

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้ใช้ยาสมุนไพรในการรักษา แบบแพทย์แผนไทย โดยการปรับสมดุลาตุทั้ง ๔ ตามหลักการของพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ (๑) เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้ใช้ยาสมุนไพรในการปรับสมดุลาตุทั้ง ๔ ตามแบบการรักษาแพทย์แผนไทย พร้อมทั้งส่งเสริมสุขภาพด้วยหลัก ๕อ. และหลักพุทธจิตวิทยา (อิทธิบาท ๔) (๒) เพื่อศึกษาแนวทางการใช้ยาสมุนไพรในการปรับสมดุลาตุทั้ง ๔ ตามแบบการรักษาแพทย์แผนไทย กับการส่งเสริมโดยใช้หลัก ๕อ. และหลักพุทธจิตวิทยา (อิทธิบาท ๔) (๓) เพื่อศึกษาประสิทธิผลการใช้ยาสมุนไพรในการปรับสมดุลาตุทั้ง ๔ ตามแบบการรักษาแพทย์แผนไทย การส่งเสริมสุขภาพโดยใช้หลัก ๕อ. และหลักพุทธจิตวิทยา (อิทธิบาท ๔) ในการรักษาผู้ป่วยเรื้อรังที่ชมรมแพทย์แผนไทย วัดบางกร่าง อำเภอมะนัง จังหวัดนนทบุรี โดยผู้วิจัยขอเสนอลำดับการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตก่อน (Pretest) และ หลัง (Post-test) การรับประทานยาสมุนไพรได้ ๑๒๐ วันของทั้ง ๒กลุ่ม โดยในกลุ่มทดลองจะมีการเข้าร่วมทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕อ. ของทางกระทรวงสาธารณสุขและหลักธรรม (อิทธิบาท ๔) ในวันที่ ๖๑-๑๒๐

๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเปรียบเทียบความเข้าใจและการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕อ. และหลักธรรม อิทธิบาท ๔ ของกลุ่มทดลองในช่วงก่อน (Pretest) การทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในช่วงวันที่ ๖๑-๑๒๐ และหลังการทำกิจกรรม (Post-test)

๔.๔ ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบด้านคุณภาพชีวิตของผู้ใช้ยาสมุนไพรในการรักษาแบบแพทย์แผนไทยโดยการปรับสมดุลาตุตามหลักพุทธจิตวิทยา จำแนกตามกลุ่ม

๔.๕ ผลวิเคราะห์แบบสัมภาษณ์ เชิงลึก ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕อ. ของทางกระทรวงสาธารณสุขและหลักธรรม (อิทธิบาท ๔)

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

ตาราง ๔.๑ ตารางแสดงการประเมินผลข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองเป็นร้อยละ

ข้อมูลทั่วไป		จำนวนคน	ร้อยละ
๑. เพศ	ชาย	๓	๓๓.๓๓
	หญิง	๖	๖๖.๖๗
	รวม	๙	๑๐๐.๐๐
๒. อายุ	๒๐-๓๐ ปี	๐	๐.๐๐
	๓๑-๔๐ ปี	๐	๐.๐๐
	๔๑-๕๐ ปี	๗	๗๗.๗๘
	๕๑ ปี ขึ้นไป	๒	๒๒.๒๒
	รวม	๙	๑๐๐.๐๐
๓. สถานภาพ	โสด	๖	๖๖.๖๗
	สมรส	๓	๓๓.๓๓
	แยกกันอยู่	๐	๐.๐๐
	หม้าย / หย่า	๐	๐.๐๐
	รวม	๙	๑๐๐.๐๐
๔. ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าอนุปริญญา	๓	๓๓.๓๓
	อนุปริญญา	๒	๒๒.๒๒
	ปริญญาตรี	๒	๒๒.๒๒
	สูงกว่าปริญญาตรี	๒	๒๒.๒๒
	อื่นๆ	๐	๐.๐๐
	รวม	๙	๑๐๐.๐๐
๕. อาชีพ	พนักงานบริษัท/ข้าราชการ	๑	๑๑.๑๑
	รับจ้างใช้แรงงาน	๐	๐.๐๐
	เจ้าของกิจการ	๔	๔๔.๔๔
	แม่บ้าน/ไม่มีอาชีพ	๓	๓๓.๓๓
	อื่นๆ	๑	๑๑.๑๑
	รวม	๙	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาและสมัครใจในการร่วมโครงการ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕ อ. และหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ที่ชมรมวัดบางกร่าง มีปัจจัยส่วนบุคคลดังต่อไปนี้

เพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ ๖๖.๖๗ และ เป็น เพศชายคิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓

อายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ ๔๑-๕๐ ปีคิดเป็นร้อยละ ๗๗.๗๘ ส่วนที่ รองลงมาคืออายุ ๕๑ ปีขึ้นไปโดยคิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ ช่วงอายุ ๒๐-๓๐ปีและ ช่วงอายุ ๓๑-๔๐ปีไม่มีในกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สถานภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็น โสด คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๖๗ ส่วนที่ รองลงมาคือสถานภาพสมรสโดยคิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ ส่วนสถานภาพแยกกันอยู่ สถานภาพหม้าย หรือหย่า ไม่พบสถานภาพเหล่านี้ในกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ระดับการศึกษา พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าอนุปริญญา คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ ส่วนที่รองลงมาคือระดับการศึกษาจบอนุปริญญา ระดับปริญญาตรี และสูงกว่า ปริญญาตรี ในสัดส่วนที่เท่ากัน โดยคิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ ตามลำดับ

อาชีพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเจ้าของกิจการ คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ ส่วน ที่รองลงมาคือ กลุ่มแม่บ้านหรือไม่มีอาชีพ โดยคิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ ส่วนที่รองลงมาลำดับถัดไป คือ พนักงานบริษัทหรือข้าราชการและสถานภาพอื่นๆ (เป็นพระภิกษุ) มีสัดส่วนคิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ เท่ากันตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมตามแบบสอบถามคุณภาพชีวิตทางกาย ที่ ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เกี่ยวกับการประเมิน คุณภาพชีวิตจากการเสียสมดุลของธาตุ ไฟ ดิน ลม น้ำ

คุณภาพชีวิตทางกาย	แนวโน้มอาการการเสียสมดุลธาตุจำนวน (ร้อยละ)					
	ประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อย	ไม่เป็น	รวม
- อาการเสียสมดุลธาตุไฟ						
๑.มีอาการจุกแน่นบริเวณลิ้นปี่	๑	๒	๑	๔	๑	๙
แสบอก	(๑๑.๑๑)	(๒๒.๒๒)	(๑๑.๑๑)	(๔๔.๔๔)	(๑๑.๑๑)	(๑๐๐.๐๐)
๒.มีอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด	๒	๒	๓	๒	๐	๙
	(๒๒.๒๒)	(๒๒.๒๒)	(๓๓.๓๓)	(๒๒.๒๒)	(๐๐.๐๐)	(๑๐๐.๐๐)
๓.มีอาการครั่นเนื้อครั่นตัวเหมือน	๑	๐	๓	๔	๑	๙
	(๑๑.๑๑)	(๐๐.๐๐)	(๓๓.๓๓)	(๔๔.๔๔)	(๑๑.๑๑)	(๑๐๐.๐๐)

คุณภาพชีวิตทางกาย	แนวโน้มอาการการเสียมดุลธาตุจำนวน (ร้อยละ)					
	ประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อย	ไม่เป็น	รวม
มีไข้หรือมีปัสสาวะสีเข้ม						
๔. มีอาการเจ็บบอกรายโครงขาหรือปวดเมื่อยบั้นเอว	๑ (๑๑.๑๑)	๑ (๑๑.๑๑)	๕ (๕๕.๕๕)	๒ (๒๒.๒๒)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๕. มีอาการตา, หน้าตาและผิวกายออกเหลือง	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๒ (๒๒.๒๒)	๔ (๔๔.๔๔)	๒ (๒๒.๒๒)	๙ (๑๐๐.๐๐)
- อาการเสียมดุลธาตุดิน						
๖. มีอาการปวดเมื่อยทั้งตัว / ปวดตามข้อทุกกระดูก	๓ (๓๓.๓๓)	๒ (๒๒.๒๒)	๒ (๒๒.๒๒)	๐ (๐๐.๐๐)	๒ (๒๒.๒๒)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๗. มีอาการท้องผูกถ่ายลำบาก	๑ (๑๑.๑๑)	๖ (๖๖.๖๖)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๒ (๒๒.๒๒)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๘. มีอาการเสียดหรือเจ็บจืดตามแนวลำไส้บริเวณท้อง	๑ (๑๑.๑๑)	๑ (๑๑.๑๑)	๒ (๒๒.๒๒)	๒ (๒๒.๒๒)	๓ (๓๓.๓๓)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๙. มีอาการนอนไม่หลับตอนกลางคืน	๑ (๑๑.๑๑)	๓ (๓๓.๓๓)	๑ (๑๑.๑๑)	๑ (๑๑.๑๑)	๓ (๓๓.๓๓)	๙ (๑๐๐.๐๐)
- อาการเสียมดุลธาตุทางธาตุลม						
๑๐. มีอาการมีนงงสมองตื้อๆ	๒ (๒๒.๒๒)	๓ (๓๓.๓๓)	๓ (๓๓.๓๓)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๑๑. มีอาการปวดศีรษะทั้ง ๒ ข้างหรือข้างเดียว แน่นไม่ได้ใช้สายตา	๐ (๐๐.๐๐)	๑ (๑๑.๑๑)	๔ (๔๔.๔๔)	๑ (๑๑.๑๑)	๓ (๓๓.๓๓)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๑๒. มีอาการปวดร้าวเข้าบ่าตา	๐ (๐๐.๐๐)	๑ (๑๑.๑๑)	๑ (๑๑.๑๑)	๓ (๓๓.๓๓)	๔ (๔๔.๔๔)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๑๓. มีอาการตาพร่ามัวหรือ หูอื้อ	๑ (๑๑.๑๑)	๑ (๑๑.๑๑)	๑ (๑๑.๑๑)	๓ (๓๓.๓๓)	๓ (๓๓.๓๓)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๑๔. มีอาการปวดจากท้ายทอยไปที่ขมับ	๓ (๓๓.๓๓)	๒ (๒๒.๒๒)	๒ (๒๒.๒๒)	๒ (๒๒.๒๒)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
- อาการเสียมดุลธาตุทางธาตุน้ำ						
๑๕. มีอาการปวดตึงคอบ่า ไหล่	๕ (๕๕.๕๕)	๒ (๒๒.๒๒)	๒ (๒๒.๒๒)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)

คุณภาพชีวิตทางกาย	แนวโน้มอาการการเสียนดุลธาตุจำนวน (ร้อยละ)					
	ประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อย	ไม่เป็น	รวม
๑๖.มีอาการปวดขาไปตามปลายมือปลายเท้า	๑ (๑๑.๑๑)	๓ (๓๓.๓๓)	๒ (๒๒.๒๒)	๒ (๒๒.๒๒)	๑ (๑๑.๑๑)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๑๗.มีอาการเหนื่อยหอบหรือหายใจไม่เต็มอิมหรือ ถอนหายใจ	๒ (๒๒.๒๒)	๕ (๕๕.๕๕)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๒ (๒๒.๒๒)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๑๘.มีอาการเมื่อยทั้งตัวแม้ไม่ได้ทำงานหนักเหมือนมีไข้จับ	๑ (๑๑.๑๑)	๓ (๓๓.๓๓)	๔ (๔๔.๔๔)	๐ (๐๐.๐๐)	๑ (๑๑.๑๑)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๑๙.ลื่นมีฝ้าขาว	๒ (๒๒.๒๒)	๕ (๕๕.๕๕)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๑ (๑๑.๑๑)	๙ (๑๐๐.๐๐)

จากตารางที่ ๔.๒ แสดงข้อมูลทั่วไปของคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถามคุณภาพชีวิต ที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เกี่ยวกับการประเมินคุณภาพชีวิตจากการเสียนดุลธาตุ ไฟ ดิน ลม น้ำ ตามอาการที่ตรวจพบ สามารถอธิบายแนวโน้มของอาการดังต่อไปนี้

อาการจุกแน่นบริเวณลิ้นปี่ แสบอก พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่จะมีอาการ คือ มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ รองลงมามีอาการบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ และมีอาการประจำ, มีอาการบางครั้ง, ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ ตามลำดับ

อาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่จะมีอาการ คือ มีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ รองลงมามีอาการประจำ, มีอาการบ่อย, มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๒๒.๒๒ ไม่มีอาการคิดเป็นร้อยละ ๐ ตามลำดับ

อาการครั่นเนื้อครั่นตัวเหมือนมีไข้ หรือมีปัสสาวะสีเข้ม พบ ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามตามจำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่จะมีอาการ คือ มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ รองลงมามีอาการบางครั้ง คิดเป็น ร้อยละ ๓๓.๓๓ มีอาการประจำ, ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละ เท่ากันคือ ๑๑.๑๑ มีอาการบ่อยคิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการเจ็บยกขาโครงขวา หรือปวดเมื่อยบั้นเอว พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่จะมีอาการ คือ มีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๕๖ รองลงมามีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ มีอาการประจำ มีอาการบ่อย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๑๑.๑๑ ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการตา, หน้าตา และผิวกายออกเหลือง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่จะมีอาการ คือ มีอาการน้อยคิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ รองลงมามีอาการบางครั้ง ไม่มีอาการคิด

เป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๒๒.๒๒ มีอาการประจำคิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ มีอาการบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการปวดเมื่อยทั้งตัวหรือปวดตามข้อกระดูก พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่จะมีอาการ คือ มีอาการประจำ คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ รองลงมามีอาการบ่อย มีอาการ บางครั้ง ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๒๒.๒๒ มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการท้องผูก ถ่ายลำบาก พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่จะมี อาการ คือ มีอาการบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๖๗ รองลงมาไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ มี อาการประจำ คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ มีอาการบางครั้ง มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการเสียดหรือเจ็บจี๊ดตามแนวลำไส้บริเวณท้อง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่จะมีอาการ คือ ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ มีอาการ บางครั้ง มีอาการน้อย คิด เป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๒๒.๒๒ มีอาการประจำ มีอาการบ่อย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการนอนไม่หลับตอนกลางคืน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่มี อาการ คือ มีอาการบ่อย ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๓๓.๓๓ รองลงมามีอาการประจำ มี อาการบางครั้ง มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๑๑.๑๑ ตามลำดับ

อาการมึนงง สมองตื้อ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่จะมีอาการ คือ มีอาการบ่อย มีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ รองลงมามีอาการเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ ไม่มีอาการคิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการปวดศีรษะทั้ง ๒ ข้าง หรือ ข้างเดียว แม่นไม่ได้ใช้สายตา พบว่า ผู้ตอบ แบบสอบถามจำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่จะมีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ รองลงมาไม่มี อาการ คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ มีอาการบ่อย มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๑๑.๑๑ มี อาการเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการปวดร้าวเข้าเ็บตา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่จะไม่มี อาการ คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ รองลงมามีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ มีอาการบ่อย มีอาการ บางครั้ง คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๑๑.๑๑ ตามลำดับ

อาการปวดจากท้ายทอยไปที่ขมับ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่มี อาการประจำ คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ รองลงมามีอาการบ่อย มีบางครั้ง มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ที่เท่ากัน คือ ๒๒.๒๒ ไม่มีอาการคิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการปวดตึงคอ บ่าไหล่ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่ มีอาการประจำ คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๕๖ รองลงมา มีอาการบ่อย มีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๒๒.๒๒ มีอาการน้อย ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการปวดขาไปตามปลายมือปลายเท้า พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่ มีอาการบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ รองลงมา มีอาการบางครั้ง มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๒๒.๒๒ มีอาการประจำ ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๑๑.๑๑ ตามลำดับ

อาการเหนื่อยหอบ หรือหายใจไม่เต็มอิ่ม หรือถอนหายใจ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่ มีอาการประจำ คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๕๖ รองลงมา มีอาการประจำ ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๒๒.๒๒ มีอาการบางครั้ง มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการเมื่อยทั้งตัวเมื่อยไม่ได้ทำงานหนัก เหมือนมีไข้จับ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่ มีอาการบางครั้ง ๔๔.๔๔ รองลงมา มีอาการบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ มีอาการประจำ ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน ๑๑.๑๑ มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ลื่นมีฝ้าขาว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่ มีอาการบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๕๖ รองลงมา มีอาการเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ มีอาการบางครั้ง ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๑๑.๑๑ มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

กลุ่มทดลองของผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕๐. และหลักธรรมอิทธิบาท ๔ มี ผู้ป่วย ๑ ราย ที่ขอยกเลิกระหว่างการเข้าร่วมโครงการอันเนื่องจากเหตุผลส่วนตัวที่ทำให้ไม่สามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกสัปดาห์ตามที่ได้ทำการตกลงกันไว้ในระยะแรก

ตารางที่ ๔.๓ แสดงข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมความเป็นอยู่ของกลุ่มทดลอง ตามหลักกิจกรรมส่งเสริม

สุขภาพ ๕๐. ของทางกระทรวงสาธารณสุข ในด้าน อ.๑ คือ ด้านอาหาร ที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมะนัง จังหวัดนันทบุรี

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕ อ	พฤติกรรมปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จำนวน (ร้อยละ)					
	ประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อย	ไม่เป็น	รวม
อ ที่ ๑ อาหาร						
๒๐. ทำนรับประทานอาหารเข้าทุกวัน	๖ (๖๖.๖๖)	๒ (๒๒.๒๒)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๒๑. ทำนรับประทานอาหารตรงต่อเวลา	๒ (๒๒.๒๒)	๖ (๖๖.๖๖)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตาม หลัก ๕ อ	พฤติกรรมกาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จำนวน (ร้อยละ)					
	ประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อย	ไม่เป็น	รวม
๒๒.ท่านได้รับประทานอาหาร ครบหลัก ๕หมู่เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ข้าว แป้งต่างๆ ผัก ผลไม้ และไขมัน ฯลฯบ่อยมากนี้ ยอ เพียงใด	๔ (๔๔.๔๔)	๒ (๒๒.๒๒)	๑ (๑๑.๑๑)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๘ (๑๐๐.๐๐)
๒๓ . ท่านมีแนวโน้มที่จะ รับประทานอาหารร้อนไม่ เน้นรสจัด	๓ (๓๓.๓๓)	๑ (๑๑.๑๑)	๕ (๕๕.๕๕)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๒๔. ท่านสามารถที่จะเลือก รับประทานอาหารที่สด ใหม่ ปรุงเอง ไม่ใช่อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูปอาหาร สำเร็จรูปแช่แข็งได้มากนัก เพียงใด	๒ (๒๒.๒๒)	๒ (๒๒.๒๒)	๑ (๑๑.๑๑)	๔ (๔๔.๔๔)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๒๕. ท่านมีความรู้สึกอยาก รับประทานอาหารหรือ ความรู้สึกเจริญอาหารมาก น้อยเพียงใด	๓ (๓๓.๓๓)	๓ (๓๓.๓๓)	๓ (๓๓.๓๓)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๒๖. ท่านได้เคี้ยวอาหารให้ ละเอียดก่อนกลืนอาหาร	๐ (๐๐.๐๐)	๓ (๓๓.๓๓)	๒ (๒๒.๒๒)	๓ (๓๓.๓๓)	๑ (๑๑.๑๑)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๒๗. ท่านสามารถหลีกเลี่ยง อาหารที่แสลงมีผลต่อการ ออกฤทธิ์ของยาสมุนไพร เช่น อาหารทะเลไข่ ของหมักดอง ขนมรสหวานจัด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฯลฯ	๓ (๓๓.๓๓)	๔ (๔๔.๔๔)	๐ (๐๐.๐๐)	๑ (๑๑.๑๑)	๑ (๑๑.๑๑)	๙ (๑๐๐.๐๐)

จากตารางที่ ๔.๓ แสดงข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมความเป็นอยู่ของกลุ่มทดลองที่ชมรมแพทย์แผนไทย วัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ตามหลักกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ๕๐. ของกระทรวงสาธารณสุข ในด้าน อ.๑ คือ อาหาร สามารถอธิบายได้ ดังนี้

ท่านรับประทานอาหารเช้าทุกวัน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติประจำ คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๖๗ รองลงมา คือ ปฏิบัติบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ มีการปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ เท่ากัน ๑๑.๑๑ มีการปฏิบัติน้อย , ไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านรับประทานอาหารตรงต่อเวลา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๖๗ รองลงมา คือ การปฏิบัติประจำ คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ มีการปฏิบัติบ่อย การปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละเท่ากัน ๑๑.๑๑ มีการปฏิบัติน้อย การไม่ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านได้รับประทานอาหารครบหลัก ๕ หมู่ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ข้าว แป้ง ต่าง ๆ ผัก ผลไม้ และไขมัน บ่อยมากน้อยเพียงใด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่มีการรับประทานอาหารเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ รองลงมามีการรับประทานอาหารบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ มีการรับประทานบางครั้ง รับประทานน้อย คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๑๑.๑๑ ไม่มีการรับประทานอาหาร คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านมีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารรสอ่อน ไม่เน้นรสจัด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่มีการรับประทานบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๕๖ รองลงมา มีการรับประทานประจำ คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ มีการรับประทานบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ มีการรับประทานน้อย ไม่ได้รับประทาน คิดเป็นร้อยละเท่ากัน ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านสามารถที่จะเลือกรับประทานอาหารที่สดใหม่ ประุงเอง ไม่ใช่อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป อาหารสำเร็จรูปแช่แข็ง ได้มากน้อยเพียงใด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่สามารถเลือกได้น้อย คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ รองลงมาสามารถเลือกได้เป็นประจำ ได้บ่อย คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๒๒.๒๒ สามารถเลือกได้บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ ไม่สามารถเลือกได้ คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านมีความรู้สึกอยากรับประทานอาหาร หรือ ความรู้สึกเจริญอาหารมากน้อยเพียงใด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่มีความรู้สึกอยากรับประทานเป็นประจำ บ่อย บางครั้ง คิดเป็นร้อยละสัดส่วนเท่ากัน คือ ๓๓.๓๓ รองลงมามีความรู้สึกอยากรับประทานอาหารน้อย ไม่มีความรู้สึก คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านได้เคี้ยวอาหารให้ละเอียด ก่อนกลืนอาหาร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่เคี้ยวอาหารละเอียด บ่อย น้อย คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ เคี้ยวอาหาร ไม่ละเอียด คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ เคี้ยวอาหารละเอียดเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านสามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่แสดงมีผลต่อการออกฤทธิ์ของสมุนไพร เช่น อาหารทะเล ไข่ ของหมักดอง ขนมหวานรสจัด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฯลฯ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่หลีกเลี่ยงอาหารแสดงได้บ่อย คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ รองลงมาหลีกเลี่ยงได้ประจำ คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ หลีกเลี่ยงได้น้อย ไม่หลีกเลี่ยง คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๑๑.๑๑ หลีกเลี่ยงได้ บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๔ แสดงข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมความเป็นอยู่ของกลุ่มทดลองที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัด บางกร่าง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ตามหลักกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ๕๐. ในด้าน อ.๒ การออกกำลังกาย

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตาม หลัก ๕ อ	พฤติกรรมปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จำนวน (ร้อยละ)					
	ประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อย	ไม่เป็น	รวม
- อ ที่ ๒ ออกกำลังกาย						
๒๘. ท่านออกกำลังกายทุกวัน หรืออย่างน้อย ๓- ๔ วัน ต่อ สัปดาห์เพื่อช่วยลดความปวด เมื่อยของกล้ามเนื้อ	๑ (๑๑.๑๑)	๒ (๒๒.๒๒)	๒ (๒๒.๒๒)	๓ (๓๓.๓๓)	๑ (๑๑.๑๑)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๒๙. ท่านเลือกแบบการออก กำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง โดยคำนึงถึงเพศวัย ความถนัด และความชอบเพื่อช่วยให้ ปฏิบัติได้ต่อเนื่อง สมำเสมอ	๑ (๑๑.๑๑)	๒ (๒๒.๒๒)	๑ (๑๑.๑๑)	๔ (๔๔.๔๔)	๑ (๑๑.๑๑)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๓๐. ท่านคิดว่าออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้โลหิตไหล หมุนเวียนดีและทำให้การเผา ผลาญอาหารได้ดีขึ้น	๑ (๑๑.๑๑)	๖ (๖๖.๖๗)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๑ (๑๑.๑๑)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๓๑. ท่านคิดว่าการออกกำลังกาย แล้วทำให้โรคประจำตัวมี	๒ (๒๒.๒๒)	๕ (๕๕.๕๖)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๑ (๑๑.๑๑)	๙ (๑๐๐.๐๐)

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตาม หลัก ๕ อ	พฤติกรรมกาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จำนวน (ร้อยละ)					
	ประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อย	ไม่เป็น	รวม
อาการรุนแรงน้อยลงหรือช่วยลดอาการของโรคที่เป็นอยู่						
๓๒. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายแล้วช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้นสามารถผ่อนคลายความตึงเครียด	๓ (๓๓.๓๓)	๓ (๓๓.๓๓)	๒ (๒๒.๒๒)	๐ (๐๐.๐๐)	๑ (๑๑.๑๑)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๓๓. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเพื่อทำให้อ่อนหลับได้ดีขึ้น	๒ (๒๒.๒๒)	๖ (๖๖.๖๗)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๑ (๑๑.๑๑)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๓๔. ท่านรู้สึกว่ามีพลังความสามารถในการเคลื่อนไหวในการทำกิจการ านต่างๆหรือกิจกรรมส่วนตัว	๓ (๓๓.๓๓)	๕ (๕๕.๕๖)	๐ (๐๐.๐๐)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)

จากตารางที่ ๔.๔ แสดงข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมความเป็นอยู่ของกลุ่มทดลองที่ชมรมแพทย์แผนไทย วัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ตามหลักกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ๕อ. ของกระทรวงสาธารณสุข ในด้าน อ. ที่ ๒ คือ ด้านการออกกำลังกาย สามารถอธิบายได้ ดังนี้

ท่านออกกำลังกายทุกวันหรืออย่างน้อย ๓-๔ วันต่อสัปดาห์ เพื่อช่วยลดความปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่พบว่าการออกกำลังกาย ทุกวันมีน้อย คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ มีการออกกำลังกายเป็นบ่อย บางครั้ง คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๒๒.๒๒ มีการออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๑๑.๑๑ ตามลำดับ

ท่านเลือกแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเองโดยคำนึงถึงเพศ วัย ความถนัด และความชอบ เพื่อช่วยให้ ปฏิบัติได้ต่อเนื่อง สม่าเสมอ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่พบว่ามี การเลือกแบบออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเองน้อย คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ มีการเลือกแบบออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเองเป็นบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ มีการเลือกแบบออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นบางครั้ง ไม่เป็น คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๑๑.๑๑ ตามลำดับ

ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้โลหิตไหลหมุนเวียนดี และทำให้การเผาผลาญอาหารได้ดีขึ้น พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่พบว่ามี ความคิดว่าการออกกำลังกายช่วยให้โลหิตไหลหมุนเวียนดีและเผาผลาญอาหารได้ดีขึ้น เป็นบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๖๗ มี

ความคิดเป็นประจำ บางครั้ง ไม่มีความคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๑๑.๑๑ มีความคิดในเรื่องนี้น้อย คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านคิดว่าการออกกำลังกายแล้วทำให้โรคประจำตัวมีอาการรุนแรง น้อยลงหรือช่วยลดอาการของโรคที่เป็นอยู่ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่พบว่า มีความคิดว่าการออกกำลังกายแล้วทำให้โรคประจำตัวมีอาการรุนแรงน้อยลง หรือช่วยลดอาการของโรคที่เป็นอยู่ บ่อย คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๕๖ รองลงมา มีความคิดเรื่องนี้เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ มีความคิดเรื่องนี้อ้างอิง ไม่เคยมีความคิดนี้ คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๑๑.๑๑ มีความคิดเรื่องนี้น้อย คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านคิดว่าการออกกำลังกายแล้วช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น สามารถผ่อนคลายความตึงเครียด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่พบว่า มีความคิดว่าการออกกำลังกายแล้วช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น สามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดเป็นประจำ บ่อย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๓๓.๓๓ รองลงมา มีความคิดนี้เป็นบางครั้ง ๒๒.๒๒ ไม่มีความคิดนี้ คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ มีความคิดนี้อ้างอิง น้อย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านคิดว่า การออกกำลังกายเพื่อทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่พบว่า มีความคิดว่าการออกกำลังกายช่วยทำให้นอนหลับได้ดีขึ้นเป็นประจำ บ่อย คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๖๗ รองลงมา มีความคิดนี้เป็นประจำ ๒๒.๒๒ ไม่มีความคิดนี้ คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ มีความคิดนี้เป็นบางครั้ง น้อย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านรู้สึกว่ามีพลังความสามารถในการเคลื่อนไหวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือกิจกรรมส่วนตัว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่พบว่า มีความคิดว่ามีพลังความสามารถในการเคลื่อนไหว ในการทำกิจกรรมงานต่าง ๆ หรือกิจกรรมส่วนตัว บ่อย คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๕๖ รองลงมา มีความคิดนี้เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ มีความคิดนี้น้อย คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ มีความคิดนี้อ้างอิง ไม่มีความคิดนี้ คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๕ แสดงข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมความเป็นอยู่ของกลุ่มทดลองที่ชมรมแพทย์แผนไทย
วัดบางกร่าง อำเภอมะนัง จังหวัดน่านบุรี ตามหลักกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ๕๐. ในด้าน
๐.๓ ด้านอากาศ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตาม หลัก ๕ ๐	พฤติกรรมปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จำนวน (ร้อยละ)					
	ประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อย	ไม่เป็น	รวม
- ๐ ที่ ๓ อากาศ (หายใจ)						
๓๕. ท่านรู้สึกว่าคุณภาพแวดล้อม ของที่อยู่อาศัย ที่มีอากาศถ่ายเท ได้สะดวกมีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกาย	๖ (๖๖.๖๗)	๓ (๓๓.๓๓)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๓๖ . ท่านรู้สึกพอใจกับ สภาพแวดล้อมของชุมชนหรือที่ ทำงาน	๕ (๕๕.๕๖)	๔ (๔๔.๔๔)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๓๗. ท่านรู้สึกว่าคุณภาพอากาศ ได้เต็มปอดสดชื่น	๓ (๓๓.๓๓)	๓ (๓๓.๓๓)	๓(๓๓.๓๓)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๓๘. ท่านรู้สึกไม่เหนื่อยง่ายหรือไม่ อ่อนเพลีย	๓ (๓๓.๓๓)	๒ (๒๒.๒๒)	๔ (๔๔.๔๔)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)

จากตารางที่ ๔.๕ แสดงข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมความเป็นอยู่ของกลุ่มทดลองที่ชมรม
แพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมะนัง จังหวัดน่านบุรี ตามหลักกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ๕๐. ใน
ด้าน ๐.๓ ด้านอากาศ

ท่านรู้สึกว่าคุณภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัยที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกมีผลดีต่อสุขภาพ
ร่างกาย พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ๙ ราย ส่วนใหญ่พบว่าสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยมีผลดีต่อ
สุขภาพร่างกายอยู่เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๖๗ รองลงมา อยู่เป็นบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓
อยู่เป็นบางครั้ง น้อย ไม่เป็น คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านรู้สึกพอใจกับสภาพแวดล้อมของชุมชนหรือที่ทำงาน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ๙
ราย ส่วนใหญ่พบว่า มีความพอใจกับสภาพแวดล้อมเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๕๖รองลงมา มี
ความพอใจบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ มีความพอใจบางครั้ง น้อย ไม่มีความพอใจ จ คิดเป็นร้อยละ
เท่ากัน คือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านรู้สึกว่าจะสามารถหายใจได้เต็มปอด สดชื่น พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ๙ ราย ส่วนใหญ่พบว่า สามารถหายใจได้เต็มปอดประจำ บ่อย บางครั้ง คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๓๓.๓๓ รองลงมาสามารถหายใจได้เต็มปอดได้น้อย ไม่เต็มปอด คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านรู้สึกไม่เหนื่อยง่าย หรือไม่ อ่อนเพลีย พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ๙ ราย ส่วนใหญ่พบว่า มีอาการไม่เหนื่อยง่าย ไม่อ่อนเพลีย เป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ มีอาการบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ มีอาการไม่เหนื่อย ง่ายหรือไม่อ่อนเพลียน้อย หรือ มีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๖ แสดงข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมความเป็นอยู่ของกลุ่มทดลองที่ชมรมแพทย์แผนไทย

วัดบางกร่าง อำเภอมะนัง จังหวัดนันทบุรี ตามหลักกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ๕๐. ในด้าน
อ.๔ด้านอารมณ์

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตาม หลัก ๕ อ	พฤติกรรมกาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จำนวน (ร้อยละ)					
	ประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อย	ไม่เป็น	รวม
อ ที่ ๔ อารมณ์						
๓๙.ท่านมีความพอใจในสุขภาพ ตอนนี้	๓ (๓๓.๓๓)	๓ (๓๓.๓๓)	๒ (๒๒.๒๒)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๔๐.ท่านมีความพึงพอใจในชีวิตที่ เป็นอยู่เช่น มีความสุข ความสงบ ความหวังตามสมควรแก่อัตภาพ	๒ (๒๒.๒๒)	๕ (๕๕.๕๖)	๒ (๒๒.๒๒)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๔๑.ท่านมีสมาธิที่ดีในการทำงาน หรือกิจกรรมต่างๆของชีวิต	๔ (๔๔.๔๔)	๔ (๔๔.๔๔)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๔๒.ท่านรู้สึกจิตใจผ่อนคลายไม่ หงุดหงิดหรือโมโหง่ายหรือหดหู่ สิ้นหวัง	๑ (๑๑.๑๑)	๗ (๗๗.๗๖)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๔๓.ท่านสามารถจัดการกับ ความเครียดความโกรธที่เข้า กระทบได้ดี	๒ (๒๒.๒๒)	๔ (๔๔.๔๔)	๓ (๓๓.๓๓)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)

จากตารางที่ ๔.๖ แสดงข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมความเป็นอยู่ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕๐. ที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมะนัง จังหวัด

นนทบุรี ตามหลักกิจกรรม๕๐. ของกระทรวงสาธารณสุข ในด้าน อ.ที่ ๔ด้านอารมณ์สามารถอธิบายได้ดังนี้

ท่านมีความพอใจในสุขภาพ พตอนนี้ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ๙ ราย ส่วนใหญ่มีความพอใจในสุขภาพเป็นประจำ บ่อย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๓๓.๓๓ รองลงมามีความพอใจบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ มีความพอใจน้อย คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ ไม่มีความพอใจคิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ เช่น มีความสุข ความสงบ ความสมหวังตามสมควร แก่อดีตภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ๙ ราย ส่วนใหญ่มีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ในระดับบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๕๖ รองลงมามีความพอใจในชีวิตในระดับประจำ บางครั้ง คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๒๒.๒๒ มีความพอใจในชีวิตในระดับน้อย ไม่มีความพอใจในชีวิต คิดเป็นร้อยละเท่ากันคือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านมีสมรรถิที่ดีในการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆของชีวิต พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ๙ ราย ส่วนใหญ่มีสมรรถิที่ดีเป็นประจำ บ่อย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๔๔.๔๔ มีสมรรถิที่ดีบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ มีสมรรถิน้อย ไม่มีสมรรถิ คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านรู้สึกจิตใจผ่องใสไม่หงุดหงิดหรือโมโหง่าย หรือหดหู่สิ้นหวัง พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ๙ ราย ส่วนใหญ่มีจิตใจผ่องใสบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๗๖รองลงมามีจิตใจผ่องใสประจำ บางครั้ง คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๑๑.๑๑ มีจิตใจผ่องใสน้อย ไม่มีจิตใจผ่องใส คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านสามารถจัดการกับความเครียด ความโกรธที่เข้ากระ ทบได้ดี พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ๙ ราย ส่วนใหญ่สามารถจัดการความเครียด ความโกรธได้ดีบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ รองลงมาสามารถจัดการได้บางครั้งคิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ สามารถจัดการได้ดีเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ สามารถจัดการได้น้อย ไม่สามารถจัดการได้ คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ตาราง ๔.๗ แสดงข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมความเป็นอยู่ของกลุ่มตัวอย่างที่ชมรมแพทย์แผนไทย
วัดบางกร่าง อำเภอมะนัง จังหวัดน่านบุรี ตามหลักกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ๕๐. ในด้าน
๐.๕ ด้านอุจจาระ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตาม หลัก ๕ ๐	พฤติกรรมปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จำนวน (ร้อยละ)					
	ประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อย	ไม่เป็น	รวม
- อ ที่ ๑ อุจจาระ						
๔๔. ท่านมีสุขนิสัย ที่ดีเกี่ยวกับ ระบบการขับถ่ายคือถ่ายตาม เวลาทุกวัน	๐ (๐๐.๐๐)	๔ (๔๔.๔๔)	๕ (๕๕.๕๕)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๔๕. ท่านมีอาการท้องผูกและ ต้องดื่มน้ำมากๆหรือใช้ยา ระบายช่วย	๐ (๐๐.๐๐)	๕ (๕๕.๕๕)	๑ (๑๑.๑๑)	๑ (๑๑.๑๑)	๑ (๑๑.๑๑)	๙ (๑๐๐.๐๐)

จากตารางที่ ๔.๗ แสดงข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมความเป็นอยู่ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วม
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕๐. ชมรมแพทย์แผนไทยวัด บางกร่าง อำเภอมะนัง จังหวัดน่านบุรี
ตามหลักกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ๕๐. กระทรวงสาธารณสุขในด้าน ๐ .๕ ด้านอุจจาระ (การขับถ่าย)
สามารถอธิบายได้ดังนี้

ท่านมีสุขนิสัย ยที่ดีเกี่ยวกับระบบการขับถ่ายคือถ่ายตามเวลา ทุกวัน พบว่าผู้ตอบ
แบบสอบถาม ๙ ราย ส่วนใหญ่มีสุขนิสัยที่ดีในการขับถ่ายเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๕๖
รองลงมา มีสุขนิสัยที่ดีในการขับถ่ายเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ มีสุขนิสัยที่ดีในการขับถ่ายที่ดี
เป็นประจำ น้อย ไม่มีสุขนิสัยที่ดีในการขับถ่าย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านมีอาการท้องผูกและต้องดื่มน้ำมากๆ หรือใช้ยาระบายช่วย พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม
๙ ราย ส่วนใหญ่มีอาการท้องผูกและต้องดื่มน้ำมากๆหรือใช้ยาระบายช่วยเป็นบ่อย คิดเป็นร้อยละ
๕๕.๕๖ มีอาการท้องผูกประจำบางครั้ง น้อย ไม่มีอาการท้องผูก คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๑๑.๑๑
ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๘ แสดงข้อมูลทั่วไปของความคิดเห็นในหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ที่ชมรมแพทย์แผนไทย วัดบางกร่าง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

หลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมให้สำเร็จในการปรับสมดุลธาตุ	การประเมินความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมอิทธิบาท ๔ จำนวน (ร้อยละ)					
	ประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อย	ไม่เป็น	รวม
๔๖. ท่านรู้สึกมีความรักและเชื่อมั่นศรัทธาในการรักษาแบบแพทย์แผนไทย	๘ (๘๘.๘๘)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๔๗. ท่านรู้สึกมีความรักและเชื่อมั่นศรัทธาในการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕๐. (อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ อุจจาระ)	๓ (๓๓.๓๓)	๔ (๔๔.๔๔)	๒ (๒๒.๒๒)	๐ (๐๐.๐๐)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๔๘. ท่านมีความอดทนเพียรพยายามในการรับประทานยา และการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕ อ. (อาหารออกกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ อุจจาระ)	๓ (๓๓.๓๓)	๑ (๑๑.๑๑)	๔ (๔๔.๔๔)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๙(๑๐๐.๐๐)
๔๙. ท่านมีความขยันในการรับประทานยาและการปฏิบัติตัวตามหลัก๕๐.(อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ อุจจาระ)	๑ (๑๑.๑๑)	๔ (๔๔.๔๔)	๓ (๓๓.๓๓)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๕๐. ท่านมีการเอาใจใส่หมั่นสำรวจดูว่ามีการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิตท่านทั้งทางกายและใจ	๔ (๔๔.๔๔)	๓ (๓๓.๓๓)	๑ (๑๑.๑๑)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๕๑. ท่านมีการเอาใจใส่หมั่นสำรวจว่าได้มีการรับประทานยา	๑ (๑๑.๑๑)	๔ (๔๔.๔๔)	๓ (๓๓.๓๓)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)

หลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมให้สำเร็จในการปรับสมดุลธาตุ	การประเมินความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมอิทธิบาท ๔ จำนวน (ร้อยละ)					
	ประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อย	ไม่เป็น	รวม
และการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕๐. (อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ อุจจาระ)						
๕๒. ท่านมีการพิจารณาว่าได้มี การรับประทานยาและการ ปฏิบัติตัวตามหลักกิจกรรม ๕ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ อุจจาระ)	๑ (๑๑.๑๑)	๕ (๕๕.๕๕)	๒ (๒๒.๒๒)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)
๕๓. ท่านมีการพิจารณาว่ามี สาเหตุอะไรที่ทำให้ไม่สามารถ รับประทานยาและการปฏิบัติตัว ตามหลัก ๕๐. (อาหาร ออก กาย อากาศ อารมณ์ อุจจาระ)	๒ (๒๒.๒๒)	๔ (๔๔.๔๔)	๒ (๒๒.๒๒)	๑ (๑๑.๑๑)	๐ (๐๐.๐๐)	๙ (๑๐๐.๐๐)

จากตารางที่ ๔.๘ แสดงข้อมูลทั่วไปของความคิ ดความเชื่อในหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ของ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจก รมส่งเสริมสุขภาพด้วยหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ซึ่งมีรายละเอียดของ หลักธรรมดังนี้ ฉันทะ คือ ความพอใจความรัก ความศรัทธา วิริยะ คอ ความเพียรพยายาม มุ่่งมัน อดทน จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ ความคิดจดจ่อ การหมั่นตรวจ สํารวจ วิมังสา คื อ การพิจารณาใคร่ ครวญหาเหตุผลและไตร่ตรองสามารถอธิบายได้ดังนี้

ท่านรู้สึกมีความรักและเชื่อมั่นศรัทธาในการรักษาแบบแพทย์แผนไทย พบว่าผู้ตอบ แบบสอบถามจำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่มีความรู้สึกรักและเชื่อมั่นศรัทธาในการรักษาแบบแพทย์แผน ไทยเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๘๙ มีความรักเชื่อมั่นและศรัทธาบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ มี ความเชื่อมั่นศรัทธาเป็นบางครั้ง มีน้อย ไม่มีความเชื่อมั่นศรัทธา คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านรู้สึกมีความรักและเชื่อมั่นศรัทธาในการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕๐. (อาหาร ออกกำลัง กาย อากาศ อารมณ์ อุจจาระ) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่มีความรักและ เชื่อมั่นศรัทธาในการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕๐. เป็นระดับบ่อยคิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ รองลงมามีความ

รักและเชื่อมั่นศรัทธาในการปฏิบัติตัวเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ มีความรักและเชื่อมั่นศรัทธาในการปฏิบัติตัวในบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ มีน้อยหรือไม่มีความรักและเชื่อมั่นศรัทธาในการปฏิบัติตัว คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน คือ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านมีความอดทนเพียรพยายามในการรับประทานยาและการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕๐. (อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ อุจจาระ) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่มีความอดทนเพียรพยายามในการรับประทานยาและปฏิบัติตัวตามหลัก ๕๐. เป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ รองลงมา มีความอดทน เพียรพยายามเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ มีความอดทนเพียรพยายามน้อย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๑๑.๑๑ ไม่มีความอดทนเพียรพยายาม คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านมีความขยันในการรับประทานยาและการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕๐. (อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ อุจจาระ) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่มีความขยันในการรับประทานยาและปฏิบัติตัวบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ รองลงมา มีความขยันในการรับประทานยาและปฏิบัติเป็นบางครั้ง ๓๓.๓๓ มีความขยันเป็นประจำ มีความขยันน้อย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๑๑.๑๑ ไม่มีความขยันในการรับประทานยาและปฏิบัติตัว คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านมีความเอาใจใส่หมั่นสำรวจดูว่ามีการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิตท่านทั้งกายและใจ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีจำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่มีการเอาใจใส่หมั่นสำรวจดูว่ามีการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิตเป็นประจำ ๔๔.๔๔ รองลงมา มีการเอาใจใส่หมั่นสำรวจดูว่ามีการเปลี่ยนแปลง คุณภาพชีวิตอยู่บ่อย คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ มีการเอาใจใส่หมั่นสำรวจคุณภาพชีวิตเป็นบางครั้ง น้อย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๑๑.๑๑ ไม่มีการเอาใจใส่หมั่นสำรวจคุณภาพชีวิต คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านมีการเอาใจใส่หมั่นสำรวจว่าได้มีการรับประทานยาและการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕๐. (อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ อุจจาระ) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๙ ราย ส่วนใหญ่มีการเอาใจใส่หมั่นสำรวจว่าได้มีการรับประทานยาและการปฏิบัติบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ รองลงมา เป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ มีเป็นประจำ มีน้อย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากัน ๑๑.๑๑ ไม่มีการเอาใจใส่หมั่นสำรวจ คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านมีการพิจารณาว่าได้มีการรับประทานยาและการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕๐. (อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ อุจจาระ) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ๙ รายส่วนใหญ่มีการพิจารณาว่าได้มีการรับประทานยาและการปฏิบัติตัวเป็นบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๕๖ รองลงมา มีการพิจารณา

บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ มีการพิจารณาเป็นประจำ มีน้อย คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๑๑.๑๑ ไม่มีการพิจารณา คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ท่านมีการพิจารณาว่าสาเหตุอะไรที่ทำให้ไม่สามารถรับประทานยาและการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕๐. (อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ อุจจาระ) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ๙ ราย ส่วนใหญ่มีการพิจารณาถึงสาเหตุอะไรที่ทำให้ไม่สามารถรับประทานยาและการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕๐. ระดับบ้อย คิดเป็นร้อยละ ๔.๐๐ รองลงมา มีการพิจารณาถึงสาเหตุ ระดับบ้อย บางครั้ง คิดเป็นร้อยละที่เท่ากันคือ ๒๒.๒๒ มีการพิจารณาถึงสาเหตุในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ ไม่มีการพิจารณาถึงสาเหตุ คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ตามลำดับ

ตาราง ๔.๙ ตารางแสดงการประเมินผลข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุมเป็นร้อยละ

ข้อมูลทั่วไป		จำนวนคน	ร้อยละ
๑. เพศ	ชาย	๓	๓๐.๐๐
	หญิง	๗	๗๐.๐๐
	รวม	๑๐	๑๐๐.๐๐
๒. อายุ	๒๐-๓๐ ปี	๐	๐.๐๐
	๓๑-๔๐ ปี	๓	๓๐.๐๐
	๔๑-๕๐ ปี	๓	๓๐.๐๐
	๕๑ ปี ขึ้นไป	๔	๔๐.๐๐
	รวม	๑๐	๑๐๐.๐๐
๓. สถานภาพ	โสด	๓	๓๐.๐๐
	สมรส	๖	๖๐.๐๐
	แยกกันอยู่	๐	๐.๐๐
	หม้าย/หย่า	๑	๑๐.๐๐
	รวม	๑๐	๑๐๐.๐๐
๔. ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าอนุปริญญา	๒	๒๐.๐๐
	อนุปริญญา	๒	๒๐.๐๐
	ปริญญาตรี	๕	๕๐.๐๐
	สูงกว่าปริญญาตรี	๑	๑๐.๐๐
	อื่นๆ	๐	๐.๐๐
	รวม	๑๐	๑๐๐.๐๐

๕. อาชีพ	พนักงานบริษัท/ข้าราชการ	๔	๔๐.๐๐
	รับจ้างใช้แรงงาน	๑	๑๐.๐๐
	เจ้าของกิจการ	๓	๓๐.๐๐
	แม่บ้าน/ไม่มีอาชีพ	๒	๒๐.๐๐
	อื่นๆ	๐	๐๐.๐๐
	รวม	๑๐	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๕.๙ พบว่ากลุ่มควบคุมที่มารับการรักษาที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง มีปัจจัยส่วนบุคคลดังต่อไปนี้

เพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ ๗๐.๐๐ และเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐ ตามลำดับ

อายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ ๕๑ ขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๐ ส่วนที่รองลงมา มีอายุ ช่วงอายุ ๓๑-๔๐ ปีและช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปีโดยคิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐ ช่วงอายุ ๒๐-๓๐ ปี ไม่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยคิดร้อยละ ๐๐.๐๐ ตามลำดับ

สถานภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นโสด คิดเป็นร้อยละ ๕ ๓๐.๓๐ ส่วนที่รองลงมามีสถานภาพสมรสโดยคิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐๐ ส่วนสถานภาพหม้าย หรือหย่าโดยคิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ ส่วนสถานภาพแยกกันอยู่ ไม่พบสถานภาพเหล่านี้ ในผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยคิดร้อยละ ๐๐.๐๐ ตามลำดับ

ระดับการศึกษา พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการศึกษา ระดับปริญญาตรี โดยคิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐ ส่วนที่รองลงมา มีระดับการศึกษา ต่ำกว่าอนุปริญญา จบอนุปริญญา คิดเป็นสัดส่วนที่เท่ากันคือคิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ ระดับการศึกษา สูงกว่าปริญญาตรี โดยคิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ ระดับอื่นคิดเป็นร้อยละ ๐๐.๐๐ตามลำดับ

อาชีพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ ส่วนที่รองลงมาลำดับถัดไป คือ เจ้าของกิจการ โดยคิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐ กลุ่มแม่บ้านหรือไม่มีอาชีพคิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ ระดับรับจ้างใช้แรงงาน คิด เป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ และสถานภาพอื่น ๆ (เป็นพระภิกษุ)มีสัดส่วนคิดเป็นร้อยละ ๐๐.๐๐ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๐ ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถามคุณภาพชีวิตทางกาย (แต่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ) ที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมะนัง จังหวัดน่านบุรี เกี่ยวกับการประเมินคุณภาพชีวิตจากการเสียสมดุลของธาตุ ไฟ ดิน ลม น้ำ

คุณภาพชีวิตทางกาย	แนวโน้มอาการการเสียสมดุลธาตุ จำนวน (ร้อยละ)					
	ประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อย	ไม่เป็น	รวม
- อาการเสียสมดุลธาตุไฟ						
๑. มีอาการจุกแน่นบริเวณลิ้นปี่ แสบอก	๑ (๑๐.๐๐)	๐ (๐.๐๐)	๓ (๓๐.๐๐)	๓ (๓๐.๐๐)	๓ (๓๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)
๒. มีอาการอาหารไม่ย่อยท้องอืด	๓ (๓๐.๐๐)	๓ (๓๐.๐๐)	๒ (๒๐.๐๐)	๒ (๒๐.๐๐)	๐ (๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)
๓. มีอาการครั่นเนื้อครั่นตัวเหมือน มีไข้หรือมีปัสสาวะสีเข้ม	๐ (๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๔ (๔๐.๐๐)	๒ (๒๐.๐๐)	๓ (๓๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)
๔. มีอาการเจ็บยกขาโยกขา หรือปวดเมื่อยบั้นเอว	๒ (๒๐.๐๐)	๒ (๒๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๐ (๐.๐๐)	๕ (๕๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)
๕. มีอาการตา , หน้าตาและผิวกาย ออกเหลือง	๐ (๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๖ (๖๐.๐๐)	๒ (๒๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)
- อาการเสียสมดุลธาตุดิน						
๖. มีอาการปวดเมื่อยทั้งตัว / ปวด ตามข้อทุกกระดูก	๑ (๑๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๔ (๔๐.๐๐)	๓ (๓๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)
๗. มีอาการท้องผูกถ่ายลำบาก	๑ (๑๐.๐๐)	๔ (๔๐.๐๐)	๔ (๔๐.๐๐)	๐ (๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)
๘. มีอาการเสียดหรือเจ็บจืดตาม แนวลำไส้บริเวณท้อง	๐ (๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๓ (๓๐.๐๐)	๐ (๐.๐๐)	๖ (๖๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)
๙. มีอาการนอนไม่หลับตอน กลางคืน	๐ (๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๔ (๔๐.๐๐)	๔ (๔๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)
- อาการเสียสมดุลธาตุทางธาตุลม						
๑๐. มีอาการมึนงง สมองตื้อๆ	๐ (๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๓ (๑๐.๐๐)	๔ (๔๐.๐๐)	๒ (๒๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)
๑๑. มีอาการปวดศีรษะทั้ง ๒ ข้าง	๑	๒	๑	๔	๒	๑๐

หรือข้างเดียว แม้ไม่ได้ใช้สายตา	(๑๐.๐๐)	(๒๐.๐๐)	(๑๐.๐๐)	(๔๐.๐๐)	(๒๐.๐๐)	(๑๐๐.๐๐)
๑๒. มีอาการปวดร้าวเข้าเป้าตา	๐ (๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๓ (๓๐.๐๐)	๕ (๕๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)
๑๓. มีอาการตาพร่ามัว หรือ หูอื้อ	๐ (๐.๐๐)	๐ (๐.๐๐)	๓ (๓๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๖ (๖๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)
๑๔. มีอาการปวดจากท้ายทอยไปที่ ขมับ	๑ (๑๐.๐๐)	๒ (๒๐.๐๐)	๒ (๒๐.๐๐)	๔ (๔๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)
๑๕. มีอาการปวดตึงคอ บ่า ไหล่	๕ (๕๐.๐๐)	๓ (๓๐.๐๐)	๒ (๒๐.๐๐)	๐ (๐.๐๐)	๐ (๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)
๑๖. มีอาการปวดขาไปตามปลาย มือปลายเท้า	๒ (๒๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๒ (๒๐.๐๐)	๓ (๓๐.๐๐)	๒ (๒๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)
๑๗. มีอาการเหนื่อยหอบ หรือ หายใจไม่เต็มอิ่ม หรือถอนหายใจ	๑ (๑๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๕ (๕๐.๐๐)	๒ (๒๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)
๑๘. มีอาการเมื่อยทั้งตัวแม้ไม่ได้ ทำงานหนักเหมือนมีจับ	๐ (๐.๐๐)	๓ (๓๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๓ (๓๐.๐๐)	๓ (๓๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)
๑๙. ลื่นมีผ้าขาว	๑ (๑๐.๐๐)	๕ (๕๐.๐๐)	๒ (๒๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๑ (๑๐.๐๐)	๑๐ (๑๐๐.๐๐)

จากตารางที่ ๔.๑๐ แสดงข้อมูลทั่วไปของคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถามคุณภาพชีวิต (แต่ไม่รวมเข้ากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ) ที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่างอำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี เกี่ยวกับการประเมินคุณภาพชีวิตจากการเสียสมดุลธาตุไฟ ดิน ลม น้ำ ตามอาการที่ตรวจพบ สามารถอธิบายแนวโน้มของอาการดังต่อไปนี้

อาการจุกแน่นบริเวณลิ้นปี่ แสบอก พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของกลุ่มควบคุมมีจำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่มีอาการบางครั้ง มีน้อย ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละเท่ากันคือ ๓๐.๐๐ รองลงมามีอาการประจำ คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ มีอาการบ่อยคิดเป็นร้อยละ ๐๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของกลุ่มควบคุมมีจำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่มีอาการประจำ เป็นบ่อย คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๓๐.๐๐ รองลงมามีอาการบางครั้ง มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๒๐.๐๐ ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละ ๐๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการครั่นเนื้อครั่นตัวเหมือนมีไข้ หรือมีปัสสาวะสีเข้ม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามของกลุ่มควบคุม มีจำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่มีอาการเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๐ รองลงมาไม่มี

อาการ คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐ มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ มีอาการประจำคิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ มีอาการบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๐๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการเจ็บยกขาโยกขาหรือ ปวดเมื่อยเอว พบว่า ผู้ตอบแบบส อสอบถามของกลุ่มควบคุมมีจำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐ รองลงมามีอาการเป็นประจำ อาการบ่อย คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๒๐.๐๐ มีอาการบางครั้งคิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๐๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการตา หน้าตา และผิวกายออกเหลือง พบว่าผู้ตอบแบบส อสอบถามของกลุ่มควบคุมมีจำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐๐ รองลงมาไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ มีอาการบ่อย มีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๑๐.๐๐ มีอาการประจำ คิดเป็นร้อยละ ๐๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการปวดเมื่อยทั้งตัว ปวดตามข้อกระดูก พบว่าผู้ตอบแบบสอสอบถามของกลุ่มควบคุม มีจำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่ มีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๐ รองลงมามีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐ มีอาการประจำ มีอาการบ่อย และไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๑๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการท้องผูก ถ่ายลำบาก พบว่าผู้ตอบแบบ สอสอบถามของกลุ่มควบคุม จำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่มีอาการบ่อย มีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๔๐.๐๐ รองลงมามีอาการประจำ ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๑๐.๐๐ มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๐๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการเสียด หรือ เจ็บจืด ตามแนวลำไส้บริเวณท้อง พบว่า ผู้ตอบแบบสอสอบถามของกลุ่มควบคุมมีจำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่ ไม่เป็น คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐๐ รองลงมามีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐ มีอาการบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ มีอาการประจำ มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๐๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการนอนไม่หลับตอนกลางคืน พบว่า ผู้ตอบแบบสอสอบถามของกลุ่มควบคุมมีจำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่มีอาการน้อย ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๔๐.๐๐ รองลงมามีอาการบ่อย มีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๑๐.๐๐ มีอาการประจำ คิดเป็นร้อยละ ๐๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการมึนงง สมองตื้อๆ พบว่า ผู้ตอบแบบสอสอบถามของกลุ่มควบคุม จำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่ มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๐ รองลงมามีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐ ไม่มีอาการคิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ มีอาการบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ มีอาการประจำคิดเป็นร้อยละ ๐๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการปวดศีรษะทั้ง ๒ ข้าง หรือข้างเดียว แม้ไม่ได้ใช้สายตา พบว่า ผู้ตอบแบบสอสอบถามของกลุ่มควบคุม จำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๐ รองลงมามีอาการ

บ่อย ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๒๐.๐๐ รองลงมามีอาการประจำ มีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๑๐.๐๐

อาการปวดร้าวเข้าเ็บตา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามของกลุ่มควบคุมจำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่ไม่มีอาการคิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐ รองลงมามีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐ มีอาการบ่อย มีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๑๐.๐๐ มีอาการประจำคิดเป็นร้อยละ ๐๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการตาพร่ามัว หรือ หูอื้อ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามของกลุ่มควบคุม จำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐๐ มีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐ มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ มีอาการประจำ มีอาการบ่อย คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๐๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการปวดจากท้ายทอยไปที่ขมับ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของกลุ่มควบคุม จำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๐ รองลงมามีอาการบ่อย มีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๒๐.๐๐ มีอาการประจำ ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๑๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการปวดตึงคอ บ่าไหล่ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามของกลุ่มควบคุมจำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่มีอาการประจำ คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐ รองลงมามีอาการบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐ มีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ มีอาการน้อย ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๐๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการปวดขาไปตามปลายมือปลายเท้า พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามของกลุ่มควบคุมจำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐ รองลงมามีอาการประจำ มีอาการบางครั้ง ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๒๐.๐๐ มีอาการบ่อยคิดเป็นร้อยละ คือ ๑๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการเหนื่อยหอบ หรือหายใจไม่เต็มอิ่ม หรือถอนหายใจ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามของกลุ่มควบคุมจำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่มีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐ รองลงมามีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ มีอาการประจำ มีอาการบ่อย ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๑๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการเมื่อยทั้งตัว แม้ไม่ได้ทำงานหนักเหมือนมีไข้จับ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามของกลุ่มควบคุม จำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่มีอาการบ่อย มีอาการน้อย ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๓๐.๐๐ รองลงมามีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ มีอาการประจำ คิดเป็นร้อยละ ๐๐.๐๐ ตามลำดับ

อาการมีลิ้นฝ้าขาว พบว่า ผู้ตอบแบบ สอบถามของกลุ่มควบคุม จำนวน ๑๐ ราย ส่วนใหญ่ มีอาการบ่อย คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐ รองลงมา มีอาการบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ มีอาการประจำ มีอาการน้อย ไม่มีอาการ คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ๑๐.๐๐ ตามลำดับ

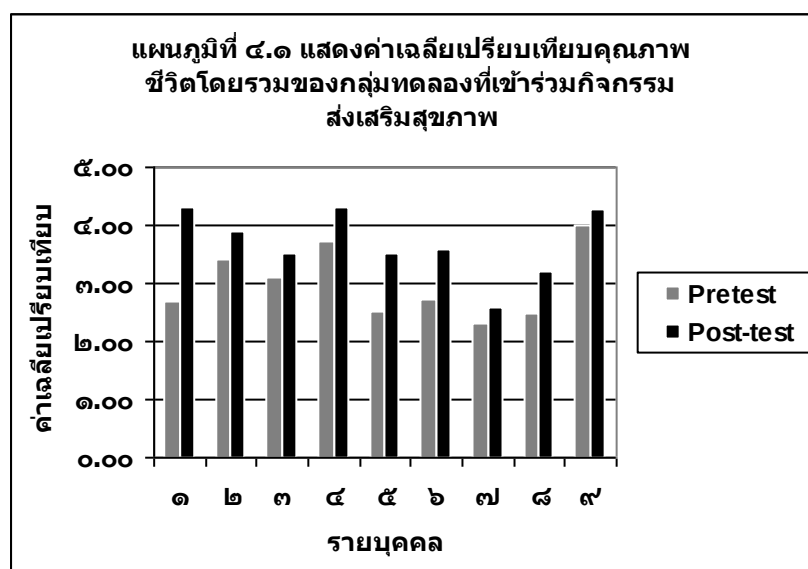
๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตก่อน (Pretest) และหลัง (Post-test) การรับประทานยาสมุนไพรได้ ๑๒๐ วันของทั้ง ๒กลุ่ม โดยในกลุ่มทดลองจะมีการเข้าร่วมทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕๐. ของทางกระทรวงสาธารณสุขและการนำหลักธรรม อิทธิบาท ๔ ในวันที่ ๖๑-๑๒๐

๔.๒.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตก่อน (Pretest) และหลัง (Post-test) การรับประทานยาสมุนไพรได้ ๑๒๐ วันของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตโดยรวมของแต่ละราย บุคคลของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรีในช่วงก่อน (Pretest) และหลัง (Post-test) การรับประทานยาสมุนไพร และการเข้ากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

รายบุคคล	ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบคุณภาพชีวิต			S.D.	
	Pretest	Post-test	ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบ	Pretest	Post-test
๑	๒.๖๘	๔.๓๒	๑.๖๔	๑.๔๙	๐.๘๒
๒	๓.๔๒	๓.๘๙	๐.๔๗	๑.๐๒	๐.๙๔
๓	๓.๑๑	๓.๕๓	๐.๔๒	๐.๙๔	๐.๘๔
๔	๓.๗๔	๔.๓๒	๐.๕๘	๑.๓๓	๐.๘๒
๕	๒.๕๓	๓.๕๓	๑.๐๐	๐.๙๖	๐.๕๑
๖	๒.๗๔	๓.๕๘	๐.๘๔	๑.๓๓	๐.๙๐
๗	๒.๓๒	๒.๕๘	๐.๒๖	๑.๖๗	๑.๕๗
๘	๒.๔๗	๓.๒๑	๐.๗๔	๑.๔๓	๐.๖๓
๙	๔.๐๐	๔.๒๖	๐.๒๖	๑.๒๐	๐.๘๗
Aver	๓.๐๐	๓.๖๙	๐.๖๙	๐.๖๐	๐.๕๙

จากตารางที่ ๔.๑๑ แสดงผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตโดยภาพ รวมของแต่ละ รายบุคคล ในช่วง ก่อน (Pretest) และ หลัง (Post-test) ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ที่ชมรม แพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จะพบว่าโดยภาพรวมคุณภาพชีวิต ปรับ ในทางที่ดีขึ้นหลังจากการ เข้าร่วมกิจกรรมโดยค่าเฉลี่ย รวม Pretest อยู่ที่ ๓.๐๐ เพิ่มสูงขึ้นมาอยู่ที่ Post-test ที่ ๓.๖๙ มีค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบปรับสูงขึ้น ๐.๖๙ โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีคุณภาพชีวิต ดี ขึ้นสูงสุดมีค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบสูงขึ้นอยู่ที่ ๑.๖๔ ส่วนที่รองลงมาที่มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น มีค่าเฉลี่ย เปรียบเทียบสูงขึ้นอยู่ที่ ๑.๐๐ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีระดับคุณภาพชีวิตดี เพิ่มขึ้นน้อยที่สุด มี ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบสูงขึ้น ๐.๒๖ ตามลำดับ



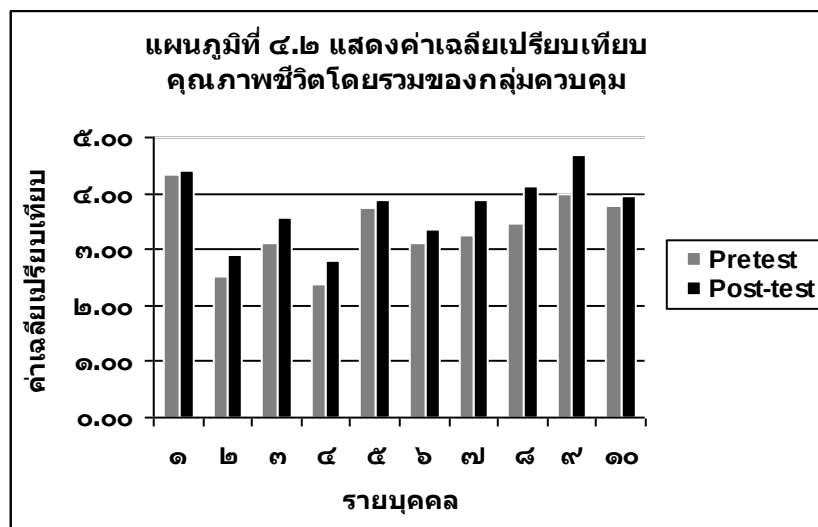
แผนภูมิที่ ๔.๑ แสดงค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตโดยรวมของกลุ่มทดลอง

จากแผนภูมิที่ ๔.๑ แสดง ค่าเฉลี่ยการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตโดยภาพ รวมของแต่ละ รายบุคคล ในช่วงก่อน (Pretest) และ หลัง (Post-test) ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ จะพบว่าโดยภาพรวมคุณภาพชีวิตทุกรายดีขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ ๔.๑๒ ตารางแสดงการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตโดยรวมของแต่ละบุคคลของกลุ่มควบคุมที่
ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ในช่วงก่อน (Pretest) และ
หลัง (Post-test) การรับประทานยาสมุนไพร

รายบุคคล	ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบคุณภาพชีวิต			S.D.	
	Pretest	Post-test	ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบ	Pretest	Post-test
๑	๔.๓๒	๔.๔๒	๐.๑๐	๐.๘๙	๐.๖๙
๒	๒.๕๓	๒.๘๙	๐.๓๙	๑.๕๐	๑.๔๕
๓	๓.๑๑	๓.๕๘	๐.๔๗	๑.๒๐	๑.๐๗
๔	๒.๓๗	๒.๗๙	๐.๔๒	๑.๐๗	๐.๗๑
๕	๓.๗๔	๓.๘๙	๐.๑๕	๑.๒๔	๑.๑๐
๖	๓.๑๑	๓.๓๗	๐.๒๖	๑.๔๑	๑.๒๑
๗	๓.๒๖	๓.๘๙	๐.๖๓	๑.๑๙	๑.๐๕
๘	๓.๔๗	๔.๑๑	๐.๖๔	๑.๑๗	๐.๗๔
๙	๔.๐๐	๔.๖๘	๐.๖๘	๐.๗๕	๐.๔๘
๑๐	๓.๗๙	๓.๕๙	๐.๑๖	๑.๒๗	๑.๑๓
Aver	๓.๓๖	๓.๗๕	๐.๓๙	๐.๖๒	๐.๖๑

จากตารางที่ ๔.๑๒ แสดงผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิต โดยรวมของแต่ละคนของกลุ่มควบคุมที่
รับประทานแต่ยาสมุนไพร ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง
อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี จะพบว่าโดยภาพรวม คุณภาพชีวิต มีแนวโน้มในทางที่ดีขึ้นจากค่าเฉลี่ย
รวม(Pretest) ที่ ๓.๓๗ เพิ่มขึ้นมาอยู่ที่ (Post-test) ที่ ๓.๗๖ โดยมีค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบเพิ่มขึ้น
๐.๖๙ โดยผู้ที่อยู่ในกลุ่มควบคุม มีคุณภาพชีวิต ดีขึ้นสูงสุดมีค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบสูงขึ้นอยู่ที่ ๐.๖๘
ส่วนที่รองลงมาที่มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นมีค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบสูงขึ้นอยู่ที่ ๐.๖๔ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มี
ระดับคุณภาพชีวิตดีเพิ่มขึ้นน้อยที่สุดมีค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบสูงขึ้น ๐.๑๐ ตามลำดับ



แผนภูมิที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตโดยรวมของกลุ่มควบคุม
จากแผนภูมิที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ยการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตโดยภาพ รวมของแต่ละ รายบุคคล
ในช่วงก่อน (Pretest) และ หลัง (Post-test) ของกลุ่ม ควบคุมที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริม
สุขภาพ จะพบว่าโดยภาพรวมคุณภาพชีวิตทุกรายดีขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม

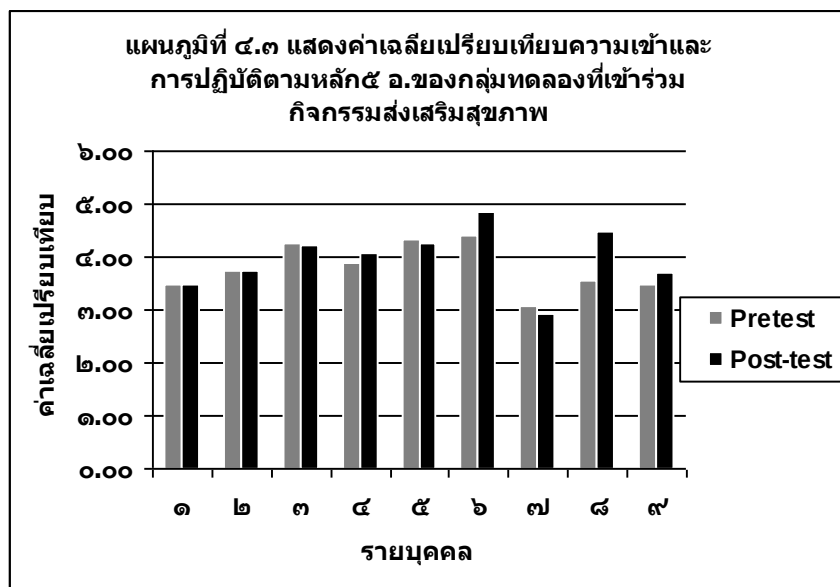
๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเปรียบเทียบความเข้าใจและการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕อ.
และหลักธรรม อิทธิบาท ๔ ของกลุ่มทดลองในช่วงก่อน (Pretest) การทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
ในช่วงวันที่ ๖๑-๑๒๐ และหลังการทำกิจกรรมอีก (Post-test) หลักธรรม อิทธิบาท ๔

๔.๓.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเปรียบเทียบความ เข้าใจและการปฏิบัติตัวตาม
หลัก ๕อ. ของกลุ่มทดลองในช่วงก่อน (Pretest) การทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในช่วงวันที่ ๖๑-
๑๒๐ และหลังการทำกิจกรรม (Post-test)

ตารางที่ ๔.๑๓ ตารางแสดงการเปรียบเทียบความเข้าใจและปฏิบัติตัวตามหลัก ๕๐. ก่อน (Pretest) และ หลัง (Post-test) การเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มทดลองที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมะนัง จังหวัดนันทบุรี

รายบุคคล	ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความเข้าใจและปฏิบัติตามหลัก๕๐.			S.D.	
	Pretest	Post-test	ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบ	Pretest	Post-test
๑	๓.๕๐	๓.๕๐	๐.๐๐	๐.๙๕	๐.๙๕
๒	๓.๗๓	๓.๗๓	๐.๐๐	๐.๘๓	๐.๖๐
๓	๔.๒๗	๔.๒๓	-๐.๐๔	๐.๗๒	๐.๙๑
๔	๓.๘๘	๔.๐๘	๐.๒๐	๑.๒๔	๑.๐๒
๕	๔.๓๕	๔.๒๗	-๐.๐๘	๐.๖๙	๐.๖๐
๖	๔.๔๒	๔.๘๕	๐.๔๓	๐.๙๙	๐.๖๑
๗	๓.๐๘	๒.๙๒	-๐.๑๖	๑.๖๐	๑.๕๕
๘	๓.๕๔	๔.๕๐	๐.๙๖	๐.๘๖	๐.๗๖
๙	๓.๕๐	๓.๖๙	๐.๑๙	๐.๗๖	๐.๖๘
Aver	๓.๘๑	๓.๙๗	๐.๑๗	๐.๔๖	๐.๕๘

จากตารางที่ ๔.๑๓ แสดงผลการเปรียบเทียบความเข้าใจและปฏิบัติตามหลัก ๕๐. ก่อน (Pretest) และหลัง (Posttest) ของการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมะนัง จังหวัดนันทบุรี จะพบว่าโดยภาพรวมการเข้าใจและการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕๐. มีการเพิ่มสูงขึ้นหลังจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ จากค่าเฉลี่ยรวม (Pretest) ที่ ๓.๘๑ เพิ่มขึ้นมาอยู่ (Post-test) ที่ระดับ ๓.๙๗ โดยมีค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบสูงขึ้น ๐.๑๗ ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเข้าใจและปฏิบัติตามหลัก ๕๐.ได้ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบดีขึ้นสูงสุดมีอยู่ที่ ๐.๙๖ ส่วนที่รองลงมามีค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบอยู่ที่ ๐.๔๓ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีระดับ ความเข้าใจและปฏิบัติตามหลัก ๕๐.เพิ่มขึ้นน้อยที่สุดมีค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบสูงขึ้น -๐.๑๖ ตามลำดับ



แผนภูมิที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความเข้าใจและการปฏิบัติตามหลัก ๕ อ.ของกลุ่มทดลองจากแผนภูมิที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความเข้าใจและการปฏิบัติตามหลัก ๕ อ.ของกลุ่มทดลองโดยภาพรวมของแต่ละรายบุคคล ในช่วงก่อน (Pretest) และ หลัง (Post-test) จะพบว่าความเข้าใจและการปฏิบัติตัวดีขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่ามี ๗ ราย ที่มีค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบดีขึ้น ส่วนอีก ๓ ราย มีค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบที่ลดลงเล็กน้อย

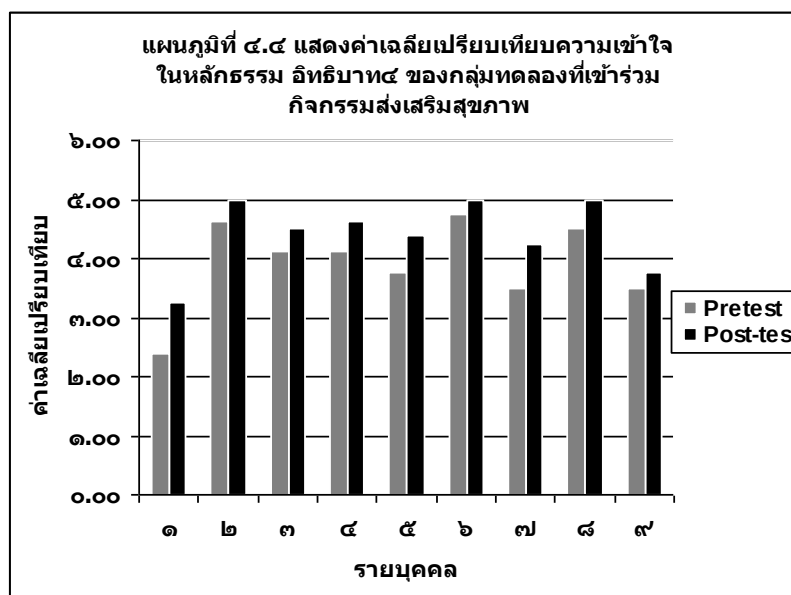
๔.๓.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเปรียบเทียบความ เข้าใจและการปฏิบัติตัวตามหลักอิทธิบาท ๔ ของกลุ่มทดลองในช่วงก่อน (Pretest) การทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในช่วงวันที่ ๖๑-๑๒๐ และหลังการทำกิจกรรม (Post-test)

ตารางที่ ๔.๑๔ ตารางแสดงความเข้าใจตามหลักธรรม อิทธิบาท ๔ เปรียบเทียบก่อน (Pretest) และ หลัง (Post-test) การเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกลุ่มทดลองที่ชมรมแพทย์แผนไทย วัดบางกร่าง อำเภอมะนัง จังหวัดนนทบุรี

รายบุคคล	ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความเข้าใจในหลักอิทธิบาท ๔			S.D.	
	Pretest	Post-test	ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบ	Pretest	Post-test
๑	๒.๓๘	๓.๒๕	๐.๘๘	๐.๗๔	๐.๕๖
๒	๔.๖๓	๕.๐๐	๐.๓๘	๐.๕๒	๐.๐๐
๓	๔.๑๓	๔.๕๐	๐.๓๘	๐.๓๕	๐.๕๓
๔	๔.๑๓	๔.๖๓	๐.๕๐	๐.๘๓	๐.๕๒

๕	๓.๗๕	๔.๓๘	๐.๖๓	๐.๗๑	๐.๕๒
๖	๔.๗๕	๕.๐๐	๐.๒๕	๐.๔๖	๐.๐๐
๗	๓.๕๐	๔.๒๕	๐.๗๕	๐.๙๓	๐.๔๖
๘	๔.๕๐	๕.๐๐	๐.๕๐	๐.๕๓	๐.๐๐
๙	๓.๕๐	๓.๗๕	๐.๒๕	๐.๗๖	๐.๗๑
Aver	๓.๙๒	๔.๔๒	๐.๕๐	๐.๗๔	๐.๖๐

จากตารางที่ ๔.๑๔ แสดงผลการเปรียบเทียบความเข้าใจตามหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ก่อน (Pretest) และหลัง (Post-test) ของการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี จะพบว่า โดยภาพรวมการเข้าใจตามแนวหลักธรรม อิทธิบาท ๔ มีการเพิ่มสูงขึ้นหลังจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทุกคน จากค่าเฉลี่ย รวมPretest ที่ ๓.๙๒ ปรับเพิ่มสูงขึ้นมาอยู่ที่ Post-test ที่ ๔.๔๒ โดยมีค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบเพิ่มสูงขึ้น ๐.๕๐ ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเข้าใจตามแนวหลักธรรมอิทธิบาท ๔ มีค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบดีขึ้นสูงสุดอยู่ที่ ๐.๘๘ ส่วนที่รองลงมามีมีค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบสูงขึ้นอยู่ที่ ๐.๗๕ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีระดับความเข้าใจในหลักธรรมเพิ่มขึ้นน้อยที่สุดมีค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบสูงขึ้น ๐.๒๕ ตามลำดับ



แผนภูมิที่ ๔.๔ แสดงค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความเข้าใจในหลักธรรม อิทธิบาท ๔ ของกลุ่มทดลอง จากแผนภูมิที่ ๔.๔ แสดงค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความเข้าใจในหลักธรรม อิทธิบาท ๔ ของกลุ่มทดลอง โดยภาพรวมของทุกรายบุคคลมีค่าเฉลี่ยที่ดีขึ้นทุกรายบุคคล หลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

๔.๔ ผลการวิเคราะห์การ เปรียบเทียบ คุณภาพชีวิตของผู้ใช้ยาสมุนไพรในการ รักษาแบบแพทย์แผนไทยโดยการปรับสมดุลธาตุตามหลักพุทธจิตวิทยาก่อนและหลัง จำแนกตามกลุ่ม

ตารางที่ ๔.๑๕ ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของผู้ใช้ยาสมุนไพรในการรักษาแบบแพทย์แผนไทยโดยการปรับสมดุลธาตุตามหลักพุทธจิตวิทยา ก่อนและหลังของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ที่ชมรมแพทย์แผนไทย วัดบางกร่าง อำเภอมะนัง จังหวัดนนทบุรี

ด้าน		N	Mean	S.D.	T-test	Sig.
คุณภาพชีวิต	Pretest	๙.๐๐	๓.๐๐	๐.๖๐	๔.๗๔	.000*
	Post test	๙.๐๐	๓.๖๙	๐.๕๘		

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

Mean คือค่าเฉลี่ยรวมของผู้ป่วย ๙ รายในกลุ่มทดลอง

จากตาราง ๔.๑๕ ผลการวิเคราะห์การทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิต ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการรับประทานยาสมุนไพร มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ T Test พบว่า คุณภาพชีวิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ ที่ระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ ๙๕.๐๐ จึงสนับสนุนสมมุติฐานที่ว่า การรับประทานยาสมุนไพร มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย

ตารางที่ ๔.๑๖ ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของผู้ใช้ยาสมุนไพรในการรักษาแบบแพทย์แผนไทยโดยการปรับสมดุลธาตุตามหลักพุทธจิตวิทยา ก่อนและหลังของกลุ่มควบคุมที่รับประทานแต่ยาสมุนไพร ที่ชมรมแพทย์แผนไทย วัดบางกร่าง อำเภอมะนัง จังหวัดนนทบุรี

ด้าน		N	Mean	S.D.	T-test	Sig.
คุณภาพชีวิต	Pretest	๑๐.๐๐	๓.๓๖	๐.๖๒	๕.๖๔	.000*
	Post test	๑๐.๐๐	๓.๗๕	๐.๖๑		

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

Mean คือค่าเฉลี่ยรวมของผู้ป่วย ๑๐ รายในกลุ่มควบคุม

จากตาราง ๔.๑๖ ผลการวิเคราะห์การทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิต ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการรับประทานยาสมุนไพร มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ T Test พบว่า คุณภาพชีวิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ ที่ระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ ๙๕.๐๐ จึงสนับสนุนสมมุติฐานที่ว่า การรับประทานยาสมุนไพร มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย

๔.๕ วิเคราะห์แบบสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕อ. ของทางกระทรวงสาธารณสุข และการนำหลักธรรม อธิบาท ๔

แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มทดลอง หลังจากรับประทานยาสมุนไพร ครบ ๑๒๐ วัน และได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตั้งแต่วันที่ ๖๑-๑๒๐ จนครบ ๖๐ วัน โดยจะมุ่งเน้นในประเด็นดังต่อไปนี้

๔.๕.๑ คุณภาพชีวิต ในช่วง ๑๒๐ วัน หลังจากรับประทานยาสมุนไพร และได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕ อ. และหลักธรรมอธิบาท ๔

๔.๕.๒ ทศนคติ ความเข้าใจ รวมถึงการปฏิบัติตามกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕อ. และหลักธรรมอธิบาท ๔ เป็นอย่างไรส่งผลอย่างไรต่อคุณภาพชีวิต

๔.๕.๓ คำแนะนำ และข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕อ. และหลักธรรมอธิบาท ๔

ตารางที่ ๔.๑๗ ตารางแสดง การสอบสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕ อ. และมีหลักธรรม อธิบาท ๔

ผู้ป่วย	หัวข้อ	บทสรุปแบบสัมภาษณ์กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม
รายที่ ๑	บทสัมภาษณ์	คุณภาพชีวิตทางกายโดยรวม ๑๒๐ วัน ดีขึ้น โดยเฉพาะช่วง ๒ เดือนแรก ประมาณเดือนกันยายน ถึง เดือนตุลาคม แต่หลังจากนั้นจะมีคุณภาพชีวิตลดลง เพราะมีงานเข้ามามากขึ้น การดูแลรักษาร่างกายได้น้อย แต่สุขภาพโดยรวมแข็งแรงขึ้นมากกว่าช่วงไม่ได้รับประทานยาในหลักของ ๕อ. และหลักธรรม ใช้ได้ดีในการช่วยดูแลสุขภาพเพียงแต่ขอให้ "ตัวเองมีความใจแข็ง อดทน ตั้งใจ มุ่งมั่นในการรักษาตัว " เชื่อว่า คุณภาพชีวิตดีขึ้นมาก

ผู้ป่วย	หัวข้อ	บทสรุปแบบสัมภาษณ์กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม
		แน่นอนในความคิดเห็นส่วนตัวคิดว่า ความเจ็บป่วยส่วนใหญ่เกิดจากการตามใจตนเอง ใจไม่แข็งพอ
รายที่ ๒	บทสัมภาษณ์	คุณภาพชีวิตทางกาย (สุขภาพกาย) โดยภาพรวมที่ผ่านมา ๑๒๐ วัน ดีขึ้นมาก มีความเชื่อมั่นในการรักษาแบบแผนไทย เพราะช่วงที่กินยาสมุนไพรอาการดีขึ้น ไม่มีผลอาการข้างเคียงใดที่รุนแรง การกินยาสมุนไพรต้องมีระเบียบวินัย ความมุ่งมั่น ตั้งใจ และอดทน มุ่งมั่นในการกินยา และการงดของแสลงอาหาร เพราะจะมีผลมากต่อการดีขึ้นของอาการเจ็บป่วย ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ในช่วงการปฏิบัติ ตามหลัก ๕อ. มีการลดหย่อนวินัยลงไปเพราะช่วงเวลาการกินยาก่อนข้างนาน “ทำให้ความอดทนลดลงความมีระเบียบวินัยลดลง ทำให้อาการเจ็บป่วยจะดีขึ้นลดลง ” ในช่วงเดือนสุดท้ายของการเข้าร่วมกิจกรรม แต่ก็พบว่าอาการภูมิแพ้ในอดีตที่เคยเป็นกลับหายไป หรือ นานๆ จะเป็นทำให้รู้แปลกใจเหมือนกัน และทำให้คิดว่าการรักษาแบบแผนไทยเป็นการรักษาแบบองค์รวม ทัศนคติต่อการรักษาด้วยสมุนไพร มีความรักเชื่อมั่นมาก เพราะรับประทานแล้วไม่มีผลข้างเคียง ไม่มีการตกค้างของสารในร่างกาย และส่งผลให้คุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้น
รายที่ ๓	บทสัมภาษณ์	คุณภาพชีวิตทางกาย (สุขภาพกาย) โดยภาพรวมดีขึ้น ตลอด จนถึงในช่วงประมาณ ๙๐ วันหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ จะมีอาการของการเป็นไข้ร่วม มีความเครียดในเรื่องของครอบครัว และต้องมีการเดินทางไปข้างนอกสถานที่ค่อนข้างบ่อย ทำให้การปฏิบัติตัวตาม หลัก ๕อ. ลดลง ขาดความสม่ำเสมอโดยเฉพาะ การหลีกเลี่ยงเรื่องของการแสลงทำได้น้อย แต่ก็พยายามจะหลีกเลี่ยง อย่างไรก็ตามมีความเชื่อมั่นว่า “การดูแลรักษาร่างกายทุกสิ่งทุกอย่างจะขึ้นอยู่กับความตั้งใจ ความมุ่งมั่น ความอดทน ความขยันในสิ่งที่ทำ จะส่งผลให้ การทำทุกสิ่งทุกอย่างจะประสบความสำเร็จ ” ในสิ่งที่ตั้งใจและสามารถนำหลัก ๕อ. มาใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี

ผู้ป่วย	หัวข้อ	บทสรุปแบบสัมภาษณ์กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม
รายที่ ๔	บทสัมภาษณ์	คุณภาพชีวิตทางกาย (สุขภาพทางกาย) ดีขึ้น อย่างเห็นได้ชัด แม้ว่าในช่วงวันที่ ๙๐-๑๒๐ จะมีงานเข้ามามาก ไม่มีเวลาพักผ่อน ส่งผลให้คุณภาพชีวิตไม่ดีขึ้นเต็มที่ รวมทั้งไม่มีเวลาไปทำการนวดผ่อนคลาย แต่จากคู่มือแนะนำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในหลักของ ๕๐. ส่งผลให้มีความตั้งใจและพยายามในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น บ่อยขึ้น มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการออกกำลังกายมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพราะเห็นถึงข้อดีต่างๆ โดยภาพรวมของหลัก ๕๐. ไม่ยากเพราะเป็นกิจวัตรที่ทำอยู่ปกติอยู่แล้ว แต่ขึ้นกับ “ความเพียรพยายาม ความตั้งใจของเราว่ามีเพียงพอหรือไม่ ” โดยปกติคนเราชอบมี “ความขี้เกียจ” อยู่ในตัวเองจึงส่งผลให้ทำอะไรไม่สำเร็จ ขอให้มีความขยัน ตั้งใจ มุ่งมั่น ทุกอย่างสำเร็จแน่นอน
รายที่ ๕	บทสัมภาษณ์	คุณภาพชีวิตทางกาย (สุขภาพทางกาย) ดีขึ้น สุขภาพแข็งแรงดีมาก โดยปัจจัยที่สำคัญมากที่ช่วย คือ การรับประทานยาสมุนไพรควบคู่กับการออกกำลังกาย ช่วยทำให้ลดความเครียด แรงกดดันจากปัญหาต่าง เมื่อได้ออกกำลังกายจะทำให้สดชื่นและแก้ไขปัญหาอกได้ อารมณ์โกรธหายได้ หลังจากออกกำลังกาย แต่ที่สำคัญที่สุดผู้ปฏิบัติจะต้องมี “ความตั้งใจ , อดทน,มีความเพียร,มุ่งมั่นในการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ” จึงจะประสบความสำเร็จ มีความเชื่อว่าการกินยาสมุนไพรควบคู่กับการปฏิบัติตามหลัก ๕๐. ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ความเจ็บป่วยหายได้เร็วขึ้น แต่ก็ยังคงใช้เวลาบ้าง
รายที่ ๖	บทสัมภาษณ์	คุณภาพชีวิตทางกาย (สุขภาพทางกาย) ดีขึ้น เชื่อมั่นมากในการรักษาแบบแพทย์แผนไทย มีความมุ่งมั่นตั้งใจมากในเรื่อง การระวังเรื่องอาหารแสลง เพราะเข้าใจว่าเป็นปัจจัยสำคัญของการรักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ โดยสภาพแวดล้อมอยู่ต่างจังหวัด มีความเหมาะสมกับการปฏิบัติตามหลัก ๕๐. แต่อาจมีการปฏิบัติได้น้อยลงบ้าง ในช่วงที่มีการเดินทางไปปฏิบัติงานต่างสถานที่บ่อย มีความเชื่อมั่นว่า การกินยาสมุนไพร ควบคู่กับการปฏิบัติตามหลัก ๕๐. โดยเฉพาะการมีหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ที่เน้นเรื่องความมุ่งมั่น อดทน ความมีวินัยโดยเฉพาะการระวังเรื่องของแสลง จะ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ผู้ป่วย	หัวข้อ	บทสรุปแบบสัมภาษณ์กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม
รายที่ ๗	บทสัมภาษณ์	คุณภาพชีวิตทางกายดีขึ้น ภาพรวมมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น การรับประทานยาตรงตามเวลา แต่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงอาหารแสลงได้ เนื่องด้วยความจำเป็นหลายด้าน เช่น ด้านเศรษฐกิจ ฯลฯ ส่วนหลัก ๕๐. ก็สามารถปฏิบัติได้ดีในระดับพอควรยกเว้น เรื่องการออกกำลังกายยังไม่สามารถปฏิบัติได้ในตอนนี้ แต่ก็มีเจตจำนงที่จะพยายามออกกำลังกายในอนาคต ส่วน เรื่องความเชื่อมั่นรักในแพทย์แผนไทยมีมาก เชื่อว่าสามารถรักษาอาการเจ็บป่วยได้
รายที่ ๘	บทสัมภาษณ์	คุณภาพชีวิตทางกาย (สุขภาพกาย) ดีขึ้น ในระดับหนึ่ง เพราะมีปัจจัยหลักสำคัญ คือ หลีกเลี่ยงอาหารแสลงไม่ได้ดีมากนัก เนื่องจากเป็นพระภิกษุสงฆ์ไม่สามารถเลือกได้ มีความมั่นใจในการรักษาที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่างเพราะเป็นการรักษาตรงที่สมมติฐานของโรค ไม่ได้เน้นรักษาแค่เฉพาะอาการปรากฏในการรักษาโรคต้องมีหลักสำคัญคือ “มีความเพียร พยายามอดทน ดูแลเอาใจตนเองให้ได้” จะทำให้การรักษาเป็นไปตามที่บอกไว้ อาการจะดีขึ้นเร็ว ไม่มีผลเสีย แต่ที่สำคัญอยู่ที่เรา (เจ้าตัว) จะสามารถทำได้มากน้อยขนาดไหน ถ้าทำได้มากก็จะมีผลดีคือ อหายเร็ว “เพราะหลัก ๕๐. เป็นหลักพื้นฐานของการปฏิบัติตัวอยู่แล้ว” แต่คนเราชอบละเลยปล่อยให้มีพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโทษให้เจ็บป่วย และสะสมเรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่ คือ เมื่อเริ่มมีอาการเล็กน้อยก็ไม่ดูแลรักษา ปล่อยเรื้อรังจนรักษายาก ดังนั้นทางสาธารณสุขควรส่งเสริมให้มีการรักษาดูแลตัวเองจากพฤติกรรมที่เราปฏิบัติอยู่ทุกวัน โดยให้ความรู้กับประชาชนหรือกระจายหน่วยการรักษาแบบแพทย์แผนไทยให้กระจายตัวออกสู่ชนบท ให้คำแนะนำปฏิบัติตัว และหลักธรรมสู่ตัวคนไข้ , ครอบครัว , ชุมชน , และประเทศ เพื่อเป็นการรักษาแบบแพทย์แผนไทย และการรักษาควรผสมผสานกันหลายทาง ทั้งทางสมุนไพร การนวด การปรับพฤติกรรมจะสามารถทำให้คนมีความเชื่อมั่นในแพทย์แผนไทยมากขึ้น
รายที่ ๙	บทสัมภาษณ์	คุณภาพชีวิตทางกาย (สุขภาพทางกาย) โดยรวมดีขึ้น มีความมั่นใจในการกินยาสมุนไพรอย่างต่อเนื่องเพราะไม่มีสิ่งตกค้างในร่างกาย และเมื่อสังเกตดูการเปลี่ยนแปลงของร่างกายก็เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตในทางที่ดีขึ้น แม้จะมีการทานยาไม่ครบข้างในบางมื้อ รวมถึงมีงานมากและ

ผู้ป่วย	หัวข้อ	บทสรุปแบบสัมภาษณ์กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม
		เดินทางบ่อยๆในช่วงวันที่๙๐-๑๒๐ทำให้การปฏิบัติตัวตามหลัก ๕ อ. และการรับประทานยาไม่ต่อเนื่อง ในความคิดเห็นของผู้ป่วย “การใช้หลัก ๕ อ. เป็นสิ่งที่ดีเข้ากับสิ่งที่เราทำเป็นประจำ ” เช่น การรับประทานอาหารเช้า ฯลฯ หรือการที่เรารู้ข้อมูลจากชุดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทำให้รู้ว่าอะไรควรปฏิบัติ อะไรควรหลีกเลี่ยงในสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงก็จะต้องมีความพยายามทำให้น้อยที่สุดหรือเช่นเรื่องการหายใจ, การออกกำลังกาย มีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกาย ก็ต้องพยายาม และตั้งใจปฏิบัติให้ต่อเนื่องมากที่สุด เห็นด้วยกับการกินยาสมุนไพรควบคู่กับการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕ อ. จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีมากขึ้นมา ส่วนปัจจัยอุปสรรคในการรักษาด้วยแพทย์แผนไทย คือ การหลีกเลี่ยงอาหารแสลง และระยะเวลาในการรักษาค่อนข้างนาน โดยความคิดเห็นส่วนตัวของผู้ป่วย คิดว่าในโลกปัจจุบันควรหลีกเลี่ยงอาหารแสลงสามารถทำได้ยากมาก สำหรับคนชีวิตคนทำงานปกติที่อยู่ในสังคมเมือง ซึ่งอาหารแสลงก็เป็นปัจจัยสำคัญในการในการที่จะทำให้อาการเจ็บป่วยหายได้เร็วหรือช้า และอีกปัจจัยหนึ่งคือเรื่องระยะเวลาการรักษาที่ยาวนานกว่ายาแผนปัจจุบัน ควรจะมีวิธีการอย่างไรที่ทำให้การรักษาได้เร็วขึ้นหรือมีกลยุทธ์อย่างไรในการชักชวนให้ผู้ป่วยมีกำลังใจเพิ่มพูนความอดทน เพื่อยุติการพยายามในการรักษาด้วยสมุนไพร เพราะเป็นรักษาที่มีผลดีต่อร่างกายรักษาจากสาเหตุไม่มีสารตกค้างในร่างกาย