

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อศึกษา แบบแผนของการดูแลสุขภาพตนเองของ หญิงหลังคลอดชาวลื้อ โดยให้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมุ่งศึกษาถึงความเชื่อ และวิธีปฏิบัติที่สัมพันธ์กับโรคภัยไข้เจ็บ อันเป็นผลมาจากการพัฒนาวัฒนธรรมพื้นบ้าน โดยมีเค้าโครงความคิดมาจากระบบการแพทย์สมัยใหม่ เป็นลักษณะของการแพทย์พื้นบ้านกลมกลืนกับวัฒนธรรมเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเป็นชาติพันธุ์ ได้อย่างชัดเจน

การศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าไปสัมผัสและคลุกคลีกับพี่น้องชาวไทยภูเขาเผ่าลื้อ และผู้วิจัยได้สังเกต เข้าร่วมกิจกรรม พร้อมกับบันทึกปรากฏการณ์ต่างๆในชุมชน ตลอดจนการเข้าไปสัมภาษณ์ พูดคุย อย่างไม่เป็นทางการกับกลุ่มเป้าหมาย (Key- informant) ในที่นี้หญิงหลังคลอด จึงเป็นเสมือนตัวละครที่แสดงให้เห็นปรากฏการณ์ของเวชกรรมชาติพันธุ์ (Ethnomedicine) อันมีฉากหลังเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าและงดงามของชนเผ่า ข้อมูลได้รับการตรวจสอบความสมบูรณ์ แยกแยะพร้อมทั้งวิเคราะห์ และนำเสนอโดยบรรยาย และสรุปผลเชิงวิเคราะห์ ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

#### สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

แบบแผนทางด้านสุขภาพของชุมชน

##### 1.1 สถานบริการทางด้านสุขภาพของรัฐ

บ้านกุดสามสิบ มีสถานีอนามัยของรัฐบาลตั้งอยู่ในชุมชน ยังมีชาวบ้านบางส่วนนิยมซื้อยามารับประทานเอง โดยซื้อจากร้านขายของชำ เป็นยารักษาโรคทั่วไปเล็กๆน้อยๆ และบางครั้งมีการลักลอบจำหน่ายยาที่อันตรายในร้านชำด้วย

##### 1.2 กลุ่มผู้รู้สมุนไพร หมอสมุนไพร “แนซี ชื่อ ชู”

ผู้รู้สมุนไพร หมอสมุนไพรในหมู่บ้านมีจำนวน 3 คน ซึ่งแต่ละคนมีความรู้ในการหาสมุนไพรแตกต่างกัน ชาวบ้านเจ็บป่วยด้วยอาการที่แตกต่างกัน ก็สามารถไปหาหมอสมุนไพรตามแต่อาการที่แสดงของตน บางครั้งหากเป็นญาติพี่น้องจะไม่คิดค่ายา แต่หากเป็นการซื้อขายก็จะขายเป็นห่อ มีราคาที่กำหนดไว้ตายตัว

### 1.3 กลุ่มหมอนวดจับเส้น

มีหมอนวดจับเส้น จำนวน 3 คนเช่นกัน ด้วยอาชีพส่วนใหญ่ของชุมชนเป็นอาชีพเกษตรกรรม การเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ เกิดขึ้นบ่อยครั้ง ชาวบ้านนิยมไปบีบนิ้วกับหมอนวดจับเส้น การนวดจับเส้นมี 2 วิธี คือ การนวดจับเส้นธรรมดา และการนวดจับเส้นที่มีการใช้คาถาอาคมร่วมด้วย หากหายก็จะมีพิธีขอบคุณหมอนวดจับเส้น

### 1.4 กลุ่ม หมอผี "หนีผะ"

แนวคิดในเรื่องความเจ็บป่วยของชาวลื้อ ผูกพันอยู่กับอำนาจเหนือธรรมชาติ ซึ่งสาเหตุของการเจ็บป่วยหลักมี 2 ประการคือ ความเจ็บป่วยที่เกิดจาก "หนี" และความเจ็บป่วยที่เกิดจากธรรมชาติ เช่น อุบัติเหตุ การกินผิด เป็นต้น หากอาการเจ็บป่วยนั้น เกิดจากการกระทำของผี ก็จะมีการประกอบพิธีกรรมเพื่อรักษา หรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยนั้น และหากความเจ็บป่วยนั้นเกิดจากสาเหตุธรรมชาติ ก็จะใช้สมุนไพรรักษา กระนั้นก็ตาม การรักษาพยาบาลไม่ว่าจะเกิดขึ้นด้วยสาเหตุใด ก็จะใช้วิธีการในการรักษาพยาบาล คือ ใช้ทั้งการประกอบพิธีกรรม และการรักษาด้วยสมุนไพร หากอาการยังไม่ดีขึ้น ก็จะไปรักษากับแพทย์แผนปัจจุบัน นอกจากนั้น ความเจ็บป่วยยังสามารถเกิดขึ้นได้จากการทำคุณไสยใส่คน ซึ่งจะใช้คาถาอาคม ในการเยียวยารักษาผู้ป่วย นอกจากนี้ ความเจ็บป่วยอาจเกิดจากการที่ชั่วร้าย ออกจากร่างของผู้ป่วย สามารถที่จะรักษาด้วยการประกอบพิธีกรรมเรียกขวัญ

ส่วนในกลุ่มชาวลื้อที่นับถือศาสนาคริสต์ ก็ยังคงมีความเชื่อเรื่อง ความเจ็บป่วยนั้นเกิดจากธรรมชาติและพลังเหนือธรรมชาติอยู่บ้าง แต่จะใช้การสวดอธิษฐานต่อพระเจ้า ให้ช่วยรักษาความเจ็บป่วยด้วย ร่วมกับการรักษาพยาบาล โดยใช้สมุนไพร หากอาการยังไม่ดีขึ้น ก็จะไปรับการรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบันเช่นเดียวกัน จะกล่าวได้ว่า มูลเหตุของปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้เกิดจากข้อเท็จจริงที่ว่า ไม่มีระบบการแพทย์ใด ระบบเดียวที่จะมีความสมบูรณ์แบบในตัวเอง ในอันที่จะตอบสนองต่อปัญหาความเจ็บป่วยและสามารถสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้ป่วยและผู้เกี่ยวข้องในทุกมิติ (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2545)

รูปแบบการแสวงหาการรักษาพยาบาลของชาวไทยภูเขา มีแบบแผนเฉพาะท้องถิ่นนั้น ๆ กล่าวคือ มีพื้นฐานมาจากประวัติศาสตร์ การถ่ายทอดภูมิปัญญา จารีตประเพณี ตลอดจนบริบทชุมชน สิ่งแวดล้อม สถานการณ์ปัจจุบันในขณะนั้น และยังมีปัจจัยอีกหลายอย่าง ชาวลื้อเมื่อเกิดการเจ็บป่วย (นาเพียะ) จึงมีทางเลือกที่จะเยียวยารักษาสุขภาพของตนเองได้หลายหลายวิธีการ ระบบสุขภาพดังกล่าวนี้จึงถือว่าเป็น ระบบการแพทย์พหุลักษณะ สอดคล้องกับงานหลายชิ้น ที่ทำการศึกษาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพตนเองของชาวชนบทภาคอีสาน พบว่ารูปแบบ

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของชาวชนบทในหมู่บ้านภาคอีสาน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองมีอยู่ 5 ลักษณะด้วยกัน คือ 1)การไม่ปฏิบัติสิ่งใดเลย แต่อดทน เพิกเฉย หรือปล่อยให้หายเอง 2)การปฏิบัติด้วยวิธีต่างๆ โดยไม่ใช้ยา เช่น การนอนพัก งดอาหารบางชนิด ดื่มน้ำมาก ๆ ดื่มน้ำอุ่น เช็ดตัว เป็นต้น 3)การใช้ยารักษาตนเอง ซึ่งใช้ทั้งยาแผนปัจจุบันและยาสมุนไพร 4)การปฐมพยาบาล 5)การรักษาพื้นบ้านด้วยพิธีกรรม และไสยศาสตร์เช่น การผูกด้าย การดื่มน้ำมนต์ ตลอดจนการรักษา โดยหมอพื้นบ้านที่มีฐานะเป็น เครือข่ายสังคม เช่น การเป่าน้ำมนต์ การรักษาด้วยสมุนไพร เป็นต้น ในส่วนของแบบแผนของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงหลังคลอดพบว่า มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบผสมผสานระหว่างแบบแผนของแพทย์แผนใหม่และแบบแผนวิถีทางวัฒนธรรม (พิมพ์วัลย์ ปรีดาสวัสดิ์ เพ็ญจันทร์ ประดับมุข และอรุณญา ปุรินัน อ่างโน ธงชัย สาระกุล ,2538)

### ภูมิปัญญาท้องถิ่น กับการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงหลังคลอดชาวลีซู่

การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงหลังคลอด แบ่งออกเป็นช่วงของการดูแลสุขภาพ ได้ดังนี้

2.1 ช่วงก่อนคลอด และ ช่วงคลอด

2.2 ช่วงอยู่ไฟ หรือช่วงระหว่าง วันที่ 1 – 7 หลังคลอด (สัปดาห์แรก)

2.3 ช่วงอยู่เดือน หรือ ช่วงระหว่าง วันที่ 8-30 หลังคลอด (สัปดาห์ที่ 2 – 4)

ซึ่งการดูแลสุขภาพตนเอง จะแตกต่างกัน ดังนี้

2.1 ช่วงก่อนคลอด และช่วงคลอด

ช่วงก่อนที่จะคลอด ชาวลีซู่ จะมีการเตรียมตัว ดังนี้ การเตรียมสมุนไพรที่จะใช้ กินต้มดื่ม และ ใช้สำหรับการอบตัว ช่วงระหว่างอยู่เดือน และอยู่ไฟ สมุนไพรที่จะใช้อบตัวนั้นหากไปไร่ หรือเดินป่า พบก็จะเก็บมาไว้ก่อน เพราะหากคลอดเสร็จแล้วอาจจะหาสมุนไพรไม่เจอ สมุนไพรที่ใช้กิน โดยการผสมกับอาหารมักหาซื้อได้จากร้านค้าทั่วไป ซึ่งจะมี ดีปลี จันทร์เทศ พริกไทย กานพลู ส่วนแก่นฝางหาได้ทั่วไปจากราวป่า ส่วนการเตรียมอาหาร เป็นเรื่องสำคัญเป็นอย่างมาก อาหารที่หญิงหลังคลอดรับประทานได้มีไม่กี่อย่าง เช่น ข้าวสารที่ไม่มีความชื้น ไข่ ไก่ตอนสีดำ และเกลือ เป็นต้น ต้องเตรียมไว้ให้พร้อม เสื้อผ้าเด็ก ผ้าอ้อม ก็จะมีการเตรียมไว้เช่นกัน การเตรียมสถานที่คลอด จะมีการเตรียมห้อง ต้องเป็นห้องที่มิดชิด ไม่มีลมโกรก มีแสงที่พอดี ไม่ทึบจนเกินไป ในขณะเดียวกันแสงไม่จ้าจนเกินไป เชื่อว่าจะทำให้สายตาเสียได้ ในห้องจะมีเตาไฟสำหรับก่อไฟตลอดช่วงการอยู่ไฟ อยู่เดือน ฟืน เป็นวัสดุหนึ่งที่สำคัญ ฟืนที่ใช้ต้องเป็นฟืนที่ไม่ขึ้น แห้งสนิท ก่อไฟแล้วไม่มีควัน ไม่มีสะเก็ดอาจใช้ถ่านก็ได้ ในช่วงที่คลอดจะมีการทำคลอดที่บ้าน โดยผดุงครรภ์โบราณและแม่บ้านที่มีประสบการณ์ในการคลอด และเคยทำคลอดมาก่อน ปัจจุบัน ในชนเผ่าลีซู่

การคลอดจะคลอດกับผดุงครรภ์โบราณที่มีประสบการณ์ในการทำคลอดและผ่านการอบรมจากบุคลากรของการแพทย์แผนปัจจุบันเช่นกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ วันดี น้อยคำศักดิ์(2535) พบว่าชาวอีสานจะคลอດกับหญิงมีอายุที่มีประสบการณ์ในการทำคลอด อยางไรก็ตามพบว่าไม่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลาวลย์ สมบูรณ์ และเทียมศร ทองสวัสดิ์ (2543) ซึ่งศึกษาเรื่อง การคลอดของหญิงมีครรภ์ชาวเขาในพื้นที่ปฏิบัติงานโครงการหลวงพบว่า ส่วนใหญ่จะคลอດใน โรงพยาบาลชุมชน จากผลการศึกษาจะแตกต่างกับงานที่กล่าวมาข้างต้น เพราะพื้นที่ที่ศึกษาเป็น พื้นที่ทุรกันดาร ห่างไกล การคมนาคมลำบาก

## 2.2 ช่วงอยู่ไฟ หรือ ช่วงระหว่างวันที่ 1-7 หลังคลอด (สัปดาห์แรก)

เป็นช่วงเวลาที่สำคัญสำหรับหญิงหลังคลอดและทารก การดูแลสุขภาพ ตนเองและการป้องกันสิ่งชั่วร้ายภายนอกไม่ให้มาแผ้วพาน ภาระของการดูแลทารกในช่วงนี้ เป็น หน้าที่ของคนรอบข้าง หรือ สมาชิกภายในบ้าน ทั้งนี้เพื่อให้หญิงหลังคลอดได้พักผ่อนมากที่สุดการ อาบน้ำเด็ก การซักผ้าของแม่ และทารก จึงเป็นหน้าที่ของสามี ดังนั้น สามีของหญิงหลังคลอดจะ หยุดทำงานนอกบ้าน หากมองตามนัยยะความสัมพันธ์ของครอบครัว จะเป็นโอกาสให้สมาชิกใน ครอบครัวได้แสดงความเอื้ออาทรต่อกัน ก่อให้เกิดความผูกพันที่ดีได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลาวลย์ สมบูรณ์ และเทียมศร ทองสวัสดิ์ (2543) พบว่า ในระยะ 1 เดือนแรกหลังคลอด หญิงหลัง คลอดชาวเขาทุกเผ่าบอกว่ามีสัมพันธ์ภาพกับสามีระดับมาก

ในช่วงดังกล่าว ทารกและหญิงหลังคลอดจะถูกน้ำไม่ได้ น้ำดื่มต้องเป็นน้ำอุ่นเท่านั้น หาก จำเป็นที่จะต้องอาบน้ำจะต้องเป็นน้ำอุ่น การสวมเสื้อผ้าที่หนาๆ มีการรัดหน้าท้องด้วยผ้าหนาๆ เพื่อป้องกันไม่ให้หน้าท้องหย่อนยาน การอยู่ไฟและการอยู่เดือนทำให้หญิงหลังคลอดได้พักผ่อน เต็มที่เป็นเวลา 1 เดือน สอดคล้องกับงานวิจัยของ วันดี น้อยคำศักดิ์(2535) พบว่าหญิงหลังคลอด ชาวอีสาน จะอยู่ไฟ อยู่เดือนจนครบ 30 วันหลังคลอด ในระหว่างนั้นหญิงหลังคลอดก็มีเวลาดูแลตนเองและทารกมากขึ้น เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ลาวลย์ สมบูรณ์ และเทียมศร ทองสวัสดิ์ (2543) ที่พบว่าหญิงหลังคลอดทุกเผ่ามีการอยู่ไฟ อยู่เดือน เป็นเวลา 1 เดือน หลังคลอดทำให้หญิงหลัง คลอดงดทำงานหนัก และได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ การทำร่างกายให้แห้ง โดยการไม่อาบน้ำในช่วงอยู่ ไฟ (หลังคลอด 7 วัน)เนื่องจากต้องการให้ร่างกายอบอุ่น สอดคล้องกับงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งของ ลา วลย์ สมบูรณ์ และเทียมศร ทองสวัสดิ์ (2543) ที่พบว่าหญิงหลังคลอดชาวเขาส่วนใหญ่ ไม่อาบน้ำ หลังคลอด เช่นเดียวกับงานวิจัยของวันดี น้อยคำศักดิ์ ทำการวิจัยเกี่ยวกับการคลอดของหญิงชาว อีสาน พบว่าหญิงที่คลอดแล้วไม่อาบน้ำ สระผม เป็นเวลา 7 วัน แต่การปฏิบัติตัวดังกล่าวไม่ถูกต้อง

ตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งการรักษาความสะอาดร่างกายของหญิงหลังคลอดในระยะ 2- 3 วันแรกว่า หากไม่มีแผลผ่าตัดหน้าท้องควรอาบน้ำตามปกติ เพื่อชำระร่างกายให้สะอาด หลังคลอดมักจะมีเหงื่อออกมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลากลางคืน นอกจากนี้หลังคลอดยังมีน้ำนมและน้ำคาวปลาทำให้เกิดความไม่สุขสบาย ควรอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง สระผมล้างชำระ 2-3 ครั้ง

หญิงหลังคลอดชาวลิทัวเนียมีการรัดหน้าท้องด้วยแถบผ้าหนาๆ เชื่อว่าช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง กระชับเร็วขึ้น สามารถอธิบายได้จากงานของ บุปผา แก้ววิเชียร (2538) ได้กล่าวไว้ว่า เนื่องจากในวันแรกๆ หลังคลอด กล้ามเนื้อหน้าท้องจะยังไม่สามารถพยุงอวัยวะภายในช่องท้องได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นหน้าท้องจะยื่นออกมา การรัดหน้าท้องด้วยแถบผ้าหนาๆ ของหญิงหลังคลอดชาวลิทัวเนียจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพยุงกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ในช่วงหลังคลอด หญิงหลังคลอดอาจเกิดอาการหงุดหงิด อารมณ์แปรปรวน ร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุได้ เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย นอกจากนี้อาจเกิดจากความไม่สุขสบายจากอาการปวดมดลูก ปวดแผลฝีเย็บ การดูแลของสามีและญาติที่ต้องดูแลรักษาอย่างใกล้ชิดทำให้หญิง หลังคลอดชาวลิทัวเนียรู้สึกอึดอัด คลายความวิตกกังวล ลดอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น ดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

สำหรับภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ การเลือกรับประทานอาหารเฉพาะ เช่น ไข่ไก่ เนื้อไก่ และผักบางชนิดเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ผ่านกรรมวิธีการปรุงที่สะอาด รับประทานในปริมาณมากกว่าในระยะตั้งครรภ์ แต่การเลือกรับประทานอาหารตามความเชื่อของเผ่าทำให้รับประทานอาหารที่ทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน ซึ่งสอดคล้องกับรายงานวิจัยของ ลาววัลย์ สมบูรณ์ และเทียมศร ทองสวัสดิ์ (2543) พบว่า หญิงหลังคลอดชาวเขาเผ่าลีซอ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ แต่ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน และควรงดอาหารที่มีรสจัด ของมันเมาเช่น สุรา อาหารหมักดอง ต่างๆ ทั้งนี้เพราะอาหารรสจัด ของหมักดอง ของมันเมาเช่น สุรา เพราะสามารถผ่านทางน้ำนมของแม่สู่ทารกได้ ซึ่งนอกจากจะมีอันตรายต่อแม่แล้วยังเป็นอันตรายต่อทารกด้วย อย่างไรก็ตาม หญิงหลังคลอดชาวลิทัวเนียบางคนยังมีความเชื่อในการใช้สมุนไพรสมุนไพรเพื่อบำบัดอาการป่วย แต่ก็ดื่มในจำนวนที่น้อยมาก ซาติชาย เลานมี บอกว่า "สมุนไพรหลังคลอดมี 3 ชนิด มาตำผสมเหล้า หรือน้ำร้อนดื่มเป็นประจำทำให้ร่างกายหญิงหลังคลอดอบอุ่น เลือดไหลเวียนดี กรณีผสมเหล้าให้ดื่มเพียง 3 หยดเท่านั้น ดื่มมากไม่ดี" (สัมภาษณ์ 12 มีนาคม 2546)

### 2.2.1 ข้อควรปฏิบัติของคนรอบข้างหญิงหลังคลอด

สมาชิกในครอบครัว จะต้องช่วยแบ่งเบาภาระของหญิงหลังคลอดที่อยู่ไฟ เช่น การก่ไฟ การปรุงอาหาร การซักเสื้อผ้าเด็ก การจัดการดูแลเด็ก สามีต้องมานอนเฝ้าดูแลลูกน้อย พร้อมกับป้องกันมิให้คนแปลกหน้าที่เพิ่งมาจากไร่ หรือป่าเข้ามาในห้องอยู่ไฟโดย เด็ดขาด และมีกิจกรรมบางอย่างที่ต้องให้สามีเป็นผู้ช่วยเหลือ

## 2.2.2 อาหารและสมุนไพร

อาหารที่ใช้รับประทานในช่วงนี้ ต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง อาหารต้องเป็นอาหารที่สุก สด และใหม่ อาหารหลักๆที่สำคัญได้แก่ ข้าวสาร ต้องเป็นข้าวที่แห้งไม่มีความชื้น, ไข่ไก่, ไข่ตอนสีดำ เพื่อบำรุงกำลัง และเครื่องเทศ สมุนไพร บด หรือตำผสมอาหารเพื่อบำรุงรักษาสุขภาพและเพิ่มภูมิคุ้มกัน สมุนไพรที่ใช้ในช่วงนี้ ได้แก่ สมุนไพรขี้เหล็กน้ำคาวปลา สมุนไพรบำรุงน้ำนม สมุนไพรแก้อาการกินผิด และสมุนไพรบำรุงหลังคลอด ซึ่งถือว่าเป็นยาอายุวัฒนะสำหรับทารกมีการใช้สมุนไพรบำบัดอาการผดผื่นคัน บรรเทาอาการคัดจมูกในกรณีหายใจไม่สะดวก การอบสมุนไพรในช่วงนี้ เป็นกิจกรรมที่ต้องกระทำ เพื่อช่วยให้หญิงหลังคลอดมีระบบไหลเวียนเลือดดี แผลที่ช่องคลอดหายเร็ว ตลอดจนบำรุงผิวพรรณ มีตัวยาสสมุนไพรมที่ต้องออกไปเก็บในป่า จำนวน 16 ชนิด นำมาอบโดยการทำกระโจม และต่อท่อสมุนไพรจากหม้อต้มสมุนไพรเข้าไปในกระโจมใช้เวลานาน 30 นาที - 1 ชั่วโมง ต่อการอบ 1 ครั้ง การอบสมุนไพร การอบเปียก เป็นวิธีที่คนไทยนิยมกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน การอบตัวด้วยความร้อนเป็นวิธีการที่ทางการแพทย์ในปัจจุบันยอมรับว่าสามารถช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองบริเวณผิวหนังดีขึ้น ส่วนไอน้ำจะมีสรรพคุณตามคุณสมบัติของสมุนไพรนั้นๆซึ่งส่วนใหญ่ช่วยให้ ร่างกายสดชื่น การปฏิบัติตนดังกล่าวของชาวลีซู่มีการปฏิบัติสืบทอดกันมานานแล้ว ปรากฏการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นความเชื่อ ความศรัทธาตามแบบอย่างของบรรพบุรุษ เมื่อได้ปฏิบัติตามก็จะรู้สึกสบายใจและส่งผลให้มีสุขภาพกายที่ดีในที่สุด (เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ, 2540)

การแก้ไขปัญหา ความผิดปกติที่เกิดขึ้น เช่น อาการปวดศีรษะ วิงเวียน ปวดท้อง อาจใช้สมุนไพรที่เตรียมไว้บดผสมอาหาร อาการจะบรรเทา ในกรณีที่ไม่มีน้ำนม ก็ให้นำสมุนไพรบำรุงน้ำนม เช่น กระเพาะเม่น มาต้มและดื่มประจำ การใช้ขนมหรือขนมหมูป่าเจาะหัวนมในกรณีน้ำนมไม่ไหล เชื่อว่าหัวนมของหญิงหลังคลอดอุดตัน เป็นต้น การแก้ไขปัญหาดังกล่าวอาจขัดแย้งกับระบบการแพทย์สมัยใหม่เนื่องจาก ขนมเม่น หรือขนมหมูป่าอาจจะทำให้เกิดการติดเชื้อและเกิดอาการอักเสบรุนแรงยิ่งขึ้น ดังนั้นควรให้คำแนะนำว่า ต้องนำวัสดุที่นำมาเจาะบริเวณหัวนมตามความเชื่อควรทำให้ปราศจากเชื้อโรคก่อน โดยการแช่ในแอลกอฮอล์ 70 เปอร์เซ็นต์ ก่อนนำมาใช้เจาะหัวนม เป็นต้น

เครื่องรางป้องกันสิ่งชั่วร้าย อำนาจเหนือธรรมชาติที่จะมากระทำต่อหญิงหลังคลอด ได้แก่ การก่อไฟตลอดเวลา เคี้ยวข้าวขำนำมามัดไว้ใต้เปลนอนเด็ก และ ตะเหลว นำมาปักไว้หน้าบ้าน เพื่อบอกว่าบ้านหลังนี้มีคนคลอด ป้องกันคน และภูติผีปีศาจ การใช้เครื่องรางและวิธีการป้องกันสิ่งชั่วร้าย จากอำนาจเหนือธรรมชาติที่จะมากระทำต่อหญิงหลังคลอด ได้แก่การก่อไฟตลอดเวลา การปฏิบัติดังกล่าวก็ช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกายของหญิงหลังคลอด อบอุ่น ในช่วงอยู่เดือน การนำตะเหลวมาปักไว้หน้าบ้านหญิงหลังคลอด เพื่อบอกว่าบ้านนี้มีคนคลอดเพื่อป้องกันคนและภูติผีปีศาจ การปฏิบัติตามความเชื่อดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธงชัย สารทะกุล (2538) ได้กล่าวถึง จุดประสงค์ของการปักตะเหลวไว้หน้าบ้านว่า เพื่อเป็นสัญลักษณ์ให้รู้กันห้ามไม่ให้คนอื่นมาเยี่ยมยกเว้นญาติสนิท ย่อมเป็นข้อดีเพื่อไม่ให้เด็กติดเชื้อ หรือ แม่ต้องเคลื่อนไหวมากเกินไป

### 2.3 การดูแลสุขภาพตนเองช่วงอยู่เดือน หรือ ช่วงระหว่างวันที่ 8- 30 ของเดือน

วิธีปฏิบัติต่างๆไม่แตกต่างกับช่วงที่อยู่ไฟมากนัก อาหารอาจเพิ่มเพื่อความหลากหลายมากขึ้น กล่าวคืออนุญาตให้กินเนื้อหมูได้ ทั้งนี้หมูต้องเป็นหมูพื้นเมืองเท่านั้น เพิ่มผักใบเขียว เช่น ผักขม ผัก กุ๊ยยะ ใบยี่หระ ผักข่าไซที่ขึ้นตามที่มีน้ำขัง มันอะลู ห้ามรับประทานน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารโดยเด็ดขาด ส่วนการอบสมุนไพรเหมือนกับช่วงอยู่ไฟทุกประการ

ความเข้าใจต่อคำว่าภูมิปัญญาพื้นบ้าน หรือ ภูมิปัญญาของชาวบ้านที่ผ่านมานั้น อาจจะมีลักษณะที่คลุมเครือ หรือคลาดเคลื่อนออกไปได้ หากไม่ทำความเข้าใจให้ชัดเจน ก็จะหลงประเด็น มุ่งไปสู่การพิสูจน์เชิงเหตุผล เชิงวิทยาศาสตร์ เช่น วิทยาศาสตร์การแพทย์ หรือมุ่งไปสู่การพัฒนาศักยภาพของชาวบ้าน ของชุมชนในการปรับตัว และการแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิตแต่เพียงด้านเดียว แต่ระบบภูมิปัญญาของชาวบ้านนั้น มีลักษณะที่เป็นองค์รวม (Holistic) หรือมีความเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง เช่น ในเรื่องการรักษาพยาบาลแบบพื้นบ้านนั้นชาวบ้านไม่ได้แยกส่วนระหว่างจิตใจร่างกาย และสังคมออกจากกันเป็นส่วนๆ แต่เชื่อมโยงสิ่งเหล่านี้ไว้ด้วยกัน

ในปัจจุบัน กระแสโลกและกระแสของสังคมไทยกำลังหันมาให้ความสำคัญกับวิธีการดูแลสุขภาพและความเจ็บป่วยด้วยวิธีการแบบธรรมชาติ การแพทย์แผนไทยจัดว่าเป็นระบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่เน้นความสมดุลของร่างกายมนุษย์กับธรรมชาติ อันเป็นการแพทย์ระบบหนึ่งที่ได้การยอมรับว่ามีประโยชน์และมีคุณค่า สมควรนำกลับมาฟื้นฟูเพื่อให้มีบทบาทในการดูแลและแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนไทย สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางการแพทย์ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและรักษาโรค เป็นเทคโนโลยีพื้นบ้านที่คิดค้นและพัฒนาโดยคนไทยมายาวนาน การเล็งเห็นความสำคัญและยอมรับในคุณค่าของการแพทย์

พื้นบ้าน จะเป็นจุดที่นำไปสู่การพัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างกว้างขวางในทางปฏิบัติ ถึงเวลาแล้วที่จะต้องปรับทิศทาง ปรับกระบวนการของคนไทย ให้ขับเคลื่อนไปด้วยภูมิปัญญาของคนไทยควบคู่กับการพึ่งพาภูมิปัญญาสากล เริ่มจากกระบวนการเรียนรู้ ทั้งในระบบ และนอกระบบ ให้สังคมไทยมีทางเลือกมากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ การร่วมมือทำความเข้าใจกับมิติทางวัฒนธรรม ที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง ความเป็นจริงของปรากฏการณ์ในชีวิต ของเพื่อนมนุษย์ที่มีต่อวัฒนธรรม ในการรักษาที่ต่างกันออกไป ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่คิดกันขึ้นมา แต่เป็นความจริงที่ตั้งอยู่บนฐานของประสบการณ์และวิถีคิดที่จะช่วยเหลือตนเองก่อนที่จะพึ่งผู้อื่น การพัฒนาทางวัฒนธรรม จึงเป็นเรื่องของการทำความเข้าใจฐานความคิด การพัฒนาวัฒนธรรมจึงเป็นเรื่องของการขยายฐานให้แข็งแรงและมั่นคง เพราะฉะนั้น การเชื่อมโยงทางวัฒนธรรมโดยการทำความเข้าใจกับระบบการแพทย์ต่างวัฒนธรรม จะเป็นการเสริมสร้างฐานของศักยภาพในการรักษา และบริการสุขภาพมวลมนุษยชาติได้กว้างขวางมากขึ้น

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

1.1 การดำรงอยู่ของการแพทย์พื้นบ้านควรได้รับการยอมรับร่วมกับการแพทย์สมัยใหม่ เปิดกว้างให้ในการที่จะให้หมอพื้นบ้านมีบทบาทในการนำพาชุมชนไปสู่การมีสุขภาพดี ถือว่าระบบการดูแลสุขภาพของชุมชนดังกล่าวเป็นทุนทางสังคม เพื่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เป็นองค์รวม (Holistic) สอดคล้องกับวิถีชีวิต วิถีวัฒนธรรมของชุมชน

1.2 พื้นฟูและส่งเสริมภูมิปัญญาด้านการใช้สมุนไพรในชุมชน เนื่องจากเดิมชาวบ้านใช้วิธีถ่ายทอดโดยการเสาะสุกกันพึ่ง ซึ่งอาจทำให้ตกหล่นไม่สมบูรณ์ คนรุ่นหลังอาจจะละเลยไป ควรส่งเสริมให้ชุมชนจัดตั้งกลุ่มผู้สนใจรวบรวมสมุนไพรของชาวไทยภูเขาในชุมชน สร้างความภูมิใจในทรัพยากรท้องถิ่นที่มีคุณค่า และมีการถ่ายทอดอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

1.3 ส่งเสริมขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมที่มีผลดีต่อสุขภาพ เช่น การอยู่ไฟ อยู่เดือนหลังคลอดของชาวไทยภูเขาเผ่าลีซู ที่มีการบำรุงร่างกายด้วยสมุนไพร อาหารที่มีประโยชน์ เป็นแรมเดือน นอกจากนี้ยังพบว่าประเพณีบางอย่างส่งเสริมกำลังใจและความสุขในสังคม ได้แก่ การนับถือผีบรรพบุรุษ การเคารพผู้อาวุโส การเรียกขวัญ เป็นต้น

1.4 การจัดการเรียนการสอนในระบบการศึกษาปัจจุบันควรเน้น เนื้อหาของหลักสูตรที่ครอบคลุมภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยการให้ปราชญ์ชาวบ้าน หรือผู้รู้ในชุมชนเป็นผู้ถ่ายทอดด้านเทคนิควิทยา เป็นรูปแบบของการเรียนรู้ร่วมกันกับชุมชน

1.5 มีการสังคายนาองค์ความรู้ หมอพื้นบ้าน เพื่อสร้างกลุ่มหมอพื้นบ้าน เป็นเวทีในการสร้างเครือข่ายในการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ของกลุ่มหมอพื้นบ้าน

## 2. ข้อเสนอแนะทางการวิจัย

2.1 ส่งเสริมให้มีการศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับการรักษาพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ เพื่อให้เข้าใจถึงวิถีคิด และเกิดยอมรับศักยภาพของชาติพันธุ์ นำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการพัฒนาวิทยาศาสตร์ไทย และการสังมองค์ความรู้และการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรท้องถิ่นอย่างยั่งยืน

2.2 ควรมีการศึกษาเจาะลึกในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการดูแลสุขภาพ เช่น การดูแลหญิงที่อยู่ไฟ อยู่เดือน, การใช้สมุนไพร, พิธีกรรม, ขนบธรรมเนียม ประเพณี, อาหารสมุนไพร เป็นต้น

2.3 ควรมีการรวบรวม และ ศึกษา สมุนไพรชาวไทยภูเขา เพื่อการดำรงเอกลักษณ์ด้วยแนวทางการอนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพ และภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ