมุนไพรได้รับการยอมรับในระดับสากล

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) การศึกษาประสิทธิภาพของสมุนไพรแต่ละชนิดอย่างละเอียด ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลกระทบและกลไกการออกฤทธิ์ของสมุนไพรที่ใช้รักษาภาวะ Long Covid เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำขึ้น

2) การวิจัยเกี่ยวกับผลระยะยาวของการใช้สมุนไพร ควรมีการติดตามผลของผู้ป่วยที่ใช้สมุนไพรเป็นเวลานาน ว่ามีผลดีหรือผลข้างเคียงใดที่ควรระวังหรือไม่

3) การเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์แผนปัจจุบัน ควรมีการศึกษว่าการใช้การแพทย์พื้นบ้านมีประสิทธิภาพเทียบเท่าหรือสามารถเสริมประสิทธิภาพของการแพทย์แผนปัจจุบันได้อย่างไร

4) การศึกษาการแพทย์พื้นบ้านในบริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ควรมีการเปรียบเทียบแนวทางการรักษาของหมอพื้นบ้านในพื้นที่ต่างๆ ของประเทศไทย เพื่อดูว่าสามารถปรับใช้วิธีการจากพื้นที่หนึ่งไปยังอีกพื้นที่หนึ่งได้หรือไม่

5) การวิจัยเกี่ยวกับความปลอดภัยและมาตรฐานของการรักษา ควรมีการศึกษาวินิจฉัยเพื่อกำหนดมาตรฐานและความปลอดภัยของสมุนไพรและวิธีการบำบัดในทางการแพทย์พื้นบ้านให้ได้รับการยอมรับในเชิงวิทยาศาสตร์มากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

พรพศฯ เสาวทอง. (2568). โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ทางการแพทย์.

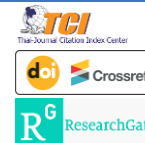
ศูนย์ข้อมูลสุขภาพป่านะโสด. (2556). ตำรายาสมุนไพรพื้นบ้านชลบุรี. ชลบุรี: สำนักพิมพ์โอสถ.

สุรัสวดี สนิต, กรานธิดา แจ้งเจริญ, & กิตติ กุณะ. (2567). พฤติกรรมการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ Long

COVID ของประชาชนในตำบลอ่างศิลา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. *Interdisciplinary Academic and Research Journal*, 4(3), 799–812.

Alschuler, L., Gazella, K. A., & Yarnell, E. (2022). Integrative approaches to long COVID recovery. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 28(4), 245–252.

<https://doi.org/10.1089/jicm.2022.0061>



- Alschuler, L., Mathis, S., & Moskatel, A. (2022). Integrative considerations during the COVID-19 pandemic. *Explore*, 18(2), 118–126. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2021.11.006>
- Donggiang, L., Shixuan, W., & Wenqiang, W. (2022). Traditional medicine in the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Pharmacology*, 13, 1056. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.01056>
- Kim, T. H., Lee, J., & Kang, J. W. (2022). Traditional medicine use for long COVID: A global perspective. *Integrative Medicine Research*, 11(3), 100871. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2022.100871>
- Kim, T.-H., Jeon, S.-R., Kang, J. W., & Kwon, S. (2022). *Complementary and alternative medicine for Long COVID: Scoping review and bibliometric analysis. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022, Article 7303393. <https://doi.org/10.1155/2022/7303393>
- Luo, X., Huang, X., & Lin, S. (2023). *Yoga and music intervention reduces inattention, hyperactivity/impulsivity, and oppositional defiant disorder in children's consumer with comorbid ADHD and ODD*. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1150018. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1150018>
- Raveendran, A. V., Jayadevan, R., & Sashidharan, S. (2021). Long COVID: An overview. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 15(3), 869–875. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2021.04.007>
- Song, D., Tang, L., & Wang, Y. (2023). Exploring the pathophysiology of Long COVID. *The Lancet Respiratory Medicine*, 11(1), 12–20. [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(22\)00423-9](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(22)00423-9)
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications>
- Zhang, K., Zhao, Y., & Wang, Q. (2023). Post-acute sequelae of COVID-19: Current understanding and future directions. *Nature Reviews Immunology*, 23(2), 75–85. <https://doi.org/10.1038/s41577-022-00727-0>
- Zhong, L. L. D., Lam, W. C., & Yang, W. (2023). Traditional Chinese medicine in the treatment of Long COVID: Potential and challenges. *Frontiers in Pharmacology*, 14, 1120000. <https://doi.org/10.3389/fphar.2023.1120000>

