**ชื่อสิ่งประดิษฐ์: ถุงปรุงอาหารรสนัวคู่ครัวหวาน-ดัน**

ชื่อผู้ประดิษฐ์และนำเสนอผลงาน :ลักคณา สุเพ็ญศิลป์ เจ้าพนักงานสาธารณสุข(แพทย์แผนไทย)

รพ.สต.บ้านบ่อ อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์ โทร. 0885617927 Email : kik.lug@hotmail.com

**บทคัดย่อ**

สถานการณ์โรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานจำนวน 1.5 ล้านคน ประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตำบลธัญญา มีผู้ป่วยโรคเบาหวาน 783 คน ปัญหาที่พบของผู้ป่วยมีภาวะแทรกซ้อนทางไต 276 คน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลธัญญาและอาสาสมัครสาธารณสุข ได้เห็นความสำคัญของโรคเรื้อรังดังกล่าว จึงทำให้ผู้ศึกษาสนใจที่จะพัฒนานวัตกรรมผงนัวเพื่อสุขภาพขึ้นเพื่อ 1. สร้างเครือข่ายจัดตั้งชุมชนต้นแบบ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มผู้ป่วยลดการใช้เครื่องปรุงรส(ผงชูรส รสดี) 2. เพื่อเปรียบเทียมราคาผงนัวกับผงชูรส 3. เพื่อประเมินผลความพึ่งพอใจในการใช้ผงนัว ขั้นตอนการดำเนินการประชุมทำความเข้าใจ วิเคราะห์ปัญหา หาสาเหตุของการเกิดโรค2.อบรมให้ความรู้การบริโภคอาหารให้ห่างไกลโรค การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน การออกกำลังกายสมาธิบำบัด SKT แลกเปลี่ยนเรียนรู้การใช้สมุนไพรพื้นบ้าน จัดตั้งชุมชนต้นแบบลดการใช้ผงชูรสประชาคมเพื่อกำหนดกติกาชุมชน วัสดุอุปกรณ์ได้แก่ 1.ข้าวกล้อง 2.เห็ดนางรม3.หญ้าหวาน4.ผักหวานบ้าน5.ใบกระถิน6.ใบชะมวง7.ชะอม 8.ใบมะรุม9.ตำลึง10.ใบหม่อน11.ซองบรรจุชาชง12.เครื่องซีล 13.เครื่องชั่ง วิธีประดิษฐ์ นำสมุนไพร เห็ดนางรม หญ้าหวาน ผักหวานบ้าน ใบกระถิน ใบชะมวง ชะอม ใบมะรุม ตำลึง ใบหม่อน มาล้างน้ำให้สะอาด นำสมุนไพรทั้งหมดไปดากแดดให้แห้ง นำสมุนไพรทั้งหมด ข้าวกล้อง มาบดให้ละเอียด นำสมุนทั้งหมดที่บดละเอียดผสมคลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วนำมาบรรจุในซองชาชงบรรจุขนาด 10 กรัม นำซองชาชงที่บรรจุเสร็จมาซีลปิดปากถุง จัดเวทีประชาคมหาครัวเรือนต้นแบบการใช้ผงนัวแทนผงปรุงรสมีครัวเรือนต้นแบบที่เข้าร่วมโครงการ 37 ครัวเรือน โดยให้ครัวเรือนต้นแบบนำผงนัวไปปรุงอาหาร   
 การศึกษาผู้เข้าร่วมโครงการชุมชนต้นแบบดูแลสุขภาพให้ปลอดภัยห่างไกลอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม รพ.สต.บ้านบ่อ อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์ ในครั้งนี้มีผู้เข้าร่วม 15 คน มีการจัดตั้งชุมชนต้นแบบการลดใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวานความดันโลหิตสูงและลดการเพิ่มจำนวนผู้ป่วยรายใหม่ มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 76 คน และมีผู้สมัครใจเป็นครัวเรือนต้นแบบลดการใช้ผงชูรสจำนวน 38 ครัวเรือน (ร้อยละ 50) และเมื่อประเมินผลความพึงพอใจของถุงผงนัวแล้วอยู่ในระดับดีมาก ซึ่งจากข้อค้นพบในครั้งนี้ จะช่วยเสริมสร้างความรู้ทางวิชาการใหม่ๆ ในการดูแลสุขภาพและให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน รวมทั้งการนำข้อมูลและผลการศึกษาไปใช้ในการศึกษาประเด็นอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

**คำสำคัญ:** ผงนัว, สมุนไพร, หวาน-ดัน

**ชื่อสิ่งประดิษฐ์: ถุงปรุงอาหารรสนัวคู่ครัวหวาน-ดัน**

ชื่อผู้ประดิษฐ์และนำเสนอผลงาน :ลักคณา สุเพ็ญศิลป์ เจ้าพนักงานสาธารณสุข(แพทย์แผนไทย)

รพ.สต.บ้านบ่อ อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์ โทร. 0885617927 Email : kik.lug@hotmail.com

**หลักการและเหตุผล**

สถานการณ์โรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง องค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่าในปี พ.ศ. 2552 ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีจำนวน 108 ล้านคน เพิ่มขึ้นเป็น 422 ล้านคนในปี พ.ศ. 2557 และมีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานจำนวน 1.5 ล้านคน นอกจากนี้ยังพบว่าประชากรทั่วโลกที่มีอายุมากกว่า 18 ปี ป่วยด้วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 4.7 เป็นร้อยละ 8.5 ปัจจุบันประชากรวัยผู้ใหญ่ 1 ใน 11 คน ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและฟุ่มเฟือย บริโภคเกินความจำเป็นต่อร่างกาย ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน หรือเป็นโรคอ้วน ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตำบลธัญญา มีผู้ป่วยโรคเบาหวาน 783 คน ปัญหาที่พบของผู้ป่วยมีภาวะแทรกซ้อนทางไต 276 คน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลธัญญาและอาสาสมัครสาธารณสุข ได้เห็นความสำคัญของโรคเรื้อรังดังกล่าว จึงทำให้ผู้ศึกษาสนใจที่จะพัฒนานวัตกรรมผงนัวเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ รวมถึงผู้ที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง และกลุ่มเสี่ยง สนใจดูแลสุขภาพของตนเอง โดยตระหนักถึงอันตรายและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

**วัตถุประสงค์**1. สร้างเครือข่ายจัดตั้งชุมชนต้นแบบ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มผู้ป่วยลดการใช้เครื่องปรุงรส(ผงชูรส รสดี) 2. เพื่อเปรียบเทียมราคาผงนัวกับผงชูรส 3. เพื่อประเมินผลความพึ่งพอใจในการใช้ผงนัว

**วิธีการพัฒนาสิ่งประดิษฐ์**

ประชุมทำความเข้าใจ วิเคราะห์ปัญหา หาสาเหตุของการเกิดโรค2.อบรมให้ความรู้การบริโภคอาหารให้ห่างไกลโรค การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน การออกกำลังกายสมาธิบำบัด SKT แลกเปลี่ยนเรียนรู้การใช้สมุนไพรพื้นบ้าน จัดตั้งชุมชนต้นแบบลดการใช้ผงชูรสประชาคมเพื่อกำหนดกติกาชุมชน **วัสดุอุปกรณ์**ได้แก่ 1.ข้าวกล้อง 2.เห็ดนางรม3.หญ้าหวาน4.ผักหวานบ้าน5.ใบกระถิน6.ใบชะมวง7.ชะอม 8.ใบมะรุม9.ตำลึง10.ใบหม่อน11.ซองบรรจุชาชง12.เครื่องซีล 13.เครื่องชั่ง **วิธีประดิษฐ์**นำสมุนไพร เห็ดนางรม หญ้าหวาน ผักหวานบ้าน ใบกระถิน ใบชะมวง ชะอม ใบมะรุม ตำลึง ใบหม่อน มาล้างน้ำให้สะอาด นำสมุนไพรทั้งหมดไปดากแดดให้แห้ง นำสมุนไพรทั้งหมด ข้าวกล้อง มาบดให้สะเอียด นำสมุนทั้งหมดที่บดละเอียดผสมคลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วนำมาบรรจุในซองชาชงบรรจุขนาด 10 กรัม นำซองชาชงที่บรรจุเสร็จมาซีลปิดปากถุง

**การทดสอบประสิทธิผลสิ่งประดิษฐ์** มีการทดสอบประสิทธิผลดังนี้จัดเวทีประชาคมหาครัวเรือนต้นแบบการใช้ผงนัวแทนผงปรุงรสมีครัวเรือนต้นแบบที่เข้าร่วมโครงการ 37 ครัวเรือน โดยให้ครัวเรือนต้นแบบ 10 ครัวเรือน นำผงนัวไปทดสอบกับเมนูอาหารอีสานว่าผงนัวที่ขนาดบรรจุ 5 กรัม มีรสชาติกลมกล่อมหรือไม่ ปรากฏว่าผงนัวขนาด 5 กรัมไม่กลมกล่อมคิดเป็นร้อยละ 70 ผู้ศึกษาจึงได้เพิ่มขนาดบรรจุเป็น 10 กรัม แล้วให้ครัวเรือนต้นแบบนำไปทดสอบกับอาหาร ปรากฏว่าผงนัวขนาดบรรจุ 10กรัม มีรสชาติกลมกล่อมคิดเป็นร้อยละ 80 จึงเลือกที่บรรจุผลนัว 10 กรัม ต่ออาหาร 1 หม้อขนาดเบอร์ 26 เนื่องจากขนาดบรรจุ 10 กรัมมีความเหมาะสมมากกว่าจึงเลือกบรรจุขนาด 10 กรัม เปรียบเทียบราคาผงชูรสตามท้องตลาดและผงนัวเพื่อสุขภาพ พบว่าราคาผงนัวมีราคาถูกกว่าผงชูรส ประเมินผลความพึงพอใจในการใช้ผงนัวพบว่า พบว่ามีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 18.3 ดีมาก ร้อยละ 72.5 และปานกลางร้อยละ 13.7 จากการติดตามอาการแพ้และอาการข้างเคียง ไม่พบว่ามีอาการแพ้หรืออาการข้างเคียงที่ร้ายแรง เป็นนวัตกรรมผู้ใช้มีความพึงพอใจและมีความปลอดภัยในการนำไปใช้

**สรุปผล**

การศึกษาผู้เข้าร่วมโครงการชุมชนต้นแบบดูแลสุขภาพให้ปลอดภัยห่างไกลอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม รพ.สต.บ้านบ่อ อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์ ในครั้งนี้มีผู้เข้าร่วม 15 คน มีการจัดตั้งชุมชนต้นแบบการลดใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวานความดันโลหิตสูงและลดการเพิ่มจำนวนผู้ป่วยรายใหม่ มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 76 คน และมีผู้สมัครใจเป็นครัวเรือนต้นแบบลดการใช้ผงชูรสจำนวน 38 ครัวเรือน (ร้อยละ 50) และเมื่อประเมินผลความพึงพอใจของถุงผงนัวแล้วอยู่ในระดับดีมาก ซึ่งจากข้อค้นพบในครั้งนี้ จะช่วยเสริมสร้างความรู้ทางวิชาการใหม่ๆ ในการดูแลสุขภาพและให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน รวมทั้งการนำข้อมูลและผลการศึกษาไปใช้ในการศึกษาประเด็นอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

**ข้อเสนอแนะ**

1. ส่งเสริมให้ประชาชนมีความเข้มแข็ง ดำเนินกิจกรรมสุขภาพของชุมชน สามารถแสดงความคิดเห็นและเสนอความต้องการของชุมชนในระดับพื้นที่

2. ภาคีเครือข่ายร่วม ผลักดันนโยบาย จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ลดการเกิดโรคในชุมชนได้

**เอกสารอ้างอิง**

1.รศ.ดร.ชนินทร์ วะสีนนท์, ดร.ธนกร ราชพิลา และคณะ. **ผงนัว.** มหาวิทยาลัยราชภัฎสกลนคร.

2. วิชัย เอกพลากร. **สถานการณ์โรคเบาหวานในประเทศไทยวารสารเบาหวาน พ.ศ. 2560 ปีที่ 49 ฉบับที่**

**1 หน้า 7-14. และรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.**

**2557**. นนทบุรี สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

3. กรมพัฒนาการแพทยแผนไทยและการแพทยทางเลือก. **สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน.** สืนค้นเมื่อ 3

ตุลาคม 2561. จาก http://www.dtam.moph.go.th/indigenous/index.htm. Accessed date