**ชื่องานวิจัย/บทความ** : ส่งเสริมสุขภาพด้วยแพทย์วิถีธรรม

**ชื่อผู้วิจัย / ผู้รับผิดชอบโครงการ** : นายสมบัติ วรรณรส นางประนอม เหนือแสน

**หน่วยงาน** : รพ.สต.โพนสวาง

**ปีที่จัดทำ** : ๒๕๖๒

**หลักการ/เหตุผล :** การแก้ปัญหาสุขภาพของประชาชน ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยแพทย์แผนปัจจุบันทั้งหมด เพราะปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นทั้งในอดีตและปัจจุบันยังคงมีให้เห็นอย่างต่อเนื่อง เช่น โรคเบาหวาน จากสถิติเบาหวานทั่วโลก ปี ๒๕๕๘ พบผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานจำนวน ๔๑๕ ล้านคน ๑ ใน ๑๑ คนเป็นโรคเบาหวานโดยไม่รู้ตัว และทุก ๖ วินาที มีคนตายด้วยโรคเบาหวาน (สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย//๒๕๕๙:ออนไลน์) สำหรับในประเทศไทยข้อมูลองค์การอนามัยโลก ในปี ๒๕๕๓ พบว่า ประมาณร้อยละ ๗๑ ของการเสียชีวิตทั้งหมดเกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และประมาณร้อยละ ๒๙ ของการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเกิดในผู้ป่วยอายุน้อยกว่า ๖๐ ปี โดยสัดส่วนการเสียชีวิตจากโรคหัวใจร้อยละ ๒๗ โรคมะเร็งร้อยละ ๑๒ โรคทางเดินหายใจร้อยละ ๗ และโรคเบาหวานร้อยละ ๖ (สมเกียรติ โพธิสัตย์ และคณะ (๒๕๕๗) การทบทวนวรรณกรรมสถานการณ์ปัจจุบันและรูปแบบการบริการโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง)

 โรคไม่ติดต่อเรื้อรังส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิต เช่น พฤติกรรมการกิน พฤติกรรมการออกกำลังกาย รสนิยมการใช้ชีวิตในกระแสสังคมที่เน้นการสร้างรายได้เพื่อมาดูแลสุขภาพ จนเป็นสาเหตุการเกิดปัญหาสุขภาพตามมา และปฏิเสธไม่ได้ว่าโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกิดขึ้นไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน ดังนั้นเพื่อการรักษา การดูแลสุขภาพที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงได้นำแพทย์ทางเลือก (แพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง) มาใช้ในการดูแลสุขภาพตามนโยบายยุทธศาสตร์ของจังหวัดกาฬสินธุ์ เพื่อนำมาพัฒนาและสร้างหมู่บ้าน ชุมชนต้นแบบสุขภาพดีวิถีธรรมเพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลตนเองได้ด้วยการใช้สิ่งของใกล้ตัวในตัวที่ประโยชน์สูง ประหยัดสุด และการใช้ยา ๙ เม็ดตามหลักแพทย์วิถีธรรม เพื่อการดูแลสุขภาพของประชาชน

**วัตถุประสงค์ :** เพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการรับประทานอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรมในกลุ่มป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมองที่มีไตเสื่อมระยะ ๓ , ๔ และ ๕

**กลุ่มเป้าหมาย** : กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเบาหวาน ความดันโลหิตสูงที่เป็น อสม.

**เครื่องมือ** : หลักสูตรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพดีวิถีธรรม

**ขั้นตอนการดำเนินงาน** :

1. คัดเลือกผู้ป่วยที่ป่วยด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่ได้รับการเจาะเลือดประจำปี ๒๕๖๑ ที่มีผลการทำงานของไตที่อยู่ในระยะ ๓ ,๔ และ ๕
2. จัดการอบรมให้แก่ผู้ป่วยที่ได้รับการคัดเลือกเพื่อให้ความรู้และทักษะการปฏิบัติตัวด้วยแพทย์วิถีธรรมเพื่อชะลอความเสื่อมและเพิ่มการทำงานของไตโดยเน้นการใช้ยา ๙ เม็ดของหมอเขียวเป็นหลัก
3. ติดตามการปฏิบัติตัวในการประชุมประจำเดือนของ อสม.ทุกเดือน
4. เปรียบเทียบผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการก่อนอบรม และหลังอบรม
5. สรุปโครงการเพื่อพัฒนาต่อยอดต่อไป

**คำสำคัญ** : สุขภาพดีวิถีธรรม ยา ๙ เม็ด : วิธีการดูแลสุขภาพ ๙ ข้อ ที่พัฒนาโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน

**ประเภทผลงาน** : ( / ) เรื่องเล่า ( ) CQI ( ) R2R ( ) วิจัย

**ผลการศึกษา** : ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่เป็น อสม.ทั้งหมด ๑๔๘ คน อบรม ๓ วันแบบไป-กลับ วิทยากรส่วนใหญ่เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ปฏิบัติตัวตามหลักการแพทย์วิถีธรรมจริงมากน้อยตามฐานจิต มีการตรวจสุขภาพประจำปีแก่ อสม.ก่อนเข้าอบรม และหลังอบรม ปรากฏผลตามตารางดังนี้

ตารางเปรียบเทียบผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ อสม.ตำบลกุดสิมคุ้มใหม่ ก่อน-หลังการอบรม (ปี ๒๕๖๑-๖๒)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| จำนวน อสม. | รับการตรวจ | **Cholesterol** | **Triglyceride** | **HDL** | **LDL** | **FBS** | **HbA1C** |
| เพิ่มขึ้น | ลดลง | เพิ่มขึ้น | ลดลง | เพิ่มขึ้น | ลดลง | เพิ่มขึ้น | ลดลง | เพิ่มขึ้น | ลดลง | เพิ่มขึ้น | ลดลง |
| 148 | 132 | 51 | 81 | 72 | 60 | 84 | 48 | 35 | 97 | 27 | 105 | 10 | 23 |
| ร้อยละ |  89.19  |  38.64  |  61.36  |  54.55  |  45.45  |  63.64  |  36.36  |  26.52  |  73.48  |  20.45  |  79.55  |  30.30  |  69.70  |

 จากตารางจะเห็นได้ว่า ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการเกือบทุกค่ามีทิศทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดลดลงจากปี ๒๕๖๑ ถึงร้อยละ ๗๙.๕๕ และ ระดับน้ำตาลสะสม (**HbA1C)** ลดลง ร้อยละ ๖๙.๗๐ ยกเว้น ค่า **Triglyceride** ที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นโอกาสในการพัฒนาในปีต่อไป

**ข้อเสนอแนะ** : ผู้จัดการอบรมและผู้เข้ารับการอบรมต้องมีศรัทธา และที่สำคัญคือวิทยากรต้องปฏิบัติได้ก่อนจึงจะมีพลังสันนิทานดึงให้ผู้เข้ารับการอบรมกระทำตามได้ หากวิทยากรเองยังไม่เชื่อและศรัทธารวมทั้งยังไม่สามารถปฏิบัติได้พูดไปตามที่เรียนรู้มา ไม่มีสภาวะนั้นจริงๆ อบรมกี่ครั้งๆก็คงจะเหมือนเดิม