การพัฒนาสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ : กรณีศึกษาเขตพื้นที่อำเภอนครชัยศรีและอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

มาลินี จำเนียร[1]* ,วิไล ตาปะสี [2], วาร์ธินีย์ แสนยศ [3], ภาศินี สุขสถาพรเลิศ[4]

[1,3,4]คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, นครปฐม
[2]คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี, กรุงเทพ
*ผู้รับผิดชอบบทความ : E-mail : malinee2014@outlook.co.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ ประชากรเป็นเกษตรกรชาวสวนส้มโอ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบ อสม. และเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตพื้นที่เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ความต้องการการดูแลสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการพัฒนา จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อให้ได้แนวทางการดูแลสุขภาพแบบมีส่วนร่วม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแนวคำถามเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำหนังสือขออนุญาตดำเนินการวิจัยถึงผู้นำชุมชนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1. การจัดการปัญหาสุขภาพ เกษตรกรชาวสวนส้มโอมีวิธีการจัดการปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นจากการทำงาน 2. ความต้องการด้านสุขภาพและการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ เกษตรกรแต่ละคนมีศักยภาพในการดูแลตนเองและครอบครัวได้ 3. การพัฒนาแนวทางในการดูแลสุขภาพ เกษตรกรต้องมีส่วนร่วมในการสร้างแนวทางพัฒนาการดูแลสุขภาพ สังเคราะห์และร่างแนวทางในการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของเกษตรกรและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ได้มีการระดมสมองร่วมกันเสนอข้อมูลจัดทำแผนปฏิบัติงาน และนำเสนอการวางแผนพัฒนาแนวทางในการดูแลสุขภาพสอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิต ด้วยการกำหนดกิจกรรม และผู้รับผิดชอบ

ข้อเสนอแนะ. นำผลการวิจัยนำไปวางแผนการทำงานของ อบต. ในการพัฒนานโยบายด้านการส่งเสริมอาชีพของเกษตรกรในพื้นที่ ตลอดจนนำไปวางแผนการทำงานของ รพ.สต.ในด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในพื้นที่

คำสำคัญ : การพัฒนาสุขภาพแบบมีส่วนร่วม เกษตรกรชาวสวนส้มโอ

Participatory health development in Pamelo's Agriculturist : A Case Study in Nakhonchaisri and Sampran Districts, Nakhonpathom Province

Malinee Jumnian[1]* ,Wilai Tapasee[2] ,Vartinee Sanyod[3], Prasinee Sooksataphonlarte[4]

[1,3,4]Faculty of Nursing, Nakhonpathom Rajabhat University, Nakhonpathom
[2]Faculty of Nursing, Bangkokthonburi University, Bangkok
*corresponding author: E-mail : malinee2014@outlook.co.th

Abstract

The purpose of this research was to develop a participatory health for the pamelo's agriculturists. The population comprised of pamelo's agriculturists , public health officers , village health volunteers and local administrative organizations' officers. Purposive sampling was used by the specified features. The research process : Step 1 was to study : health care behavior, health care needs of pamelo's agriculturists. Step 2 Developing stage by organize a workshop to achieve a participatory health care approach. Research instruments are qualitative question. Collected data by bringing a letter permission to conduct research to the community leaders for clarify their objectives and request permission to conduct research. The data analyzed by content analysis.

The results founded that 1. Managing health problems : pamelo's agriculturists have the way to manage health problems from work. 2. Health needs and use of local wisdom in health care among pamelo's agriculturists. Each one has the potential to take care themselves and their family. 3. Develop guidelines for health care. Pamelo's agriculturists should be involved in creating guidelines for the development of health care. Synthesize and draft guidelines for health care that consistent with the lifestyle and way of life of pamelo's agriculturists. They brainstormed to present data, create an action plan, present planning and developing guidelines for health care in accordance with the way of life by setting activities and responsible person.

Recommendations : The research results were used to plan the work of local administrative organizations on policy development to promote the occupation of pamelo's agriculturists in the area. As well as to plan the work and disease prevention of health promotion hospital.

Keywords : Participatory health development, Pamelo's agriculturist

1. บทนำ

ประชากรของประเทศไทยทำการเกษตรเป็นอาชีพหลัก และมีความเสี่ยงด้านปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ จากข้อมูลการขอขึ้นทะเบียนเกษตรกรปี 2559 เท่ากับ 7,942,582 ครัวเรือน พบว่าเกษตรกรมีปัญหาเจ็บป่วยจากการทำงานมากเป็นอันดับหนึ่ง จำนวน 68,886ราย คิดเป็นร้อยละ 39.51 ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น (สำนักโรคประกอบอาชีพ, 2561) พื้นที่อำเภอนครชัยศรีและอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เป็นแหล่งส้มโอพันธุ์ดี ซึ่งเป็นผลไม้ส่งออกที่สำคัญของไทย มีการคาดการณ์ว่าส้มโอจะมีราคาสูงขึ้นและมีราคาแพงอย่างต่อเนื่องอีกหลายปี (กลุ่มเครือข่ายวิสาหกิจชุมชนส้มโอนครชัยศรี, 2560). จึงเป็นแรงจูงใจที่สำคัญของเกษตรกรในการยึดอาชีพการปลูกส้มโอต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปลูกส้มโอด้วยวิธีการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดี (GAP : Good agriculture practice) (พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ : 2553). ทำให้ราคาของส้มโอสูงขึ้น ด้วย ปญหาสุขภาพจากปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ การใช้สารเคมีทางการเกษตรทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ความเสี่ยงอันตรายจากปัจจัยทางชีวภาพและปัจจัยทางกายภาพ จากรายงานผลการศึกษาในโครงการพัฒนาระบบการเฝ้าระวังสิ่งคุกคามทางด้านอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม โดยสมเกียรติ ศิริรัตนพฤกษ์และคณะ (2546) พบว่าความเสี่ยงจากสิ่งคุกคามสุขภาพทางกายภาพและเออร์โนมิคส์ที่มีมากที่สุดได้แก่ ความเสี่ยงจากทำงานกลางแดด/อากาศร้อนอบอ้าว รองลงมาได้แก่ การยืน/เดินนานติดต่อกัน และจากรายงานผลการศึกษาในโครงการการพัฒนารูปแบบการเฝ้าระวังควบคุมป้องกันความผิดปกติจากกล้ามเนื้อและข้อในกสิกรไทย โดย สมเกียรติ ศิริรัตนพฤกษ์และคณะ (2547) พบว่าร้อยละ 36 ของประชากรที่ศึกษา มีปัญหาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อและข้อ นอกจากนี้พบว่าอาการบาดเจ็บเกิดจากการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม เช่น การทำงานที่ในท่าที่ผิดปกติ การเคลื่อนไหวในท่าซ้ำๆ และการยกของหนัก เป็นต้น ความเสี่ยงอันตรายจากปัจจัยทางจิตวิทยาสังคมจากสภาพสังคมเศรษฐกิจปัจจุบันสร้างความกดดันและทำให้สุขภาพจิตเสื่อมลงมาก

จากปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นกับเกษตรกรชาวสวนส้มโอ การพัฒนาการดูแลสุขภาพแบบมีส่วนร่วมเพื่อเกษตรกรชาวสวนส้มโอ จึงมีความสำคัญมากเพราะจะได้นำไปวางแผนกำหนดเป็นนโยบายพัฒนาคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ ซึ่งเปนเปาหมายที่สำคัญมากประการหนึ่งของการวางแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยในอนาคต โดยเกษตรกร เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จะต้องเห็นคุณค่าและผลของสิ่งแวดล้อมต่อภาวะสุขภาพ ให้ความร่วมมือช่วยกันรักษาและสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อการสุขภาพที่ดี นำข้อค้นพบที่เป็นปัญหามาร่วมหารือสนทนากลุ่มเพื่อแก้ไขและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไป ทุกฝ่ายจึงต้องมีกลไกการจัดการที่มีประสิทธิภาพ มีความคิดสร้างสรรค์และตระหนักในสุขภาพของชุมชน และมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทำหน้าที่ให้ความรู้และสนับสนุนให้เกษตรกรเกิดจิตสำนึก โดยองค์กรในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม เสริมสร้างให้เกษตรกรลงมือทำด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง จนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน ซึ่งมีส่วนเกื้อหนุนให้การประกอบอาชีพของเกษตรกรมีความแข็งแกร่งและมั่นคงยิ่งขึ้น สำหรับการประกอบอาชีพเกษตรกรสวนส้มโอแบบยั่งยืนต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพแบบมีส่วนร่วม ของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษา “แนวทางการพัฒนาดูแลสุขภาพแบบมีส่วนร่วม ของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ” ทำการศึกษาและพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพแบบมีส่วนร่วม ในเขตพื้นที่อำเภอนครชัยศรีและอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยมีระเบียบการวิจัยแบบผสมผสาน มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาวิจัย

ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ความต้องการการดูแลสุขภาพ ของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ ในเขตพื้นที่อำเภอนครชัยศรีและอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ประชากรเป็นเกษตรกรผู้ปลูกส้มโอ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบ อสม. และเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตพื้นที่อำเภอนครชัยศรีและอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ตามคุณสมบัติที่กำหนด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแนวคำถามเชิงคุณภาพในการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการจัดการปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ นำแบบสอบถามมาหาค่าความตรงตามเนื้อหา (CVI = 0.85) เก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำหนังสือขออนุญาตดำเนินการวิจัย ถึงผู้นำชุมชนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตดำเนินการวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการพัฒนา

จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อให้ได้แนวทางการดูแลสุขภาพแบบมีส่วนร่วม ระหว่างตัวแทนของเกษตรกรผู้ปลูกส้มโอ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบ อสม. และเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ดำเนินการประชุมเชิงปฏิบัติการ 3 ขั้นตอนดังนี้

1. สร้างแนวทางพัฒนา โดยทีมผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ความต้องการการดูแลสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ ร่วมกันระดมสมองวิเคราะห์สังเคราะห์และนำเสนอรูปแบบการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของเกษตรกรที่คาดหวังและต้องการ โดยนำเสนอรูปแบบในที่ประชุม ร่วมกันกำหนดวิสัยทัศน์ รูปแบบการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ

2. สังเคราะห์และร่างรูปแบบการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของเกษตรกร ตัวแทนชุมชนร่วมกันระดมสมอง โครงการ/กิจกรรมตามรูปแบบการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพที่กำหนด

3. จัดทำแผนปฏิบัติงาน และนำเสนอ

4. ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การจัดการปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ

เกษตรกรชาวสวนส้มโอมีวิธีการจัดการปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ได้แก่ อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เครียด ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ที่สำคัญคืออาการน้อยา แตกต่างกันไปดังนี้

1. อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นอาการที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าสวนเพื่อรดน้ำต้นไม้ ดายหญ้า เก็บส้ม ใส่ปุ๋ย ฯลฯ เป็นอาการที่เกิดขึ้นประมาณครึ่งหนึ่งของกลุ่มเกษตรกร บางรายก็มีอาการปวดหลังร่วมด้วย เกษตรกรบอกว่า อาการปวดเมื่อยแบบนี้ พอหยุดงานก็จะหายไป ถ้าไม่หายก็ไปนวด จากการศึกษาพบว่าอาการปวดกล้ามเนื้ออาจเกิดขึ้นได้ทันทีหรือหลังจากใช้กล้ามเนื้ออย่างหนัก สาเหตุของการปวดกล้ามเนื้อ โดยทั่วไปผู้ที่เผชิญอาการปวดกล้ามเนื้อสามารถระบุสาเหตุได้ด้วยตัวเอง ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การใช้งานกล้ามเนื้อมากเกินไป หรือเคลื่อนไหวในท่าเดิมซ้ำ ๆ จนทำให้เกิดความตึงเครียดสะสมที่กล้ามเนื้อ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันจนทำให้กล้ามเนื้อได้รับบาดเจ็บ เช่น การออกกำลังกาย การทำงาน เป็นต้น (https://www.pobpad.com/ปวดกล้ามเนื้อ กรกฎาคม 2561) สำหรับเกษตรกรชาวสวนส้มโอนั้น อาการปวดเมื่อยตามร่างกายเกิดจากการทำงานในสวน เป็นอาการที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าสวนเพื่อรดน้ำต้นไม้ ดายหญ้า เก็บส้ม ใส่ปุ๋ย ฯลฯ เป็นอาการที่เกิดขึ้นประมาณครึ่งหนึ่งของกลุ่มเกษตรกร

2. อาการที่เกิดจากการใช้ยาฆ่าแมลงฉีดพ่นในสวนส้มโอ แม้ว่าเกษตรกรมีการใช้อุปกรณ์ป้องกัน และมีวิธีการฉีดตอนลมเงียบสงบ ถ้าลมแรงยาที่ฉีดจะตีกลับมาทีตัวเกษตรกรผู้ฉีด นอกจากนี้ต้องฉีดตั้งแต่เช้ามืด อากาศเย็นๆ พอสว่างสองโมงก็เลิก อากาศร้อนแล้วฉีดไม่ได้จะมีอาการเพลีย เมื่อฉีดยาเสร็จมีการล้างมือทุกครั้ง บางคนจุ่มน้ำทั้งตัวในท้องร่อง รีบ

อาบน้ำ สระผม ฟอกสบู่ หลังจากฉีดยา แต่เกษตรกรก็ยังมีอาการอ่อนเพลีย บางคนบอกว่า “ผมฉีดยา มึนงง จากแลนเนตเหงื่อออกเยอะมาก หลังฉีดยาต้องกินเป๊ปซี่ใส่เกลือ แล้วเรอสัก 2-3 ครั้ง ไห้อ้วกสารพิษออกมา” “ยาทำลายสุขภาพเรา เราฉีดยาก็ไม่ได้สบายตัวนะ แต่ก็ต้องฉีดไม่งั้นของเสีย ของไม่ดีไม่สวยก็ขายไม่ได้ราคา คนซื้อก็ขอเปลี่ยนก็ไม่เอา จะเอาสวย ๆ อย่างส่งนอกนี่ไม่ได้เลย ราคาก็ต่ำเยอะจาก 100 เหลือ 50 เพราะเราทำส่งออก”

3. อาการปวดศีรษะ มึนงง สำหรับเกษตรกรบางคนเมื่อมีอาการเหล่านี้ ก็รับประทานรางจืด หาได้ทั่วไปในชุมชน นำมาต้มกับน้ำโดยใช้ใบรางจืดที่แก่พอดี อายุเกิน 2 ปี สัดส่วนใบรางจืด 4 ใบ ต่อน้ำ 1 ลิตร ต้มกินแทนน้ำ ประมาณ 7-10 วัน หรือซื้อที่เป็นสำเร็จรูป เป็นแคปซูล 2 เม็ด เช้า-เย็น นาน 7 วัน

4. อาการน้อคยา เป็นอาการที่เกิดขึ้นหลังจากฉีดยา ได้แก่อาการอ่อนเพลีย ใจหวิว ๆ ปากแห้ง คอแห้ง บางคนมีอาการชักและหมดสติ ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด ให้เร็ว ซึ่งได้แก่ โรงพยาบาลห้วยพลู โรงพยาบาลนครชัยศรี โรงพยาบาลหลวงพ่อเปิ่น และโรงพยาบาลสามพราน

การจัดการดูแลไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโออีกวิธีหนึ่ง คือการทำสวนส้มโอระบบอินทรีย์ จังหวัดนครปฐมถือได้ว่าเป็นดินแดนขึ้นชื่อเรื่องการปลูกส้มโอมากที่สุดแห่งหนึ่ง แต่เกษตรกรส่วนใหญ่ยังนิยมปลูกส้มโอ โดยใช้สารเคมีเต็มรูปแบบทำให้ผลผลิตที่ได้ ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพของผู้บริโภคครวมถึงตัวเกษตรกรเองด้วย ขณะเดียวกันก็ยังมีเกษตรกรบางคนที่เล็งเห็นและตระหนักถึงความสำคัญและผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม จึงหันมาให้ความสนใจทำสวนส้มโอระบบอินทรีย์กันเพิ่มมากขึ้น ถ้าเกษตรกรยอมที่จะเปลี่ยนมาทำส้มโอระบบอินทรีย์ เพียงแค่อดทนในช่วงระยะปรับเปลี่ยนหนึ่งถึงสองปีแรกเท่านั้นเอง พอปีที่สามก็เริ่มเห็นผลความเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน ทั้งในเรื่องของความอุดมสมบูรณ์ของต้นระบบนิเวศที่เกื้อกูลกับธรรมชาติ ส่วนผลผลิตที่ได้ รูปร่างไม่ได้ต่างจากที่มีมากนักผิวสวยผลต่อรสชาติก็ดี อย่างน้อยช่วยลดต้นทุนในการผลิตอย่างมากคือเพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเองและคนในครอบครัว

นอกจากนี้การทำสวนถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีมากต่อสุขภาพ เกษตรกรรายหนึ่งเล่าว่า “ผมว่าตอนเช้าก็ออกไปสวน วัน ๆ นึงออกไปสวนแล้วกลับเข้าบ้านมากินข้าว เที่ยงถึงเย็นเนี่ย ออกไปมันก็เดินได้เคลื่อนไหว ได้ออกกำลังกายไปในตัว” “อย่างไปสวน ไปใส่ปุ๋ยเนี่ย ยกมูลสัตว์ไป 1 กระสอบประมาณ 30 กิโล ก็ต้องยกไป อย่างน้อยก็ยกไปลงเรือไปถ่ายเพราะเป็นไปไม่ได้หรอกที่ให้เอากระป๋องใส่เทลงไป 5 กิโล 10 กิโลแล้วหิ้วไป นั่นมันจำเป็นต้องได้ มันเพิ่มภาระงานด้วยดังนั้นมันก็ต้องยกจากบนบกเนี่ยไปในเรือ แล้วถึงจะวิ่งไปตามร่องสวน เพื่อไปใส่ปุ๋ย นอกจากจะยกไม่ไหวเมื่อยกไหวมันก็ต้องทำไปออกกำลังกันไปเป็นสิ่งจำเป็นต่อเกษตรกร แต่ว่าก็ทำเท่าที่กำลังพอจะทำได้ไม่ฝืนมากไปทำเป็นชีวิตประจำวัน” ซึ่งผลดีของการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคหัวใจ หัวใจแข็งแรงขึ้น ลดโอกาสเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและกล้ามเนื้อหัวใจตาย ความดันโลหิตลดลง ลดโอกาสเกิดความดันโลหิตสูง และเส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบตัน ป้องกันโรคอ้วน ป้องกันโรคกระดูกพรุน เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงขึ้น ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน ป้องกันโรคภูมิแพ้ เพิ่มภูมิต้านทานโรค ลดไขมันในเลือด ทำให้โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ LDL ลดลง เพิ่ม HDL ที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ทำให้ร่างกายสดชื่น ลดความเครียดจากการที่สมองผลิตฮอร์โมน เอนดอร์ฟินออกมาในขณะออกกำลังกาย ฮอร์โมนนี้ทำให้รู้สึกเป็นสุขช่วยให้นอนหลับสบายและหลับสนิท ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น ช่วยให้ท้องไม่ผูก เพราะลำไส้มีการขยับตัวดีขึ้น หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลินต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไปต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายการออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 - 30 นาที (http://www. dekthaidoodee.com/articles)

ความต้องการในการดูแลสุขภาพและการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพในกลุ่มเกษตรกรชาวสวนส้มโอ

ความต้องการในการดูแลสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอนั้น เกษตรกรบอกว่า “แต่ละคนมีศักยภาพในการดูแลตนเองและครอบครัวได้ มีโครงการที่องค์การบริหารส่วนตำบล ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ให้เกษตรกรไปเจาะเลือดตรวจหาสารพิษและสารมะเร็ง ก็ไปบ้างไม่ไปบ้าง 2 ถึง 3 ปีที่แล้วเขาก็ทำแล้วก็ส่งผลการตรวจมาให้ ส่วนใหญ่ก็จะมีค่าสารพิษในกระแสเลือดเกินค่ามาตรฐาน ตัวนี้มันก็ไม่ใช่ว่าเกิดจากการใช้ยาเคมีโดยตรง เพราะการบริโภคประจำวันของเรา เราไปซื้อผักตามท้องตลาด อาจจะเป็นตัวทำให้ค่าสารพิษในกระแสเลือดเกินค่ามาตรฐานมากกว่าที่เราได้รับ จากการใช้สารเคมีอีก เพราะว่าเกษตรกรส่วนใหญ่ที่เขาฉีดยาเคมี เขาป้องกันตัวเองอย่างดีทั้งนั้น ไม่มีใครฉีดโดยไม่ใส่ที่ปิดจมูก ทุกคนก็ป้องกันตัวเองอย่างดี เพราะฉะนั้นถึงบอกว่าที่เกษตรกรมีสารก่อมะเร็งและสารพิษในกระแสเลือดเกินค่ามาตรฐานนั้น น่าจะไม่ใช่มาจากการที่เกษตรกรไปฉีดยาแล้วซึมเข้าร่างกาย ส่วนใหญ่มันมาจากการบริโภคประจำวัน การไปซื้อผักมาตามตลาด พวกกะหล่ำปลี ผักบุ้งมาจากหลายแหล่ง บางแห่งฉีดยา เท่าที่เคยฟังมา ฉีดเช้าฉีดเย็น ฉีดวันนี้พรุ่งนี้เก็บ เพราะเขาไม่ได้กินเอง ถ้าให้เขากินก็ไม่กินหรอก”

สำหรับการตรวจร่างกายประจำปี ก็ขึ้นอยู่กับตัวเกษตรกรเอง น้อยมากที่จะมาตรวจร่างกายประจำปี หรือตรวจสุขภาพประจำปี อาจจะมีบางรายเท่านั้นไม่ถึง10 เปอร์เซ็นต์ นอกจากว่าจะมีปัญหาสุขภาพอยู่แล้ว จำเป็นต้องไปหาหมอเป็นประจำหรือมีโรคประจำตัวนั้นก็อาจจะมีเพิ่มไปมีการตรวจสุขภาพประจำปีด้วย แต่ว่าถ้าให้ไปตรวจเองนั้นเกษตรกรส่วนใหญ่ก็จะไม่ไปตรวจ นอกจากว่ามีความเจ็บป่วยต้องเข้าโรงพยาบาลไปหาหมอจึงจะไปแต่ให้ไป เกษตรกรรายหนึ่งบอกว่า “เท่าที่สัมผัสมาไม่ค่อยไปตรวจสุขภาพประจำปี อาจจะมีภารกิจหรือมีอะไรก็แล้วแต่ หรือคงเห็นว่าไม่สำคัญ แต่ของผมเนี่ยเมื่อ 3 ปีที่แล้ว ตรวจต่อเนื่องกันอยู่ประมาณ 2 ปีหรือ 3 ปี ผมไปทุกครั้ง พอรู้ผมก็ไปเพราะว่าผมอยากรู้สภาพร่างกายของตนเองมันมีเคมีตกค้างมากน้อยแค่ไหน แต่ว่าเท่าที่ฟังดูแล้วมันก็น่าจะเท่าเดิม คนที่ไม่ไปอาจจะเนื่องจากไม่เห็นความสำคัญของการตรวจเสียเวลาไปตรวจเข้าสวนดีกว่า” ส่วนใหญ่ก็จะตรวจเมื่อมีอาการ แต่ที่ไปตรวจหาสารก่อมะเร็งนั้น ยังไม่เห็นว่าสำคัญ ไม่จำเป็นเห็นว่าเป็นปัญหาที่ใกล้ตัว แต่ปัจจุบันนี้การควบคุมสารเคมีนั้น ยาแรงถูกยกเลิกหมดแล้วเพราะยาเป็นแต่ละประเภท ความรุนแรงของยาน้อยลง เกษตรกรมีความรู้มากยิ่งขึ้น มีการป้องกันตนเองมากยิ่งขึ้น คือเวลาฉีดทุกคนจะมีอุปกรณ์ป้องกันมากขึ้น ต่างจากสมัยก่อน ที่ไม่มีหน้ากากป้องกัน ฉีดไปเลย ยาสมัยก่อนแรงมากขวดหนึ่งฆ่าแมลงได้ 3 - 4 อย่าง ซึ่งตัวนี้ยาพวกนี้ถูกยกเลิกหมดแล้ว เพราะจะเหลือเฉพาะตัวยาที่ฆ่าแมลงเฉพาะตัว ที่ฆ่ามดก็ฆ่ามด ฆ่าหนอนก็ฆ่าหนอน อุปกรณ์ป้องกันสำหรับเกษตรกรก็หันมาใช้หน้ากาก เสื้อกันน้ำเข้า พวกนี้เกษตรกรใส่ใจมากขึ้น ต่างจากสมัยก่อนแต่ที่เราเห็นจะไม่ค่อยใช้หน้ากากกัน มาถึงฉีดยาเลย ปัจจุบันนี้เกษตรกรป้องกันเต็มที่ เพราะสารเคมีจำเป็นต่อการฉีด แต่ต้องหาทางป้องกันตัวเองให้ดีที่สุด ช่วงเพลี้ยระบาดหนัก อาจจะใช้ช่วงครั้งสองครั้งมันเพราะไม่ได้ระบาดทั้งปี ระบาดแค่ 1-2 อาทิตย์ ไม่ได้ระบาดยาว เกษตรกรบางคนทำเกษตรแบบอินทรีย์ 100% มีนิดหน่อยพวกพริกตะไคร้มะเขือที่ปลูกเอง แต่ตำลึงอยู่รอบ ๆ สวน อยู่ริมถนน เจ้าของสวนไม่ได้เก็บเนื่องจากมียาฆ่าแมลง แต่มีรถจักรยานของพวกลูกจ้างชาวพม่า มาเก็บเอาไปขาย

การพัฒนาแนวทางในการดูแลสุขภาพ

การพัฒนาแนวทางในการดูแลสุขภาพเป็นการสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพร่วมกันของเกษตรกร การจะใช้รูปแบบในการดูแลสุขภาพของเกษตรกรที่ยั่งยืนนั้น เกษตรกรต้องมีส่วนร่วมในการสร้างแนวทางพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพ สังเคราะห์และร่างรูปแบบในการดูแลสุขภาพ จะทำให้ได้รูปแบบการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของเกษตรกรและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ดังนั้นองค์การบริหารส่วนตำบลดอนแฝก องค์การบริหารส่วนตำบลไทยาวาส รพ.สต.ดอนแฝก รพสต.ไทยาวาส อำเภอนครชัยศรี และองค์การบริหารส่วนตำบลบางเตย องค์การบริหารส่วนตำบลทรงคะนอง รพ.สต.บางเตย รพสต.ทรงคนอง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ได้นำผลการวิจัยไปวางแผนพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพของ

เกษตรกรชาวสวนส้มโอที่พื้นที่รับผิดชอบและประยุกต์ให้เป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิต ตามปัญหาพฤติกรรมสุขภาพที่เกิดขึ้น ด้วยการจัดสนทนากลุ่มประชาชน และตัวแทนองค์กรในชุมชน ร่วมกันเสนอข้อมูลการวางแผนพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ ด้วยการกำหนดกิจกรรม และผู้รับผิดชอบ ซึ่งได้ร่วมกันจัดทำแผนปฏิบัติงานการดูแลสุขภาพ ดังนี้

ผลจากการสังเคราะห์และร่างแนวทางในการดูแลสุขภาพ ของเกษตรกรชาวสวนส้มโอในอำเภอนครชัยศรี และอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม กลุ่มประชาชน และตัวแทนองค์กรในชุมชน ได้มีการระดมสมองร่วมกันเสนอข้อมูลจัดทำแผนปฏิบัติงาน และนำเสนอการวางแผนพัฒนาแนวทางในการดูแลสุขภาพสอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิต ด้วยการกำหนดกิจกรรม และผู้รับผิดชอบ ดังนี้

ปัญหาสุขภาพ	กิจกรรม/โครงการ	ผู้รับผิดชอบ
- อาการที่เกิดจากการใช้ยาฆ่าแมลงฉีดพ่นในสวนส้มโอ ได้แก่ คลื่นไส้ วิงเวียน ปวดศีรษะ	1. โครงการ “เกษตรกรดูแลสุขภาพอย่างไร ให้ปลอดภัยจากสารพิษตามวิถีชีวิตชุมชน” - การปรับแนวคิดในการใช้อุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสมและถูกต้องขณะฉีดพ่นยาฆ่าแมลง - การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องหลังจากฉีดพ่นยาฆ่าแมลง - การตรวจหาสารพิษในกระแสเลือด - การให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันสารพิษเข้าสู่ร่างกาย - การล้างผักที่ถูกวิธีสำหรับการประกอบอาหารในครัวเรือน 2. โครงการ “ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการขจัดสารพิษในร่างกาย” - การใช้ว่านรางจืดสำหรับขจัดสารพิษในร่างกายอย่างถูกวิธี ด้วยการ 1) ต้มน้ำว่านรางจืดดื่มแทนน้ำ 2) การใช้ว่านรางจืดอัดเม็ดรับประทาน 3) การทำใบชาว่านรางจืด ฯลฯ	รพ.สต.ดอนแฝก รพ.สต.วัดไทยาวาส อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม รพ.สต.บางเตย รพ.สต.ทรงคนอง อ.สามพราน จ.นครปฐม
อาการอันตรายจากสารพิษในยาฆ่าแมลง	โครงการ “ส้มโอระบบอินทรีย์” - การประชุมกลุ่มเกษตรกรเพื่อปรับทัศนคติ และหาแนวทางเป็นไปได้ในการปลูกส้มโอระบบอินทรีย์ - การศึกษาดูงานการปลูกส้มโอโดยระบบอินทรีย์ - การทดลองปลูกส้มโอโดยระบบอินทรีย์ - การประชุมกลุ่มเกษตรกรเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผลของการนำวิธีการปลูกส้มโอระบบอินทรีย์มาใช้ ฯลฯ	อบต.ดอนแฝก อบต.ไทยาวาส อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม อบต.บางเตย อบต.ทรงคนอง อ.สามพราน จ.นครปฐม

5. ข้อเสนอแนะ

5.1. นำผลการวิจัยนำไปวางแผนการทำงานขององค์การบริหารส่วนตำบล ในการทำงานพัฒนานโยบายด้านการส่งเสริมอาชีพของเกษตรกรในพื้นที่

5.2. นำผลการวิจัยนำไปวางแผนการทำงานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในพื้นที่

บรรณานุกรม

กลุ่มเครือข่ายวิสาหกิจชุมชนส้มโอนครชัยศรี (2560). เอกสารอัดสำเนา.

กองส่งเสริมการเกษตร. (2557). **รายงานข้อมูลภาวการณ์ผลิตพืช(รต.02).จังหวัดนครปฐม** ประจำปี 2557.

จุลจิรา ธีรชิตกุล. (2555). **การจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุที่มีอาชีพกรีดยางพารา.** วารสารสภาการพยาบาล ปีที่ 27 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2555.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธ์. (2551). **การเขียนรายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์.** (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพ ฯ : จามจุรีโปรดักท์.

ปรเมษ คีรีเมฆ. (2549). **ปัจจัยจากการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดความเครียดและวิธีการคลายเครียดของบรรณารักษ์สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยมหิดล.** วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.

ปวดกล้ามเนื้อ สืบค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2561. สืบค้นจาก https://www.pobpad.com/.

พนม เกตุมาน **ภาวะเครียด.** สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2561 สืบค้นจาก http://www.psyclin.co.th/new_page_82.htm.

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (2553). ระเบียบกรมประมงว่าด้วยการออกใบรับรองการปฏิบัติทางการผลิตสัตว์น้ำที่ดีสำหรับการผลิตสัตว์น้ำจี.เอ.พี. (GAP).

สมเกียรติ ศิริรัตนพฤกษ์และคณะ.(2546). **รายงานผลการศึกษาในโครงการพัฒนาระบบการเฝ้าระวังสิ่งคุกคามทางด้านอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม.** นนทบุรี.

สมเกียรติ ศิริรัตนพฤกษ์และคณะ.(2547). **รายงานผลการศึกษาในโครงการพัฒนารูปแบบการเฝ้าระวังควบคุมป้องกันความผิดปกติจากกล้ามเนื้อและข้อในกสิกรไทย.** นนทบุรี.

สำนักโรคประกอบอาชีพ, (2561) http://envocc.ddc.moph.go.th/

ออกกำลังกาย สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2561 สืบค้นจาก http://www. dekthaidoodee.com/articles