

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับทัศนคติผู้สูงอายุต่อการใช้ศาสตร์แพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพตนเองของโรคเบาหวานของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนมะโนรา อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงครามจำนวน 123 คน จากจำนวนทั้งหมด 178 คน การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาโดยใช้ระเบียบการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติของผู้สูงอายุที่มีต่อแพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพตนเองของโรคเบาหวาน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติพรรณนาคือค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานใช้วิเคราะห์ข้อมูลเพื่ออธิบายให้เห็นระดับลักษณะทัศนคติผู้สูงอายุต่อการใช้ศาสตร์แพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพโรคเบาหวาน โดยกำหนดคะแนนคำตอบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยนำเสนอในรูปแบบตาราง ความเรียงซึ่งสรุปและอภิปรายผลการศึกษาดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

การศึกษาได้ค้นคว้าเอกสารตำราแพทย์แผนไทย ตำราแพทย์แผนปัจจุบันและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามแล้วมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows วิเคราะห์ระดับทัศนคติของผู้สูงอายุที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุใช้สถิติเชิงพรรณนาประกอบตารางแสดงค่าร้อยละค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ระดับความเห็นเกี่ยวกับทัศนคติผู้สูงอายุต่อการใช้ศาสตร์แพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพโรคเบาหวานของผู้สูงอายุโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับความเห็นที่เห็นด้วยค่อนข้างมากทั้งหมด มีเห็นด้วยค่อนข้างมาก 9 ประเด็น ได้แก่ การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกาย จิต การกินอาหารประเภท ต้ม น้ำพริก ยา แกง เป็นผลดีกับสุขภาพมากกว่าอาหารทอด ปิ้ง ทางการบริหารกายแบบฤๅษีตัดตนสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ เพราะจิตใจจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวท่าบริหารต่างๆ การนั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม เป็นการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง เป็นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจการบริหารกายแบบฤๅษีตัดตนทำให้บรรเทาอาการปวดเมื่อย มะระขึ้นกช่วยรักษาโรคเบาหวาน การกินแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง และกินผักเพิ่มขึ้นทำให้หายป่วยจากโรคเบาหวานเร็วขึ้น การกินอาหารรสขม ช่วยให้ห่างไกลโรคเบาหวาน การออกกำลังกายสม่ำเสมอดีต่อการรักษาโรคเบาหวาน แต่ทำได้ยาก

มีความเห็นด้วยจำนวน 6 ประเด็น ได้แก่ การรับประทานอาหารหลากหลายรส เป็นการดูแลสุขภาพให้ห่างไกลเบาหวาน พืชผัก อาหารพื้นเมืองหรืออาหารสมุนไพรที่มีรสแตกต่างกันสามารถช่วยป้องกันโรคเบาหวาน โรคเครียดซึ่งเป็นโรคที่มาจากจิตใจ อารมณ์ ไม่มีผลต่อร่างกาย การแสดงอารมณ์โกรธ มีโทษบ่อยๆ เป็นเรื่องปกติควรระบายออกมาตามใจตนเองมิฉะนั้นจะทำให้เป็นคนเก็บกด การดื่มน้ำชาใบสักช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ การซื้อยาสมุนไพรกินเองทำให้ท่านหายป่วยจากโรคเบาหวานเร็วกว่าการรับยาจากแพทย์ และมีความเห็นไม่เห็นด้วย 1 ประเด็น ได้แก่ อาหารพื้นเมืองหรืออาหารสมุนไพร ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ทัศนคติผู้สูงอายุต่อการใช้ศาสตร์แพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพโรคเบาหวานของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนมะโนรา อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่าผู้สูงอายุมีทัศนคติเห็นด้วยค่อนข้างมากเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกาย จิต การกินอาหารประเภท ต้ม น้ำพริก ยา แกง เป็นผลดีกับสุขภาพมากกว่าอาหารทอด ปิ้งย่าง การบริหารกายแบบฤๅษีตัดตนสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ เพราะจิตใจจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวทำบริหารต่างๆการนั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม เป็นการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง เป็นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจการบริหารกายแบบฤๅษีตัดตนทำให้บรรเทาอาการปวดเมื่อยมะระระขึ้นกช่วยรักษาโรคเบาหวานการกินแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง และกินผักเพิ่มขึ้นทำให้หายป่วยจากโรคเบาหวานเร็วขึ้นการกินอาหารรสชมช่วยให้ห่างไกลโรคเบาหวานการออกกำลังกายสม่ำเสมอดีต่อการรักษาโรคเบาหวาน แต่ทำได้ยากซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของลักษณะ ทรรศน์สมบุรณ์(2551)ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในอำเภอมัทวา จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ความรู้เรื่องเบาหวานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

5.2 อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับทัศนคติด้านการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ผลออกมาว่าร้อยละ 60 เห็นด้วยค่อนข้างมากถึงประโยชน์ผลดี ร้อยละ 40 มีความเห็นด้วยถึงผลดี ในการใช้ศาสตร์แพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพโรคเบาหวาน แสดงว่าเป็นทัศนคติทางบวกของผู้สูงอายุ คือความพึงพอใจต่อวิถีการดำรงชีวิตตามบรรพบุรุษที่เคยได้รับรู้มา ตามทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ คือทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ว่าความต้องการของมนุษย์เป็นลำดับขั้นจากขั้นต่ำไปถึงขั้นสูงสุด ขั้นแรกคือความต้องการของกายทางสรีระ(Physiological Needs)ความต้องการพื้นฐานปัจจัย4คือ อาหาร ที่พัก ยารักษาโรคเป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของบุษกร โกมลภมร,สุวาลี ชูเกียรติ (2549)ว่าการบริหารกายท่าฤๅษีตัดตนพื้นฐาน15 ท่าช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายแก่ผู้สูงอายุบ้านท่านางหอม จึงควรส่งเสริมบุคคลให้มีการบริหารกายด้วยท่าฤๅษีตัดตนพื้นฐาน 15 ท่า อย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและอนุรักษ์ สอดคล้องกับการศึกษาของมาลี จำนวนผล (2540)พบว่าผู้ป่วยเบาหวานพยายามเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและพยายามเรียนรู้วิถีคลายเครียด เช่น หาท่าผ่อนคลายด้วยการอ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ การสวดมนต์ไหว้พระ และการที่ผู้สูงอายุมีทัศนคติในทางบวกเพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่น่าจะจะได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากบรรพบุรุษที่เลี้ยงดูด้วยยาสมุนไพรในยุคสมัยนั้นย้อนไปไม่น่าจะ50ปีย้อนหลังไปที่หมอบุราณยังมีอยู่ในวิถีชีวิตในอดีตตั้งแต่ยังเยาว์วัยที่จึงเกิดเป็นค่านิยมที่ติดมาจนปัจจุบัน ซึ่งอ้างตามทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bloom's Taxonomy เบนจามิน บลูมและคณะ (Bloom et al, 1956)ว่าการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 3 ด้าน หนึ่งคือพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)ความรู้ความจำ ความสามารถในการเก็บรักษามวลประสบการณ์ต่าง ๆ จากการที่ได้รับรู้ไว้และระลึกสิ่งนั้นได้ สองคือจิตพิสัย (Affective Domain)พฤติกรรมด้านจิตใจ ประกอบด้วย พฤติกรรมย่อย ๆ เช่น การรับรู้ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อปรากฏการณ์ หรือสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเป็นไปในลักษณะของการแปลความหมายของสิ่งเร้านั้นว่าคืออะไร แล้วจะแสดงออกมาในรูปของความรู้สึกที่เกิดขึ้น การตอบสนองเป็นการกระทำที่แสดงออกมาในรูปของความเต็มใจ ยินยอม และ

พอใจต่อสิ่งเรานั้น ซึ่งเป็นการตอบสนองที่เกิดจากการเลือกสรรแล้ว การเกิดค่านิยม การเลือกปฏิบัติในสิ่งที่เป็นที่ยอมรับกันในสังคม การยอมรับนับถือในคุณค่านั้น ๆ หรือปฏิบัติตามในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จนกลายเป็นความเชื่อ แล้วจึงเกิดทัศนคติที่ดีในสิ่งนั้น สอดคล้องกับการศึกษาของนงรัตน์ โมพลอด(2548)พบว่าผู้ป่วยเบาหวานเคยเข้ารับการรักษากับหมอพื้นบ้าน 48.5 %อาจมีสาเหตุจากการที่ไปรักษากับแผนปัจจุบันแล้วไม่หาย สอดคล้องกับการศึกษาของกิ่งแก้ว เกษโกวิทและคณะ(2536)พบว่าคนที่ประชาชนได้รับบริการจากหมอพื้นบ้านเพราะรักษาแผนปัจจุบันแล้วไม่หาย หรือเพราะชื่อเสียงหรือความสามารถเฉพาะของหมอพื้นบ้าน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเพ็ญจันทร์ ประดับมุข(2534) พบว่าการเจ็บป่วยแบบเรื้อรังการรักษาส่วนใหญ่จะเน้นหนักในการแพทย์แผนโบราณและรักษากับหมอสมุนไพร ร้อยละ100

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ขอเสนอแนะบางประการอันอาจจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาคั้งต่อไปและผู้ที่ต้องดูแลหรืออยู่ใกล้ชิดผู้สูงอายุดังนี้

1. เพื่อให้สภาวะสุขภาพที่ดีควรคำนึงถึงพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีได้แก่การรับประทานอาหารการนอนหลับการออกกำลังกายได้รับความรักความอบอุ่นจากครอบครัวและมีกิจกรรมร่วมกัน
2. บุคคลที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุควรศึกษาพฤติกรรมด้านต่างๆที่จะนำไปสู่สภาวะที่ดีนำไปปฏิบัติตนให้เปลี่ยนแปลงจากพฤติกรรมเดิม

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาคั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาในชมรมผู้สูงอายุอื่นๆในเขตกรุงเทพมหานครและในต่างจังหวัดเพื่อให้เห็นการศึกษาในเรื่องนี้เป็นไปอย่างกว้างขวางขึ้น
2. ควรศึกษาพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในมหาวิทยาลัยหรือสถานศึกษาอื่นๆเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรม
3. ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานศึกษากับชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงพยาบาลเอกชน