

4.2-1-2



Proceeding

**การประชุมวิชาการระดับชาติ
“Best Practice in Health”
ระหว่างวันที่ 23 - 24 มิถุนายน 2553
ณ โรงแรมอมรินทร์ลากูน**



**วิทยาลัยเครือข่ายภาคเหนือ
สถาบันพระบรมราชชนก
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
2553**

การสำรวจอาหารสมุนไพรบำรุงสุขภาพหญิงหลังคลอดในตลาดเทศบาลนครพิษณุโลก
จังหวัดพิษณุโลก

The Nourishing Vegetables and Herbs for The Postpartum Women's Health
in Markets Around Phitsanulok Municipality, Phitsanulok Province

จรรุวรรณ รังสิยานนท์* Jaruwan Rangsiyanon*
ปิยะเนตร วิริยะปราโมทย์* Piyanate Wiriya-pramote*
ภาวิณี จิตตเสถียร* Pawinee Jittasathian*

บทคัดย่อ

อาหารสมุนไพร เป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพของมารดาหลังคลอดและช่วยสร้างน้ำนมให้เพียงพอสำหรับทารก แต่ปัจจุบันข้อมูลอาหารสมุนไพรที่บำรุงสุขภาพหญิงหลังคลอดในตลาดสดยังมีจำกัด การวิจัยเชิงสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาอาหารสมุนไพรบำรุงสุขภาพหญิงหลังคลอดในตลาดเทศบาลนครพิษณุโลก กัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญจากผู้ประกอบการร้านค้าที่จำหน่ายอาหารสมุนไพรในตลาดเทศบาลนครพิษณุโลก 7 แห่ง จำนวน 350 ราย รวบรวมข้อมูลโดยวิธีสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไปของผู้ประกอบการร้านค้า และชนิดของอาหารสมุนไพรที่จำหน่าย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า ชนิดอาหารสมุนไพรบำรุงสุขภาพหญิงหลังคลอดที่มีจำหน่ายสูงสุด 10 อันดับแรก ได้แก่ กวางตุ้ง แดงกวา มะเขือเทศ พริก กะหล่ำปลี ต้นหอม ผักกาดขาว ข่า ขิง และผักบุ้ง กลุ่มผู้ซื้อเป็นผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน แม่ค้ารายย่อยและแม่บ้าน ส่วนกลุ่มหญิงตั้งครรภ์หรือหญิงหลังคลอดมีน้อยมาก ความรู้เกี่ยวกับอาหารสมุนไพรของผู้ประกอบการ พบว่า 1) ผู้ประกอบการจำหน่ายอาหารสมุนไพรตามความนิยมของผู้ซื้อ ไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ 2) ผู้ประกอบการมีความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรต่อสุขภาพมารดาหลังคลอดบ้างแต่ไม่ครบทุกชนิดที่มีจำหน่าย กลุ่มตัวอย่างสามารถบอกสรรพคุณของผักและสมุนไพรที่บำรุงน้ำนม เช่น หัวปลี กุยช่าย กะเพรา มะละกอ ขิง พักทอง และ 3) ผู้ประกอบการมีความรู้เกี่ยวกับแหล่งที่มาของอาหารสมุนไพรจำหน่ายว่า มีการประกอบการแบบธุรกิจ

ผลการวิจัยนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับบุคลากรด้านสาธารณสุข ในการส่งเสริมให้ผู้ประกอบการมีการจำหน่ายอาหารสมุนไพรบำรุงสุขภาพหญิงหลังคลอด อย่างมีหลักการ

คำสำคัญ: อาหารสมุนไพรบำรุงสุขภาพ หญิงหลังคลอด

* พยาบาลวิชาชีพ (ด้านการสอน) ชำนาญการพิเศษ, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช

* Professional Nurse, Boromarajonani College of Nursing, Buddhachinaraj

Email address: jrangsiyanon@yahoo.com

สภาพความเป็นอยู่และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลภายใต้โครงการผลิตพยาบาลวิชาชีพเพิ่มเติมเพื่อ
แก้ปัญหาในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้:กรณีศึกษาเบื้องต้นวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช

สุจิตรา หัตถ์เที่ยงและคณะ ปร.ค.(สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข)

บทคัดย่อ

นักศึกษาพยาบาลในโครงการผลิตพยาบาลวิชาชีพเพิ่มเติมเพื่อแก้ปัญหาในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
ชั้นปีที่ 1 เป็นบุคคลที่เพิ่งก้าวเข้ามารับการศึกษาดโดยตรงด้านการดูแลสุขภาพและอนามัย และต้องเข้ามา
ในวัฒนธรรมประเพณีที่แตกต่างไปจากเดิม สภาพเหล่านี้อาจมีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษา วัตถุประสงค์
เพื่อศึกษาสภาพความเป็นอยู่และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในโครงการฯ การศึกษาใช้วิธีวิจัย
คุณภาพคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 12 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์แบบ
เจาะลึก ระหว่างเดือนธันวาคม 2550 - มีนาคม 2551 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. การปรับตัวต่อสภาพความเป็นอยู่ใน 5 ด้านดังนี้
 - 1.1 ด้านการอยู่ร่วมกันภายในหอพักใช้วิธีการยอมรับในหลักศาสนา การพูดคุย
หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า สร้างข้อตกลงและปรึกษาอาจารย์ฝ่ายปกครอง
 - 1.2 ด้านอาหารใช้วิธีแสวงหาร้านอาหารอิสลามภายนอกวิทยาลัยและทำอาหารเอง
 - 1.3 ด้านการจัดการเรียนการสอนใช้วิธีการบันทึกเสียงอาจารย์ เปลี่ยนวิธีการเรียน การอ่าน
สถานที่อ่านหนังสือ ดิวก่อนสอบกับเพื่อน
 - 1.4 ด้านกฎระเบียบในวิทยาลัยใช้วิธีค้นหาข้อตกลงร่วมกันนำเสนออาจารย์
 - 1.5 ด้านเศรษฐกิจใช้วิธีลดค่าใช้จ่าย ทำงานพิเศษ ขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ผู้ปกครอง
ขอทุนการศึกษา กู้ยืมเงินกองทุนเพื่อการศึกษา
2. วิธีการปรับตัวต่อสภาพความเป็นอยู่ของนักศึกษาในภาพรวมมี 3 วิธีดังนี้
 - 2.1 การปรับเปลี่ยนที่ตนเอง 2.2 การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 2.3 ปรึกษาอาจารย์
 ผลการวิจัยครั้งนี้ใช้เป็นแนวทางพัฒนาการบริหารจัดการของวิทยาลัยในโครงการผลิตพยาบาล
วิชาชีพฯ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถอยู่ในสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างอย่างมีความสุข

คำสำคัญ สภาพความเป็นอยู่ การปรับตัว นักศึกษาพยาบาลภายใต้โครงการผลิตพยาบาลวิชาชีพเพิ่มเติม
แก้ปัญหาในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก