

การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับ การดูแลภาวะสตรีวัยทอง

OPERATIONS RESEARCH FOR PRESERVING THAI LONGEVITY TONIC HERBS WITH PROPERTIES OF TREATING A SYNDROME CONCERNING MENOPAUSE

นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ* จิตติศักดิ์ เวชกามา**

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะสตรีวัยทอง 2. เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะสตรีวัยทอง 3. เพื่อศึกษารูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะสตรีวัยทอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาโดยใช้การวิจัยแบบคุณภาพ(Qualitative Research) ด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร(Documentary Research) เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 90 คนแบบเจาะจง จากผู้ทรงคุณวุฒิด้วยแบบสัมภาษณ์ การสังเกต แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม และการประชุมเชิงปฏิบัติการ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากทั้งสองวิธีและนำเสนอผล การวิจัยแบบพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า

ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาสมุนไพรไทยที่มีคุณสมบัติในการรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับวัยหมดประจำเดือนและการเสื่อมสภาพของผู้หญิง ได้รับการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ หมอพื้นบ้าน โดยผ่านการเล่าขาน ผ่านการเรียนรู้จากรุ่นสู่รุ่น และหนังสือจดบันทึกบางส่วน แต่สมุนไพรถูกปล่อยปะละเลย ไม่มีการสืบทอดและรวบรวมไว้เป็นหลักฐาน มักจะสูญหายไปตามอายุขัยของหมอพื้นบ้าน ซึ่งแต่ละท้องถิ่นระบบนิเวศวิทยามีความแตกต่างหลากหลายทำให้สมุนไพร มีความหลากหลายไปด้วย การพัฒนาการแพทย์พื้นบ้านของประเทศไทย ยังไม่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับการนำสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรคยังไม่มี การเก็บรวบรวมอย่างถาวรเพื่อไม่ให้สูญหายและสมุนไพรก็ต้องมีการปลูกทดแทนและถูกเก็บรักษาไว้อย่างเป็นระบบโดยการปลูกไว้ในแพทย์การทดลองโดยใช้ปุ๋ยอินทรีย์เพื่อให้ได้คุณสมบัติที่สมบูรณ์แบบของสมุนไพร และปัญหาหลัก คือ ปัญหาของยาสมุนไพรที่ลดลง สูญพันธุ์เป็นผลมาจากการทำลายป่าและไม่มีการปลูกสมุนไพรทดแทน

คำสำคัญ : สมุนไพรไทย, อายุวัฒนะ, ภาวะ, วัยทองของสตรี.

* หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรม คณะวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

** คณะวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ABSTRACT

The objectives of this research were to. 1. Study the wisdom in preserving Thai herbal elixir that care about the environment postmenopausal women. 2. To study the problem and ways to conserve medicinal Thai who care about the environment postmenopausal women. 3. To study the conservation of medicinal elixir Thai who care about the environment postmenopausal women. This research study using Qualitative research. The research by Documentary research retention of key informants were 90 specific. Interviews with luminaries from the observation group. And workshops. Analyze data and present the results from the two methods. A descriptive analysis research

The Findings of this Research were as follows:

The local herbal treatment has the ability to treat diseases associated with menopause and aging women. Inherited from ancestors through traditional doctor's recount. Through learning from generation to generation. Books and take some notes. But the herbs are omissions. No inherited and collected as evidence. Often lost as the life expectancy of indigenous healers. Each local ecosystem is diverse, making herbs. There is a variety of the development of traditional medicine No ongoing development. Information about the use of herbs to treat disease is not. Permanent collection, not to be lost. And herbs are planted; it must be maintained and replaced systematically by planting in patches trial. Experiments using organic fertilizer to get the complete features of the main problems is the issue of herbs and herbal medicines declined. Extinct as a result of deforestation and the planting of herbs without replacement.

Keyword: Thai herbs, elixir, conditions, menopausal women.

1. บทนำ

สมุนไพรหรือสมุนไพรของป่าในโลกนี้มีอยู่เป็นจำนวนมากหลายพันชนิด ที่ใดมีสมุนไพรอยู่ย่อมเป็นเครื่องบ่งบอกถึงความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ มนุษย์เราได้นำสมุนไพรมาเป็นยารักษาความผิดปกติที่ก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บมาตั้งแต่ก่อน แต่ปัจจุบันมีการรักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันโดยการรักษาด้วยยาปฏิชีวนะทำให้สูญเสียเงินตราเป็นจำนวนมากอีกทั้งยังมีพิษตกค้างจากยาปฏิชีวนะอีกด้วยปัญหาที่ในปัจจุบันผู้ที่เข้าสู่วัยทองจะมีอายุโดยเฉลี่ยประมาณ 45-55 ปี ภาวะที่สตรีเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน หรือ วัยทอง (Menopause) ลักษณะอาการ รังไข่หยุดการผลิตไข่ ทำให้ไม่มีประจำเดือน ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยที่อาการอาจหายไปเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยชรา หรืออาจคงอยู่ไปตลอดจนสิ้นอายุขัย ก่อนผู้หญิงจะเข้าสู่วัย

ทอง ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงเสมือนเป็นสัญญาณแจ้งเตือนล่วงหน้า คือ ประจำเดือนเริ่มมาคลาดเคลื่อน หรือมากะปริกะปรอย และประจำเดือนขาดไปกว่า 1 ปี แต่กลับมาเป็นอีกครั้ง ก่อนจะหมดประจำเดือนอย่างถาวร หลังจากที่ถูกหญิงเข้าสู่วัยทองหรือวัยหมดประจำเดือนแล้ว จะเริ่มมีอาการต่าง ๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ดังนี้ ไม่มีประจำเดือน ช่องคลอดแห้ง ร้อนวูบวาบ ไม่สบายตัว มีเหงื่อออกในตอนกลางคืน มีปัญหาเรื่องการนอน นอนไม่หลับ ผิวกแห้ง ผนังศีรษะบาง ผมหร่วง อ้วนขึ้น ระบบเผาผลาญในร่างกายทำงานได้น้อยลง ไม่มีสมาธิ อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย การให้ฮอร์โมนทดแทน (Hormone Replacement Therapy - HRT) เป็นการให้ฮอร์โมนทดแทนเพื่อลดและบรรเทาอาการจากการหมดประจำเดือน เช่น อาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกในตอนกลางคืน ช่องคลอดแห้ง ความต้องการทางเพศลดลง โดยจะให้เป็นรูปแบบยาเม็ด เจลทาบนผิวหนัง แผ่นติดบนผิวหนัง หรือแบบฝังหลอดยาไว้ใต้ผิวหนัง แผนปัจจุบันก็จะรักษาด้วยการให้ฮอร์โมนทดแทนมี 2 แบบ คือ 1. การให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนร่วมกับโปรเจสโตเจน ใช้สำหรับผู้ที่ยังมีมดลูกอยู่ตามปกติ 2.การให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนเพียงอย่างเดียว และ ใช้กับผู้ที่เคยผ่าตัดเอามดลูกออกไปแล้ว การรักษา วิธีนี้อาจมีผลกระทบข้างเคียงต่อผู้ป่วยบางราย เช่น เกิดอาการปวดหัว มีเลือดออกจากช่องคลอด เพิ่มความเสี่ยงของการแข็งตัวของเลือด และเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านม แต่ถ้าหากรักษาด้วยสมุนไพรก็จะมีผลข้างเคียง หรือผลข้างเคียงมีน้อย โดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน (เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ, 2543 : 60) หมอพื้นบ้าน ในการรักษาแต่สมุนไพรกับกลายเป็นหายาก ทรัพยากรป่าไม้เป็นสาเหตุหนึ่ง ทำให้สมุนไพรสูญหายไปอย่างไม่มีวันหวนกลับคืนมา ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อการหาสมุนไพรในป่า เพื่อใช้ในการรักษาโรคของหมอพื้นบ้าน ด้วยการสูญหายจากป่าเปลี่ยนแปลง จากธรรมชาติ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เป็นเหตุทำลายให้เกิดการเสียหายหมอพื้นบ้าน มีความต้องการใช้สมุนไพรในการรักษา แต่กลับพบว่า สมุนไพรถูกปล่อยปะละเลย ไม่มีการสืบทอดและรวบรวมไว้เป็นหลักฐาน มักจะสูญหายไปตามอายุขัยของหมอพื้นบ้าน ในแต่ละท้องถิ่นระบบนิเวศวิทยามีความแตกต่างหลากหลายกัน ทำให้สมุนไพร มีความหลากหลายไปด้วยการพัฒนาการแพทย์พื้นบ้านของประเทศไทย ยังไม่มีการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับการนำสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรคต่างๆ จึงเป็นความผูกพันระหว่างพืชกับมนุษย์ ซึ่งต่างพึ่งพาอาศัยกันมาเป็นเวลานานจึงนับได้ว่าสมุนไพรมีประโยชน์อย่างมหาศาล แต่ในปัจจุบันป่าไม้ถูกทำลายลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้แหล่งสมุนไพรตามธรรมชาติลดลงจนบางชนิดสูญพันธุ์ไป ปัจจุบันการอนุรักษ์สมุนไพรไทยพบว่า มีการสืบทอดจากบรรพบุรุษด้วยวิธีท่องจำ จากตำราหรือใบลานสมุดข่อย มีการรวบรวมและแปลความหมายจากหลักฐานต่าง ๆ นั้น ซึ่งได้จากความรู้และประสบการณ์จากผู้สืบทอด ความรู้เกี่ยวกับ การคัดพันธุ์ การเตรียมดิน การปลูก การให้น้ำ การให้ปุ๋ย การกำจัดวัชพืช การขยายพันธุ์ ดังนั้นบุคลากรผู้รู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรี ควรแก่การส่งเสริมและให้มีบทบาทสำคัญแก่ชุมชนและสังคม ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข โดยมีการปลูกในแปลงทดลอง โดยวิธีอินทรีย์เพื่อที่จะรักษาคุณสมบัติทางยาเอาไว้อย่างสมบูรณ์ ปัญหาหลักได้แก่ การลดจำนวนลงของสมุนไพรและมีความเสี่ยงที่จะสูญพันธุ์ เนื่องจากป่าถูกทำลายและไม่มีการปลูกทดแทน

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะสตรีวัยทอง
2. เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะสตรีวัยทอง
3. เพื่อศึกษารูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะสตรีวัยทอง

3. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัย เรื่องการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะสตรีวัยทอง ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ ดังนี้

3.1 ขอบเขตด้านตัวแปร

การศึกษาวิจัย ครั้งนี้ ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะสตรีวัยทอง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ(Qualitative Research) ซึ่งเก็บข้อมูลโดยการจัดกระทำวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ 4 ขั้นตอน และตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Data Triangulation) ดังนี้

1. ตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับคืนมาและข้อมูลที่สัมภาษณ์จากกลุ่มประชากร
2. นำข้อมูลที่ได้มาจัดหมวดหมู่ให้เรียบร้อยเพื่อให้ง่ายต่อการวิเคราะห์ข้อมูล
3. สรุปผลและวิเคราะห์ข้อมูลแต่ละกลุ่มจากเครื่องมือ
4. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามแต่ละกลุ่มมาเรียบเรียงผลตามความมุ่งหมายเชิงพรรณนา

ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ได้แก่ การแสวงหาความเชื่อถือได้ของข้อมูลจากแหล่งที่แตกต่าง ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้วิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า ดังนี้

1. การตรวจสอบด้านข้อมูล (Data Triangulation) คือการพิสูจน์ว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มานั้นถูกต้องหรือไม่วิธีตรวจสอบแหล่งของข้อมูลแหล่งที่มาจะพิจารณาในการตรวจสอบ ได้แก่ แหล่งเวลา หมายถึง ถ้าข้อมูลต่างกันจะเหมือนกันหรือไม่ แหล่งสถานที่ หมายถึง ถ้าข้อมูลต่างสถานที่กันจะเหมือนกันหรือไม่ แหล่งบุคคล หมายถึง ถ้าบุคคลผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนไปข้อมูลจะเหมือนเดิมหรือไม่ ด้านสถานที่ ใช้การรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกันจากแหล่งต่างกัน ได้แก่ หมู่บ้าน หรือ ชุมชนในแต่ละพื้นที่ เป็นต้น ด้านบุคคล ใช้การรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกันจากบุคคลหลายคน ได้แก่ ประธานกลุ่ม หัวหน้ากลุ่ม กรรมการกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม เป็นต้น เพื่อตรวจสอบว่าเป็นข้อมูลที่ตรงกันหรือไม่

2. การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (Theory Triangulation) คือ การตรวจสอบว่าถ้าผู้วิจัยแนวคิดทฤษฎีที่ต่างไปจากเดิม จะทำให้การตีความข้อมูลแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด และได้ใช้ทฤษฎีตามที่กล่าวอ้างอิงไว้ในบทที่ 2 เป็นเครื่องตรวจสอบ

3. การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (Investigator Triangulation) คือ การตรวจสอบว่าผู้วิจัยแต่ละคนจะได้ข้อมูลต่างกันอย่างไรมาก โดยเปลี่ยนตัวผู้สังเกตแทนที่จะใช้ผู้วิจัยคนเดียวกันสังเกต โดยตลอด ในกรณีไม่แน่ใจคุณภาพของผู้รวบรวมข้อมูลสนามด้านผู้วิจัย ใช้ข้อมูลจากผู้วิจัยหลายคน ที่วิจัยหลายคนที่วิจัยเรื่องเดียวกันมาตรวจสอบว่าได้ข้อมูลกับผลการวิจัยตรงกันหรือไม่

4. การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) คือ การใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน เช่น ใช้วิธีการสังเกตควบคู่กับการซักถามพร้อมกันนั้นก็ศึกษาข้อมูลจากแหล่งเอกสาร

3.2 ขอบเขตด้านประชากร

การวิจัยนี้ได้กำหนดให้ข้อมูลหลัก(Key Informants) จำนวน 90 คนแบบเจาะจงจากผู้ทรงคุณวุฒิด้วยแบบสัมภาษณ์ การสังเกต แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม และการประชุมเชิงปฏิบัติการ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากทั้งสองวิธีและนำเสนอผล การวิจัยแบบพรรณนาวิเคราะห์

3.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตสถานที่การวิจัย ในชุมชนเทศบาลตำบลเชียงใหม่ อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดร้อยเอ็ด

3.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา

ผู้วิจัยทำการศึกษาหาข้อมูลและดำเนินงาน ตั้งแต่เดือน มีนาคม พ.ศ 2558 ถึง เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ 2559 รวมเวลา 12 เดือน

4. ผลการวิจัย

การวิจัย เรื่องการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะสตรีวัยทอง สรุป มี ดังนี้

1. ศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะสตรีวัยทองว่า มีการสืบทอดจากบรรพบุรุษด้วยวิธีที่จำ จากตำราหรือโบราณสมุดหรือไม่ มีการรวบรวมและแปลความหมายจากหลักฐานต่างๆ จากความรู้และประสบการณ์จากผู้สืบทอด ความรู้เกี่ยวกับการคัดพันธุ์ การเตรียมดิน การปลูก การให้น้ำ การให้ปุ๋ย การกำจัดวัชพืช การขยายพันธุ์ ดังนั้นบุคลากรผู้รู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทอง ยังคงยึดถือคำสั่งสอนจากบรรพบุรุษ ซึ่งแต่ก่อนขายป่าอยู่ไม่ไกลจากเขตเทศบาลเชียงใหม่ อุดมไปด้วยป่าไม้และสัตว์ พืชสมุนไพรมากมายหลายร้อยหลายพันชนิดไม่ต้องไปหาซื้อที่ไหน จากการสืบทอดประสบการณ์จากบรรพบุรุษ ทำให้เขารู้ว่าสมุนไพรแต่ละชนิด มีการเก็บเวลาใด ฤดูกาลใด เก็บส่วนไหน เพื่อนำมาปรุงเป็นยาในการรักษาดูแลสุขภาพ ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพร ได้รับการสืบทอดจากบรรพบุรุษ และการนำไปใช้ประโยชน์ แต่ไม่มีการปลูกพืชสมุนไพรทดแทนทำให้ขาดแคลน พืชสมุนไพรบางชนิดขาดหายไปจากระบบนิเวศ

2. ศึกษาปัญหาและแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรี ในปัจจุบันนี้สมุนไพรไทยนั้นวันจะหายากขึ้นมาก เพราะส่วนใหญ่สมุนไพรจะได้มา

จากป่าธรรมชาติ แต่ป่าไม้ถูกบุกรุกมีการตัดไม้ทำลายป่าอย่างต่อเนื่องมีผลทำให้สมุนไพรรดน้อยลงหรือบางชนิดก็สูญหายไป เมื่อความต้องการการใช้สมุนไพรมากขึ้น จึงทำให้เกิดการปลอมปนของสมุนไพรร

3. เพื่อศึกษารูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะสตรีวัยทอง จึงจำเป็นต้องมีการปลูกพืชสมุนไพรรทดแทนเพื่อให้ป่ากลับมาสมบูรณ์เหมือนเดิม โดยเริ่มจากการศึกษารูปแบบการอนุรักษ์

3.1. การเตรียมดินที่จะใช้ในการปลูกสมุนไพรร ดินที่ใช้ในการปลูกสมุนไพรร ดินไม่ร่วนซุย ทำให้อากาศถ่ายเทไม่ดีเท่าที่ควร ทำให้อากาศของสมุนไพรรไม่สามารถซออากาศได้ดี สมุนไพรรบางชนิดมีรากมาก ก็จะไม่สามารถเกาะยึดทรงลำต้นได้ ทำให้โค่นล้มง่าย ดินที่เหมาะสมกับการปลูกสมุนไพรรต้องเป็นดินที่ร่วนซุย

3.2. การปรึกษาหมอดินจากผู้รู้ทางด้านดินที่มีความรู้จริง ถึงสภาพของดินที่เหมาะสมกับการปลูกสมุนไพรรเช่น เรียนรู้ลักษณะของดินที่เหมาะสมกับการปลูกพืชสมุนไพรร ดินร่วนซุย ไม่แข็งแน่นทึบ เพราะจะทำให้รากของพืชสมุนไพรรดูน้ำ ไปเลี้ยงลำต้นไม่เพียงพอ

3.3 การดูแลให้น้ำสำหรับการปลูกสมุนไพรร น้ำเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดปัจจัยหนึ่งต้องมีแหล่งน้ำที่สะอาดเหมาะแก่การปลูกสมุนไพรร ไม่มีน้ำท่วมขังที่ทำความเสียหายแก่สวนสมุนไพรร การปลูกสมุนไพรร ต้องอาศัยน้ำในแม่น้ำลำคลอง หนองบึง คู ร่องสวน หรือน้ำบาดาล การให้น้ำต้องมีเพียงพอและสม่ำเสมอ

3.5 การให้ปุ๋ยเป็นอีกเรื่องที่สำคัญในการบำรุงต้นสมุนไพรร การให้ปุ๋ยก่อนปลูกต้นสมุนไพรร จะต้องมีการให้ปุ๋ยเวลาปลูกครั้งที่หนึ่งทีกันหลุม โดยใช้ปุ๋ยอินทรีย์ ปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมักก็ได้ เพราะการให้ปุ๋ยจำพวกนี้จะทำให้ดินมีการอุ้มน้ำได้

3.6 การกำจัดวัชพืช เป็นปัญหาต่อการปลูกสมุนไพรรประการหนึ่ง สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช โดยเฉพาะสารกำจัดวัชพืชที่ใช้ไม่ได้ผลในการกำจัดวัชพืช ทำให้สารกำจัดวัชพืชที่ใช้ตกค้างในดิน ทำให้พืชปลูกในแปลงหรือพืชที่ปลูกใกล้เคียงเป็นพิษ

3.7 การขยายพันธุ์ คือการเพิ่มจำนวนต้นและพันธุ์ของสมุนไพรรที่มีอยู่ให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น พันธุ์สมุนไพรรที่ต้องการนำมาขยายพันธุ์ขึ้นอยู่กับลักษณะของพันธุ์สมุนไพรร ซึ่งมีลักษณะประจำพันธุ์หรือเพราะสภาพแวดล้อม ทำให้ไม่กลายพันธุ์ตรงตามความต้องการของพันธุ์ที่ดี ต้องมีการสนับสนุนการขยายพันธุ์ อย่างเป็นรูปธรรม เพื่อเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์สมุนไพรร

5. อภิปรายผล

การวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะสตรีวัยทองของสตรี สรุปผลการศึกษารั้งนี้ ผู้ศึกษาได้พิจารณาประเด็นที่น่าสนใจ และสามารถนำมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ในประเด็นดังนี้

ตอนที่ 1 องค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาทางการอนุรักษ์สมุนไพรรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทอง

ผลการวิจัยพบว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านของชุมชนเทศบาลตำบลศรีเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด หมอพื้นบ้านรู้จักการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรี มาจากบรรพบุรุษด้วยวิธีท่องจำจากตำราหรือใบลาน สมุดข่อย ไม่มีการรวบรวมและแปลความหมายจากหลักฐานต่างๆ เกี่ยวกับการคัดพันธุ์ การเตรียมดิน การปลูก การให้น้ำ การให้ปุ๋ย การกำจัดวัชพืช การขยายพันธุ์ โดยใช้แหล่งสมุนไพรที่มีอยู่ในป่า ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ (Structural-Functionalism Theory) ที่กล่าวถึงโครงสร้างทางสังคมด้านสุขภาพที่มีส่วนทำให้สังคมนั้นมีความมั่นคง ในการที่จะอนุรักษ์สมุนไพรที่มีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของการอนุรักษ์และพัฒนา ทั้งส่วน คนและสังคมที่ได้ผนวกเอาชีวิตและความเป็นอยู่จารีตประเพณี สิ่งแวดล้อม มาผสมผสานกันเป็น วิธีการปฏิบัติอันนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี

ตอนที่ 2 ปัญหาเกี่ยวกับการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรี

สมุนไพรในชุมชนในสภาพปัจจุบัน เกิดการสูญหาย และถูกทำลายลงไปอย่างมากและต่อเนื่อง สาเหตุจากการบุกรุกทำลายป่า เพื่อปลูกพืชเชิงเดี่ยวหรือไร่เลื่อนลอยของประชาชนในชุมชน จนทำให้สมุนไพรที่เกิดจากธรรมชาติหายากขึ้นทุกวัน โดยเฉพาะสมุนไพรบางชนิดสูญหายไปจากข้อค้นพบดังกล่าวผู้วิจัยมีความเห็นว่า การอนุรักษ์และฟื้นฟูสมุนไพร จะต้องดำเนินการโดยเร่งด่วน โดยมีส่วนร่วมของชุมชนโดยการจัดระบบนิเวศวิทยาให้เหมือนกับป่าธรรมชาติ (Reforestation) เพื่อให้สมุนไพรที่ปลูกมีคุณภาพคงเดิมและสูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีนิเวศวิทยาวัฒนธรรม (Cultural-Ecology Theory) ที่ประชาชนสามารถใช้ประโยชน์อันสูงสุดจากการจัดระบบนิเวศของคนในการอนุรักษ์สมุนไพร และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสาวภา พรศิริพงษ์ และคณะ (2539 : 14-23) พบว่า หมอพื้นบ้าน มีความเชื่อเกี่ยวกับการปลูกพืชสมุนไพร

ตอนที่ 3 แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรี

ผลการวิจัยพบว่า สมุนไพรส่วนใหญ่ที่ปลูกเป็นพืชล้มลุก แต่เป็นปัญหาการเพาะปลูกต้องปรับปรุงสภาพดินให้เหมาะสมกับการปลูก ต้องให้น้ำในระยะแรก เมื่อต้นสมุนไพรเริ่มเติบโตต้องคอยหมั่นกำจัดวัชพืช เพราะสมุนไพรที่ปลูกจะเป็นพืชท้องถิ่น เช่น พริกไทย กล้วยาเห้วหมูปอระเพ็ด กระชาย ขิง กระเทียม ดีปลี โดไม่รู้ล้ม ชะพลู มะแว้งต้น มะแว้งเครือ มะเขือขื่น เป็นต้น ชุมชนสามารถปลูกและเก็บเกี่ยวสมุนไพรเหล่านี้ได้ตามฤดูกาลติดต่อกัน จากข้อค้นพบดังกล่าว พืชสมุนไพรเหล่านี้มีประโยชน์อย่างมาก นอกจากเก็บเกี่ยวตามฤดูกาลแล้ว ยังสร้างรายได้ เป็นอาชีพเสริม หรืออาชีพประจำ สมุนไพรบางชนิดเช่น กระเทียม ยังสามารถปลูกเป็นไม้ประดับในบริเวณบ้านหรือสวน เพราะไม้เหล่านี้สามารถสร้างระบบนิเวศวิทยาของป่าได้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีสัมพันธ์สัญลักษณ์ ที่กล่าวถึงความซุกซมของสมุนไพรที่เป็นไม้ยืนต้น ความซุกซมเหล่านั้นนำมาตั้งเป็นสัญลักษณ์ เช่น บึงบอระเพ็ด บ้านดงมะแว้ง บ้านกระชายน้อย บ้านเฮียงแดง (เฮียงแดงหมายถึงกระเทียมที่มีดอกสีแดง) ซึ่งแสดงถึงจำนวนสมุนไพรที่ซุกซมในพื้นที่บริเวณนั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาคริต อนันทราวัน (2538 : 82-83) พบว่าการอนุรักษ์ต้นสมุนไพร มีการข้ามแบบ

ผสมผสานระหว่างคุณธรรม จริยธรรม เกี่ยวข้องกันกับการใช้สมุนไพร โดยมีข้อห้ามบางอย่างเกี่ยวกับพืชสมุนไพรบางชนิด เช่น ไม่กินน้ำเต้า ผักเขียว มะเฟือง ทำให้สมุนไพรเหล่านี้สามารถคงอยู่และแพร่พันธุ์ได้ต่อไป

ตอนที่ 4 รูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรี

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาและการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรี มีแหล่งที่มาของความรู้จากหลายแหล่ง เช่น จากเอกสาร จากอินเทอร์เน็ต ภาควิชา และการศึกษาจากงาน จากการอบรมซึ่งแหล่งความรู้เหล่านี้หากนำมาจัดเป็นระบบและมีการนำเสนอที่ดี จะสามารถทำให้ผู้ที่สนใจในการอนุรักษ์สมุนไพร มีความรู้ความเข้าใจและเห็นประโยชน์ ตลอดจนการเข้าถึงข้อมูล กระทำได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดการพัฒนาสมุนไพรของชุมชนให้มีความก้าวหน้า ควรกระจายองค์ความรู้ให้เกิดการพัฒนาอย่างแพร่หลายของสมุนไพร ตลอดจนการนำไปใช้อย่างรู้คุณค่า เห็นความสำคัญของการอนุรักษ์สมุนไพร ต้องผ่านขั้นตอนให้ได้มาตรฐาน เริ่มจากภูมิปัญญาพื้นบ้าน ร่วมมือกันในการพัฒนาการอนุรักษ์อย่างเป็นระบบ ส่งเสริมการพัฒนาองค์ความรู้การอนุรักษ์สมุนไพรอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ด้วยพลังองค์กรเครือข่ายการอนุรักษ์สมุนไพรให้เข้มแข็ง เพื่อถ่ายทอดภูมิปัญญาสมุนไพรในการพัฒนาทุกด้านจริง โดยบูรณาการในโครงการพัฒนาต่างๆ ที่มีผู้รับผิดชอบอยู่แล้วในพื้นที่ให้ครบวงจรการอนุรักษ์สมุนไพร ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ (Structural-Functionalism Theory) ซึ่งมีโครงสร้างที่สำคัญอย่างหนึ่ง ได้แก่ โครงสร้างทางการศึกษาและการถ่ายทอด โดยที่สังคมนั้นไม่อาจจะเลยได้ หากไม่กระทำเช่นนั้น สังคมนั้นๆ ไม่สามารถจะคงอยู่ต่อไปได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ รุจิณาด อรรถสิทธิ์ (2535 : 33-35) ที่พบว่าถ่ายทอดความรู้ของหมอพื้นบ้าน จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง เห็นความสำคัญขององค์ความรู้เกี่ยวกับการและใช้สมุนไพรในการรักษาผู้ป่วยจะสูญหายไป

6. ข้อเสนอแนะ

6.1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรส่งเสริมสนับสนุนให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สมุนไพรอย่างเป็นระบบ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรเข้ามามีบทบาทสำคัญในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะ โดยกำหนดไว้เป็นนโยบายหรือกฎหมาย โดยเฉพาะกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับป่าชุมชนและสิทธิ
2. ควรมีงบประมาณจากภาคภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคชุมชน ในการสนับสนุนนโยบายให้มีการดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม ให้มีการอบรม หรือ สัมมนาให้แก่ชุมชนหรือผู้ที่สนใจทั่วไป
3. ควรมีการกำหนดรูปแบบกลยุทธ์ในการอนุรักษ์สมุนไพรที่หายากในรูปแบบของสวนสมุนไพร สวนสมุนไพรของแต่ละชุมชน พื้นที่อนุรักษ์สมุนไพร ป่าสมุนไพรชุมชน แปลงทดลองและขยายพันธุ์สมุนไพร และการดำเนินการในรูปแบบอื่นๆ

6.2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. ควรมีการศึกษาปัญหาและอุปสรรคทางด้านแนวทางในการปฏิบัติการอนุรักษ์สมุนไพรไทยวัฒนธรรมและสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางการแพทย์ซึ่งหายาก เช่น การเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ (Tissue Culture) ซึ่ง เป็นอีกทางเลือกหนึ่งซึ่งจะช่วยอนุรักษ์และป้องกันไม่ให้สมุนไพรสูญพันธุ์ วิทยาการด้านการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อจะช่วยเพิ่มปริมาณสมุนไพร ช่วยดำรงคุณสมบัติทางการแพทย์ ช่วยดำรงสายพันธุ์ดั้งเดิมของสมุนไพรโดยไม่มีการจำกัดทางด้านเวลา ทางด้านชุมชนเองนั้น

2. ควรมีการดำเนินการอนุรักษ์สมุนไพรโดยการเข้ามามีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชน เป็นต้นว่า โรงพยาบาลชุมชน โรงเรียนวัด และสมาชิกในชุมชนทุกคน การระดมความคิดระหว่างหมอสมุนไพรพื้นบ้านแพทย์แผนปัจจุบัน และผู้ที่สนใจโดยทั่วไป เพื่อกระตุ้นให้ทุกภาคส่วนมีความตระหนักในการที่จะอนุรักษ์สมุนไพรอย่างเป็นรูปธรรมและเป็นระบบ ผ่านกิจกรรมและโครงการต่างๆ เช่น การปลูกสมุนไพรใน วัด ในโรงเรียน และในบ้าน เป็นต้น

3. ควรมีการจัดการประชุมสัมมนาเกี่ยวกับความรู้ความก้าวหน้าใหม่ๆ ทางด้านสมุนไพรขึ้นตามโอกาสที่เหมาะสม

ข้อเสนอเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัย เรื่องการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรี ผู้วิจัยขอเสนอแนะในส่วนที่สามารถต่อยอดจากสำหรับแนวทางในการดำเนินการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรดำเนินการวิจัยด้านการขยายพันธุ์สมุนไพร ด้วยวิธีการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อสำหรับสมุนไพรที่หายากและกำลังจะสูญพันธุ์

2. ควรศึกษารูปแบบการบริหารจัดการในการอนุรักษ์สมุนไพรอย่างเป็นระบบ โดยรูปของศูนย์การเรียนรู้ทั้งในระดับชุมชน ท้องถิ่น จังหวัด และระดับประเทศ

3. ควรดำเนินการวิจัยด้านสมุนไพรที่มีคุณสมบัติทางยาในพื้นที่ของแต่ละชุมชนเพื่อหาแนวทางในการอนุรักษ์และการขยายพันธุ์

4. ควรดำเนินการวิจัยและพัฒนาเพื่อสร้างมูลค่าให้กับสมุนไพรในทั้งธุรกิจ โดยผ่านการบริหารจัดการในระบบวิสาหกิจชุมชน เพื่อให้ชุมชนได้รับประโยชน์สูงสุด

เอกสารอ้างอิง

- ชาคริต อนันทราวัน. (2538). *จรรยาบรรณหมอพื้นบ้าน*. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรินติ้งเฮาส์.
- เพ็ญญา ทวีพย์เจริญ. (2543). *การแพทย์แผนไทยกับปัญหาสมรรถภาพทางเพศ*. กรุงเทพฯ : สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์.
- รุจิณาด อรรถสิทธิ์. “คุณสมบัติและพฤติกรรมของหมอพื้นบ้านในชุมชน” *สาธารณสุข ปรัชศน์*. 3 (1) : 33 -38 ; มีนาคม 2535.
- เสาวภา พรศิริพงษ์ และคณะ. “ภูมิปัญญาหมอพื้นบ้าน กรณีศึกษาพ่อใหญ่จารย์เคน ลาวงศ์,” *ภาษาและวัฒนธรรม*. 15(2) : 14-23 ; กรกฎาคม-ธันวาคม, 2539.

