

## บทที่ 5

### กรณีศึกษาสตรีวัยเจริญพันธุ์ 7 ราย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาประวัติชีวิตของสตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกาสัย โดยศึกษาถึงพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งหมด 8 ด้านได้แก่ การบริโภคอาหาร การทำงาน การรักษาความสะอาดของร่างกาย การพักผ่อน และการออกกำลังกาย พฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ การตั้งครภ์และการคลอด การใช้สารเสพติด และการป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วย นอกจากนี้ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าว ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ใช้นามสมมุติทั้งหมดเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาอันจะมีขึ้นในภายหลัง

#### 1. วรณี

##### ข้อมูลส่วนตัว

วรณี มีอายุ 36 ปี (พ.ศ. 2546) มีครอบครัวแล้ว สามีอายุ 51 ปี (พ.ศ. 2546) ประกอบอาชีพค้าขาย อยู่ที่บ้านโม่งหลวง อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่ วรณีมีบุตร 2 คนเป็นชายทั้งคู่ บุตรชายคนโตอายุ 13 ปี และบุตรชายคนเล็กอายุ 6 ปี

วรณี มีพี่น้องทั้งหมด 7 คน เป็นชาย 2 คน เป็นหญิง 4 คน วรณีเป็นคนี่ 4 พ่อแม่วรณีไม่ได้เรียนหนังสือ เพราะสมัยนั้นยังไม่มีโรงเรียนในหมู่บ้านประกอบอาชีพทำไร่ทำนา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง มีบางปีที่ข้าวไม่พอกิน พ่อกับแม่ต้องออกไปรับจ้างนอกหมู่บ้าน หาเงินซื้อข้าวสารมารับประทาน พ่อกับแม่มีสุขภาพแข็งแรง ใจดี พ่อเป็นคนช่างเจรจา ซื่อสัตย์ จึงเป็นที่รักใคร่ของเพื่อนบ้านมาตลอด ตอนหนุ่ม ๆ ได้รับเลือกให้เป็นผู้ใหญ่บ้านหลายสมัยด้วยกัน ขณะนี้พ่อของวรณีอายุ 66 ปี (พ.ศ. 2546) ได้ลาออกจากการเป็นผู้ใหญ่บ้านแล้วแต่ยังมีสุขภาพแข็งแรงและสามารถทำงานได้ จึงช่วยลูก ๆ ทำงาน เช่น เลี้ยงควายและช่วยทำงานในไร่ในนา นอกจากนี้ยังเป็นທີ່ปรึกษาให้กับลูกๆ อีกด้วย ปัจจุบันนี้พ่อไม่ได้ทำงานหนักเช่นเมื่อก่อนที่เป็นหนุ่มๆ เนื่องจากบุตรทุกคนโตและมีอาชีพกันหมดแล้ว ส่วนแม่ของวรณีสมัยที่ยังมีชีวิตอยู่ ทำหน้าที่เป็นแม่บ้านดูแลลูก ทำงานบ้านและช่วยงานในไร่ในนา มาตลอด สุขภาพแข็งแรงดีไม่เคยเข้าโรงพยาบาลแต่เมื่ออายุมากขึ้น ราวประมาณ 60 ปี ได้ป่วยเป็นโรคเบาหวานและเป็นอัมพฤกษ์ เดินไม่ได้ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้และได้เสียชีวิตลงเมื่อปี พ.ศ. 2543

วรรณี มีพี่สาว 3 คน และไม่ได้เรียนหนังสือเนื่องจากในสมัยนั้นยังไม่มีโรงเรียนในหมู่บ้าน ทั้ง 3 คนแต่งงานแล้วและได้แยกครอบครัวออกไป ประกอบอาชีพทำไร่นาและรับจ้าง ส่วนน้องๆ ของวรรณี เป็นชาย 2 คน และหญิง 1 คน ทุกคนได้เรียนหนังสือจนสำเร็จระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และประกอบอาชีพทำไร่นาเช่นกัน ยกเว้นน้องชายคนหนึ่งได้ออกไปรับจ้างในตัวเมืองเชียงใหม่โดยทำงานเป็นลูกจ้างในร้านอาหาร ต่อมาได้เรียนภาษาอังกฤษเพิ่มเติมและหันมาประกอบอาชีพเป็นมัคคุเทศก์นำเที่ยวบริเวณจังหวัดเชียงใหม่และจังหวัดใกล้เคียงเช่น จังหวัดเชียงราย แม่ฮ่องสอนและตาก

ตอนเด็กวรรณีเป็นเด็กแข็งแรง ร่าเริง ได้รับการดูแลและเลี้ยงดูจากพ่อแม่และพี่สาวเป็นอย่างดี เมื่อโตขึ้นพอช่วยพ่อแม่ทำงานได้บ้างซึ่งมีอายุราว 6 - 7 ปี ได้ช่วยครอบครัวทำงานเช่น หุงข้าว เลี้ยงหมู ไล่ เวลาว่างจึงไปเล่นกับเพื่อน ๆ ในหมู่บ้านตามประสาเด็ก พออายุได้ 9 ปี วรรณีได้เข้าศึกษาในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ที่โรงเรียนบ้านโมงหลวงจนจบชั้นประถมปีที่ 4 และได้รับทุนพระราชทานจากสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ให้ไปศึกษาต่อที่โรงเรียนพระหฤทัย ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งในขณะนั้นพ่อของวรรณียังเป็นผู้ใหญ่บ้าน วรรณีได้รับการพิจารณาให้ได้รับทุนพร้อมกับเพื่อนร่วมชั้นอีกคนหนึ่ง วรรณีได้ไปศึกษาต่อที่โรงเรียนพระหฤทัยจนสำเร็จการศึกษาเทียบเท่าชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งขณะนั้นวรรณีมีอายุได้ 17 ปี แล้วได้รับการพิจารณาจากหน่วยงานในโครงการพระราชดำริของสมเด็จพระบรมราชินีนาถให้ไปอบรมเป็นหมอชาวบ้าน โดยฝึกงานที่โรงพยาบาลค่ายกาวีละ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นระยะเวลา 6 เดือน ภายหลังจบหลักสูตรได้รับพระราชทานยาเพื่อมาแจกจ่ายให้กับชาวบ้านโมงหลวง วรรณีทำหน้าที่แจกจ่ายยาให้กับชาวบ้านเป็นเวลาหลายปี จนกระทั่งได้มีหน่วยงานสาธารณสุขชุมชนเกิดขึ้นที่บ้านโมงหลวง และมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาอยู่ประจำ วรรณีจึงมอบยาที่เหลือให้กับหน่วยงานสาธารณสุขเพื่อนำไปแจกจ่ายให้กับชาวบ้านต่อไป

ภายหลังจากจากที่สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้กลับมาอยู่บ้าน ทำหน้าที่เป็นหมอชาวบ้านอยู่นั้น วรรณีได้ช่วยพ่อแม่ทำงานในไร่ในนาตามปกติและทอดผ้าขายบ้างเป็นเวลานาน 2 ปี วรรณีรู้สึกไม่อยากทำงานในไร่ในนาเพราะทำงานหนัก ดังนั้นจึงสมัครเข้าทำงานในโครงการสำรวจข้อมูลพื้นฐานของกรมอนามัยครอบครัว และทำงานในโครงการนี้เป็นเวลานาน 6 เดือน เมื่อสิ้นสุดโครงการในปีพ.ศ. 2529 จึงว่างงานและกลับมาทำงานที่บ้าน อีกซึ่งในขณะนั้นได้มีโครงการแคร้เข้ามาทำโครงการในหมู่บ้าน และเจ้าหน้าที่แคร้ได้รู้จักกับพ่อของวรรณีซึ่งเป็นผู้ใหญ่บ้าน จึงชักชวนวรรณีเข้าทำงานในโครงการ วรรณีจึงตัดสินใจทำงานในโครงการ โดยออกไปให้ความรู้แก่ชุมชนด้านการเกษตร และเก็บรวบรวมข้อมูลขึ้น

พื้นฐานของชาวบ้าน วรณิได้รับค่าตอบแทนเดือนละ 3,000 บาท พอทำงานได้ 4 เดือนจึงตัดสินใจลาออกเนื่องจากไม่ชอบในงานลักษณะนี้ และรู้สึกที่เงินเดือนน้อยเกินไปจึงกลับมาอยู่บ้านอีกครั้งและกลับมาช่วยพ่อแม่ทำงานในไร่ในนาตามเดิม ในระยะนี้วรณิทำงานทุกอย่างทั้งงานในบ้านและงานนอกบ้าน ต้องสัมผัสกับแสงแดด ฝนต่าง ๆ ช่วงฤดูทำไร่นา วรณิได้เองงานกับเพื่อนบ้านโดยไปทำงานให้กับเพื่อนบ้านก่อน เมื่อถึงวันงานของตนเอง เพื่อนบ้านก็จะมาช่วยงานวรณิ ทำให้งานเสร็จลุล่วงไปด้วยดี เมื่อได้ผลผลิตจากไร่นาสมาชิกของครอบครัวจึงช่วยกันแบกหามเข้าบ้าน เนื่องจากในขณะนั้นถนนหนทางในหมู่บ้านยังไม่ดีพอและชาวบ้านยังไม่มีรถยนต์ใช้กัน ในฤดูว่างจากการทำไร่นา วรณิได้ทอดผ้าให้กับตนเองและสมาชิกในครอบครัวเพื่อเอาไว้ใช้ พอกลับมาอยู่บ้านได้ 2 ปี จึงได้พบกับสามี ภายหลังได้แต่งงานกัน และพาครอบครัวออกไปตามลำพัง และได้เปิดร้านขายของชำในหมู่บ้าน

#### สถานภาพครอบครัว

วรณิแต่งงานกับสามีซึ่งเป็นชาวไทยพื้นราบ เมื่อปีพ.ศ. 2531 ขณะที่วรณิอายุได้ 21 ปี สามีอายุ 36 ปี และจบการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ประกอบอาชีพทำไร่นา ภายหลังแต่งงานวรณิและสามีได้ปลูกบ้านเป็นของตนเอง โดยปลูกเป็นไม้บ้านชั้นเดียว 2 ห้องนอน ด้านหน้าเป็นห้องโถงกว้างเป็นที่เก็บของและขายของ มีห้องน้ำแยกออกจากบ้าน โดยอยู่ห่างจากบ้าน 10 เมตรและมีโรงครัวอยู่ด้านข้างห่างจากบ้านประมาณ 5 เมตร หลังจากปลูกบ้านเสร็จ วรณิและสามีเริ่มเปิดร้านขายของชำในหมู่บ้าน มุ่งหวังโดยขายของที่จำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวัน เช่นข้าวสาร อาหารแห้ง เสื้อผ้า ผักสด ปลาต่าง ๆ ซึ่งมีรายได้จากการขายของประมาณเดือนละ 5,000 ถึง 6,000 บาท ซึ่งวรณิบอกว่าพอจะเลี้ยงครอบครัวได้ ขณะเดียวกันสามีของวรณิยังทำไร่ข้าวโพด หารายได้อีกทางหนึ่ง สามีของวรณิมีรถกระบะ 1 คัน ใช้เป็นพาหนะในการค้าขาย ทำให้การเดินทางไปซื้อสินค้าเพื่อมาจำหน่ายในหมู่บ้านมีความสะดวกมากขึ้น วรณิบอกว่า ขายของได้ดีในช่วงที่มีการจ้างงานในหมู่บ้าน เช่นมีการสร้างถนน การก่อสร้างฝายกั้นน้ำต่าง ๆ หรือในช่วงที่มีการจ้างงานในไร่ฝักบริเวณหมู่บ้าน โหลไปงซึ่งหมู่บ้านใกล้เคียงเป็นต้น ปัจจุบันวรณิและสามีได้ขยายร้านใหญ่ขึ้นกว่าเดิม โดยขายเสื้อผ้าและเมล็ดพืชผักต่าง ๆ และได้ทำบิ๊มขายน้ำมันอีกด้วย วรณิคิดว่าน่าจะไปได้ดี เพราะหมู่บ้านละแวกนั้นยังไม่มีบิ๊มน้ำมันเลย ขณะเดียวกันชาวบ้านเริ่มซื้อรถยนต์และรถจักรยานยนต์มาใช้มากขึ้นรายได้จากการขายของและการเพาะปลูก ช่วยให้ครอบครัวพอมีพอกินแต่ไม่ค่อยได้เก็บออม ปีพ.ศ. 2545 สามีทำเพาะปลูกผักมากขึ้น โดยได้กู้เงินจากธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธกส.) และกองทุนหมู่บ้านจำนวน 5,000 บาท และ

8,000 บาทตามลำดับ นอกจากนี้ยังเป็นหนี้ร้านค้าด้วยกันอีก 3,000 บาท อย่างไรก็ตามทางครอบครัวได้เลี้ยงหมู 10 ตัว และมีวัวอยู่ 2 ตัว ทำรายได้ถึง 20,000 – 30,000 ต่อปี

ภายหลังแต่งงานได้ 2 ปี วรรณิได้ให้กำเนิดลูกชายคนโต ปัจจุบันอายุ 13 ปี กำลังเรียนอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ที่โรงเรียนโม่งหลวง ภายหลังคลอดลูกคนแรกได้ 7 ปี วรรณิให้กำเนิดลูกคนที่ 2 ซึ่งเป็นชายเช่นเดียวกัน ปัจจุบันอายุ 6 ขวบ กำลังเรียนชั้นเด็กเล็กของโรงเรียนบ้านโม่งหลวง

สามีของวรรณิเป็นคนค่อนข้างใจดีและใจเย็น ไม่ค่อยพูด เวลาที่จะทำอะไรมักจะปรึกษากับวรรณิก่อนเสมอ ถ้าภรรยาเห็นด้วยก็จะทำ แต่ถ้าไม่เห็นด้วยก็จะไม่ทำ ในเรื่องสุขภาพ เป็นคนรักความสะอาด ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ เป็นคนแข็งแรงไม่ค่อยเจ็บป่วย สามีของวรรณิมีความเชื่อว่า ถ้าคนเราดูแลรักษาสุขภาพดี ร่างกายก็จะแข็งแรง ถ้าดื่มสุราสูบบุหรี่หรือสูบบุหรี่ ร่างกายจะทรุดโทรม ยิ่งถ้าอายุมากขึ้นแล้วไม่ดูแลตนเองก็จะแก่เร็วมากขึ้น ซึ่งต่างกับชายในหมู่บ้านที่สูบบุหรี่ ที่ทุกคนจะเห็นว่าเป็นเรื่องปกติ ส่วนการดื่มสุราของชายในหมู่บ้านซึ่งมีหลายลักษณะด้วยกันเช่น บางคนดื่มในกรณีที่มีการประกอบพิธีกรรม หรือเวลาที่มีการจัดงานในหมู่บ้าน เช่นงานแต่งงานหรือขึ้นบ้านใหม่แต่มีบางกลุ่มที่ดื่มสุราสังสรรค์กัน ภายหลังเลิกงานในเวลาเย็นโดยซื้อสุราจากร้านค้ามาดื่ม สามีของวรรณิเป็นชาวไทยพื้นราบ มีพิธีกรรมบางอย่างที่ผู้ชายต้องดื่มสุรา ซึ่งสามีของวรรณิจะไม่เข้าร่วมพิธีกรรมนั้น หรือเข้าร่วมกิจกรรม เช่นงานแต่งงาน ขึ้นบ้านใหม่ แต่ไม่ดื่มสุราซึ่งชาวบ้านคนอื่นๆ ไม่ได้ทำอะไร เพราะเห็นเป็นคนไทยพื้นราบ ในด้านการรับประทานอาหาร มีความเห็นว่าจะต้องรับประทานอาหารให้เพียงพอ แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะจะทำให้อ้วนได้แต่คนที่ทำงานหนักก็สามารถรับประทานมากได้แต่ถ้าเป็นแม่บ้านควรรับประทานแต่พอควร และรับประทานอาหารที่สุก สะอาด ไม่มียาฆ่าแมลงเจือปน สามีของวรรณิไม่ชอบรับประทานอาหารที่มีรสจัด แต่ชอบรับประทานอาหารประเภททอดหรือผัด ซึ่งต่างกับชาวบ้านส่วนใหญ่ในหมู่บ้านที่ชอบรับประทานอาหารที่มีรสจัด ที่มีส่วนประกอบของน้ำพริกเป็นหลัก ในเรื่องการทำงานมีความเชื่อว่าทุกคนควรทำงานแต่พอดี ผู้หญิงควรทำงานบ้าน แต่ถ้าช่วยสามีทำงานนอกบ้าน เช่น งานในไร่ในนาก็ไม่ควรแบกหามของหนักมากเกินไปเพราะผู้หญิงไม่ได้แข็งแรงเท่าผู้ชายจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วกว่าปกติ

ด้านความเชื่อเกี่ยวกับการรักษาอาการเจ็บป่วย สามีของวรรณิเล่าว่าตนเองเกิดมาในครอบครัวคนเมือง พ่อเป็นหมอพื้นบ้าน รักษาอาการเจ็บป่วยให้กับชาวบ้าน จนทำให้ตนเองมีความเชื่อในเรื่องการรักษาอาการเจ็บป่วยแบบพื้นเมืองเป็นอย่างมาก เมื่อเกิดการเจ็บป่วยในครอบครัว บางครั้งพ่อของตนเองมาช่วยรักษาแต่ถ้ายังไม่หาย ก็จะไปรักษาที่คลินิกหรือที่



โรงพยาบาลเช่นกัน ซึ่งการรักษาแบบพื้นบ้านนั้น บางคนก็เชื่อ บางคนก็ไม่เชื่อ แต่ก็ไม่กล้า  
ลบหลู่ เหมือนกัน

### การบริโภคอาหาร

ครอบครัวของวรรณิมีการรับประทานอาหารข้าวเจ้าเป็นหลัก ภายในบ้านรับประทาน  
อาหารวันละ 3 มื้อ ไม่มีของว่างระหว่างมื้ออาหาร ตอนเด็ก ๆ วรรณิเล่าว่า ไม่ค่อยได้รับ  
ประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์มากนัก ในครอบครัวมีการรับประทานอาหารกับน้ำพริกเป็น  
ส่วนใหญ่ บางมื้อพ่อแม่จะแกงผักใส่เนื้อให้รับประทาน เนื้อที่รับประทานส่วนใหญ่เป็นเนื้อ  
สัตว์ป่าที่พ่อล่าได้จากป่าและรับประทานอาหารประเภทผักบอย เช่น ผักกาดเพราะปลูกเองได้  
หรือเป็นผักที่หาได้จากป่า แล้วนำมาแกง วรรณิเล่าว่าพ่อกับแม่สอนให้รับประทานข้าวมากๆ  
แต่ให้รับประทานกับแต่น้อย และไม่ควรเลือกรับประทาน โดยกล่าวว่า“มีอะไรให้กินก็กินไปดิ  
กว่าไม่มีอะไรจะกิน” ในครอบครัวของวรรณิสมัยที่ยังเป็นเด็กอาศัยอยู่กับพ่อแม่ ไม่ค่อยได้ซื้อ  
อาหารสำเร็จรูปมารับประทาน พ่อแม่และพี่ ๆ จะหาของป่า เช่น ผักต่าง ๆ กบ เขียด สัตว์ป่ามา  
รับประทานมากกว่า วรรณิบอกว่าเลือกกินไม่ได้ เพราะในครอบครัวอยู่ด้วยกันหลายคน พ่อแม่  
มีรายได้น้อยจึงไม่ค่อยมีเงินซื้ออาหารจากร้านค้ามารับประทาน

ภายหลังจากแต่งงานและแยกครอบครัวออกไปอยู่กับสามีที่เป็นชาวไทยพื้นราบตาม  
ลำพัง วรรณิบอกว่าต้องปรับตัวในเรื่องการรับประทานอาหารหลายอย่างจากเดิมที่เคยรับ  
ประทานอาหารประเภทน้ำพริกหรือแกงผัก เริ่มรับประทานอาหารประเภททอดมากขึ้น เพราะ  
สามีซึ่งเป็นคนไทยชอบปรุงอาหารโดยการทอดมาก และรับประทานอาหารประเภทน้ำพริก  
น้อยลง เนื่องจากสามีรับประทานเผ็ดมากไม่ได้ วรรณิบอกว่าโดยส่วนตัว ชอบรับประทาน  
อาหารที่รสไม่จัดและออกรสหวานเช่น ผักผัดต่างๆ ต้มจืด ไข่เจียว แกงประเภทต่าง ๆ ที่รสไม่  
เผ็ดมากนัก ผักที่รับประทานส่วนมากเป็นผักที่ปลูกเอง และเป็นผักที่หาได้ตามหมู่บ้านหรือซื้อ  
มาจากชาวบ้าน ส่วนผักที่ซื้อมาจากตลาดสดในอำเภอฮอดและตลาดนัดในอำเภอแม่แจ่มวรรณิ  
บอกว่ากลัวเป็นผักที่ใช้ยาฆ่าแมลง ถ้าซื้อมาจะแช่และล้างน้ำหลาย ๆ ครั้ง ก่อนนำไปประกอบ  
อาหาร ในครอบครัวของวรรณิรับประทานอาหารประเภทเนื้อค่อนข้างบ่อย เช่น เนื้อหมู  
เนื้อไก่ และปลา ซึ่งได้รับประทานประมาณสัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง เนื่องจากวรรณิและสามีได้  
เดินทางไปซื้อของที่ตลาดสดในอำเภอฮอดและในอำเภอแม่แจ่มทุกสัปดาห์ เพื่อนำสินค้า  
เบ็ดเตล็ดมาขายในหมู่บ้าน จึงได้ซื้อเนื้อหมู ไก่ ปลา มาประกอบอาหารในครอบครัวด้วย  
วรรณิไม่รับประทานเนื้อวัว กับเนื้อควาย ซึ่งวรรณิบอกว่าแม่ของตนไม่รับประทานเนื้อวัวกับ  
เนื้อควายเช่นกัน จึงเชื่อตามแม่ วรรณิชอบรับประทานอาหารว่างประเภทสาकु ถั่วแดง และผัก

ทองสังขยาบ้อย โดยหาซื้อมาจากตลาดสดในอำเภอฮอดและอำเภอแม่แจ่ม ในการรับประทานอาหารนั้น วรรณิเล่าว่าในครอบครัวของเธอได้รับประทานอาหารครบทุกประเภท แต่ถ้าอยู่ในฤดูไหนที่มีอาหารประเภทใดจำนวนมากในท้องถิ่นจึงได้รับประทานบ้อย เช่น ในฤดูฝนมีผักมากจึงได้รับประทานผักมากเพราะหาได้ง่ายในหมู่บ้านและราคาถูก ส่วนในฤดูร้อนผักหายากจึงซื้อจากตลาดสดมารับประทาน

ด้านความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร วรรณิเล่าว่า ตนเองและครอบครัวมีการรับประทานอาหารทุกประเภทแต่ต้องปรุงให้สุกก่อนเพราะเคยได้ทราบว่าการรับประทานเนื้อดิบ เช่น ลาบ หรืออาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ จะทำให้เป็นพยาธิได้ และโดยส่วนตัววรรณิเชื่อว่า การรับประทานอาหารที่มีไขมันมากหรืออาหารที่มีรสหวานมากจะทำให้เป็นโรคอ้วนได้ ซึ่งตัววรรณิเองมีความรู้สึกที่เมื่ออายุมากขึ้นจะอ้วนง่ายขึ้น เวลารับประทานอาหารเช้ารับประทานแต่พอลิม และพยายามลดอาหารที่มีไขมันมากและมีรสหวานลง ส่วนความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าตั้งครerk วรรณิเล่าว่า ขณะตั้งครerkตนเองได้เพิ่มปริมาณอาหารที่รับประทาน เช่น อาหารประเภทเนื้อ นม ไข่ และพยายามรับประทานอาหารเช้าครบทุกมื้อตามคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข นอกจากนี้ได้รับประทานยาวิตามินบำรุงเลือดตามที่ได้รับจากแพทย์ที่ไปฝากครerkในโรงพยาบาล ซึ่งวรรณิเชื่อว่าจะทำให้ลูกในครerk แข็งแรง วรรณิได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์สมัยใหม่มากกว่าความเชื่อแบบดั้งเดิมดังเช่นที่แม่เคยสอนไว้ว่าขณะตั้งครerkห้ามรับประทานอาหารมาก ห้ามรับประทานกล้วยหมคทั้งลูก เพราะกลัวลูกในท้องจะโตมากและคลอดยากซึ่งวรรณิไม่ค่อยเชื่อ เพราะกลัวจะลูกจะไม่แข็งแรงและตัวเล็ก แต่ภายหลังคลอดในช่วงหนึ่งสัปดาห์แรก ได้รับประทานอาหารเช้าประเภท ถั่วเน่า พริกสด ไข่ ผักกาวเขียว ผักตำลึง ภายหลังคลอดได้ 2 สัปดาห์ อาหารเหล่านี้จึงสามารถรับประทานได้ ส่วนอาหารประเภทที่ต้องงดเป็นเวลาหนึ่งเดือน ได้แก่ แดงโม แดงกวา เป็นอาหารแสลงจะทำให้เป็นโรคผัดเดือน ภายหลังคลอด 1 เดือนจึงจะสามารถรับประทานได้ตามปกติ วรรณิได้งดอาหารเหล่านี้ตามคำแนะนำของแม่และแม่ของสามีอย่างเคร่งครัด นอกจากนี้ยังรับประทานยาสมุนไพรและวิตามินบำรุงร่างกายหลังคลอดอีกด้วย

ในเรื่องน้ำดื่มและน้ำใช้ น้ำที่ใช้สำหรับปรุงอาหาร ได้ใช้น้ำจากประปาภูเขาของหมู่บ้าน ซึ่งนำมาจากน้ำในลำห้วย ส่วนน้ำดื่มนั้นได้นำน้ำประปามาต้มให้สุกก่อนดื่ม เพราะวรรณิเห็นว่า น้ำจากประปาภูเขาไม่สะอาดพอ มีตะกอนจึงไม่กล้าดื่มโดยที่ไม่ต้มให้สุกก่อน วรรณิเคยได้เรียนรู้ว่า การดื่มน้ำที่ไม่สะอาดจะทำให้เป็นโรคนี้วได้ ส่วนชาวบ้านคนอื่น ๆ ไม่ได้ดื่มน้ำดื่ม เพราะเห็นว่ามีความสะอาดพอ เคยดื่มน้ำแบบนี้มานานไม่เห็นเป็น

อันตรรายใด ๆ วรณิบอกว่า มีปัญหาเรื่องท้องผูก เนื่องจากดื่มน้ำน้อย เคยไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล แพทย์บอกให้ดื่มน้ำมาก ๆ และให้รับประทานผักและผลไม้ให้มากเช่นกัน ดังนั้นจึงพยายามดื่มน้ำให้มากขึ้นกว่าเดิม

### การทำงาน

หลังจากออกจากโรงเรียน วรณิช่วยพ่อแม่ทำงานในไร่นามาตลอด ภายหลังจากแต่งงาน วรณิและสามีเริ่มทำอาชีพค้าขายเป็นหลัก นอกจากนี้สามีของวรณิยังทำไร่ข้าวโพด เพื่อหารายได้เสริมอีกทางหนึ่ง แต่สามีของเธอไม่ให้วรณิไปทำงานในไร่ ให้อยู่กับบ้านขายของ ดูแลลูก ดูแลบ้าน ซึ่งวรณิเห็นว่า การขายของอยู่บ้านก็เป็นการดี ไม่ต้องใช้แรงงานมาก และไม่ต้องถูกแดดถูกฝน เช่นเดียวกับผู้หญิงคนอื่น ๆ ทำให้ตนเองรู้สึกไม่ลำบากมากนัก แต่การขายของมักจะจุกจิกและไม่ค่อยมีเวลาว่าง ซึ่งสามีของวรณิเห็นว่า การที่วรณิอยู่บ้านขายของและดูแลลูก เป็นการเพียงพอแล้ว ส่วนงานในไร่และงานอื่น ๆ ที่ต้องใช้แรงงานมาก ๆ ตนจะเป็นผู้ทำเองตามปกติวรณิตื่นนอนเวลา 05.00 นาฬิกา หลังจากตื่นนอนทำภารกิจส่วนตัว หุงหาอาหาร ให้อุ๊พระ และเปิดร้านขายของ ภายหลังจากเปิดร้านแล้ว จะดูแลลูก ๆ รับประทานอาหารเช้า แต่งตัวให้ลูกและส่งลูกไปโรงเรียน ตอนที่ลูกยังเล็กตนเองและสามีช่วยกันเลี้ยงลูกเอง ไม่มีพี่เลี้ยงเด็กมาช่วยเลี้ยง ซึ่งวรณิบอกว่าตอนนั้นเหนื่อยพอสมควร แต่ต้องอดทน แต่ปัจจุบันลูกโตแล้วไปโรงเรียนเองได้ ไม่ต้องไปส่ง หลังจากลูกไปโรงเรียน วรณิจะขายของทั้งวัน ต้องนำสินค้ามาจัดเป็นชั้นเล็ก ๆ เพื่อขายในราคาที่ไม่แพงนัก และอาหารดิบประเภทปลา ไก่ ไข่ จะนำมาทอดหรือต้มให้สุก แล้วเอาออกมาขายหน้าร้าน ในการขายของ นอกจากจะนำสินค้าจากภายนอกหมู่บ้านมาขายให้กับชาวบ้านแล้ว ในฤดูที่ชาวบ้านได้ผลผลิตจากการทำไร่ทำนาก็จะนำผลผลิตบางส่วน เช่น ผัก แตงกวา หรือ ของที่หาได้จากป่า เช่น เห็ดต่าง ๆ มาขายให้กับวรณิ ซึ่งวรณิจะนำไปส่งขายในตลาดที่อำเภอสอดต่อไป ถ้ามีเวลาว่างจากการขายของในเวลากลางวันก็จะซักผ้าให้สามีและลูก ๆ ดูแลความสะอาดบ้าน เมื่อลูกกลับจากโรงเรียน ต้องหุงข้าว และทำกับข้าวให้ลูกรับประทาน ลูกชายคนโตจะช่วยขายของที่ร้านและขายน้ำมันที่หน้าบ้านเมื่อทำกับข้าวเสร็จจะให้ลูกไปอาบน้ำ แล้วมารับประทานอาหารร่วมกัน ตอนเย็นยังขายของต่อไปเรื่อย ๆ ถ้ามีเวลาว่างจะช่วยดูแลลูกทำการบ้าน แต่ส่วนมากสามีจะเป็นผู้ช่วยดูแลการบ้านให้ลูกมากกว่า เมื่อมีเวลาว่างสามีจะช่วยขายของบ้าง เมื่อสินค้าในร้านใกล้จะหมด วรณิและสามีจะไปซื้อสินค้าที่ตลาดสดในอำเภอสอดมาขาย ในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ ลูกชายคนโตจะช่วยขายของในร้าน ทำให้วรณิมีเวลาทำงานอย่างอื่นมากขึ้น แต่วรณิบอกว่าต้องเฝ้าร้านทุกวันไม่ค่อยมีเวลาไปไหนและไม่มี

วันหยุด ตนเองจะปิดร้านเมื่อของหมดและออกไปซื้อสินค้าในอำเภอฮอด ตอนเย็นจะกลับมาเปิดร้านขายของตามปกติ และขายถึงเวลาประมาณ 21.00 นาฬิกา จึงปิดร้าน และเข้านอนเวลาประมาณ 22.30 นาฬิกา

วรรณิมีบุคลิกคล่องแคล่ว ขยัน พุดเก่ง พุดเพราะ สามารถพูดชักชวนให้ลูกค้าซื้อของของตนเองได้ดีซึ่งชาวบ้านในละแวกใกล้เคียงและเพื่อนบ้านชอบมาซื้อสินค้าที่ร้านของเธออยู่เสมอ

### การรักษาความสะอาดของร่างกาย

เรื่องการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย วรรณิได้รับการปลูกฝังจากพ่อแม่และจากโรงเรียนและจากการที่เคยเข้ารับการอบรมเป็นหมอยาชาวบ้านเป็นระยะเวลาหนึ่ง ช่วยให้วรรณิเป็นคนรักความสะอาด มีการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายเป็นอย่างดี วรรณิซื้อโลชั่นมาทาบำรุงผิวเป็นประจำโดยเฉพาะในฤดูหนาว เพราะผิวแห้ง ในการล้างหน้าจะใช้โฟมล้างหน้าเป็นประจำ ซึ่งหาได้จากร้านค้าและราคาไม่แพงจนเกินไป วรรณิเป็นคนรักสวยรักงาม ถ้ามีใครบอกว่าเครื่องสำอางประเภทใดใช้แล้วดี ถ้าราคาไม่แพงเกินไปก็จะหามาใช้ วรรณิบอกว่าการที่ร่างกายสะอาดช่วยให้รู้สึกสบายตัว กระปรี้กระเปร่าและรู้สึกมั่นใจในตัวเอง ซึ่งเงินส่วนหนึ่งจะนำไปซื้อเครื่องสำอางจำพวก โฟมล้างหน้า โลชั่น สบู่ แชมพู ยาสีฟัน ต่าง ๆ สามียของเธอไม่ได้ต่อว่าอะไร เพราะเป็นของใช้สำหรับสมาชิกในครอบครัวเช่นกัน ส่วนผู้หญิงคนอื่นๆ ในหมู่บ้านที่มีฐานะยากจน บางคนอาบน้ำเปล่า หรือใช้สบู่ถูเท่านั้น ไม่มีการบำรุงผิวใด ๆ

จากการสังเกต วรรณิเป็นคนที่ชอบใส่เสื้อผ้าแบบสบาย ๆ โดยใส่เสื้อยืดกับกางเกง กีฬา หรือใส่กับผ้าชิ้นเหมือนกับชาวไทยพื้นราบ ใส่เสื้อฝ้ายมิดชิด เสื้อผ้าสะอาด รักษาความสะอาดของเล็บมือเล็บเท้า ตัดเล็บสั้น อาบน้ำทุกวัน เปลี่ยนเสื้อผ้าวันละชุด สระผมสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ใช้แชมพูสระผม แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น วรรณิบอกว่า ปฏิบัติมาประจำแบบนี้ ถ้าวันไหนไม่ได้อาบน้ำหรือไม่ได้แปรงฟัน ทำให้รู้สึกไม่สบายตัวและไม่มั่นใจในตนเอง ถ้าอยู่ในช่วงฤดูร้อนจะอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง แต่ใส่ชุดเดิม

จากการที่ต้องทอดของขาย วรรณิจะใส่หมวกเก็บผมมิดชิดและใส่ผ้ากันเปื้อนเสมอ เนื่องจากการทอดของมาก ๆ เช่นปลาทุ กุ้ง หมู ซึ่งกลิ่นน้ำมันติดผมจึงต้องใส่หมวกมิดชิดใส่ผ้ากันเปื้อนเพราะกลัวน้ำมันกระเด็นถูกเสื้อผ้า ทำให้สกปรกและซักลำบาก หลังทอดของ วรรณิจะอาบน้ำ ฟอกสบู่ ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง วรรณิไว้เล็บสั้นเพราะทำความสะอาดง่ายกว่า



### การพักผ่อนและการออกกำลังกาย

สมัยที่ยังเป็นเด็กและเป็นวัยรุ่น ขณะที่เรียนอยู่ที่โรงเรียนพระหฤทัย จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อว่างจากเรียน เช่น ช่วงปิดเทอม วรณิจะไปเที่ยวตามแหล่งธรรมชาติ เช่น น้ำตกสวนสัตว์ หรือไปเดินเที่ยวตามห้างสรรพสินค้า ส่วนการออกกำลังกาย วรณิชอบเล่นวอลเลย์บอล แต่ภายหลังออกจากโรงเรียนแล้วจึงไม่ได้เล่นอีก ซึ่งพฤติกรรมการพักผ่อนเหล่านี้ วรณิเห็นว่าเป็นเรื่องปกติสำหรับเธอในขณะนั้น ถึงแม้จะไปเที่ยวตามห้างสรรพสินค้า ซึ่งมีสิ่งล่อใจให้ซื้อของมาก แต่ถ้าไปตนจะซื้อเฉพาะของใช้ที่จำเป็นหรือไปเพื่อเป็นการผ่อนคลายเท่านั้น ไม่ได้เสียหยาอะไรส่วนชาวบ้านคนอื่นๆ ไม่ค่อยมีโอกาสได้ไปเที่ยวมากนักไม่ว่าจะเป็นการท่องเที่ยวตามแหล่งธรรมชาติ หรือตามห้างสรรพสินค้า เพราะไม่มีเงิน

วรณิขายของทุกวันแม้จะไม่มีวันหยุดแต่กลับมีความรู้สึกที่ตัวเองไม่ได้ทำงานหนัก แต่เป็นงานที่ต้องการความละเอียด ความขยัน บางวันรู้สึกเหนื่อยบ้างเพราะต้องขายของทั้งวัน ตอนกลางคืนได้นอนพักผ่อนเพียงพอ นอนหลับได้ดีและไม่เคยมีปัญหาเรื่องการนอนหลับ ส่วนการออกกำลังกาย วรณิเคยเรียนรู้และเข้าใจว่าการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้เลือดไหลเวียนดีถ้ามีเวลาว่างบ้างก็จะออกกำลังกาย โดยการเดิน และ sit up บ้างเพื่อลดน้ำหนัก แต่ไม่ได้ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ ซึ่งวรณิมีความเห็นว่าการขายของทุกวันนี้ น่าจะเป็นการออกกำลังกายภายในตัวได้

อย่างไรก็ตาม วรณิอยากจะหยุดพักผ่อนไปเที่ยวบ้างแต่ไม่ค่อยมีโอกาส มีบางครั้งที่พาลูก ๆ ไปเที่ยวและถือโอกาสพักผ่อนภายในตัวเช่น ไปเที่ยวสวนสัตว์หรือไปเที่ยวน้ำตก ในเทศกาลขึ้นปีใหม่ หรือวันเด็กแห่งชาติ เป็นต้น

วรณิบอกว่า ตามปกติตอนที่ยังไม่ได้เปิดร้านขายของ ช่วงเย็นหากมีเวลาว่าง จะไปเยี่ยมเพื่อนที่บ้านอยู่ใกล้กัน มีโอกาสคุยกันในเรื่องต่างๆ บางครั้งจะมีเพื่อนรุ่นเดียวกันมาหาพร้อมกับเอาผ้ามาปักและคุยกันทำให้รู้สึกดี ไม่เบื่อหน่าย บางครั้งถ้ามีงานรื่นเริงในหมู่บ้าน ตนและเพื่อน ๆ ก็ไปร่วมงานด้วยเสมอ เช่น เมื่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเอาภาพยนตร์กลางแปลงมาฉายหรือวันที่ทางโรงเรียนจัดงานวันเด็กให้กับนักเรียน หรือวันลอยกระทง เป็นต้น

นอกจากนี้ วรณิเป็นคนชอบฟังเพลงและชอบดูรายการโทรทัศน์ ภายหลังแต่งงานมีครอบครัว ถ้ามีเวลาว่างก็ยังคงฟังเพลงและดูรายการโทรทัศน์ เช่น ดูรายการโชว์ ละคร ซึ่งสามารถช่วยให้หายเครียดได้

### พฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์

วรรณิเป็นผู้หญิงปกากาเกอญอสมัยใหม่แต่ยังเชื่อในคำสอนที่ว่า เป็นผู้หญิงต้องรักษานวลสงวนตัว ก่อนแต่งงาน ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์กับใคร ไม่เคยมีประวัติเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ วรรณิไม่ค่อยมีความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ว่าติดต่อกันได้อย่างไร แต่วรรณิกลัวโรคเอดส์มากเพราะเคยได้ยินมาว่าถ้าเป็นแล้วรักษาไม่หาย และสามารถติดต่อกันได้โดยการมีเพศสัมพันธ์ แต่โชคที่สามีตนเองไม่เจ้าชู้ ไม่เที่ยวผู้หญิง ตนจึงไม่มีภาวะเสี่ยงเกี่ยวกับการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เคยมีอาการตกขาวและคันในช่องคลอด และเคยไปพบแพทย์ ได้ยามารับประทานและยาเหน็บช่องคลอดแล้วอาการหายไป

ในเรื่องของการรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ วรรณิบอกว่า ตนเองรักษาความสะอาดตามปกติ เวลาอาบน้ำได้ถูสบู่และรักษาความสะอาดให้มากขึ้น เวลาที่มีประจำเดือนเพราะกลัวติดเชื้อโดยพยายามอาบน้ำทุกวัน เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ และงดการมีเพศสัมพันธ์ขณะมีรอบเดือน

นอกจากนี้วรรณิ เคยรู้ว่าเมื่ออายุมากขึ้น ควรไปตรวจภายในและตรวจมะเร็งปากมดลูก ซึ่งวรรณิเคยไปตรวจมะเร็งปากมดลูกที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งแพทย์บอกว่าผลการตรวจปกติ วรรณิคิดว่าถ้าตนเองมีเงินและมีเวลาว่างก็จะไปตรวจร่างกายเพิ่มเติม เช่นตรวจง่านม และตรวจการทำงานของหัวใจ ดับ ไต เบาหวาน เป็นต้น ซึ่งขณะนี้ยังไม่เคยมีโอกาสดูตรวจเลย

ในเรื่องการวางแผนครอบครัว ภายหลังจากแต่งงาน เคยวางแผนไว้ว่าจะมีบุตรเพียง 2 คน หลังจากคลอดลูกชายคนแรกเมื่ออายุ 23 ปี คลอดลูกชายคนที่ 2 เมื่ออายุ 30 ปี ลูกทั้งสองคนอายุห่างกัน 7 ปี แต่พอคลอดลูกคนที่ 2 เกิดตั้งครรถ์อีกจึงปรึกษากับสามีไปทำแท้ง เพราะต่างมีความเห็นว่ามีลูกมากเกินไป วรรณิใช้วิธีคุมกำเนิดแบบฉีดก่อนมีบุตรคนแรก ภายหลังจากมีบุตรคนแรกยังใช้ฉีดยาคุมกำเนิดในระยะแรก และต่อมาได้ใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด ภายหลังจากคลอดลูกคนที่สอง ได้ใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดเพียงอย่างเดียวแต่ปัจจุบันคุมกำเนิดโดยการใส่ถุงยางอนามัย เมื่อถามถึงการคุมกำเนิดด้วยวิธีการต่างๆว่า มีผลข้างเคียงต่อตนเองหรือไม่ วรรณิบอกว่าปกติแต่การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดนั้นรู้สึกว่ามีน้ำหนักขึ้นบ้าง

### การตั้งครรถ์และการคลอด

จากการที่วรรณิเคยฝึกงานที่โรงพยาบาลและได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานอนามัยแม่และเด็ก จึงมีโอกาสดูเรียนรู้อีกเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรถ์จากแพทย์และพยาบาลในด้านการ

บำรุงครรภ์ การพักผ่อน การสังเกตอาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์ การฉีดวัคซีนที่จำเป็น เพื่อป้องกันกรคิดเชื้อจากแม่สู่ลูก

เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ วรรณิได้ไปฝากครรภ์ที่สถานีนอนามัยใกล้บ้าน ช่วงที่ฝากครรภ์ได้รับการฉีดวัคซีนจนครบและได้รับการแนะนำในเรื่องการสังเกตลูกคืบ การรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการสังเกตน้ำหนักว่าเพิ่มขึ้นเท่าใด ในระหว่างตั้งครรภ์ วรรณิมีการบำรุงครรภ์ โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น เพิ่มอาหารประเภทนมและเนื้อสัตว์ มากกว่าปกติ มีการรับประทานผักและผลไม้ เพื่อไม่ให้ท้องผูก วรรณิชอบหาเอกสารที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอดมาอ่าน บางเรื่องได้รับคำแนะนำจากแม่ของตนเองและจากแม่สามี วรรณิระมัดระวังในเรื่องการพักผ่อน การรับประทานอาหารและยาเป็นอย่างมาก เมื่อถึงเวลาคลอด วรรณิไปคลอดที่โรงพยาบาลและคลอดเองตามธรรมชาติ ซึ่งบุตรคนแรกได้คลอดที่โรงพยาบาลแม่แจ่ม ส่วนบุตรคนที่สองได้คลอดที่โรงพยาบาลฮอด การคลอดที่โรงพยาบาลช่วยให้วรรณิมั่นใจในเรื่องความปลอดภัย รวมทั้งความสะอาดของโรงพยาบาล ช่วยลดความกลัวเรื่องการคิดเชื่อว่ามีความเสี่ยงน้อยกว่าการคลอดเองที่บ้าน

ในเรื่องการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์และหลังคลอด ตนเองได้รับคำแนะนำจากเพื่อนบ้าน จากแม่ตนเอง แม่ของสามี รวมไปถึงคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อย่างไรก็ตาม ความเชื่อของแต่ละคนแตกต่างกันออกไป เช่นในเรื่องการอาบน้ำหลังคลอด แม่ของวรรณิบอกว่า ควรอาบน้ำตามปกติหลังคลอดประมาณ 1 เดือน และอยู่ไฟอย่างน้อย 1 เดือน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขไม่ได้เน้นเรื่องการอยู่ไฟ และหลังคลอดบุตรให้อาบน้ำตามปกติ วรรณิบอกว่าส่วนหนึ่งก็จะเชื่อแม่ เพราะว่ามีประสบการณ์ในเรื่องการคลอดบุตรมาก่อนซึ่งวรรณิไม่ได้อยู่ไฟเป็นเดือนแต่จะดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่นเสมอ และใส่เสื้อผ้าให้มิดชิดเนื่องจากเห็นว่าอากาศที่บ้านค่อนข้างเย็น โดยเฉพาะในฤดูหนาว ซึ่งต่างจากอากาศในเมืองที่มีอากาศค่อนข้างร้อน ส่วนในเรื่องการรับประทานอาหาร ตนเองก็ยังรับประทานอาหารตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขบ้างและตามคำแนะนำของแม่และเพื่อนบ้านบ้าง โดยงดอาหารแสลงทั้งหมด เพราะกลัวตนเองและลูกจะไม่สบาย

ในเรื่องการทำงานหลังคลอดประมาณ 1 สัปดาห์ เริ่มทำงานเล็กๆ น้อยๆ ขาของได้ เพราะไม่ได้ทำงานหนักและไม่ไต่ยกของหนัก สำหรับงานนอกบ้านต้องงดไปก่อนเพราะกลัวผัดเดือนแต่ถ้าครบ 1 เดือน สามารถทำงานได้ตามปกติ เพราะเชื่อว่าร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติแล้ว

### การใช้สารเสพติด

วรรณิเป็นเด็กหนุ่มใหม่ที่ได้รับการศึกษาในโรงเรียน ได้รับการปลูกฝังจากโรงเรียนไม่ให้ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงจากสิ่งเสพติดอื่น ๆ เนื่องจากมีอันตรายและมีโทษต่อสุขภาพร่างกาย เมื่อออกจากโรงเรียน จึงไม่ได้ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ขณะเดียวกันวรรณิไม่ดื่มกาแฟด้วย วรรณิเข้าใจเป็นอย่างดีว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การสูบบุหรี่มาก ๆ จะทำให้เป็นโรคถุงลมโป่งพอง หรือปอดแฟบได้ การดื่มสุรามีผลต่อระบบประสาท และอาจเป็นโรคตับแข็งได้ วรรณิเป็นคนสนใจสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ เมื่อเจอผู้รู้ด้านสุขภาพ จะสนใจถามเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยของตนเองว่ามีความผิดปกติหรือไม่ ต้องปฏิบัติตัวและรักษาอย่างไร เมื่อรู้และเข้าใจว่าสารเสพติดมีโทษต่อร่างกายและไม่จำเป็นสำหรับตนเองในชีวิตประจำวัน วรรณิจึงไม่ใช้สารเสพติดชนิดใด ๆ ขณะเดียวกันสามีของเธอก็ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ หรือกินหมากเช่นเดียวกัน

เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยไม่สบาย มีเพื่อนบ้านหรือมีสตรีบางคนที่ยังใช้สารเสพติดในการรักษาอาการเจ็บป่วย เช่น ใช้ฝิ่นรักษาอาการปวดท้อง ซึ่งวรรณิบอกว่าไม่เคยใช้ ถ้าเจ็บป่วยไม่สบาย เช่น มีอาการปวดท้อง จะใช้ยาแก้ปวดท้อง และไปพบแพทย์ที่คลินิกหรือโรงพยาบาล แต่ในปัจจุบัน ฝิ่นไม่มีในหมู่บ้านจึงไม่ค่อยมีการใช้ฝิ่นรักษาอาการเจ็บป่วยมากนัก

### การป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วย

ตั้งแต่เล็กจนโต วรรณิมีสุขภาพแข็งแรงดีตลอด ไม่เคยเจ็บป่วยรุนแรงแต่ภายหลังคลอดบุตรคนแรกรู้สึกปวดหลังและมีปวดร้าวลงขาซ้ายแต่ปวดไม่มากสามารถเดินได้ตามปกติ นอกจากนี้ยังมีอาการท้องผูกบ้างและเป็นโรคกระเพาะเคยไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลและได้ยามารับประทานแล้วอาการดีขึ้น

วรรณิเชื่อว่า เรื่องของการเจ็บป่วย เป็นผลหรือเกิดจากความผิดปกติของร่างกาย หรือเกิดจากการติดเชื้อโรค วรรณิไม่ค่อยเชื่อเรื่องไสยศาสตร์แต่ก็ไม่กล้าลบหลู่ ในด้านการป้องกันอาการเจ็บป่วย วรรณิบอกว่าต้องรักษาร่างกายให้แข็งแรง โดยการรับประทานอาหารให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทุกประเภท ต้องไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ รักษาความสะอาดของร่างกาย ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนเกินไป เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยไม่สบาย ถ้าเป็นไข้หวัดธรรมดา จะรับประทานยาแก้หวัดที่ตนเองรู้จักและหาซื้อตามร้านขายยาทั่วไป แต่ถ้าเป็นการเจ็บป่วยที่รุนแรง จะไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลแต่ในบางครั้งที่มีผู้หลักผู้ใหญ่ เช่น พ่อ แม่ ผู้สูงอายุ จะให้รักษาแบบพื้นบ้าน ตนเองก็ทำตาม วรรณิบอกว่าไม่ค่อยเชื่อในเรื่องการรักษาแบบพื้นบ้านบางอย่าง เช่น การใช้ยาสมุนไพร ซึ่งกลัวอันตรายจากอาการ



ข้างเคียงจากการใช้ยาสมุนไพร เพราะยังไม่มีการศึกษาที่แท้จริงว่าเป็นอย่างไร จึงไม่กล้าใช้มาก ส่วนใหญ่จะใช้ยาแผนปัจจุบันที่แพทย์แนะนำมากกว่า และจะไปโรงพยาบาลมากกว่าไปคลินิก

วรรณิเกิดมาในครอบครัวที่นับถือศาสนาพุทธ - ผี ตอนเด็ก ๆ เมื่อเกิดมีอาการเจ็บป่วย พ่อกับแม่จะให้การรักษาแบบพื้นบ้าน เช่น มัดมือ เรียกขวัญ ทำพิธีส่งผี ต่าง ๆ บางครั้งการรักษาก็ได้ผล บางครั้งก็ไม่ได้ผล วรรณิบอกว่า เมื่อตนเองโตขึ้นและได้เรียนรู้บางอย่างเกี่ยวกับการแพทย์สมัยใหม่ จึงมีความเชื่อเกี่ยวกับการแพทย์สมัยใหม่มากกว่า แต่ความเชื่อเกี่ยวกับการเจ็บป่วยบางอย่างยังคงเชื่ออยู่ ถ้าตนเอง ลูกหรือสามีไม่สบายและได้รับการแนะนำจากพ่อแม่หรือจากเพื่อนบ้าน ตนเองจึงได้ปฏิบัติตามบ้างและในบางเรื่องได้ตัดสินใจเอง เช่น ถ้าเป็นการป่วยที่รุนแรง ตนและสามีจะไปโรงพยาบาลทันที

อย่างไรก็ตาม วรรณิยังคงมีความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์อยู่บ้าง เช่น การไม่ลบหลู่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ นอกจากนี้ยังพยายามไม่ไปมีเรื่องกับบุคคลที่มีคาถาอาคมต่าง ๆ เพราะกลัวการเสกคาถาร้ายให้ เนื่องจากสิ่งเหล่านี้ไม่สามารถพิสูจน์ได้

## 2. ดวงใจ

### ข้อมูลส่วนตัว

ดวงใจ ปัจจุบัน (ปี พ.ศ. 2546) อายุ 21 ปี แต่งงานมีครอบครัวและมีสามีอายุ 22 ปี เป็นชาวปกาสัยเกอญอด้วยกัน ประกอบอาชีพทำนาและทำสวน มีบุตรด้วยกัน 2 คน คนโตเป็นเด็กชายอายุ 2 ปี และคนที่ 2 เป็นเด็กผู้หญิง อายุ 5 เดือน ทั้งสองคนเป็นเด็กแข็งแรงดี ในวัยเด็กดวงใจได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่และญาติ ๆ ที่อยู่บ้านใกล้เคียงซึ่งมีความสนิทสนมกันเป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นเด็กเล็กคนเดียวในครอบครัวได้รับการเลี้ยงดู ทะนุถนอมเป็นอย่างดี เมื่อโตขึ้น พ่อไปโรงเรียนได้ พ่อกับแม่จึงให้ไปเรียนที่โรงเรียนโฆงหลวงจนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และไม่ได้ศึกษาต่อเนื่องจากดวงใจคิดว่าตนเองเรียนไม่ค่อยเก่ง และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวไม่ดีนัก ไม่มีใครช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านจึงมีความคิดว่าออกมาช่วยพ่อแม่ทำงานดีกว่า ถึงแม้ว่าพ่อของตนเสนอให้เรียนต่อแต่ดวงใจกลับตัดสินใจไม่เรียนต่อ จึงออกจากโรงเรียนมาช่วยพ่อกับแม่ทำงานและดูแลน้อง

ดวงใจเป็นเด็กรุ่นใหม่ที่มีความคิดอ่านไม่ค่อยเหมือนกับผู้ใหญ่รุ่นก่อน ๆ มีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าคิดและกล้าตัดสินใจด้วยตนเอง แต่ในบางเรื่องก็จะปรึกษาพ่อแม่ก่อน เช่น เรื่องการทำมาหากินในครอบครัว การทำไร่นา เพราะดวงใจเป็นผู้หญิง จึงเป็นเรื่อง

ใหญ่เกินตัวที่จะทำและตัดสินใจคนเดียว จึงมีพ่อแม่เป็นที่ปรึกษาให้ตลอด ดวงใจบอกว่าไม่ได้เสียใจที่ไม่ได้เรียนต่อ ซึ่งดวงใจมีความคิดว่าถ้าตั้งใจทำงานแล้ว เก็บเงินสร้างเนื้อสร้างตัวสักวันหนึ่งคงสบายขึ้น การที่ดวงใจตัดสินใจไม่เรียนต่อ พ่อและแม่ก็ไม่ได้ต่อว่าอะไร ขอเพียงดวงใจเป็นคนดี ขยัน รู้จักทำมาหากิน ช่วยเหลือครอบครัว และดูแลน้องชาย ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในระดับมัธยมที่โรงเรียนแม่แจ่มวิทยาคม ในอำเภอแม่แจ่ม ซึ่งเมื่อดวงใจทำงานและมีรายได้ ส่วนหนึ่งได้แบ่งเป็นทุนการศึกษาให้กับน้องชาย ดวงใจเป็นคนที่มีเชื่อฟังพ่อแม่ เมื่อพ่อแม่สอนอะไร ก็จะปฏิบัติตามอยู่เสมอทำให้พ่อกับแม่รู้สึกสบายใจและยังเป็นกำลังสำคัญของพ่อแม่ในการทำงานในไร่ในนา และช่วยงานบ้านของครอบครัวอีกด้วย

ดวงใจช่วยเหลือครอบครัวทำไร่นา พ่อดีจากฤดูทำไร่นาก็รับจ้างในไร่ฝัก บริเวณหมู่บ้านโหล่งโป่ง ได้รับค่าจ้างวันละ 100 – 150 บาท แต่ไม่ได้ไปทำบ่อย ส่วนมากจะอยู่บ้านดูแลแม่ เนื่องจากแม่ไม่ค่อยสบายเป็นโรคเวียนศีรษะและเป็นโรคทางระบบประสาทรับประทานอาหารไม่ค่อยได้ นอกจากนี้ ดวงใจยังเปิดร้านขายของชำ ทำให้มีรายได้วันละ 200 – 300 บาท นอกจากนี้ดวงใจยังทอผ้าแล้วปักเป็นลายต่าง ๆ แล้วนำมาขายทำให้มีรายได้ปีละ 4,000 – 5,000 บาท

ดวงใจเป็นลูกคนโตของครอบครัว จึงต้องดูแลพ่อแม่และน้องตลอดมาตั้งแต่เริ่มทำงานได้ โดยส่วนมากจะทำงานบ้าน เลี้ยงหมู เลี้ยงไก่ เลี้ยงควาย ดูแลข้าวปลาอาหารให้ครอบครัว และทอผ้าให้กับสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนทำไร่นาโดยมีพ่อเป็นคนช่วยเหลือ ดวงใจได้รับการอบรมสั่งสอนจากครอบครัวว่า เป็นผู้หญิงต้องเรียบร้อย ต้องทำหน้าที่ของผู้หญิงไม่ให้ขาดบกพร่อง ต้องดูแลพ่อแม่และครอบครัว และมีกิริยามารยาทที่งดงามด้วย

#### สภาพภาพครอบครัว

ครอบครัวของดวงใจประกอบด้วยพ่อแม่ ดวงใจและน้องชาย บ้านดวงใจเป็นบ้านไม้ชั้นเดียว ยกได้สูง หลังคามุงกระเบื้อง อากาศถ่ายเทสะดวก บริเวณใต้ถุนบ้านมีการเก็บเชื้อหอมแดง เลี้ยงไก่ บางส่วนทำเป็นที่ทอผ้าและเก็บรถจักรยานยนต์ บริเวณบ้านมี 2 ห้องนอน และห้องโถงกว้าง ดวงใจและน้องชายจะนอนบนบ้านหลังนี้ ส่วนพ่อกับแม่จะนอนในบ้านหลังที่เป็นโรงครัว ซึ่งเป็นบ้านอีกหลังหนึ่งที่แยกออกจากบ้านไม้ เป็นบ้านไม้ไผ่ มุงหลังคาด้วยใบตองตึง อากาศค่อนข้างเย็นสบายในฤดูร้อน ส่วนในฤดูหนาวสามารถตั้งไฟและผิงไฟได้ ในโรงครัวค่อนข้างรกเป็นที่เก็บของใช้ต่าง ๆ รวมทั้งอุปกรณ์ทำครัวจำนวนมาก ซึ่งวางไว้ไม่เป็นระเบียบ พื้นบ้านไม่ค่อยสะอาด ซึ่งดวงใจบอกว่า เช็ดถูบ้างเหมือนกันแต่ทำไม่ไหวมีฝุ่นมาก หม้อข้าวหม้อแกงก็ดำเนื่องจากไม้ได้ใช้เตา แก๊ส แต่ยังใช้เตาเผาธรรมชาติ เมื่อวางหม้อ

ข้าวหม้อแกงกัณฑ์ พื้นที่บ้านจึงดำ ถัดจากโรงครัวเป็นขี้ข้าว ซึ่งอยู่ห่างจากโรงครัวและตัวบ้านประมาณ 4-5 เมตร บริเวณใต้ถุนขี้ข้าวเลี้ยงหมู ซึ่งมูลหมูได้ส่งกลิ่นมาที่ตัวบ้านและโรงครัว

พ่อกับแม่ของดวงใจไม่ได้เรียนหนังสือ พ่อเป็นคนขยันและใจดี ประกอบอาชีพทำไร่ทำนาและเลี้ยงควาย ว่างจากทำไร่ทำนาก็ไปรับจ้างในตัวอำเภอแม่แจ่มโดยรับจ้างก่อสร้างหรือกำจัดวัชพืชในไร่ผัก ซึ่งแล้วแต่ว่าจะมีงานอะไรให้ทำ มีรายได้จากการรับจ้างประมาณวันละ 150 บาท เมื่อได้เงินมาส่วนมากจะซื้ออาหารให้ครอบครัวบ้าง เงินที่เหลือจะเก็บไว้ให้ลูกชายซึ่งกำลังเรียนหนังสืออยู่ จากการที่พ่อเป็นคนขยันและรู้จักทำมาหากิน ในเวลาเย็นถ้าเสร็จธุระจากการทำงานแล้วจะออกไปหากบ เขียดในลำห้วยต่าง ๆ ซึ่งหามาได้เป็นประจำและบ่อยครั้งที่แบ่งให้กับญาติ ๆ ที่อยู่บ้านใกล้ ๆ กัน นอกฤดูทำนาพ่อของดวงใจจะไปนอนค้างคืนที่ป่าเพราะต้องดูแลควายที่เลี้ยงไว้ พอกลางคืนจะหากบ เขียด ส่งให้ภรรยาและลูกที่บ้านทำให้ครอบครัวมีอาหารรับประทานตลอดและไม่ต้องเสียเงินซื้ออาหารมารับประทาน ส่วนแม่ของดวงใจเป็นแม่บ้าน แต่เดิมเป็นคนแข็งแรงดี ทำงานเป็นแม่บ้าน ดูแลลูกและช่วยพ่อทำงานในไร่ตามปกติ แต่เมื่ออายุมากขึ้น เริ่มป่วยออก ๆ แอด ๆ มีอาการเวียนศีรษะ ทำงานหนักไม่ได้ เคยไปรักษาที่โรงพยาบาลหลายแห่ง แต่อาการไม่ดีขึ้นและสุดท้ายได้ไปรักษาที่โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ แพทย์บอกว่าเป็นโรคทางระบบประสาท ได้ให้ยามารับประทานอาการจึงทุเลาลง แต่ยังคงรับประทานยาต่อไปเรื่อย ๆ และทำงานหนักไม่ได้ แต่ตอนนี้อาการดีขึ้น สามารถทำงานบ้านและช่วยเลี้ยงลูกให้ดวงใจได้แล้ว

#### การบริโภคอาหาร

ด้านการรับประทานอาหาร ดวงใจบอกว่ารับประทานได้ทุกอย่างที่มีให้รับประทาน ไม่ได้เลือกอาหารมากนักเพราะอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นรับประทานได้ยาก ดวงใจรับประทานอาหารเกือบทุกประเภท เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ผักทุกชนิดแต่ไม่ค่อยได้รับประทานอาหารทะเล ซึ่งได้รับประทานปลาบ้างแต่ไม่บ่อย ปกติในครอบครัวจะรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ มีการรับประทานอาหารข้าวเจ้าเป็นหลัก ส่วนข้าวเหนียวรับประทานนาน ๆ ครั้ง กับข้าวที่รับประทานส่วนมากเป็นผักกับน้ำพริก ที่บ้านทุกคนชอบอาหารที่มีรสจัด ส่วนเนื้อมีบ้างที่รับประทาน เช่น เนื้อหมู ปกติซื้อมาจากตลาดสดในอำเภอแม่แจ่ม เฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ดวงใจและแม่ชอบรับประทานอาหารที่ร้อนและปรุงสุก ไม่ชอบรับประทานอาหารประเภทลาบดิบ ดวงใจให้เหตุผลว่าไม่รับประทานเนื้อดิบ ๆ เพราะกลัวเป็นพยาธิ ส่วนสามีและพ่อรับประทานลาบดิบเป็นบางครั้ง โดยเฉพาะถ้ามีงานหรือเทศกาลต่าง ๆ นอกจากนี้พ่อและสามี

ของดวงใจยังชอบหากบ หากเขียด ปลาเล็กปลาน้อยตามลำห้วย มาให้รับประทานบ่อย ๆ ส่วนมากจะนำมาผสมกับน้ำพริกหรือแกงแล้วรับประทานกับข้าว ที่เหลือจะรมควันให้แห้ง แล้วเก็บไว้รับประทานภายหลัง ในช่วงตั้งครรภ์ ดวงใจเล่าว่า ยังคงรับประทานอาหารตามปกติ ไม่ได้เพิ่มอาหารประเภทเนื้อหรือนมแต่อย่างใดเพราะไม่มีเงินซื้ออาหารเหล่านี้มารับประทาน ซึ่งตนเองได้นำเงินไปซื้อยาให้แม่ ทำให้รู้สึกสบายใจกว่า ขณะเดียวกันมีความรู้สึกที่ไม่อยากอาหาร เจ้าหน้าที่อนามัยจึงแนะนำให้ดื่มนม ให้รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ให้มากขึ้นให้ยาเม็ดบำรุงเลือดมารับประทานจึงช่วยให้รับประทานอาหารได้มากขึ้นและได้ชั่งน้ำหนักเป็นระยะ ๆ ว่าน้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือไม่ ขณะตั้งครรภ์ไม่ได้งดอาหารอะไร เป็นพิเศษแต่ภายหลังจากคลอดลูกได้งดผักบางอย่างเช่น ผักกาด ผักขม เพราะเชื่อว่าจะทำให้ลูกอืดท้องหรือท้องร่วง นอกจากนี้มีการงดอาหารประเภทเนื้อสัตว์บางชนิดที่มีกลิ่น เช่น เนื้อวัว เนื้อควาย หมูป่า เพราะเชื่อว่าจะทำให้เป็นลมผิเคื่อน ในการงดอาหารดังกล่าวนี้ จะใช้เวลาประมาณ 6-7 เดือน แต่เมื่อคลอดครบ 1 ปี สามารถรับประทานอาหารได้ทุกอย่างตามปกติ ส่วนเนื้อหมู ไก่ ไข่ ปลา ที่บ้านดวงใจไม่ค่อยได้ซื้อผักมารับประทาน ส่วนมากปลูกผักรับประทานเอง ไม่ได้พ่นยาฆ่าแมลง ดวงใจบอกว่ามีบางครั้งซื้อผักจากร้านค้ามารับประทาน รู้สึกกลัวว่าผักเหล่านั้นใช้ยาฆ่าแมลง จึงนำมาล้างให้สะอาดทุกครั้งก่อนนำไปประกอบอาหาร ดวงใจชอบอาหารที่มีรสจัด เช่น แกงเผ็ดต่าง ๆ ส่วนอาหารว่าง เช่น ขนม ผลไม้ รับประทานบ้าง แต่ไม่บ่อยนัก ดวงใจไม่ค่อยชอบรับประทานขนมหวาน แต่ชอบรับประทานผลไม้ เช่น มะม่วง แดงโม ลิ้นจี่ ลำไย ส้มโอ มะละกอ ในการรับประทานอาหาร ดวงใจล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้งและใช้ช้อนเสมอ ดวงใจรับประทานอาหารแต่ละมื้อพออิ่มและไม่ชอบรับประทานอาหารจุกจิก แต่จะรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ

ส่วนน้ำคั้นที่บ้าน เป็นน้ำที่ได้จากประปาภูเขา ไม่ได้ต้มให้สุกก่อนดื่มซึ่งดวงใจบอกว่าตั้งแต่เกิดได้ดื่มน้ำจากบ่อน้ำและจากประปาภูเขาตลอด ไม่ได้ดื่มน้ำก่อนดื่มแต่ไม่เห็นเป็นอะไร ดวงใจบอกว่าในฤดูฝน ถ้ามีน้ำหลาก น้ำจากประปาภูเขาจะขุ่นมาก ตนจึงใส่ถังทิ้งไว้เพื่อให้ตกตะกอนก่อนนำน้ำไปใส่โอ่งที่ใช้ดื่มเพราะกลัวว่าถ้าดื่มน้ำที่ขุ่นอาจทำให้เป็นนิ่วได้

#### การทำงาน

ดวงใจเป็นบุตรคนโตของครอบครัว พอเริ่มโตมา ทำงานได้ นับตั้งแต่อายุ 6-7 ขวบ ส่วนใหญ่จะช่วยเหลือแม่ทำงานบ้าน เช่น เลี้ยงไก่ เลี้ยงหมู หุงข้าว และดูแลน้องชาย เมื่อจบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จึงออกมาช่วยพ่อแม่ทำงานทั้งการทำงานในบ้าน ที่เป็นหน้าที่ของลูกผู้หญิง ได้แก่ ทำหน้าที่หุงหาอาหารให้ครอบครัว เลี้ยงไก่ หมู ตลอดจนงานในไร่



ตามปกติดวงใจตื่นนอนเวลาประมาณ 05.00 นาฬิกา หลังจากทำภารกิจส่วนตัว หุงหาอาหารเสร็จแล้ว ไปดำข้าว ซึ่งใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง บางครั้งแม่จะช่วยดำข้าวทำให้เหนื่อยน้อยลง ภายหลังจากดำข้าวจะมารับประทานอาหารพร้อมกับครอบครัวแล้วล้างถ้วยล้างจาน นำอาหารไปเลี้ยงหมูและไก่ เมื่อเสร็จธุระแล้วถึงจะออกจากบ้านไปทำงานในไร่ในนาเนื่องจากเป็นลูกคนโตและไม่มีพี่ชาย ดวงใจจึงต้องทำงานช่วยพ่อทุกอย่าง ตั้งแต่ถางหญ้า ปลูกข้าว เกี่ยวข้าว แยกข้าวเข้าบ้าน ซึ่งต้องใช้แรงงานของตนเอง แต่เวลาพ่นยากำจัดวัชพืชและแมลง พ่อจะเป็นคนทำเอง เนื่องจากในครอบครัวมีแรงงานเพียงไม่กี่คน ได้แก่พ่อและดวงใจ ส่วนแม่ไม่ค่อยสบาย ทำงานหนักไม่ได้ ดวงใจและพ่อจึงต้องไปเอางานจากเพื่อนบ้านด้วย ดังนั้นช่วงเวลาที่มีการเพาะปลูกหรือในฤดูเก็บเกี่ยวดวงใจไปทำงานเกือบทุกวัน ได้หยุดก็ต่อเมื่อหมดฤดูเพาะปลูก การทำงานในไร่ในนา ต้องสัมผัสกับฝน ลม แดด ต่างๆ ตลอดเวลา ดวงใจจะใส่เสื้อผ้าหนา ๆ แขนยาวและใส่หมวกกันแดด ในเวลาเย็นกลับจากทำงานจะช่วยแม่เลี้ยงไก่ หมู และซักผ้าให้กับสมาชิกในครอบครัว ภายหลังจากแต่งงานดวงใจให้กำเนิดบุตร 2 คน โดยเลี้ยงเอง มีแม่ช่วยเลี้ยงบ้าง เมื่อดวงใจไปทำงาน ส่วนสามีถ้าอยู่บ้านจะช่วยเลี้ยงลูกให้ หลังจากแต่งงาน ดวงใจยังอาศัยอยู่กับพ่อแม่ ทำการเพาะปลูกข้าวโพดและหอมแดงมากขึ้น เนื่องจากปลูกขาย โดยมีสามีคอยช่วยเหลือ ทำให้ดวงใจไม่ค่อยมีเวลาได้อยู่บ้าน มีเวลาบ้างก็ต่อเมื่อหมดฤดูเก็บเกี่ยว ดวงใจจึงเย็บปักถักร้อย ทอเสื้อผ้า เครื่องใช้ให้กับสมาชิกในครอบครัว บางครั้งจะทำขายทำให้มีรายได้เสริมบ้าง นอกจากทำงานในบ้านและในไร่ในนาแล้ว ดวงใจเปิดร้านขายของชำพวกของแห้ง ของกินของใช้ในชีวิตประจำวันทำให้มีรายได้เพิ่มประมาณเดือนละ 1,000 – 2,000 บาท โดยช่วงที่ดวงใจไม่อยู่บ้านแม่จะเป็นคนขายของให้

ดวงใจช่วยพ่อกับแม่ทำงานทุกอย่างแม้แต่งงานแยกหาม เช่น แยกข้าวจากนามาเก็บไว้ในยุ้งข้าว หรือสัมภาระอื่น ๆ แต่ถ้าเป็นงานหนัก ๆ เช่น งานที่เป็นงานของผู้ชาย พ่อจะเป็นคนทำเอง ไม่ให้ดวงใจทำ ภายหลังจากแต่งงาน ดวงใจยังคงทำงานหนักเช่นเดิม และมีภาระมากขึ้น เนื่องจากมีลูกที่ต้องดูแลและช่วยสามีทำงาน ดวงใจบอกว่ารู้สึกเหนื่อยเหมือนกัน แต่ก็ต้องทำ ถ้าไม่ทำก็จะไม่มีรายได้มาเลี้ยงครอบครัว ส่วนสามีของดวงใจ ก็ให้ดวงใจทำงานทั้งในบ้านและนอกบ้าน ซึ่งก็เป็นหน้าที่ของภรรยาที่ต้องคอยช่วยสามีทำงานขณะเดียวกันสามีของดวงใจได้ช่วยดวงใจทำงานบ้านเหมือนกันถ้ามีเวลาว่าง เช่น ช่วยดูแลลูก ดำข้าว หุงข้าว และทำกับข้าวให้กับสมาชิกในครอบครัวรับประทาน

ในวันว่างจากการทำงาน ดวงใจจะชวนเพื่อนบ้านไปหาสัตว์เล็ก สัตว์น้อย เช่น บู่ ปลา กบ เขียด ในลำห้วย หรือในนา มาประกอบอาหารในครอบครัว บางส่วนได้นำมาแบ่งให้กับญาติ ๆ ที่อยู่บ้านใกล้กัน ดวงใจเป็นคนมีน้ำใจ จึงเป็นที่รักใคร่ของญาติ ๆ ทุกคน

นอกจากนี้ ถ้าวันว่างและฝนไม่ตก ดวงใจจะออกจากบ้านไปหาเพื่อนนอกหมู่บ้าน เพื่อเก็บไว้สำหรับหุงหาอาหารในชีวิตประจำวัน และสำรองไว้ใช้ใน ช่วงฤดูฝน ที่บ้านดวงใจ จึงมีกองฝืนจำนวนมากที่ได้พื้นบ้าน ดวงใจบอกว่าช่วงที่ลูกยังเล็กอยู่ รู้สึกลำบาก เพราะต้องดูแลลูกด้วย ต้องทำงานด้วย ถ้าลูกโตขึ้นไปโรงเรียนได้แล้ว อาจจะทำงานได้เต็มที่และสบายขึ้น

### การรักษาความสะอาดของร่างกาย

จากการสังเกต ดวงใจเป็นคน ที่รักความสะอาด แต่งตัวเรียบร้อย ใส่เสื้อผ้าแบบสบาย ๆ โดยใส่เสื้อรัดรูปแบบวัยรุ่นและใส่กางเกงกีฬา แต่ถ้าอยู่บ้านจะใส่กระโปรงหรือผ้าซิ่น ตามปกติใส่เสื้อผ้าวันละ 1 ชุด เปลี่ยนผ้าทุกครั้งหลังอาบน้ำในเวลาเย็น ดวงใจเป็นคนสะอาด ตัดเล็บมือเล็บเท้าสั้นอยู่เสมอ หลังอาบน้ำจะทำโลชั่น โดยเฉพาะในช่วงฤดูหนาว เพราะผิวจะแห้ง ในการรักษาความสะอาดของปากและฟัน ปกติแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้าเย็น ใช้ยาสีฟันที่ซื้อมาจากตลาด ในการสระผม ใช้แชมพูสระผม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าไปทำงานแล้วเปียกฝนหรือมีฝุ่นมากจะสระผมทุกวันหลังเลิกงาน ในเรื่องเสื้อผ้า ดวงใจจะซักผ้าด้วยผงซักฟอกทั้งที่เป็นผ้าของตนเอง และของสมาชิกภายในครอบครัว

ในการรักษาความสะอาดของร่างกาย ดวงใจอาบน้ำวันละครั้งในเวลาเย็นและใช้สบู่ถูตัว แม้ในช่วงฤดูหนาว ดวงใจบอกว่าถ้าไม่ได้อาบน้ำ จะรู้สึกคันตามร่างกาย เวลานอนทำให้นอนหลับไม่สนิท ฉะนั้นถ้าเป็นฤดูหนาว จะอาบน้ำตั้งแต่ยังมีแดดอยู่เพราะถ้าตีมาก อากาศจะเย็นมาก ไม่กล้าอาบน้ำ กลัวเป็นหวัดและกลัวเป็นปอดอักเสบ แต่ถ้าเป็นฤดูร้อนหรือฤดูฝน จะอาบน้ำตอนดึกได้ เพราะอากาศไม่เย็นมาก

นอกจากนี้ของใช้ที่เป็นผ้า ตลอดจนผ้าห่ม ดวงใจจะรักษาความสะอาดเป็นอย่างดี ปกติจะซักสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ผึ่งแดดให้แห้ง ส่วนลูกทั้งสองคน ดวงใจจะดูแลเป็นอย่างดี ไม่ให้มอมแมม แต่พอลูกโตขึ้น เดินได้เอง วิ่งชน บางครั้งไปเล่นโคลนสกปรกบ่อยๆ จึงต้องพาไปอาบน้ำ และเปลี่ยนเสื้อผ้าบ่อย

### การพักผ่อนและการออกกำลังกาย

ปกติดวงใจทำงานทุกวันไม่ค่อยมีวันหยุด โดยเฉพาะฤดูทำไร่ทำนา เมื่อกลับมาบ้านตอนใกล้หัวค่ำ ยังต้องทำงานบ้านต่อ รู้สึกเหนื่อยเหมือนกัน ภายหลังเสร็จธุระ และรับประทานอาหารเสร็จแล้วมักจะพักผ่อนโดยการดูโทรทัศน์ ก่อนเข้านอน ตามปกติเข้านอนเวลาประมาณ 22.00 นาฬิกา ถึง 22.00 นาฬิกา และตื่นนอนเวลาประมาณ 05.00 นาฬิกา ดวงใจกล่าวว่าตนเองไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องการนอนหลับ นอนหลับดีตลอดซึ่งอาจเป็นเพราะเวลากลาง

วันทำงานเหนื่อย พอได้มาพักผ่อนก็หลับไปเลย ถ้าเป็นฤดูที่ว่างจากการทำงานเข้านอนตามปกติ และตื่นเช้าทุกวัน ทำให้มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น ในเวลากลางคืนลูกคนเล็กมักตื่นมากวนแต่โชค ดีที่สามีช่วยดูแลให้ ทำให้แบ่งเบาภาระตนเองลงมาก ถ้าวันไหนที่อยู่บ้านและมีเวลว่าง ดวงใจจะทอดผ้า ปักผ้าไปเรื่อยๆ ทำให้ไม่รู้สึกเครียด บางครั้งจะไปหาเพื่อนบ้านใกล้เคียง มีโอกาสได้พูดคุยกันทำให้รู้สึกดีเช่นกัน ดวงใจบอกว่าขณะนี้ยังเดินทางไปไหนไกลๆ ไม่ได้ เพราะลูกคนที่สองยังเล็กอยู่และยังหย่านมไม่ได้ ต้องรอให้ลูกโตขึ้นก่อนและเริ่มช่วยเหลือตัวเองได้ ตนเองและสามีคงเหนื่อยน้อยลงและน่าจะมีเวลาพักผ่อนมากขึ้น

ในด้านการออกกำลังกาย ดวงใจไม่ได้ออกกำลังกายเลยแต่มีความเห็นว่าการทำงานที่ตนเอง ออกไปทำงานทุกวัน ได้เดินไปทำงานทุกวัน การทำงานบ้านน่าจะเป็นการออกกำลังกายในตัว ได้ ส่วนการพักผ่อนโดยวิธีอื่นๆ ส่วนมากถ้ามีเวลว่างเช่น ถ้ามีการจัดงานที่ตัวอำเภอแม่แจ่ม และเวลว่างก็จะเข้าไปร่วมบ้างเป็นบางครั้ง หรือเวลาที่มีการฉายหนังกลางแปลงที่หมู่บ้าน ใกล้เคียงก็จะไปดูด้วยแต่เดี๋ยวนี้ดวงใจบอกว่าถ้ามีเวลว่างแล้วไม่ได้ไปทำงานส่วนมากจะใช้ เวลาในการดูโทรทัศน์ เป็นส่วนใหญ่ ทำให้ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร สารคดีต่างๆ และได้รับความเพลิดเพลินด้วย

#### พฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์

ดวงใจเป็นผู้หญิงชาวปกากะญอที่เรียบง่าย พูดจาอ่อนหวาน เชื่อฟังในสิ่งที่พ่อแม่ ได้บอกกล่าวหรือสั่งสอนเสมอ เมื่อแต่งงานมีครอบครัว สามีดวงใจเป็นชาวปกากะญอด้วยกัน เวลาจะทำอะไรก็จะปรึกษากับสามีเสมอ โดยเฉพาะเรื่องการทำมาหากินมีบางครั้งที่พูดไม่ลง รอยกันแต่สามารถปรับความเข้าใจกันได้ โดยขอมสามีบ้าง หรือสามีขอมดวงใจบ้าง ดวงใจอยู่ด้วยกันมาเกือบ 4 ปี แต่ก็ยังรักกันเหมือนเดิม ดวงใจบอกว่าโชคดีที่สามีตนเองไม่เป็นคนเจ้าชู้ และไม่เที่ยวผู้หญิง เพราะตนเองกลัวเป็นโรคเอดส์ ซึ่งเคยได้ยินมาว่าสามารถติดต่อกันได้โดยการมีเพศสัมพันธ์ ถ้าเป็นแล้วไม่สามารถรักษาให้หายได้ โดยส่วนตัวดวงใจเองไม่เคยนอกใจ สามี รักเดียวใจเดียว ตั้งใจดูแลลูกและสามีให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ภายหลังแต่งงานไม่ได้คุมกำเนิด เลย พอแต่งงานได้ 2 ปีจึงมีลูกคนแรก และหลังจากนั้นอีก 1 ปีตั้งครรถ์ลูกคนที่ 2 และคลอดในเวลาต่อมา ดวงใจและสามีวางแผนไว้ว่าจะมีลูกเพียง 2 คนเท่านั้น ดังนั้นเมื่อได้ลูกชายหญิง ครบตามความต้องการ ดวงใจจึงทำหมันเมื่อปีพ.ศ.2545 การทำหมันทำให้ดวงใจหมดความกังวล และตั้งใจดูแลลูก 2 คนที่มีอยู่ให้ดีที่สุด

ในเรื่องการตรวจสุขภาพของอวัยวะสืบพันธุ์สตรี ดวงใจบอกว่าไม่เคยตรวจแม้แต่ การตรวจมะเร็งปากมดลูกเพราะ ไม่มีความรู้ด้านนี้เลย จึงปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติ ดวงใจ

บอกว่าตนเองเป็นคนที่ม่ประจําเดือนมาสม่ำเสมอและไม่มีอาการปวดท้องประจําเดือนแต่รู้สึกปวดเอวบ้างบางครั้งแต่สามารถทำงานได้ตามปกติ เวลาม่ประจําเดือนม่ได้ใช้ผ้าอนามัย แต่จะใส่ผ้าถุงหลายๆ ชั้นและรักษาความสะอาดของร่างกาย อาบน้ำตามปกติ แต่ม่ค้มน้ำแข็งเพราะกลัวปวดท้องและรับประทานอาหารตามปกติ

ตั้งแต่โตมา ดวงใจม่เคยม่ประวัติเกี่ยวกับการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เคยมีอาการตกขาวบ้างแล้วหายไปเอง ในการดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์นั้น ดวงใจบอกว่าทำความสะอาดตามปกติเวลาอาบน้ำ โดยใช้สบู่ทำความสะอาดแล้วล้างออกด้วยน้ำเท่านั้นก็พอ

ดวงใจม่มีความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นอกจากโรคเอดส์เท่านั้นที่รู้ว่าสามารถติดต่อกันได้ด้วยการมีเพศสัมพันธ์ และถ้าเป็นแล้วม่สามารถรักษาหายได้ ดวงใจเห็นว่าผู้หญิงที่ดีต้องม่สำส่อนทางเพศ ต้องมีกิริยามารยาทเรียบร้อย

#### การตั้งครรภ์และการคลอด

ภายหลังจากการแต่งงานดวงใจม่ได้คุมกำเนิดโดยมีความคิดว่าจะปล่อยให้ม่ลูกตามธรรมชาติ พอแต่งงานได้ปีกกว่าๆ จึงตั้งครรภ์ลูกคนแรก เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์จึงไปฝากครรภ์ที่สถานีอนามัยบ้านโหล่งโป่ง ซึ่งอยู่ห่างจากบ้านประมาณ 20 กิโลเมตร ได้รับการตรวจเลือดและฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก ตลอดจนได้รับคำแนะนำเรื่องการรับประทานอาหาร การนับลูกค้้น และการดูแลให้น้หนักขึ้นตามเกณฑ์ นอกจากนี้ยังได้รับยาบำรุงเลือดมารับประทานอีกด้วย ดวงใจบอกว่าตนเองปฏิบัติตามที่เจ้าหน้าที่อนามัยแนะนำมาตลอดโดยเฉพาะการรับวัคซีน การตรวจเลือดต่างๆ จึงมาตรวจตามเวลาที่นัดอย่างสม่ำเสมอเพราะอยากให้มีลูกแข็งแรงแต่ในเรื่องการรับประทานอาหาร ม่ได้รับประทานอาหารเพิ่มเติมแต่อย่างใด ยังคงรับประทานอาหารตามปกติ เหมือนก่อนตั้งครรภ์ซึ่งดวงใจบอกว่า “เลือกกินม่ได้ มีอะไรให้กินก็กินพออิ่ม เพราะบนค้อยม่ค่อยมีอะไรให้กิน และก็ม่มีเงินซื้อกินด้วย” ส่วนมากจะรับประทานผักและน้ำพริก อาหารประเภทเนื้อได้รับประทานบ้างแต่ม่บ่อยนัก ในเรื่องการทำงานขณะตั้งครรภ์ ยังทำงานตามปกติ ทั้งงานในบ้าน เช่นหุงหาอาหาร เลี้ยงหมู ไร่ ค้่าข้าว ชักฝ้่า งานในไร่ร้่า จนกระทั่งคลอดลูก สิ่งที่ดวงใจสนใจคือการระมัดระวังเรื่องอุบัติเหตุ เพราะกลัวจะเป็นอันตรายกับลูกในท้อง เช่นระมัดระวังเรื่องการเดินโดยใส่รองเท้าแบบสบาย ๆ ม่ขับจักรยานยนต์เมื่อท้องโตขึ้น เมื่อจนจนถึงเวลาคลอดบุตรจึงไปคลอดที่โรงพยาบาลแม่แจ่ม โดยดวงใจให้เหตุผลของการไปคลอดลูกที่โรงพยาบาลว่า เพราะเป็นลูกคนแรก เกรงว่าจะคลอดยาก ดวงใจคลอดเองตามธรรมชาติ ลูกแข็งแรงดี ภายหลังกคลอด อยู่โรงพยาบาลได้ 2 วัน



จึงกลับบ้าน ขณะที่อยู่โรงพยาบาลนั้นพยายามดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่น ไม่ให้ถูกลมหรือสัมผัสอากาศเย็นเพราะกลัวเป็นโรคผิวดำตามคำบอกของผู้หลักผู้ใหญ่ เมื่อกลับมาบ้านครบ 1 สัปดาห์ จึงเริ่มอาบน้ำ สระผม และเริ่มทำงานบ้านเล็กน้อย แต่ยังไม่ยกของหนักและไม่ดำข้าว เมื่ออยู่ไฟครบ 1 เดือนแล้ว หลังจากนั้นจึงทำงานเป็นปกติ ภายหลังจากคลอดดวงใจเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา จึงระมัดระวังในเรื่องการรับประทานอาหารเป็นอย่างมากเพราะกลัวลูกท้องร่วง จึงมีการงดรับประทานอาหารบางชนิดที่เชื่อว่าเป็นอาหารแสลงเช่น ผักขม ผักกาด เนื้อสัตว์ที่มีกลิ่นเช่นเนื้อวัว เนื้อควาย เป็นต้น ภายหลังจากคลอดไม่ได้คุมกำเนิด พอบุตรคนแรกอายุได้ประมาณหนึ่งปีครึ่ง จึงตั้งครรภ์ลูกคนที่ 2 และได้ไปฝากครรภ์ที่สถานีนามัยบ้านกองแขก ซึ่งอยู่ห่างจากบ้านประมาณ 25 กิโลเมตร ได้รับการตรวจเลือด และได้รับยาวิตามินมารับประทาน ดวงใจเล่าว่าหากไม่ได้ไปฝากครรภ์ที่สถานีนามัยหรือที่โรงพยาบาล เวลาไปคลอดที่โรงพยาบาลจะถูกหมอดต่อว่า หากทารกที่คลอดออกมาตัวเล็กหรือไม่สมบูรณ์ ภายหลังจากคลอดบุตรคนที่ 2 ดวงใจและสามีเห็นว่ามีลูก 2 คนเป็นการเพียงพอแล้วพอแล้ว เพราะถ้ามีลูกมากกลัวเลี้ยงไม่ไหวจึงตัดสินใจทำหมันหญิง โดยเชื่อว่าการทำหมันหญิงจะไม่ทำให้พลังกำลังหรือเรี่ยวแรงที่มีอยู่ในร่างกายสูญเสียไป ส่วนแรงจูงใจที่ไปคลอดที่โรงพยาบาลทุกครั้งนั้น เพราะทุกคนในครอบครัวเห็นว่ามีความปลอดภัยกว่าคลอดเองที่บ้าน เนื่องจากที่โรงพยาบาลมีแพทย์และพยาบาล คอยช่วยเหลืออยู่

#### การใช้สารเสพติด

ดวงใจเป็นเด็กรุ่นใหม่ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุราหรืออมเมี่ยง ดวงใจบอกว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังต้องเสียเงินซื้อสิ่งเหล่านี้อีกด้วย ทุกวันนี้ไม่ได้ใช้สารเสพติดเหล่านั้นเลย สุขภาพแข็งแรงดี ไม่ได้เจ็บป่วยอะไร ดวงใจรู้ว่าการสูบบุหรี่มีอันตรายต่อปอด เช่นอาจทำให้เป็นโรคมะเร็งได้

#### การป้องกันและการรักษาอาการเจ็บป่วย

ดวงใจเป็นคนที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เคยป่วยเป็นโรคร้ายแรงถึงกับต้องเข้าโรงพยาบาล การเจ็บป่วยที่เคยเป็นส่วนมากได้แก่ ไข้หวัด ปวดท้อง เมื่อได้พักผ่อนหรือรับประทานยาแก้ปวดอาการก็หายไป ดวงใจเห็นว่าอาจเป็นเพราะตนเองอายุยังน้อยก็ได้ อีกอย่างหนึ่งดวงใจมีความเชื่อว่า การที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงต้องรับประทานอาหารและพักผ่อนให้เพียงพอ ต้องมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งดวงใจยกตัวอย่างว่า มีหลายคนที่มีสุขภาพแข็งแรงดี แต่เมื่อสามีไปมีผู้หญิงอื่นหรือมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งเกิดขึ้นในครอบครัวบ่อยๆทำให้คนนั้นกลายเป็น

เป็นคนเจ็บป่วยออกๆแอดๆ ทำงานไม่ได้ มีอาการเหมือนคนผัดเดือน ส่วนสาเหตุของการเจ็บป่วยนั้น ดวงใจเชื่อว่าเกิดจากการที่ร่างกายไม่แข็งแรง มีการติดเชื่อหรืออาจเกิดจากการกระทำผิดต่อธรรมชาติหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรืออาจเกิดจากการทำไสยศาสตร์ได้ซึ่งยังไม่อาจพิสูจน์ได้ จึงไม่กล้าลบหลู่ ดวงใจบอกว่าเคยมีประสบการณ์คือไม่สบาย เมื่อพอกับแม่ทำพิธีมัดมือเรียกขวัญให้อาการเจ็บป่วยค่อยๆ ดีขึ้นและหายไป แต่การเจ็บป่วยบางอย่างต้องไปโรงพยาบาล และต้องให้การรักษาแบบพื้นเมืองร่วมด้วยและเมื่อ 2 – 3 ปีก่อน มีอาการถ่ายปัสสาวะกระปริกระปรอยเป็นเวลานาน ได้รับประทานยาพื้นเมืองและไปหาแพทย์ที่โรงพยาบาล ได้ยามารับประทานก็ไม่ดีขึ้นแต่พอดังครรถ์อาการดังกล่าวก็หายไป ดวงใจบอกว่าในครอบครัวของตนเองถ้าหากไม่สบาย พอกับแม่จะให้การรักษาแบบพื้นเมืองไปก่อน เช่นรับประทานยาสมุนไพร ทว่าพิธีมัดมือ เรียกขวัญต่างๆ ส่งผี เลี้ยงผี หากอาการไม่ดีขึ้นถึงจะไปโรงพยาบาล เพราะการรักษาแบบพื้นเมืองไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก เมื่อเทียบกับการไปรักษาตัวในโรงพยาบาล อีกอย่างหนึ่งโรงพยาบาลยังอยู่ไกลจากบ้านไม่สะดวกในการเดินทาง นอกจากการเจ็บป่วยที่รุนแรงเท่านั้นจึงจะไป โรงพยาบาล แต่ถ้าป่วยเล็กน้อยมักจะไปรักษาตามคลินิกหรือซื้อยามารับประทานเอง

ด้านการป้องกัน เนื่องจากครอบครัวของดวงใจ ยังคงนับถือศาสนาพุทธ-ผี จึงมีความเชื่อมั่นแน่นแฟ้นเกี่ยวกับธรรมชาติ การป้องกันตัวจากการเจ็บป่วย เริ่มตั้งแต่การลงมือทำไร่ว่าจะเริ่มทำวันไหนดี พื้นที่ที่จะทำไร่เป็นพื้นที่ต้องห้ามหรือไม่ มีการเลี้ยงผีทุกขั้นตอน ไม่มีการลบหลู่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่ว่าจะด้วยวาจาหรือการกระทำ ถ้ามีการกระทำต้องมีการขอขมาด้วยคำพูดและต้องเลี้ยงผี ซึ่งครอบครัวของดวงใจยังคงมีความเชื่อเรื่องธรรมชาติ เรื่องผีที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยอยู่ ขณะเดียวกันดวงใจและครอบครัวก็ยังเชื่อว่ายังมีคนในละแวกหมู่บ้านบางคนที่มีความสามารถที่สามารถเสกทำร้ายคนอื่นได้ซึ่งตนเองและครอบครัวต้องระมัดระวังตัวด้วย โดยพยายามหลีกเลี่ยงและไม่ไปมีเรื่องทะเลาะวิวาทด้วย

ในเรื่องการปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยนั้น ดวงใจได้รับทราบและเรียนรู้จากพ่อแม่และญาติๆที่บ้านอยู่ใกล้กันมาตั้งแต่เด็ก ๆ พอกับแม่และญาติ ๆ จะมีการพูดคุยกันและพิจารณาหาสาเหตุว่าน่าจะเกิดจากอะไรและจะให้การรักษาอย่างไร ในการรักษา จะรักษาแบบพื้นบ้านหรือนำไปรักษาที่โรงพยาบาล ซึ่งพ่อของดวงใจและญาติพอจะมีความรู้ในเรื่องสมุนไพรอยู่บ้าง เมื่อเกิดการเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ น้อย ๆ มักจะให้การดูแลรักษาดวงใจแบบพื้นบ้าน โดยให้รับประทานสมุนไพรหรือทำพิธีต่างๆ แต่ถ้าป่วยรุนแรงก็จะนำไปรักษาในโรงพยาบาลซึ่งดวงใจได้เชื่อฟังพ่อแม่และญาติๆ มาตลอด

ในด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพอนามัย ดวงใจบอกว่าได้รับข่าวสารจากเจ้าหน้าที่อนามัยบ้าง จากแพทย์และพยาบาลในโรงพยาบาลบ้าง บางครั้งก็ได้รับฟังจากวิทยุและโทรทัศน์ นอกจากนี้ยังได้รับจากเจ้าหน้าที่ อสม. ประจำหมู่บ้านซึ่งส่วนมากเป็นเรื่องของการนำเด็กไปรับวัคซีนหรือเป็นข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันโรคระบาดต่างๆ เช่น โรคมาลาเรีย โรคท้องร่วง เป็นต้น

### 3. ป้าดอก

#### ข้อมูลส่วนตัว

ป้าดอก ปัจจุบันอายุ 44 ปี (พ.ศ. 2546) แต่งงานแล้ว มีบุตร 5 คน เป็นชาย 2 คน หญิง 2 คน นับถือศาสนาคริสต์ ประกอบอาชีพทำไร่และรับจ้างทั่วไปบริเวณหมู่บ้านและหมู่บ้านใกล้เคียง ป้าดอกมีพี่น้องทั้งหมด 4 คนเป็นหญิงทั้งหมด ครอบครัวมีฐานะค่อนข้างยากจน พ่อ แม่ประกอบอาชีพทำไร่และรับจ้างเช่นกัน สมัยที่ป้าดอกเป็นเด็กยังไม่ได้เรียนหนังสือ เนื่องจากยังไม่มีโรงเรียนในหมู่บ้าน ป้าดอกบอกว่าการที่ไม่ได้เรียนหนังสือทำให้ได้รับความลำบากหลายอย่าง โดยเฉพาะการไปติดต่อกับสถานที่ราชการเนื่องจากสื่อสารกันแล้วไม่เข้าใจ เพราะว่าตนเองอ่าน เขียน ภาษาไทยไม่ได้ ต้องอาศัยคนที่อ่านออกเขียนได้พาไป ป้าดอกบอกว่าสมัยนี้จำเป็นต้องเรียนหนังสืออย่างน้อยต้องให้อ่านออกเขียนได้ เพราะว่าเดี๋ยวนี้เราต้องติดต่อกับคนภายนอกตลอดเวลา ในเรื่องการทำมาหากินก็ไม่เหมือนเดิม การทำไร่ทำนาอย่างเดิวกี่ไม่พอกิน ต้องทำอย่างอื่นด้วย ป้าดอกบอกว่าการที่ตนเองไม่ได้เรียนหนังสือแต่ก็อยู่มาได้ถึงทุกวันนี้เพราะแต่ก่อนไม่เหมือนสมัยนี้ การทำมาหากินก็ไม่ลำบากมาก ปลูกผักก็หากินในลำห้วยได้ ดินดี ปลูกอะไรก็ขึ้นง่าย ไม่จำเป็นต้องใส่สารเคมีเพราะธรรมชาติและป่ายังอุดมสมบูรณ์ แต่เดี๋ยวนี้ดินไม่ดี ปลูกอะไรๆ ก็ไม่ค่อยได้ผล ต้องใส่ปุ๋ย พ่นยาฆ่าแมลง ถ้ามีวแต่ทำไร่นาอย่างเดี๋ยวกงไม่พอและเมื่อตนเองไม่ได้เรียนหนังสือจึงอยากให้ลูกๆทุกคนได้เรียนหนังสือ อย่างน้อยให้จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ให้พออ่านเขียนภาษาไทยได้

ป้าดอกเป็นลูกสาวคนโตของครอบครัว เมื่อโตขึ้นพอโตขึ้นพอช่วยเหลืองานของครอบครัวได้จึงทำทุกอย่าง ตั้งแต่ช่วยดูแลน้องๆ ในเวลาที่พ่อแม่ออกไปทำไร่ ช่วยพ่อแม่ถางหญ้าในไร่ ในสวน ทำงานบ้าน เช่น เลี้ยงไก่ เลี้ยงหมู ตักน้ำ ทำอาหาร ซึ่งถือว่าเป็นหน้าที่ของลูกผู้หญิงที่ต้องที่ต้องปฏิบัติเป็นกิจวัตร ในบางเวลาที่ข้าวไม่พอกินจึงออกไปรับจ้างแล้วนำเงินไปซื้อข้าวสารมาให้ครอบครัวรับประทาน พ่อโตเป็นสาว แต่งงาน มีครอบครัว มีบุตร 5 คน ป้าดอกและสามีดูแลเลี้ยงดูลูกด้วยตนเองแต่เนื่องจากสามีติดฝิ่น ถ้าสามีรับจ้างและได้เงินมาส่วนมากจะนำเงินไปซื้อฝิ่นหมดและไม่ค่อยมีเวลาอยู่บ้านดูแลลูก มีงานรับจ้างที่ไหนก็จะไปที่

นั้นและไม่เคยเหลือเงินให้ครอบครัว ป้าดอกจึงต้องรับเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเอง ภาระทุกอย่างภายในบ้านและนอกบ้านจึงกลายเป็นหน้าที่ของป้าดอกทั้งหมด ตอนนั้นป้าดอกจำได้ว่า ข้าวไม่พอกิน จึงต้องออกไปรับจ้างนอกหมู่บ้านได้รับค่าจ้างวันละ 100 บาท ได้เงินมาซื้อข้าวสารและหุงให้ลูกๆรับประทาน บางวันต้องอดมือกินมือไปเรื่อยๆ

ในการออกไปทำงานในไร่ทำนา หรือขณะออกไปรับจ้าง ในบางครั้งยังต้องแบกลูกๆ ไปด้วยเพราะไม่มีใครช่วยดูแลให้ โดยเฉพาะในช่วงที่ลูกยังหย่านมไม่ได้ ส่วนลูกๆที่โตพอ ก็พาไปโรงเรียน ช่วงพักรับประทานอาหารกลางวันก็มารับประทานอาหารที่บ้าน กลับมาในเวลาเย็น ๆ จึงจะเจอลูก ๆ ป้าดอกต้องทำงานเลี้ยงดูลูกเหมือนเป็นหัวหน้าครอบครัว พอลูกๆโตขึ้นยังไม่ทันเรียนจบในระดับชั้นประถมปีที่ 6 สามาก็ตายไปอีก สามิป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง เมื่อ 10 ปีก่อน แต่ในปัจจุบันลูก ๆ ของป้าดอกโตหมดแล้วยกเว้นลูกคนเล็กอายุประมาณ 10 ขวบ กำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่โรงเรียนบ้านโหม่งหลวงซึ่งยังคงคอยดูแลอยู่ ป้าดอกบอกว่ารู้สึกสบายใจขึ้นมากเนื่องจากลูก ๆ สามารถช่วยเหลือตัวเองได้และมีข้าวพอกินตลอดปี

#### สถานภาพครอบครัว

จากการสังเกต บ้านของป้าดอกเป็นบ้านไม้ชั้นเดียว ยกใต้ถุนสูง มุงหลังคากระเบื้อง มีสองห้องนอน ห้องนอนแรกเป็นห้องนอนของป้าดอก ส่วนอีกห้องเป็นของลูกสาว ส่วนลูกชายนอนบริเวณห้องโถงโล่งๆซึ่งอยู่ติดกับที่นอนของป้าดอก ที่บ้านของป้าดอกมีอากาศถ่ายเทสะดวก แต่ค่อนข้างร้อน ในฤดูร้อน เนื่องจากหลังคาต่ำ พื้นที่บริเวณบ้านมีการจัดเรียงของไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย พื้นบ้านสะอาดดี บริเวณใต้ถุนบ้าน จัดทำเป็นแคร่ สำหรับนั่งเล่น พักผ่อน และทำงาน เช่น เป็นที่สำหรับทอผ้า เย็บผ้าต่างๆ ส่วนอีกมุมหนึ่งของใต้ถุนบ้านจัดเป็นกรงสำหรับเลี้ยงไก่ ซึ่งมีไก่อยู่ไม่ถึง 10 ตัว ป้าดอกทำการเก็บกวาดอยู่เสมอ จึงไม่สกปรก หรือมีกลิ่นเหม็นมากนัก ที่บ้านมีรั้วล้อมรอบบ้านโดยปลูกต้นชาไว้ ทำเป็นรั้วรอบ ๆ บ้าน สำหรับโรงครัวอยู่บริเวณด้านหน้า แยกออกจากตัวบ้านต่างหาก โรงครัวทำด้วยไม้ไผ่ มุงหลังคาด้วยใบตองตึง ที่โรงครัวนี้ใช้สำหรับทำครัวและรับประทานอาหาร สภาพในโรงครัวค่อนข้างรก เนื่องจากมีของใช้มาก และวางไม่เป็นระเบียบ พื้นโรงครัวค่อนข้างดำจากหม้อข้าว หม้อแกง ที่ใช้หุงหาอาหาร ที่บ้านป้าดอกยังไม่มีส้วม เวลาจะกิจทำธุระต้องเดินเข้าไปในป่า ซึ่งป้าดอกบอกว่าอยากได้ส้วมเหมือนกันแต่ยังไม่มีเงินที่จะสร้างส้วม ป้าดอกคิดว่าถ้ามีส้วมอยู่ใกล้ ๆ บริเวณบ้านก็สะดวกไม่ต้องเดินไกล และยังคงถูกสุขลักษณะด้วย



ป่าดอกแต่งงานเมื่ออายุได้ประมาณ 18 ปี กับสามีซึ่งเป็นชาวปกากะญอด้วยกัน ตอนนั้นสามียังไม่สูบบุหรี่ เพิ่งสูบบุหรี่หลังจากที่แต่งงาน ป่าดอกกล่าวว่า ถ้าสามีสูบบุหรี่ตั้งแต่แรกตนคงไม่แต่งงานด้วย เพราะรู้ว่าคนที่สูบบุหรี่ ทำให้ครอบครัวลำบาก นอกจากจะไม่ช่วยครอบครัวทำมาหากินแล้วยังต้องขอเงินจากครอบครัวมาซื้อฝิ่นอีกด้วย ภายหลังแต่งงานป่าดอกกับสามีมีลูกด้วยกัน 5 คน ตลอดเวลาข้าวไม่พอกิน ป่าดอกและครอบครัวทำไร่อย่างเดียว เนื่องจากไม่มีนา ป่าดอกทำไร่ไม่กว้างมากเนื่องจากต้องทำงานอยู่คนเดียวและยังต้องเลี้ยงลูกเอง กลัวทำไม่ไหว พอหมดฤดูทำไร่ก็ออกไปรับจ้างตามหมู่บ้าน เช่น ที่หมู่บ้านโหล่งโปง ซึ่งเป็นแหล่งปลูกพืชผักที่สำคัญของอำเภอแม่แจ่ม อยู่ห่างจากหมู่บ้านม่วงหลวงประมาณ 20 กิโลเมตร ป่าดอกจะออกไปรับจ้างเก็บหอมแดง เก็บข้าวโพดหรือเก็บมะเขือเทศแล้วแต่เจ้าของจะจ้าง ได้รับค่าจ้างวันละ 100 – 150 บาท ได้เงินมาก็จะซื้อข้าวสารมาให้ลูก ๆ บางครั้งจะไปหาผักตามป่า มาแลกกับเงิน หรือข้าวสาร ไม่มีรายได้อื่น ๆ นอกจากการรับจ้าง ไม่มีเงินเก็บ เมื่อตอนที่ลูกยังเล็กและยังไปโรงเรียนอยู่ ต้องแบ่งเงินส่วนหนึ่งซื้ออุปกรณ์การเรียน เสื้อผ้าให้ลูก ๆ พอลูกโตขึ้นและไม่ได้เรียนต่อ ลูก ๆ จึงขยายพื้นที่ทำไร่ให้กว้างขึ้น ข้าวจึงพอกินตลอดปี ซึ่งเป็นมาได้ 2 – 3 ปีที่แล้ว จึงไม่ต้องซื้อข้าวสารอีก ส่วนป่าดอกเองได้เงินบ้างจากที่ลูก ๆ ให้มาแต่ไม่มาก ส่วนใหญ่พอได้เงินมาก็จะเก็บไว้ซื้อยา และเป็นค่ารักษาพยาบาลจึงไม่มีเงินเก็บตามเดิม และเมื่อไม่นานมานี้ ป่าดอกยังได้กู้ยืมเงินจากกองทุนหมู่บ้านเป็นจำนวน 5,000 บาท ซึ่งก็ยังไม่ได้ออกให้ ที่บ้านป่าดอกไม่ได้เลี้ยงวัว หมู หรือควาย แต่เลี้ยงไก่เพียง 10 ตัว ป่าดอกบอกว่าไม่ได้เลี้ยงไว้เพื่อขาย แต่เลี้ยงไว้สำหรับบริโภคภายในครอบครัวเท่านั้น บางทีใครขอก็ให้ บางทีเลี้ยงไว้แก้เหงาเพราะไม่ได้ออกไปไหน วัน ๆ อยู่แต่ในบ้าน

ในครอบครัวของป่าดอก มีป่าดอกเป็นหัวหน้าครอบครัว เวลาจะทำอะไรลูก ๆ จะมาปรึกษาป่าดอกเสมอ ในเรื่องสุขภาพป่าดอกเชื่อว่าการเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเอง หรือเกิดจากการที่ร่างกายผิดปกติหรือตอนที่ร่างกายไม่แข็งแรง ส่วนลูก ๆ ของป่าดอกเป็นเด็กรุ่นใหม่ ถ้าหากเกิดการเจ็บป่วยมักจะไปตรวจที่โรงพยาบาล อนามัย หรือซื้อยามารับประทานเอง ซึ่งลูก ๆ ของป่าดอกเชื่อว่าการเจ็บป่วยเกิดจากการที่ร่างกายไม่แข็งแรง ร่างกายเสื่อมโทรม ทำให้เกิดการเจ็บป่วยหรือติดเชื้อโรคได้ง่าย ดังนั้นเมื่อไม่สบาย ทุกคนจะเลือกไปโรงพยาบาล มีบ้างที่เมื่อเกิดการเจ็บป่วยในครอบครัวแล้วทุกคนจะอธิษฐานขอพรให้พระเจ้าช่วยเหลือให้หายจากการเจ็บป่วย เนื่องจากครอบครัวป่าดอกนับถือศาสนาคริสต์

ในเรื่องการบริโภคอาหาร สมาชิกในครอบครัว รับประทานอาหารที่ทำในชุมชน เช่น ผักต่าง ๆ และซื้อมารับประทานบ้างตามร้านค้าในหมู่บ้าน เช่น ปลา เนื้อ หมู ไก่ ซึ่ง

ทุกคนเชื่อว่าการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแต่ทุกคนเห็นว่าจะต้องรับประทานอาหารตามสภาพของตนเอง ในเรื่องการทำงานเช่นกัน ต้องทำงานแต่พอควรและควรพักผ่อนให้เพียงพอ มีสุขภาพจิตที่ดี ทุกคนสบายใจ ถึงจะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ในเรื่องการใช้สารเสพติด ลูก ๆ ของป้าดอกไม่มีใครดื่มสุรา สูบบุหรี่ ซึ่งทุกคนเห็นว่าไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายและต้องเสียเงินซื้อสิ่งเหล่านี้โดยใช่เหตุ ถ้ามีเงินควรซื้ออาหารที่ดีมีประโยชน์มารับประทานจะดีกว่าและจากการที่ทุกคนเห็นตัวอย่างพ่อที่สูบบุหรี่ซึ่งทำให้ทุกคนลำบาก ไม่มีข่าวกินรับประทาน ไม่มีเงินใช้ ลูก ๆ ป้าดอกจึงเห็นว่าไม่ควรเอาตัวเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดอีก

### การบริโภคอาหาร

ป้าดอกรับประทานข้าวข้าวเป็นหลัก ปกติรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ตอนเด็ก ๆ เนื่องจากครอบครัวมีฐานะยากจน บางวันได้รับประทานอาหารวันละ 1 มื้อ ตอนเช้าจะออกไปทำงานในไร่ พอหิวจะไปรับประทานผักที่ปลูกไว้ในไร่ เช่น แตงกวา ข้าวโพด ข้าวสาลี ตอนเย็นถึงจะได้รับประทานข้าว ซึ่งกับข้าวส่วนใหญ่จะเป็นน้ำพริก หรือแกงผัก หรือเป็นแกงผักที่ใส่ปลาเล็กปลาน้อย กบ เขียดที่หาได้ในแม่น้ำลำคลองของหมู่บ้าน ถ้าเป็นฤดูฝน จะหากบ เขียด ตามทุ่งนามารับประทาน ส่วนเนื้อหมู เนื้อไก่ ได้รับประทานบ้างแต่ไม่บ่อย ถ้าได้รับประทานจะเป็นไก่ที่เลี้ยงไว้เองแล้วนำมาฆ่าเพื่อประกอบอาหาร มีบ้างที่ซื้อมาจากร้านค้าในหมู่บ้าน ซึ่งอาหารที่รับประทานบ่อย ราคาถูกและหาซื้อได้จากร้านค้าในหมู่บ้านคือปลาทุเค็มและปลากระป๋อง ป้าดอกชอบรับประทานอาหารที่มีรสจัด ไม่ค่อยชอบอาหารประเภทผัดหรือทอดมากนัก ป้าดอกบอกว่าอาหารที่รับประทานจะเป็นอาหารราคาถูกหรืออาหารที่หาได้ตามทะเลแถวหมู่บ้าน เพราะไม่มีเงินไปซื้อมารับประทาน ต้องรับประทานตามมีตามเกิด ป้าดอกบอกว่าตอนนี้ดีขึ้นมาก ลูกโตแล้ว มีงานทำ บางทีลูกหาอาหารมาให้หรือให้เงินไปซื้อเอง อีกอย่างมีข้าวพอกินตลอดปี บางครั้งถ้าไม่มีอะไรกินจะออกไปหาผัก ปลูก ปลา ตามลำห้วย แต่ในปัจจุบันหายากเนื่องจากไม่มีสัตว์มากเช่นแต่ก่อน ถ้าไม่มีอะไรรับประทานจริง ๆ ก็จะรับประทานข้าวเปล่า ๆ ป้าดอกไม่ชอบรับประทานอาหารจุกจิก ไม่ชอบรับประทานของหวาน หรือรับประทานขนมระหว่างมื้ออาหาร ในช่วงที่ตั้งครรภ์ได้รับประทานอาหารตามปกติแต่พออัม ไม่ได้รับประทานอาหารเสริมหรือองค์อาหารแต่อย่างใด แต่ภายหลังจากคลอด 3 เดือนแรก ได้ังคหน่อไม้ เนื้อวัว เนื้อควาย ไข่ แต่สามารถรับประทานเนื้อหมู เนื้อไก่ ยอดผัก หรือหัวปลีได้ตามปกติ

ป่าดอกรับประทานอาหารได้ทุกประเภท ลาบดิบ ๆ เช่น ลาบหมู ลาบวัว ลาบควาย สามารถรับประทานได้ ไม่กลัวเป็นพยาธิ ชอบรับประทานอาหารที่มีรสจัด แกลงของป่าดอกจึงมีพริกเป็นส่วนประกอบเสมอ ป่าดอกไม่ชอบอาหารที่มีรสจัดหรือรสหวาน ไม่ชอบอาหารหมักดอง หรือทอด ผัด ชอบอาหารประเภท แกลง และน้ำพริก

ส่วนน้ำดื่ม แต่เดิมจะดื่มน้ำจากบ่อน้ำมาดื่ม ภายหลังมีประปาภูเขา ได้ใช้น้ำจากประปาภูเขามาดื่มแทนและไม่ได้ดื่มก่อนดื่ม ป่าดอกบอกว่าน้ำมีความใสพอที่จะดื่ม เพราะน้ำประปาภูเขาที่ดื่มมาจากต้นน้ำ ยังไม่มีใครไปทำสกปรกหรือลงไปเล่นในบริเวณดังกล่าว

### การทำงาน

ป่าเล่าว่าเริ่มทำงานตั้งแต่เป็นเด็ก ๆ เนื่องจากไม่ได้เรียนหนังสือ ประกอบกับเป็นลูกคนโตของครอบครัว เมื่อโตขึ้นพอเลี้ยงน้องได้ ต้องช่วยพ่อแม่ดูแลน้อง ช่วยแม่ทำงานบ้าน หุงหาอาหาร ซักผ้า หาฟืนและทอดผ้าให้กับสมาชิกในครอบครัว พออายุประมาณ 12 – 13 ปี ต้องไปทำงานในไร่ มีตั้งแต่ถางหญ้า ปลูกข้าว เกี่ยวข้าว นวดข้าว แบกข้าวใส่ยุ้งข้าวและต้องทำงานโดยเอางานกับเพื่อน ๆ ในหมู่บ้าน นอกจากนี้ยังเลี้ยงหมู เลี้ยงไก่ อีกด้วย ภายหลังแต่งงานมีลูกยังต้องทำงานตามปกติ ลูกที่ยังเล็กอยู่ ยังไม่หย่านม หรือช่วงที่ไม่มีใครเลี้ยงให้ ต้องเอาไปไร่ด้วย โดยแบกไว้ข้างหลังเวลาทำงาน ถ้านอนหลับก็ปล่อยไว้ให้นอนในเปลที่ใช้ผ้าห่มผูกไว้กับต้นไม้ ขณะทำงานต้องดูแลลูกไปด้วย เวลาเย็นหลังเลิกงาน จึงอุ้มลูกกลับบ้าน บางครั้งยังต้องหาฟืนก่อนเข้าบ้านด้วย ป่าดอกบอกว่าตอนลูกเล็ก ๆ ยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้นั้นเป็นช่วงที่ลำบากมาก สามีไม่ค่อยได้ช่วยดูแลลูก เพราะส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่บ้านเพราะออกไปรับจ้างหาเงินซื้อฟืน เวลาอยู่กับบ้านก็ไม่ได้สนใจดูแลลูกส่วนมากใช้เวลากับการซื้อฟืนจึงต้องช่วยเหลือตนเองและดูแลลูกเพียงลำพัง เมื่อลูกโตอายุมากขึ้นพอที่จะเลี้ยงน้องได้จึงให้เลี้ยงน้องในเวลากลางวันช่วงที่ออกไปทำงาน หรือในเวลาเย็นที่ต้องดูแลสัตว์เลี้ยง ค้าข้าว ตักน้ำ เข้าบ้าน และหุงหาอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัว นอกฤดูทำไร่จะออกไปรับจ้างถอนหญ้า ถอนหัวหอม หักข้าวโพด ที่หมู่บ้านโหล่งโป่ง ซึ่งอยู่ห่างจากหมู่บ้านประมาณ 20 กิโลเมตร ต้องเดินด้วยเท้า เนื่องจากไม่มีรถ บางวันต้องแบกลูกไปด้วย ได้รับค่าจ้างวันละ 100 บาท ปกติจะทำงานทุกวัน ยกเว้นวันอาทิตย์ จะหยุดพัก เนื่องจากเป็นวันหยุดทางศาสนา ก็จะไปโบสถ์ในวันธรรมดา ถ้าอยู่ในช่วงว่างจากการทำงาน ทำไร่แล้วไม่ได้ไปรับจ้าง ป่าดอกจะออกไปหาของป่า เช่น ผัก หน่อไม้ กบ เขียด ปลา ต่าง ๆ มารับประทานในครอบครัว ที่เหลือป่าดอกจะเอาไปขายให้กับร้านค้าในหมู่บ้าน ช่วงตอนเย็น ๆ ภายหลังกลับจากทำงาน จะทำอาหารให้ลูก ๆ รับประทาน เอาอาหารให้หมู ไก่ หามน้ำใส่โถง อาบน้ำ และเข้านอน ในปัจจุบัน

(พ.ศ. 2546) ซึ่งลูก ๆ โทหมดแล้ว ป้าดอกยังคงตื่นนอนเวลา 05.00 นาฬิกา ลูกจะเป็นผู้หุงข้าว ป้าดอกจะทำกับข้าวให้ลูกกิน ตอนกลางวันไม่ได้ออกไปไหน เพราะป่วยเป็นโรคหอบหืด ทำงานมากไม่ได้ ต้องใช้ยาพ่นขยายหลอดลมเป็นพัก ๆ เมื่อมีอาการหอบน้ำ จึงได้แต่อยู่กับบ้าน เฝ้าบ้าน กวาดบ้าน ภูบ้าน และซักผ้าบ้าง ตอนเย็นจะหุงข้าวให้ลูก ไม่ต้องหาบน้ำ เพราะมีน้ำประปาภูเขา เข้าถึงหมู่บ้านแล้วและไม่ต้องดำข้าวเพราะนำข้าวไปสีที่โรงสีของหมู่บ้าน โดยแลกกับรำข้าว จึงไม่ต้องเสียเงินมาก

ป้าดอกเล่าว่าพอลูกโตสามารถทำงานได้ ลูกๆทุกคน ช่วยตนทำงาน เมื่ออาการหอบหืดกำเริบและเป็นมากขึ้น ลูก ๆ ก็จะห้ามไม่ให้ออกไปทำงานอีก ให้อยู่กับบ้าน ถ้าป่วยมากลูกก็พาไปที่โรงพยาบาลแม่แจ่ม ซึ่งสามารถใช้บัตรสงเคราะห์หรือใช้บัตรทองได้ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก

#### การรักษาความสะอาดของร่างกาย

ป้าดอกเป็นคนที่ไม่ใส่เสื้อผ้าแบบสบาย ๆ ใส่เสื้อกับผ้าถุงปกากะแยง หรือใส่เสื้อยืดกับผ้าซิ่น เสื้อผ้าสะอาด ปกติอาบน้ำวันละ 1 ครั้งในเวลาเย็น ใช้สบู่ดัวบ้าง ถ้าไม่มีก็ไม่ใช่ ป้าดอกบอกว่ารู้สึกเฉย ๆ แต่ก่อนก็ไม่มีสบู่อาบน้ำก็ไม่เป็นไร ถ้าอยู่ในช่วงฤดูร้อนจะอาบน้ำวันละ 1 - 2 ครั้ง ไม่ได้แปร่งฟัน บางครั้งจะใช้ผลจี่แก้ฟันเป็นประจำ เชื่อว่าจะทำให้เชื้อโรคตาย ป้าดอกตัดเล็บสั้น และรักษาความสะอาดเป็นอย่างดี ส่วนการสระผม โดยทั่วไปสระผมสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง โดยใช้น้ำส้มป่อยบ้าง แชมพูบ้าง ป้าดอกบอกว่าเวลาสระผมด้วยน้ำส้มป่อย เส้นผมจะลื่น หวังง่าย แต่ตอนนี้ส้มป่อยเริ่มหายากขึ้น ระยะเวลาหลังหันมาใช้แชมพูสระผมแทน เนื่องจากหาซื้อได้ง่าย และใช้สะดวก แต่ในช่วงฤดูหนาว อากาศแห้งแล้ง ผิวแห้ง ป้าดอกไม่ได้ทาโลชั่น ผิวหนังบริเวณเท้าจึงแตก ป้าดอกใช้น้ำมะนาวทา ซึ่งช่วยให้ผิวแตกลดลง

ในการซักเสื้อผ้านั้น ป้าดอกเล่าว่า แต่ก่อนเวลาซักผ้าไม่ได้ใช้ผงซักฟอก ใช้วิธีซักน้ำเปล่า โดยเอาผ้าทุบกับก้อนหิน หรือขี้ แล้วล้างน้ำออก ต่อมาเมื่อมีร้านค้าในหมู่บ้านมาขายผงซักฟอกหรือสบู่หลาย จึงหันมาใช้สบู่หลาย และผงซักฟอกซักผ้า เพราะรู้สึกว่าการซักสะอาดกว่า แต่ทุกวันนี้ไม่มีเงินซื้อผงซักฟอก เวลาซักผ้าจึงซักด้วยน้ำเปล่าก็มี แต่ถ้าเปื้อนมาก จึงจะใช้ผงซักฟอก

ในฤดูหนาว ป้าดอกใส่เสื้อผ้าที่หนา ใส่เสื้อแขนยาวและเสื้อกันหนาว แต่มีเสื้อกันหนาวเพียงไม่กี่ตัวจึงต้องใส่ซ้ำบ่อย เมื่อสกปรกและมีกลิ่นจึงนำไปซัก



### การพักผ่อนและการออกกำลังกาย

ป้าดอกบอกว่าตอนที่ยังเป็นสาวรุ่น ทำงานค่อนข้างหนัก แต่ถ้าถึงวันหยุดก็ได้พักผ่อนเต็มที่ ก่อนแต่งงานถ้ามีงานศพที่หมู่บ้านไหนก็จะไปร่วมงานชอด้วย ได้มีโอกาสพบปะระหว่างหนุ่มสาว มีการเกี่ยวพาราสี ถือว่าเป็นการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน ในเวลากลางวันไปด้วย ป้าดอกเล่าว่าถึงแม้ต้องอดหลับอดนอนเพราะต้องชอทั้งคืนแต่ก็มีความสุขหรือถ้ามีงานมงคล เช่นงานแต่งงาน หรืองานขึ้นบ้านใหม่ก็จะไปร่วมงานตลอด ภายหลังจากแต่งงานในวันหยุดก็ต้องดูแลลูก ๆ รู้สึกเหนื่อยเหมือนกัน ถ้าว่างจากการทำงานในเวลาคอนเย็น ก็จะอุ้มลูกไปหาเพื่อนบ้าน ทำให้ได้พูดคุยกันและถือโอกาสพาลูกออกไปเที่ยวด้วย ในเวลากลางวันจะอยู่บ้านดูแลลูก ทอผ้า หรือปักผ้าไปเรื่อย ๆ รู้สึกเพลินไปอีกแบบ ถ้าหมู่บ้านมีงาน เช่น งานแต่งงาน งานรื่นเริงต่าง ๆ ก็จะไปร่วมงานด้วยทุกครั้ง ในช่วงเวลาเช้าและเวลาเย็น ถ้ามีเวลาจะฟังวิทยุ ฟังเพลงบ้าง ทำให้ได้รับรู้ข่าวสารบ้านเมือง ในวันอาทิตย์พาครอบครัวไปโบสถ์ ได้เจอเพื่อนบ้าน ได้ทักทายสารทุกข์สุกดิบด้วยกันและพักผ่อนทั้งวัน ภายหลังจากที่หมู่บ้านมีไฟฟ้าใช้ ในเวลาเย็นถ้ามีเวลาก็จะไปดูโทรทัศน์ที่บ้านใกล้เคียงดูรายการโชว์ต่าง ๆ หรือดูละครบ้าง ป้าดอกไม่เคยมีปัญหาเรื่องการนอนหลับ ปกติเข้านอนเวลาประมาณ 20.00 นาฬิกา และตื่นนอกเวลาประมาณ 05.00 นาฬิกา พอลูกโตขึ้นช่วยเหลือตัวเองได้ จึงได้พักผ่อนมากขึ้น เมื่อ 2 - 3 ปีก่อน เคยมีปัญหาเรื่องนอนไม่หลับ ในเวลากลางคืน เคยไปหาหมอ หมอบอกว่าเป็นโรคเครียด คิดมาก ได้ยามารับประทาน ระยะเวลาอาการนอนไม่หลับเริ่มดีขึ้น แต่บางวันก็ยังนอนไม่หลับ บางทีมีอาการหายใจเหนื่อยหอบในเวลากลางคืน โดยเฉพาะคืนที่มีอากาศเย็นทำให้ออนไม่หลับได้เช่นกัน ส่วนการออกกำลังกาย ป้าดอกไม่มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายและไม่เคยคิดว่าต้องออกกำลังกายเพราะมีความคิดว่าทุกวันนี้ทำงานเหนื่อยแล้ว ได้ออกแรงทำงานมาก น่าจะเป็นการออกกำลังกายภายในตัวและไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก ป้าดอกบอกว่านอกจากทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อยๆ แล้ว ไม่ได้ออกกำลังกายเลย บางทีแค่เดินก็รู้สึกเหนื่อยแล้ว ต้องใช้ยาพ่นขยายหลอดลมบ่อย ๆ การทำงานนอกบ้านตอนนี้ไม่ค่อยได้ทำแล้ว เพราะเหนื่อยง่าย ลูกไม่ยอมให้ไปทำงานจึงพักผ่อนอยู่กับบ้านทุกวัน และมีเวลาพักผ่อนมากขึ้น

### พฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์

ป้าดอกได้รับการอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่ของตนเอง ให้รู้จักหน้าที่ของลูกผู้หญิง การวางตัว กริยามารยาท การรักนวลสงวนตัวของลูกผู้หญิง เมื่อโตเป็นสาว สามีเริ่มคิดฝัน สามีไม่ได้สนใจดูภรรยาและลูกมากนัก แต่ป้าดอกยังให้ความเคารพสามี ให้เกียรติ ไม่เคยว่า

ร้ายและไม่คิดมีใครอื่น โดยป่าดอกล้มเหตุผลว่า ถึงสามจะไม่คืออย่างไร ก็เลิกกันไม่ได้ เพราะมีลูกด้วยกัน จะให้เลิกกันแล้วไปแต่งงานใหม่คงดูไม่เหมาะสม ตามประเพณีของชาวป่าเกอญอ ถ้าหญิงชายแต่งงานกันแล้วต้องอยู่ด้วยกันจนแก่จนเฒ่า ป่าดอกล้มต้องอดทนมาตลอดแต่สามีของป่าดอกล้ม นอกจากคิดฝันแต่ไม่ได้เที่ยวผู้หญิง ไม่เจ้าชู้ และไม่ได้ใช้ยาเสพติดแบบฉีดยาเข้าเส้นอีกด้วย

ป่าดอกล้มไม่มีความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เลย รู้เพียงแต่ว่า ถ้าสามีไปเที่ยวผู้หญิงบริการ อาจนำเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มาให้ภรรยาได้

เกี่ยวกับโรคที่เกิดขึ้นกับอวัยวะสืบพันธุ์ ป่าดอกล้มเล่าว่าเคยประสบปัญหาเกี่ยวกับอาการคันตามช่องคลอดและเคยตกขาว แต่ไม่เคยไปพบแพทย์ ไม่เคยเป็นแบบรุนแรง เคยเป็นและหายไปเอง ส่วนการทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์นั้น ใช้ทำความสะอาดเช่นเดียวกับอวัยวะส่วนอื่น ๆ โดยทำความสะอาดด้วยน้ำเปล่าหรือถูสบู่เวลาอาบน้ำและรักษาความสะอาดให้มากขึ้นในขณะมีประจำเดือน ป่าดอกล้มเล่าว่าแต่ก่อนขณะมีประจำเดือนไม่ได้ใช้ผ้าอนามัยเช่นปัจจุบัน แต่ใช้วิธีนุ่งผ้าถุงหลาย ๆ ชั้นทับกันและผลัดเปลี่ยนเมื่อผ้าชั้นเปื้อน ขณะมีประจำเดือนไม่มีอาการปวดท้อง ไม่เคยใช้ยาหรือสมุนไพร ๆ สามารถทำงานได้ตามปกติ

เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพของผู้หญิงเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะการตรวจมะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม ป่าดอกล้มบอกว่า ไม่เคยทราบมาก่อน และคิดว่าไม่มีความจำเป็น เพราะตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายายยังไม่เคยมีใครไปตรวจและไม่เห็นมีใครเป็นอะไร อย่างไรก็ตามถึงตอนนี้ ถ้าจะให้ไปตรวจคงไม่ไป เพราะคิดว่าตนเองแข็งแรงดี ไม่ได้เจ็บป่วยอะไร จึงไม่จำเป็นต้องตรวจ

#### การตั้งครรภ์และการคลอด

ป่าดอกล้มมีลูกทั้งหมด 5 คน ไม่เคยไปฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่อนามัย หรือเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล ป่าดอกล้มบอกว่าสมัยก่อนถนนหนทางไม่ดี การเดินทางลำบาก และไม่มีรถสำหรับเดินทาง ตนเองไม่มีความรู้เรื่องการฝากครรภ์เลย ว่าทำกันอย่างไร ขณะที่ป่าดอกล้มตั้งครรภ์ ได้ปฏิบัติตัวตามธรรมชาติ ตามที่ผู้หลักผู้ใหญ่เขาถือปฏิบัติกันมา มีการรับประทานอาหารตามปกติ ไม่ได้งดอะไรเป็นพิเศษ และไม่ได้รับประทานอาหารเสริมแต่อย่างใด ในเรื่องการทำงาน ยังคงทำงานบ้าน และทำงานในสวนในไร่ แต่ระวังเรื่องอุบัติเหตุ จนท้องแก่ก็จะลดการทำงานหนัก ๆ ลง ถ้ารู้สึกเหนื่อยมากก็จะหยุดพัก ทำงานไปเรื่อยๆจนถึงวันใกล้คลอด ในการคลอดบุตรทุกคน พยายามคลอดเองที่บ้านและคลอดแบบธรรมชาติ โดยมีแม่สามีช่วยทำคลอดให้ ลูก ๆ ทุกคนแข็งแรงดี หลังจากคลอดในเดือนแรกยังคงพักผ่อนและไม่ทำงาน

หนัก ส่วนมากจะทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่ยังไม่ออกไปทำงานนอกบ้าน ในระยะนี้จะพยายามดูแลร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ

ป้าดอกไม่เคยมีความรู้เรื่องการคุมกำเนิด ช่วงที่สามียังมีชีวิตอยู่ ทุกอย่างปล่อยให้ เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่เคยคุมกำเนิดเลย ในบรรดาลูกทั้งหมด 5 คน ระยะเวลาที่คลอดห่าง กันเพียงหนึ่งปีถึงหนึ่งปีครึ่งเท่านั้น แต่ป้าดอกแข็งแรง ยกเว้นลูกคนสุดท้ายที่อยู่ห่างจาก คนอื่น เคยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาทำหมันชายให้กับชาวบ้านในหมู่บ้านแต่ตนเองไม่ได้ให้ สามีทำเพราะกลัวอาการแทรกซ้อนหลังทำหมัน ซึ่งเคยได้ยินมาว่า การทำหมันอาจมีผลทำให้ ไม่สามารถทำงานหนักเหมือนเดิมได้ แต่ในเวลาต่อมาเมื่อมีหน่วยงานสาธารณสุขเข้ามาอยู่ใน หมู่บ้านและได้เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับวิธีคุมกำเนิด โดยวิธีต่าง ๆ จึงมีความรู้มากขึ้นแต่ไม่ จำเป็นต้องใช้แล้วในขณะนี้ เนื่องจากสามีตายไปแล้วแต่สามารถแนะนำลูก ๆ ของตนเอง ได้บ้าง

ภายหลังคลอด ป้าดอกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาตลอด ไม่เคยให้ลูกดื่มนมกระป๋อง ส่วน ลูก ๆ ไม่เคยได้รับวัคซีนใด ๆ

#### การใช้สารเสพติด

ตอนสมัยเด็ก ๆ ไม่ได้เรียนหนังสือ ป้าดอกเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่เริ่มเป็นสาว ป้าดอก บอกว่า พ่อ แม่ เพื่อนบ้าน ทุกคนสูบบุหรี่ ป้าดอกก็สูบบุหรี่ซึ่งทุกคนเห็นว่าเป็นเรื่องปกติ เวลาไปมาหาสู่กัน มีการเอายาสูบมาต้อนรับกัน เป็นวัฒนธรรมของชาวบ้านในชุมชน ป้าดอก สูบบุหรี่มาตลอด เลิกไม่ได้และไม่เคยรู้ว่าบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างไร เวลาไปเอา หล้าในไร่ในนา เวลาสูบบุหรี่ แมลงจะไม่ค่อยมาตอมหรือมากัดเพราะได้กลิ่นบุหรือนอกจากนี้ ป้าดอกยังดื่มสุราตามเทศกาล เช่น มีงานปีใหม่ งานแต่งงานต่างๆ แต่ถ้าไม่มีก็จะไม่ดื่ม ป้าดอกไม่ได้ติดสุราแต่ถ้ามีสุราก็ดื่มได้มากและเคี้ยวหมากด้วย แต่หลังจากที่เป็นโรคหอบ หืด แพทย์บอกให้หยุดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา และเคี้ยวหมาก ป้าดอกสามารถงดทุกอย่างได้ ตอนนี้อาจได้เป็นระยะเวลา 6 ปีแล้ว

ในบางครั้ง ป้าดอกบอกว่าเคยมีอาการปวดท้องมาก และมีคนแนะนำให้สูบบุหรี่จนจึง สูบและรู้สึกว่าการปวดท้องทุเลาลงแต่ตอนนี้ฟันผุหายาก ถ้าปวดท้องจะใช้ยาแก้ปวดแทน ระยะหลังมานี้ป้าดอกอมเมี่ยงบ้าง แต่ไม่ได้ติด ถ้าไม่มีก็ไม่อมเมี่ยงเช่นกัน

### การป้องกันและการรักษาอาการเจ็บป่วย

ป้าดอกบอกว่าแต่ไหนแต่ไรป้าดอกเป็นคนแข็งแรงมาตลอด ตั้งแต่เป็นเด็กจนโตเป็นสาว และแต่งงาน ไม่เคยป่วยเป็นโรคอะไร ไม่เคยไปโรงพยาบาล แต่เริ่มรู้สึกว่ามี 10 ปีก่อน ภายหลังสามีเสียชีวิต รู้สึกว่าเริ่มมีปัญหาด้านสุขภาพโดยมีอาการเหนื่อยหอบ เหนื่อยง่าย หายใจลำบาก เคยไปโรงพยาบาล แพทย์บอกว่าเป็นโรคหอบหืด ต่อมาเมื่อ 4 ปีก่อน เริ่มมีปัญหาเป็นต่อกระจก มองเห็นไม้ขีดแต่ขีดดีที่สมเด็จพระบรมราชินีนาถทรงเสด็จมาที่บ้าน โมงหลวง และได้ส่งป้าดอกไปผ่าตัดที่โรงพยาบาลค่ายกาวิละ จังหวัดเชียงใหม่ ภายหลังผ่าตัดทำให้มองเห็นได้ชัดขึ้น แต่ยังมีอยู่บ้าง ในอดีตตอนที่แม่ป้าดอกยังมีชีวิตอยู่ ตอนนั้นยังนับถือผี เมื่อมีคนไม่สบายในบ้าน ได้มีการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ เพราะเชื่อว่าการเจ็บป่วยนั้นเกิดจากผีทำร้ายขวัญของคน ๆ นั้น ถ้าประกอบพิธีกรรมแล้ว การเจ็บป่วยยังไม่หายต้องประกอบพิธีกรรมใหม่ซ้ำ มีการฆ่าหมู ฆ่าไก่ ทุกครั้งที่ประกอบพิธีกรรม ก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจเป็นอย่างมาก เมื่อมีการเผยแพร่ศาสนาคริสต์เข้ามาในหมู่บ้าน ครอบครัวของป้าดอกจึงหันมานับถือศาสนาคริสต์ และเลิกนับถือความเชื่อแบบเก่า หลังจากนั้นป้าดอกเชื่อว่า การเจ็บป่วยเกิดจากเชื้อโรคมามากกว่าหรือเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องไสยศาสตร์ เวลาไม่สบายจะอธิษฐานขอความช่วยเหลือจากพระเจ้า ถ้าอาการไม่ดีขึ้นจะหาซื้อยาตามร้านขายของชำ ไปสถานีนามัยใกล้หมู่บ้านหรือไปคลินิกเนื่องจากราคาถูกกว่าไปโรงพยาบาล ถ้าป่วยรุนแรงจึงจะไปรักษาที่โรงพยาบาล ในด้านการป้องกัน ป้าดอกบอกว่าไม่ได้ทำอะไร ใช้ชีวิตตามปกติ ปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติ แต่ถ้าทำงานหนักต้องพักผ่อนให้เพียงพอและรับประทานอาหารให้พอดี

เมื่อมีการเจ็บป่วย บางครั้งป้าดอกได้มีการใช้สมุนไพรบ้างซึ่งเป็นความรู้ที่ได้มาจากปู่ย่าตายายหรือได้จากเพื่อนบ้านและจากหมอพื้นบ้าน ซึ่งไม่ขัดต่อคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือ เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยจะมีลูกๆ และญาติพี่น้องคอยดูแลแต่ถ้าต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาตัวในโรงพยาบาล ลูกๆ จะช่วยกันออกค่าใช้จ่ายให้

ในด้านการรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพอนามัย ป้าดอกบอกว่าส่วนใหญ่ได้รับทราบมาจากเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยที่ไปให้บริการอยู่ เช่น สถานีอนามัยบ้านโหลงโป่งหรือสถานีอนามัยบ้านกองแขก ข่าวสารส่วนใหญ่ที่ได้รับมักจะเป็นเรื่องโรคระบาดที่เกิดขึ้นในชุมชน เช่น โรคมาลาเรีย โรคหัดหัด เป็นต้น นอกจากนี้บางครั้งได้รับข่าวสารจากอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มักจะเป็นเรื่องของการนำเด็กไปรับวัคซีนหรือป้องกันโรคระบาด เป็นต้น

ป้าดอกเล่าว่า เมื่อ 2-3 ปี มาแล้ว ในหมู่บ้านเริ่มมีไฟฟ้าใช้และเริ่มมีการซื้อโทรทัศน์มาดูกัน ป้าดอกเองยังไม่ได้ซื้อโทรทัศน์ เนื่องจากยังไม่มีเงิน ถ้าอยากดูโทรทัศน์ มักจะ



ไปดูที่บ้านของเพื่อนบ้านใกล้เคียง ทำให้ตนได้รับรู้ข่าวสาร บางครั้งฟังแล้วไม่เข้าใจ เนื่องจากป่าดงพงและพูดภาษาไทยได้ไม่มาก แต่มีเพื่อนคนอื่น ๆ หรือเด็ก ๆ ช่วยอธิบายให้ จึงเข้าใจมากขึ้น ที่บ้านป่าดงพงมีวิทยุฟัง ส่วนมากจะฟังวิทยุในเวลาตอนเช้า และตอนเย็นและจะฟังวิทยุช่องที่เป็นภาษากะเหรี่ยงซึ่งมีรายการเช่น เพลง ข่าวสารบ้านเมือง ข่าวสารด้านสุขภาพ เป็นต้น ซึ่งแต่เดิมป่าดงพงบอกว่าสมัยที่ยังเป็นเด็ก ยังไม่มีวิทยุ ข่าวสารต่างๆ จะถูกนำมาเล่าสู่กันฟังจากเพื่อนบ้าน และเล่าต่อ ๆ กันมา บางอย่างได้รับรู้และได้รับการถ่ายทอดจากผู้อาวุโส โดยเฉพาะในเรื่องการรักษาอาการเจ็บป่วยซึ่งใช้การรักษาแบบพื้นบ้าน ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานยาสมุนไพร การบีบนิ้ว การใช้หมอผีมารักษาอาการเจ็บป่วยโดยประกอบพิธีกรรมต่างๆ

#### 4. พมใจ

##### ข้อมูลส่วนตัว

พมใจ ปัจจุบัน (พ.ศ. 2546) อายุ 46 ปี แต่งงานแล้ว สามีเป็นชาวปกาเกอญอ อายุ 36 ปี ประกอบอาชีพ ทำนาและทำสวน มีบุตรด้วยกัน 3 คน เป็นชาย 2 คนและหญิง 1 คน พมใจเกิดมาในครอบครัวของชาวไร่ชาวนา มีพี่น้องทั้งหมด 7 คน พมใจไม่ได้เรียนหนังสือ จึงอ่านหนังสือ เขียนหนังสือไม่ได้เนื่องจากสมัยที่ยังเป็นเด็ก ยังไม่มีโรงเรียน ในหมู่บ้าน พมใจมีพี่ชายและพี่สาวคอยดูแลขณะที่ยังเล็กอยู่ เมื่อตนเองโตขึ้นพอที่จะดูแลน้องได้ จึงต้องดูแลน้องต่อ ในยามที่พ่อแม่ออกไปทำงานนอกบ้าน พมใจมีโอกาสวิ่งเล่นตามประสาเด็กในชนบท พ่อแม่มีฐานะปานกลาง มีข้าวพอกินตลอดปี ไม่ต้องออกไปรับจ้างหาเงินมาซื้อข้าวสาร เมื่อโตขึ้นพอทำงานได้ พมใจก็ช่วยพี่สาวและพี่ชายทำงานในไร่นา ทำให้ไม่เหน็ดเหนื่อยเนื่องจากในครอบครัวของพมใจมีสมาชิกหลายคนและช่วยกันทำงาน ภายหลังจากแต่งงานจึงแยกครอบครัวออกมาตามลำพัง

จากการที่พมใจไม่ได้เรียนหนังสือ พมใจบอกว่าอยากเรียนหนังสือเหมือนกัน แต่เนื่องด้วยอายุมากแล้วและยังต้องทำงานเลี้ยงชีพและต้องดูแลลูกทำให้มีเวลาน้อยจึงอยากส่งเสียให้ลูกได้เรียนหนังสือมากกว่า ตั้งแต่จำความได้ พมใจประกอบอาชีพทำไร่ทำนามาตลอด ถึงแม้จะไม่ได้รับการศึกษาในโรงเรียน แต่พมใจเป็นคนฉลาด มีความคิดดี มีเหตุผล สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ รู้จักวางแผนชีวิตว่าจะทำอย่างไร มีขั้นมีตอน พมใจบอกว่าจากการที่ไม่ได้เรียนหนังสือ และไม่มีวุฒิทางการศึกษาจึงไม่สามารถเลือกงานเช่นเดียวกับคนที่มีการศึกษา เช่น รับราชการ หรือเป็นพนักงานบริษัท จำเป็นต้องทำไร่ ทำนา ทำสวน นาที่ทำเป็นนาที่รับมรดกจากพ่อแม่ ส่วนไร่และสวนได้บุกเบิกถางเอง ซึ่งพมใจมีความคิดว่า “สิ่งใด

ก็ตามถ้าทำให้ดีที่สุดแล้ว จะได้รับผลตอบแทนที่ดี” เมื่อพิมพ์ใจไม่มีโอกาสทางด้านการศึกษา ในโรงเรียน จึงมีความตั้งใจจะให้ลูก ๆ ทั้ง 3 คน ได้เรียนหนังสือและเรียนจบให้สูงที่สุด ปัจจุบันลูกคนที่ 1 และคนที่ 2 สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แล้ว ซึ่งลูกคนโตหลังจากจบชั้นประถมปีที่ 6 ได้เข้าบวชเรียนเป็นพระ พอบวชได้ 2 ปี จึงลาสิกขาบท ออกมาช่วยพ่อแม่ทำงานโดยไม่มีความประสงค์จะเรียนต่อ ส่วนลูกคนที่ 2 หลังจากจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ไม่ได้ศึกษาต่อเช่นกันเนื่องจากเรียนไม่เก่ง จึงคิดว่าออกมาทำงานช่วยพ่อแม่ดีกว่า ส่วนลูกสาวซึ่งเป็นบุตรคนที่ 3 กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่โรงเรียนบ้านโหม่งหลวง พิมพ์ใจไม่ได้บังคับลูก ๆ เรื่องการเรียนว่าจะต้องเรียนต่อหรือไม่ ถ้าลูกคนใดอยากเรียนต่อก็จะส่งเสริมให้เรียนเท่าที่จะมีกำลังส่งให้เรียน ถ้าไม่อยากเรียนก็ไม่ว่าอะไร แต่ต้องรู้จักทำมาหากิน รู้จักเก็บออม รู้จักสร้างเนื้อสร้างตัวและเป็นคนดี

พิมพ์ใจเป็นคนประหยัดและมีน้ำใจต่อเพื่อนบ้าน ถ้ามีอาหารและข้าวของ ก็จะแบ่งให้กับครอบครัวคนอื่นเสมอ พิมพ์ใจเป็นคนขยันทำงานไม่ยอมอยู่เฉย เริ่มทำงานตั้งแต่อายุน้อย โดยช่วยพ่อแม่และพี่ๆทำงาน พอแต่งงานมีครอบครัวต้องทำหน้าที่ของภรรยาที่ดี โดยช่วยงานบ้าน งานของสามีตลอดจนดูแลลูก บางครั้งยังต้องช่วยดูแลพ่อแม่ทางสามีด้วย โดยเฉพาะถ้าเกิดมีการเจ็บป่วย การทำงานหนักทำให้ขาดความเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง ซึ่งจากการสอบถามเพื่อนบ้านใกล้เคียงบอกว่า พิมพ์ใจทำงานหนัก บางครั้งยังไม่ยอมพักผ่อน อาการหนักจริงๆเท่านั้นถึงจะพักอยู่กับบ้าน อาจไปคลินิกหรือไปโรงพยาบาล ถ้ามีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรง

#### สถานภาพครอบครัว

พิมพ์ใจแต่งงานกับสามีชาวปกากะญอด้วยกัน เมื่ออายุได้ 26 ปี ขณะที่สามีอายุ 18 ปี พิมพ์ใจบอกว่าตอนแต่งงานใหม่ ๆ มีความวิตกกังวล กลัวสามีจะมีความคิดเหมือนเด็ก ๆ เนื่องจากอายุน้อยกว่าตนเองหลายปี แต่เมื่ออยู่ด้วยกันกลับพบว่า สามีเป็นคนใจดี ขยันทำงาน ประหยัด และรู้จักอดออม ตอนแต่งงานใหม่ ๆ ยังไม่มีรถจึงช่วยกันปลูกผักกาด ข้าวโพด หอมแดง ขายทุกปี เก็บออมเงินไว้จนสามารถซื้อรถยนต์ได้ พิมพ์ใจกับสามีมีเรื่องไม่ลงรอยกันบ้างบางครั้ง แต่สามารถปรับความเข้าใจกันได้ หลังจากแต่งงานได้ 1 ปี พิมพ์ใจมีบุตรคนที่ 1 เป็นผู้ชาย ต่อมาอีก 1 ปีครึ่งได้บุตรคนที่ 2 ทั้งคู่จึงช่วยกันทำงานและช่วยกันเลี้ยงลูก เวลาไปทำงานในไร่ นา ต้องเอาลูกไปด้วย สามีช่วยทำงานบ้านทุกอย่าง เช่นหุงข้าว ทำกับข้าว ตำข้าว ต้มผักให้หมู ดูแลเลี้ยงสัตว์ เช่นหมูไก่ วัว เป็นต้น เวลาเจ็บป่วยสามีจะช่วยทำงานทุกอย่างและหาซื้อยาให้รับประทาน หรือพาไปโรงพยาบาลเนื่องจากพิมพ์ใจแยกครอบครัวออกมาและอยู่ห่างไกลจากพี่น้องคนอื่น ๆ ปัจจุบันลูกทั้ง 3 คนของพิมพ์ใจโตพอ คนโตอายุ 18 ปี คนที่

2 อายุ 16 ปี และคนเล็กอายุ 12 ปี ลูกทุกคนจะช่วยทำงานบ้าน ทำงานไร่ในสวน ทำให้พิมใจมีเวลาทำงานอย่างอื่น นอกจากนั้นความกังวลก็ลดน้อยลง ส่วนใหญ่ลูกๆทุกคนจะเชื่อฟังพิมใจ เป็นเด็กดี แต่ก็มีบ้างที่วิสัยของวัยรุ่น ทำให้เกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ ขณะที่พิมใจอยากได้ลูกสะใภ้ และอยากให้ทุกคนมีคู่ครองที่ดี

บ้านของพิมใจมีบริเวณกว้าง รอบ ๆ บ้านปลูกไม้ผล เช่น มะม่วง ขนุน ลิ้นจี่ และปลูกไม้ประดับต่างๆ คุ้มน้ำดื่ม บ้านของพิมใจมี 2 หลัง หลังแรกเป็นบ้านไม้ 2 ชั้น ชั้นล่างเป็นที่เก็บของ ทำที่ทอดผ้า แคร่ นั่งเล่นและมีพื้นที่ส่วนหนึ่งสำหรับเก็บรถ ชั้นบนมี 2 ห้องนอน เป็นห้องนอนของลูกชายและลูกสาว พิมใจและสามีจะนอนในเรือนที่เป็นโรงครัว นานๆครั้งจึงจะมานอนในบ้านไม้ พิมใจบอกว่าอยู่เรือนที่เป็นโรงครัวแล้วมีความรู้สึกดีว่าเพราะอากาศไม่ร้อน ในฤดูหนาวสามารถผิงไฟได้ด้วย โรงครัวทำด้วยไม้ไผ่หลังคามุงด้วยใบตองตึง ข้างในเก็บของต่างๆมากมายดูค่อนข้างรก โรงครัวนั้นนอกจากเป็นที่ทำครัวแล้วยังเป็นที่รับประทานอาหารและเป็นที่นอนด้วย ถัดจากโรงครัวเป็นส่วนอยู่หลังบ้าน พิมใจบอกว่าเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากไม่ต้องเข้าป่าเวลามีกิจกรรม เวลามีแขกมาที่บ้านก็สะดวกด้วยแต่บ้านบนดอย เวลาหน้าแล้ง ถ่าน้ำไม่พอ การใช้ส้วมจะลำบากมาก บางครั้งใช้ส้วมไม่ได้ เนื่องจากไม่มีน้ำให้ลาด ได้โรงครัวจะเลี้ยงไก่และหมู ส่วนคอกวัวจะอยู่ด้านข้างบ้าน ไปทางทิศตะวันออก บ้านนี้ไม่มีรั้วบ้าน บางครั้งวัว ควาย สามารถเข้ามาทำลายข้าวของในบ้านและถ่ายมูลไว้ด้วย

ครอบครัวของพิมใจทำนาสามารถปลูกข้าวได้พอกินตลอดทั้งปี นอกจากทำนาแล้วพิมใจและสามียังทำสวนผักเช่น กะหล่ำปลี ข้าวโพด หอมแดงขาย ในปีที่ดีผักราคาดี จะมีรายได้ ถึง 40,000 – 50,000 บาทแต่บางปีก็ขาดทุนเนื่องจากผักราคาไม่ดีหรือถูกพ่อค้ากดราคา เนื่องจากสถานที่ปลูกอยู่ไกลเมืองและการคมนาคมไม่สะดวก นอกจากนี้สามีของพิมใจยังเลี้ยงวัวประมาณ 10 ตัว ไว้สำหรับขายเมื่อคราวต้องการเงินมาจุนเจือครอบครัว พิมใจบอกว่าเงินที่ออมไว้หลายปีนำไปซื้อรถยนต์ ตอนนี้ไม่มีเงินเก็บ แต่ก็ไม่มีหนี้ ยกเว้นเงินกู้จากกองทุนหมู่บ้านจำนวน 10,000 บาท ในแต่ละวันในครอบครัวของพิมใจไม่ค่อยได้ใช้จ่ายมากนัก ส่วนมากเป็นค่าอาหารวัน วันละ 20-30 บาท กับข้าวส่วนใหญ่หามาจากป่าหรือปลูกผักกินเอง ไม่ค่อยได้ซื้อมารับประทาน ถ้าเป็นฤดูฝนจะหาปลา กบ เขียด ตามทุ่งนา ทำให้ซื้ออาหารจากร้านค้าลดลง

พ่อ แม่ และพี่ ๆ น้อง ๆ ของพิมใจ ทุกคนไม่ได้เรียนหนังสือ รวมทั้งพิมใจและสามีด้วย แต่สามีของพิมใจเป็นคนขยัน รู้จักทำมาหากิน หารายได้มาจุนเจือครอบครัว เวลาจะทำอะไรมีการวางแผนล่วงหน้าและปรึกษากับพิมใจก่อนเสมอ เมื่อครั้งที่แต่งงานใหม่ๆ ยังไม่มี

บ้านเป็นของตนเอง ต่อมาจึงสร้างบ้านไม่ได้และซื้อรถยนต์ 1 คันเพื่อเอาไว้ใช้ในครอบครัว และบรรทุกผลผลิตทางการเกษตร

จากการที่ตนเองและสามีไม่ได้รับการศึกษามาก่อนจึงพยายามทำให้ลูกทุกคนได้เรียนหนังสือจนจบชั้นประถมปีที่ 6 ลูกชายทั้งสองคนไม่ยอมเรียนต่อ พิมใจและสามีไม่ได้บังคับแต่ต้องออกมาช่วยครอบครัวทำมาหากินและเรียนรู้การใช้ชีวิตแบบชาวไร่ ชาวนา ต้องเรียนรู้ด้วยว่าจะต้องทำอะไร เพื่อให้มีรายได้พอเพียงกับค่าใช้จ่ายของครอบครัว และที่สำคัญต้องเป็นคนดี มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้กับคนอื่น ๆ ด้วย

ครอบครัวของพิมใจประกอบด้วย พิมใจ สามีและลูก ๆ อีก 3 คน สามีของพิมใจเกิดมาในครอบครัวของปกากะญอที่ยังมีการนับถือพุทธ - ผี อยู่ พิมใจเองก็เกิดมาในครอบครัวที่นับถือศาสนาพุทธ - ผี เช่นเดียวกันโดยมีการนับถือผีสารพัดสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือนับถือเจ้าของธรรมชาติ ขณะเดียวกันยังคงนับถือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มีการไปวัด เช่นเดียวกับชาวพุทธทั่วไป ในครอบครัวของพิมใจมีความเชื่อว่าการเจ็บป่วยเกิดจากการที่มนุษย์ไปทำไม่ดีกับธรรมชาติหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือถูกผีร้ายทำลาย ทำให้คนเราเกิดเจ็บป่วยขึ้นและเมื่อเราไปเลี้ยงผีหรือทำการขอขมาลาโทษ การเจ็บป่วยก็หายไป ในขณะที่เดียวกันก็มีความเชื่อว่าการเจ็บป่วยเกิดจากการที่ร่างกายไม่แข็งแรง ดิฉะเชื้อโรค ทำให้เกิดการเจ็บป่วยขึ้น สามีและพิมใจเชื่อว่าการที่ร่างกายจะแข็งแรงไม่มีการเจ็บป่วย ต้องรับประทานอาหารให้เพียงพอ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ทำสิ่งใดที่ทำให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่ในธรรมชาติไม่พอใจ ไม่ลบหลู่เจ้าของธรรมชาติต่าง ๆ ส่วนลูก ๆ ของพิมใจซึ่งยังเป็นเด็กวัยรุ่น ส่วนหนึ่งยังคงมีความเชื่อตามพ่อแม่และเชื่อว่าการที่ร่างกายจะแข็งแรงต้องดูแลร่างกาย ไม่ดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่ เพราะจะทำให้ร่างกายทรุดโทรม

สำหรับการบริโภคอาหาร สามีของพิมใจมีความเห็นว่าเมื่อเราทำงานเหนื่อยจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้อิ่ม และเชื่อว่าอาหารที่ดีมีอยู่ในธรรมชาติ ไม่มีสารพิษเจือปน นอกจากนั้นยังให้ความเห็นในด้านการทำงานว่า หากคนเราไม่มีการทำงานก็จะไม่ดี เพราะเลือดจะไหลเวียนไม่ดี จะเกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย การทำงานอย่างสม่ำเสมอ และไม่หักโหมเกินไปจะทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่ถ้าทำงานมากเกินไป ร่างกายจะทรุดโทรมเร็ว ขณะเดียวกันในการรักษาความสะอาดของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ช่วยให้หลับสบายและไม่ดิฉะเชื้อ



### การบริโภคอาหาร

ครอบครัวของพิมใจมีการรับประทานอาหารแบบง่าย ๆ ที่หาได้ในละแวกหมู่บ้าน ส่วนมากจะรับประทานอาหารผักที่ปลูกเองไม่ค่อยได้ซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน มีอะไรให้รับประทานก็จะรับประทานไป เป็นการประหยัดเงินไปภายในในตัวด้วย ในครอบครัวของพิมใจนอกจากจะรับประทานแกงผักแล้วยังรับประทานข้าวกับน้ำพริก ส่วนเนื้อสัตว์ที่ได้รับประทานส่วนมากเป็นเนื้อไก่ที่เลี้ยงไว้เอง ส่วนเนื้อหมูซื้อมาจากตลาด เดือนละ 1-2 ครั้ง ปลาซื้อมารับประทานบ้างแต่ไม่บ่อย ส่วนมากจะหาสัตว์เล็กสัตว์น้อยจากแม่น้ำใกล้หมู่บ้าน และจากท้องนา ช่วงฤดูฝน สามีจะหากบ เขียดต่าง ๆ มาจุนเจือครอบครัว ครอบครัวจึงมีกับข้าวรับประทานกันตลอด แต่ในฤดูแล้งมักไม่ค่อยมีผัก กบ หรือ เขียด ให้รับประทาน ส่วนมากจะรับประทานข้าวกับกับน้ำพริก แต่ครอบครัวของพิมใจรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ไม่มีของว่างระหว่างมื้อ พิมใจไม่ค่อยชอบรับประทานของหวานหรือขนม มีน้อยครั้งมากที่ซื้อของหวานหรือขนม มารับประทาน ของว่างที่รับประทานส่วนมากเป็นผลไม้ที่ปลูกไว้เอง เช่น ขนุน มะม่วง แดงควา โดยปกติพิมใจชอบรับประทานอาหารประเภทผักมากกว่าเนื้อสัตว์ พิมใจบอกว่า เนื้อสัตว์รับประทานมากไม่ได้ เบื่อเร็ว แต่ถ้ารับประทานมักจะแกลงรวมกับผัก พิมใจไม่ชอบรับประทานเนื้อสัตว์ประเภทสุก ๆ ดิบ ๆ เวลารับประทานลาบจะคั่วให้สุกเสมอเพราะพิมใจมีความรู้ว่า อาหารประเภทเนื้อดิบ ถ้ารับประทานเข้าไปจะทำให้เป็นพยาธิได้ และพิมใจยังบอกด้วยว่าอาหารประเภทเนื้อเวลารับประทานจะรับประทานได้น้อย ไม่เหมือนอาหารประเภทผัก ส่วนการรับประทานอาหารขณะตั้งครรภ์นั้น ไม่ได้เพิ่มการรับประทานอาหารแต่อย่างใด ยังคงรับประทานอาหารตามปกติ แต่ลดการรับประทานน้ำพริกลงเพราะมีผู้เฒ่าผู้แก่สอนไว้ว่าถ้ารับประทานพริกมากจะทำให้ถ่ายอุจจาระลำบาก ส่วนในระยะหลังคลอด ได้งดรับประทานอาหารผักบางชนิด ที่เชื่อว่าจะทำให้ลูกท้องร่วง และถ้าคลอดลูกเป็นเด็กหญิง จะไม่รับประทานอาหารที่ยังได้ด้วยป็นเป็นเวลา 2 เดือน แต่ถ้าเป็นเด็กชายจะงดอาหารที่ยังได้ด้วยป็นเป็นเวลา 3 เดือน เช่น กุ้ง กวาง นก หนูต่าง ๆ เนื่องจากถือว่าอาหารดังกล่าวไม่เป็นสิริมงคลกับเด็ก นอกจากนี้ยังงดอาหารที่มีกลิ่นทุกชนิด เช่น เนื้อวัว เนื้อควาย หมูป่า ปลาตุ๊ก ส่วนเผือกมันจะงดเป็นเวลานาน 3 เดือน ช่วงให้นมลูกจะรับประทานหัวปลี เชื่อว่าจะช่วยบำรุงน้ำนม

สำหรับน้ำดื่ม แต่เดิมได้ดื่มน้ำจากบ่อน้ำ ภายหลังจากที่มีน้ำจากประปาภูเขาจึงใช้น้ำจากประปาภูเขาเพื่อดื่มและทำความสะอาดต่างๆ โดยไม่ได้ดื่มน้ำก่อนดื่มน้ำซึ่งเชื่อว่าจะมีความสะอาดพอ

### การทำงาน

พิมใจจำได้ว่าตั้งแต่จำความได้ตนเองทำงานมาตลอด เช่น ดูแลน้อง ตักน้ำ เลี้ยงไก่ เลี้ยงหมู พอโตขึ้นก็ไปทำงานในไร่ในนา ภายหลังแต่งงานมีครอบครัวเป็นของตนเอง ต้องเลี้ยงลูกด้วยตนเองและยังคงทำงานในไร่ในนาตามปกติ พิมใจตื่นนอนเวลา 04.00 น. ทุกวัน ภายหลังตื่นนอนจะหุงหาอาหารให้ลูก ต้มเหล่า ต้มข้าว เลี้ยงหมู เลี้ยงไก่ หลังจากนั้นรับประทานอาหารกับสมาชิกในครอบครัว หลังจากลูกไปโรงเรียน พิมใจและสามีจะไปทำงานในไร่หรือในนา ส่วนมากจะไปเองจากเพื่อนบ้านด้วยกันเมื่อถึงเวลางานของตนเอง เพื่อนบ้านก็จะมาช่วย พิมใจและสามีนอกจากปลูกข้าวเพื่อรับประทานในครอบครัวแล้ว ยังมีการปลูกผักเพื่อขายด้วย เช่น กะหล่ำปลี หอมแดง ข้าวโพด มะเขือเทศต่างๆ พิมใจและสามีเป็นคนขยัน ทำงานทุกวัน โดยไม่มีวันหยุด บางครั้งที่ป่วยแต่พอทำงานไหว ก็ยังไปทำงานตามปกติ ส่วนมากจะได้พักบ้างช่วงหลังฤดูเก็บเกี่ยวแต่ครอบครัวของพิมใจไม่ได้ว่างมาก เพราะมีการเตรียมหน้าดินเพื่อปลูกผักในฤดูฝนต่อไป

ตามปกติในเวลากลางวัน พิมใจจะอยู่ที่ไร่ ทำงานตลอดทั้งวัน พอเลิกงานระหว่างกลับบ้าน จะหาผักให้หมูแล้วนำมาต้มให้หมูในเวลาเย็น ส่วนมากจะกลับมาถึงบ้านค่ำ สามีจะช่วยต้มข้าวและเลี้ยงหมู ไร่ พิมใจจะทำกับข้าวและดูแลลูกๆ พอลูก ๆ โตขึ้น ลูก ๆ จึงช่วยเลี้ยงสัตว์ ต้มข้าว พิมใจยังทำอาหารเหมือนเดิม ภายหลังอาบน้ำและรับประทานอาหารเช้ากับครอบครัว พิมใจจะหุงข้าวเพื่อต้มเหล่าขายซึ่งทำมาหลายปีแล้วทำให้มีรายได้ส่วนหนึ่ง ขณะหุงข้าวจะทำการเย็บปักถักร้อย ปักเสื้อทุกวัน ทั้งที่ทำใส่เองและที่ทำขายและเข้านอนเวลาประมาณ 22.30 น.

แต่ก่อนพิมใจบอกว่าทำงานหนัก แยกهامของหนักมาตลอด เช่น แยกข้าว ฟืน ไม้ต่าง ๆ เนื่องจากไม่มีรถยนต์สำหรับบรรทุก แต่เดี๋ยวนี้มีรถยนต์แล้ว เวลาจะต้องแยกهامของหนักๆจึงจะใช้รถยนต์บรรทุก งานที่พิมใจทำส่วนมากเป็นงานประเภทที่ไม่ต้องใช้แรงมาก เช่น ถอนหญ้า ตัดหญ้า เตรียมหน้าดิน พรวนดิน ปลูกผัก เก็บข้าว นวดข้าว เก็บผลผลิตต่างๆ ซึ่งจากการที่พิมใจต้องแยกهامขึ้นคอขมาโดยตลอด ทำให้มีอาการปวดเข่าและปวดข้อเมื่อมีอายุมากขึ้น เคยไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลซึ่งแพทย์ได้ฉีดยาให้พร้อมทั้งให้ยาเม็ดมารับประทานแต่อาการยังปวดไม่หายและยังปวดอยู่เรื่อย ๆ

ปัจจุบัน (พ.ศ.2546) ลูกชายคนที่ 1 และคนที่ 2 ไม่ได้เรียนหนังสือต่อหลังจากที่เรียนจบประถมศึกษาปีที่ 6 จึงมาช่วยพ่อแม่ทำงาน ในไร่ในนา พิมใจทำไร่ข้าวโพด หอมแดง กะหล่ำปลี หลายไร่ บางครั้งแรงงานในครอบครัวไม่พอต้องจ้างเพื่อนบ้านมาทำงานในไร่ ใน

การปลูกผักชนิดต่างๆ ต้องใช้สารเคมี ยาฆ่าแมลงและยาฆ่าหญ้าซึ่งพืชมใจต้องสัมผัสกับสารเคมีเหล่านี้บ่อยครั้ง ทำให้บางครั้งมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และปวดศีรษะ

ก่อนออกไปทำงานพืชมใจจะแต่งตัวมิดชิด สวมเสื้อแขนยาวป้องกันแมลงสัตว์กัดต่อย หรือกันหญ้าเกี่ยวซึ่งจะทำให้เกิดการระคายเคืองผิวหนังและคัน พืชมใจทำงานทุกวัน สัมผัสกับแดดฝนใบหน้าจึงเป็นฝ้าดำและดูแก่เกินวัย พืชมใจบอกว่าไม่มีทางเลือก ต้องทำงาน ทำมาหากิน ถ้าไม่ทำก็ไม่มีเงินใช้

### การรักษาความสะอาดของร่างกาย

ตามปกติพืชมใจจะทำงานทุกวัน เวลาทำงานจะใส่เสื้อผ้าเก่า ๆ แต่ภายหลังกลับจากที่ทำงาน พืชมใจจะอาบน้ำและเปลี่ยนชุดใหม่ พืชมใจชอบแต่งตัวแบบผู้หญิงปกากะกอกแบบสมัยเก่า ไม่ค่อยพิถีพิถันเรื่องการแต่งกาย โดยใส่เสื้อผ้าชาวปกากะกอก ใส่สร้อย ใส่ต่างหู พืชมใจอาบน้ำวันละ 1 ครั้งหลังเลิกงาน ใช้สบู่ตัวทุกครั้ง พืชมใจไว้ผมยาว สระผมด้วยแชมพู หรือน้ำส้มป่อย สัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง ในเรื่องการทำความสะอาดปากและฟัน พืชมใจไม่เคยแปรงฟันแต่จะใช้วิธีบ้วนปากหลังรับประทานอาหารและสูบบุหรี่ เพราะรู้สึกทำให้ไม่มีกลิ่นปาก พืชมใจไว้เล็บสั้น จากการสังเกตพบว่า ผิวแห้ง สันเท้าแตก ซึ่งพืชมใจบอกว่าไม่ได้ทาโลชั่น แต่ถ้าเป็นฤดูหนาวจะเอามะกรูดหรือน้ำมะนาวทาผิวบ้าง ในฤดูร้อนอาบน้ำวันละ 1 – 2 ครั้ง ตามปกติเปลี่ยนชุดวันละ 1 ชุด และซักผ้าด้วยผงซักฟอก

ถ้าพืชมใจจะออกไปธุระนอกหมู่บ้านหรือเข้าไปในเมือง ก็จะแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าใหม่ สะอาด ทุกครั้ง ในฤดูหนาวพืชมใจมีเสื้อกันหนาวหลายตัวจึงสามารถสับเปลี่ยนและซักได้บ่อย

### การพักผ่อนและการออกกำลังกาย

พืชมใจเป็นคนขยัน ทำงานทุกวัน ไม่ค่อยมีวันหยุด และไม่ค่อยมีเวลาอยู่กับบ้าน ไม่ได้ออกกำลังกายเลย แต่พืชมใจบอกว่าการทำงานโดยการทำงานในไร่ ในสวน การเดิน การทำงานบ้าน น่าจะเป็นการออกกำลังกายไปในตัวแล้ว พืชมใจนับถือศาสนาพุทธ-ผี จะหยุดทำงานและพักผ่อนอยู่กับบ้านในวันที่ขึ้น 15 ค่ำ หรือแรม 15 ค่ำ ถ้าว่างจากการทำงานพืชมใจจะไปบ้านเพื่อนบ้าน ได้และคุยและเล่าสารทุกข์สุขดิบด้วยกัน บางครั้งดูทีวีด้วยกัน เพราะที่บ้านยังไม่ได้ซื้อโทรทัศน์ ในวันที่ว่างจากการทำงาน พืชมใจจะถักผ้า ทอผ้าเป็นงานอดิเรกไปในตัว ทำไปเรื่อย ๆ ไม่ได้เหนื่อย แต่การนั่งทอผ้านานๆทำให้ตนเองรู้สึกปวดเอวและปวดขาได้เช่นกัน แต่ถ้ารู้สึกปวดมากก็จะหยุดทำ ในเวลาปกติพืชมใจจะเข้านอนเวลา 22.30 นาฬิกา และตื่นนอนเวลา 04.00 นาฬิกาทุกวัน พืชมใจรู้สึกวอนนอนหลับไม่เพียงพอ แต่จำเป็นต้องตื่นเช้าทุกวัน

เพื่อออกไปทำมาหากิน แต่ไม่เคยมีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ ที่ผ่านมานอนหลับสนิททุกครั้งและไม่เคยใช้ยานอนหลับ

มีน้อยครั้งที่ไปพักผ่อนนอกหมู่บ้าน เช่น ไปงานวัดที่อำเภอแม่แจ่ม หรือที่อำเภอจอมทอง ซึ่งมีการละเล่นหรือฉายภาพยนตร์ ส่วนงานอื่นๆที่จัดขึ้นในหมู่บ้านหรือหมู่บ้านใกล้เคียงมักไม่ได้ไปเพราะตรงกับวันทำงาน แต่ถ้าเพื่อนบ้านจัดงานประเภทงานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ ตนและสามีจะไปช่วยงานเสมอ พิมใจมีความคิดว่าทำงานหนักตอนที่อายุยังน้อย ถ้าอายุมากขึ้นคงได้พักผ่อนมากขึ้นเพราะทุกอย่างมีพร้อม

แต่ถ้าเป็นโอกาสก็ทำตามที่มีนักแสดงหรือนักร้อง ที่พิมใจชอบมาแสดง พิมใจจะชวนสามีและลูกๆไปชมทุกครั้ง โดยเฉพาะศิลปินนักร้องที่เป็นชาวปกากะญอด้วยกัน

#### พฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์

เมื่อก้าวถึงเรื่องเพศ พิมใจถือว่าเป็นเรื่องลับสำหรับตนเอง ยังคงมีความคิดเหมือนคนรุ่นเก่า แต่พิมใจมีความเห็นว่าเป็นธรรมชาติของคน สำหรับพิมใจแล้วภายหลังแต่งงานมีครอบครัว เคยประสบปัญหาสามีนอกใจตนเองครั้งหนึ่ง โดยสามีไปมีชู้กับสาวข้างบ้าน และเกิดตั้งครรภ์ พิมใจรู้สึกเสียใจมาก แต่ภายหลังจากที่ตกลงกันได้ สามีกลับมาเป็นคนเดิม ไม่ได้นอกใจพิมใจอีก ตั้งใจทำมาหากิน พิมใจรู้สึกดีใจ รักสามีและลูกมาก ไม่เคยคิดนอกใจสามี

สำหรับความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นั้นพิมใจไม่มีความรู้เกี่ยวกับโรคพวกนี้เลย ส่วนโรคเอดส์นั้นกลัวมาก เพราะเคยได้ยินมาว่าสามารถติดต่อกันได้ทางเพศสัมพันธ์และรักษาไม่หาย นอกจากนี้ยังกลัวโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ อีกด้วย ในเรื่องเพศสัมพันธ์กับสามีนั้นกระทำตามปกติ พิมใจบอกว่าเมื่ออายุมากขึ้น ความสนใจเรื่องดังกล่าวลดลง ตนเองสนใจลูกและการทำมาหากินมากกว่า มีเพศสัมพันธ์นาน ๆ ครั้ง ไม่เหมือนตอนที่ยังเป็นหนุ่มสาว ส่วนการคุมกำเนิด ภายหลังจากการผ่าตัดเอาลูกที่ตายในท้อง (ลูกคนที่4) ออกแล้ว ไม่เคยใช้การคุมกำเนิด แบบวิธีอื่น ๆ ตอนนี้สบายใจ เพราะหลังคลอดลูกคนที่ 5 ได้ทำหมันถาวร จึงไม่มีลูกอีก

พิมใจบอกว่าตนไม่เคยมีประวัติเป็นโรคติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์ นอกจากมีอาการตกขาวบ้างแต่หายไปเอง นเรื่องการทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์นั้น เมื่ออาบน้ำจะใช้สบู่ทำความสะอาดตามปกติ ไม่เคยใช้น้ำยาอะไร ถึงเวลาเป็นประจำเดือน ได้อาบน้ำตามปกติ และไม่ได้ใช้ผ้าอนามัย แต่จะสวมผ้าชิ้นหลายๆชิ้นแทน เพราะกลัวเปื้อน ส่วนการตรวจร่างกาย เช่นการตรวจมะเร็งเต้านม หรือการตรวจมะเร็งปากมดลูกนั้น พิมใจไม่เคยได้รับการ



ตรวจสุขภาพเหล่านี้ และมีความคิดว่าไม่จำเป็นต้องตรวจ เพราะเห็นว่าตนเองปกติไม่ได้ป่วย เป็นอะไร

#### การตั้งครรภ์และการคลอด

พิมใจแต่งงานเมื่ออายุได้ 25 ปี ภายหลังแต่งงานไม่มีการคุมกำเนิดจึงตั้งครรภ์ครั้งแรกเมื่ออายุ 26 ปี การตั้งครรภ์ลูกทุกคนไม่เคยไปฝากครรภ์ พิมใจบอกว่าไม่เคยรู้จักการฝากครรภ์ ตอนนั้นในชุมชนยังไม่มีสำนักงานสาธารณสุข มีแต่อนามัยที่อยู่ไกลบ้าน ไม่สะดวกที่จะไป เนื่องจากไม่มีรถ จึงปล่อยให้มีการตั้งครรภ์เป็นไปตามธรรมชาติ ขณะตั้งครรภ์ยังคงทำงานในไร่ในนา ทำงานในบ้านตามปกติ มีการรับประทานอาหารตามปกติ ไม่ได้บำรุงร่างกายแต่อย่างใด ภายหลังคลอดลูกคนที่ 1 ได้ 1 ปี ก็ตั้งครรภ์ลูกคนที่ 2 อีก ซึ่งอายุครรภ์ห่างกันแค่ 1 ปี โดยลูกคนที่ 1 และ 2 นั้นได้คลอดเองที่บ้าน โดยการช่วยเหลือจากแม่และเพื่อนบ้าน ลูกเป็นชายแข็งแรงดีทุกคน เลี้ยงด้วยนมมารดาจนอายุครบ 1 ปี ถึง 1 ปีครึ่งจึงให้หย่านม ส่วนลูกคนที่ 3 คลอดได้ประมาณ 1 สัปดาห์ก็เสียชีวิต เพราะตัวเล็กไม่แข็งแรง ต่อมาได้ตั้งครรภ์ลูกคนที่ 4 อีก ช่วงระยะใกล้คลอด เกิดอาการตกเลือดอย่างแรง หมดสติ จนเพื่อนบ้านต้องนำส่งโรงพยาบาล ตอนนั้นในหมู่บ้านยังไม่มีรถยนต์ เมื่อไปถึงโรงพยาบาลแพทย์บอกว่าเด็กในท้องตายเสียแล้ว จึงเข้าห้องผ่าตัดผ่าเอาลูกออกทันที พิมใจรู้สึกเสียใจมากและต้องพักฟื้นอยู่เป็นเดือน ภายหลังผ่าตัดเอาลูกออกแล้ว แพทย์จึงให้คุมกำเนิดแบบรับประทานยาคุม พอคุมได้ 2 ปีก็ปล่อยให้มียูก และตั้งครรภ์ลูกคนที่ 5 ไม่ได้ฝากครรภ์เหมือนเดิมแต่ไปคลอดที่โรงพยาบาล เพราะเกรงว่าจะเกิดอันตรายเกรงว่ามดลูกจะแตก เนื่องจากเคยผ่าตัดมดลูกมาก่อน ตามธรรมดาภายหลังคลอดจะงดทำงานหนัก 1 เดือน แต่สามารถทำงานเล็กน้อยภายในบ้านได้ หลังคลอดแล้ว 1 สัปดาห์ หลังคลอดจะพยายามรักษาร่างกายให้อบอุ่น โดยการใส่เสื้อผ้ามิดชิด โปกศีรษะ และไม่ให้สัมผัสกับลมโกรก หรือถูกฝน มีการอาบน้ำด้วยน้ำสมุนไพร 3 ครั้งด้วยกัน โดยทำการอบสมุนไพรครั้งแรกภายหลังคลอด 3 สัปดาห์ ต่อมาอีก 1 สัปดาห์ อบสมุนไพรเป็นครั้งที่ 2 และเมื่อคลอดครบ 5 สัปดาห์ อบสมุนไพรเป็นครั้งที่ 3 หลังจากนั้น เริ่มทำงานตามปกติ และสามารถไปไร่ไปนาได้ ภายหลังคลอดไม่ได้ไปตรวจร่างกายกับแพทย์ในโรงพยาบาลแต่อย่างใด

พิมใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทุกคน ไม่เคยซื้อนมกระป๋องให้ลูกกิน พอลูกอายุได้ 1 ปี ครั้งก็ให้หย่านม เพราะไม่สะดวก เนื่องจากต้องไปทำงาน ตอนที่ลูกยังเล็ก มีบ้างที่แม่ของตนมาช่วยเลี้ยงไว้ในเวลากลางวันช่วงที่ไปทำงาน ถ้าแม่ไม่ได้มาช่วยเหลือ ก็จะนำลูกไปเลี้ยงใน

ไรในนาด้วย พิมใจและสามีไม่เคยพาลูกไปรับวัคซีน แต่ถ้าลูกไม่สบายจะพาไปสถานีนอนามัย ใกล้บ้าน หรือไปโรงพยาบาล

### การใช้สารเสพติด

พิมใจเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุ 15 - 16 ปี โดยสูบบุหรี่ใบตอง ต่อมาสูบบุหรี่โดยใช้ กล้องสูบแทน เพราะรู้สึกสะดวกกว่า พิมใจบอกว่าสูบบุหรี่เป็นประจำ ภายหลังจากรับประทาน อาหารเช้า ตอนบ่าย และตอนเย็น ก่อนนอน จนรู้สึกเป็นกิจวัตรส่วนตัว ถ้าไม่ได้สูบบุหรี่จะรู้สึก เหมือนขาดอะไรไปสักอย่าง อดไม่ได้ที่จะต้องสูบ ส่วนหมาก เคี้ยวเป็นบางครั้ง เวลาไปเยี่ยม เพื่อนบ้าน เพราะเจ้าของบ้านจะนำออกมาต้อนรับแขกตามประเพณี ส่วนสุราก็ดื่ม ถ้าไม่มี ก็ไม่ดื่ม ไม่เคยซื้อมาดื่ม เพราะไม่ได้คิด ส่วนมากที่ดื่มจะเป็นสุราที่ดื่มเอง หรือสุราของเพื่อน บ้านที่ดื่มร่วมกัน ไม่ได้อมเมียง พิมใจเล่าว่าสามีเคยบอกให้เลิกสูบบุหรี่ เพราะสามีไม่ สูบบุหรี่และเห็นว่าไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ แต่เลิกไม่ได้ พิมใจเห็นว่ามี การสูบบุหรี่ตั้งแต่สมัย ปู่ย่าตายาย ไม่เคยเห็นใครเป็นอะไร เป็นเรื่องธรรมดา อีกอย่างเวลาเข้าไปทำงานในไรในนา เวลาสูบบุหรี่จะรู้สึกว่ายุงไม่ค่อยกัด หรือมาตอม รู้สึกสบาย ส่วนสุรา พิมใจบอกว่าการดื่มสุรา แต่บ่อยช่วยบำรุงสุขภาพ ช่วยให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น และสุขภาพแข็งแรง แต่ถ้าดื่ม มากจนติด จะไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายทรุดโทรม และทุกๆคนในครอบครัวจะ เดือดร้อน เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อย

### การป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วย

พิมใจเกิดมาในครอบครัวที่พ่อแม่เน้นบ๊วตีค่อนข้างเคร่งครัด และเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผีสางนางไม้ต่างๆ เมื่อพิมใจแต่งงานมีครอบครัว พิมใจยังคงรับความเชื่อส่วนหนึ่งจาก ครอบครัวเดิม ในการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเองและสมาชิกในครอบครัวพิมใจเชื่อว่าอาจ เกิดจากการทำร้ายของผีสางในป่า เมื่อป่วยจึงต้องเลี้ยงผีและทำการขอขมาลาโทษ บางที่จะ ปรึกษาผู้เฒ่าผู้แก่ช่วยพิจารณา บางครั้งจะไปหาหมอคู่พื้นบ้านช่วยทำนายให้ว่าป่วยเป็นอะไร แต่ถ้าเป็นการเจ็บป่วยที่หนักและรุนแรง ก็จะไปรักษาที่โรงพยาบาล พิมใจบอกว่าตามปกติ ตนเองแข็งแรงดี เคยเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น เป็นหวัด เป็นไข้ ปวดท้อง ท้องร่วง เป็นต้น มัก จะหายสาบสูญไปมารับประทาน ซึ่งเป็นความรู้ที่ได้รับถ่ายทอดมาจากพ่อแม่และจากเพื่อน บ้าน หรือรับประทานยาสามัญประจำบ้านทั่ว ๆ ไป พักผ่อน อาการป่วยก็จะดีขึ้น ตลอดชีวิตที่ ผ่านมา เคยป่วยรุนแรงที่สุดได้แก่ตอนที่ตั้งครรภ์ลูกคนที่ 4 เพราะมีอาการตกเลือดและหมดสติ ลูกตายในท้อง จนต้องผ่าตัดเอาลูกออก พิมใจมีความเชื่อว่า อาจเป็นเพราะตนเองเข้าไปทำงาน

ในป่าและถูกผีทำร้าย จึงเสียดู๊กไป ตอนนั้นได้รักษาตัวแบบพื้นบ้าน เลี้ยงผีและเข้าโรงพยาบาลด้วย ถ้าหากไม่ไปโรงพยาบาลสงสัยคงตายไปแล้ว ตอนนี้พิมใจแข็งแรงดี ทำงานได้ดี แต่มีอาการปวดเข่า ซึ่งพิมใจเชื่อว่าอาจเป็นเพราะตนเองทำงานหนัก แยกหามมาก หรือเดินขึ้นภูเขา มากก็ได้ ตอนนี้ไม่ทำการรักษาอะไรแล้วปล่อยไว้ให้หายเอง เพราะปวดพอทำงานได้

เมื่อมีอาการเจ็บป่วยพิมใจจะปรึกษาสามี และปรึกษากับเพื่อนบ้านที่ตนเองนับถือว่าจะทำอย่างไรดี จะต้องประกอบพิธีกรรมเลี้ยงผี มัดมือหรือไม่ หรือต้องไปโรงพยาบาล บางครั้งจะทำทั้งประกอบพิธีกรรมและไปรักษาที่โรงพยาบาล

ในเรื่องของความเชื่อและการรับรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพ พิมใจบอกว่า “ร่างกายเราไม่ใช่เครื่องจักร เมื่อถูกใช้งานมาก ๆ ก็คงเสื่อม ต้องมีการซ่อมบำรุง” เช่นเดียวกับคนที่ทำงานมาก ๆ ต้องพักผ่อนบ้าง ต้องรับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และที่สำคัญต้องมีสุขภาพจิตที่ดี พิมใจเล่าว่าผู้หญิงเราเมื่อแต่งงานมีครอบครัว สามีควรจะให้ความรัก เอาใจใส่ภรรยาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ทอดทิ้งกัน ไม่เจ้าชู้ไปมีผู้หญิงอื่น ชีวิตครอบครัวถึงจะมีความสุข ทำให้ภรรยาไม่เครียดมาก และมีสุขภาพจิตดี

เนื่องจากพิมใจอ่านหนังสือไม่ได้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขอนามัยส่วนใหญ่จะมาจากเพื่อนบ้าน หรือบางครั้งจะได้รับทราบจากเจ้าหน้าที่อนามัย และอสม. ประจำหมู่บ้าน ส่วนใหญ่เกี่ยวกับโรคติดต่อต่าง ๆ หรือโรคระบาดเช่น โรคมาลาเรีย โรคท้องร่วง โรคไข้เลือดออก ฯลฯ ตลอดจนเป็นเรื่องเกี่ยวกับการรับวัคซีนของเด็ก ได้แก่ วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ วัคซีนป้องกันโรควัดโรค บางครั้งได้รับทราบจากการดูโทรทัศน์ พิมใจฟังและเข้าใจภาษาไทยได้น้อย เมื่อมีข่าวสารด้านสุขภาพอนามัยมาเผยแพร่ทางโทรทัศน์ หากดูแล้วไม่เข้าใจก็จะถามคนข้างเคียงที่ดูโทรทัศน์ด้วยกัน ว่าเขาพูดเกี่ยวกับอะไร

## 5. แจ่มจันทร์

### ข้อมูลส่วนตัว

แจ่มจันทร์อายุ 29 ปี (พ.ศ. 2546) มีครอบครัวแล้ว สามีอายุ 30 ปี ประกอบอาชีพทำนา ทำสวน อยู่ที่บ้านโม่งหลวง มีบุตรด้วยกัน 2 คน เป็นชายทั้งคู่ อายุ 5 ขวบ และ 3 ขวบ ตามลำดับ แจ่มจันทร์มีพี่น้องทั้งหมด 4 คน แจ่มจันทร์เป็นคนที่ 3 แจ่มจันทร์เกิดมาในครอบครัวชาวนา ไม่ได้ทำไร่ ครอบครัวมีฐานะปานกลาง มีข้าวพอกินตลอดปี ไม่เคยรับจ้าง ไม่เคยต้องซื้อข่าวสารมารับประทาน ตอนเด็ก ๆ เนื่องจากพี่น้องที่อายุไล่เลี่ยกันมาก คุณแม่เองไม่ได้พ่อกับแม่จึงหาพี่เลี้ยงมาช่วยดูแล พอโตขึ้น จึงเข้าโรงเรียนที่โรงเรียนบ้านโม่งหลวง ระหว่างที่เรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา แจ่มจันทร์และพี่ ๆ ได้ช่วยเหลือพ่อแม่ทำงานบ้านบ้าง

ภายหลังกลับจากโรงเรียน และในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ ได้แก่ งานตำข้าว หุงข้าว ทำความสะอาดบ้าน ตักน้ำใส่โอ่ง เอาอาหารให้สัตว์เลี้ยง พวกหมู ไก่ หรือช่วยถอนหญ้าในสวนที่พอทำได้ ซึ่งทุกคนต้องช่วยกัน แต่แจ่มจันทร์มักจะเกียจคร้าน รอให้พี่ชายและพี่สาวทำอยู่เสมอ บางครั้งพ่อกับแม่ก็พาไปตัดเดือน แจ่มจันทร์รู้สึกโกรธ แต่ก็ยังเกียจคร้านเช่นเดิม แต่ในบางครั้ง เช่น วันหยุดเสาร์ อาทิตย์ ถ้าแจ่มจันทร์อารมณ์ดี ก็จะออกไปตามทุ่งนาหรือลำห้วยไปหาปู กบ เขียด มาให้ครอบครัวรับประทาน หรือไม่ก็ไปหาฟืน แจ่มจันทร์ไม่ชอบให้ใครบังคับให้ทำงาน ถ้าอยากทำงานอะไรก็จะทำเอง ภายหลังเรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังจากนั้นแจ่มจันทร์ได้ไปเรียนต่อหลักสูตรระยะสั้นที่โรงเรียนสารพัดช่าง จังหวัดเชียงใหม่ โดยเรียนตัดเย็บเสื้อผ้าจนจบหลักสูตรระยะเวลา 1 ปี ระหว่างนั้นแจ่มจันทร์ได้พักอาศัยที่บ้านอาจารย์ของโรงเรียนสารพัดช่างท่านหนึ่ง โดยช่วยเหลืองานบ้าน ช่วยเย็บผ้า และช่วยดูแลลูก ๆ ของอาจารย์ดังกล่าว ทำให้มีที่อยู่และกินฟรี ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ ซึ่งขณะนั้นอายุประมาณ 15 ปี พอเรียนจบได้ไปทำงานกับลุงที่กรุงเทพฯ และพักอยู่ที่บ้านลุง แจ่มจันทร์ทำงานโดยเย็บผ้าโหล โดยลุงให้เงินเดือนเดือนละ 2,000 บาท อยู่กินกับลุง ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ลุงรักแจ่มจันทร์เหมือนลูกตนเอง พอทำงานที่บ้านลุงได้ประมาณ 2 ปี จึงกลับบ้านที่บ่นคอย ตอนนั้นรู้สึกว่าการกลับมาอยู่บ้านตนเองมีความเป็นอิสระ สามารถทำกิจกรรมตามความพอใจของตน แจ่มจันทร์เป็นคนใจร้อน และไม่ค่อยมีความอดทน โดยเฉพาะตอนที่ยังเป็นวัยรุ่น มีหลาย ๆ ครั้งที่คุยกับพ่อของตนเองแล้วมีความเห็นไม่ตรงกัน ทะเลาะกันบ่อยครั้ง จนบางครั้งถึงกับคิดจะฆ่าตัวตาย ส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำงานในบ้านและนอกบ้าน เนื่องจากแจ่มจันทร์ยอมรับว่าตนเองค่อนข้างขี้เกียจ ดิ้นสายและไม่ค่อยสนใจทำงานบ้านที่เป็นหน้าที่ของลูกผู้หญิง แต่โชคดีที่มีแม่ซึ่งเข้าใจแจ่มจันทร์ และคอยปลอบใจเมื่อทะเลาะกับพ่อ ทำให้แจ่มจันทร์อยู่ที่บ้านได้

หลังจากที่กลับบ้านอยู่บ้านและไม่ได้เรียนต่อ ได้ช่วยพ่อแม่ทำนา แจ่มจันทร์ทำงานเท่าที่ทำได้ โดยไม่ได้หักโหมมากเพราะมีพี่ชาย และแม่ได้จ้างคนมาช่วยทำงาน ระหว่างนั้นแจ่มจันทร์ไม่มีรายได้อะไร แจ่มจันทร์เลี้ยงหมูและไก่ไว้จำนวนหนึ่งไว้ขาย สำหรับเงินที่ได้เก็บไว้ใช้เอง ไม่ได้ให้กับครอบครัว แจ่มจันทร์เป็นคนหัวไวเห็นคนอื่นทำอะไร เช่น เห็นคนอื่นทอผ้าลายต่าง ๆ ก็กลับมาทำเองได้ ตอนเป็นสาวและเป็นวัยรุ่น แจ่มจันทร์ไม่ค่อยสนใจดูแลครอบครัว เพราะพ่อขี้แข็งแรงแง ยังสามารถดูแลครอบครัวได้ดี พ่อทำนา ทำสวนผักและจับรถรับจ้างเงินมาเลี้ยงครอบครัว ต่อมาเมื่ออายุประมาณ 23 ปี จึงแต่งงาน ภายหลังจากแต่งงานยังอยู่กับแม่และพ่อต่ออีก 4 ปี จึงตัดสินใจปลุกบ้านของตนเองและแยกครอบครัวออกไป แจ่มจันทร์ปลุกบ้านห่างจากบ้านแม่ไม่มากนักจึงสามารถมาดูแลแม่และพ่อได้ง่าย ภายหลังแต่งงาน 2 ปี แจ่มจันทร์ได้ตั้งครรภ์และคลอดบุตรคนแรก หลังจากมีลูกแจ่มจันทร์รู้ว่าตนเอง



ต้องทำงานมากขึ้น ต้องทำงานหาเงินเลี้ยงลูกและหาเงินสร้างบ้านและซื้อรถ แจ่มจันทร์เลี้ยงลูกเองโดยมีแม่ช่วยดูแล เวลาที่ออกไปทำงานนอกบ้าน ตนและสามีต้องช่วยกันทำมาหากิน โดยทำนา ทำสวน เช่น ปลูกข้าวโพด หอมแดง แครอทเมื่อได้ผลผลิตจึงส่งขายในเมือง แจ่มจันทร์และสามีต้องช่วยเหลือตนเองมากขึ้นซึ่งต่างจากเวลาที่อยู่กับพ่อแม่ในอดีต

### สถานภาพครอบครัว

ภายหลังจากแต่งงานแล้ว 4 ปี แจ่มจันทร์สร้างบ้านและแยกครอบครัวออกไป คนในครอบครัวประกอบด้วยแจ่มจันทร์ สามี และลูกชายอีก 2 คน สามีแจ่มจันทร์ไม่ได้เรียนหนังสือในโรงเรียน แต่มีความคิดความอ่านเหมือนคนทั่วไป เป็นคนขยัน ไม่พูดมาก และเป็นคนละเอียด สามีแจ่มจันทร์ประกอบอาชีพทำนาและทำสวนผักขาย ซึ่งมีรายได้ประมาณปีละ 20,000 – 30,000 บาท ในช่วงฤดูว่างจากการทำนาและทำสวน จะออกไปรับจ้างในตัวอำเภอแม่แจ่ม เช่น ก่อสร้าง ได้เงินวันละ 100 – 200 บาท

แจ่มจันทร์และสามีทำนาข้าวได้ผลผลิตข้าวพอกินตลอดปี นอกจากนี้ยังเลี้ยงหมูไว้ 2 – 3 ตัวเพื่อขายพันธุ์และขายลูกหมู ส่วนไก่เลี้ยงไว้สำหรับบริโภคและประกอบพิธีกรรมในครอบครัว นอกจากนี้ยังเลี้ยงเป็ดเพื่อบริโภคไข่และเนื้อ ในเวลาที่ขุดสวนและระหว่างฤดูแล้งจะปลูกผักสวนครัวรอบ ๆ บ้าน โดยไม่ต้องซื้อจากร้านค้ามารับประทานและเป็นการประหยัดเงิน ตอนนี้ครอบครัวของแจ่มจันทร์ยังมีภาระต้องผ่อนรถยนต์เดือนละ 4,000 – 5,000 บาท เหลืออีก 3 ปี ลูกคนโตของแจ่มจันทร์ไปโรงเรียนแล้ว แจ่มจันทร์ห่อข้าวให้ลูกไปรับประทานที่โรงเรียน บางครั้งให้เงินด้วยครั้งละ 2 – 5 บาท เนื่องจากยังเรียนอยู่ชั้นอนุบาล ส่วนลูกคนเล็กยังไม่อยากไปโรงเรียน และอายุน้อย จึงให้อยู่บ้านไปก่อน

บ้านของแจ่มจันทร์ เป็นบ้านไม้ชั้นเดียว มุงหลังคาด้วยใบตองตึง มีห้องนอนเพียงหนึ่งห้อง ด้านหน้าเป็นห้องโถงและเป็นโรงครัว แจ่มจันทร์และสามีมีความคิดจะต่อเติมบ้านออกไปอีก ถ้ามีเงินเมื่อไรก็จะทำจนกว่าบ้านจะแล้วเสร็จตามตั้งใจ ได้ดูบ้านมีการเลี้ยงหมูและไก่ ส่งกลิ่นมูลขึ้นมาบนบ้านเป็นระยะ บางครั้งจะมีไก่ขึ้นมาบนบ้านจนต้องไล่กัน ที่บ้านของแจ่มจันทร์ยังไม่มีส้วม แจ่มจันทร์บอกว่าอยากได้ส้วมเหมือนกัน เพราะเห็นว่าสะดวกและถูกสุขลักษณะ แต่ต้องรอให้มีเงินก่อน

ในด้านความเชื่อและการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ในครอบครัวของแจ่มจันทร์เวลาจะทำอะไรจะปรึกษากันกับสามีก่อน สามีแจ่มจันทร์เป็นคนพูดน้อย ไม่ค่อยได้ออกความคิดเห็นในเรื่องสุขภาพมากนัก แต่ก็พอให้ความเห็นเกี่ยวกับสุขภาพว่า คนที่ดูแลตนเองดี รักษาความสะอาดของร่างกาย ทำงานและพักผ่อนเพียงพอก็จะไม่เจ็บป่วยร้ายแรง แต่ถ้าบุคคล

ใดไม่ได้ดูแลตนเอง สูบฝืนหรือค้ำเหล้ามากไป สุขภาพจะทรุดโทรมและเจ็บป่วยง่าย สามิของแจ่มจันทร์เป็นคนสะอาด รักษาความสะอาดของร่างกายดี อาบน้ำทุกวัน รวมทั้งดูแลความสะอาดทางด้านร่างกายให้ลูกชายทั้ง 2 คนด้วย ส่วนแม่ของแจ่มจันทร์ ถึงแม้จะอยู่คนละบ้านกัน . แต่ครอบครัวของแจ่มจันทร์ยังดูแลแม่และช่วยเหลือแม่อย่างสม่ำเสมอ แม่จะเป็นคนถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ ให้กับแจ่มจันทร์ ให้คำแนะนำในเรื่องการปฏิบัติตัว ให้การดูแลเมื่อแจ่มจันทร์และลูกแจ่มจันทร์เจ็บป่วย รวมทั้งให้คำแนะนำในเรื่องแนวทางการปฏิบัติเมื่อเกิดการเจ็บป่วย มีบ่อยครั้งที่แม่หาหมอเมื่อให้มารักษาแจ่มจันทร์และครอบครัว บางครั้งก็หาสมุนไพรมาให้รับประทาน ส่วนหนึ่งแจ่มจันทร์ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแม่ แต่ถ้าปฏิบัติตามแล้วอาการเจ็บป่วยไม่ดีขึ้น ก็จะปรึกษาแม่เพื่อไปรักษาที่โรงพยาบาล ซึ่งแม่ก็เห็นด้วยเสมอ แม่ของแจ่มจันทร์เป็นคนสมัยเก่า แต่ส่วนหนึ่งก็ยอมรับในการแพทย์สมัยใหม่ด้วย แม่ของแจ่มจันทร์เห็นว่าคนเราต้องอยู่ดีกินดี และสุขภาพจิตดี และแม่จะเน้นเรื่องความสุขในครอบครัว แม่แจ่มจันทร์บอกว่า คนเราจะรวยหรือจะจนก็ไม่สำคัญ ถ้าสามิภรรยาเข้าใจกัน รักกันแล้วช่วยกันทำมาหากิน ถึงแม้จะทำงานหนักเหนื่อย แต่ก็จะมีความสุขในชีวิตได้

### การบริโภคอาหาร

แจ่มจันทร์เป็นคนง่าย ๆ สบาย ๆ ในเรื่องรับประทานอาหาร ตอนเป็นเด็ก พ่อของแจ่มจันทร์เป็นคนหาของป่า ยิงสัตว์ป่า เช่น เก้ง กวาง หมูป่า ไก่ป่า มาให้รับประทาน ไม่ค่อยได้รับประทานน้ำพริก พ่อโตมาพ่อก็ยังเป็นคนทำมาหากินเลี้ยงครอบครัว แจ่มจันทร์จึงได้รับประทานอาหารค่อนข้างดี ทั้ง หมู ไก่ ปลา ได้รับประทานบ่อย มีน่าน ๆ ครั้งที่รับประทานข้าวกับน้ำพริก แจ่มจันทร์เป็นคนที่สามารถรับประทานอาหารได้ทุกประเภท ทั้งอาหารที่เป็นผักและเนื้อสัตว์ และปลา แจ่มจันทร์ชอบรับประทานอาหารที่มีรสจัด ไม่ชอบอาหารที่มีรสจืด และชอบรับประทานอาหารว่างประเภทขนมหวาน ตอนที่แจ่มจันทร์ไปทำงานที่กรุงเทพฯ รับประทานอาหารหวานมาก ตอนนั้นอ้วน น้ำหนักขึ้นประมาณ 10 กิโลกรัม เมื่อกลับมาอยู่ที่บ้านบนดอย ได้ลดอาหารหวานลงและทำงานมากขึ้น จึงผอมลงเหมือนเดิม ตามปกติแจ่มจันทร์รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ รับประทานข้าวเจ้าเป็นหลัก รับประทานอาหารเช้าเวลาประมาณ 7.00 – 7.30 นาฬิกา อาหารกลางวันเวลา 12.00 – 13.00 นาฬิกา ส่วนอาหารเย็นรับประทานไม่ค่อยตรงเวลา บางครั้งถ้าคนในครอบครัวอยู่กันครบ จะรับประทานอาหารเย็นเวลา 17.00 นาฬิกา แต่ถ้าบุคคลในครอบครัวไปทำธุระ ต้องรอให้ทุกคนกลับมาก่อน แล้วรับประทานอาหารพร้อมกัน หลังจากแจ่มจันทร์แต่งงานมีครอบครัว ต้องจัดการเรื่องอาหารการกินของครอบครัวเอง มีอะไรรับประทานก็ให้รับประทานไปไป ตอนเช้า

จะหุงข้าว ผัดข้าวหรือทำไข่เจียว หรือแกงผักง่าย ๆ ให้สามีและลูกรับประทาน ตอนกลางวันจะรับประทานน้ำพริกกับผัก หรือรับประทานอาหารที่เหลือจากที่รับประทานในตอนเช้า ส่วนอาหารเย็นจะเป็นอาหารที่หาได้จากไร่จากนา เช่น ผักหรือสัตว์เล็กสัตว์น้อยที่หาได้จากป่ามาแกงกับผัก บางทีถ้าสามีออกไปตลาดในอำเภอแม่แจ่ม จะซื้อปลาหรือหมูมาแกง ในบ้านของแจ่มจันทร์จะรับประทานข้าวซ้อมมือและข้าวที่สีจากโรงสี โดยถ้ามีเวลาว่างพอก็จะตำข้าวเอง แต่ถ้าอยู่ในช่วงที่มีงานมากเช่นฤดูทำนา หรือเก็บเกี่ยวผลผลิต สามีแจ่มจันทร์จะนำข้าวไปสีที่อำเภอแม่แจ่ม แจ่มจันทร์รู้สึกเฉย ๆ กับการรับประทานอาหาร ไม่ค่อยได้เห็นคุณค่าสารอาหารมากนัก รับประทานให้พออิ่มก็พอ เนื่องจากอายุมากขึ้นความต้องการในเรื่องอาหารน้อยลง แต่ถ้าเป็นเด็ก ๆ ต้องรับประทานอาหารให้พอและมีประโยชน์ เพื่อจะได้เจริญเติบโตได้ดี สำหรับลูกของแจ่มจันทร์ เมื่อตอนเด็กต้องซื้อนมผงมาให้รับประทานเสริม แต่ก็ทำไปได้ระยะหนึ่ง พอขาดเงินก็ต้องเลิก ตอนนั้นลูกโตแล้ว แต่ถ้ามีเงินก็ซื้อนมกล่องให้ลูกดื่มอยู่ ในครอบครัวของแจ่มจันทร์รับประทานอาหารประเภทผักมาก ส่วนเนื้อสัตว์รับประทานบ่อยเหมือนกัน ประมาณสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง แจ่มจันทร์ชอบรับประทานอาหารที่ปรุงสุก ไม่ชอบรับประทานอาหารประเภทสุก ๆ ดิบ ๆ ถ้าเป็นลาบจะทำให้สุกก่อนรับประทานแต่แจ่มจันทร์ไม่ค่อยได้คำนึงความสะอาดและสิ่งเจือปนของอาหาร การรับประทานอาหารในระหว่างที่ตั้งครรภ์ลูกทั้ง 2 คน แจ่มจันทร์รับประทานอาหารตามปกติ แต่พยายามเพิ่มอาหารประเภทเนื้อ นม และไข่ ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ที่ฝากครรภ์ด้วย แจ่มจันทร์พยายามดื่มนมวันละ 1 กล่อง และช่วงระยะภายหลังคลอด แจ่มจันทร์งดอาหารประเภทผักขม ผักกาด เนื้อที่มีกลิ่น เช่น เนื้อวัว เนื้อควม หมูป่า เป็นเวลา 3 เดือน แต่จะรับประทานปลาที่มีเกล็ดและเนื้อหมูกับเนื้อไก่แทนซึ่งเชื่อว่าเป็นอาหารแสดงตามคำแนะนำของแม่

สำหรับน้ำดื่มในครอบครัว เป็นน้ำจากประปาภูเขา ซึ่งไม่ได้ต้มสุกก่อนดื่ม โดยแจ่มจันทร์คิดว่าน้ำที่ดื่มสะอาดพอ

#### การทำงาน

แจ่มจันทร์เกิดมาในครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง ตั้งแต่โตมา พ่อแม่ไม่เคยบังคับให้ทำงานหนัก ตามปกติหลังตื่นนอน ถ้าตื่นเช้า แจ่มจันทร์จะช่วยแม่หุงข้าว และทำกับข้าว แต่ถ้านอนตื่นสาย แม่จะเป็นคนหุงข้าวและทำกับข้าวเอง เนื่องจากพี่สาวอีกคนได้แต่งงานและออกรเรือนไปแล้ว ถ้าวันไหนเกียจคร้าน พอตื่นมาก็จะรับประทานอาหารเช้าและไปทำงานเลย ส่วนข้าวเปลือกไม่ต้องตำบ่อย เพราะพ่อนำไปสีที่โรงสีในอำเภอแม่แจ่มเป็นระยะ ๆ งานบ้านอื่น ๆ ที่แจ่มจันทร์ได้ช่วยแม่ ได้แก่ เอาอาหารให้หมู ไก่ ในเวลาตอนเช้า และในเวลาเย็นถ้าว่างจาก

การทำงาน แจ่มจันทร์ได้ทอผ้าให้กับแม่และของตนเองไว้ใช้ ในการทำงานนั้น ถ้ารู้สึกเหนื่อยและไม่สบาย พอกับแม่จะให้หยุดพักผ่อนที่บ้าน ไม่เคยให้ออกไปรับจ้างนอกบ้าน แต่ภายหลังแต่งงาน ต้องรับผิดชอบตนเองและครอบครัว แจ่มจันทร์ทำงานหนักมากขึ้น เริ่มตั้งแต่ภายหลังตื่นนอน แจ่มจันทร์ต้องหุงหาอาหารให้สามีและลูก ตำข้าวซึ่งสามีจะเป็นผู้ช่วยตำข้าว เพราะต้องออกแรงมาก เอาอาหารให้หมูและไก่ ภายหลังจากลูกไปโรงเรียนจึงไปทำงานในนา และในไร่ทั้งวัน ส่วนลูกคนเล็กฝากไว้กับแม่ช่วยดูแล ในเวลากลางวันแจ่มจันทร์และสามีจึงทำงานได้เต็มที่ แจ่มจันทร์ทำงานทุกอย่าง เช่น ถอนหญ้า พรุนดิน ปลูกผัก เก็บเกี่ยวผลผลิต แต่เป็นงานที่ไม่ต้องแบกหาม แต่ต้องถูกแดดถูกฝนไม่มีทางเลือก ในเวลาทำงานแจ่มจันทร์ชอบแต่งตัวสบาย ๆ ใส่เสื้อยืดกับผ้าชิ้น หรือใส่กางเกง ไม่ได้ใส่เสื้อแขนยาวหรือใส่หมวกกันแดด ทำให้ผิวหนังถูกแดดเผาดำและคล้ำ และเนื่องจากไม่ได้ใส่หมวกกันแดดทำให้หน้าดำและเป็นฝ้า ทำให้ดูเหมือนแก่เกินวัย หลังจากเลิกทำงานแจ่มจันทร์จะหุงข้าว เอาอาหารให้หมูและไก่ และอาบน้ำก่อนรับประทานอาหารเย็น ภายหลังรับประทานอาหาร แจ่มจันทร์จะไปหาแม่พูดคุยกับญาติพี่น้องและดูโทรทัศน์ ดูละคร ดูข่าวไปเรื่อย ๆ จนถึงเวลาประมาณ 22.00 น. จึงจะเข้านอน ในระยะตั้งครรภ์ แจ่มจันทร์ทำงานบ้านตามปกติ แต่ทำงานนอกบ้านลดลง พออายุครรภ์มากขึ้นใกล้คลอด จะงดทำงานนอกบ้านแต่ยังคงทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ และภายหลังคลอด 1 เดือนแรกจะอยู่ไฟ ทำงานบ้านเล็กน้อย เริ่มทำงานตามปกติหลังคลอดครบ 3 เดือน แจ่มจันทร์ช่วยสามีทำงานนอกบ้านสม่ำเสมอ แต่ไม่ได้ทำงานที่ต้องแบกหาม เวลาทำงานที่ต้องแบกหามสามีจะเอารถยนต์ไปบรรทุกให้ หลังฤดูทำไร่นานาเป็นช่วงที่ว่าง แจ่มจันทร์ทอผ้าไว้ใช้ในครอบครัวบ้าง แต่ไม่ได้ทำขาย

ในปี พ.ศ.2545 - 2546 แจ่มจันทร์และสามีทำไร่นาหอมแดงและไร่ข้าวโพดกว้างขึ้นประมาณ 10 ไร่ แจ่มจันทร์ และสามีช่วยกันทำงานในไร่ทุกวัน แทบไม่มีวันหยุด นอกจากเหนื่อยมากก็จะหยุดพัก หากมีเงินทุนจะจ้างคน ในหมู่บ้านมาช่วยทำงานในไร่ บางครั้งจะไปเอางานจากเพื่อนบ้าน และเพื่อนบ้านได้มาช่วยทำงานในวันงานของตนเอง

#### การรักษาความสะอาดของร่างกาย

แจ่มจันทร์เป็นคนยุคใหม่ที่ได้รับการศึกษาในโรงเรียน ได้รับการปลูกฝังจากโรงเรียนให้รักความสะอาด นอกจากนี้แม่ของแจ่มจันทร์ซึ่งเลี้ยงแจ่มจันทร์มาตั้งแต่เล็ก ๆ จนโต พยายามสอนและปลูกฝังให้แจ่มจันทร์รักความสะอาด แต่แจ่มจันทร์ชอบทำอะไรตามใจตนเองมาตั้งแต่เด็ก ๆ พอดอนโตยังมีนิสัยชอบตามใจตนเองในเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย ถ้ามีเวลาว่างมากและอารมณ์ดี แจ่มจันทร์จะใส่เสื้อผ้าที่สะอาด อาบน้ำ สระผม ดูแลตัวเองเป็น



อย่างดี แต่ถ้าเกิดความขี้เกียจ แจ่มจันทร์จะไม่อาบน้ำ ล้างหน้าอย่างเดียว ไม่แปรงฟัน ใส่เสื้อผ้าชุดเดียวทั้งวันทั้งคืน จนบางครั้งผู้คนรอบข้างเห็นแล้วหัวเราะ เวลาออกไปทำงานนอกบ้านจะใส่เสื้อผ้าเก่า ๆ บางวันไม่ได้ซักผ้าเลย แจ่มจันทร์ไว้ผมยาว สระผมด้วยแชมพูสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ไว้เล็บสั้น แต่ในฤดูหนาวที่มีอากาศเย็นผิวแห้ง แจ่มจันทร์จะทาโลชั่นที่แขนขาทุกวัน แต่เรื่องการอาบน้ำ บางวันอาบน้ำ บางวันไม่อาบน้ำ แต่ถ้าแจ่มจันทร์จะออกไปอำเภอหรือเข้าไปในเมืองก็จะแต่งตัวเรียบร้อยสะอาดสอาด ในเรื่องการแปรงฟัน แจ่มจันทร์บอกว่าแค่บ้วนปากก็พอแล้วไม่ต้องแปรงมาก และเห็นว่าคนสมัยโบราณยังไม่แปรงกันเลย ไม่เห็นเป็นอะไร เวลาอาบน้ำ บางครั้งก็อาบน้ำเปล่า บางครั้งถูสบู่ แต่แจ่มจันทร์บอกว่าถ้าไม่ได้ถูสบู่มีความรู้สึกเหมือนไม่สะอาด ฤดูหนาวในวันที่อากาศเย็นมาก แจ่มจันทร์จะไม่อาบน้ำ โดยมีเหตุผลว่ากลัวเป็นปอดอักเสบหรือกลัวเป็นหวัด

เสื้อผ้าที่ใส่ออกไปทำงานในไร่นา จะสกปรกมาก เพราะเปื้อนดิน โคลน แจ่มจันทร์จะรวมไว้และซักทีเดียว โดยใช้ผงซักฟอกซักผ้า แจ่มจันทร์มีเสื้อผ้ามากพอที่จะสับเปลี่ยนทุกวัน มีทั้งเสื้อผ้าที่เป็นเสื้อผ้าของชาวปกากะญอและเสื้อผ้าแบบชาวไทยพื้นราบ ซึ่งแจ่มจันทร์สามารถสวมใส่ได้ทุกประเภท ในฤดูหนาว ที่บ้านอากาศค่อนข้างเย็น แจ่มจันทร์มีเสื้อกันหนาวใส่หลายตัวด้วยกัน แต่ไม่ค่อยรักษาความสะอาดของเสื้อผ้ามากนัก แจ่มจันทร์เป็นคนที่ชอบใส่รองเท้า เวลาออกไปทำงานนอกบ้าน แจ่มจันทร์ชอบใส่รองเท้าบูทที่เป็นหนัง เพราะสามารถกันน้ำ ดินหรือหนามต่าง ๆ ได้ เวลาอยู่กับบ้านจะใส่รองเท้าแตะ ซึ่งแจ่มจันทร์บอกว่าไม่ชอบเดินเท้าเปล่า เพราะรู้สึกเจ็บเท้าและเท้าสกปรก

#### การพักผ่อนและการออกกำลังกาย

ตามปกติในฤดูทำไร่ทำนา แจ่มจันทร์จะทำงานทุกวัน แต่วันหยุดที่แจ่มจันทร์รู้สึกเหนื่อยมากไม่อยากทำงานก็หยุด แจ่มจันทร์บอกว่าเป็นงานส่วนตัว ถ้ามีค่านาก็หยุดได้ แต่บางครั้งถ้าดวงจันทร์ขึ้นหรือแรม 15 ค่ำ แจ่มจันทร์ก็จะหยุดเช่นกัน เพราะครอบครัวแจ่มจันทร์นับถือศาสนาพุทธ - ผี ยังคงมีความเชื่อเหมือนคนรุ่นเก่าอยู่บ้าง โดยปกติแจ่มจันทร์เลิกทำงานเวลาประมาณ 18.00 นาฬิกา หลังจากรับประทานอาหารเย็น แจ่มจันทร์จะไปบ้านแม่ดูโทรทัศน์ หรือพูดคุยกับญาติคนอื่น ๆ ถ้าเหนื่อยมากก็นอนพักผ่อนอยู่ที่บ้าน อยู่กับลูก ๆ ส่วนมากแจ่มจันทร์เข้านอนเวลา 22.00 นาฬิกา และตื่นนอนเวลา 06.00 นาฬิกา แจ่มจันทร์ไม่เคยมีปัญหาเรื่องการนอนหลับ สามารถนอนหลับได้ดีทุกคืนและรู้สึกว่าการนอนหลับเพียงพอ ในเรื่องการออกกำลังกาย แจ่มจันทร์ไม่เคยออกกำลังกาย หลังคลอดลูกพบว่าหน้าท้องยานและโต มีคนแนะนำว่าให้ออกกำลังกายโดยการซิทอัพ (Sit up) แต่แจ่มจันทร์ไม่สนใจและบอกว่า พอใจ

ในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ แจ่มจันทร์เป็นคนที่ไม่ค่อยสนใจเรื่องความสวยความงามมากนัก แต่แจ่มจันทร์บอกว่าต้องแข็งแรงไว้ก่อนเพราะต้องทำงานเลี้ยงครอบครัว ต้องช่วยสามีทำงานจะปล่อยให้สามีเลี้ยงครอบครัวคนเดียวคงไม่ไหว เพราะมีงานที่ต้องทำหลายอย่าง แจ่มจันทร์มีความเห็นว่าการทำงานส่วนตัวนั้นดี ถ้าเหนื่อยก็พักได้ไม่มีใครบังคับ วันรุ่งขึ้นก็สามารถทำงานได้ตามปกติ และแจ่มจันทร์เชื่อว่าการทำงานในบ้านและนอกบ้าน การเดินทางไปทำงานเป็นการออกกำลังกายภายในตัวแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก

ตั้งแต่ยังไม่แต่งงาน ถ้ามีงานนอกหมู่บ้านหรือมีการจัดงานที่ต่างอำเภอถ้าแจ่มจันทร์ทราบข่าวก็จะไปร่วม เช่น งานวัด งานสงกรานต์ เทศกาลลอยกระทง ภายหลังจากแต่งงานยังคงไปร่วมงานอยู่บ้างและบางครั้งจะพาลูกไปเที่ยวด้วย เช่น ไปเที่ยวน้ำตก หรือสวนสัตว์

#### พฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์

แจ่มจันทร์เป็นผู้หญิงปกอกออกรุ่นใหม่ แต่ยังมีความคิดที่ว่า ผู้หญิงต้องไว้เวลาสงวนตัวและยังมีความรู้สึกว่าการเพศไม่ควรเปิดเผยให้บุคคลทั่วไปรับทราบ แต่แจ่มจันทร์ถือว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ ก่อนแต่งงาน แจ่มจันทร์ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์กับชายใดมาก่อน ภายหลังจากแต่งงานแจ่มจันทร์ไม่เคยมีปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์กับสามี ทั้งสองคนรักและเข้าใจกันดี ไม่เคยนอกใจซึ่งกันและกัน ขณะเดียวกันสามีของแจ่มจันทร์ไม่ได้เป็นคนเจ้าชู้ ไม่ได้เที่ยวผู้หญิง แจ่มจันทร์จึงไว้ใจสามี และเชื่อมั่นว่าตนเองจะไม่มีความเสี่ยงเกี่ยวกับการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในด้านการคุมกำเนิด ภายหลังจากแต่งงานไม่ได้คุมกำเนิดโดยวิธีใด ๆ ปล่อยให้มียูกเองตามธรรมชาติ ภายหลังจากแต่งงานได้ 2 ปี จึงตั้งครรภ์ลูกคนแรกและคลอดเองที่โรงพยาบาลในเวลาต่อมาอีก 1 ปีครึ่ง ได้ตั้งครรภ์ลูกคนที่ 2 และคลอดเองที่บ้าน หลังจากคลอดลูกคนที่ 2 จึงคุมกำเนิดโดยวิธีรับประทานยาเม็ด ปัจจุบันยังรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดอยู่ ซึ่งแจ่มจันทร์มีความเห็นว่า เผื่อว่าอยากได้ลูกอีกคนจะได้มีได้ เกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แจ่มจันทร์เล่าว่าตนเองพอจะมีความรู้อยู่บ้าง แต่ไม่มาก เนื่องจากตนเองไปโรงพยาบาลบ่อย บางครั้งไปส่งแม่หรือญาติไปโรงพยาบาลบ่อย ได้อ่านจากแผ่นพับต่าง ๆ และมีเพื่อนที่ทำงานอยู่ที่สถานีอนามัย ได้เล่าให้ฟังเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์พอสมควร โดยเฉพาะโรคเอดส์ ซิฟิลิส หนองใน ซึ่งแจ่มจันทร์เข้าใจว่าถ้าฝ่ายชายไปนอนกับผู้หญิงที่ติดเชื้อ สามารถนำเชื้อโรคมารู้อาการตนเองได้ แจ่มจันทร์กลัวโรคเอดส์มาก เพราะทราบว่าสามารถติดต่อทางเพศสัมพันธ์และทางเลือดได้ และเมื่อเป็นแล้วไม่สามารถรักษาให้หายได้ ในด้านส่วนตัวเองแจ่มจันทร์เคยมีอาการตกขาว แต่ไม่คิดว่าเป็นอาการผิดปกติ เพราะภายหลังจากเป็นไม่ได้รักษา แต่อย่างไรก็ตามมีอาการตกขาวได้หายไปเอง ในเรื่องการรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์

แจ่มจันทร์บอกว่า เวลาอาบน้ำจะถูสบู่และล้างน้ำและรักษาความสะอาดตามปกติ และใช้ผ้าอนามัยช่วยซับเลือด งดการมีเพศสัมพันธ์ช่วงมีประจำเดือน

ในเรื่องการตรวจร่างกายที่เกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์สตรี เช่นการตรวจมะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม นั้น แจ่มจันทร์ไม่มีความรู้ในสิ่งเหล่านี้เลย ไม่เคยไปตรวจและไม่เคยมีใครแนะนำให้ไปตรวจ

#### การตั้งครรภ์และการคลอด

แจ่มจันทร์แต่งงานเมื่ออายุ 23 ปี หลังจากแต่งงาน 2 ปี จึงตั้งครรภ์ลูกคนแรก ได้ไปฝากครรภ์ที่สำนักงานสาธารณสุขชุมชนบ้านโม่งหลวง ได้ยาวิตามินมารับประทาน แจ่มจันทร์ไม่ค่อยมีอาการแพ้ท้อง สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ เมื่อไปฝากครรภ์ที่สำนักงานสาธารณสุขชุมชนบ้านโม่งหลวง มีการชั่งน้ำหนักและเปรียบเทียบเป็นระยะ ๆ ได้รับการแนะนำเรื่องการรับประทานอาหาร ตลอดจนฉีดวัคซีนครบตามที่ระบุไว้ในการฝากครรภ์ นอกจากนี้ยังได้รับคำแนะนำเรื่องการทำงาน การป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ

แจ่มจันทร์รับประทานอาหารตามปกติขณะตั้งครรภ์ แต่เพิ่มอาหารประเภท เนื้อ นม ไข่ และรับประทานผักเพื่อป้องกันอาการท้องผูก ขณะตั้งครรภ์แจ่มจันทร์แข็งแรงดี ไม่ได้ป่วยรุนแรงและไม่ได้รับประทานยาพิเศษใด ๆ นอกจากเป็นหวัดเป็นไข้จึงจะรับประทานยาลดไข้ แจ่มจันทร์กลัวยาที่รับประทานเข้าไปว่าจะมีผลกับลูกในท้อง โดยเฉพาะกลัวลูกจะพิการ

ในด้านการทำงาน ขณะตั้งครรภ์ แจ่มจันทร์ยังคงทำงานตามปกติ ทั้งงานในบ้านและงานนอกบ้าน แต่พยายามไม่หักโหมทำงานมาก และพักผ่อนให้มากขึ้น ลดการทำงานประเภทแบกหาม และงานประเภทที่อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายเมื่อท้องแก่ใกล้คลอดจะทำงานภายในบ้านเท่านั้น

เมื่อตั้งครรภ์ครบกำหนด และรู้สึกเจ็บครรภ์ พ่อแม่แจ่มจันทร์จึงพาไปคลอดลูกที่โรงพยาบาลแม่แจ่ม เนื่องจากพ่อกับแม่กลัวว่าจะคลอดยากเพราะเป็นลูกคนแรก แจ่มจันทร์คลอดลูกเองตามธรรมชาติและปลอดภัยทั้งแม่และลูก นอนโรงพยาบาลได้ 2 วันจึงกลับบ้าน สำหรับการปฏิบัติตัวหลังคลอด ส่วนหนึ่งได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลในเรื่องการให้นมลูก การพักผ่อน การนำลูกมารับวัคซีน การรับประทานอาหาร แต่ในบางเรื่องยังปฏิบัติตามคำแนะนำของแม่ตนเอง เช่น การอยู่ไฟในเดือนแรก การรักษาความอบอุ่นของร่างกาย การพักผ่อน การงดรับประทานอาหารบางชนิด และการอบตัวด้วยสมุนไพร แจ่มจันทร์มีความเห็นว่า เชื่อกันที่มีประสพการณ์จะดีกว่า โดยเฉพาะแม่ของตนเอง เพราะเคยมีคนเล่าให้ฟังว่าหากปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง ภายหลังคลอดจะเป็นโรคผัดเดือนได้ หลังผัดเดือน

จะป่วย เป็น ๆ หาย ๆ ทำงานมากไม่ได้และรักษาไม่หาย แจ่มจันทร์เลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนลูกอายุครบ 1 ปี จึงให้ลูกหย่านมเพราะตนเองต้องทำงานนอกบ้าน เวลาลูกกินนมแม่จะไม่สะดวกนัก ภายหลังจากคลอดลูก แจ่มจันทร์พักผ่อนและทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ จนครบ 3 เดือน จึงออกไปทำงานนอกบ้านตามปกติ ภายหลังจากคลอดลูกคนแรกไม่ได้คุมกำเนิดอีก พอลูกคนแรกอายุ 1 ปีครึ่ง จึงตั้งครรรภ์ลูกคนที่ 2 อีก และได้ไปฝากครรภ์ที่สถานีอนามัยบ้านโหลงโปง ได้รับการตรวจเลือดและวัคซีน และได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การป้องกันอุบัติเหตุ เช่นเดียวกับท้องลูกคนแรก ระหว่างการตั้งครรรภ์ลูกคนที่ 2 แจ่มจันทร์แข็งแรงดีไม่เจ็บป่วยใด ๆ เมื่อตั้งครรรภ์ครบกำหนด ได้คลอดเองตามธรรมชาติที่บ้านเพราะเห็นว่าสามารถคลอดเองได้ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางและเสียค่ารักษาพยาบาล โดยมีแม่ช่วยทำคลอดให้ ลูกแข็งแรงดี และได้ปฏิบัติตนเองเช่นเดียวกับบุตรคนแรก นอกจากนั้นยังได้นำบุตรคนที่ 2 ไปรับวัคซีนที่สถานีอนามัยด้วย แต่ไม่ได้ไปตรวจร่างกายกับแพทย์ที่โรงพยาบาลภายหลังจากคลอด

#### การใช้สารเสพติด

แจ่มจันทร์เป็นผู้หญิงชาวปกากะญอรุ่นใหม่ ที่มีความรู้เรื่องยาเสพติดเป็นมาพอสมควรเพราะได้เรียนหนังสือและได้เรียนรู้ถึงโทษของสารเสพติดต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องฝิ่น บุหรี่ เฮโรอีน ต่าง ๆ แจ่มจันทร์บอกว่าสิ่งเหล่านี้จะทำลายสมองและร่างกาย ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม และมีความเชื่อว่าพ่อแม่ที่ใช้สิ่งเสพติดจะทำให้ลูกที่เกิดมาไม่ฉลาดอีกด้วย แจ่มจันทร์ไม่ได้ใช้สารเสพติดใด ๆ ไม่เคยสูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ไม่อมเมี่ยง สามีของแจ่มจันทร์เองก็ไม่ดื่มเหล้าและไม่สูบบุหรี่เช่นกัน

เมื่อเกิดการเจ็บป่วย เช่นอาการปวดท้อง ซึ่งเคยมีคนแนะนำให้ใช้ฝิ่นดิบรับประทาน แจ่มจันทร์เล่าว่าเคยใช้ครั้งหนึ่ง แล้วรู้สึกอาการทุเลาลง แต่ในปัจจุบันไม่ได้ใช้แล้ว เพราะไม่มีฝิ่นให้ใช้แล้ว เวลามีอาการไม่สบายหรือมีอาการเจ็บปวดต่าง ๆ จะใช้ยาบรรเทาปวดที่เป็นยาแผนปัจจุบันแทน

#### การป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วย

ในครอบครัวของแจ่มจันทร์นับถือศาสนาพุทธ-ผี ความเชื่อต่าง ๆ แบบดั้งเดิมยังคงมีอยู่ ขณะเดียวกันแจ่มจันทร์เป็นคนรุ่นใหม่ที่ได้รับการศึกษาในโรงเรียน และได้เรียนรู้เกี่ยวกับการรักษาอาการเจ็บป่วยแบบแพทย์สมัยใหม่ ซึ่งในเรื่องการป้องกันอาการเจ็บป่วย แจ่มจันทร์เชื่อว่าต้องดูแลสุขภาพให้ดีให้แข็งแรง ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ มีการรับประทาน



อาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายและพักผ่อนให้เพียงพอ และสิ่งที่สำคัญต้องมีสุขภาพจิตดี ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งกันในครอบครัว และในด้านพฤติกรรมสุขภาพนั้น แจ่มจันทร์เชื่อว่า คนเราถ้าทำงานหนัก ถูกแดดถูกฝนบ่อย ไม่ค่อยได้ดูแลตัวเองก็จะแก่หรือโทรมไว ผิดกับคนที่ทำงานโดยที่ไม่ได้ใช้แรงกายมาก อยู่ในที่ร่มก็จะดูไม่แก่เร็ว คนที่อยู่ดีกินดีก็จะไม่เจ็บป่วยบ่อย ซึ่งต่างกับคนยากจนไม่มีอันจะกิน อดมือกินมือทำให้สุขภาพทรุดโทรมสำหรับการเจ็บป่วยนั้น แจ่มจันทร์ให้ความเห็นว่าคนเราจะป่วยหรือไม่ป่วยคงขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของแต่ละคน คนที่ไม่แข็งแรงเวลาถูกแดดถูกฝนเล็กน้อยก็จะป่วยได้ง่าย ต่างกับคนที่แข็งแรง เวลาเจอเชื้อโรคหรือถูกแดดถูกฝนก็จะไม่เป็นอะไร แต่บางครั้งแจ่มจันทร์เชื่อว่าการเจ็บป่วย อาจเกิดจากการที่คนนั้นขวัญเสีย จิตใจไม่เข้มแข็ง ต้องเรียกขวัญคืนมา หรือบางคนอาจป่วยเกิดจากถูกผีร้ายทำลายขวัญได้ แจ่มจันทร์บอกว่า มีความเชื่ออย่างนั้นแต่ไม่สามารถพิสูจน์ได้ และไม่กล้าลบหลู่ มีอยู่ครั้งหนึ่งแจ่มจันทร์เชื่อว่ามีผีของพ่อที่ตายไปแล้วมาหลอกตอนนั้นเมื่อถึงเวลาเย็นไม่กล้าอยู่บ้านคนเดียว เกิดอาการกลัวต่อมาเป็นไข้ไม่สบาย ปวดศีรษะ แม่จึงเรียกขวัญให้ อาการป่วยจึงหายไป แต่การเจ็บป่วยที่รุนแรงมาก ๆ แจ่มจันทร์บอกว่าต้องไปโรงพยาบาลก่อน ให้แพทย์รักษา และถ้าเห็นว่าการเจ็บป่วยนั้นเกิดจากผีสิงทำร้าย หรือเกิดจากการลบหลู่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มีอยู่ในธรรมชาติ ต้องทำพิธีกรรมไล่ผีหรือทำการขอมมาตั้งศักดิ์สิทธิ์เหล่านั้นด้วย ในเรื่องการรักษาอาการเจ็บป่วยนี้ ถ้าเป็นการเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น เป็นหวัด เป็นไข้ ไอ เจ็บคอธรรมดา จะไปรับยาจากสถานีอนามัยใกล้บ้านหรือไปคลินิกมารับประทาน ถ้าป่วยมากถึงจะไปโรงพยาบาล คนที่สนใจและให้คำแนะนำแก่แจ่มจันทร์ในเรื่องการรักษาอาการเจ็บป่วยคือแม่ของแจ่มจันทร์เอง ส่วนสามีนั้นไม่ค่อยออกความเห็น แล้วแต่การตัดสินใจของแจ่มจันทร์เอง

ในการรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพอนามัยนั้น แจ่มจันทร์รับทราบข้อมูลข่าวสารมาพอสมควร เนื่องจากเป็นคนสมัยใหม่ในแง่ความคิดความอ่าน มีความคิดเป็นของตัวเองมีความเชื่อมั่นในตัวเอง สามารถพูดอ่าน เขียนภาษาไทยได้ เป็นสาวปากเกอญอที่สามารถเดินทางเข้าเมืองหรือไปกรุงเทพฯ คนเดียวได้ ที่บ้านแม่ของแจ่มจันทร์มีโทรทัศน์ แจ่มจันทร์ดูโทรทัศน์บ่อย มีข่าวคราวอะไรก็จะรับทราบ รวมทั้งข่าวสารทางด้านสุขภาพอนามัยด้วย นอกจากนี้เมื่อไม่สบาย แจ่มจันทร์มักไปโรงพยาบาลและสอบถามอาการเจ็บป่วยจากแพทย์และพยาบาล นอกจากนี้ยังได้รับข่าวสารจากเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยและเจ้าหน้าที่ อสม. สำหรับการติดตามข่าวสารด้านสุขภาพ แจ่มจันทร์บอกว่าไม่ค่อยได้ติดตาม แต่ถ้าเป็นเรื่องที่ร้ายแรง เช่น ข่าวด้านโรคเอดส์ ก็จะพยายามติดตามจากโทรทัศน์มากขึ้น ส่วนข่าวสารที่ได้รับจาก อสม. มักจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการป้องกันตัวจากโรคระบาดต่าง ๆ เช่น โรคมาลาเรีย โรคท้องเสีย เป็นต้น

## 6. เมตตา

### ข้อมูลส่วนตัว

เมตตา อายุ 43 ปี (พ.ศ. 2546) แต่งงานแล้ว สามีอายุ 44 ปี ประกอบอาชีพทำไร่ทำสวน มีบุตรด้วยกันทั้งหมด 5 คน เป็นชาย 3 คน เป็นหญิง 2 คน

เมตตามีพี่น้องทั้งหมด 6 คน เมตตาเป็นคนที่ 4 พ่อแม่ประกอบอาชีพทำไร่ทำนา ฐานะครอบครัวค่อนข้างยากจน ข้าวไม่พอกินต้องซื้อข้าวจากร้านค้ามารับประทาน ตอนเด็ก ๆ เมตตาไม่ได้เรียนหนังสือ เนื่องจากยังไม่มีโรงเรียนในหมู่บ้านในขณะนั้น จึงไม่สามารถอ่านเขียนหนังสือได้ ชีวิตในวัยเด็กของเมตตาค่อนข้างเรียบง่าย เมื่อโตขึ้นพอที่จะเลี้ยงน่องได้ พ่อแม่จึงให้เลี้ยงน่อง หรือทำงานบ้าน เช่น เลี้ยงไก่ หมู หุงหาอาหาร ต่ำข้าว เมื่อโตเป็นสาว จึงกลายเป็นแรงงานสำคัญของครอบครัวอีกคนหนึ่ง เมตตา ช่วยพ่อกับแม่ทำงานในไร่ในนา โดยไปเอางานกับเพื่อนบ้าน เป็นคนขยัน แต่ไม่ค่อยพูด ชอบทำอะไรเงียบ ๆ เพียงตามลำพัง

ต่อมา เมตตาได้เจอกับสามีและได้แต่งงานกัน ภายหลังแต่งงานจึงได้ย้ายมาอยู่กับครอบครัวของสามี ซึ่งเป็นครอบครัวใหญ่ ประกอบด้วยแม่สามีและน้องสามีอีก 4 คน ครอบครัวฐานะยากจน หลังฤดูทำไร่ทำนาจะออกไปรับจ้างในหมู่บ้านใกล้เคียง และหาของป่าขาย ได้เงินมาใช้ในครอบครัวและซื้อข้าวสารมารับประทาน เมตตาอยู่กับครอบครัวสามีได้ 3 ปี จึงแยกบ้านของตนเองอยู่กับสองสามีภรรยา ทำไร่มาตลอด เมตตาเป็นแม่บ้านทำงานบ้านดูแลลูกและทำอะไรส่วนใหญ่ทำด้วยตนเองทั้งหมดเพราะสามีติดฝิ่น ไม่ค่อยได้ช่วยทำงาน ภายหลังจากมีลูก เมตตาต้องเลี้ยงลูกเอง เวลาไปทำงานที่ไร่ต้องเอาลูกไปด้วยเพราะไม่มีใครช่วยเลี้ยงให้

เนื่องจากเมตตาอ่านเขียนภาษาไทยไม่ได้ ฟังภาษาไทยไม่เข้าใจ เวลาติดต่อราชการต้องมีคนไปส่งและคอยช่วยเหลือตลอด เมตตาเป็นคนขยันทำมาหากินไม่เคยเกียจงาน แต่สามีไม่ค่อยให้การดูแลหรือใส่ใจมากนักเวลาไม่สบาย ครัวใดทำงานไหนก็ต้องทำงานและช่วยเหลือตัวเองคนเดียว ถ้าป่วยมากจึงอยู่บ้านพักผ่อน สามีไม่เคยสนใจที่จะรักษาหรือพาไปส่งโรงพยาบาล โดยอ้างว่าไม่มีเงินพาไปโรงพยาบาล เมตตาเคยรู้สึกหมดหวังและท้อแท้ในชีวิต เคยหนีไปอยู่บ้านแม่ของตนเองซึ่งอยู่อีกหมู่บ้านหนึ่ง ซึ่งอยู่ห่างจากบ้านของตนเองพอสมควร อยู่กับแม่ได้ประมาณ 1 สัปดาห์ จึงกลับมาหาครอบครัวเพราะมีความคิดว่า ตนเองแต่งงานมีครอบครัวมีลูก มีบ้านของตนเอง ต้องกลับมาดูแลบ้านและเป็นภรรยาที่ดี ต้องอดทนในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่อยากให้ชาวบ้านคนอื่น ๆ ดูถูกหรือว่าเอา จึงตัดสินใจกลับมาอยู่บ้านของตนเองและเริ่มทำงานเลี้ยงดูลูกตามปกติ การเลี้ยงลูก เมตตาเลี้ยงลูกด้วยตนเองทั้งในเวลาที่อยู่บ้านและเวลาออกไปทำงาน สามีไม่เคยช่วยเหลือ มีวแต่ออกไปรับจ้างหาเงินซื้อฝิ่นมาสูบ พอ

ทำงานได้เงินก็จะซื้อผืนหมดไม่เคยเหลือให้กับภรรยาและลูก ลูกที่เกิดมาไม่ได้แจ้งเกิดกับทางอำเภอเพราะสามีไม่สนใจ จนเวลาผ่านไป ลูกจะเข้าโรงเรียนประถมซึ่งไม่มีสิทธิ์เข้าไปเรียน เนื่องจากไม่มีชื่อในสำเนาทะเบียนบ้านจนผู้ใหญ่บ้านจึงต้องรับรองกับทางอำเภอว่า ลูกที่เกิดมาเป็นลูกของเมตตากับสามีจริง

### สถานภาพทางครอบครัว

เมตตาแต่งงานขณะอายุได้ 22 ปี สามีอายุ 23 ปี ภายหลังแต่งงาน ได้มาอาศัยอยู่กับครอบครัวของสามีซึ่งมีฐานะค่อนข้างยากจน ข้าวไม่พอกินตลอดปี ต้องออกไปรับจ้างเพื่อหาเงินมาซื้อข้าวสารมารับประทาน เมตตาทำงานทุกอย่างเท่าทำได้ ภายหลังแต่งงานได้ 4 ปี จึงสร้างบ้านของตนเองและอาศัยอยู่เพียงสามี ภรรยาและลูก สามีของเมตตา ก่อนแต่งงานไม่ได้สูบบุหรี่ เป็นคนแข็งแรงสุขภาพดี ภายหลังแต่งงานสามีสูบบุหรี่และดื่มเหล้า ไม่ค่อยได้ดูแลภรรยาและลูก ปล่อยให้ภรรยาทำงานรับผิดชอบทั้งดูแลลูก งานบ้านและงานนอกบ้าน สามีช่วยทำงานบ้างแต่ไม่มาก เพราะต้องออกไปรับจ้าง ได้เงินมาซื้อผืนสูบ สามีของเมตตาไม่ได้เรียนหนังสือ แต่สามารถฟังและพูดภาษาไทยเมืองได้พอสมควรแม้จะพูดภาษาไทยได้ไม่ชัด ส่วนมากรับจ้างในหมู่บ้านและหมู่บ้านใกล้เคียง บางวันออกไปรับจ้างในหมู่บ้านที่ไกลออกไปและต้องนอนค้างคืน ภรรยาจึงต้องดูแลลูก ดูแลงานบ้านตามลำพัง สามีของเมตตาไม่ค่อยจะสนใจกิจกรรมของชุมชนเพราะมีว่แต่รับจ้างหาเงินซื้อผืน มีบุตรทั้งหมด 5 คน ทุกคนเรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และไม่ได้เรียนต่อ จึงอยู่บ้านช่วยพ่อแม่ทำนาทำไร่ และไปรับจ้างในหมู่บ้านใกล้เคียง ได้เงินมาใช้ส่วนตัวเป็นส่วนใหญ่ไม่ได้มาจุนเจือครอบครัว ลูกชายคนโตแต่งงานแล้ว ย้ายไปอยู่กับครอบครัวของภรรยา ส่วนลูกที่เหลืออีก 4 คนยังไม่แต่งงาน

ทุกวันนี้ เมตตาไม่มีรายได้อะไร ทำไร่นาก็ไร่ ข้าวยังไม่พอกินตลอดปี ยังต้องซื้อข้าวสารจากร้านค้ามารับประทาน เมื่อ 2 - 3 ปีที่ผ่านมา ได้รับพระราชทานเงินจากสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ ประมาณ 6,000 บาท ได้เงินมาจึงซื้อกระเบื้องมุงหลังคาบ้านและซื้อข้าวสาร หลังฤดูเก็บเกี่ยว เมตตาออกไปรับจ้างหักข้าวโพด ถอนหญ้า ถอนหอมแดง ฯลฯ ที่หมู่บ้านโหลงโป่ง ได้รับค่าจ้างวันละ 100 - 150 บาท ได้เงินมาซื้อผ้าเพื่อทอเสื้อผ้าให้ตนเองและครอบครัว บางครั้งรับจ้างทอผ้าให้กับเพื่อนบ้านด้วยกัน ได้ค่าจ้างเป็นข้าวสารหรือเงิน

บ้านของเมตตาเป็นบ้านไม้ชั้นเดียวได้ดูสูง แต่เดิมปลูกบ้านด้วยไม้ไผ่ หลังคามุงด้วยใบคองตึง ยกได้ดูสูง มีห้องนอนซึ่งใช้เป็นที่นอนและทำครัว บ้านไม้ไผ่ไม่ทนทาน อยู่ได้ 3 - 4 ปีก็พัง ต้องปลูกบ้านใหม่อยู่เรื่อย ๆ ภายหลังลูกโตเริ่มเปลี่ยนเป็นบ้านไม้มุงหลังคา

กระเบื้อง แม้ยังสร้างไม่เสร็จแต่อาศัยอยู่ไปก่อน ถ้ามีเงินก็จะต่อเติมไปเรื่อย ๆ ห้องครัวอยู่ติดกับบ้านไม้ มีขนาดเล็กไม่สะดวกและค่อนข้างรก มีฝุ่นจับเนื่องจากไม่ค่อยทำความสะอาด บ้านของเมตตาฯยังไม่มีส้วมใช้ เวลาที่มีธุระต้องเดินเข้าป่า ใต้ถุนบ้านเลี้ยงไก่ไว้ 4-5 ตัว ไม่ได้ทำความสะอาดมูลไก่ทำให้ส่งกลิ่นถึงบนบ้าน

ในด้านความเชื่อ และการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวนั้น สามีไม่ค่อยสนใจเรื่องสุขภาพ สุขผื่นมาเป็นเวลาเกือบ 20 ปี และคัมหมัดด้วย สุขภาพทรุดโทรม เขาทราบดีว่าถ้าหยุดสูบบุหรี่ หยุดคัมหมัด สุขภาพร่างกายจะดีขึ้น แต่เลิกไม่ได้ ผู้ใหญ่บ้านเคยพาไปบำบัดที่สถานบำบัดยาเสพติดแห่งหนึ่งในอำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ เลิกได้ชั่วคราว อ้วนขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น พอกลับมาอยู่ที่บ้านก็ย้อนไปสูบบุหรี่ เมื่อปี 2545 ออกไปรับจ้างในตัวเมืองเชียงใหม่ ขับรถรับจ้างจนต้องใช้จ่าย ปี 2546 กลับไปอยู่ที่บ้านอีก แล้วเลิกใช้จ่าย แต่ยังสูบบุหรี่และคัมหมัดอยู่ เขาทราบว่า การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่ใช่สารเสพติด พักผ่อนให้เพียงพอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี ส่วนความเชื่อในเรื่องของการเจ็บป่วยนั้น มีความเชื่อว่าส่วนหนึ่งเกิดจากการที่ร่างกายไม่แข็งแรง ทำให้ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย นอกจากนี้การเจ็บป่วยบางครั้งอาจจะเกิดจากการถูกของ (ไสยศาสตร์) หรือเกิดจากถูกผีร้ายทำลายขวัญทำให้ขวัญเสีย เกิดการเจ็บป่วยได้ ส่วนลูก ๆ มีความเชื่อว่า การรับประทานอาหารที่ดี พักผ่อนเพียงพอ ไม่ใช่สารเสพติด จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ลูก ๆ ของเมตตาฯไม่มีใครสูบบุหรี่ แต่ลูกชายคนโตและคนรองสูบบุหรี่มาหลายปีตั้งแต่เป็นวัยรุ่นจนถึงปัจจุบัน ส่วนลูกหญิงไม่สูบบุหรี่ไม่คัมหมัด

จากการสังเกตและสอบถาม จากเพื่อนบ้านเกี่ยวกับลูก ๆ ของเมตตาฯได้ความว่า ลูกชายคนโตไม่ค่อยได้ช่วยเหลือครอบครัวทำงานมากนัก ภายหลังจากเรียนจบการศึกษาภาคบังคับในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้แต่งงานและได้ย้ายไปอยู่ที่บ้านของภรรยา ไม่ได้ช่วยดูแลน้องๆที่ยังเล็กอยู่ แต่เมตตาฯและสามีเองก็ไม่ได้ทำอะไรให้

### การบริโภคอาหาร

ตอนเด็ก ๆ ครอบครัวของเมตตาฯมีฐานะไม่ค่อยดี ประกอบกับมีพี่น้องหลายคน ได้รับประทานอาหารไม่ค่อยดีนัก ตามปกติรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ แต่บางวันถ้ามีข้าวไม่เพียงพอ พ่อและแม่จะหุงข้าวคลุกข้าวโพดให้รับประทาน หรือรับประทานแค่วันละ 2 มื้อกับข้าวส่วนใหญ่จะเป็นข้าวกับน้ำพริก ในฤดูฝนจะหาผัก หาสัตว์เล็กสัตว์น้อยในนาในห้วยมาประกอบอาหาร ลักษณะอาหารที่รับประทานส่วนใหญ่จะเป็นผักต้ม น้ำพริก แกงผัก ส่วนเนื้อสัตว์ได้รับประทานไม่บ่อยนัก เนื้อสัตว์ที่รับประทานส่วนมากจะเป็นเนื้อไก่ เนื้อหมูที่พ่อแม่



เลี้ยงไว้ ไม่ได้รับประทานอาหารประเภทไขมันหรือของทอด ภายหลังจากแต่งงานแล้วฐานะทางเศรษฐกิจยิ่งแย่กว่าเดิม แทบทุกวันจะรับประทานข้าวกับน้ำพริก ถ้าอยู่ในช่วงฤดูฝนซึ่งเป็นฤดูที่อุดมสมบูรณ์ จะหาผักจากไร่จากนามาต้ม หรือแกงใส่ถั่วเหลือง ถั่วลิสงและน้ำพริกแทบไม่ได้ใส่เนื้อเลย อาหารประเภทไข่และเนื้อได้รับประทานน้อยมาก จะได้รับประทานเนื้อก็ต่อเมื่อมีพิธีกรรมในครอบครัว เช่น มีพิธีมัดมือ งานแต่งงานของคนในชุมชน เป็นต้น เมตตาบอกว่าไม่มีเงินซื้อเนื้อหมูหรือไข่มารับประทาน บางวันไม่มีอะไรรับประทาน จะรับประทานข้าวเปล่ากับน้ำเกลือหรือน้ำพริก ในครอบครัวทุกคนรับประทานเช่นนี้ ขณะนี้ (พ.ศ. 2546) เมตตาอายุ 43 ปี สุขภาพทรุดโทรม ทำงานมากไม่ได้ จะออกไปรับจ้างก็ไม่ไหว จึงอยู่กับบ้านและทำงานของตนเอง ไม่มีรายได้เลย แต่ยังพอมีข้าวรับประทาน บางครั้งเพื่อนบ้านใกล้เคียงบ้านไหนมีเนื้อสัตว์รับประทานมากพอ ก็จะชวนให้รับประทานด้วย เพราะสงสารที่ไม่ค่อยจะได้รับประทานอะไร เมตตาไม่ค่อยได้รับประทานของว่าง เวลาที่มีพ่อค้ามาขายของก็ไม่มีเงินซื้อตอนลูกเล็ก ๆ มีอะไรรับประทานก็จะให้ลูกรับประทานก่อน ส่วนตัวเองก็จะรับประทานข้าวเปล่า ๆ สามีของเธอไม่เคยสนใจหาอาหารให้ภรรยาและลูก ในฤดูฝนมีกบ เขียด ก็ไม่เคยไปหามาให้ บางครั้งไปหากบ เขียด เหมือนกัน แต่จะนำไปขายแลกกับผืน ไม่ได้ให้ภรรยาและลูกรับประทาน ในปลายฤดูร้อนบางปีข้าวไม่พอกิน เมตตาจะรับประทานข้าววันละ 1 มื้อ แล้วหาผัก ผลไม้ในไร่มารับประทาน ถ้าถึงเทศกาลสงกรานต์ เธอจะไปขอขมนมาจากวัดมารับประทานแทนข้าวได้หลายมื้อ ในเรื่องน้ำดื่ม ดื่มน้ำจากบ่อน้ำประจำหมู่บ้าน และจากประปาภูเขา ไม่เคยดื่มน้ำดื่ม เธอบอกว่าเคยได้ยินเหมือนกันว่าถ้าดื่มน้ำไม่สะอาดจะทำให้เป็นนิ่วในไต แต่เธอเห็นว่าน้ำในบ่อและน้ำประปาภูเขาสะอาดพอที่จะดื่มจึงไม่ได้นำน้ำไปต้มก่อนดื่ม

ในขณะที่ตั้งครรภ์ เมตตาไม่ได้มีการบำรุงครรภ์ หรือรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นแต่อย่างใด รับประทานอาหารตามมีตามเกิด ส่วนมากรับประทานข้าวกับน้ำพริก บางมื้อไม่ได้รับประทาน เพราะไม่มีข้าวให้รับประทาน เมตตาไม่เคยดื่มนม ส่วนเนื้อสัตว์พอได้รับประทานบ้าง ถ้ามีเพื่อนบ้านแบ่งปันให้

ส่วนความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหารภายหลังคลอดนั้น เมตตาเล่าว่า ตนเองจะงดอาหารแสลง ตามที่ผู้ใหญ่บอก เช่น ผักขม ผักกาดเขียว แดง เนื้อสัตว์ที่มีกลิ่น เช่น เนื้อกิ้ง เนื้อควาย เนื้อวัว เนื้อควาย ซึ่งจะต้องงดโดยเด็ดขาดในระยะหนึ่งเดือนหลังคลอด เพราะกลัวจะทำให้เป็นโรคผัดเดือนได้ ส่วนอาหารที่สามารถรับประทานได้ตามปกติ เช่น เนื้อหมู ปลาแห้งต่าง ๆ และรับประทานหัวปลี ช่วยบำรุงน้ำนม

### การทำงาน

เมตตาเริ่มทำงานตั้งแต่อายุประมาณ 6-7 ขวบ เพราะไม่ได้เรียนหนังสือ พ่อแม่ให้ช่วยเลี้ยงน้องเวลาที่พ่อแม่ออกไปทำงานนอกบ้าน หรือในช่วงที่ทำงานบ้านไม่มีเวลาดูแลลูกคนเล็ก เมื่ออายุมากขึ้นพอที่จะถอนหญ้า ตัดหญ้าได้ ก็จะไปทำงานในไร่ในนา พอเกี่ยวข้าวเป็นก็จะไปเอามือ (ลงแขก) แลกเปลี่ยนกัน เธอบอกว่าทำงานเหนื่อยเหมือนกันแต่ก็สนุก เพราะตอนนั้นอายุยังน้อยและมีเพื่อนมาก ตอนเป็นวัยรุ่นเมื่อว่างจากงานในไร่ในนา ก็เขียนปิกถักร้อย ทอผ้าให้พ่อ แม่ และน้อง ๆ ไซ้ ตอนนั้นยังไม่ออกไปรับจ้างเพราะยังไม่มีงานจ้างงานเหมือนปัจจุบันนี้ ในครอบครัวมีพี่น้องหลายคน เวลาทำงานก็ช่วยกันทำประเดี๋ยวก็เสร็จ หลังจากแต่งงานมีครอบครัวแล้ว สามมีไม่รับผิดชอบครอบครัว เธอจึงต้องรับภาระทั้งหมด ถ้ารอให้สามทำทุกอย่างจะล้มเหลว ในการทำไร่ของเมตตาเริ่มด้วยการถางป่า สามช่วยบ้างโดยเฉพาะตัดต้นไม้ต้นใหญ่เพราะ โคนคนเดียวไม่ไหว หลังจากนั้นเป็นหน้าที่ของเธอทั้งหมดตั้งแต่การล้อมรั้ว ปลูกข้าว ถอนหญ้า เก็บเกี่ยวผลผลิต เธอพยายามไปเอามือ (ลงแขก) แลกเปลี่ยนกำลังงานซึ่งกันและกัน เพราะตัวคนเดียวทำไม่ไหว บางทีล้อมรั้วไม่ดีเพราะทำไม่เก่ง จะมีวัว ควายเข้ามากินข้าวในไร่ ข้าวเสียหาย ได้ผลผลิตน้อย บางครั้งเกิดเรื่องทะเลาะกับเพื่อนบ้านที่เป็นเจ้าของวัวควายที่เข้าไปกินข้าวในไร่ นอกจากนี้หลังจากนวดข้าวเสร็จ เธอต้องแบกข้าวจากไร่มาเก็บไว้ในยุ้งข้าว หมดฤดูทำไร่ก็ออกไปรับจ้างนอกหมู่บ้าน เพราะอยากมีเงิน มีรายได้ บ่อยครั้งที่ได้เงินมาแล้วสามมีขอก็ต่อให้ ไม่เช่นนั้นจะมีเรื่องทะเลาะกัน นอกจากจะทำงานนอกบ้านแล้วเธอยังต้องทำงานบ้านและเลี้ยงลูกเอง เวลาทำงานไม่มีใครช่วยดูแลลูก ต้องแบกลูกไว้ข้างหลังหรือทำเปลไว้ในกระท่อม ปล่อยให้ลูกทิ้งไว้ บางทีลูกฝนทั้งแม่และลูก ทำมาเช่นนี้เรื่อย ๆ จนลูกทั้ง 5 คนโตและเริ่มทำงานได้ จึงมาช่วยแม่ทำงาน ตอนนี้นางลดลง แต่ยังคงต้องทำต่อไปเรื่อย ๆ ว่างจากฤดูทำนาทำไร่ ก็ทอผ้า ปักผ้า และออกไปรับจ้างนอกหมู่บ้านเป็นระยะ ๆ สามมีไม่ได้ทำอะไร ยังสูบฝิ่นและดื่มสุราอยู่

ปัจจุบันลูกชายคนโตอายุ 18 ปี แต่งงานมีลูกแล้ว 1 คน และได้ย้ายไปอยู่ที่บ้านของภรรยา ซึ่งอยู่คนละหมู่บ้าน จึงไม่ได้ช่วยเหลือครอบครัว ลูกสาวคนรองอายุประมาณ 15 ปี เริ่มโตเป็นสาวและสามารถช่วยแม่ทำงานได้มากขึ้น เช่น ทำงานในบ้าน หุงหาอาหาร ดูแลสัตว์เลี้ยง ตักน้ำ หาฟืน หาผัก หาเห็ด ผู่ ปลา จากไร่ในนา และในลำห้วย แล้วมาปรุงอาหารให้ สมาชิกในครอบครัวรับประทาน สำหรับงานในไร่ ลูกสาวเริ่มไปช่วยเอาหญ้าเกี่ยวข้าว และติดตามแม่ตลอด ส่วนน้องชายอีก 1 คน และน้องสาวคนสุดท้ายยังเล็กอยู่ กำลังเรียนในชั้นประถมศึกษาที่โรงเรียนบ้านโหม่งหลวง

เมตตาเล่าว่า หลังจากถูกโศกโศกขึ้นมีความรู้สึกท้อแท้และเหนื่อยล้าลง เพราะมีคนช่วยทำงานมากขึ้น ไม่ต้องตรากตรำเหมือนตอนที่ลูกยังเล็กอยู่ รู้สึกสบายใจมากขึ้น ถ้าเหนื่อยมากก็สามารถให้ลูกทำแทนได้

### การรักษาความสะอาดของร่างกาย

ก่อนแต่งงาน เมตตาดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายเป็นอย่างดีมีเสื้อผ้าผัดเปลี่ยนหลายชุด อาบน้ำทุกวัน สระผมสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เล็บตัดสั้น สวมชุดทรงกระสอบและสวมปลอกแขนขา เพราะเวลาทำงานนอกบ้านยุ่งจึงไม่กัดและหญ้าไม่เกี่ยวขาด้วย เธออาบน้ำไม่ฟอกสบู่เพราะที่บ้านไม่มีสบู่ใช้ สระผมด้วยน้ำส้มป่อย สนใจดูแลตนเองเป็นอย่างดี หลังจากแต่งงาน มีลูก ต้องทำงานรับภาระในครอบครัวคนเดียว จึงไม่ค่อยจะมีเวลาสนใจตนเอง ไม่มีเงิน ไม่มีเสื้อผ้าใหม่ ๆ สวมใส่ เธอสวมเสื้อผ้าชาวปกากะญอ บางวันสวมเสื้อผ้าที่ได้รับบริจาคจากหน่วยงานหรือที่เพื่อนบ้านบริจาคให้ เสื้อผ้า 1 ชุดจะใช้ 2-3 วันจึงจะซัก อาบน้ำวันละครั้งไม่ได้ฟอกสบู่ ไม่ได้แปรงฟัน มีการบ้วนปากหลังจากรับประทานอาหารเท่านั้น ไข่ผกขาวเกล้าผมไว้ และโพกศีรษะด้วยผ้า ผ้าโพกศีรษะค่อนข้างสกปรกและมีกลิ่น นานๆครั้งถึงจะซัก เล็บไม่ค่อยสะอาด สระผมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง สระด้วยน้ำเปล่า บางครั้งขอแชมพูจากคนรู้จักมาสระผม ในฤดูหนาวผิวหนังแห้งและแตก บางครั้งเกิดเป็นแผลเพราะไม่ได้ทาโลชั่นหรือบำรุงผิว เธอบอกว่าไม่มีเสื้อผ้าดี ๆ สวมใส่ จำเป็นต้องใส่ชุดหลายวัน ถ้าเป็นฤดูฝนไม่มีเสื้อผ้าเปลี่ยนต้องนอนทั้งที่หูดังเปียกอยู่ก็มี เมื่อถึงฤดูหนาวก็ไม่มีเสื้อกันหนาวพอ มีอะไรก็ใช้ไปก่อนพอกันหนาวได้ บางทีใช้ทุกวันจนสกปรกก็จำเป็นต้องใช้อยู่ บางครั้งเลี้ยงลูกถูกปัสสาวะหรืออุจจาระรด เช็ดทำความสะอาดแล้วก็ยังใช้ต่อ เพราะไม่มีผ้าเปลี่ยน การดูแลตนเองในเรื่องความสะอาดของร่างกาย เธอบอกว่ารู้สึกเฉย ๆ ไม่ค่อยอยากแต่งเท่าใด และสามีไม่เคยสนใจ อยากสวมเสื้อผ้าใหม่ ๆ สะอาด ๆ เหมือนกัน แต่ไม่มีให้สวมใส่

### การพักผ่อนและการออกกำลังกาย

ก่อนแต่งงาน เมตตาบอกว่าทำงานหนักและเหนื่อย เลิกงานกลับมาพักผ่อนที่บ้าน วันรุ่งขึ้นก็หายเหนื่อย ไม่เคยออกกำลังกาย ไม่ทราบว่าออกกำลังกายต้องทำอะไร และทำไปเพื่ออะไร เมื่อแต่งงานมีครอบครัวเธอมีเวลาพักผ่อนน้อยลง เพราะต้องดูแลรับผิดชอบภาระต่าง ๆ ทั้งในบ้านนอกบ้าน กลางคืนต้องดูแลลูกทำให้นอนหลับไม่อึด และต้องตื่นแต่เช้า ต่ำข้าว หุงหาอาหารก่อนจะออกไปทำงานนอกบ้าน ทำงานทุกวันไม่มีวันหยุด จะได้หยุดหลังฤดูเก็บเกี่ยว มีเวลาพักผ่อนอยู่กับบ้านเต็มที่ ถ้ามีเวลาว่างก็จะไปพูดคุย เล่าถึงสารทุกข์สุกดิบ

หรือนำปัญหาไปปรึกษาหารือกับเพื่อนบ้าน บางวันหลังอาหารเย็นก็จะไปดูโทรทัศน์ที่บ้าน เพื่อน งานอดิเรกของเมตตาคือการปักผ้า ปักเคียบ บางครั้งนำไปขายได้เงินมาจุนเจือครอบครัว แต่ก็ได้ไม่มาก ในเรื่องการนอนหลับ ตามปกติก็ไม่มีปัญหา เพียงแต่ว่าขณะที่ลูกยังเล็กอยู่นอนหลับไม่เต็มอิ่ม เพราะลูกกวนในเวลากลางคืน พอลูกโตขึ้นก็นอนหลับได้เต็มที่และหลับสบาย ตามปกติเข้านอนเวลาประมาณ 21.00 นาฬิกา และตื่นนอนเวลาประมาณ 05.00 นาฬิกา ขณะนี้ ลูก ๆ โตและช่วยเหลือตัวเองได้แล้ว เมตตายังคงทำงานนอกบ้านอยู่ และมีลูก ๆ ช่วยทำงาน ส่วนการไปเอามือ (ลงแขก) กับเพื่อนบ้านก็น้อยลง โดยให้ลูก ๆ ไปทำแทน เนื่องจากสุขภาพไม่ดี ไม่ค่อยแข็งแรง คูซิคและพอมมาก ลูก ๆ จึงไม่ให้ออกไปรับจ้างนอกหมู่บ้าน สำหรับงานในบ้านยังคงทำเหมือนเดิมโดยมีลูก ๆ ช่วยเหลืออยู่

เมตตา อยู่กับบ้านในวันว่างจากการทำงานไม่ค่อยได้ไปเยี่ยม เพื่อนบ้านและอยู่เงียบ ๆ ถ้ามีงานรื่นเริง ในละแวกหมู่บ้านใกล้เคียง เมตตาไม่ค่อยสนใจที่จะไปร่วม อายคนอื่น เพราะตนเองแต่งตัวไม่ดี บางครั้งเสื้อผ้าขาด แต่ยังคงใส่อยู่ อีกอย่างไม่ค่อยแข็งแรง ถ้าไม่มีธุระจำเป็นก็ไม่อยากไป เมตตาไม่เคยได้ไปเที่ยวพักผ่อนไกล ๆ อ้างว่าไม่มีเงิน และไม่มีใครพาไป แต่ใจจริงก็อยากไป แต่คิดว่าคงไม่มีโอกาส

#### พฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์

เมตตาเป็นหญิงที่เรียบร้อยไม่ค่อยพูด สุภาพเรียบร้อย เป็นคนที่ขอมสามีมาโดยตลอด หลังจากแต่งงานเคยทะเลาะกับสามีบ้างโดยเฉพาะในเรื่องการสูบบุหรี่ของสามี แต่สามีไม่รับฟัง ด้วยความที่ไม่อยากให้เกิดปัญหาการทะเลาะวิวาทในครอบครัว เมตตาจึงเฉยไว้ไม่พูด แต่เมตตาเองไม่เคยนอกใจสามี ยังคงรักสามีตนเอง และไม่เคयर้ายสามีแต่อย่างใด สามีของเมตตาเองไม่ได้ไปเที่ยวผู้หญิงบริการ แต่สูบบุหรี่เท่านั้น เมื่อกล่าวถึงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เมตตาบอกว่า เธอไม่มีความรู้ในด้านนี้เลย เคยได้ยินมาเหมือนกัน แต่ไม่ทราบชื่อเท็จจริงว่าเป็นอย่างไร มีการติดต่อกันได้อย่างไร มีอาการอย่างไร

ภายหลังแต่งงานเมตตาและสามีไม่เคยคุมกำเนิด ปล่อยให้มียูตามธรรมชาติ และไม่มีความรู้เรื่องการคุมกำเนิด เมื่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาให้ความรู้เรื่องการคุมกำเนิด เธอและสามีไม่ได้ไปฟัง จึงไม่รู้เรื่องอีก เมตตามีบุตรถี่มาก แต่ละคนคลอดห่างกันประมาณ 1 ปีครึ่ง ลูกที่เกิดมาตัวเล็กไม่แข็งแรง และเสียชีวิตไป 3 คน เมื่อเมตตาตั้งครรภ์ครบ 7 คน เพื่อนบ้านจึงแนะนำให้สามีไปทำหมัน สามีของเธอจึงไปทำหมัน และไม่มีลูกอีก เมตตาไม่เคยไปตรวจร่างกายในโรงพยาบาล ไม่มีความรู้เรื่องการตรวจภายในหรือตรวจมะเร็งปากมดลูก แต่ประจำ



เดือนมาสม่ำเสมอ และไม่ปวดท้องประจำเดือน เวลาเป็นประจำเดือน ไม่เคยใช้ผ้าอนามัย แต่พยายามใส่ผ้าชิ้นหลาย ๆ ชั้น แต่โชคที่ประจำเดือนมาแต่ละครั้งไม่มาก

เกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ เมตตาเล่าว่า เวลาอาบน้ำได้ล้างน้ำทำความสะอาดเหมือนร่างกายทั่วไปและงดการมีเพศสัมพันธ์ขณะมีรอบเดือนเพราะกลัวเป็นอันตราย

### การตั้งครรภ์และการคลอด

เมตตาแต่งงานเมื่ออายุ 22 ปีหลังแต่งงานไม่ได้คุมกำเนิดโดยวิธีใด ๆ ปล่อยให้มีการตั้งครรภ์ตามธรรมชาติ ขณะตั้งครรภ์ยังคงทำงานตามปกติ ไม่ได้ลดการทำงานลงขณะตั้งครรภ์จะทำงานตลอดจนคลอดและไม่ค่อยได้พักผ่อน ขณะเดียวกันก็ไม่ได้บำรุงร่างกาย ไม่ได้ฝากครรภ์ เธอบอกว่าไม่รู้จักรับการฝากครรภ์ว่าต้องทำอะไร และสถานีอนามัยอยู่ไกลบ้านจึงไม่ได้ไปฝากครรภ์ ลูกคนแรกคลอดเองที่บ้าน พออายุได้ 1 สัปดาห์ก็เสียชีวิต หลังจากนั้นก็ได้คุมกำเนิดและตั้งครรภ์ลูกคนที่ 2 และคลอดเองที่บ้านอีก หลังคลอดประมาณ 2 เดือนลูกก็เสียชีวิต เธอบอกว่าลูกตัวเล็กไม่แข็งแรง ส่วนลูกคนที่ 3 อายุได้ 4 ปีก็เสียชีวิตอีก ซึ่งไม่แน่ใจว่าป่วยเป็นโรคอะไร และไม่ได้พาไปรักษาที่โรงพยาบาลเพราะไม่มีเงิน ลูกคนที่ 4 เป็นผู้ชาย หลังคลอดตัวเล็กผอมมาก พยายามเลี้ยงจนรอด ปัจจุบันอายุ 18 ปี ลูกคนที่ 5 เป็นผู้หญิง ปัจจุบันอายุประมาณ 15 ปี ลูกคนที่ 6 เป็นผู้ชาย คนที่ 7 เป็นผู้หญิง เมตตาเริ่มมีลูกถี่มากอายุห่างกันประมาณ 1 ปี ถึง 1 ปีครึ่ง ลูกคนแรกยังไม่ทันจะหย่านมก็จะคลอดลูกคนใหม่อีก พอลูกคนที่ 7 คลอด จึงให้สามีไปทำหมัน สำหรับการคลอดนั้นลูกทุกคนคลอดเองที่บ้าน โดยมีสามีเป็นผู้ช่วยทำคลอดให้ หลังคลอด 1 สัปดาห์ เริ่มทำงานในบ้านและนอกบ้าน เลี้ยงลูกเอง และเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาทุกคน การที่ลูกคลอดมาแล้วเสียชีวิต ทั้งเธอและสามีเชื่อว่าลูกที่ตายไปนั้นเป็นผีมาเกิด เมื่อถึงเวลาไปก็ต้องเสียชีวิตทุกราย หลังคลอดเธอบอกว่าพยายามดูแลร่างกายให้อบอุ่นไม่ให้สัมผัสอากาศเย็น และไม่อาบน้ำเป็นเวลา 1 เดือน เพราะเกรงว่าจะเป็นโรคผัดเดียน จากการสังเกตเมตตาผอมมากแทบจะไม่มีแรงเดิน ทำงานหนักเช่นคนอื่นไม่ได้ ลูกทุกคนไม่รับวัคซีนป้องกันโรคอะไรเลย จนกว่าจะเข้าโรงเรียน และโรงเรียนได้จัดให้มีการฉีดวัคซีนให้เด็กอีกครั้งหนึ่ง

### การใช้สารเสพติด

เมตตาเป็นหญิงชาวปกากะญอรุ่นเก่า ยังคงสูบบุหรี่แบบใช้กลีงสูบ ทุกวันหลังจากรับประทานอาหารจะสูบบุหรี่ บอกว่าหากไม่ได้สูบจะรู้สึกว้าปากไม่สะอาดหรือเคี้ยวอะไรแล้วไม่ได้รสชาติ และไม่ทราบว่า การสูบบุหรี่มีอันตรายต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง เธอเริ่มสูบบุหรี่

มาตั้งแต่อายุประมาณ 15 – 16 ปี เพราะเห็นผู้ใหญ่และเพื่อนวัยรุ่นด้วยกันสูบ ตอนนั้นก็ยังไม่เคยคิดจะเลิก สามี่ก็สูบ รู้สึกเฉย ๆ ไม่ว่าจะอะไร ส่วนหมากนั้นเคี้ยวเป็นบางครั้งแต่ไม่ติด ถ้าอยู่คนเดียวก็ไม่เคี้ยว ฟันไม่เคยสูบเลย เธอบอกว่าฟันมีพิษร้ายแรงมาก ทำให้ร่างกายซูบผอมไม่มีแรงทำงาน เวลาไม่ได้สูบจะรู้สึกหงุดหงิด และหันมาทะเลาะกับคนในครอบครัว ทำลายประสาทและสมอง จึงไม่คิดที่จะลอง แต่เห็นสามี่สูบก็รู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่ธรรมดาแล้ว ในบางครั้งจะมีการใช้ฟันเพื่อการรักษาอาการเจ็บปวด เช่น ใช้ฟันเพื่อรักษาอาการเจ็บปวดนั้น เมตตาเล่าว่าเคยใช้บางครั้ง เช่น เมื่อมีอาการปวดท้อง เป็นต้น ทำให้อาการปวดท้องทุเลาลง แต่ไม่ได้ใช้บ่อยนักเพราะปัจจุบันฟันหายากและไม่มีขายในบริเวณหมู่บ้าน

### การป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วย

ตอนที่อายุยังน้อย เมตตาแข็งแรงดี ทำงานได้ดี ไม่ได้เจ็บป่วยเป็นอะไร แต่รูปร่างผอมบาง พออายุมากขึ้น เมตตาเริ่มรู้สึกว่าร่างกายอ่อนแอลง ป่วยง่ายขึ้น ร่างกายผอมมาก มีบวมตามแขนขา เพลีย มีอาการชาตามปลายมือปลายเท้า ซึ่งเคยไปโรงพยาบาลครั้งหนึ่ง ได้ยามารับประทานอาการทุเลาลง แต่อาการยังไม่หายขาด

เมตตาบอกว่า เธอไม่ค่อยได้ดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง ไม่ได้บำรุงร่างกาย อาหารที่รับประทานในแต่ละวันแทบไม่พอกับความต้องการของร่างกาย แต่ถ้าทำได้ก็จะพยายาม เช่น ในฤดูหนาวก็จะพยายามสวมเสื้อหลายชั้น พยายามดูแลร่างกายให้อบอุ่นเพื่อไม่ให้เป็นหวัดหรือในระยะหลังคลอด 1 เดือนแรก จะพยายามรักษาร่างกายให้อบอุ่น หลีกเลี่ยงการสัมผัสอากาศเย็นหรือฝน ถ้ามีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยจะไม่ได้รักษาอะไร เพียงแต่ทำงานน้อยลงพักผ่อนมากขึ้นรอให้อาการหายเอง เมื่อมีอาการเจ็บป่วย ได้ปรึกษากับสามี่ว่าจะทำอย่างไรบ้าง แต่สามี่ว่างเฉย จึงต้องดูแลตนเอง หาสมุนไพรมารับประทาน ซึ่งความรู้เรื่องสมุนไพรนั้น เธอได้รู้มาจากพ่อ แม่ และจากเพื่อนบ้านแนะนำให้ แต่ถ้าเป็นมากก็อยากจะไปโรงพยาบาล แต่ไม่มีเงินจึงพักอยู่กับบ้าน และไปขอรับยาที่สถานีอนามัยใกล้บ้านมารับประทาน หรือหาสมุนไพรมารับประทานรักษาอาการเจ็บป่วย สามี่ไม่สนใจที่จะดูแล บางทีสามี่ก็ออกไปรับจ้างนอกบ้านทิ้งให้อยู่บ้านตามลำพัง ไม่คำนึงว่าภรรยาจะเป็นอย่างไร บางครั้งเพื่อนบ้านจะหาสมุนไพรมาต้มให้รับประทาน หรือแม่สามี่จะให้หมอนเมืองมารักษาให้ พอลูกโตขึ้น ถ้าป่วยก็ได้พึ่งลูกให้ไปส่งที่สถานีอนามัย เพื่อขอรับยามารับประทาน เธอเชื่อว่าการเจ็บป่วยบางอย่าง การรักษาแบบพื้นเมืองจะช่วยให้หายได้ เช่น การเจ็บป่วยที่เกิดจากการถูกผีป่าทำร้าย ถ้ารักษาโดยการขอขมาหรือไล่ผี อาการป่วยก็จะดีขึ้นเอง แต่การเจ็บป่วยบางอย่างต้องไปรักษาในโรงพยาบาล เธอเล่าว่าในชีวิตมีอยู่ 2 ครั้งที่มีผีโอบเข้าสิง ทำให้หมดสติไปเลย ไม่รู้ตัวว่าพูดหรือทำอะไรลง

ไป มีการแสดงออกแปลก ๆ จนสามีและชาวบ้านต้องช่วยกันนำหมอผีมาบีบเป่าและจับไล่ผีออกจากร่างของเธอ จึงมีสติคืนมา และรู้สึกเสียวมาก ภายหลังจากนั้นเธอจึงกลายเป็นคนขวัญอ่อน ป่วยง่าย

เมตตาบอกว่า ไม่ค่อยมีความรู้เรื่องโรคและการรักษาเท่าใด แต่ในครอบครัวของเมตตายังคงนับถือผีแบบดั้งเดิม โดยจะเชื่อในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติหรือความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ ค่อนข้างมาก เมื่อแต่งงานและย้ายมาอยู่กับครอบครัวของสามีซึ่งนับถือศาสนาพุทธ - ผี ยังคงมีความเชื่อในเรื่องต่าง ๆ เหล่านั้นอยู่ แต่เวลาที่เมตตาไม่สบายครอบครัวของสามีและตัวสามีเองไม่ค่อยให้ความสนใจ อาจเป็นเพราะแม่สามีแก่แล้วไม่อาจจะให้การดูแลเมตตาได้ ส่วนน้องสามีเป็นผู้ชายหมด จึงได้แต่อดทน บางครั้งเมตตารู้สึกว่าตัวเองไปทำงานในป่าแล้วกลับมาไม่สบาย เชื่อว่าถูกผีป่าทำร้าย สามีก็ไม่สนใจหรือให้การรักษาแต่อย่างใด เมตตาจึงต้องดูแลตนเองและปล่อยให้หายเองตามยถากรรม เมตตารู้สึกว่าตนเองทำงานหนักไม่ค่อยได้พักผ่อน รับประทานอาหารไม่ค่อยพอ บางวันได้รับประทานข้าวเพียงแค่มื้อเดียว ร่างกายไม่แข็งแรงและป่วยบ่อย โดยเฉพาะเมื่ออายุมากขึ้น แต่ไม่เคยไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาล เมตตาเชื่อว่าคนเราสุขภาพจะแข็งแรงต้องอยู่ดีกินดี พักผ่อนเพียงพอและมีสุขภาพจิตดี ต้องไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว แม้จะรู้ว่าควรจะได้รับประทานอาหารให้เพียงพอและเลือกอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้พอ ร่างกายจึงจะแข็งแรง แต่ตนเองทำไม่ได้เพราะบางวันแค่ข้าวเปล่าก็แทบจะไม่ได้รับประทานและเลือกไม่ได้ ต้องอยู่กินเท่าที่มีอยู่

ส่วนการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพอนามัย บอกว่าตนเองไม่ค่อยได้รับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพมากนัก เพราะไม่ค่อยได้เดินทางไปไหน อ่านเขียนภาษาไทยไม่ได้ และฟังภาษาไทยไม่รู้เรื่องอีก บางครั้งมีข่าวด้านสุขภาพอนามัยทางโทรทัศน์ หรือทางวิทยุ แต่ฟังแล้วไม่ทราบความหมาย จึงต้องถามคนใกล้เคียงช่วยอธิบายต่อ แต่ถ้าเป็นข่าวสารที่ อสม. มาเผยแพร่ให้ทราบ ก็จะเข้าใจง่ายขึ้น เพราะคุยกันด้วยภาษาเดียวกัน

## 7. เต็มใจ

### ข้อมูลส่วนตัว

เต็มใจ ปัจจุบัน (2546) อายุ 33 ปี แต่งงานมีครอบครัวแล้ว สามีอายุ 35 ปี เป็นชาวปกากะญอ ประกอบอาชีพทำไร่ทำนา มีบุตรด้วยกัน 1 คน เป็นผู้หญิงปัจจุบันอายุ 16 ปี

เต็มใจมีพี่น้องทั้งหมด 8 คน เป็นลูกคนโตของครอบครัว พ่อกับแม่ประกอบอาชีพทำไร่ทำนาฐานะของครอบครัวค่อนข้างยากจน ข้าวที่ปลูกได้ไม่พอกินตลอดปี เมื่อถึงฤดูปลาย

ปีข้าวหมก ต้องซื้อข้าวสารจากร้านค้ามารับประทาน เนื่องจากเนื้อที่นาที่เพาะปลูกข้าวมีขนาดเล็ก แต่พ่อกับแม่พยายามปลูกข้าวไร่เพิ่มเติม แต่เนื่องด้วยไม่มีแรงงานช่วยทำงานจึงทำมากไม่ได้ และลูกยังเล็กอยู่ ตอนที่เต็มใจเป็นเด็กเล็กได้รับการดูแลจากยายของตนเอง ซึ่งยายดูแลเต็มใจขณะที่พ่อแม่ของเต็มใจออกไปทำงานนอกบ้าน หรือไปธุระนอกบ้าน บางครั้งย้ายไปนอกพักค้างคืนที่ไหนมักจะเอาเต็มใจไปด้วย เพราะเป็นหลานคนแรกและรักมาก และเต็มใจเองยังรักยายมากด้วย เต็มใจเป็นคนอารมณ์ร้อน ถ้าใครทำอะไรไม่ถูกใจ มักจะโวยวาย โกรธง่าย แต่หายเร็ว เมื่ออายุ 7 ปี จึงเข้าเรียนที่โรงเรียนบ้านโมงหลวง เต็มใจมีระดับการเรียนปานกลาง เมื่อเรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เต็มใจสามารถพูดเขียนภาษาไทยได้ดี ถึงแม้ว่าเธอจะพูดภาษาไทยได้ไม่ชัดมากนัก ภายหลังจากจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แล้วไม่ได้ศึกษาต่อ เนื่องจากพ่อกับแม่ไม่มีทุนให้ และยังมีน้อง ๆ อีกหลายคนที่ยังเรียนอยู่ เต็มใจจึงตัดสินใจออกมาช่วยพ่อแม่ทำงานในไร่ในนา และรับจ้างในหมู่บ้านใกล้เคียง ในยามว่างจากการทำงานในไร่ในนา ซึ่งนำเงินที่ได้มาส่วนหนึ่งนั้นให้กับพ่อแม่ และส่วนหนึ่งได้เก็บไว้ใช้ส่วนตัว ซึ่งงานรับจ้างที่ออกไปทำได้แก่ งานถอนหญ้าในสวนป่าสิริกิตต์ เก็บข้าวโพด เก็บหอมแดง เก็บมะเขือเทศ เป็นต้น ซึ่งได้ค่าแรงประมาณวันละ 100 - 150 บาท ว่างจากการทำงาน เต็มใจทอดผ้าให้กับสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะให้กับพ่อแม่และน้อง ๆ ที่ยังเล็กอยู่ เต็มใจเป็นคนที่มีความสามารถในการถักทอผ้าต่าง ๆ เป็นอย่างดี ผ้าส่วนหนึ่งที่ทอไว้ได้นำไปขาย ทำให้มีรายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ มาจุนเจือครอบครัว

ภายหลังจากออกจากโรงเรียนได้ 4 ปี ได้เจอกับสามี จึงแต่งงานกับสามี และแยกบ้านของตนเองออกไป เต็มใจตั้งใจจะเป็นภรรยาที่ดี นอกจากดูแลบ้าน สามี ลูก ยังต้องดูแลน้องสาวของสามีอีกคน เนื่องจากเป็นคนปัญญาอ่อน ช่วยเหลือตนเองมากไม่ได้ ไม่มีสามีแต่มีลูกติดหนึ่งคน ภาระทั้งหมดจึงตกเป็นของเต็มใจและสามีที่ต้องช่วยดูแล เนื่องจากไม่มีพี่น้องทางสามีคนอื่นช่วยดูแล พ่อแม่ของสามีก็เสียชีวิตหมดแล้ว แต่เต็มใจก็ยินดีที่จะช่วยดูแลตามความสามารถเท่าที่จะช่วยดูแลและช่วยเหลือได้ ซึ่งเต็มใจเล่าว่าบางครั้ง รู้สึกลำบากใจเหมือนกัน แต่ก็ไม่มีทางเลือก จึงต้องอดทนต่อไป

#### สถานภาพครอบครัว

เต็มใจแต่งงานกับสามีชาวปกากะญอด้วยกัน สามีอายุมากกว่าเต็มใจ 2 ปี สามีของเต็มใจ ไม่สามารถพูดอ่าน เขียน ภาษาไทยได้ เพราะไม่เคยเรียนหนังสือมาก่อน ภายหลังจากแต่งงานมีบุตร ด้วยกัน 1 คนเป็นผู้หญิง ปัจจุบัน (พ.ศ. 2546) อายุ 16 ปี เต็มใจและสามีช่วยกันเลี้ยงลูกด้วยตนเอง มีบางครั้งเท่านั้นที่พ่อแม่ช่วยเลี้ยงให้ เพราะไม่ยอมรับภรรยาแม่มาก ปัจจุบัน



ลูกสาวได้เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แล้ว และไม่ได้เรียนต่อ เนื่องจากลูกสาวของเต็มใจ ไม่อยากเรียนต่อ จึงไม่อยากบังคับลูก จึงให้ออกมาช่วยทำงานในไร่ ในนา สาเหตุหนึ่งอีกประการหนึ่งที่เต็มใจไม่อยากบังคับให้ลูกเรียนต่อ เพราะตนเองไม่มีเงินทุนสำหรับส่งลูกเรียน ถ้าลูกอยากเรียนจริง ๆ คงส่งได้แค่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เท่านั้น เพราะยังพอสู้ค่าใช้จ่ายได้

ที่บ้านของเต็มใจเป็นบ้านไม้ชั้นเดียว ยกใต้ถุนสูง มีสองห้องนอน ด้านหน้าเป็นห้องโถงโถ่ง สำหรับนั่งเล่น และทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ พื้นห้องไม่ค่อยสะอาดมีฝุ่นจับ และเก็บของไม่เป็นระเบียบมากนัก สร้างโรงครัวด้วยไม้ไผ่ ปลูกแยกออกจากตัวบ้านไม้ ห่างกันประมาณ 5 เมตร ในโรงครัวจะเก็บทุกอย่างไว้ นอกจากทำครัวแล้ว ยังใช้เป็นที่นอนด้วย โดยเฉพาะในฤดูหนาว จะผิงไฟและนอนที่โรงครัวตลอด จะกลับไปนอนที่บ้านไม้เป็นบางครั้ง บ้านของเต็มใจยังไม่มีส้วมใช้ ยังใช้ส้วมร่วมกับครอบครัวของแม่ ซึ่งบ้านของแม่อยู่ถัดจากบ้านเต็มใจ ทางหน้าของบ้านเป็นขุ้งข้าว ซึ่งได้ขุ้งข้าว น้องสาวเต็มใจจะเลี้ยงหมู และไก่ รอบ ๆ บริเวณบ้านค่อนข้างรก ไม่ได้แยกขยะ เวลาขยะก็จะทิ้งลงพื้นดิน และไม่ได้ทำร่องน้ำ เวลาฝนตก น้ำก็จะไหลลงมาถึงใต้ถุนบ้านและบริเวณเชิงบันไดบ้าน

สามีของเต็มใจประกอบอาชีพ ทำไร่ ทำนา ปลูกผัก และรับจ้างทั่วไป มีรายได้ไม่แน่นอน งานรับจ้างส่วนใหญ่ เป็นงานก่อสร้าง ถอนหญ้า ฟันยาฆ่าแมลง หักข้าวโพด ได้ค่าจ้างวันละ 100-150 บาท ถ้าได้เงินส่วนหนึ่งจะแบ่งให้กับเต็มใจและลูก ส่วนหนึ่งจะซื้อของใช้ อาหาร มาใช้ในครอบครัว ข้าวที่ได้จากการทำนาและทำไร่ พอกินตลอดปี ไม่ต้องซื้อข้าวสารจากร้านค้ามารับประทาน เงินที่ได้จากการทำสวนผัก เช่น หอมแดง กะหล่ำปลี หรือข้าวโพดได้มาปีละ 4,000-5,000 บาท รายได้ส่วนหนึ่ง ต้องมาใช้นี้จากการลงทุนด้วย เช่น ค่าเมล็ดผัก ค่ายาฆ่าหญ้า และค่าปุ๋ย

นอกจากทำนา ทำไร่ และทำสวนผัก เต็มใจและสามีไม่ได้เลี้ยงไก่และเลี้ยงหมูเหมือนครอบครัวอื่นๆ เนื่องจากเป็นภาระต้องดูแลเพิ่มขึ้น และเต็มใจเองสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง

ในครอบครัวของเต็มใจ ขณะที่ลูกยังเล็ก เต็มใจเล่าว่า ค่อนข้างลำบาก เพราะต้องเลี้ยงลูกเอง ประกอบกับเต็มใจเองสุขภาพไม่แข็งแรง สามีของเต็มใจจึงต้องช่วยเต็มใจเลี้ยงลูก และช่วยทำงานทุกอย่าง ทำงานในบ้านและงานนอกบ้าน มีบางครั้งที่ทะเลาะกันบ้าง แต่สามารถปรับความเข้าใจกันได้มาตลอด เมื่อเต็มใจไม่สบาย ไม่สามารถทำงานได้ สามีให้หยุดพักผ่อน และพาไปพบแพทย์เสมอ

สามีของเต็มใจ เป็นคนไม่ค่อยพูด เวลาทำอะไรต้องถามเต็มใจก่อนเสมอว่าจะทำดีหรือไม่ ถ้าเต็มใจต้องการทำอะไรไม่เกินกำลังก็จะให้ทำ และคอยช่วยเหลืออยู่ ในด้านความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพ สามีของเต็มใจบอกว่า สุขภาพเป็นเรื่องของบุคคล ถ้าใครเป็นคนแข็งแรง ก็จะ

ไม่ป่วยเป็นอะไร แต่ถ้าใครไม่แข็งแรงก็จะเจ็บป่วยได้ง่าย แต่การที่คนเราจะแข็งแรงต้องรับประทานอาหารให้เพียงพอ พักผ่อนเพียงพอ และมีสุขภาพจิตดี ซึ่งยกตัวอย่างให้เห็นว่า บางคนฐานะทางบ้านดี ไม่ได้ทำงานหนักแต่คิดมาก ทำให้เครียด สุขภาพจิตไม่ดี จะทำให้ป่วยเป็นโรคออก ๆ แอด ๆ ทำงานไม่ได้ เป็นต้น แต่สามีของเต็มใจยังคงมีความเชื่อดังเดิมอยู่บ้างว่า การเจ็บป่วยเกิดจากการถูกผีร้ายทำลายขวัญ ต้องแก้โดยการเลี้ยงผีหรือไล่ผีไป การเจ็บป่วยถึงจะหาย

### การบริโภคอาหาร

เต็มใจบอกว่าตอนเด็ก ๆ มีพี่น้องหลายคน ได้รับประทานอาหารไม่ค่อยอิ่ม มีอะไรให้รับประทานต้องแย่งกันรับประทาน ประจวบกับทางครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ค่อยดี ข้าวไม่พอกิน แต่เมื่อทุกคนโตขึ้นและช่วยกันทำมาหากิน เพื่อให้ได้ข้าวพอรับประทานตลอดปี และช่วยเหลือตนเอง ภายหลังเต็มใจแต่งงานมีครอบครัว เต็มใจทำนาและทำไร่กว้างขึ้น ทำให้มีข้าวและอาหารพอรับประทานตลอดปี ไม่เคยอดอาหาร เป็นคนรับประทานอาหารง่าย ๆ ไม่เรื่องมาก ส่วนมากจะรับประทานข้าวกับน้ำพริก ปลาหูต้ม ปลากระป๋อง และแกงผัก ที่หาได้ในละแวกหมู่บ้าน เช่น ผักกาด ผักตำลึง ถ้าอยู่ในช่วงฤดูฝน จะรับประทานผักมาก เพราะผักอุดมสมบูรณ์ รวมทั้งหน่อไม้ที่หาได้จากป่า สามีของเต็มใจจะหากบ เขียด และล่าสัตว์ในป่ามาประกอบอาหาร พอเข้าสู่ฤดูร้อน ผักไม่ค่อยมี สัตว์เล็กในป่าหายาก จึงต้องซื้ออาหารจากร้านค้ามารับประทาน เช่น ปลากระป๋อง ปลาหูต้ม ปลาดิบ ส่วนเนื้อหมู เนื้อไก่ รับประทานน้อย โดยซื้อจากตลาด ส่วนเนื้อหมูที่รับประทานมักจะเป็นหมูที่ฆ่ากินกันในหมู่บ้าน จะซื้อมารับประทานเป็นครั้งคราว ในหนึ่งเดือนจะรับประทาน 1-2 ครั้ง เต็มใจชอบอาหารรสจัด ถ้าเป็นอาหารที่มีจะรสจัด ๆ รับประทานไม่ค่อยได้ เต็มใจรับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้วเสมอ เนื่องจากรู้ว่าการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ นั้น มีโอกาสเป็นพยาธิในลำไส้ได้ นอกจากนั้นอาจเป็นพยาธิใบไม้ในตับและพยาธิตัวจิ๋วได้ ซึ่งเต็มใจเล่าว่า สิ่งเหล่านี้เป็นข้าวสารที่ได้รับจากหลาย ๆ แห่ง เช่น จากโรงเรียน บางครั้งรับทราบจากโทรทัศน์และจากวิทยุ ส่วนผักที่นำมาปรุงอาหาร เมื่อเก็บมาแล้วจะนำมาล้างน้ำก่อนรับประทาน โดยส่วนตัวเต็มใจชอบรับประทานอาหารว่างที่มีรสหวาน พ่อค้าแม่ค้านำมาขายในหมู่บ้าน แต่เนื่องด้วยพ่อค้าแม่ค้าไม่มีใครนำมาขายบ่อยนัก จึงรับประทานไม่บ่อยนัก

ตามปกติรับประทานอาหารเช้าเวลาประมาณ 07.00 นาฬิกา รับประทานอาหารกลางวัน เวลา 12.00-13.00 นาฬิกา และรับประทานอาหารเย็นเวลาประมาณ 17.00 นาฬิกา เต็มใจให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารทุกมื้อ รับประทานจนอิ่ม อาหารที่มีไขมันมาก

เช่น เนื้อหมู นั้น เต็มใจไม่ชอบรับประทาน เพราะกลัวอ้วน เต็มใจเชื่อว่าในคนปกติทั่วไป รับประทานพออิมเมื่อทำงานตามปกติจะไม่อ้วน แต่คนที่อ้วนง่ายตามธรรมชาติถึงกินไม่มากก็ จะอ้วน ตอนเด็ก ๆ เต็มใจรูปร่างอวบ แต่พอโตขึ้นกลับมาผอมลง ทั้ง ๆ ที่รับประทานตามปกติ ส่วนน้ำดื่มครอบครัวเต็มใจดื่มน้ำจากประปาภูเขา ไม่ได้ดื่มน้ำก่อนดื่ม เต็มใจเชื่อว่าน้ำจาก ประปาภูเขาสะอาดพอดื่มได้ ในสภาวะที่ร่างกายปกติไม่ได้เจ็บป่วย เต็มใจรับประทานอาหาร ทุกประเภทไม่ว่าเนื้อ ผักต่าง ๆ แต่ถ้าป่วยเป็นไข้จะงดอาหารประเภทไก่ งดผลไม้ที่มีรสส้ม เป็นต้น เพราะมีความเชื่อว่า การรับประทานอาหารเหล่านี้จะทำให้พิษไข้รุนแรงมากขึ้น และ โรคหายช้า ส่วนความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหารขณะตั้งครรภ์นั้น เต็มใจเล่าว่าขณะ ตั้งครรภ์ยังคงรับประทานอาหารตามปกติ ไม่ได้ดื่มนมหรือรับประทานอาหารประเภทเนื้อ นม ไข่ เพิ่มขึ้นแต่อย่างใด แต่ในระยะตั้งครรภ์นั้นตนเองมีความรู้สึกว่าจะมีความอยากอาหารมากกว่า ภาวะปกติ จึงรับประทานอาหารบ่อยครั้งขึ้น

ส่วนการรับประทานในระยะหลังคลอด 3 เดือนแรก ได้งดอาหารหลายประเภทด้วย กัน เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควาย งดผักกาด ผักขม เพราะเชื่อว่า เนื้อและผักเหล่านี้ จะมีผลทำให้ ทารกมีอาการท้องร่วงได้ และมารดาเองอาจเป็น โรคผิวดำได้ตามคำแนะนำของมารดาและ ตามคำแนะนำของผู้อาวุโส

#### การทำงาน

ภายหลังสำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เต็มใจไม่ได้ศึกษาต่อ เต็มใจจึงออกมาช่วย พ่อแม่ทำนา ทำไร่ และออกไปรับจ้าง ทั่วไป ตามลหะแวกหมู่บ้านใกล้เคียงได้ค่าจ้างประมาณ 100-150 บาทต่อวัน รายได้ส่วนหนึ่งแบ่งให้พ่อกับแม่ ส่วนหนึ่งเก็บไว้สำหรับไว้ใช้จ่ายส่วนตัว ภายหลังแต่งงานยังคงประกอบอาชีพทำไร่ ทำนาต่อ ช่วยกันสองสามีภรรยา ไม่ได้จ้างคนมา ช่วยทำงาน ปกติเต็มใจตื่นนอน เวลาประมาณ 05.00 นาฬิกา ทำภาระกิจส่วนตัว หุงหาอาหาร ตอนที่ยังไม่แต่งงานจะดำข้าวทุกเช้า หลังดำข้าวเสร็จ จึงกลับมารับประทานอาหารพร้อมกับ ครอบครัว ก่อนที่จะออกไปทำงานในไร่ในนา เต็มใจต้องทำทุกอย่าง เพราะตนเองไม่มีพี่ชาย หรือน้องชาย คอยช่วยทำงานที่หนัก ๆ ฉะนั้นจึงต้องช่วยพ่อทำทุกอย่าง ตั้งแต่แต่งงานทั่วไป ถอนหญ้า พรวนดิน ปลูกข้าว เกี่ยวข้าว หามข้าวเข้ายุ้ง และเมื่อจะปลูกบ้านใหม่ จะต้องช่วยพ่อ แยกหามไม้ที่จะสร้างบ้าน ต้องสับฝัด แคน ฝนอยู่ตลอดเวลา ภายหลังแต่งงาน เต็มใจได้แยก ครอบครัวออกไป สร้างบ้านใหม่ อยู่กันสองสามีภรรยา ต่อมามีน้องสาวของสามี และลูกชายมา อาศัยอยู่ด้วยอีก 2 คน เต็มใจทำงานน้อยลง เพราะหลังจากป่วยเนื่องจากกระดูกผุและลูกตายใน ท้องขณะตั้งครรภ์ และผ่าตัดเอาลูกออก เต็มใจมีอาการปวดเอวบ่อย และไม่แข็งแรง แต่ยังคง

ทำงานบ้านตามปกติ เวลาตัวขาว ซึ่งต้องออกแรงมาก สามี่จะช่วยทำให้ ลดการแบกหามของหนัก แต่ก็ยังออกไปทำงานในไร่ในนา กลับมาถึงบ้านก็จะพักผ่อน สามี่ช่วยทำงานบ้าน เต็มใจเลี้ยงลูกเอง และบางครั้งแม่ช่วยเลี้ยงข้างตอนที่ลูกยังเล็กอยู่ ตอนนี้ลูกโตแล้วจึงช่วยงานเต็มใจได้มาก ทั้งงานบ้านและงานในไร่ในนา เมื่อว่างจากการทำไร่ ทำนา เต็มใจและสามี่จะออกไปรับจ้างทำงานที่ไร่ฝัก บริเวณหมู่บ้านโหล่งโป่ง โดยรับจ้างตัดกะหล่ำปลี ถอนหญ้า ถอนหัวหอม หักข้าวโพด ถ้าไม่ได้ออกไปรับจ้างที่ไหน เต็มใจจะทอผ้าให้ตนเองและสามี่ และทอผ้าส่วนหนึ่งไว้สำหรับปีกลาย เพื่อทำขาย หารายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ มาจุนเจือครอบครัว ปัจจุบันงานที่ทำส่วนใหญ่เป็นงานบ้าน เป็นงานที่ไม่ได้ออกแรงมากเกินไป ถ้าเป็นงานหนัก ๆ สามี่จะเป็นคนทำเอง

เมื่อ 2-3 ปี ก่อนเต็มใจและสามี่ได้ปลูกผักขาย เต็มใจจึงทำงานหนักมากขึ้น ไม่ได้จ้างคนอื่นมาช่วยงานเนื่องจากไม่มีเงินพอ และเต็มใจเองต้องสัมผัสกับสารเคมีต่างๆ พวกยาฆ่าแมลง ฟูย ยาฆ่าหญ้า เป็นต้น ถึงแม้เต็มใจไม่ได้พ่นยาเหล่านั้นด้วยตัวเอง

#### การรักษาความสะอาดของร่างกาย

เต็มใจเป็นคนปกากะกอนใหม่ที่ได้รับการศึกษาในโรงเรียน และได้รับการปลูกฝังให้รักษาความสะอาดของร่างกาย จากโรงเรียนตั้งแต่เด็ก ๆ พอโตขึ้นยังคงมีนิสัยรักความสะอาดอยู่ เต็มใจใส่เสื้อผ้าขาวปกากะกอนไม่ค่อยแต่งตัวแบบชาวไทยพื้นราบ เปลี่ยนเสื้อผ้าวันละ 1 ชุด อาบน้ำทุกวัน แปร่งฟันบ้างแต่ไม่สม่ำเสมอ บางวันแปร่งฟันแต่บางวันไม่ได้แปร่งฟัน เวลาอาบน้ำจะถูสบู่และทาผิวด้วยโลชั่นในฤดูหนาว ป้องกันผิวแห้ง เต็มใจไว้ผมยาวและรวบไว้ อย่างเรียบร้อย ปกติสระผมด้วยแชมพู สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ถ้าออกไปทำงานช่วงฤดูฝน จะสระผมทุกวัน ไว้เก็บสั้นและรักษาความสะอาดของเล็บมือเล็บเท้าเป็นอย่างดี

เต็มใจมีเสื้อผ้าเพียงพอที่จะผลัดเปลี่ยนใส่ในแต่ละวัน เต็มใจใส่เสื้อผ้าสะอาด ซึ่งตามปกติ เมื่อซักผ้าจะซักด้วยผงซักฟอกเสมอ ในเวลาทำงานที่ไร่ในนา เต็มใจจะใส่เสื้อแขนยาวคลุมใส่รองเท้าน้ำและใส่หมวกกันแดด เต็มใจกลัวหน้าจะดำและกลัวเป็นฝ้า สำหรับผลิตภัณฑ์ความงาม ซึ่งเต็มใจได้รับรู้จากการโฆษณาทางวิทยุ และโทรทัศน์นั้นเต็มใจอยากได้เหมือนกัน อยากลองมาใช้แต่ไม่มีเงินซื้อ และถ้ามีเงินบ้างเต็มใจเห็นว่าควรนำไปใช้จ่ายในส่วนที่จำเป็นดีกว่า



### การพักผ่อนและการออกกำลังกาย

เต็มใจมีความเห็นว่าการประกอบอาชีพกลางแจ้งอย่างที่เป็นอยู่ เป็นการออกกำลังกายภายในตัวแล้ว เต็มใจทำงานทุกวันไม่มีวันหยุด นอกจากทำงานของตนเองแล้ว ยังต้องไปทำงานช่วยเพื่อนบ้าน(ไปเองงานจากเพื่อนบ้าน) เวลาทำงานเริ่มแต่เช้า ในช่วงเวลาประมาณ 08.00 นาฬิกา เลิกงานเมื่อใกล้ค่ำ ช่วงเวลาประมาณ 17.00-18.00 นาฬิกา เมื่อกลับมาก็จะทำงานบ้านและดูแลลูกภายหลังรับประทานอาหารเย็นก็จะพักผ่อนโดยการไปเยี่ยมเพื่อนบ้าน บางครั้งจะดูโทรทัศน์จนถึงเวลาประมาณ 22.00 นาฬิกา จึงจะเข้านอน เวลาว่างจากการทำงาน เต็มใจจะทำงานฝีมือบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ทอผ้า ปักผ้าลายต่าง ๆ ไว้สำหรับขาย งานดังกล่าวไม่ต้องรีบร้อน ไม่รู้สึกเหนื่อยแต่มีความเพลิดเพลิน เวลากลางวันที่ไม่ออกไปไร่นา จะไปเยี่ยมเพื่อนบ้านในละแวกเดียวกัน พูดคุยสารทุกข์สุกดิบต่าง ๆ และแลกเปลี่ยนข่าวสาร บางครั้งถ้าหมู่บ้านใกล้เคียงมีงานรื่นเริง เช่น งานลอยกระทง งานวันเด็ก มีการฉายภาพยนตร์ เต็มใจชอบที่จะไปดูสำหรับการนอนหลับพักผ่อนนั้น เต็มใจรู้สึกว่าคุณเองนอนหลับเพียงพอ และหลับสนิทไม่เคยมีปัญหาเรื่องการนอนหลับ ในเรื่องของการออกกำลังกาย เต็มใจไม่เคยออกกำลังกาย พอกลับจากการทำงานก็รู้สึกเหนื่อยแล้ว แต่ตนเองมีความคิดว่า การทำงานบ้านการเดิน การทำงาน ในไร่นาน่าจะเป็นการออกกำลังกายตามธรรมชาติที่เพียงพอแล้ว

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวเต็มใจไม่สู้จะดีนัก ไม่มีรถส่วนตัว การไปที่สวนอกบ้านหรือไปไกล ๆ จึงไม่ค่อยมีโอกาส ความจริงแล้วเต็มใจชอบไปเที่ยวงานรื่นเริงต่าง ๆ เช่น งานวัด งานสงกรานต์ ที่ผ่านมานาน ๆ ครั้งถึงจะได้ไป

### พฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์

เต็มใจเป็นชาวปากาเกอญอรุ่นใหม่ แต่ในเรื่องเพศเต็มใจถือว่าเป็นเรื่องลับ และไม่กล้าพูดถึงเรื่องนี้มากนัก เต็มใจเป็นผู้หญิงที่รักนวลสงวนตัว ไม่ชอบผู้หญิงที่ก้าวร้าว ทำตัวเหมือนผู้ชาย หรือผู้หญิงที่กล้าเกินไป เต็มใจบอกว่าผู้หญิงคือผู้หญิง จะทำอะไรมันก็ไม่เหมือนผู้ชาย หลังจากการแต่งงานผู้หญิงต้องทำหน้าที่ภรรยาที่ดี และให้เกียรติสามี ทำอะไรต้องปรึกษาหารือกัน ไว้ใจกัน ถึงจะอยู่ด้วยกันได้ เต็มใจไม่เคยทำตัวเหลวไหลในเรื่องเพศ มีสามีคนเดียว เพราะกลัวโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ สำหรับสามีของตนเอง เต็มใจก็รู้สึกกลัวเหมือนกัน กลัวไปนอนกับผู้หญิงอื่น แล้วมาแพร่เชื้อให้กับตนเอง เคยบอกกับสามีถึงความกังวลดังกล่าว แต่โชคที่สามีไม่เข้าสู่ และไม่เคยนอกใจตนเอง ในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ เต็มใจถือว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ และไม่เคยมีปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์กับสามี ไม่เคยมีประวัติติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ใด ๆ ตอนนี้อายุมากขึ้น กิจกรรมการมีเพศสัมพันธ์จึง

ห่างออกไป ไม่เหมือนสมัยที่ยังเป็นวัยรุ่น ในการดูแลทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ เต็มใจทำความสะอาดเช่นเดียวกับอวัยวะส่วนอื่น เวลาอาบน้ำ จะชำระล้างด้วยสบู่ หรืออาบน้ำเปล่า ก็ได้ และงดการมีเพศสัมพันธ์ เวลาเป็นประจำเดือน เพราะกลัวว่าจะติดเชื้อ ในด้านการคุมกำเนิด ภายหลังมีบุตรคนแรก ใช้วิธีการคุมกำเนิด โดยยาเม็ด ช่วงตั้งครรภ์ลูกคนที่ 2 มีปัญหาแทรกซ้อนจากไทรอยด์เป็นพิษ ทำให้ลูกในครรภ์เสียชีวิต ต้องผ่าตัดเอาลูกออก จึงถือโอกาสทำหมันพร้อมไปด้วย และมีความคิดว่า การมีลูกคนเดียวน่าจะเพียงพอ เนื่องจากเป็นภาระในการเลี้ยงดู ตนเองมีรายได้น้อย ทำงานมากไม่ได้ เนื่องจากสุขภาพไม่ค่อยดี

เมื่อถามถึงความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เต็มใจเล่าว่าพอมีความรู้บ้าง แต่ไม่มาก โดยตนเองได้ทราบมาจากโทรทัศน์เป็นส่วนใหญ่ และส่วนหนึ่งได้รับฟังจากเพื่อนบ้าน มาเล่าสู่ให้ฟัง เช่น ทราบว่า สามารถติดต่อกันโดยการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งสามีและภรรยาสามารถนำมาแพร่เชื้อให้กันได้ ส่วนการตรวจสุขภาพของอวัยวะสืบพันธุ์สตรี ได้แก่การตรวจมะเร็งปากมดลูกหรือการตรวจมะเร็งเต้านม เมื่ออายุมากขึ้น เต็มใจไม่มีความรู้ในเรื่องนี้เลย และไม่ทราบว่ามีความจำเป็นหรือไม่จึงไม่เคยตรวจ

#### การตั้งครรภ์และการคลอด

เต็มใจแต่งงานเมื่ออายุ 18 ปี ภายหลังแต่งงานไม่ได้คุมกำเนิด ปล่อยให้มิบุตรตามธรรมชาติ เมื่ออายุ 19 ปี ได้ตั้งครรภ์บุตรคนแรก ไม่ได้ฝากครรภ์ ไม่ได้ตรวจเลือดใดๆ ไม่ได้รับวัคซีน เนื่องจากขณะนั้น ไม่มีความรู้เรื่องการฝากครรภ์ และไม่ทราบว่าการฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลมีความจำเป็นอย่างไร ไม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอดเลย ทราบแต่เพียงว่าคนที่ไปคลอดบุตรในโรงพยาบาลคือบุคคลที่คลอดอยากเท่านั้น เต็มใจเล่าให้ฟังว่า ผู้เฒ่า ผู้แก่ ในหมู่บ้านรวมถึง พ่อ แม่ของตนเองไม่อยากให้บุตรหลานไปคลอดบุตรที่โรงพยาบาล เพราะเห็นว่าการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลแก่สตรีหลังคลอดบางอย่าง เป็นสิ่งที่ขัดแย้งกับข้อปฏิบัติของชาวปกากะญอ ยกตัวอย่างเช่น การโปกสรีระ หรือการใส่เสื้อผ้า ฯลฯ หลังคลอด แต่เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลเห็นว่าไม่จำเป็น สามารถปฏิบัติตัวตามปกติได้ อีกอย่างเรื่องการรับประทานอาหารภายหลังคลอดทางโรงพยาบาลไม่มีข้อห้ามใด ๆ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ขณะที่ชาวปกากะญอที่คลอดเองที่บ้านต้องงดรับประทานอาหารบางชนิด เพราะมีความเชื่อว่าทำให้ผิเค็ดเดือนได้ ลูกคนแรกของเต็มใจคลอดเองตามธรรมชาติที่บ้าน โดยมีแม่ช่วยทำคลอดให้ ลูกคนแรกเป็นเพศหญิง สุขภาพแข็งแรงดี ต่อมาอีก 5 ปี ได้ตั้งครรภ์บุตรคนที่ 2 และไม่ได้ฝากครรภ์ตามเดิม ไม่ได้ตรวจร่างกาย ปรากฏว่าตอนนั้นเต็มใจมีปัญหาเรื่องปวดหลัง และปวดเอวมาก เมื่อไป

โรงพยาบาล แพทย์บอกว่าเป็นโรคกระดูกและมึนปัญหาไทรอยด์เป็นพิษ แพทย์ได้ให้ยามารับประทานหลายชนิด ต่อมาเมื่ออายุครรภ์มากขึ้นร่างกายเต็มใจไม่แข็งแรง และลูกในครรภ์เสียชีวิต ต้องผ่าตัดเอาทารกออกในที่สุด เต็มใจบอกว่าขณะตั้งครรภ์ตนเองไม่ได้พักผ่อน ยังคงทำงานตามปกติไม่ได้รับประทานอาหารเพิ่มแต่อย่างใด ส่วนในระยะภายหลังคลอดแม่ของเต็มใจให้รับประทานอาหารหลายประเภทและหยุดพัก 1 เดือน ก่อนที่จะกลับมาทำงานตามปกติระหว่างนั้นมีการอบตัวด้วยสมุนไพร ซึ่งเชื่อว่าการอบตัวด้วยสมุนไพรช่วยให้เลือดไหลเวียนดี และช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น

### การใช้สารเสพติด

เต็มใจได้เคยศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับโทษของสิ่งเสพติดตั้งแต่สมัยเรียนหนังสือในระดับชั้นประถมศึกษา เต็มใจรู้ว่าสารเสพติดมีโทษต่อร่างกายทำให้ร่างกายทรุดโทรมและก่อให้เกิดการคิดสารเสพติดนั้นได้ เมื่อติดยามากขึ้นต้องหาเงินแลกกับสารเสพติดเหล่านั้น ทำให้ครอบครัวยากจนลง แต่เต็มใจสูบบุหรี่บ้างเป็นบางครั้ง ไม่ได้ติดบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ไม่เที่ยวหมกมุ่นเมียงและไม่เคยใช้ฝิ่น เต็มใจรู้ว่าการสูบบุหรี่มีผลไม่ดีกับปอด จะทำให้เป็นโรคถุงลมโป่งพองหรือเป็นมะเร็งได้

เต็มใจไม่เคยใช้สารเสพติดพวกฝิ่น เพื่อใช้ในการรักษาโรค เช่น รักษาอาการปวดท้อง เพราะไม่กล้าใช้

### การป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วย

ตอนเด็ก ๆ เต็มใจมีสุขภาพแข็งแรงดี ไม่ได้เจ็บป่วยรุนแรงใด ๆ มีการเจ็บป่วยบ้างทั่วไป เช่น เป็นโรคหวัด ปวดท้อง แล้วหายไปเอง แต่เมื่อโตขึ้น แต่งงานมีครอบครัว เริ่มรู้สึกตัวว่าร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยง่าย ต้องไปพบแพทย์หลายครั้ง จนวินิจฉัยได้ว่าเป็นโรคกระดูกผุ ไทรอยด์เป็นพิษ และครั้งหนึ่งถึงกับต้องผ่าตัดเอาทารกในครรภ์ออก เพราะทารกในครรภ์เสียชีวิต และในปัจจุบันยังต้องรับประทานยาบำรุงกระดูกอย่างต่อเนื่อง และยังคงมีอาการปวดเอวอยู่ โดยส่วนตัวมีความเห็นว่า คนเราต้องดูแลป้องกันรักษาร่างกายให้แข็งแรง ไม่ให้ป่วยโดยไม่ให้หักโหมทำงานหนักเกินไป ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ เพราะสิ่งเหล่านี้บั่นทอนสุขภาพ นอกจากนี้ต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และเมื่อรู้สึกตัวว่าร่างกายมีความผิดปกติ ต้องรีบรักษาหรือไปพบแพทย์ เต็มใจเล่าว่าเมื่อรู้สึกตัวว่าไม่สบายและรู้ตัวว่าต้องไปพบแพทย์ แต่ด้วยความไม่สะดวกหลาย ๆ ด้านคือ บ้านอยู่ไกลโรงพยาบาล ไม่มีรถสำหรับเดินทาง จึงต้องรอไปเรื่อย ๆ จนถึงอาการขึ้นรุนแรงจึงไปโรงพยาบาล

เรื่องการรักษาอาการเจ็บป่วยนั้น ด้วยเหตุที่บ้านของเต็มใจนับถือศาสนาพุทธ-ผี บางครั้งเมื่อมีการเจ็บป่วย ซึ่งเชื่อว่าเกิดจากภูติผีปีศาจ ทำร้ายขวัญ หรือเกิดจากการทำให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ไม่พอใจเช่น การลบหลู่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ดังนั้นจึงมีการรักษาแบบพื้นบ้านร่วมด้วย เช่น การมัดมือเรียกขวัญ การส่งผี การเลี้ยงผี ตลอดจนรักษาร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน

โดยส่วนตัวแล้วเต็มใจค่อนข้างมั่นใจในการรักษาอาการเจ็บป่วยด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันมากกว่า แต่การรักษาแบบพื้นบ้านบางอย่างที่นำไปเพราะต้องทำตามที่พ่อแม่บอกและในครอบครัวของเต็มใจ เมื่อเต็มใจและคนในครอบครัวป่วย พ่อแม่และญาติจะมาดูแล และจะตัดสินใจว่าจะให้การรักษาแบบใด และคอยเป็นที่ปรึกษาให้กับเต็มใจและสามีเสมอ

ในเรื่องการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ เต็มใจเป็นคนไข้ที่เข้าใจในภาษาไทย สามารถฟังและพูดภาษาไทยได้ดี เมื่อฟังวิทยุหรือโทรทัศน์ สามารถเข้าใจเรื่องต่าง ๆ ข่าวสารด้านสุขภาพอนามัย ส่วนมากได้รับข่าวสารจากเจ้าหน้าที่สถานีอนามัย แพทย์ และพยาบาลในโรงพยาบาล ส่วนหนึ่งรู้จักจากสื่อทางโทรทัศน์ และวิทยุ โดยเฉพาะ 2-3 ปีที่ผ่านมาดูโทรทัศน์บ่อย เนื่องจากที่บ้านมีไฟฟ้าใช้แล้ว และไปขอดูจากเพื่อนบ้านและบ้านญาติ ข่าวสารที่ได้รับส่วนมากเป็นเรื่องโรคระบาดต่าง ๆ หรือโรคติดต่อ เป็นต้น นอกจากนี้ รับรู้จากการโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ บางครั้งเต็มใจยังสงสัยอยู่ว่า ผลิตภัณฑ์ความงามยี่ห้อต่าง ๆ ที่ลงโฆษณาในโทรทัศน์ ถ้าซื้อมาใช้จริง ๆ จะได้ผลตามที่ได้โฆษณาไว้หรือเปล่า

จากกรณีศึกษา 7 ราย ได้จัดทำตารางแยกแยะข้อมูลในด้านต่าง ๆ ของสตรีวัยเจริญพันธุ์ได้ดังนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลส่วนตัวด้านตนเองของสตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกาเกอญอ

กรณีศึกษา	อายุ	ระดับการศึกษา	อาชีพ	รายได้	การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ	บทบาทหน้าที่ที่มีต่อตนเอง,ครอบครัว	ความเชื่อและการรับรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพ
1. วรณี	36	ม.3	ค้าขาย	5,000บาท/เดือน	- วิชา, โทรทัศน์ - เอกสาร, หนังสือ - จนท. สารสนเทศ, แพทย์, พยาบาล - เพื่อนบ้าน	- ช่วยพ่อแม่ทำงาน-ดูแลพ่อแม่ - ค้าขาย - เป็นภรรยา, แม่ของลูก - มีสิทธิมีเสียงในครอบครัว - ช่วยดูแลน้อง	- สุขภาพดีขึ้นอยู่กับกรรับ - ประทานอาหาร, การพักผ่อน - การบำรุงร่างกาย, การออกกำลังกาย, การใช้สารเสพติด - มีความเชื่อในการแพทย์สมัยใหม่มากกว่าการรักษาแบบพื้นเมือง - ยังคงมีความเชื่อเรื่องภูติผีปีศาจบ้าง แต่น้อยมาก
2. คงใจ	21	ป.6	- ทำไร่, ทำนา - ค้าขาย	- ไม่แน่นอน - ข้าวพอกินตลอดปี - 20,000-40,000 บาท/ปี	- วิชา, โทรทัศน์ - จนท. อนามัย - แพทย์, พยาบาล - อสม. - เพื่อนบ้าน	- เป็นลูกคนโต - ดูแลน้อง, พ่อแม่ - ทำงานทั้งในบ้าน, ในไร่, ในนา - เป็นภรรยา, ดูแลลูก, สามี - มีสิทธิ มีเสียงในครอบครัว	- สุขภาพดีขึ้นอยู่กับกรรับ - ประทานอาหารที่เพียงพอ - ไม่ทำงานหนักเกินไป สุขภาพจิตดี ไม่ดื่มเหล้า, สูบบุหรี่ - เชื่อในเรื่องธรรมชาติ, ภูติผีปีศาจ พอ ๆ กับแพทย์สมัยใหม่

ตารางที่ 1 (ต่อ)

3. ป้าดอก	44	- ไม่ได้เรียนหนังสือ	- ทำไร่ - รับจ้าง	- ไม่แน่นอน - ชาวไม่พอกินในอดีต - ปัจจุบันข้าวพอกินตลอดปี	- ที่นอนบ้าน - โกรทักัน - อสม. - จนท.สถานีอนามัย	- เป็นลูกคนโตของครอบครัว - สามัคคีดี, ดูแลครอบครัวด้วยตนเองทั้งหมด - ทำงานทุกอย่างทั้งงานในบ้านนอกบ้านและรับจ้าง - เป็นหัวหน้าครอบครัวแทนสามี	- การทำงานหนักเมื่ออายุยังไม่ค่อยแก่สุขภาพร่างกายในวัยสูงอายุ - ไม่เชื่อว่าการสูบบุหรี่+การดื่มสุรามีอันตรายต่อสุขภาพ - เชื่อในศาสนาคริสต์ ไม่เชื่อว่าการเจ็บป่วยเกิดจากภูติผีปีศาจ - เชื่อในการแพทย์สมัยใหม่
4. พี่มใจ	46	- ไม่ได้เรียนหนังสือ	- ทำไร่ - ทำนา	- ไม่แน่นอน - ชาวพอกินตลอดปี	- จกทเพื่อนบ้าน - อสม. - จนท.สาธารณสุข - โทรทัศน์, วิทยุ	- เป็นภรรยา, แม่ของลูก - ดูแลครอบครัว สามี, ลูก พ่อแม่ - ช่วยสามีทำงานทั้งงานในบ้าน+นอกบ้าน - มีสิทธิมีเสียงในครอบครัว	- การทำงานหนักทำให้ร่างกายทรุดโทรม - การรับประทานอาหารเพียงพอ, สุขภาพดี ทำให้สุขภาพดี - ไม่เชื่อว่าการสูบบุหรี่ทำให้มีโทษต่อสุขภาพร่างกาย - ยังคงมีความเชื่อในเรื่องภูติผีปีศาจ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

5. เต็มใจ	33	ป.6	- ทำไร - ทำนา	- ไม่แน่นอน - ข้าวพอกินตลอดปี	- เพื่อนบ้าน - วิทยุ, โทรทัศน์ - จนท.อนามัย, แพทย์, พยาบาล	- ช่วยพ่อแม่ ทำไร ทำนา - เป็นกรรข, ดูเลดูค, สามี - ช่วยสามีทำงานทั้งงานในบ้าน+ - นอกบ้าน - มีสิทธิ์มีเสียงในครอบครัว	- การทำงานหนักทำให้แก่เร็ว - การรับประทานอาหารเพียงพอ ไม่ทำงานหนัก, พักผ่อนเพียงพอ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง - เชื่อว่าสิ่งเสพติดทำให้ร่างกายทรุดโทรม - เชื่อในการแพทย์สมัยใหม่ มากกว่าการรักษาแบบพื้นบ้านหรือความเชื่อเรื่องภูติผีปีศาจ
6. เจ็บจันทร์	29	- ป.6	- ทำไร - ทำนา	- ไม่แน่นอน - ข้าวพอกิน	- วิทยุ, โทรทัศน์ - เพื่อนบ้าน - อสม. - แพทย์, พยาบาล - จนท.สาธารณสุข	- เป็นกรรข, แม่ของดูค - ช่วยดูแลแม่ - ดูเลดูค, สามี - ช่วยสามีทำงานทุกอย่าง - มีสิทธิ์มีเสียงในครอบครัว	- การทำงานหนักทำให้แก่เร็ว - การอยู่ดี กินดี สุขภาพดีทำให้สุขภาพดี - การเจ็บป่วยเกิดจากเชื้อโรค, เกิดจากขี้จุกเสี้ย - เชื่อในการแพทย์สมัยใหม่
7. เมตตา	43	- ไม่ได้เรียนหนังสือ	- ทำไร - รับจ้าง	- รายได้ไม่แน่นอน - ข้าวไม่พอกิน	- เพื่อนบ้าน - อสม. - โทรทัศน์	- ดูเลครอบครัว, สามี - ทำงานช่วยเหลือตัวเองทั้งหมด, เนื่องจากสามีคิดเงิน - ไม่ค่อยมีสิทธิ์ มีเสียงในครอบครัว	- การเจ็บป่วยเกิดจากภูติผีปีศาจทำร้าย - การได้รับอาหารเพียงพอก็ไม่ถูกภูติผีปีศาจทำร้าย จะไม่เกิดการเจ็บป่วย

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลส่วนตัวด้านครอบครัวของสตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกาเกอญอ

กรณีศึกษา	ปัจจัยด้านครอบครัว				ความเชื่อและการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ
	ลักษณะของครอบครัว	สภาพที่อยู่อาศัย	ระดับการศึกษาของสมาชิกในครอบครัว	เศรษฐกิจของครอบครัว	
1. วรณี	- ครอบครัวเดี่ยว	- บ้านไม้ชั้นเดียว - โรงครัวปลูกแยกจากบ้าน - มีสวนไม้, ปลูกแยกจากตัวบ้านและโรงครัว	- สามีเรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - บุตรชาย เรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	- ครอบครัวฐานะปานกลาง - ประกอบอาชีพค้าขายได้กำไรเดือนละ 5,000 – 6,000 บาท - ปลูกผักขายได้เงิน 20,000 – 30,000 บาท ต่อปี - เลี้ยงหมู 10 ตัว - เลี้ยงวัว 2 ตัว - มีรถยนต์ส่วนตัวใช้และผ่อนรถหมดแล้ว	- สามีมีความเชื่อว่า ถ้าคนเราดูแลสุขภาพดี ไม่ดื่มเหล้าไม่สูบบุหรี่ รักษาความสะอาดของร่างกาย จะทำให้ร่างกายแข็งแรง - การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม - ผู้หญิงไม่ควรทำงานหนักเกินไป เพราะจะทำให้ร่างกายทรุดโทรม - มีความเชื่อการแพทย์สมัยใหม่มากกว่าการเชื่อเรื่องไสยศาสตร์



ตารางที่ 2 (ต่อ)

2. คางใจ	- ครอบครัวชาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บ้านไม่บุบกระเบื้อง ยกใต้</li> <li>- ดุงสูง</li> <li>- โรงครัวปลุกแยกจากตัวบ้าน</li> <li>- ใต้ถุนบ้านใช้เป็นที่เก็บเชื้อหอมแดง, เติงไก่ และทำเป็นที่ทอดผ้า</li> <li>- มีตัวมใช้, โรงครัวสร้างห่างจากบ้านประมาณ 20 เมตร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พ่อแม่ไม่ได้เรียนหนังสือแต่สามารถพูดภาษาไทยได้ แต่ไม่ชัด</li> <li>- สามารถพูดอ่าน เขียนภาษาไทยได้</li> <li>- น้องชายเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สถานะครอบครัวปานกลาง</li> <li>- ครอบครัวประกอบอาชีพทำนา ทำสวน จำพวกินตลอดปี</li> <li>- ทำสวนผักขาย, รายได้ปีละ 20,000 – 30,000 บาท</li> <li>- เลี้ยงควาย 10 ตัว</li> <li>- พ่อและสามีออกไปรับจ้าง</li> <li>- หลังฤดูเก็บเกี่ยวได้ค่าจ้างวันละ 100 – 150 บาท</li> <li>- มีรถยนต์ส่วนตัวใช้แต่ละกำลังผ่อนรถยนต์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พ่อกับแม่มีความเชื่อว่า การเจ็บป่วยเกิดจากภูตผีปีศาจทำร้ายหรือเกิดจากการติดเชื่อในร่างกาย</li> <li>- มีความเชื่อว่าการทำางอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย การมีสุขภาพที่ดี และการไม่ใช้สารเสพติด ช่วยทำให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น</li> </ul>
----------	---------------	--	--	---	--

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

3. ป้าดอก	- ครอบครัวเดี่ยว	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บ้านไม้, มุงกระเบื้อง</li> <li>- โรงครัว ปูลูกเขยจากครัวบ้าน สร้างด้วยไม้ไผ่ มุงหลังคาด้วยใบคองติง</li> <li>- ใต้ถุนบ้าน ทำเป็นแคร่ สำหรับนั่งเล่น ส่วนหนึ่งทำเป็นโรงเลี้ยงไก่</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สามี ไม่ได้เรียนหนังสือและเสียชีวิตเมื่อ 10 ปีก่อน</li> <li>- มีบุตร 5 คน เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ลูกชายคนสุดท้ายกำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ฐานะครอบครัวยากจนในอดีต ข้าราชการต้องรับจ้างหาเงินซื้อข้าวรับประทาน</li> <li>- รับจ้างหลังฤดูเก็บเกี่ยวได้</li> <li>- รับค่าจ้างวันละ 100 – 150 บาท</li> <li>- ปัจจุบัน ลูกโต ทำไร่ก้างขึ้น จ้างพอกินตลอดปี</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลูก ๆ มีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารให้เพียงพอมีสุขภาพจิตใจ ทุกคนสบายใจแล้วจะมีสุขภาพดี</li> <li>- มีความเชื่อดีในทางการแพทย์สมัยใหม่มากกว่า การรักษายาพื้นบ้าน หรือใช้สมุนไพร</li> <li>- ไม่เชื่อเรื่องไสยศาสตร์ หรือภูติผีปิศาจ</li> <li>- มีความเชื่อในพระเจ้าว่าพระเจ้าสามารถช่วยให้คนหายจากการเจ็บป่วย</li> </ul>
4. พิมพ์ใจ	- ครอบครัวเดี่ยว	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บ้านไม้ 2 ชั้น หลังคามุงกระเบื้อง, รอบ ๆ บ้านปลูกต้นไม้ต่าง ๆ</li> <li>- โรงครัวปูลูกด้วยไม้ไผ่ มุงใบคองติง ค่อนข้างรก, พื้นไม่ค่อยสะอาด</li> <li>- มีส้วมใช้, สร้างแยกห่างจากบ้านประมาณ 50 เมตร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สามี ไม่ได้เรียนหนังสือ สามารถพูดภาษาไทยได้แต่ไม่ชัด</li> <li>- บุตรชาย 2 คน เรียนจบชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 แล้วไม่ได้ศึกษาต่อ</li> <li>- บุตรสาวคนเล็กกำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ฐานะครอบครัวปานกลาง</li> <li>- ประกอบอาชีพทำนา ทำสวน จ้างพอกินตลอดปี</li> <li>- มีรายได้จากการปลูกผักปีละ 40,000 – 50,000 บาท</li> <li>- มากกว่า 50,000 บาท</li> <li>- มีรถยนต์ส่วนตัว 1 คัน</li> <li>- มีวัวประมาณ 15 ตัว</li> <li>- เลี้ยงหมู 3 ตัว</li> <li>- เลี้ยงไก่สำหรับบริโภคในครอบครัว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สามี เชื่อว่าการเจ็บป่วยเกิดจากการไปทำไม่ดีกับธรรมชาติหรือกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือถูกผีทำร้ายทำลายขวัญ</li> <li>- การทำให้ร่างกายแข็งแรงต้องรับประทานอาหารให้เพียงพอม ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่</li> </ul>

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

5. เตม้าง	-ครอบครัวเดี่ยว	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บ้านไม่มั่นคง หลังคาบุงกระเบื้อง</li> <li>- โรงครัวสร้างด้วยไม้ไผ่ หลังคาบุงด้วยใบตองถึงปลวกแยกจากบ้าน</li> <li>- ใต้ถุนบ้าน เลี้ยงหมู</li> <li>- ไม่มีส้วมใช้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สามปีไม่ได้เรียนหนังสือ ขูดภาษาไทยได้เล็กน้อยและพูดไม่ชัด</li> <li>- บุตรสาวเรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แต่ไม่ได้ศึกษาต่อ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครัวทำไร่ทำมา ได้ข้าวพอกินตลอดปี</li> <li>- ทำสวนผัก มีรายได้เพิ่มปีละ 5,000 – 6,000 บาท</li> <li>- รับจ้างหลังฤดูเก็บเกี่ยว ได้ค่าจ้างวันละ 100 – 150 บาท</li> <li>- เลี้ยงหมู 2 ตัว</li> <li>- เลี้ยงไก่ไว้บริโภคในครัวเรือน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พ่อแม่ของเตม้าง มีความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของการเจ็บป่วยว่าเกิดจากภูตผีปีศาจ หรือเกิดจากวิญญาณเสีย</li> <li>- สามียังมีความเชื่อว่าการเจ็บป่วยเกิดจากการถูกผีทำร้าย และอาจเกิดจากเชื้อโรค แต่มีความคิดว่าการที่จะทำให้อาการดีขึ้นต้องกินยาให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี ต้องรับประทานอาหารให้เพียงพอและพักผ่อนให้เพียงพอ</li> </ul>
6. แจ่มจันทร์	- ครอบครัวเดี่ยว	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บ้านไม่มั่นคง หลังคากระเบื้อง</li> <li>- โรงครัวปลูกแยกจากบ้าน</li> <li>- เป็นบ้านไม่มั่นคงอาศัยใบตองถึง</li> <li>- ไม่มีส้วมใช้</li> <li>- ใต้ถุนโรงครัว มีการเลี้ยงหมู</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สามปีไม่ได้เรียนหนังสือ แต่สามารถพูดภาษาไทยได้ แต่ไม่ชัด</li> <li>- ลูกชายยังเล็กเรียนอยู่ในชั้นอนุบาล</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครัวฐานะปานกลาง ประกอบอาชีพทำนาทำสวน ได้ข้าวพอกินตลอดปี</li> <li>- มีรายได้จากการทำสวน ผักประมาณปีละ 20,000 – 30,000 บาท</li> <li>- สามีย่อออกไปรับจ้างหลังฤดูเก็บเกี่ยว ได้รับค่าจ้างวันละ 100 – 150 บาท</li> <li>- มีรถยนต์ 1 คัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สามียังมีความเชื่อว่ามีภูตผีปีศาจตนเองดี รักษาความสะอาดของร่างกาย ทำงาน และพักผ่อนเพียงพอ จะไม่เจ็บป่วยร้ายแรง คนที่สุขภาพดีมีเงินหล้ามากกว่าคนสุขภาพทรุดโทรม</li> <li>- มีความเชื่อเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยว่า การเจ็บป่วยเกิดจากการติดเชื่อโรคมากกว่าเกิดจากการทำร้ายโดยภูตผีปีศาจ</li> </ul>

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

7. เมตตา	- ครอบครัวเดี่ยว	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บ้านไม่ไปฝั่งหลังคาด้วย</li> <li>- ใบบดองตั้ง</li> <li>- โรงครัวอยู่ภายในบ้าน</li> <li>- ไม่มีส้วมใช้</li> <li>- บริเวณที่ในบ้านไม่ค่อยสะอาด ไม่ถูกสุขลักษณะ</li> <li>- มีการเลี้ยงไก่ ได้ดูในบ้าน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สมาชิกไม่ได้เรียนหนังสือ พูดภาษาไทยได้บ้าง แต่ไม่ชัด</li> <li>- มีบุตร 4 คน เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และไม่ได้ศึกษาต่อ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครัวฐานะยากจน</li> <li>- ประกอบอาชีพ ทำไร่ ทำสวน ชาวที่ได้อาศัยกิน</li> <li>- ต้องรับจ้างหาเงินซื้อข้าวสารมารับประทาน</li> <li>- ออกไปรับจ้างหลังฤดูเก็บเกี่ยว ได้รับค่าจ้างวันละ 100 -- 150 บาท</li> <li>- สมาชิกไปรับจ้างในเมือง โดยรับจ้างขับรถมอเตอร์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สมาชิกมีความเชื่อว่าการเจ็บป่วยเกิดจากการถูกของ (ไสยศาสตร์) หรือเกิดจากการลบหลู่บรรพชนชาติต่าง ๆ</li> <li>- มีความเข้าใจว่าการรับประทานอาหารที่มาจากสัตว์ป่าหรือสัตว์ที่ล่ามาโดยไม่ใช้สารเคมีหรือยาฆ่าแมลงจะทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นและมีสุขภาพดีขึ้น</li> </ul>
----------	------------------	--	--	---	--



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ตารางที่ 3 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การทำงาน การรักษาความสะอาดของร่างกาย การพักผ่อนและการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	การบริโภคอาหาร	การทำงาน	การรักษาความสะอาดของร่างกาย	การพักผ่อนและการออกกำลังกาย
<p>กรณีศึกษา</p> <p>วรรณี</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รับประทานอาหารจากรถรวมชาติ</li> <li>- ซื้ออาหารจากร้านค้า</li> <li>- คำนึงถึงความสะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ, คุณค่าอาหาร</li> <li>- มีเงินพอสำหรับซื้ออาหารมารับประทาน</li> <li>- มีการควบคุมอาหารเพื่อป้องกันไม่ให้เป็นโรคอ้วน</li> <li>- ดื่มน้ำก่อนดื่ม</li> <li>- ครอบครัวยังไม่ค่อยพฤติกรรมการกินอาหาร</li> </ul>	<p>การทำงาน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เคยทำงานในไร่ในนามาก่อน</li> <li>- ค้าขาย, ดูแลดู, ทำงานบ้านเป็นหลัก</li> <li>- ไม่ได้ทำงาน, งานหนัก และงานที่ต้องออกแรงมาก สามเป็นผู้ใช้รับคิดชอบ</li> <li>- ปัจจุบันไม่ได้ทำงานนอกบ้าน</li> </ul>	<p>การรักษาความสะอาดของร่างกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายดี</li> <li>- อาบน้ำวันละ 1 ครั้ง</li> <li>- สระผม สับคัทแต่ละ 2 ครั้งด้วยแชมพู</li> <li>- มีเสื้อผ้าที่สะอาด สลับเปลี่ยนเพียงพอมีน้ำยา, อุปกรณ์ทำความสะอาด เสื้อผ้าเหมาะสม</li> <li>- แปรงฟัน เช้า-เย็น สบ้ำาเสมอ</li> </ul>	<p>การพักผ่อนและการออกกำลังกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ทำงานหนักเกินไป</li> <li>- พักผ่อนเพียงพอ</li> <li>- นอนหลับเพียงพอ เข้านอนเวลาประมาณ 21.30 น. ตื่นนอนเวลา 05.30 น.</li> <li>- ออกกำลังกายโดยการเดินเล่นไม่สม่ำเสมอ</li> <li>- พาดรอกับครัวไปที่ขั้วพักก่อนในสถานที่ที่เป็นธรรมชาติ, ดูโทรทัศน์</li> </ul>	
<p>ดวงใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รับประทานอาหารจากรถรวมชาติ มากกว่าซื้อจากร้านค้า</li> <li>- รับประทานอาหารครบทุกมื้อ ข้าวพอกินตลอดปี</li> <li>- ไม่ค่อยได้ทำนึ่งถึงคุณค่าของอาหาร</li> <li>- ความสะอาด ความปลอดภัย</li> <li>- ไม่ได้ดื่มน้ำก่อนดื่ม</li> </ul>	<p>การทำงาน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เป็นลูกคนโต, เมื่อได้ต้องดูแลน้อง</li> <li>- ทำงานนอกบ้าน, งานในไร่</li> <li>- สัมผัสสารเคมี</li> <li>- ถ้าเป็นงานหนักออกแรงมาก สามเป็นคนที่มีการปกป้องร่างกายดีก่อนออกไปทำงาน</li> </ul>	<p>การรักษาความสะอาดของร่างกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รักษาความสะอาดของร่างกายดี</li> <li>- อาบน้ำทุกวัน, สระผมทุกวันหลังจากกลับจากที่ทำงานสระผมด้วยแชมพู</li> <li>- มีเสื้อผ้าสะอาดสลับเปลี่ยนเพียงพอ</li> <li>- เลือกใช้น้ำยาทำความสะอาดเสื้อผ้า</li> <li>- รักษาเหมาะสม</li> <li>- แปรงฟัน เช้า-เย็น สบ้ำาเสมอ</li> </ul>	<p>การพักผ่อนและการออกกำลังกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีเวลาพักผ่อนเป็นบางช่วง เช่นหลังดูการเก็บเกี่ยว วันขึ้นปีใหม่</li> <li>- นอนหลับเพียงพอ เข้านอนเวลาประมาณ 22.00 น. ตื่นนอนเวลาประมาณ 5.00 น.</li> <li>- พักผ่อนโดยการชมโทรทัศน์, ร่วมงานต่าง ๆ</li> </ul>	

ตารางที่ 3 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	การบริโภคอาหาร	การทำงาน	การรักษาความสะอาดของร่างกาย	การพักผ่อนและการออกกำลังกาย
กรณีศึกษา 3. ป้าดอก	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รับประทานอาหารที่ได้จากธรรมชาติมากที่สุด</li> <li>- รับประทานอาหารจากร้านค้าบางครั้ง</li> <li>- คอนดูยังเด็กรับประทานอาหารแบบขอดมีอกินมือ</li> <li>- ในการรับประทานอาหารไม่ได้คำนึงถึงความสะอาดหรือความปลอดภัย</li> <li>- มีเงินพอสำหรับซื้ออาหารมารับประทาน</li> <li>- ไม่ได้ดื่มน้ำดื่ม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เป็นลูกคนโต, เมื่อโตต้องดูแลน้อง</li> <li>- พ่อแต่งงาน, สามีคิดที่เงินต้องรับภาระทั้งหมดทั้งงานในบ้าน, ทำงานทั้งหมดทั้งงานในบ้าน, นอกบ้าน และงานที่เป็นงานของผู้ชาย</li> <li>- รับจ้างเงินเลี้ยงครอบครัวจนกระทั่งถูกโดนเซ็น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รักษาความสะอาดของร่างกายดีพอสมควร</li> <li>- อายุน่าแก่ ถ้าไม่มีก็ใช้ไม่ได้, ไม่มีเงินซื้อสบู่ใช้, ไม่มีเงินซื้อสบู่</li> <li>- อายุน่าแก่และครั้ง</li> <li>- มีเลือดคั่งในอก</li> <li>- ไม่ได้ไปฟั่น แต่ใช้วิธีการบัวปาก</li> <li>- หลังรับประทานอาหาร</li> <li>- ธรรมดาช่วยน้ำส้มป่อย ปัจจุบันใช้แชมพู สัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- คอนดูยังเด็ก มีเวลาพักผ่อนน้อย</li> <li>- เคยมีปัญหาเรื่องการนอนหลับ</li> <li>- เพราะมีอาการหอบเวลากลางคืน</li> <li>- ปัจจุบันนอนหลับได้ดีขึ้น</li> <li>- พักผ่อนมากขึ้น, อยู่กับบ้าน</li> </ul>

ตารางที่ 3 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	การบริโภคอาหาร	การทำงาน	การรักษาความสะอาดของร่างกาย	การพักผ่อนและการออกกำลังกาย
กรณีศึกษา 4. พิมพ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีข้าวพอกกินตลอดปี</li> <li>- รับประทานอาหารตามธรรมชาติ มากกว่าซื้อจากร้านค้า</li> <li>- ไม่ค่อยนึกถึงความสะอาดคุณค่าของอาหารที่รับประทาน</li> <li>- ไม่ได้ดื่มน้ำดื่ม</li> <li>- มีเงินเพื่อที่จะซื้ออาหารมารับประทาน</li> <li>- รับประทานอาหารเช้าทุกวัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำงานหนัก เพราะทำไร่ไถนา</li> <li>- สัมผัสกับสารเคมีพวกยาฆ่าแมลง</li> <li>- ทำงานในบ้าน, ดูแลลูก</li> <li>- มีการปลูกปอองร่างงายก่อนออกไปทำงาน</li> <li>- ทำงานที่หนักมาก ใช้แรงมาก</li> <li>- สามีเป็นคนนับถือชอบ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รักษาความสะอาดของร่างกายไม่ค่อยดี</li> <li>- ไม่แปรงฟัน, บ้านปลูกบ้างหลังรับประทานอาหาร</li> <li>- ธรรมดา สัปดาห์ละ 1 ครั้งด้วยสับป้อหรือแชมพู</li> <li>- อาบน้ำวันละครั้งด้วยน้ำได้หรือสบู่</li> <li>- มีเสื้อผ้าสัปดาห์ละเปลี่ยนเพียงพอ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พักผ่อนน้อย บางทีผู้บ่าวยังออกไปทำงานอยู่</li> <li>- มีเวลาอย่างน้อย 1 ชั่วโมงเวลาประมาณ 23.00 น. ขึ้นนอนเวลา 5.00 น.</li> <li>- เคยไปเที่ยวพักผ่อนบ้าง แต่ไม่บ่อย</li> <li>- เวลาว่าง บิดค้า</li> <li>- มีเวลาพักผ่อนหลังฤดูเก็บเกี่ยว</li> </ul>

ตารางที่ 3 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	การบริโภคอาหาร	การทำงาน	การรักษาความสะอาดของร่างกาย	การพักผ่อนและการออกกำลังกาย
กรณีศึกษา 5. เต็มใจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีข้าวพอกินตลอดปี</li> <li>- รับประทานอาหารที่ได้จากรวมชาติมากกว่าอาหารที่ซื้อจากร้านค้า</li> <li>- ในการรับประทานอาหารไม่คำนึงถึงความสะดวก คุณค่า ความปลอดภัยมากนัก</li> <li>- ไม่ได้ดื่มน้ำก่อนดื่ม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำงานตั้งแต่เด็ก แต่ไม่ได้ทำงานหนักมาก</li> <li>- ภายหลังแต่งงาน, ดูแลดูทำงานบ้าน, ทำงานในไร่, สวน</li> <li>- งานที่ซ้ำแรงมาก สามปีเป็นคนทำ</li> <li>- สัมผัสกับสารเคมี พกยาฆ่าแมลง, ไร่</li> <li>- มีการปกป้องร่างกายก่อนออกไปทำงาน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รักษาความสะอาดของร่างกายทั่วไปดี</li> <li>- แปรงฟันแต่ไม่สม่ำเสมอ</li> <li>- อาบน้ำวันละครั้ง</li> <li>- สระผมด้วยแชมพูสับแค่วันละ 2 ครั้ง</li> <li>- มีเสื้อผ้าสะอาด สลับเปลี่ยนเพียงพอ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีเวลาพักผ่อนมาก หลังฤดูเก็บเกี่ยว</li> <li>- มีเวลาอนหลับเพียงพอ นอนหลับดี</li> <li>- ทำงานอดิเรก พักไปพักผ่อน</li> <li>- ถ้ามีงานเร่งรีบ เช่น งานลอกกระทง งานปีใหม่นี้ก็ไปร่วมทุกครั้ง</li> </ul>



ตารางที่ 3 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ กรณีศึกษา	การบริโภคอาหาร	การทำงาน	การรักษาสภาพและอาการของร่างกาย	การพักผ่อนและการออกกำลังกาย
6. แจ่มจันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีข้าวพอกกินตลอดปี</li> <li>- รับประทานอาหารที่ได้จกธรรมชาติ และซื้อจกร้านค้า</li> <li>- ได้รับประทานอาหารประเภทเนื้อหยาบปลา สับคั่วหละ 1 – 2 ครั้ง ไม่ได้ดื่มน้ำก่อนดื่ม</li> <li>- ในการรับประทานอาหาร ไม่ค่อยระมัดระวังเรื่องความสะอาด, ความปลอดภัย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำงานบ้าน, ทำงานในไร่ ในสวน แต่ถ้าเป็นงานที่ต้องใช้แรงมาก, สามีเป็นคนทำ</li> <li>- ไม่ค่อยปกป้องร่างกายก่อนออกไปทำงาน</li> <li>- สัมผัสสารเคมี เช่น ยาฆ่าแมลง, ปุ๋ย</li> <li>- ดูแลลูก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อามน้ำวันละครั้ง ถ้าอากาศเย็นมากจะไม่อาม</li> <li>- มีน้ำยาทำความสะอาดเสื้อผ้า+สบู่ทำความสะอาดร่างกาย</li> <li>- ไม่แปร่งฟัน มีการบ้วนปากหลังรับประทานอาหาร</li> <li>- สระผมสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งด้วยแชมพู</li> <li>- มีเสื้อผ้าสะอาดเพียงพอ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีเวลาพักผ่อน หลังฤดูเก็บเกี่ยว</li> <li>- มีเวลาพักผ่อนนอนหลับเพียงพอ</li> <li>- มีโอกาสพบครอบครัวไปเที่ยว</li> <li>- นอกบ้าน, ต่างอำเภอ เช่น งานวัด</li> <li>- น้าคด</li> <li>- มีงานอดิเรก เช่น ทอผ้า,</li> </ul>

ตารางที่ 3 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	การบริโภคอาหาร	การทำงาน	การรักษาความสะอาดของร่างกาย	การพักผ่อนและการออกกำลังกาย
กรณีศึกษา 7. เมตตา	การบริโภคอาหาร <ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าวไม่พอรับประทาน</li> <li>- รับประทานอาหารจานมีตามเกิด</li> <li>- อาหารที่รับประทานได้จากรรรรมชาติมากกว่า</li> <li>- ไม่ค่อยได้คำนึงถึงความสะอาด คุณค่า ความปลอดภัยของอาหาร</li> <li>- ไม่ได้ดื่มน้ำดื่ม</li> <li>- ไม่ค่อยรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไข่</li> </ul>	การทำงาน <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำงานหนัก สามีคิดฝัน</li> <li>- รับผิดชอบดูแลทั้งงานในบ้าน งานนอกบ้าน และงานที่เป็นงานของผู้ชาย</li> <li>- กับสามีกับสามี พวกชาย่าแมลง, ภูเขา</li> <li>- หลังดูแลการเก็บเกี่ยวต้องออกไปรับจ้าง เลี้ยงลูก</li> <li>- เมื่อถูกโคจูงเงินจึงทำงานน้อยลง</li> </ul>	การรักษาความสะอาดของร่างกาย <ul style="list-style-type: none"> <li>- รักษาความสะอาดของร่างกายไม่ดี</li> <li>- เสื้อผ้าสกปรก, ไม่ได้เปลี่ยนเสื้อซักทุกวัน</li> <li>- ไม่มีสบู่สำหรับอาบน้ำ</li> <li>- ไม่ได้ไปรงฟัน, สระผมบ้างสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้ามีแชมพูก็จะใช้ ถ้าไม่มีก็ไม่ใช้</li> <li>- ไม่มีผลซักฟอกซักผ้า</li> </ul>	การพักผ่อนและการออกกำลังกาย <ul style="list-style-type: none"> <li>- ภายหลังแต่งงาน ทำงานหนัก ได้พักผ่อนบ้างหลังฤดูเก็บเกี่ยว</li> <li>- ไม่มีใครช่วยดูแลบุตร</li> <li>- นอนหลับดี</li> <li>- ไม่เคยออกไปเที่ยวพักผ่อนนอกบ้าน เพราะไม่มีเงิน</li> <li>- ดูรายการโทรทัศน์บ้าง</li> </ul>

ตารางที่ 4 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและอนามัยเจริญพันธุ์ การตั้งครรภ์และการคลอด การใช้สารเสพติด การป้องกัน และรักษาอาการเจ็บป่วย

พฤติกรรมสุขภาพ	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพและอนามัยเจริญพันธุ์	การตั้งครรภ์และการคลอด	การใช้สารเสพติด	การป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วย
กรณีศึกษา				
1. วรณี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สุขภาพแข็งแรงดี</li> <li>- ไม่มีประวัติติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>- ไม่มีปัญหาทางเพศสัมพันธ์กับสามี</li> <li>- ไม่มีภาวะเสี่ยงต่อการติดโรค</li> <li>- เคยตรวจมะเร็งปากมดลูก แต่ไม่เคยตรวจมะเร็งเต้านม</li> <li>- มีความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บ้าง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการวางแผนครอบครัว</li> <li>- ผักครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข+คลอดในโรงพยาบาล</li> <li>- ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์พยาบาล มากกว่าของแม่จะส่งครรภ์และภายหลังคลอด</li> </ul>	ไม่เคยใช้สารเสพติดใดๆ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วย</li> <li>- ดูแลรักษาร่างกายโดยพักผ่อน รับประทานอาหารให้เพียงพอ ออกกำลังกาย</li> <li>- ชื่นชอบรับประทาน</li> <li>- ไปคลินิก, โรงพยาบาล</li> <li>- มีความเชื่อในการแพทย์สมัยใหม่</li> <li>- มากกว่าการรักษาแบบพื้นเมือง</li> </ul>
2. ดวงใจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สุขภาพแข็งแรงดี</li> <li>- ไม่มีประวัติการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>- ไม่มีความรู้เรื่องการตรวจมะเร็งปากมดลูก, การตรวจมะเร็งเต้านม</li> <li>- ไม่มีความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>- สามีไม่เข้าใช้, ไม่ได้ที่ช่วยหญิงบริการ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปล่อยให้มิบุตรตามธรรมชาติ</li> <li>- ผักครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข</li> <li>- ลูกคนแรกคลอดในโรงพยาบาล คนที่สองคลอดที่บ้าน</li> <li>- การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์และภายหลังคลอด ทำตามคำแนะนำของแพทย์, พยาบาล บางส่วนทำตามคำบอกของแม่</li> </ul>	ไม่เคยใช้สารเสพติดใดๆ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พักผ่อนอยู่กับบ้าน</li> <li>- รับประทานอาหารให้เพียงพอ</li> <li>- มีความเชื่อในศาสนา ภูคีสปีศาจ</li> <li>- สิ่งศักดิ์สิทธิ์ พอบุ๊ กับที่เชื่อในการแพทย์สมัยใหม่</li> </ul>

ตารางที่ 4 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	พฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์	การตั้งครรภ์และการคลอด	การใช้สารเสพติด	การป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วย
กรณีศึกษา 3. ป้าดอก	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่เคยมีประวัติเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>- ไม่มีความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>- ไม่มีความรู้ว่าต้องตรวจมะเร็งปากมดลูก หรือมะเร็งเต้านม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีความรู้เรื่องการฝากครรภ์</li> <li>- ไม่เคยฝากครรภ์</li> <li>- ปลดยให้บุตรตามธรรมชาติ</li> <li>- คลอดลูกเองที่บ้าน</li> <li>- ปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์และภายหลังคลอดคำแนะนำของแม่และสู้อาาุโส</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ดื่มเหล้า แต่ไม่ได้อัด</li> <li>- สูบบุหรี่เป็นประจำ ปัจจุบันหยุดแล้ว เพราะแพทย์สั่งให้หยุดสูบ เนื่องจากเป็นโรคหอบหืด</li> <li>- อดเมี่ยง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีการป้องกันอาการเจ็บป่วยแต่อย่างใด</li> <li>- เชื่อว่าพระเจ็บป่วยเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ</li> <li>- เชื่อว่าพระเจ้าสามารถช่วยให้หายจากการเจ็บป่วยได้</li> <li>- ถ้าป่วย, หักผ่อนอยู่กับบ้าน</li> <li>- รื้อยารับประทาน เช่น ยาลดไข้</li> <li>- ถ้าป่วยมาก ถูกจะพาไปโรงพยาบาล</li> </ul>
4. พี่มิ่ง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีปัญหาทางเพศสัมพันธ์กับสามี</li> <li>- ไม่มีความรู้ด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>- ไม่เคยมีความรู้เกี่ยวกับการตรวจมะเร็งปากมดลูก, มะเร็งเต้านม</li> <li>- ไม่มีประวัติการคิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>- สามีไม่ได้เที่ยวผู้หญิง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปล่อยให้มีการตามธรรมชาติ</li> <li>- ไม่เคยฝากครรภ์</li> <li>- มีความเชื่อตั้งแต่เกิดเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอด</li> <li>- คลอดลูกที่บ้าน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สูบบุหรี่ (ติดบุหรี่)</li> <li>- ดื่มเหล้า แต่ไม่ได้อัด</li> <li>- ใช้ฝิ่นเพื่อใช้ในการบรรเทาอาการเจ็บปวดบ้ง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ถ้าเจ็บป่วยเล็กน้อย, หักผ่อนอยู่กับบ้าน, รักษาแบบพื้นเมือง</li> <li>- มีความเชื่อในเรื่องฤกษ์ยาม ความเชื่อเรื่องธรรมชาติมาก</li> <li>- ถ้าป่วยหนักก็จะไปโรงพยาบาล</li> </ul>

ตารางที่ 4 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	พฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์	การตั้งครรภ์และการคลอด	การใช้สารเสพติด	การป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วย
5. เต็มใจ  6. แฉงเงินทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีภาวะเสี่ยงเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศสามีไม่ได้เกี่ยวข้องกับบริการ</li> <li>- ไม่มีประวัติติดโรคและไม่มีความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>- ไม่มีความรู้เรื่องการตรวจมะเร็งปากมดลูก หรือมะเร็งเต้านม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีความรู้เรื่องการฝากครรภ์</li> <li>- ไม่เคยฝากครรภ์</li> <li>- บ่อยให้หนักคนธรรมดา</li> <li>- คลอดเองที่บ้าน</li> <li>- ปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์และภายหลังคลอดตามคำแนะนำของแม่และผู้อาวุโส</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ได้ใช้สารเสพติดใดๆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รับประทานอาหารให้เพียงพอ</li> <li>- พักผ่อนให้พอ</li> <li>- เชื่อว่าอาการเจ็บป่วยเกิดจากการติดเชื้อมากกว่าเกิดจากการกระทำของอุบัติเหตุ</li> <li>- ไม่ใช้สมุนไพร</li> <li>- ถ้าป่วยไม่มากไปรักษาที่คลินิก, ซ้อมมารับประทาน</li> <li>- ถ้าป่วยมากไปรักษาในโรงพยาบาล</li> </ul>
7. เต็มใจ  8. แฉงเงินทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีภาวะเสี่ยงเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์, สามีไม่เกี่ยวข้องหญิงบริการ</li> <li>- มีความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บ้าง</li> <li>- ไม่มีความรู้ว่าต้องตรวจสุขภาพของอวัยวะสืบพันธุ์เมื่ออายุมากขึ้น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปล่อยให้บุตรตามธรรมชาติ</li> <li>- ฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข</li> <li>- บุตรคนแรกคลอดที่โรงพยาบาล</li> <li>- บุตรคนที่สองคลอดที่บ้าน</li> <li>- ในการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอด ให้ทำตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาล</li> <li>- เต็มใจปฏิบัติตามคำแนะนำ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ได้ใช้สารเสพติดใดๆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ทำงานหนักเกินไป</li> <li>- รับประทานอาหารให้เพียงพอ</li> <li>- เมื่อป่วยเล็กน้อย, พักผ่อนอยู่กับบ้าน, ซ้อมมารับประทาน</li> <li>- ถ้าป่วยมากจึงจะไปโรงพยาบาล</li> <li>- เชื่อในการแพทย์สมัยใหม่มากกว่าเชื่อเรื่องธรรมชาติหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ภูคิผีปิศาจ</li> </ul>



ตารางที่ 4 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ กรณีศึกษา	พฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์	การตั้งครรภ์และการคลอด	การใช้สารเสพติด	การป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วย
7. เมตตา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>- สามารถได้เที่ยวผู้หญิงบริการ</li> <li>- ไม่มีความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>- ไม่มีความรู้และไม่เคยทราบว่าต้องตรวจสุขภาพของอวัยวะสืบพันธุ์สตรีเมื่ออายุมากขึ้น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีความรู้เรื่องการฝากครรภ์</li> <li>- ปลดอยให้มีบุตรตามธรรมชาติ</li> <li>- ไม่เคยวางแผนครอบครัว</li> <li>- คลอดเองที่บ้าน</li> <li>- การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์และภายหลังคลอดตามที่แนะนำของมารดาและผู้อาวุโส</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สูบบุหรี่บ้าง แต่ไม่ได้ติด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีการป้องกันอาการเจ็บป่วยแต่อย่างใด</li> <li>- เมื่อเจ็บป่วย, พักผ่อนอยู่กับบ้าน ใช้ยาสมุนไพร</li> <li>- ไปหาหมอจากสถานอนามัย</li> <li>- ถ้าป่วยหนักถึงไปโรงพยาบาล</li> <li>- มีความเชื่อว่าการเจ็บป่วยเกิดจากกรรมกรรมทำของญาติพี่ตาย ทำให้ร้ายจัญ</li> </ul>