

## บทที่ 6

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล ของสตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกากะญอซึ่งได้ศึกษาจากสตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกากะญอ ทั้งหมด 7 ราย ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และนำเสนอเป็นหมวดหมู่ตามวัตถุประสงค์และเนื้อหา ที่วางไว้ โดยแบ่ง การนำเสนอ ออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 พฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล ของสตรีวัยเจริญพันธุ์

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่วนบุคคลของสตรีวัยเจริญพันธุ์

#### ตอนที่ 1 พฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลของสตรีวัยเจริญพันธุ์

ในการศึกษาครั้งนี้ได้ครอบคลุมพฤติกรรมสุขภาพ ส่วนบุคคลของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ทั้งหมด 8 ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหาร การทำงาน การรักษาความสะอาดของร่างกาย การพักผ่อนและการออกกำลังกาย พฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ การตั้งครรภ์และการคลอด การใช้สารเสพติด การป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วย ซึ่งผลการศึกษา มีดังนี้

##### 1.1 การบริโภคอาหาร

ชุมชนบ้านโม่หลวงเป็นชุมชนปกากะญอ มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย สตรีวัยเจริญพันธุ์จำนวน 6 ใน 7 ราย ประกอบอาชีพทำไร่ ทำนา และทำสวน มีเพียง 1 ใน 7 รายเท่านั้น ที่ประกอบอาชีพค้าขาย สตรีเหล่านี้จบการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ถึงชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวน 3 ใน 4 ราย ไม่มีโอกาสได้รับการศึกษาในโรงเรียน ซึ่งพบว่าเป็นสตรีที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ทำให้ไม่สามารถประกอบอาชีพอื่น ๆ ได้ นอกจากอาชีพทำไร่ทำนา ซึ่งมีรายได้ไม่แน่นอน สตรีเหล่านี้มีรูปแบบการรับประทานอาหารที่เรียบง่าย โดยทั่วไปมักรับประทานอาหารที่ได้จากป่า ไร่ นา และจากลำห้วย เป็นต้นว่า ผักต่าง ๆ สัตว์เล็ก สัตว์น้อย เช่น กบ เขียด ปู ปลา ส่วนสัตว์ใหญ่ เช่น หมูป่า แก้ง ปัจจุบันหายาก จึงไม่ค่อยได้บริโภคกัน

สตรีชาวปกากะญอนิยมรับประทานอาหารที่มีรสจัด โดยมีส่วนผสมของน้ำพริกเป็นหลักในอาหารทุกประเภท เช่น แกงผัก แกงเนื้อ แกงปลา เป็นต้น และในการประกอบอาหารแต่ละชนิดนั้นจะมีผักเป็นส่วนประกอบเป็นส่วนใหญ่ และในยามที่ไม่ค่อยมีอะไรรับประทาน สตรีชาวปกากะญอ จะดำนํ้าพริกรับประทานกับข้าวสวย

สตรีวัยเจริญพันธุ์จำนวน 2 ใน 7 ราย ที่มีฐานะยากจนมาก มีการรับประทานอาหารแบบอดมือกินมือ ทั้งสองคนมีสามีติดฝิ่น ไม่ได้ช่วยภรรยาทำอะไร ทำนา และมีพื้นที่ที่ใช้ในการเพาะปลูกข้าวเพียงเล็กน้อย ทำให้ผลผลิตข้าวที่ได้ไม่พอกินตลอดปี สตรีเหล่านี้ไม่มีรายได้อื่นนอกจากรายได้จากการรับจ้างเท่านั้น อาหารที่รับประทานเป็นข้าวกับน้ำพริกแทบทุกมื้อ ส่วนกับข้าวอย่างอื่นประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ได้รับประทานน้อยมาก เนื่องจากสามีไม่ได้ช่วยหาอาหารและสตรีเองไม่มีเงินซื้ออาหารมารับประทาน

ด้านการบริโภคอาหารในระยะตั้งครรภ์พบว่า สตรีวัยเจริญพันธุ์ที่มีอายุ 33 ปีขึ้นไปไม่เคยฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและไม่มีความรู้เกี่ยวกับการฝากครรภ์ จำนวน 4 ใน 7 ราย ยังคงรับประทานอาหารตามปกติในขณะที่ตั้งครรภ์ ไม่มีการบำรุงครรภ์แต่อย่างใด ส่วนสตรีวัยเจริญพันธุ์ จำนวน 3 ใน 7 ราย ที่ฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่อนามัยและมีฐานะปานกลาง มีข้าวพอกินตลอดปี มีการรับประทานอาหารประเภท เนื้อ นม ไข่ เพิ่มขึ้นบ้างขณะตั้งครรภ์ และรับประทานอาหารครบทุกมื้อ

ในระยะหลังคลอด สตรีทุกคนยังคงมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแสลง ตามที่ผู้อาวุโสหรือตามที่แม่ได้บอกไว้ จึงงดเว้นอาหารที่มีกลิ่น เช่น เนื้อวัว เนื้อควาย เก้ง กวาง และผักต่าง ๆ เช่น ผักขม ผักเขียว ซึ่งเชื่อว่าอาหารเหล่านี้จะส่งผลทำให้ทารกมีอาการท้องร่วง อาเจียน และมารดาเกิดเป็นโรคผิวดำได้ แต่ระดับความเชื่อของสตรีวัยเจริญพันธุ์รุ่นก่อนกับสตรีวัยเจริญพันธุ์รุ่นปัจจุบันมีความแตกต่างกัน โดยสตรีวัยเจริญพันธุ์รุ่นปัจจุบันมีความเชื่อลดน้อยลงกว่าเดิมมาก

ในด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหารสตรีชาวปกากะญอ โดยทั่วไปนิยมรับประทานอาหารร้อน ปรุงสุก โดยจะเป็นแกง ต้มหรืออาหารคั่ว จากการศึกษา 1 ใน 7 ราย เท่านั้นที่ชอบรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบดิบ เป็นต้น

สำหรับน้ำดื่ม มีการดื่มน้ำจากบ่อน้ำ และจากประปาภูเขาของหมู่บ้าน ซึ่งน้ำเหล่านี้จะขุ่นเวลาที่ฝนตกและน้ำหลาก แต่จากการศึกษาพบว่าสตรีจำนวน 6 ใน 7 ราย ไม่ได้ดื่มน้ำดื่ม เพราะมีความเชื่อว่า น้ำที่ดื่มเป็นน้ำที่มาจากต้นน้ำและสะอาดพอสำหรับการดื่ม มีสตรีเพียง 1 ราย ที่ดื่มน้ำดื่ม เพราะเห็นว่าน้ำไม่สะอาดพอ ถ้าดื่มเข้าไป อาจจะทำให้เป็นโรคนี้ก็ได้

ในการรับประทานอาหารของสตรีชาวปกากะญอในปัจจุบันมีความหลากหลายชนิดมากขึ้น มีการซื้ออาหารจากร้านค้ามากขึ้น เพราะมีความสะดวกสบาย ประกอบกับอาหารที่ได้จากธรรมชาติมีปริมาณลดลงและหายากขึ้นเนื่องจากความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติลดลง สตรีจึงมีรูปแบบการรับประทานอาหารคล้ายคนไทยพื้นราบมากยิ่งขึ้นและในการเลือกอาหารมาบริโภคนั้น สตรีที่มีความรู้ด้านสุขภาพอนามัยพอสมควร มีการระมัดระวังเรื่องความสะอาด

ความปลอดภัยจากสารพิษ เช่น ยาฆ่าแมลง ต่าง ๆ มีการนำอาหารมาล้างให้สะอาดก่อนปรุงอาหาร และในการเลือกอาหารรับประทานได้คำนึงถึงคุณค่าของอาหารและสัดส่วนของอาหารที่ร่างกายต้องการอีกด้วย

## 1.2 การทำงาน

สตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกากะญอ ส่วนมากประกอบอาชีพทำไร่ ทำนาและทำสวน แต่เดิมมีการทำไร่ทำนาเพื่อการยังชีพเท่านั้นแต่ในปัจจุบันทุกคนทำสวนเพื่อการค้ามากขึ้นเช่น ปลูกกะหล่ำปลี ข้าวโพด หอมแดง ทำให้สตรีมีรายได้เพิ่มขึ้น

จากการศึกษาพบว่า ลักษณะการทำงานของสตรีชาวปกากะญอนั้น แบ่งเป็นการทำงานภายในบ้าน เช่น ทำความสะอาดบ้าน หุงหาอาหาร ตักน้ำ ต่ำข้าว เลี้ยงลูก ดูแลสัตว์เลี้ยง ดูแลการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว ทอเสื้อผ้า ของใช้ให้กับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งหน้าที่เหล่านี้แต่เดิมถือว่าเป็นหน้าที่ของสตรีทุกคน แต่ในปัจจุบันพบว่าสามีของสตรีชาวปกากะญอ เข้ามามีบทบาทในการช่วยกรรยาทำงานมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการช่วยดูแลบุตร หุงหาอาหาร ตักน้ำ ช่วยต่ำข้าว หรือนำข้าวไปสีให้เป็นการลดภาระของภรรยาและ ทำให้ภรรยาเหนื่อยลดลง

นอกจากนี้สตรีชาวปกากะญอทุกราย มีบทบาทสำคัญในการช่วยสามีทำงานในไร่ ในนา หรือในสวนโดยทำงานทุกอย่างที่สามารถทำได้ เช่น เตรียมหน้าดิน ปลูกข้าว ปลูกผัก เอาหญ้า เก็บเกี่ยวผลผลิตแต่ถ้าเป็นงานหนัก ๆ เช่น งานที่ต้องแบกหามของหนักหรืองานที่ค่อนข้างอันตราย เช่น การพ่นยาฆ่าหญ้า หรือยาฆ่าแมลง ฝ่ายสามีจะเป็นผู้ทำ เพราะถือว่าสตรีมีกำลังวังชาน้อยกว่าจึงไม่ควรจะทำในสิ่งเหล่านี้

สำหรับสตรีรายที่สามีติดฝิ่น ไม่ค่อยสนใจดูแลเลี้ยงดูภรรยาและลูก สตรีผู้เป็นภรรยา ต้องรับผิดชอบในการทำงานทั้งหมด ทั้งงานในบ้าน งานนอกบ้านและเลี้ยงลูกเองตามลำพัง ซึ่งเป็นภาวะหนักที่ต้องกระทำ ทำให้สตรีเหล่านี้มีร่างกายทรุดโทรม แก่เกินวัย

ในการทำงานของสตรีชาวปกากะญอ สตรีที่มีฐานะปานกลาง มีการปกป้องร่างกายก่อนออกไปทำงานและขณะทำงาน โดยการใส่เสื้อผ้าที่มิดชิดปกปิดร่างกาย ใส่หมวกกันแดด หรือใส่รองเท้าน้ำเวลาทำงานเพื่อป้องกันอันตรายจากดินหญ้าหรือป้องกันการเหยียบสัตว์ร้ายต่างๆ แต่สำหรับสตรีที่มีฐานะยากจน บางคนไม่มีเสื้อผ้าหลายชุด หรือไม่มียางรองเท้าใส่ จึงไม่มีโอกาสป้องกันตัวจากอันตรายซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการทำงานได้

ในอดีตสตรีชาวปกากะญอ มีการแบกหามของหนัก ๆ มาก เนื่องจากยังไม่มีการสร้างถนนและไม่มีรถยนต์สำหรับบรรทุกสัมภาระ แต่ในปัจจุบันถนนหนทางเข้าถึงหมู่บ้าน มีความสะดวกสบายมากขึ้นเมื่อมีสัมภาระที่ต้องขนเข้าบ้านจึงใช้รถยนต์บรรทุกแทนโดยเฉพาะ

การบรรเทาผลผลิตทางการเกษตร จึงช่วยลดงานหนักของสตรีชาวปากแกลญอยู่ได้มาก  
อาการเจ็บป่วยจากการทำงาน เช่น ปวดเข่า ปวดกล้ามเนื้อ หรือปวดเอวจึงลดลง

### 1.3 การรักษาความสะอาดของร่างกาย

ในการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายของสตรีชาวปากแกลญพบว่า ทุกคน  
อาบน้ำวันละ 1 ครั้งในเวลาเย็น โดยสตรีที่มีฐานะพอที่จะซื้อสบู่ได้ มีการอาบน้ำโดยใช้สบู่และ  
สระผมโดยใช้แชมพูสระผม มีสตรีบางรายที่มีอายุมากกว่า 40 ปี เคยใช้น้ำส้มป่อยสระผม แต่  
ปัจจุบันสืบทอดหายาก จึงหันมาใช้แชมพูสระผมเช่นกัน สำหรับความถี่ในการสระผมของสตรี  
ไม่เหมือนกัน สตรีที่ออกไปทำงานนอกบ้านซึ่งมีการสัมผัสกับฝุ่นหรือฝน เมื่อกลับมามีบ้านมี  
การสระผมแทบทุกวัน หรือสระวันเว้นวัน แต่ถ้าอยู่กับบ้านจะสระผมสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

สตรีชาวปากแกลญทุกคนตัดเล็บสั้นเพราะรักษาความสะอาดง่ายและเล็บยาวนั้นไม่  
เหมาะกับการทำงานในไร่ในนา

ในการทำความสะอาดช่องปากและฟัน สตรีที่อายุน้อยและได้รับการศึกษาในโรง  
เรียน จะมีการแปรงฟันทุกวัน เช้า-เย็น แต่ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ ส่วนสตรีที่อายุมากกว่า 40 ปี ไม่  
มีการแปรงฟัน แต่มีการบ้วนปากหลังรับประทานอาหารและสูบบุหรี่เพราะเชื่อว่าลดกลิ่นปาก  
ได้

ในการทำความสะอาดเสื้อผ้า แต่เดิมสตรีชาวปากแกลญซักผ้าด้วยน้ำเปล่า โดยทุบ  
ผ้ากับก้อนหินแล้วล้างน้ำออก เมื่อมีการนำเอาผงซักฟอกมาขายภายในหมู่บ้าน สตรีกลุ่มที่มีเงิน  
พอที่จะซื้อผงซักฟอก ซักผงซักฟอกมาซักผ้าแทบทุกครัวเรือน ยกเว้นบางคนที่ไม่ได้มีเงินซื้อผง  
ซักฟอก เวลาซักผ้า ยังซักด้วยน้ำเปล่า

สตรีที่ฐานะปานกลาง มักจะใส่เสื้อผ้าที่สะอาดเวลาที่อยู่กับบ้านหรือก่อนที่จะไปทำ  
ธุระนอกบ้าน เมื่อถึงฤดูหนาวมีการใช้โหลชันทาผิวที่แห้งและบางคนใช้น้ำมันมะนาวทาผิว ส่วน  
สตรีที่มีฐานะยากจนไม่ค่อยมีเสื้อผ้าใส่ เสื้อผ้าที่ใส่ไปทำงานในไร่ในนา เมื่อกลับมามีจะยังใส่  
ชุดเดิม และใส่ติดต่อกันนาน 2-3 วัน ถึงได้เปลี่ยน

สตรีชาวปากแกลญ หลังจากแต่งงานไม่ค่อยพิถีพิถันในเรื่องการดูแลความสะอาด  
ของร่างกายหรือเน้นการแต่งกายมากนัก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่  
เรียบง่าย รวมทั้งความรับผิดชอบที่มากขึ้น หลังจากแต่งงานและการมีลูกทำให้ไม่มีเวลาเอาใจ  
ใส่ดูแลตนเองมากนัก มีสตรีบางรายที่สามีไม่ต้องการให้ภรรยาแต่งตัวมากนัก เพราะเห็นว่า  
ภรรยาตนเองเป็นแม่บ้านแล้ว แต่มีสามีบางรายที่ยอมให้ภรรยาตนเองสามารถแต่งตัวได้ตาม  
ความต้องการ

#### 1.4 การพักผ่อนและการออกกำลังกาย

สตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกากะญอหมู่บ้านโม่งหลวง ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำไร่ทำนา ทำสวน เมื่อถึงฤดูทำไร่ ทำนา ทุกคนจะออกไปทำงานในไร่ในนาทุกวัน แทบไม่มีวันหยุด ซึ่งได้พักผ่อนหลังจากเลิกทำงานในเวลาเย็นและหลังฤดูเก็บเกี่ยว แต่เดิมลักษณะการพักผ่อนของสตรีชาวปกากะญอ ภายหลังจากเลิกงานนั้นในเวลาเย็นจะมีการออกไปเยี่ยมเพื่อนบ้าน มีการสนทนาพูดคุยกันแล้วกลับมานอน ซึ่งเข้านอนในช่วงเวลาประมาณ 20.00 นาฬิกา แต่ปัจจุบันสตรีส่วนใหญ่ไม่ได้ไปเยี่ยมกันเหมือนเมื่อก่อน โดยตอนเย็นหลังการรับประทานอาหาร จะมีการดูรายการ โทรทัศน์ที่บ้านของตนเองหรือที่บ้านญาติ พอละครจบซึ่งตรงกับเวลาประมาณในเวลาประมาณ 22.00-22.30 นาฬิกา จึงจะเข้านอนและตื่นนอนเวลาประมาณ 05.00 นาฬิกา

จากการสัมภาษณ์ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเรื่องการนอนหลับและนอนหลับเพียงพอ มีเพียงบางรายเท่านั้นที่นอนหลับไม่สนิทเนื่องจากมีโรคประจำตัว เช่น เป็นโรคหอบหืด มักมีอาการหายใจไม่สะดวกในเวลากลางคืน ต้องใช้ยาพ่นขยายหลอดลมบ่อย ๆ หรือบางรายที่มีลูกเล็ก ๆ ซึ่งต้องตื่นมาดูแลลูกในเวลากลางคืน

ช่วงเวลาที่สตรีได้พักผ่อนเป็นเวลานานคือ ช่วงเวลาหลังจากการทำไร่ทำนา สตรีจะอยู่กับบ้านดูแลลูก และทำงานอดิเรก เช่น ทอผ้าให้กับสมาชิกในครอบครัว เย็บปักถักร้อยต่าง ๆ บางคนจะมาทำด้วยกัน มีอะไรก็จะมาเล่าสู่กันฟัง มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกันทั้งข้อมูลของคนภายในชุมชนและข้อมูลข่าวสารต่างๆไปตามสื่อต่างๆที่ได้รับ เช่น จากการดูโทรทัศน์หรือฟังวิทยุ ในช่วงเวลานี้ ถ้ามีการจัดงานรื่นเริงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นงานที่จัดขึ้นในหมู่บ้านหรือจัดที่อำเภอ เช่น งานวัดหรืองานบุญต่างๆ สตรีรายที่ถูกโดดแล้ว จะพาลูกไปเที่ยวด้วย บางครอบครัวที่มีรถยนต์จะถือโอกาสไปเที่ยวตามแหล่งธรรมชาติ เช่น น้ำตก หรือสวนสัตว์

ส่วนการออกกำลังกาย สตรีชาวปกากะญอ ไม่มีการออกกำลังกายอย่างเป็นทางการ แต่จากการที่สตรีทุกคนได้เดินทางออกไปทำงานนอกบ้านและ ทำงานบ้านทุกวัน ทุกคนถือว่าได้ออกกำลังกายภายในตัวแล้ว และมีความเห็นว่าเป็นการเพียงพอแล้ว ถ้าจะให้ไปออกกำลังกายอีก คงไม่ทำ เพราะว่าการทำงานแต่ละวันก็รู้สึกเหนื่อยและไม่มีเวลาที่จะออกกำลังกายอีก

#### 1.5 พฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์

ชุมชนปกากะญอบ้านโม่งหลวง ได้รับการพัฒนาในหลาย ๆ ด้าน เช่น มีการปรับปรุงด้านถนนหนทาง มีการสร้างประปาภูเขา และนำกระแสไฟฟ้าเข้าหมู่บ้าน ทำให้ชุมชน



มีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลภายนอก มีการค้าขายกับคนไทยพื้นราบมากขึ้น ชาวบ้านมีโอกาสได้รับข่าวสารจากชุมชนคนเมืองมากขึ้นไม่ว่าจะโดยทางการค้าขายกับคนไทยพื้นราบ ข่าวสารจากวิทยุและโทรทัศน์ ก่อให้เกิดการรับวัฒนธรรมหลาย ๆ ด้านจากคนไทยพื้นราบ โดยเฉพาะวัฒนธรรมการแต่งกาย การบริโภคอาหาร รวมทั้งวัฒนธรรมในด้านอื่น ๆ สำหรับพฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ เมื่อกล่าวถึงเรื่องเพศ สตรีชาวปกากะญอรุ่นปัจจุบันยังถือว่าเป็นเรื่องลับ ที่ไม่สมควรนำมาพูดหรือเปิดเผยในที่สาธารณะ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสตรีชาวปกากะญอถูกปลูกฝังจากครอบครัวและชุมชนให้รักนวลสงวนตัว ต้องแต่งกายให้มิดชิด ห้ามมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน เพราะในวัฒนธรรมชุมชนถือว่า การลักลอบมีเพศสัมพันธ์กันก่อนแต่งงาน เป็นการผิดศีลและจะนำมาซึ่งความอัปมงคลต่างๆอันจะก่อให้เกิดความเสียหายแก่ครอบครัวและชุมชน

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า สตรีวัยเจริญพันธุ์ที่แต่งงานแล้ว นิยมมีสามี-ภรรยาเดียว มี 1 ใน 7 ครอบครัวเท่านั้นที่สามีเคยนอกใจภรรยา แต่สามีก็ยังคงอยู่กับภรรยาที่บ้าน สามีของสตรีวัยเจริญพันธุ์ทุกรายไม่มีพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยไม่มีพฤติกรรมที่ชวนผู้หญิงบริการ และตัวสตรีเองไม่มีพฤติกรรมสำส่อนทางเพศ ทำให้สตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกากะญอมีภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์น้อย

ในด้านความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พบว่าสตรีวัยเจริญพันธุ์ 3 ใน 7 รายเท่านั้น ที่มีความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ ว่าสามารถติดต่อกันได้โดยการมีเพศสัมพันธ์แต่ไม่ทราบรายละเอียด ส่วนโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ ก็ไม่ทราบรายละเอียดเช่นกัน

ปัญหาด้านสุขภาพทางเพศที่เกิดกับสตรีชาวปกากะญอพบว่าส่วนใหญ่เคยมีอาการตกขาว แต่อาการดังกล่าวได้หายไปเอง สตรีเหล่านี้มีเพียง 1 ใน 7 ราย ที่เคยตรวจมะเร็งปากมดลูก และไม่มีสตรีคนใดที่เคยตรวจมะเร็งเต้านม ซึ่งจากการสอบถามสตรีวัยเจริญพันธุ์พบว่า ไม่มีใครรู้ว่ามีความจำเป็นต้องตรวจสุขภาพดังกล่าวเมื่ออายุมากขึ้น บางรายเห็นว่าไม่จำเป็นต้องตรวจเพราะสุขภาพแข็งแรงดี ไม่ได้มีอาการเจ็บป่วยแต่อย่างใด

ในด้านการวางแผนครอบครัว สตรีวัยเจริญพันธุ์มักจะตกลงกับสามีว่าจะใช้วิธีคุมกำเนิดแบบใดและจะมีลูกกี่คน เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ สตรีวัยเจริญพันธุ์ที่มีอายุน้อยและเคยเรียนหนังสือมักจะฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่อนามัยหรือไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล และถ้าเป็นบุตรคนแรก จะนิยมไปคลอดที่โรงพยาบาลเพราะมีความเข้าใจว่าบุตรคนแรกอาจคลอดยากซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อแม่และลูกได้ การคลอดในโรงพยาบาล ภายใต้การดูแลของแพทย์และพยาบาล จึงมีความปลอดภัยกว่า

การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างคู่สามีภรรยาถือเป็นเรื่องธรรมดา แต่จากการศึกษาพบว่า เมื่อสตรีอายุมากขึ้น ความถี่ในการมีเพศสัมพันธ์ลดลงไปเพราะใช้เวลาในการดูแลบุตรมากกว่าที่จะใส่ใจกับเรื่องการมีเพศสัมพันธ์

ในเรื่องการดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์นั้น มีการทำความสะอาด เช่นเดียวกับอวัยวะอื่นๆ อาจฟอกสบู่หรือล้างน้ำธรรมดาแต่มีการดูแลรักษาความสะอาดไม่ค่อยดีนัก สตรีรายที่เป็นประจำเดือนจะงดการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่มีอายุน้อยและได้รับการศึกษาในโรงเรียนจะใช้ผ้าอนามัยเวลามีประจำเดือนเพราะเห็นว่ามีความสะดวกไม่เลอะผ้าที่สวมใส่ ส่วนสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ขึ้นไป เมื่อเป็นประจำเดือนจะไม่นิยมใช้ผ้าอนามัย แต่จะใช้วิธีใส่ผ้าถุงหลาย ๆ ชั้นทับกัน

#### 1.6 การตั้งครรภ์และการคลอด

สตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกากะญอแต่งงานเมื่ออายุยังน้อย โดยเฉลี่ยอายุประมาณ 17-18 ปี ภายหลังจากแต่งงาน ส่วนใหญ่จะไม่ได้คุมกำเนิด ปล่อยให้มิบุตรตามธรรมชาติ ในอดีตชาวปกากะญอนิยมมีบุตรมาก โดยเฉลี่ย 4-8 คน เพื่อเอาไว้ใช้เป็นแรงงานในครอบครัวแต่ในปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนไป การเลี้ยงดูบุตร จะต้องให้การศึกษาควบคู่กันไป ด้วย ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าสตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกากะญอและสามีนิยมมีบุตร 2 คน แล้วคุมกำเนิด ไม่อยากมีบุตรอีก มีบางรายที่มีบุตร 3-4 คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่มีอายุมาก และมิบุตรในช่วงที่การเผยแพร่ความรู้เรื่องการคุมกำเนิดยังไม่ทั่วถึง จากการศึกษาพบว่า สตรีที่ไม่ต้องการมีบุตรแล้วนิยมทำหมันหญิงเนื่องจากมีความเชื่อว่าการทำหมันหญิงจะไม่ทำให้เร็วแรงหรือพละกำลังที่มีอยู่เสียไป ส่วนในรายที่คิดว่าอาจจะอยากมีลูกอีก ส่วนมากใช้ชีวิตคุมกำเนิดโดยการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

เมื่อสตรีรู้ตัวว่าตั้งครรภ์ สตรีกลุ่มที่อายุยังน้อยและได้รับการศึกษาในโรงเรียน มีการไปฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่อนามัยหรือฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล ซึ่งได้รับการตรวจเลือดได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคและได้รับคำแนะนำในเรื่อง การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ การสังเกตอาการที่ผิดปกติต่าง ๆ ส่วนสตรีวัยเจริญพันธุ์กลุ่มที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ไม่ได้ฝากครรภ์ ซึ่งให้เหตุผลว่า ไม่มีความรู้เรื่องการฝากครรภ์ สมัยนั้นยังไม่มีสถานอนามัย หรือการเดินทางไปสถานอนามัยมีความลำบาก จึงปล่อยให้การตั้งครรภ์เป็นไปตามธรรมชาติ สำหรับคำแนะนำเกี่ยวกับปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์จากเจ้าหน้าที่อนามัย เช่น การรับประทานอาหาร การพักผ่อน มักไม่ขัดกับวัฒนธรรมดั้งเดิมของชนเผ่า สตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกากะญอส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตัวได้ดี สำหรับการคลอดนั้น บุตรคนแรกนิยมไปคลอดในโรงพยาบาล เพราะเกรงว่า

อาจจะคลออดยาก ส่วนบุตรคนถัดไป ถ้าไม่มีอะไรผิดปกติ คลอได้ง่าย จะนิยมคลอเองที่บ้าน เพราะต้องการลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางและค่ารักษาพยาบาล แต่สำหรับสตรีในรายที่ไม่มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ นิยมคลอบุตรในโรงพยาบาล เนื่องจากมีความเชื่อว่าการคลอที่ได้ รับการดูแลจากแพทย์และพยาบาลนั้น ส่งผลให้แม่และลูกมีความปลอดภัยมากกว่า

สำหรับคำแนะนำในเรื่องการปฏิบัติตัวหลังคลอบางอย่างจากเจ้าหน้าที่อนามัย มักขัดกับคำแนะนำของผู้อาวุโส หรือพ่อแม่ของสตรีในชุมชน ดังนั้นสตรีที่ไปคลอบุตรใน โรงพยาบาล จึงพยายามรับคำแนะนำส่วนหนึ่งมาปฏิบัติและส่วนหนึ่งได้ปฏิบัติตามคำแนะนำ ของผู้อาวุโสหรือของมารดาเป็นต้น สตรีที่คลอบุตรในโรงพยาบาลนั้น ภายหลังจากคลอ พยาบาลได้แนะนำให้อาบน้ำและรับประทานอาหารได้ตามปกติ ซึ่งต่างกับความเชื่อของสตรี ชาวปกากะญอที่ว่าหลังการคลอบุตร 7 วัน ยังไม่ให้อาบน้ำ และต้องงดอาหารบางชนิดที่เป็น อาหารแสลง ซึ่งอาหารเหล่านั้นมีผลต่อสุขภาพของเด็กทารกและสุขภาพของมารดา ซึ่งเชื่อว่าจะ ทำให้เป็นโรคผิวดำได้ จากการศึกษาพบว่าสตรีชาวปกากะญอแบบดั้งเดิมจะมีการปฏิบัติ ตัวดังนี้

ในสัปดาห์ที่ 1 - ห้ามอาบน้ำ

- หลังคลอใหม่ ๆ จะให้นั่งบนใบหนานบ่ม เชื่อว่าจะช่วยให้แผลฝีเย็บหายเร็วขึ้น ช่วยให้การไหลเวียนของเลือด บริเวณแผลฝีเย็บดี นอกจากนี้ยังมีการต้มใบหนานกับ น้ำต้มแทนน้ำด้วย

ในสัปดาห์ที่ 2 - อบตัวด้วยสมุนไพรครั้งที่ 1

ในสัปดาห์ที่ 3 - อบตัวด้วยสมุนไพรครั้งที่ 2

ในสัปดาห์ที่ 4 - อบตัวด้วยสมุนไพรครั้งที่ 3 แล้วสามารถอาบน้ำเย็นได้

ใน 1 เดือนแรกนี้มารดาจะต้องงดรับประทานเนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อสัตว์ที่มีกลิ่น เพราะกลัวจะผิวดำและจะงดผักบางอย่าง เช่น ผักกาด ผักขม หรือผักใบเขียวบางชนิดเพราะ เชื่อว่าจะทำให้ลูกท้องเสีย บางคนจะงดไข่และเนื้อไก่ด้วย ส่วนผักที่รับประทานได้จะเป็นผัก ประเภทยอดผัก พริก ผักกาดขาว พริกแห้งดำ และสามารถรับประทานเนื้อหมูได้

ใน 1 เดือนแรกนี้มารดาจะต้องรักษาความอบอุ่นของร่างกาย ไม่ให้ถูกลมหรือถูก อากาศเย็น โดยจะโพกศีรษะและใส่ถุงเท้าและใส่เสื้อผ้าหนาเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย สตรีชาวปกากะญอส่วนใหญ่จะเริ่มทำงานหลังจากคลอบุตรแล้วประมาณ 7 วัน โดยการ



ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ และสามารถทำงานได้ตามปกติหลังจากอยู่เดือนครบ 1 เดือน หลังจากที่ได้อบตัวด้วยสมุนไพรเรียบร้อยแล้ว

ในการคลอดนั้นจะมีน้ำคาวปลาไหลออกมาจำนวนมาก สตรีวัยเจริญพันธุ์เหล่านี้ส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้ผ้าอนามัยซับน้ำคาวปลา แต่จะใช้วิธีการสวมผ้าถุงหลายๆ ชั้นซ้อนทับกันเพื่อซับน้ำคาวปลาที่ไหลออกมา ซึ่งมีเหตุผลส่วนตัวว่า ไม่มีเงินซื้อผ้าอนามัยและเป็นของสิ้นเปลือง แต่มีบางรายที่ใช้ผ้าอนามัยซับน้ำคาวปลาโดยเฉพาะในรายที่ไปคลอดในโรงพยาบาล

หลังจากการคลอดบุตร ไม่มีการกลับมาตรวจร่างกายกับเจ้าหน้าที่อนามัย หรือกับแพทย์ที่โรงพยาบาล และปล่อยให้แผลฝีเย็บหายเองตามธรรมชาติ และสตรีชาวปกากะญอทุกคนจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ยกเว้นบางรายที่มารดาเจ็บป่วยซึ่งแพทย์สั่งห้ามให้นมบุตร จึงใช้นมกระป๋องชงให้ลูกแทน

การทิ้งช่วงของการตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ได้ทิ้งช่วงของการตั้งครรภ์ไม่ถึงหนึ่งปี เนื่องจากภายหลังจากคลอดไม่ได้มีการคุมกำเนิดแต่อย่างใด แต่งการมีเพศสัมพันธ์ภายหลังคลอดเป็นเวลานานประมาณ 3 - 4 เดือน และจากการสอบถามพบว่าสตรีวัยเจริญพันธุ์ส่วนใหญ่มีความเชื่อว่าหากแม่แข็งแรงดีไม่จำเป็นต้องคุมกำเนิดภายหลังคลอดบุตร เมื่อผ่านไป 7-8 เดือนสามารถตั้งครรภ์บุตรคนต่อไปได้ บางรายจะมีลูกถี่มากเช่น ปีละ 1 คน หรือ 1 ปีครั้งต่อการมีบุตร 1 คน แต่สตรีวัยเจริญพันธุ์ที่คลอดในโรงพยาบาลจะได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลให้คุมกำเนิดภายหลังคลอดบุตร และทิ้งช่วงของการมีบุตรอย่างน้อย 1 ปี ถึงจะตั้งครรภ์ได้ ซึ่งร่างกายของมารดาจะแข็งแรง สมบูรณ์เต็มที่และกลับสู่สภาพเดิมภายหลังการคลอดบุตร

### 1.7 การใช้สารเสพติด

สตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกากะญอ หมู่บ้านโหม่งหลวง จำนวน 3 ใน 7 ราย มีการใช้สารเสพติดพวกบุหรี่ และพบว่าเป็นสตรีวัยเจริญพันธุ์กลุ่มที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ซึ่งสตรีกลุ่มนี้บางรายยังมีการอมเมี่ยง คี๋มสุรา แต่ไม่ได้มีอาการติดยาหรือติดสุรา แต่มีการติดบุหรี่ ซึ่งสตรีเหล่านี้สูบบุหรี่และคี๋มสุราตั้งแต่เริ่มเป็นสาวเพราะเห็นตัวอย่างจากบุคคลรุ่นก่อนซึ่งเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งของชุมชน จะเห็นได้จากการไปเยี่ยมบ้านของคนที่รู้จักหรือเวลามีแขกมาที่บ้าน เจ้าของบ้านจะนำยาสูบและใบตองสำหรับมวนบุหรี่ หรือวางหมากพลู เมี่ยง มาต้อนรับกัน ซึ่งทุกคนถือว่าการสูบบุหรี่ การอมเมี่ยง การคี๋มสุรา เป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า มีสตรีรายหนึ่งที่สูบบุหรี่ เห็นว่า การสูบบุหรี่ การคี๋มสุรา เป็นเรื่องปกติของบุคคล ซึ่งสูบบุหรี่และคี๋มกันมาตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายาย ไม่เห็นจะมีใครเป็นอะไร และมีสตรีราย

หนึ่งแล้วว่า สามิขอร้องให้เลิกสูบบุหรี่ เพราะเห็นว่าไม่ดีต่อสุขภาพ ตนเข้าใจแต่เลิกไม่ได้ เพราะสูบมานานแล้ว

สำหรับการใช้สารเสพติดเพื่อการบำบัดอาการเจ็บปวด เช่น การสูบฝิ่น เวลาถูกแมลงสัตว์กัดต่อย หรือเมื่อมีอาการปวดท้องมาก ซึ่งพบในสตรีบางรายที่อายุมากเท่านั้นที่เคยมีประสบการณ์ใช้วิธีการดังกล่าว ส่วนสตรีรุ่นใหม่ที่ได้รับการศึกษาในโรงเรียนได้หันมาใช้ยาแก้ปวดที่วางขายตามร้านขายยาทั่วไปมารับประทานแทน ทั้งนี้เนื่องจากในปัจจุบันฝิ่นหายากและเป็นสิ่งของผิดกฎหมาย ห้ามมีการซื้อขาย

### 1.8 การป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วย

ความเจ็บป่วยสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกผู้ทุกวัย ทุกคนมีแนวทางที่จะป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือจัดการกับความเจ็บไข้ได้ป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว โดยเบื้องหลังของแนวทางการป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วย มักมีความสัมพันธ์กับความคิด ความเชื่อ การเรียนรู้ด้วยตนเอง และจากการได้รับการอบรมสั่งสอนจากบุคคลรอบข้าง การขัดเกลาจากสังคม ชุมชน ซึ่งสตรีชาวปกากะญอที่นับถือศาสนาพุทธ - ผี มีความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของการเจ็บป่วย หลายประการ ได้แก่

1. การเจ็บป่วยมีสาเหตุมาจากการที่คนเราทำผิดต่อประเพณีวัฒนธรรม เช่น การลักลอบเป็นขู้หรือการลักลอบมีเพศสัมพันธ์กัน ซึ่งมีความเชื่อว่าจะส่งผลให้สมาชิกที่อยู่ในครอบครัว เกิดความเจ็บป่วยขึ้นได้
2. การเจ็บป่วยเกิดจากการกระทำผิดต่อธรรมชาติ ทำให้เจ้าของธรรมชาติเกิดความไม่พึงพอใจและลงโทษต่อผู้กระทำผิดต่อธรรมชาติ ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยกับคน ๆ นั้นได้ เช่น การที่คนเราไปเหยียบย่ำแม่น้ำหรือปีศาจจะลงในแม่น้ำ หรือปีศาจจะไต่ต้นไม้ ทำให้เจ้าของธรรมชาติดังกล่าวไม่พอใจและลงโทษต่อผู้กระทำ
3. การเจ็บป่วยเกิดจากสิ่งเหนือธรรมชาติ เช่น เวทมนตร์ คาถา เช่น การสู้กันเนื่องจากคนเรามีความบาดหมางหรือไม่พอใจกัน
4. เกิดจากตัวบุคคลเอง เช่น ร่างกายอ่อนแอ ไม่ได้พักผ่อน คิดมากก่อให้เกิดความไม่สบายกายและไม่สบายใจได้
5. เกิดจากเชื้อโรคเมื่อเข้าสู่ร่างกายทำให้ร่างกายเกิดความผิดปกติ และเกิดความเจ็บป่วยขึ้นได้

ดังนั้นการป้องกันอาการเจ็บป่วยของสตรีชาวปากาเกอญอ มีการปฏิบัติดังนี้คือ

1. ระมัดระวังเรื่องของการปฏิบัติมิให้ขัดต่อประเพณีวัฒนธรรมของชนเผ่า เช่น ไม่ถักลอบมีชู้กับคนอื่นที่ไม่ใช่สามีภรรยาของตนเอง หรือไม่กั้นรั้วบริเวณทางเดินของคนมีครรภ์ เพราะเชื่อว่าจะทำให้คนนั้นคลอดบุตรยาก หรือคลอดบุตรแล้วเด็กจะมีสุขภาพไม่แข็งแรง เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย

2. ระมัดระวังเรื่องการทำผิดต่อเจ้าของธรรมชาติ เช่น เจ้าของป่า เจ้าของแม่น้ำ โดยไม่ทำให้แม่น้ำบางแห่งสกปรก หรือไม่ทำลายธรรมชาติดังกล่าว

3. ระมัดระวังเรื่องการมีปากมีเสียง หรือไม่ทำให้เกิดความบาดหมางใจกับคนอื่น โดยเฉพาะกับคนที่ชาวบ้านเชื่อว่ามีความสามารถในเรื่องการคู่

4. มีการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย เช่น รับประทานอาหารให้เพียงพอ รักษาความสะอาดของร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น

5. มีการป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เช่น มีการฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก ป้องกันวัณโรค หรือสตรีมีครรภ์บางคนจะฉีดวัคซีนขณะตั้งครรภ์

ในการรักษาอาการเจ็บป่วยของสตรีชาวปากาเกอญอนั้น ขึ้นอยู่กับความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของการเจ็บป่วย สตรีที่นับถือศาสนาพุทธ - ศี ซึ่งถือพ่อแม่เป็นหัวหน้าครอบครัว เมื่อมีการเจ็บป่วยจะมีการปรึกษาพ่อแม่ ซึ่งมีความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของการเจ็บป่วยหลายอย่างด้วยกันดังที่กล่าวมาแล้ว ฉะนั้นในการรักษาอาการเจ็บป่วย โดยส่วนมาก ถ้ามีอาการเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย มักจะให้พักผ่อน รับประทานยาสมุนไพร หรือซื้อยาจากร้านค้ามารับประทาน แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้น พ่อแม่อาจหาสาเหตุของการเจ็บป่วยต่อว่าเป็นอะไร อาจใช้วิธีการรักษาแบบแพทย์พื้นเมืองซึ่งไม่ต้องเสียค่ารักษาหรือประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ถึงจะพาไปรักษาในโรงพยาบาล

ในกรณีสตรี ที่มีครอบครัวอยู่ตามลำพังและมีอายุน้อย มักมีความเชื่อถือในวิธีการรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบันมากกว่า เมื่อเจ็บป่วยมักจะไปโรงพยาบาล แต่บางคนจะมีการประกอบพิธีกรรมตามคำแนะนำของพ่อแม่ และรักษาอาการเจ็บป่วยกับด้วยแพทย์แผนปัจจุบันควบคู่ไปด้วย

สำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่นับถือศาสนาคริสต์ ซึ่งเลิกนับถือธรรมชาติ ภูตผีต่าง ๆ รวมทั้งวิญญาณบรรพบุรุษ แต่มีความเชื่อว่าการเจ็บป่วยเกิดจากการที่ร่างกายอ่อนแอ หรือเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เมื่อเจ็บป่วย จะใช้ยาสมุนไพรบ้าง ซึ่งไม่ขัดต่อคำสอนของศาสนา มีการ

อธิษฐานขอพรจากพระผู้เป็นเจ้าให้ช่วยตนหายจากอาการเจ็บป่วย แต่ถ้าอาการไม่ทุเลาก็จะไปโรงพยาบาลเช่นกัน

## ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลของสตรีวัยเจริญพันธุ์

ปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล ของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ชาวปกากะญอ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านตนเอง ปัจจัยด้านครอบครัว และ ปัจจัยด้านชุมชน โดยปัจจัยทั้ง 3 ด้านมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ดังนี้

### 2.1 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

#### 2.1.1 ปัจจัย ด้านตนเอง

##### - รายได้

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าสตรีส่วนใหญ่ คือ 5 ใน 7 ราย มีรายได้จากการทำสวนผักและจากการรับจ้าง และมี 2 ราย ที่มีรายได้จากการค้าขาย ซึ่งได้มากกว่าสตรีรายอื่น ๆ สตรีเหล่านี้ได้มีโอกาสเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพ เพราะมีกำลังซื้อพอ ทำให้ได้รับประทานอาหารครบทุกมื้อ และได้รับประทานอาหารหลากหลายชนิด ส่วนสตรีที่มีรายได้น้อยและไม่มีรายได้ อาหารที่รับประทานจึงเป็นอาหารที่ได้จากธรรมชาติหรือเป็นอาหารที่หาได้ตามฤดูกาล เป็นส่วนใหญ่ ในฤดูกาลที่อาหารหายาก เช่น ในฤดูแล้ง สตรีเหล่านี้มักจะรับประทานข้าวกับน้ำพริกเป็นหลัก หรือรับประทานข้าวเปล่า ในบางครั้งจะนำเงินที่ได้จากการไปรับจ้าง นำมาซื้ออาหารสำเร็จรูป เช่น ปลากระป๋องหรืออาหารสดที่ร้านค้าที่มีอยู่ในชุมชนซึ่งเป็นสินค้าที่มาจากอำเภอฮอดหรืออำเภอแม่แจ่ม โดยในการเลือกซื้ออาหารที่ราคาถูกเป็นหลัก

##### - การศึกษา

การศึกษาของสตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกากะญอหมู่บ้านโม่งหลวง พบว่า มีสตรี 3 ใน 7 ราย ไม่เคยเรียนหนังสือในโรงเรียน ไม่สามารถอ่านออกเขียนได้ ส่วนสตรีคนอื่น ๆ เรียนจบการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สามารถอ่าน เขียน ภาษาไทยได้พอสมควร มีบางคนเท่านั้นที่จบการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เมื่อเปรียบเทียบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของสตรีเหล่านี้พบว่าสตรีที่มีการศึกษาสูงขึ้นนั้นมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากกว่าโดยที่สตรีเหล่านี้จะมีความรู้ว่าการรับประทานอาหารที่ถูกต้องต้องรับประทานให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ต้องรับประทานให้ถูกสัดส่วน และในการรับประทานอาหารต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาดและความปลอดภัยด้วย ในขณะที่

สตรีกลุ่มที่ไม่ได้เรียนหนังสือมักจะไม่มีความรู้ในเรื่องสารอาหาร และในการรับประทาน อาหารมักไม่ค่อยได้คำนึงถึงคุณค่าของอาหาร หรือความปลอดภัยของอาหารที่รับประทานเท่าใดนัก

ในการรับประทานอาหารขณะตั้งครรภ์และภายหลังคลอดนั้น สตรีวัยเจริญพันธุ์กลุ่มที่มีอายุมากว่า 40 ปี และไม่ได้เรียนหนังสือซึ่งยังคงปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้อาวุโส บิดา มารดา อย่างเคร่งครัด โดยไม่ได้ให้ความสำคัญในเรื่องของสารอาหารที่ควรจะได้รับว่า อาหารประเภทใดควรเสริมหรือควรงด ส่วนสตรีกลุ่มที่ได้รับการศึกษาในโรงเรียนที่มีระดับการศึกษาที่สูงขึ้น เมื่อรู้ว่าตนเองตั้งครรภ์ มีการไปฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่อนามัย และมีการรับ ข้อมูลข่าวสารจากแหล่งบริการด้านอื่นๆ เช่น จากวิทยุ โทรทัศน์ จากการทำหนังสือจากการแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เมื่อไปฝากครรภ์ จึงรับทราบข้อเท็จจริงว่าอาหารแต่ละชนิดเป็นอย่างไร สตรีเหล่านี้ จึงสามารถตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารอย่างมีวิจารณญาณด้วยตนเองมากขึ้น สตรีกลุ่มนี้จึงมีความเชื่อถือ และปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้อาวุโส ลดน้อยลงแต่ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่อนามัยมากขึ้น

#### - ความเชื่อและการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

สตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกากะญอ ส่วนใหญ่ คือ 5 ใน 7 ราย มีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่ในวิถีชีวิตจริงด้วยฐานะที่ยากจน สตรีบางคนครัวไม่สามารถเลือกบริโภคอาหารตามความต้องการ ตามความเชื่อของตนเองได้ ต้องรับประทานอาหารเท่าที่มีอยู่ในการศึกษานี้มีสตรีบางรายที่เชื่อว่าการรับประทานอาหารจำพวกแป้งหรือไขมันมาก มีโอกาสทำให้เป็นโรคอ้วนได้ง่ายจึงไม่กล้ารับประทานข้าวหรือไขมันมาก บางรายเชื่อว่าการรับประทานลาบดิบไม่มีผลกระทบหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ดังนั้นจึงรับประทานลาบดิบโดยไม่กลัวว่าจะเป็นโรคพยาธิ

ในเรื่องน้ำดื่ม ของหมู่บ้าน ซึ่งเป็นน้ำประปาภูเขา เป็นน้ำจากต้นน้ำ สตรี 6 ใน 7 ราย ได้ดื่มน้ำจากประปาภูเขาโดยไม่มีภาชนะดื่มให้สุกก่อนดื่ม เพราะเชื่อว่าเป็นน้ำสะอาด และมีความปลอดภัยพอ

#### - การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพอนามัย

สตรีวัยเจริญพันธุ์ทุกคนมีโอกาสได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพอนามัยจากแหล่งบริการหลาย ๆ แห่ง ด้วยกัน เช่น จากครอบครัวคือการได้รับการถ่ายทอดความรู้ จาก



บิดา มารดา ผู้อาวุโส จากเพื่อนบ้าน จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข นอกจากนี้ยังมีสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า สตรีที่มีโอกาสได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพอนามัยมาก มีการปฏิบัติตัวด้านการบริโภคอาหาร ที่แตกต่างจากสตรีที่มีโอกาสได้รับข้อมูลข่าวสารน้อย โดยสตรีเหล่านี้มีการเลือกรับประทานอาหารที่ประโยชน์ต่อร่างกาย โดยคำนึงถึงความปลอดภัย และมีการรับประทานอาหารได้สัดส่วนตามความต้องการของร่างกาย เพื่อป้องกันการเกิดโรคที่อาจเกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ และมีสุขลักษณะนิสัยในการบริโภคอาหารที่ดีขึ้น นอกจากนี้ สตรีวัยเจริญพันธุ์รุ่นใหม่ที่มีฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จะได้รับการแนะนำ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารขณะตั้งครรภ์และภายหลังคลอด สตรีเหล่านี้มีการปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมากขึ้นถึงแม้ว่าจะยังได้รับประทานอาหารบางชนิดเพราะเชื่อว่าเป็นอาหารแสลง ตามคำสั่งสอนของผู้อาวุโส หรือตามคำสั่งสอนของบิดา มารดา

### 2.1.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

#### - ลักษณะของครอบครัว

ในครอบครัวเดี่ยวที่ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก สตรีและสามีต้องทำงาน และเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเอง จึงไม่ค่อยมีเวลาหาอาหารธรรมชาติ เช่น ไข่ ปลา กบ เขียด ต่าง ๆ จึงต้องรับประทานข้าวกับน้ำพริกอยู่บ่อยครั้ง ในครอบครัวที่มีลูกหลายคน เมื่อมีอาหารให้รับประทานไม่มาก แม่จึงยอมให้ลูกรับประทานก่อนเพราะลูกยังเล็ก ไม่สามารถรับประทานน้ำพริกได้ แต่เมื่อลูกโตขึ้นและสามารถดูแลตัวเองได้ และสามารถช่วยแม่หาอาหารได้ สตรีจึงได้รับอาหารที่ดีขึ้น

ในครอบครัวขยาย นอกจากมีพ่อ แม่ ลูกแล้วยังมีพ่อ แม่ของฝ่ายชาย หรือ พ่อแม่ของฝ่ายหญิงอาศัยอยู่ด้วย จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า การอยู่ร่วมกันแบบครอบครัวขยาย มีส่วนช่วยส่งเสริมดูแลการบริโภคอาหารของสตรีวัยเจริญพันธุ์ โดย บิดา มารดา ของสตรีจะ ช่วยในการหาอาหารและช่วยในการประกอบอาหารให้กับสตรีและครอบครัวในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและระยะหลังคลอดซึ่งในระยะหลังคลอดนั้นถือว่าเป็นระยะที่มีความสำคัญมาก เนื่องจากสตรีต้องการการพักผ่อนและต้องการการบำรุงร่างกาย ต้องได้รับอาหารให้เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย

### - ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี ในฤดูที่ข้าวไม่พอรับประทานสตรีมีการรับประทานอาหารแบบอดมื้อกินมื้อ โดยมากมีการรับประทานข้าวกับน้ำพริกเป็นหลัก ซึ่งอาหารที่รับประทานมักเป็นอาหารที่ได้จากธรรมชาติ ที่หาได้ตามฤดูกาลหรือเป็นพืชผักที่ปลูกเอง จึงมีโอกาสได้รับประทานพวกเนื้อสัตว์ ไข่ และไขมันน้อยมาก

ในครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง มีข้าวพอกินตลอดปีและมีเงินพอที่จะซื้ออาหารมารับประทาน สตรีเหล่านี้ยังคงรับประทานอาหารที่ได้จากธรรมชาติและที่ปลูกเอง บางครอบครัวมีการเลี้ยงไก่และเปิดไว้บริโภคในครอบครัว เมื่อถึงฤดูทำนาซึ่งไม่มีเวลาหาอาหารหรือในฤดูแล้ง ที่อาหารจากป่าหายากจะนำเงินส่วนหนึ่งไปซื้ออาหารจากร้านค้ามารับประทาน ทำให้สตรีเหล่านี้ได้รับอาหารครบทุกมื้อและได้รับประทานอาหารประเภท เนื้อสัตว์ ไข่ มากขึ้น

### 2.1.3 ปัจจัยด้านชุมชน

#### - ประเพณีวัฒนธรรมของชนเผ่า

เนื่องจากชนเผ่าปกากะญอมีความเป็นอยู่เรียบง่าย ส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารแบบเรียบง่าย ไม่พิถีพิถันมากนัก มักจะรับประทานอาหารที่มีรสจัด มีส่วนผสมของน้ำพริกมากและชอบรับประทานอาหารที่มีน้ำแกง ดังนั้นเมื่อปรุงอาหารจะใช้น้ำจำนวนมากและเติมผักหรือเนื้อลงไป และเพิ่มรสชาติของอาหารโดยการเติมน้ำพริก ซึ่งในการรับประทานอาหารนิยมรับประทานอาหารด้วยมือเปล่าและมีช้อนกลางที่ใช้ร่วมกัน ซึ่งเป็นวัฒนธรรมของชนเผ่าในเรื่องการบริโภคอาหาร เมื่อมีแขกมาบ้านจะต้องให้แขกรับประทานอาหารก่อนเจ้าของบ้าน เจ้าของบ้านจะรับประทานต่อหลังจากที่แขกรับประทานอิ่มแล้ว ชาวปกากะญอนิยมรับประทานอาหารร้อน คือ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่มีการรับประทานอาหารประเภทหมักดอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในชีวิตประจำวัน ชาวปกากะญอไม่ค่อยมีการถนอมอาหาร โดยการหมักดอง อาจจะมีบ้าง เช่น การหมักผักกาดแล้วตากแห้งเอาไว้รับประทานในยามแล้ง (ฤดูร้อน) ช่วงที่ไม่ค่อยมีผักสดให้รับประทานแต่ส่วนใหญ่จะทำอาหารเพื่อให้รับประทานได้หมดภายใน 1 วัน และจะมีวิธีการถนอมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ โดยจะนำเนื้อสัตว์ไปย่างให้แห้งเพื่อเก็บไว้รับประทานในภายหลังได้นานขึ้น สำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์เมื่อรับประทานอาหาร จะแบ่งอาหารส่วนหนึ่งให้บุตรหากมีอาหารประเภทเนื้อบ้าง จะแบ่งเนื้อให้ลูกๆ รับประทาน ส่วนตัวเองจะรับประทานน้ำแกง เนื่องจากลูกยังเล็กอยู่ รับประทานอาหารเผ็ดไม่ได้ โดยปกติชาวปกากะญอจะรับประทานอาหาร วันละ 3 มื้อ แต่

บางครอบครัวที่มีฐานะยากจนอาจรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ เนื่องจากมีข้าวไม่พอที่จะรับประทานและในการรับประทานอาหารเช้า ชาวปกากะญอจะรับประทานพร้อมกันทั้งครอบครัวไม่ว่าจะมีกับข้าวมากหรือน้อยก็ตาม ชาวปกากะญอส่วนใหญ่รับประทานข้าวสวยเป็นอาหารหลัก ในการรับประทานอาหารเช้าจะใช้ถาดหรือกระด้งสำหรับใส่อาหาร โดยเอาอาหารวางไว้ตรงกลางถาด และตักแบ่งข้าววางกองไว้ภายในถาดเท่ากับจำนวนสมาชิกที่จะรับประทานในมือนั้น จากนั้นสมาชิกจะมานั่งล้อมวงกันเพื่อรับประทานอาหารเช้าโดยสมาชิกในครอบครัวจะมีการเรียนรู้ว่า อาหารในมือนั้นมีจำนวนมากน้อยเท่าใด บางครั้งเกิดจากการบอกเล่าของคนทำอาหารซึ่งมักจะเป็นสตรีที่เป็นแม่บ้าน ซึ่งถ้ามีอาหารมากก็จะรับประทานมาก ถ้ามีน้อยก็จะรับประทานน้อย บางครั้งมีเพียงแค่น้ำพริกถ้วยเดียว ก็สามารถรับประทานร่วมกันได้ในเรื่องการรักษาความสะอาดของอาหารที่รับประทานส่วนมากไม่ค่อยได้คำนึงถึงความสะอาดมากนักเพราะมีความคิดว่ารับประทานมาแบบนี้มานานแล้ว ไม่เห็นเป็นอะไรทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าแต่เดิมชาวปกากะญอไม่ค่อยได้ซื้ออาหารจากร้านค้ามารับประทาน แต่รับประทานผักที่ปลูกเองหรือรับประทานเนื่องจากสัตว์ที่เลี้ยงไว้เอง หรือจากการล่าสัตว์ในป่าซึ่งเป็นอาหารธรรมชาติที่ปลอดภัย ในปัจจุบันชาวปกากะญอรับประทานผักและเนื้อที่ซื้อที่ตลาดมากขึ้น ซึ่งบางครั้งไม่มีความปลอดภัยพอ

#### - การพัฒนาทางด้านโครงสร้างพื้นฐาน

การพัฒนาทางด้านคมนาคม การสร้างประปาภูเขา การนำไฟฟ้าเข้าสู่หมู่บ้าน มีผลต่อ พฤติกรรมการบริโภค โดยการพัฒนาทางด้านคมนาคม ทำให้มีถนนหนทางที่สะดวกสบายสามารถเดินทางไปมาหาสู่กันระหว่างชุมชนปกากะญอบ้านโม่งหลวง กับชุมชนชาวไทยพื้นราบได้มากขึ้น มีการแลกเปลี่ยนสินค้า เครื่องอุปโภค บริโภค สตรีชาวปกากะญอได้ซื้ออาหารสดและอาหารสำเร็จรูป จากตลาดสดในอำเภอฮอด และในอำเภอแม่แจ่มมารับประทาน ส่วนหนึ่งได้มีแม่ค้า พ่อค้า นำสินค้ามาขายในหมู่บ้าน ทำให้สตรีหาซื้อสินค้าได้ง่ายขึ้น และมีโอกาสได้รับประทานอาหาร จากร้านค้ามากขึ้น แทนอาหารจากธรรมชาติ และจากการที่มีการไปมาหาสู่กับคนไทยพื้นราบบ่อย ๆ ก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารแบบคนไทยพื้นราบมากยิ่งขึ้น ซึ่งการรับประทานอาหารเช้าบางชนิด อาจเป็นโทษต่อร่างกาย เช่น อาหารประเภท ทอด ปิ้ง ย่าง ซึ่งจากเดิมสตรีชาวปกากะญอ มีการรับประทานอาหารเช้าประเภทนี้บ้างแต่ไม่มากนัก ส่วนใหญ่มีการรับประทานอาหารเช้าประเภท แกง คัม ผักนึ่ง มากกว่า

การพัฒนาโดยการนำไฟฟ้าเข้าหมู่บ้าน ทำให้ชาวบ้านได้ซื้อโทรทัศน์มาดู และได้รับการบริโภคข่าวสารมากขึ้น รวมทั้งข่าวสารที่เป็นการโฆษณาประเภทอาหาร และ เครื่องดื่มประเภทต่าง ๆ ผู้ชาวบ้าน ก่อให้เกิดการลอกเลียนแบบการบริโภคอาหารตามแบบ อย่างที่เห็น ทำให้สตรีมีการบริโภคอาหารแบบสังคมเมืองมากขึ้น และพฤติกรรมการบริโภค อาหารบางอย่างเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ซึ่งเกิดขึ้นกับสตรีวัยเจริญ พันธุ์โดยที่ไม่รู้ตัว

#### -ความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ

เนื่องจากวิถีชีวิตของชาวปกาเกอญอมีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย มีการพึ่งพา ธรรมชาติเป็นอย่างมาก ในอดีตอาหารที่รับประทานเป็นอาหารที่หาได้จากธรรมชาติและเป็น อาหารที่ผลิตได้เอง เช่น พืชผักที่ได้จากการเพาะปลูก แต่ในปัจจุบันธรรมชาติที่แวดล้อม ชุมชนไม่ได้มีความอุดมสมบูรณ์เช่นแต่ก่อน ป่าไม้ถูกทำลายและมีความแห้งแล้งมากขึ้น สัตว์ ป่ามีปริมาณลดลงและหาได้ยาก น้ำในแม่น้ำลำคลองเริ่มลดปริมาณลง สัตว์เล็กสัตว์น้อย เช่น กุ้ง ปู ปลา น้อยลงทุกวัน ในฤดูแล้งไม่สามารถทำการเพาะปลูกพืชผักได้เนื่องจากน้ำไม่เพียงพอ การพึ่งพาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ และจากการเพาะปลูก จึงไม่สามารถตอบสนองต่อ ความต้องการอาหารของชาวบ้านในชุมชนได้ ดังนั้นสตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกาเกอญอจึงมี ความจำเป็นต้องซื้ออาหารจากร้านค้ามารับประทาน ซึ่งส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เปลี่ยนไปจากเดิม

#### -อิทธิพลของวัฒนธรรมพื้นราบ

จากสภาพชุมชนชาวปกาเกอญอที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปในหลายๆ ด้าน อันเนื่องมาจากการพัฒนาด้านการศึกษา ด้านสาธารณูปโภคพื้นฐาน เช่น การปรับปรุงเส้นทาง การคมนาคม การนำกระแสไฟฟ้าเข้ามาในหมู่บ้าน การติดตั้งตู้โทรศัพท์ การที่โครงการ พัฒนาต่างๆ เข้ามาในชุมชน การติดต่อค้าขายผลผลิตทางการเกษตรกับชาวไทยพื้นราบ ส่งผล ให้ชาวบ้านและสตรีในชุมชนได้พบปะกับบุคคลภายนอกมากขึ้น และมีโอกาสรับวัฒนธรรม จากชาวไทยพื้นราบทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ซึ่งวัฒนธรรมเหล่านั้นรวมถึงวัฒนธรรมการ บริโภคอาหารด้วย ซึ่งมีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ชาวปกาเกอญอมีลักษณะคล้ายคนไทยพื้นราบมากยิ่งขึ้น

## 2.2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการทำงาน

### 2.2.1 ปัจจัยด้านตนเอง

#### - อาชีพ

ในการศึกษาครั้งนี้สตรีวัยเจริญพันธุ์ส่วนใหญ่ คือ 6 ใน 7 รายประกอบอาชีพ ทำไร่ ทำนา ทำสวน และรับจ้าง มีบางรายเท่านั้นที่ประกอบอาชีพค้าขาย จากลักษณะของอาชีพ ทำไร่ ทำนา สตรีเหล่านี้จึงต้องใช้แรงงานโดยตรงในการทำงานโดยสตรีมีการทำงานเคียงบ่าเคียงไหล่กับสามีในทุกขั้นตอนของการทำงาน ตั้งแต่ การถางป่า การเตรียมหน้าดิน การปลูกข้าว การถอนหญ้า การเก็บเกี่ยวผลผลิต ปัจจุบันมีการใช้สารเคมีในการเพาะปลูกเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะปุ๋ย ยาฆ่าแมลง ยากำจัดวัชพืช โดยสตรีที่มีสามีนั้น สามีจะเป็นผู้ฉีดพ่นเอง แต่สตรีทุกคนมีโอกาสสัมผัสสารพิษดังกล่าว เพราะต้องทำงานทุกวัน ในอดีตสตรีชาวปกาเกอญอจะต้องแบกหามผลผลิตหรือสิ่งของอื่น ๆ เนื่องจากว่าสตรีบางรายยังไม่มีรถยนต์บรรทุก แต่ปัจจุบันสตรีชาวปกาเกอญอใช้แรงงาน เพื่อการแบกหามลดลงมากเนื่องจากในหมู่บ้านเริ่มมีรถยนต์บรรทุกแล้ว

จากลักษณะของงานในไร่ในนา สตรีต้องตื่นแต่เช้าแล้วออกไปทำงาน เพราะถ้าไปทำงานสาย อากาศร้อนจะทำให้ทำงานได้น้อย และในฤดูของการทำไร่ ทำนา ต้องทำงานทุกวัน จนกว่าจะหมดฤดูดังกล่าว ในช่วงว่างจากฤดูทำไร่ ทำนา จึงมีเวลาพักผ่อนบ้างซึ่งสตรีส่วนใหญ่จะใช้เวลาในช่วงหลังการเก็บเกี่ยวนี้ในการทำงานหัตถกรรมต่างๆ ที่ใช้ในครัวเรือน เช่น การทอผ้า ทอกระเป๋ากัน เป็นต้น

#### - การศึกษา

สตรีวัยเจริญพันธุ์ที่ได้รับการศึกษาในโรงเรียนเป็นสตรีรุ่นใหม่มีทัศนคติต่อการทำงานที่แตกต่างจากสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่มีอายุมากและไม่ได้เรียนหนังสือ โดยสตรีรุ่นใหม่มีความรู้สึกที่ไม่อยากทำงานหนัก และในการทำงานนั้นสตรีรุ่นใหม่ มักจะไม่ค่อยมีความอดทนและตรากตรำกับงานมากนัก ในการศึกษาครั้งนี้มีสตรีหลายรายที่ไม่ได้เรียนหนังสือเลยและมีส่วนหนึ่งที่จบการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และไม่มี ความเชี่ยวชาญในด้านอาชีพอื่น ทำให้ต้องประกอบอาชีพในภาคเกษตรกรรมเท่านั้น ต้องทำงานหนักและใช้แรงงานเข้าแลก แต่มีสตรีบางรายที่มีระดับการศึกษาสูงขึ้นไป ซึ่งได้มีโอกาสเข้าทำงานในโครงการพัฒนาต่างๆ และได้ประกอบอาชีพค้าขาย ทำให้ไม่ต้องทำงานหนักและใช้แรงงานมากเกินไปเหมือนสตรีคนอื่นๆ



### - บทบาทหน้าที่ที่มีต่อตนเองและครอบครัว

สตรีวัยเจริญพันธุ์เป็นวัยทำงาน ที่สามารถทำงานได้เต็มที่ สมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะ พ่อ แม่ และสามี จึงมีความคาดหวังว่า สตรีจะสามารถช่วยเหลืองานในครอบครัวและช่วยทำมาหากินเลี้ยงสมาชิกในครอบครัวได้ในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะการทำหน้าที่ของลูกผู้หญิง ซึ่งเป็นบทบาทที่ได้รับการถ่ายทอดจากครอบครัวและจากชุมชนซึ่งสตรีต้องไม่ขาดตกบกพร่องทั้งงานในบ้านและงานนอกบ้าน ในสตรีที่เป็นลูกคนโตได้รับการคาดหวังจากพ่อ แม่ ให้ดูแลน้องที่ยังเล็กอยู่

ในสตรีรายที่สามีติดฝิ่น สามีไม่ได้ช่วยเหลือครอบครัวทำมาหากิน หรือเลี้ยงดูบุตรและภรรยา สตรีต้องดูแลตัวเองและต้องรับภาระเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเอง รวมทั้งต้องรับภาระงานในบ้านและงานนอกบ้านทั้งหมดสตรีเหล่านี้จึงต้องทำงานหนักขึ้น เช่นเดียวกับสตรีที่สามีเสียชีวิต แต่ต้องรับภาระดูแลลูกที่ยังเด็กอยู่ตามลำพังจนกว่าลูกจะโต เมื่อลูกโตขึ้นสามารถช่วยแบ่งเบาภาระได้มากขึ้น สตรีจึงทำงานน้อยลง

### 2.2.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

#### - ลักษณะของครอบครัว

เนื่องจากชุมชนบ้าน โมงหลวงเป็นสังคมเกษตรกรรม ชาวบ้านประกอบอาชีพทำไร่ ทำนา เป็นหลัก แรงงานภายในครอบครัวจึงเป็นสิ่งสำคัญ สตรีวัยเจริญพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยว ซึ่งเป็นครอบครัวขนาดเล็ก ซึ่งในปัจจุบันครอบครัวของสตรีวัยเจริญพันธุ์มีการเพาะปลูกเพื่อการค้ามากขึ้น สตรีและสามีต้องทำงานหนักมากขึ้น พักผ่อนน้อยลงและมีโอกาสได้สัมผัสกับสารเคมี พวกสารกำจัดวัชพืชต่าง ๆ มากขึ้น โดยสตรีและสามีต้องออกไปทำงานทุกวันเพื่อเอามือเอารำกับเพื่อนบ้าน และ สตรีในรายที่พอมีเงินจะจ้างคนมาช่วยทำงาน โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่รีบด่วน เช่น ช่วงที่ต้องรีบเก็บเกี่ยวผลผลิต แต่สตรีและสามียังคงมีการทำงานของตนเองตามปกติ

ในสตรีที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีสมาชิกหลายคน ซึ่งมีแรงงานในครอบครัวมาก สตรีจึงมีคนช่วยทำงานหลายไม่ต้องการตรากตรำกับงานมากเกินไปและในช่วงเวลาที่ทำงานอยู่ในไร่ในนา พ่อกับแม่จะช่วยดูแลลูกที่ยังเล็กอยู่ให้จึงไม่มีความกังวลและสามารถทำงานได้เต็มที่

### -ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ในวิถีชีวิตของชาวปกากะญอในด้านการทำไร่ ทำนา มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างด้วยกัน แต่เดิมไม่มีระบบการจ้างงาน แต่มีการเอามือเอารวัน เพื่อแลกเปลี่ยนแรงงานกันระหว่างเพื่อนบ้านด้วยกัน ภายในหมู่บ้านเดียวกัน หรือระหว่างหมู่บ้านใกล้เคียง แต่ในปัจจุบันครอบครัวของสตรีมีการทำสวนผักเพื่อการค้ามากขึ้น ทำให้มีงานมากขึ้น การทำงานเพื่อเอามือเอารวัน ไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางด้านแรงงานที่เพิ่มขึ้นได้ ในครอบครัวที่มีเงินพอจ้างงานจึงจ้างคนมาช่วยทำงานในไร่ ซึ่งอาจเป็นคนในหมู่บ้านเดียวกันหรือคนจากที่อื่นก็ได้

ในการทำงานที่มีอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การใส่ปุ๋ย การพ่นยาฆ่าแมลง การพ่นยาฆ่าแมลงสตรีที่มีเงินจะจ้างคนอื่นมาทำให้ ส่วนสตรีและสามีที่ไม่มีเงิน สามีจะลงมือทำด้วยตนเองทั้งหมด นอกจากนี้ในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างดีมีรถยนต์ใช้บรรทุกผลผลิตต่าง ๆ ซึ่งเป็นการช่วยลดภาระการแบกหามของสตรีเป็นอย่างมาก การมีเครื่องจักรและเครื่องทุ่นแรง ช่วยแบ่งเบาภาระงานบางอย่างของสตรีได้ เช่น สตรีไม่ต้องดำข้าวอีก เพราะสามีของสตรีได้นำข้าวไปสีที่โรงสีข้าวแทน

ส่วนสตรีที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะยากจนนั้น สตรีต้องทำงานหนัก มีเวลาพักผ่อนน้อย นอกฤดูทำไร่ทำนาสตรียังต้องออกไปรับจ้างนอกหมู่บ้านเพื่อหาเงินมาเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว

### -ปัจจัยด้านชุมชน

ไม่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านการทำงาน

## 2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการรักษาความสะอาดของร่างกาย

### 2.3.1 ปัจจัยด้านตนเอง

#### -อาชีพ

สตรีวัยเจริญพันธุ์ที่ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร ทำไร่ ทำนา ซึ่งจากลักษณะงานที่ต้องสัมผัสกับดินโคลน สิ่งสกปรก สตรีเหล่านี้ไม่ได้พิถีพิถันในเรื่องการแต่งตัว มีการใส่เสื้อผ้าเก่า ๆ ที่ไม่ค่อยสะอาดเวลาออกไปทำงาน ส่วนมากจะมีการแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าใหม่ก็ต่อเมื่อต้องเดินทางออกไปนอกหมู่บ้านหรือเมื่อมีงานมงคลต่าง ๆ ที่ต้องพบปะแขกเหรื่อมาก เช่น งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น สตรีเหล่านี้มีการอาบน้ำหลังเลิกงานในเวลาเย็น บางคนใช้สบู่ถูตัว บางคนอาบน้ำเปล่า ในการรักษาความสะอาดของปากและฟัน มีบางคน

เท่านั้นที่แปร่งฟันหลังการรับประทานอาหาร และในการทำความสะอาดเสื้อผ้า บางคนใช้ผงซักฟอกแต่ส่วนใหญ่ยังซักผ้าด้วยน้ำเปล่าอยู่ ซึ่งมีเหตุผลว่าไม่มีเงินซื้อสิ่งของเครื่องใช้เหล่านั้นมาใช้

#### - รายได้

สตรีที่มีรายได้เป็นของตนเอง มีการซื้อผ้ามาทอเป็นเสื้อผ้าสำหรับเอาไว้สวมใส่หรือซื้อเสื้อผ้าสำเร็จรูป ซื้อเครื่องใช้อุปกรณ์ ทำความสะอาดร่างกาย และบำรุงร่างกาย เช่น สบู่ แชมพู ยาสีฟัน แป้ง โลชั่น มาใช้ ได้ใส่เสื้อผ้าที่สะอาดและมีเสื้อผ้าสลับเปลี่ยนทุกวัน ส่วนสตรีที่ไม่มีรายได้ มีเสื้อผ้าน้อยชุด บางครั้งเสื้อผ้าแต่ละชุดต้อง ใส่นาน 2-3 วัน ถึงจะได้เปลี่ยน และจากการที่ไม่มีรายได้และไม่มีเงินใช้ สตรีจึงต้องออกไปรับจ้างนอกหมู่บ้าน เพื่อหาเงินมาเลี้ยงตนเองและครอบครัว ซึ่งสตรีเห็นว่ามีค่ามากกว่า จึงไม่ค่อยมีเวลาดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายตนเองมากนัก

#### - ระดับการศึกษา

สตรีที่อายุยังน้อยส่วนใหญ่มักจะได้เรียนหนังสือและจบการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หรือในระดับที่สูงกว่า สตรีเหล่านี้เป็นสตรีรุ่นใหม่ ได้รับการปลูกฝังจากสถานศึกษาในเรื่องการดูแลสุขภาพความสะอาดของร่างกายมาตั้งแต่เล็กๆว่า การรักษาความสะอาดของร่างกายมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดี เมื่อเด็กเหล่านั้นสำเร็จการศึกษาในภาคบังคับแล้ว สตรียังคงมีการปฏิบัติตัวในเรื่องการดูแลสุขภาพของร่างกายอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นนิสัย ซึ่งต่างกับสตรีกลุ่มที่มีอายุมากขึ้น ซึ่งไม่เคยเรียนหนังสือ มักไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการรักษาความสะอาดของร่างกาย มีการอาบน้ำไม่สม่ำเสมอและไม่ค่อยสนใจแต่งตัว

### 2.3.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

#### - สภาพที่อยู่อาศัย

ปัจจุบันชาวปกากะญอ นิยมปลูกบ้านด้วยไม้ มุงหลังคาด้วยกระเบื้อง เพราะมีความคงทนถาวรมากกว่าและแยกโรงครัวออกจากตัวบ้าน ลักษณะของโรงครัว มักจะมุงหลังคาด้วยใบตองตึง มีกะบะดินสร้างอยู่บริเวณกลางห้องครัว กะบะดินนี้ใช้เป็นที่ก่อไฟและวางเตาไฟสำหรับทำอาหาร ชาวปกากะญอ นิยมนอนในโรงครัว ทำอาหาร และรับประทานอาหารในโรงครัวมากกว่าบ้านหลังจริง โรงครัวจึงค่อนข้างรกและสกปรก เมื่อก่อไฟจะมีควันไฟฟุ้งกระจายทั่วห้อง เมื่อนอนหรือพักอยู่ในโรงครัว จะมีกลิ่นควันไฟติดตัว ติดผม

และเสื้อผ้า ทำให้เส้นผมแข็ง และมีผื่นเกาะ การโพกศีรษะของสตรีชาวปกากะญอ ช่วยให้เส้นผมไม่สัมผัสกับผืนคว้นมากนัก

นอกจากนี้สภาพที่อยู่อาศัย ที่ไม่ถูกสุขลักษณะ พื้นบ้านสกปรก มีฝุ่นมาก เวลานั่ง ทำให้เนื้อตัว เสื้อผ้าสกปรกได้ง่าย และในเวลาที่ฝนตก ดินเหนียว ทำให้ติดตัวและเสื้อผ้าได้ง่าย ในและในบางครั้งเมื่อน้ำในหมู่บ้านแห้ง ซึ่งทำให้ไม่สามารถอาบน้ำหรือทำความสะอาดเสื้อผ้าตามปกติได้

#### -ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

สตรีที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างดี มีข้าวกินตลอดปี สตรีมีการทำงานแต่พอควร มีเวลาพักผ่อนบ้าง จึงมีเวลาสนใจดูแลสุขภาพและดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายมากขึ้น สามีของสตรีวัยเจริญพันธุ์ได้แบ่งปันรายได้ส่วนหนึ่งเพื่อซื้อเสื้อผ้าและเครื่องสำอาง รวมทั้งอุปกรณ์ทำความสะอาดเสื้อผ้าต่าง ๆ โดยไม่ทำให้ครอบครัวเดือดร้อนมากนักและทำให้สตรีรู้สึกมีพึงพอใจ นอกจากนี้สามีของสตรีได้สร้างห้องอาบน้ำที่สะดวกสบาย ทำให้สตรีมีความพร้อมและสะดวกที่จะดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายได้ดียิ่งขึ้น

#### 2.3.3 ปัจจัยด้านชุมชน

-ไม่มีผลต่อพฤติกรรมด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย

### 2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการพักผ่อนและการออกกำลังกาย

#### 2.4.1 ปัจจัยด้านตนเอง

- อาชีพ

ในการศึกษาครั้งนี้ สตรีส่วนใหญ่ คือจำนวน 6 ใน 7 ราย ประกอบอาชีพทำไร่ ทำนา สตรีเหล่านี้ได้ใช้แรงงานในภาคเกษตรกรรมในช่วงฤดูทำไร่ ทำนา ทุกคนตื่นแต่เช้า หุงหาอาหารรับประทานอาหารและออกจากบ้านไปไร่ไปนา โดยมีการทำงานทั้งวัน กลับจากที่ทำงานก็มีดึกค่ำ และไม่มีวันหยุด ทุกคนจึงไม่มีเวลาพักผ่อนในเวลากลางวัน แต่ในเวลาค่ำ ช่วงเวลา 20.00 นาฬิกา ถึง 21.30 นาฬิกา บางคนดูละครโทรทัศน์เพื่อผ่อนคลายก่อนเข้านอน แต่หลังจากฤดูทำนาสตรีวัยเจริญพันธุ์จะอยู่กับบ้านดูแลลูกเย็บปักถักร้อยบ้าง จึงมีเวลาพักผ่อนเต็มที่ และในช่วงนี้หากมีการจัดงานรื่นเริงในหมู่บ้านหรือภายในตัวอำเภอ สตรีมีการไปเที่ยวงานและพาลูก ๆ ไปด้วย

ในด้านการออกกำลังกาย สตรีที่ประกอบอาชีพทำไร่ ทำนา ทุกคนถือว่าทำงานหนักและเป็นการออกกำลังกายภายในตัวแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก ส่วนสตรีบางรายที่ประกอบอาชีพค้าขายอยู่กับบ้าน ไม่ได้ใช้แรงมาก มีการออกกำลังกายบ้าง เช่น เดิน เป็นต้น

#### - รายได้

เนื่องจากสตรีวัยเจริญพันธุ์ ส่วนมากประกอบอาชีพทำไร่ ทำนา คือ 6 ใน 7 ราย มีรายได้ไม่แน่นอน บางรายไม่มีรายได้ รูปแบบการพักผ่อนเมื่อว่างจากการทำงานในไร่นา คือการพักผ่อนอยู่กับบ้าน หรือการไปเยี่ยมเพื่อนบ้าน มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนข่าวสารกัน แต่ในสตรีบางรายที่มีรายได้ดีและมีรถยนต์ส่วนตัว เมื่อถึงเวลาเทศกาลต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ วันเด็ก สตรีเหล่านี้จะพาครอบครัวเดินทางไปพักผ่อนนอกบ้าน เช่น ไปเที่ยวน้ำตก หรือพาบุตรไปเที่ยวสวนสัตว์ หรือไปเที่ยวงานรื่นเริงต่าง ๆ

#### - บทบาทหน้าที่ที่มีต่อตนเองและครอบครัว

สตรีวัยเจริญพันธุ์ที่สมรสแล้ว ได้รับความคาดหวังจากครอบครัว ในฐานะ ลูกสาว ในฐานะภรรยา และแม่ของลูก สตรีต้องปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทที่ได้รับให้ดีที่สุด เพื่อไม่ให้เป็นที่ครหาของคนอื่น ฉะนั้นสตรีจะต้องทำให้ดีในเรื่องการดูแล พ่อ แม่ ของตนเองและของสามี ดูแลบุตร รวมทั้ง ต้องให้การดูแลญาติๆ ทั้งสองฝ่ายตามความเหมาะสม ขณะเดียวกันสตรียังต้องรับผิดชอบงานในบ้านอื่นๆ และงานนอกบ้าน ไม่ให้ขาดตกบกพร่อง ทำให้สตรีเหน็ดเหนื่อยมากและมีเวลาพักผ่อนน้อย

### 2.4.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

#### - เศรษฐกิจของครอบครัว

ในครอบครัวที่มีฐานะยากจนมาก ในฤดูทำไร่ทำนา สตรีต้องออกไปทำงานแทบทุกวันตลอดฤดูกาล หลังฤดูเก็บเกี่ยวสตรีเหล่านี้ต้องออกไปรับจ้างนอกหมู่บ้าน เพื่อหาเงินซื้อข้าวสารมาเลี้ยงครอบครัว ส่งผลให้สตรีเหล่านี้มีเวลาพักผ่อนน้อยและมีความเครียดในด้านจิตใจมากกว่าสตรีทั่วไป เมื่อมีการจัดงานรื่นเริงต่างๆ สตรีเหล่านี้ไม่ค่อยได้มีโอกาสไปร่วมกิจกรรม เนื่องจากไม่มีเงินสำหรับจ่ายค่าเดินทางหรือจ่ายค่าชมมหรสพต่างๆ จากการที่สตรีต้องทำงานหนักและพักผ่อนน้อย สตรีจึงไม่สนใจที่จะออกกำลังกาย ส่วนสตรีที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจค่อนข้างดี ถึงแม้จะมีการเพาะปลูกเพื่อการค้า



มากขึ้น แต่สตรีเหล่านี้เมื่อทำงานเหนื่อย อยากพักผ่อน สามารถหาวันพักผ่อนได้ และสตรีบางคนได้จ้างคนมาช่วยทำงานในไร่ด้วย และเมื่อมีการจัดงานรื่นเริงต่างๆ สตรีเหล่านี้ จึงมีโอกาสเข้าไปร่วมมากกว่า

### 2.4.3 ปัจจัยด้านชุมชน

#### -การพัฒนาด้านโครงสร้างพื้นฐาน

แต่เดิมชุมชนบ้านโม่หลวงไม่มีไฟฟ้าใช้ หลังจากเลิกงานในเวลาเย็น สตรีมีการเย็บปักถักร้อยบ้าง และเข้านอน เวลาประมาณ 20.00 นาฬิกา ในปัจจุบันทุกครัวเรือนมีไฟฟ้าใช้ จึงมีการซื้อวิทยุ โทรทัศน์มากขึ้น ตอนเย็นหลังรับประทานอาหารสตรีมีการดูรายการโทรทัศน์ เช่น คู่ละคร รายการโชว์ต่าง ๆ สารคดีต่าง ๆ และเข้านอนดึกขึ้น โดยเฉลี่ยเข้านอนเวลาประมาณ 22.00 – 22.30 นาฬิกา หลังละครจบและตื่นแต่เช้าตามเดิม เนื่องจากต้องไปทำงานในไร่ในนา การสร้างถนนหนทาง แต่เดิมถนนจากหมู่บ้านเข้าไปในตัวอำเภอแม่แจ่ม มีความขรุขระและลำบากมาก โดยเฉพาะในฤดูฝน เพราะถนนลื่นมาก ถ้ามีงานรื่นเริงต่างสตรีมักไม่ให้ความสนใจที่จะไปเที่ยวชม เพราะการเดินทางลำบาก ปัจจุบันมีการปรับถนนให้กว้างขึ้นและปรับสภาพให้ดีขึ้นการเดินทางโดยรถจักรยานยนต์ และรถยนต์มีความสะดวกสบายมากขึ้น สตรีจึงมีโอกาสไปร่วมงานและเที่ยวชมงานรื่นเริงต่าง ๆ ที่จัดขึ้นภายในตัวอำเภอได้มากขึ้น นอกจากนี้ถนนหนทางที่ดีขึ้น สามเษกของสตรีส่วนหนึ่งได้นำข้าวไปสีที่โรงสีซึ่งอยู่อีกหมู่บ้านหนึ่ง จึงช่วยลดภาระของภรรยาลงมาก ไม่ต้องดำข้าวทุกวันเหมือนแต่ก่อน ทำให้สตรีมีเวลาพักผ่อนมากขึ้น

การสร้างประปาภูเขาเข้าหมู่บ้าน ช่วยลดภาระของสตรี ไม่ต้องหอบน้ำเข้าบ้านเป็นระยะทางไกลๆ เช่นแต่ก่อน มีความสะดวกสบายเนื่องจากน้ำเข้าถึงบ้าน สตรีไม่ต้องเสียเวลาในการหอบน้ำมาก ช่วยให้สตรีมีเวลาพักผ่อนมากยิ่งขึ้น

## 2.5 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์

### 2.5.1 ปัจจัยด้านตนเอง

#### - ระดับการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ สตรีวัยเจริญพันธุ์ส่วนใหญ่ เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีส่วนหนึ่งที่ไม่ได้เรียนหนังสือ ไม่สามารถอ่าน เขียนได้ สตรีเหล่านี้ไม่ค่อยมีความรู้เรื่องเพศศึกษา และถือว่าเพศเป็นเรื่องลับ ขาดความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และไม่มีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตัวจากโรคดังกล่าว นอกจากนี้สตรีเหล่านี้ยังไม่เคยตรวจสุขภาพ

ของอวัยวะสืบพันธุ์สตรี เช่นการตรวจมะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก ทำให้ไม่ทราบว่าสตรีเหล่านี้มีปัญหาทางด้านสุขอนามัยของอวัยวะสืบพันธุ์หรือไม่และสตรียังไม่ทราบว่าเมื่ออายุมากขึ้นนั้นมีความจำเป็นต้องตรวจสุขภาพด้านนี้ด้วยหรือไม่ ในสตรีที่มีการศึกษาสูงขึ้น ซึ่งได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพอนามัยมากกว่า มีสตรีบางรายที่เคยไปตรวจมะเร็งปากมดลูก ซึ่งผลการตรวจเป็นปกติ

#### -การได้รับข่าวสารด้านสุขภาพ

การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ มีผลต่อการปฏิบัติตัวในด้านอนามัยเจริญพันธุ์โดยสตรีที่ได้รับข่าวสารด้านสุขภาพอนามัย โดยการได้รับความรู้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือการได้รับความรู้โดยผ่านทางสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ แผ่นพับ ตำรา เป็นต้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ และรับรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการปฏิบัติตัวในด้านอนามัยเจริญพันธุ์ สตรีเหล่านี้ได้ทราบว่า เมื่อสตรีมีอายุมากขึ้น มักมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูกหรือมะเร็งเต้านมได้ สตรีจึงไปพบแพทย์ และทำการตรวจร่างกาย นอกจากนี้จากการที่สตรีได้รับทราบข้อมูลจากวิทยุและโทรทัศน์ว่า โรคเอดส์ สามารถติดต่อกันได้โดยการมีเพศสัมพันธ์ และในปัจจุบันยังไม่มียารักษาให้หายได้ สตรีทุกคนจึงกลัวไม่กล้าทำสวนทางเพศ และกำชับไม่ให้สามีไปมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงบริการเพราะกลัวว่าสามีจะนำเชื้อโรคมาร่วมให้กับตนเอง

#### 2.5.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

##### -การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว

การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว และการมีตัวอย่างที่ดีจากสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่ ปู่ ย่า หรือ ตา ยาย ตลอดจนมี พ่อ แม่ ซึ่งเป็นที่เคารพนับถือของชาวบ้าน สตรีเหล่านั้นได้รับการเลี้ยงดูและได้รับการอบรมขัดเกลาเรื่องกริยามารยาททางสังคมจากพ่อ แม่ ก่อนข้างมาก มาตั้งแต่อายุน้อย รวมทั้งการอบรมสั่งสอนเรื่องพฤติกรรมทางเพศ เพื่อให้สตรีเติบโตเป็นกุลสตรีที่ดี รักษาชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล และการมีแบบอย่างที่ดีจาก ผู้อาวุโส จากพ่อ แม่ และถ่ายทอดมายังสตรี ซึ่งเป็นบุตรหลานของตนเอง สตรีเหล่านี้เมื่อ โตขึ้นจึงมีการวางตัวดีและมีพฤติกรรมทางเพศเหมาะสม

### 2.5.3 ปัจจัยด้านชุมชน

#### - ประเพณีและวัฒนธรรมของชนเผ่า

จากประเพณีวัฒนธรรมของชนเผ่าปกากะญอ เรื่องเพศยังถือว่าเป็นเรื่องลับที่ไม่ควรนำมาพูดในที่สาธารณะ การมีข้อห้ามไม่ให้สตรีมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน เพราะถ้ามีเพศสัมพันธ์ กับชายก่อนแต่งงานถือว่าผิดจารีตประเพณี จะนำความเสื่อมเสียสู่ชุมชนครอบครัว สตรีและชาย คนนั้นต้องทำพิธีขอขมาลาโทษต่อชาวบ้านและเลี้ยงผีบ้าน สตรีจะมีเพศสัมพันธ์กับชาย ภายหลังจากแต่งงานกับสามีของตนเองเท่านั้น สตรีจึงไม่มีพฤติกรรมล่าส่อนทางเพศ นอกจากนี้การที่ชาวปกากะญอนิยมการมีผัวเดียว เมียเดียว ทำให้สตรีมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีภาวะเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่ำ ประกอบกับอุบัติการณ์ในการเกิดโรคที่เกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ของคนในชุมชนมีน้อย ด้วยเหตุนี้สตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกากะญอส่วนใหญ่จึงไม่นิยมที่จะมาตรวจสุขภาพของอวัยวะสืบพันธุ์

## 2.6 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการตั้งครรภ์และการคลอด

### 2.6.1 ปัจจัยด้านตนเอง

#### -ระดับการศึกษา

ระดับการศึกษามีผลต่อพฤติกรรมการตั้งครรภ์และการคลอดของสตรีวัยเจริญพันธุ์ของชาวปกากะญอเป็นอย่างมาก เนื่องจากสตรีที่ได้รับการศึกษาในโรงเรียน โดยส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาในระดับชั้น ป.6 สามารถอ่านเขียนภาษาไทยได้ เมื่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาให้ความรู้แก่สตรีในเรื่องอนามัยแม่และเด็ก สตรีเหล่านี้จะมีความเข้าใจและเรียนรู้ได้เร็ว จึงให้ความร่วมมือในการฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่อนามัยเป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังมีการมารับวัคซีนก่อนตั้งครรภ์และนิยมคลอดในโรงพยาบาลมากขึ้น ด้วยเหตุผลที่ว่า การคลอดโรงพยาบาลมีความปลอดภัยต่อแม่และลูกมากกว่าคลอดเองที่บ้าน และภายหลังคลอดบุตร สตรีที่มีการศึกษาสูงขึ้น มีการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลในเรื่องการรับประทานอาหาร การทำงาน การตรวจร่างกายต่าง ๆ ได้ถูกต้องเหมาะสมกว่า ถึงแม้ว่าการปฏิบัติตัวในบางเรื่องนั้น สตรีเหล่านี้ยังคงปฏิบัติตามคำแนะนำของมารดาและผู้อาวุโสอยู่ เช่น การงดรับประทานอาหารบางชนิดที่เชื่อว่าเป็นอาหารแสลง

ส่วนสตรีที่ไม่ได้เรียนหนังสือซึ่งส่วนมากเป็นสตรีรุ่นเก่าไม่นิยมฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่อนามัยและไม่มีความรู้เกี่ยวกับการฝากครรภ์และไม่นิยมไปคลอดในโรงพยาบาล นอกจากกรายที่คลอดยากเท่านั้นจึงจะไปคลอดที่โรงพยาบาลซึ่งบางคนมีเหตุผลว่า สตรีที่ไป

คลอดในโรงพยาบาลแล้วได้รับคำแนะนำจากแพทย์และพยาบาลที่ไม่เหมาะสมและขัดแย้งกับความเชื่อเดิมของคนรุ่นเก่า ทำให้ต้องป่วยเป็นโรคลมผัดเดือนตามมา จึงมีผลต่อการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์และภายหลังคลอด โดยสตรีกลุ่มนี้ไม่มีการบำรุงครรภ์ใดๆ ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ และยังคงมีการปฏิบัติตามคำแนะนำของแม่และผู้อาวุโสอย่างเคร่งครัด

#### - การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพอนามัย

สตรีวัยเจริญพันธุ์รุ่นใหม่ที่อ่านออกเขียนได้ มีโอกาสได้รับรู้และเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์และภายหลังคลอด จากเอกสาร จากสื่อวิทยุ และโทรทัศน์ นอกจากนี้ยังได้ไปฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ทำให้ได้รับทราบข้อมูลหลาย ๆ ด้านเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์และภายหลังคลอด ก่อให้เกิดความเข้าใจว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นประโยชน์ต่อตนเองและลูกในครรภ์อย่างไร สตรีจึงมีการปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทั้งในขณะตั้งครรภ์และภายหลังคลอดบุตร ในด้านการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การมารับวัคซีนต่าง ๆ ตลอดจนการสังเกตอาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์ ได้ดีพอสมควร

มีสตรีบางรายที่มีความรู้ด้านสุขภาพอนามัย และมีประสบการณ์ด้านการดูแลสุขภาพของชาวบ้านมาพอสมควร จะให้ความสำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์มากและเมื่อคลอดจะไปคลอดที่โรงพยาบาล โดยมีเหตุผลว่า เพื่อความปลอดภัยของตนเองและลูก

#### 2.6.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

##### - ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

มีสตรีวัยเจริญพันธุ์หลายรายที่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบำรุงครรภ์ว่าขณะตั้งครรภ์ ควรรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ควรพักผ่อนหรือรับประทานประเภทเนื้อสัตว์ไข่ ให้มากขึ้น แต่ในทางปฏิบัติ สตรีเหล่านี้ไม่สามารถปฏิบัติได้ทุกอย่าง เนื่องจากมีข้อจำกัดทางด้านเศรษฐกิจของครอบครัว ต้องนำเงินไปใช้จ่ายในส่วนที่จำเป็นมากกว่าก่อน เช่น ต้องซื้อยารักษาโรคให้บิดา มารดาหรือซื้ออาหารมารับประทานในครอบครัว ในเรื่องการพักผ่อน สตรีทุกคนทำงานจนถึงวันใกล้คลอด เพราะไม่มีใครช่วยสามีทำงาน

ในปัจจุบันสตรีชาวปกากะญอ นิยมคลอดบุตรที่โรงพยาบาลมากขึ้น เพราะมีความมั่นใจในด้านความปลอดภัยของแม่และลูก แต่มีส่วนหนึ่งที่ยังคลอดเองที่บ้าน เนื่องจากไม่อยากจะเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และค่ารักษาพยาบาล

### 2.6.3 ปัจจัยด้านชุมชน

#### - ประเพณีและวัฒนธรรมของชนเผ่า

สตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกากะญอมีความเชื่อหลายอย่าง เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอด ซึ่งความเชื่อเหล่านี้ได้รับการถ่ายทอดจากผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน ได้แก่ ผู้อาวุโส แม่ และเพื่อนบ้าน เช่น ความเชื่อบางอย่างที่ว่า การรับประทานของหวานมาก อาหารที่มียางเหนียว หรือการรับประทานกล้วยมาก ๆ จะทำให้ลูกในครรภ์โตและคลอดยาก สตรีจึงไม่กล้ารับประทานอาหารเหล่านี้มาก หรือการที่สตรีรับประทานอาหารแสดงตามคำแนะนำของผู้อาวุโส เพราะเป็นความเชื่อและปฏิบัติต่อกันมานาน

อย่างไรก็ตามสตรีที่ฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และไปคลอดที่โรงพยาบาล ซึ่งจะได้รับคำแนะนำจากแพทย์และพยาบาล ในด้านการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ และภายหลังคลอด ซึ่งสตรีส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลแต่ไม่ทุกเรื่อง ในบางเรื่อง สตรียังคงปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้อาวุโส เพราะเชื่อในสิ่งดังกล่าว เช่น ในเรื่องการแต่งกายหลังการคลอดบุตร ซึ่งทางโรงพยาบาลแนะนำให้มารดาหลังคลอด แต่งกายตามสบาย ไม่จำเป็นต้องโปกศรีษะ ใส่ถุงเท้า หรือใส่หมวก แต่สำหรับสตรีชาวปกากะญอ เมื่อกลับบ้านต้องใส่เสื้อผ้าที่อบอุ่น มิดชิด โปกศรีษะไม่ให้สัมผัสกับลมแรงและอากาศเย็น เพราะกลัวผิวดี๋น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสภาพภูมิอากาศในพื้นที่ที่อยู่อาศัย ต่างกับอากาศในเมือง

#### - การพัฒนาด้านโครงสร้างพื้นฐาน

การพัฒนาด้านโครงสร้างพื้นฐาน โดยเฉพาะการสร้างถนนหนทางให้สะดวกสบายสำหรับการเดินทาง ทำให้การคมนาคมจากหมู่บ้านไปสู่สถานบริการสุขภาพมีความสะดวกขึ้น ส่งผลให้สตรีมีการไปฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่อนามัยที่อนามัยมากขึ้น โดยขี่จักรยานยนต์หรือนั่งรถยนต์ไปฝากครรภ์ และเมื่อถึงเวลาใกล้คลอดจึงสามารถเดินทางไปโรงพยาบาลได้อย่างสะดวก

มีสตรีส่วนหนึ่งที่ไม่เคยฝากครรภ์ ซึ่งเป็นสตรีที่มีอายุมากกว่า 40 ปี โดยในขณะที่ตั้งครรภ์ ถนนหนทางที่เข้าสู่หมู่บ้าน ยังมีความรุดันการ การเดินทางออกนอกหมู่บ้านค่อนข้างลำบาก ประกอบกับสตรีเหล่านั้นไม่มีความรู้เกี่ยวกับการฝากครรภ์ สตรีเหล่านี้จึงไม่สนใจที่จะไปฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่อนามัย แต่เหตุผลที่สำคัญประการหนึ่งคือการเดินทางไปสถานอนามัยนั้นมีความลำบากมาก และต้องเดินทางไกล



### -การบริการทางด้านสาธารณสุข

การบริการด้านสาธารณสุข ที่เข้ามาในหมู่บ้านโม่หลวง ส่วนใหญ่เน้น การบริการทางด้านสุขภาพอนามัยแก่แม่และเด็ก ดังนั้นการบริการทางด้านสุขภาพในระยะ เวลาที่ผ่านมาจึงมีผลต่อพฤติกรรมการตั้งครรภ์และการคลอดเป็นอย่างมาก โดยสตรีวัย เจริญพันธุ์ที่ตั้งครรภ์จะมารับบริการฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีการรับวัคซีนก่อน ตั้งครรภ์ และมีการวัดความก้าวหน้าของการตั้งครรภ์โดยการมาชั่งน้ำหนัก สตรีจะได้รับ คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในเรื่องการทำงาน การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย การตรวจเช็คอาการที่ผิดปกติของทารกในครรภ์ เมื่อคลอดส่วนใหญ่จะ ได้ รับการทำคลอดจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่บ้าน บางรายที่คลอดยากจะได้รับส่งต่อไปยัง โรงพยาบาลชุมชนแม่แจ่ม หลังการคลอดบุตรจะได้รับการตรวจร่างกายจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ขณะเดียวกันจะได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลให้อาหารเสริมแก่ทารก และการดูแลเรื่องการ ให้อุณหภูมิคุ้มกันโดยการรับวัคซีนตามอายุของเด็ก ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว ได้เกิดขึ้นภายหลังจาก ได้ รับการบริการสาธารณสุข ทำให้สตรีวัยเจริญพันธุ์เริ่มนิยมการฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขมากขึ้น

## 2.7 ปัจจัยที่มีผลต่อการพฤติกรรมการใช้สารเสพติด

### 2.7.1 ปัจจัยด้านตนเอง

#### - ระดับการศึกษา

จากการศึกษาพบว่า สตรีวัยเจริญพันธุ์รุ่นใหม่ที่ได้รับการศึกษาในโรงเรียน ส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งสตรีเหล่านี้ได้รับการอบรมจาก โรงเรียนตั้งแต่อายุน้อย ก่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจถึงโทษของสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย เมื่อสตรีเหล่านี้ออกจากโรงเรียนแล้วส่วนใหญ่จึงไม่ดื่มสุรา สูบบุหรี่ อดเมี่ยงหรือเคี้ยวหมาก ซึ่งแตกต่างจากสตรีวัยเจริญพันธุ์รุ่นเก่าที่ไม่เคยเรียนหนังสือ ซึ่งมักจะเริ่มสูบบุหรี่และดื่มสุรา ตั้งแต่เริ่มเป็นสาว เนื่องจากมีความเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มีผลเสียต่อสุขภาพ จึงสูบบุหรี่มาเรื่อยๆ เมื่ออายุมากขึ้นเริ่มอมเมี่ยงและเคี้ยวหมาก สตรีกลุ่มนี้จึงติดบุหรี่และเลิกไม่ได้

#### - ความเชื่อและการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

สตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกากะญอไม่เคยเรียนหนังสือในโรงเรียน ส่วนใหญ่ สูบบุหรี่และดื่มสุรา แต่ดื่มไม่มากโดยจะดื่มเฉพาะเวลาว่างงานหรือเมื่อพบปะญาติ ซึ่ง สตรีรุ่นก่อนมีความเชื่อว่า การสูบบุหรี่ธรรมดาที่ไม่ใช่บุหรี่ซองที่ซื้อจากร้านค้าจะไม่เป็น

อันตรายต่อสุขภาพและเชื่อว่าการสูบบุหรี่นี้มีมาตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายาย แต่ก็ไม่พบว่ามิใครเจ็บป่วยจากการสูบบุหรี่ บางครั้งแม้จะมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโทษของการสูบบุหรี่ แต่ก็ยังไม่เชื่อและยังสูบกันทั่วไป ส่วนผลของการดื่มสุรานั้น มีความเชื่อว่าการดื่มในปริมาณไม่มากจะไม่มีอันตรายต่อสุขภาพแต่จะช่วยในการบำรุงสุขภาพ การดื่มสุราในงานมงคลต่าง ๆ ไม่ได้ดื่มจนติดสุรา ซึ่งสตรีวัยเจริญพันธุ์เห็นว่าเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนสามารถดื่มได้ ส่วนการเคี้ยวหมากนั้น สตรีชาวภาคเหนือมีความเชื่อว่า หมากไม่ใช่สารเสพติด แต่ถือว่าเป็นของขบเคี้ยว ซึ่งสตรีรุ่นเก่ามักมีการเคี้ยวหมากกันอย่างแพร่หลาย บางรายเคี้ยวเป็นประจำ เมื่อไม่ได้เคี้ยวจะรู้สึกไม่สบายปาก แต่บางรายเคี้ยวเล่น ๆ เป็นบางครั้งเท่านั้น

### 2.7.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

#### -การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว

ในปัจจุบันสตรีวัยเจริญพันธุ์มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสารเสพติดชนิดต่างๆ มากขึ้น เช่น อันตรายจากการสูบบุหรี่หรือจากการดื่มสุรา ซึ่งสิ่งเหล่านี้สตรีได้รับทราบจากแหล่งข้อมูลด้านต่างๆ ได้แก่ จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข วิทยุ โทรทัศน์ หรือจากการรณรงค์ของประชาชนในชุมชน อย่างไรก็ตาม ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความสำคัญที่ให้การอบรมและปลูกฝังให้สตรีได้รู้จักพิษภัยของสารเสพติดและให้ความรักความอบอุ่นแก่สตรีได้ดีที่สุดเพื่อป้องกันให้สตรีห่างไกลจากสารเสพติด นอกจากนี้ในชีวิตประจำวันของครอบครัวสตรีรุ่นก่อน มีการใช้สารเสพติด พกบุหรี่ สุรา เมียง หมาก และถือเป็นวัฒนธรรมชุมชนอย่างหนึ่ง สตรีวัยเจริญพันธุ์รุ่นก่อนจึงมีการใช้สารเสพติดดังกล่าวตาม ดังนั้นครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดของสมาชิกในครอบครัวเช่นกัน

### 2.7.3 ปัจจัยด้านชุมชน

#### -ประเพณีวัฒนธรรมของชนเผ่า

ในวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวปกากะญอ เมื่อมีแขกมาที่บ้านหรือมีเพื่อนบ้านมาเยี่ยมเยียน เจ้าของบ้านจะนำยาสูบและใบตองสำหรับมวนยาสูบ หมากพลู หรือถ้ามีสุราก็จะนำมาต้อนรับกัน เพื่อแสดงถึงความเป็นมิตรภาพที่ดีต่อกัน เมื่อญาติพี่น้องหรือเพื่อนบ้านที่มาเยี่ยมถึงเวลากลับ เจ้าของบ้านจะเอายาสูบเป็นของฝากกลับบ้านด้วย

สำหรับหนุ่มสาว เมื่อหนุ่มมาที่บ้านสาว เจ้าของบ้านก็จะนำยาสูบและใบตองสำหรับมวนบุหรี่มาต้อนรับเช่นกัน ซึ่งถือเป็นมารยาทอย่างหนึ่งของเจ้าของบ้านที่ดี

ในด้านการทำงาน เนื่องจากชาวปกากะญอประกอบอาชีพทำไร่ทำนาเป็นหลัก เมื่อออกไปทำงานในไร่ในนา มีแมลงสัตว์กัดต่อย การสูบบุหรี่ซึ่งกลิ่นของบุหรี่จะช่วยไล่แมลงทำให้แมลงมาตอมลดลง และรู้สึกรำคาญน้อยลง

## 2.8 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกำบังและรักษาอาการเจ็บป่วย

### 2.8.1 ปัจจัยด้านตนเอง

#### - ระดับการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้พบว่า สตรีที่มีอายุมากมักเป็นสตรีที่ไม่เคยได้เรียนหนังสือในเรื่องการรักษาอาการเจ็บป่วยนั้น สตรีเหล่านั้นยังคงมีความเชื่อแบบชาวปกากะญอแบบดั้งเดิมมาก ถึงแม้ว่าในปัจจุบันระบบสาธารณสุขจะเข้าถึงประชาชนทุกคน เมื่อเกิดการเจ็บป่วยมักจะเลือกรักษาตัวโดยใช้สมุนไพร รักษาแบบแพทย์พื้นบ้าน มีการเลี้ยงผีต่าง ๆ มีการใช้ยาสมุนไพรที่มีขายตามร้านขายยาในชุมชนบ้างหรือไปขอมาจากสถานีอนามัย แต่ถ้าป่วยมากจึงจะไปโรงพยาบาลต่างจากสตรีวัยเจริญพันธุ์รุ่นใหม่ที่ได้รับการศึกษาในโรงเรียน ซึ่งมีความคิดว่าถ้าเจ็บป่วยไม่สบาย ถ้ารับประทานยาแล้วอาการไม่ดีขึ้น ก็จะไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล แต่ไม่มีความคิดที่จะใช้ในการรักษาตัวแบบแพทย์พื้นบ้านหรือใช้สมุนไพร มีบางคนเมื่อไม่สบาย ซึ่งจะมี บิดา มารดา เสนอให้รับประทานยาสมุนไพรและรักษาตัวแบบพื้นบ้าน ตนเองจึงต้องปฏิบัติตามที่บิดามารดาบอก

#### - การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพอนามัย

สตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกากะญอที่สามารถอ่านออกเขียนได้ หรือสตรีที่มีการติดต่อสื่อสารกับชุมชนภายนอกตลอดจนสตรีที่มีประสบการณ์ในการทำงานด้านสุขภาพอนามัยของประชาชน ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับข้อมูลข่าวสารทางด้านสาธารณสุขมากกว่าสตรีทั่วไป จะมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วยแบบแพทย์แผนปัจจุบันมากกว่า และสตรีเหล่านี้จะมีการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคก่อนการตั้งครรภ์ ภายหลังคลอดบุตรจะพาบุตรไปรับวัคซีนครบตามที่กำหนด โดยส่วนตัวของสตรีเองเมื่อมีการเจ็บป่วย จะไปรับบริการทางการแพทย์ที่โรงพยาบาลและไม่นิยมการรักษาแบบพื้นบ้าน เช่น การใช้สมุนไพรหรือรักษาที่หมอพื้นบ้าน โดยมีเหตุผลว่าไม่มีความปลอดภัย กลัวผลข้างเคียงของการใช้สมุนไพร กลัวหมอพื้นบ้านทำไม่ดี กลัวการติดเชื้อ เป็นต้น ขณะเดียวกันเมื่อตั้งครรภ์ จะฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลและคลอดที่โรงพยาบาลซึ่งมีเหตุผลว่า การคลอดที่โรงพยาบาลนั้น สถานที่สะอาด เสี่ยงต่อการติดเชื้อน้อยกว่า การคลอดที่บ้าน การได้รับการดูแลจากแพทย์และพยาบาล

จะช่วยให้ปลอดภัยทั้งแม่และลูก และโดยส่วนตัวของสตรีเหล่านี้จะมีการรับประทานอาหารเสริมเพื่อบำรุงร่างกาย มีการควบคุมน้ำหนักของตนเองไม่ให้อ้วนเพราะมีความรู้ความเข้าใจว่าหากร่างกายอ้วนมากจะเกิดโรคแทรกซ้อนได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน หรือมีไขมันในเส้นเลือดสูง และจะทำให้เส้นเลือดตีบตันได้ ฉะนั้นสตรีเหล่านี้จึงควบคุมอาหารที่รับประทานอย่างสม่ำเสมอ เมื่อรู้สึกน้ำหนักมากขึ้น จะพยายามลดน้ำหนักลงและไม่บริโภคสารเสพติด พกนุหรื สุราหรือเคี้ยวหมาก เนื่องจากมีความรู้ว่ามีอันตรายต่อปกอดก่อให้เกิดเป็นโรคถุงลมโป่งพอง ส่วนสุราหากดื่มมาก อาจจะเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง หรือเป็นโรคตับได้

## 2.8.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

### - สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

สตรีวัยเจริญพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี ไม่มีรายได้ เมื่อเกิดการเจ็บป่วยมักจะพักผ่อนอยู่กับบ้าน รอให้อาการเจ็บป่วยหายไปเอง บ้างก็หาสมุนไพรมารับประทานหรือรักษาแบบพื้นบ้านเช่น เถียงผี หรือมัดมือเรียกขวัญ เนื่องจากไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากบางครั้งมีการขอยาจากเพื่อนบ้านมารับประทาน เช่น ยาลดไข้ แก้ปวด ถ้าป่วยมาก จึงจะไปรักษาในโรงพยาบาล ซึ่งการไปโรงพยาบาลแต่ละครั้ง ต้องหาญาติเงินจากเพื่อนบ้านเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการเดินทางและค่ารักษาพยาบาล

ในสตรีที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี มีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย เมื่อเจ็บป่วยจึงไม่มีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล โดยมีสิทธิ์ที่จะเลือกการรักษาพยาบาลแบบพื้นบ้านหรือไปรักษาในโรงพยาบาล โดยไม่ต้องรอนจนถึงอาการหนักถึงจะไปโรงพยาบาล

ในด้านการป้องกันอาการเจ็บป่วย สตรีที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี ต้องทำงานหนัก พักผ่อนน้อย สุขภาพทรุดโทรม รับประทานอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายและมีรูปร่างผอม ไม่มีทางเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และไม่ค่อยสนใจดูแลสุขภาพมากนัก ส่วนสตรีที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะดีส่วนมาก มีการทำงานไม่หนักมาก เกินไป มีเวลาพักผ่อนและสนใจดูแลสุขภาพตนเองมากกว่าสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ มีการควบคุมน้ำหนักและรักษาความสะอาดของร่างกายดีกว่า

### 2.8.3 ปัจจัยด้านชุมชน

#### - ประเพณีวัฒนธรรมของชนเผ่า

เนื่องจากสตรีวัยเจริญพันธุ์ชาวปกากะญอส่วนหนึ่งยังมีความเชื่อเกี่ยวกับการเจ็บป่วยที่เป็นความเชื่อของคนส่วนใหญ่ในชุมชน เช่น ความเชื่อที่ว่า การเจ็บป่วยเกิดจากการกระทำของธรรมชาติโดยมนุษย์ทำให้เจ้าของธรรมชาติไม่พึงพอใจ หรือเกิดจากการกระทำผิดต่อจารีตประเพณี เช่น การลักลอบมีเพศสัมพันธ์กันของหญิง-ชาย หรือเชื่อว่าเกิดจากสิ่งเหนือธรรมชาติ เช่น เวทมนต์ คาถาต่าง ๆ ตลอดจนมีความเชื่อว่าเกิดจากเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายก่อให้เกิดการเจ็บป่วยสิ่งเหล่านี้ล้วนอยู่ในความคิดและความเชื่อของสตรีชาวปกากะญอโดยเฉพาะสตรีวัยเจริญพันธุ์รุ่นก่อน ๆ ฉะนั้นในการป้องกันอาการเจ็บป่วยจึงมีหลายวิธีด้วยกัน เช่น ไม่กระทำความผิดต่อจารีตประเพณี ไม่ลบหลู่ต่อธรรมชาติ ตลอดจนมีการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ในด้านการรักษาอาการเจ็บป่วยจึงมีการรักษาแบบผสมผสานระว่างการรักษาแบบพื้นบ้าน เช่น ใช้สมุนไพร รักษาด้วยหม้อพื้นบ้าน เลี้ยงผีต่าง ๆ รวมทั้งการรักษาแบบแพทย์สมัยใหม่ อย่างไรก็ตามในการรักษาอาการเจ็บป่วยของสตรีนั้นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำของสตรีเหล่านั้นคือ บุคคลรอบข้าง ได้แก่ พ่อ แม่ สามี ซึ่งพ่อ แม่ของสตรียังคงมีความเชื่อในการรักษาแบบดั้งเดิมมาก สตรีรุ่นใหม่บางคนยังมีการรักษาอาการเจ็บป่วยแบบพื้นบ้านอยู่ ผสมผสานกับการรักษาเจ็บป่วยแบบการแพทย์สมัยใหม่ แต่สตรีรุ่นใหม่ที่ได้เรียนหนังสือจะมีความเชื่อเกี่ยวกับการเจ็บป่วยที่เป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น การดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยจึงเน้นการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันมากกว่า

#### - การพัฒนาด้านโครงสร้างพื้นฐาน

แต่เดิมความเจริญทางด้านคมนาคมยังไม่ดี การเดินทางไปโรงพยาบาล มีความลำบากมากต้องเดินเท้าไป ในปัจจุบันมีการปรับปรุงถนนหนทางมากขึ้น การคมนาคมสะดวกมากยิ่งขึ้นเมื่อมีการเจ็บป่วยที่เจ็บพลันและมีความรุนแรง สตรีและชาวบ้านนิยมไปรักษาในโรงพยาบาลมากขึ้น เนื่องจากมีรถที่จะเดินทางและการเดินทางไม่ลำบากมากนัก นอกจากนี้การพัฒนาโดยการนำกระแสไฟฟ้าเข้ามา ในหมู่บ้านทำให้สตรีมีโอกาสได้ดูโทรทัศน์ และได้ฟังวิทยุ ทำให้สตรีได้รับข้อมูลข่าวสารด้านต่างๆ รวมทั้งข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการด้านสุขภาพ ที่รัฐมีให้กับประชาชน เช่น สวัสดิการด้านการรักษาอาการเจ็บป่วย โดยลดค่ารักษาพยาบาล หรืองดเว้นค่ารักษาพยาบาลแก่ประชาชน ที่มีฐานะยากจน ดังนั้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วย สตรีและครอบครัวจึงนิยมเข้าไปรับการรักษาในโรงพยาบาลมากขึ้นกว่าแต่ก่อน



จากการที่สื่อต่างๆ เข้าถึงประชาชนมากขึ้น พบว่าสตรีชาวปกากะญอส่วนใหญ่หลังจากเลิกงานจะมีการดูโทรทัศน์ ซึ่งรายการโทรทัศน์ในปัจจุบันมีหลายรายการที่มีการนำเสนอความรู้เกี่ยวกับโรคและการดูแลสุขภาพ จึงเป็นที่สนใจของชาวบ้านและสตรีก่อให้เกิดความเข้าใจในด้านการป้องกันโรคต่างๆมากขึ้น สตรีจึงมีการไปรับวัคซีนป้องกันโรค การเจาะเลือดก่อนแต่งงานหรือก่อนมีบุตร การนอนในมุ้งเพื่อป้องกันยุงลายกัด เพื่อป้องกันการเป็นโรคไข้เลือดออก การไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เนื่องจากทำให้เป็นโรคพยาธิ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จึงช่วยส่งเสริมให้สตรีมีการดูแลสุขภาพของตนเองได้ดีขึ้น

#### - การบริการทางด้านสาธารณสุข

หลังจากชุมชนได้รับการพัฒนาในหลายๆ ด้าน รวมทั้งทางด้านสาธารณสุข สตรีในชุมชนได้รับความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับการป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วยส่วนใหญ่เป็นความรู้เกี่ยวกับโรคที่เกิดขึ้นบ่อยในชุมชน เช่น โรคมาลาเรีย โรคท้องร่วงจากอาหารเป็นพิษ โรคปอดบวม โรคหัดต่าง ๆ โดยผ่านทางด้านใบปลิว และจากการอบรมให้ความรู้แก่ชาวบ้านในชุมชน ส่งผลให้สตรีและชาวบ้านในชุมชนมีความรู้เกี่ยวกับโรคดังกล่าวมากขึ้น และสามารถป้องกันตัวไม่ให้เป็นโรคดังกล่าว เช่น นอนในมุ้งไม่ให้ยุงกัด เพื่อป้องกันโรคมาลาเรีย รักษาร่างกายให้อบอุ่นใส่เสื้อผ้าที่หนาในฤดูหนาวเพื่อป้องกันการเป็นหวัดและโรคปอดบวม รับประทานอาหารที่สะอาดไม่มีแมลงวันตอม เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นโรคท้องร่วง เป็นต้น นอกจากนี้เมื่อมีอาการเจ็บป่วย ส่วนใหญ่จะไปรับยาที่สถานีอนามัยบ้านโหล่งโป่ง หรือ สถานีอนามัยบ้านกองแขก และที่โรงพยาบาลชุมชนแม่แจ่ม หรือโรงพยาบาลฮอดเนื่องจากอยู่ใกล้บ้าน และยังมีชาวบ้านอีกจำนวนมากที่ไปรับบริการสุขภาพตามคลินิกต่าง ๆ เพราะเห็นว่ามีความสะดวกและรวดเร็วกว่าไปโรงพยาบาล ทั้งนี้ในการไปรับบริการด้านสุขภาพของสตรีจากแหล่งบริการสุขภาพแต่ละแห่งนั้น สตรีได้คำนึงถึงการบริการที่ดีจากบุคลากรทางการแพทย์ สวัสดิการที่สามารถใช้ได้กับสถานบริการสุขภาพนั้น ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ผลของการรักษา ตลอดจนความสะดวกรวดเร็วที่ได้รับ เป็นต้น