

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วย โรคเบาหวานในจังหวัดเชียงราย

THE USE OF BUDDHIST DHAMMA FOR LIVING WITH HAPPINESS FOR PEOPLE WITH DIABETES IN CHIANG RAI PROVINCE.

พระอธิการเอกชัย อภิวัตโน (นามนวล)

Phra Athikan Ekachai Apiwattano (Namnoul)

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย

Namnoul2526@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ในจังหวัดเชียงราย 2) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของ
ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย 3) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วย
หลักพุทธธรรมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ
เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่รวบรวมข้อมูลจากเอกสารและจากการสัมภาษณ์

ผลการวิจัยพบว่า

1) รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย พบว่า ผู้ป่วยในจังหวัด
เชียงรายมีรูปแบบในการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับการรักษาโรคเบาหวานดังนี้คือ 1.ควบคุมอาหาร 2.
บริโภคอาหารที่มีกากใยสูง 3.ออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด 4.การใช้ยาจะเป็นลำดับ
สุดท้ายในการรักษาเบาหวาน

2) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ใน
จังหวัดเชียงราย พบว่า มีหลักพุทธธรรมดังนี้คือ อินทรีย์สังวร โภชนมัตตัญญูตา ชาคิริยานุโยค อิทธิ
บาท สติปัฏฐาน โพชฌงค์

3) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัด เชียงราย พบว่า มีรูปแบบดังนี้ รูปแบบการสร้างภาคีเครือข่ายหมอพระคิลานุปัฏฐาก รูปแบบการสร้าง ศูนย์สมุนไพรรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน รูปแบบการจัดสร้างสถานที่รองรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน รูปแบบ ของการผลิตอาหารสำหรับผู้ป่วย/ไม่ป่วย เป็นโรคเบาหวาน รูปแบบของการนำหลักพุทธธรรมไป ประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม; การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข; ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

Abstract

This paper has objective to 1) study the lifestyle of diabetic patients in Chiang Rai Province, 2) study the application of Buddhist principles in living a happy life in diabetic patients in Chiang Rai Province and 3) to analyze happy lifestyle based on Buddhist principles of diabetic patients in Chiang Rai Province. This is the qualitative research with collecting data tools were from document and interviewing. The research result was found that;

1) the lifestyle of diabetic patients in Chiang Rai Province were as follows; 1. diet control, 2. consume foods with high fiber, 3.exercise to lower blood sugar levels and 4. medication will be the last priority in the treatment of diabetes.

2) Application of Buddhist principles in living a happy life in diabetic patients in Chiang Rai Province, through the Buddhist principles as follows: Indrayasangvara, Bhojanemattanyuta, Chakriyanuyok, Itthibath, Satipatthana, Bojjong. And

3) the happy lifestyle based on Buddhist principles of diabetic patients in Chiang Rai Province were that with the models of creating monk network(Kilanupattathak), creating a herbal center for treating diabetic patients, building up a place to accommodate diabetic patients, food production for sick and non-ill diabetes and applying Buddhist principles to diabetic patients.

Key words: Application of Buddhist Principles, Happy Life Style, Diabetic Patients.

บทนำ

ปัจจุบันโรคเบาหวานนับว่าเป็นโรคที่มีผู้เป็นกันมากเป็นลำดับต้น ๆ ของประเทศไทย โดยคนไทยเป็นกันมาก ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ ไม่เลือกว่าจะประกอบอาชีพอะไร ก็มีสิทธิ์เป็นกันได้ทุกคน ไม่เลือกชั้นวรรณะ โรคเบาหวานเป็นหนึ่งในโรคที่สำคัญมากทางระบาดวิทยา ซึ่งทางองค์การอนามัยโลกให้ความสนใจทั้งนี้พบว่า ประชากรไทยทุก ๆ 100 คน จะมีผู้เป็นโรคเบาหวานถึง 6 คน และสำหรับประเทศไทย (กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. 2552. : 76) และประเทศทางเอเชียอื่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานร้อยละ 99 เป็นเบาหวานประเภทที่ 2 ในขณะที่ประเทศทางยุโรป และอเมริกา มีผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 2 เพียงร้อยละ 85 เท่านั้น ตามหลักแห่งเวชศาสตร์ชะลอวัย คนที่ทานน้อย ออกกำลังสม่ำเสมอ และมีจิตใจที่สงบ จะเป็นผู้มีสุขภาพที่ดี และมีอายุยืนยาว ด้วยเหตุผลดังกล่าว ทำให้เข้าใจว่า พระภิกษุไทยน่าจะเป็นตัวอย่างแห่งการมีสุขภาพที่ดี เพราะท่านฉันอาหารเพียงวันละสองมื้อ มีการเดินบิณฑบาตทุกวัน ซึ่งเปรียบได้กับการออกกำลังกาย และมีการปฏิบัติธรรม ซึ่งส่งผลให้จิตใจเป็นสุขและปราศจากความเครียด แต่จากประสบการณ์ของการเป็นแพทย์ ได้มีโอกาสตรวจรักษาพระภิกษุหลายรูป ทำให้กลับมาคิดใหม่ว่า ทำไมพระภิกษุ จึงอาพาธเป็นโรคเรื้อรัง เป็นจำนวนมาก และคำตอบที่ได้ก็คือ อาจเป็นเพราะอาหารที่ฉันนั้นเป็นอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักสุขภาพซึ่งส่วนใหญ่คือสิ่งที่มีผู้นิยมถวาย

โรคเบาหวานนั้นเป็นโรคเรื้อรังชนิดหนึ่งเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายทำให้เกิดระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. 2555. : 67) มีผู้ป่วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นทุกปี โรคเบาหวานแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ (1) โรคเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน มีปัจจัยหลักคือ ปัจจัยทางพันธุกรรมพันธุ์ และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม (2) โรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน มีปัจจัยหลายประการ เช่น ความอ้วน พันธุกรรม ขาดการออกกำลังกาย ความผิดปกติของตับอ่อน ความเครียด การใช้ ยาคุมกำเนิด เป็นต้น อาการทั่วไปของผู้ป่วยโรคเบาหวานมี 7 อย่าง คือ (1) ปัสสาวะบ่อย (2) คอแห้งดื่มน้ำมาก (3) หิวบ่อยทานจุ (4) แผลหายยาก (5) คันตามผิวหนัง (6) ตาพร่ามัว (7) ชา และปวดตามปลายมือปลายเท้า การดูแลตนเองทำได้ 4 ประการ คือ (1) คุมด้านโภชนาการ (2) ออกกำลังกาย (3) การใช้ยา (4) ดูแลเท้า ก็จะสามารถดำเนินชีวิตเหมือนบุคคลปกติทั่วไป

ผู้ป่วยโรคเบาหวานนอกจากจะป่วยทางด้านร่างกายแล้ว ทางด้านจิตใจก็จะป่วยตามไปด้วย เช่น มีความซึมเศร้า วิตกกังวล เกี่ยวกับอาการป่วย มีความเครียดเกิดขึ้น เพราะมัวแต่กังวลกับอาการเจ็บป่วยของตน ทำให้จิตใจห่อเหี่ยว ผู้ป่วยต้องพึ่งพาการดูแลรักษาทางการแพทย์และการดูแลตนเอง เพื่อลดภาระในการดูแลผู้ป่วยของทั้งลูกหลานญาติพี่น้อง และบุคคลใกล้ชิด ปัจจุบันมีการนำหลักธรรม หรือพุทธวิธีในพระพุทธศาสนามาช่วยในการดูแลผู้ป่วย ซึ่งหมายรวมพระภิกษุผู้ป่วยด้วยโดยทางพระพุทธศาสนาได้สอนให้พึ่งพาตนเองก่อน ก่อนที่จะไปพึ่งพาผู้อื่น เพราะไม่มีใครที่จะรักเราเท่ากับตัวเราเอง

การประยุกต์ใช้พุทธวิธีดูแลตนเองของพระภิกษุผู้ป่วยโรคเบาหวานนั้น (พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราลงกรณสิริวิวัฒน์. 2559. : 32) แบ่งออกเป็น 2 อย่างคือ (1) การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ทางกาย ซึ่งพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ดูแลตนเอง 2 ด้าน คือ ก) การควบคุมโภชนาการ ข) การออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานตามแพทย์แผนปัจจุบัน (2) การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ทางใจ โดยทรงสอนให้มีความมุ่งมั่นที่จะมีชีวิตอยู่ รู้เท่าทันกิเลส การเจริญจิตภาวนา และทรงสอนให้ศึกษาและพิจารณาหลักธรรม ได้แก่ อปินณกปฏิปทา 4, อิทธิบาท 4, สติปัฏฐาน 4, โพชฌงค์ 7 และ ศีริมานันทสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในศีริมานนทสูตรได้ระบุชื่อโรคเบาหวานมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลแล้ว หากแต่มีข้อค้นพบว่า พระสงฆ์ที่ป่วยด้วยโรคเบาหวานในปัจจุบันส่วนใหญ่ไม่ทราบวิธีการนำหลักธรรมเหล่านี้มาใช้ดูแลตนเองทางด้านจิตใจ หากมีการเผยแพร่องค์ความรู้ส่วนนี้ให้กว้างขวางและแพร่หลาย จะช่วยให้พุทธวิธีดูแลตนเองของพระภิกษุผู้ป่วยโรคเบาหวาน บังเกิดผลทำจิตใจสงบ เยือกเย็น สามารถควบคุมอาการของโรคได้ด้วยดี และใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

ปัจจุบันมีการนำพุทธวิธีในการดูแลตนเองมาใช้ โดยแบ่งออกเป็น 2 อย่างคือ การดูแลและรักษาโรคทางกาย และทางใจโรคทางกายนั้นพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ดูแลรักษามีปรากฏเป็นหลักฐานในพระไตรปิฎกเป็นต้นว่า โรคฉิวหนังทั่วไป โรคเรื้อน โรคหิด โรคร่อนใน โรคติชาน ฯลฯ มีการดูแลรักษาด้วยการควบคุมอาหาร ควบคุมอุจจาระ การออกกำลังกาย และการรักษาด้วยยา ซึ่งยาในสมัยนั้น เป็นยาจากธรรมชาติ เช่น รากไม้ที่เป็นยา คือขมิ้น จิงสด ฯลฯ ใบไม้ที่เป็นยา คือใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา เป็นต้น การผ่าตัดส่วนการดูแลโรคทางใจนั้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้มุ่งมั่นที่จะมีชีวิตอยู่ รู้เท่าทันกิเลส เจริญจิตภาวนา พุทธวิธีดูแลตนเองของพระภิกษุผู้ป่วยโรคเบาหวานนั้น คล้ายกับ

ฆราวาสที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ต่างกันแต่เรื่องภัตตาหารของพระภิกษุเท่านั้น การฉันภัตตาหารควร
ฉันภัตตาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายให้ครบ 6 ชนิด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน แร่ธาตุ น้ำ
สำหรับฆราวาสนั้น ควรเลือกที่จะถวาย หรือไม่ถวายภัตตาหารแก่พระภิกษุ เช่น ควรหลีกเลี่ยงถวาย
น้ำหวาน ของทอด น้ำอัดลม บุหรี่ ยาเส้น ควรถวายของที่มีคุณภาพ น้ำดื่ม ครีมเทียม วิตามินการออก
กำลังกายของพระภิกษุผู้ป่วยโรคเบาหวานนั้น ที่เหมาะสมที่สุดที่ทำได้ นั่น คือการเดินบิณฑบาต การ
เดินจงกรม การกวาดลานวัด หรือการออกกำลังกายด้วยการออกกำลังกายบางอย่างที่เหมาะสม
แต่ควรออกกำลังกายในสถานที่มืดชิด หลักธรรมที่นำมาใช้ในการดูแลตนเองของพระภิกษุในด้านจิตใจ
คือ อปัณณกปฏิบัติ อิทธิบาท 4 สติปัฏฐาน 4 และโพชฌงค์ 7 ศิริมานนทสูตร ซึ่งเมื่อนำมาปฏิบัติ
แล้ว จะทำให้ไม่เครียด ไม่ฟุ้งซ่าน จิตใจสงบเยือกเย็น ทำให้โรคไม่กำเริบ และสามารถอยู่ร่วมกับ
โรคเบาหวานได้ พร้อมทั้งดำเนินชีวิต ได้อย่างมีความสุข อย่างไรก็ตามพระภิกษุผู้ป่วยด้วย
โรคเบาหวานส่วนใหญ่ไม่ทราบวิธีนำหลักธรรมมาดูแลตนเองทางด้านจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในศิริ
มานนทสูตรก็มีปรากฏนามโรคเบาหวานมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล แต่หลักธรรมและหลักการในศิริมา
นทสูตรยังเป็นที่รู้จักน้อย สมควรส่งเสริมการศึกษาเรียนรู้ และนำมาปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อให้เกิด
ประโยชน์สูงสุดแก่สังคมต่อไป

บทความนี้ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับงานวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนิน
ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย เพื่อที่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบ
การดำเนินชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย และการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการ
ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย ตลอดจนถึงนำรูปแบบการ
ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย
2. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วย
โรคเบาหวานในจังหวัดเชียงราย
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรมของผู้ป่วย
โรคเบาหวานในจังหวัดเชียงราย

การทบทวนวรรณกรรม

งานวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย ดังนี้คือ

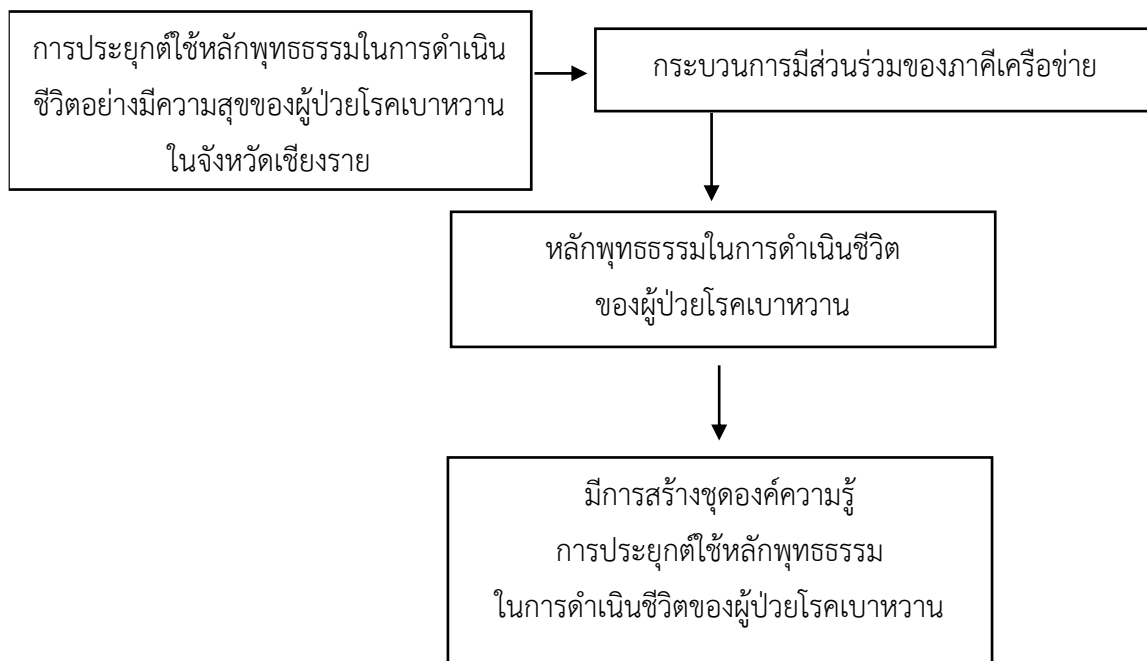
1) ประภาเพ็ญ สุวรรณ ได้อธิบายในเรื่อง แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึงปัญหาสาธารณสุข ทำให้เกิดปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อมและปัญหาด้านสุขภาพซึ่งปัญหาด้านสุขภาพมีสาเหตุมาจากพันธุกรรม เศรษฐกิจ การเมือง ฯลฯ (Non-Behavioral Cause) และสาเหตุมาจากพฤติกรรมโดยตรง (Behavioral Cause) เช่นพฤติกรรมที่ไม่ออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของกลุ่มเป้าหมายซึ่งต้องดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม โดยใช้กระบวนการดำเนินงานสุขศึกษา (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2560 : หน้า 32)

2) สวิง สุวรรณ ได้อธิบายเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันการโรค หมายถึง พฤติกรรมขั้นสุดท้ายที่แสดงออกพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเป็นส่วนต่อมาจากพฤติกรรมความรู้และพฤติกรรมด้านทัศนคติ พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกายซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่แสดงออกมาในสถานการณ์หนึ่ง ๆ พฤติกรรมด้านนี้ต้องอาศัยความรู้ ความคิด และทัศนคติเป็นส่วนประกอบ เป็นพฤติกรรมที่ประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่ทำให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคล เป็นเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่จะช่วยให้บุคคลมีสุข (สวิง สุวรรณ. 2560 : หน้า 92)

3) เลวิน ได้อธิบายเรื่อง แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลตัวเอง คือ กระบวนการที่บุคคลสามัญชนคนหนึ่งๆ ทำหน้าที่ด้วยตนเอง ในด้านการส่งเสริมสุขภาพการป้องกันโรคการวินิจฉัยโรคและการรักษาโรค ในระดับขั้นพื้นฐานในระบบบริการสาธารณสุข (เลวิน. 2559 : หน้า 12)

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร และการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดดังนี้คือ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1) ศึกษารวบรวมเอกสารแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลตนเอง แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้โรคเบาหวานแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน

2) เก็บรวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริงเพื่อให้เห็นถึงรูปแบบและกระบวนการพัฒนางานวิจัย โดยสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key Informants) จากการมีส่วนร่วม

ของหน่วยงานทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน เพื่อสรุปประเด็นการนำไปสู่การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

3) สนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านประวัติศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านประเพณีและวัฒนธรรม ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเทคโนโลยี ปรากฏท้องถิ่น ผู้นำชุมชน เพื่อระดมแนวคิด มุมมองที่มีผลต่อการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และนำไปสู่การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อให้ได้มาซึ่งรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้คือ

3.1 ศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2 ลงพื้นที่สำรวจข้อมูล

1. โรงพยาบาลแม่จัน อ.แม่จัน จ.เชียงราย
2. โรงพยาบาลแม่สาย อ.แม่สาย จ.เชียงราย
3. โรงพยาบาลเชียงแสน อ.เชียงแสน จ.เชียงราย
4. โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ อ.เมือง จ.เชียงราย

3.3 ประชุมสนทนากลุ่มย่อย

- | | | | |
|--------------------------|-------|----|-----|
| 1. ผู้ป่วยที่เป็นพระสงฆ์ | จำนวน | 10 | รูป |
| 2. พระคิลานุปัฏฐาก | จำนวน | 10 | รูป |
| 3. แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ | จำนวน | 8 | คน |

3.4 วิเคราะห์ข้อมูลทั้งจากเอกสาร และ จากการประชุมกลุ่มย่อย

3.5 สรุปผลการวิจัย

3.6 นำเสนอผลการวิจัย

4) เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาข้อมูลสรุปในเชิงสถิติจากการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อนำไปสู่การประมวลผลข้อมูล และศึกษาเชิงความสัมพันธ์ถึงมุมมองของ รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย ซึ่งเก็บรวบรวมจากแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา ปรากฏท้องถิ่น ผู้นำชุมชน

5) สรุปผลการวิจัยที่ได้คือ

1. มีรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย
 2. ได้ประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย
 3. มีรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย
- 6) นำเสนอผลงานวิจัย ทั้งในระดับชาติ และนานาชาติ

ผลการวิจัย

1) รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย พบว่า ผู้ป่วยในจังหวัดเชียงรายมีรูปแบบในการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับการรักษาโรคเบาหวานดังนี้คือ 1.ควบคุมอาหาร ผู้ป่วยโรคเบาหวานนั้นจะต้องมีการควบคุมอาหารให้ได้อย่างเคร่งครัดและมีวินัยกับตัวเองเพื่อให้ได้สารอาหารอย่างเหมาะสมกับโรคเบาหวานที่เป็นอยู่ การควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวานนั้นมีผลอย่างมากสำหรับควบคุมน้ำตาลในร่างการไม่รับประทานอาหารที่มีผลเสีย เช่น เครื่องดื่ม ผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง เป็นต้น 2.บริโภคอาหารที่มีกากใยสูง ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะต้องได้รับสารอาหารที่มีกากใยสูงเพื่อปรับระดับน้ำตาลในร่างการ และสารอาหารที่มีกากใยนั้นช่วยในระบบขับถ่ายได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้ร่างการได้รับน้ำตาลจากธรรมชาติอย่างเพียงพอไม่มากและไม่น้อย ดังนั้นผักใบเขียวก็เป็นส่วนหนึ่งที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรรับประทานอย่างมาก 3.ออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นสิ่งที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรกระทำเพราะการออกกำลังกายจะเป็นผลดีที่ทำให้ไขมันและน้ำตาลที่สะสมในร่างการได้ทำการขับถ่ายออกมาโดยธรรมชาติ 4.การใช้ยาจะเป็นลำดับสุดท้ายในการรักษาเบาหวาน การใช้ยาเป็นวิธีที่การรักษาผู้ป่วยเบาหวานมีอาการของโรคเบาหวานเกิดขึ้นเป็นต้น

2) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย พบว่า มีหลักพุทธธรรมดังนี้คือ อินทรีสังวร การสำรวมด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผู้ป่วยเบาหวานจะต้องยอมรับได้ในอินทรีสังวรที่จะเกิดเพราะเป็นการสร้างกำลังใจให้กับตัวเองเป็นการปรับระดับจิตใจให้ดีขึ้น, โภชนมัตตัญญูความป็นรู้จักประมาณในการกิน ผู้ป่วยโรคเบาหวานต้องรู้จักพอประมาณในการกินของตัวเองต้องมีระเบียบวินัยในการกิน เพื่อเป็นการควบคุมระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเอง, ซาครยานุโยคเป็นผู้ที่มีความเพียร ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะต้องมีความเพียรพยายามอย่างมากที่จะต้องดูแลตัวเองเพราะการเพียรพยายามดูแลตัวเองได้อยู่รอดปลอดภัยจากโรค

ได้ไม่มากนักน้อย, อิทธิบาทฐานหรือหนทางสู่ความสำเร็จ หรือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณเครื่อง
สำเร็จสมประสงค์ ,สติปัญญา เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูก
กิเลสครอบงำของผู้ป่วยโรคเบาหวานเอง, โภชนา คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้
ตรัสรู้ เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สติ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง,มีความเพียรธรรม
ความอดส่องสับคันธธรรม, มีความเพียร,มีความอิมใจ,มีความสงบกายใจ,มีความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วใน
อารมณ์,มีความเป็นกลาง เพราะเห็นตามเป็นจริง

3) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ในจังหวัดเชียงราย พบว่า มีรูปแบบดังนี้ รูปแบบการสร้างภาคีเครือข่ายหมอพระคิลานุปัฏฐาก เป็น
การสร้างภาคีของระดับพระสังฆาธิการ และคณะสงฆ์ให้มีส่วนร่วมดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ที่มี
กลุ่มเสี่ยงของโรค รูปแบบการสร้างศูนย์สมุนไพรรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานเป็นการสร้างกลุ่มชุมชน
เพื่อให้รู้จักพืชสมุนไพรทำการรักษาโรคแบบแพทย์แผนไทยและเป็นการใช้สมุนไพรทำการรักษา
โรคเบาหวานเพื่อหลีกเลี่ยงสารสะสมมาจากยารักษาแบบปัจจุบัน รูปแบบการจัดสร้างสถานที่รองรับ
ผู้ป่วยโรคเบาหวานให้มีความเพียงพอและเหมาะสม รูปแบบของการผลิตอาหารสำหรับผู้ป่วย/ไม่ป่วย
การเพื่อให้เหมาะสมกับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานเพื่อเป็นการควบคุมระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเอง
รูปแบบของการนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อเป็นการรักษาสภาพจิตใจ
ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ให้มีความกังวลใจ และเกิดความเครียดในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วย
โรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย โดยมีงานวิจัยที่สอดคล้องดังนี้คือ

พระครูวินัยธรชาติชาย สมาจาโร (เชียงชนะนา) ผลการวิจัยพบว่าสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญมาก
สำหรับมนุษย์ แต่เมื่อเกิดการเจ็บป่วยขึ้นมา สิ่งสำคัญอันดับแรก คือการดูแลตนเองก่อน การดูแล
ตนเองนั้นในยามปกติเราก็ดูแลตนเองกันอยู่แล้ว ถึงเวลาป่วยก็ต้องดูแลตนเองก่อน ถ้าไม่ไหวจริง ๆ จึง
ให้บุคคลอื่นช่วยดูแล ในปัจจุบันมีทฤษฎีการดูแลตนเองอยู่หลายทฤษฎี เช่นทฤษฎีการดูแลตนเองของ
โอเร็ม ทฤษฎีการปรับตัวของลอย ทฤษฎีพยาบาลของคิง เป็นต้น โรคเบาหวานนั้นเป็นโรคเรื้อรังชนิด
หนึ่งเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายทำให้เกิดระดับน้ำตาลใน
เลือดสูงผิดปกติ มีผู้ป่วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นทุกปี โรคเบาหวานแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ (1)

โรคเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน มีปัจจัยหลักคือ ปัจจัยทางพันธุกรรมพันธุ์ และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม (2) โรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน มีปัจจัยหลายประการ เช่น ความอ้วน พันธุกรรม ขาดการออกกำลังกาย ความผิดปกติของตับอ่อน ความเครียด การใช้จ่ายคุมกำเนิด เป็นต้น อาการทั่วไปของผู้ป่วยโรคเบาหวานมี 7 อย่าง คือ (1) ปัสสาวะบ่อย (2) คอแห้งตึมน้ำมาก (3) ทิวบ่อยท่านจุ (4) แผลหายยาก (5) คันตามผิวหนัง (6) ตาพร่ามัว (7) ชา และวัดตามปลายมือปลายเท้า การดูแลตนเองทำได้ 4 ประการ คือ (1) คุมด้านโภชนาการ (2) ออกกำลังกาย (3) การใช้จ่าย (4) ดูแลเท้า ก็จะสามารถดำเนินชีวิตเหมือนบุคคลปกติทั่วไป เรื่องพุทธวิธีดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ธัญทิพย์ วิภาพงศ์ศานต์ ผลการวิจัยพบว่า การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการสร้างสังคมแห่งสัมมาปัญญาในประเทศไทย เรื่อง การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการสร้างสังคมแห่งสัมมาปัญญาในประเทศไทย มาลินี กำใจบุญ ผลการวิจัยพบว่า ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ 4 นั้น ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ 3 ประการด้วยกัน คือ (1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน (2) เพื่อศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (3) เพื่อศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ 4 โรงพยาบาลไทรน้อย จ.นนทบุรี การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา ที่มีการวิจัยเชิงเอกสารและการรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ เชิงลึกเรื่อง เรื่อง ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ 4

พิจิตรา ทะเลรัตน์ ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ให้ห่างจากโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจในเขตจังหวัดชลบุรี พบว่า รูปแบบการดูแลสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ ให้ห่างจากโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจในเขตจังหวัดชลบุรี 1. รูปแบบการดูแล สุขภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพ พระภิกษุสงฆ์เลือกฉันอาหารที่ดีต่อสุขภาพ พุทธศาสนิกชนถวาย ภัตตาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ อสม.มีการกระตุ้นเตือนให้พระภิกษุสงฆ์ได้ ตระหนักถึงปัญหาโภชนาการ บุคลากรทางการแพทย์สร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ 2. รูปแบบการ ดูแลสุขภาพด้านการป้องกันและควบคุมโรค พระภิกษุสงฆ์ควรไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี พุทธศาสนิกชนร่วมมือกันปรับปรุงการสุขภาพสิ่งแวดล้อมภายในวัด เจ้าหน้าที่อสม.ชี้แจงให้พระภิกษุ สงฆ์ทราบว่าถึงผลกระทบจากการป่วยด้วยโรคเรื้อรัง บุคลากรด้านการแพทย์มีการเฝ้าระวังโรค 3. รูปแบบการดูแลสุขภาพด้านการรักษาพยาบาล พระภิกษุสงฆ์เข้ารับการตรวจ

รักษา เจ้าหน้าที่อสม.ให้ การรักษาพยาบาลที่จำเป็นเบื้องต้น เรื่อง การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพ
ของพระภิกษุสงฆ์ให้ห่างจากโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจในเขตจังหวัดชลบุรี

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยมีดังนี้คือ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วยโรคเบาหวานใน
จังหวัดเชียงราย



ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย มีรูปแบบในการดำเนินชีวิต
เกี่ยวกับการรักษาโรคเบาหวานโดยเน้นในเรื่องของการควบคุมอาหาร
บริโภคอาหารที่มีกากใยสูง ออกกำลังกาย และการใช้ยา
ตามกระบวนการของการรักษา



มีแนวทางการป้องกัน ควบคุมโรคเบาหวาน หลักการคัดกรองความ
ดันโลหิตสูง การจัดบริการเพื่อป้องกันเบาหวาน และความดันโลหิตสูงในกลุ่ม
เสี่ยง แนวทางการดูแลกลุ่มผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน



มีภาคีเครือข่ายหมอประศิลาณุปัฏฐาก ศูนย์สมณไพรรักษาผู้ป่วย
โรคเบาหวาน สถานที่รองรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน การผลิตอาหารสำหรับ
ผู้ป่วย/ไม่ป่วย และการนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

สรุป

จากการศึกษางานวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วยโรคเบาหวานในจังหวัดเชียงราย สรุปได้ว่า ผู้ป่วยในจังหวัดเชียงรายมีรูปแบบในการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับการรักษาโรคเบาหวานดังนี้คือ 1.ควบคุมอาหาร 2.บริโภคอาหารที่มีกากใยสูง 3.ออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด 4.การใช้ยาจะเป็นลำดับสุดท้ายในการรักษาเบาหวาน ทางด้านหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย พบว่า มีหลักพุทธธรรมดังนี้คือ อินทรีย์สังวร โภชนมัตตัญญุตตา ซาครยานุโยค อิทธิบาท สติปัฏฐาน โพชฌงค์ และส่วนรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย พบว่า มีรูปแบบดังนี้ ได้มีการจัดสร้างภาคีเครือข่ายหมอพระคิลาณุปัฏฐาก ได้มีการจัดสร้างศูนย์สมุนไพรรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้มีการจัดสร้างสถานที่รองรับผู้ป่วยโรคเบาหวานให้มีความเพียงพอและเหมาะสม มีการผลิตอาหารสำหรับผู้ป่วย/ไม่ป่วย และได้นำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อเป็นการรักษาสภาพจิตใจผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ให้เกิดความกังวลใจ และเกิดความเครียดในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

- ก. ควรมีรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- ข. ควรมีพระสงฆ์หรือหน่วยงานทางพระพุทธศาสนา กระทรวงสาธารณสุข มาบรรยาย ให้แก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย
- ค. ควรมีภาคีเครือข่ายมาช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย คือ ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมี

ความสุขของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงรายศึกษารูปแบบวิเคราะห์การดำเนินชีวิตอย่างมี
ความสุขด้วยหลักพุทธธรรมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดเชียงราย

References

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *คู่มือดูแลตนเองเบื้องต้นเรื่องเบาหวาน* “รู้ทัน
เบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : กราฟฟิคแมส.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (เจริญ ญาณวโร). (2555). *มหาสติปัฏฐานสูตรแปล และคิริมานนทสูตร
แปล*. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย).
- พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราวุธวัฒน. (2559). *พระคัมภีร์อภิธานปิฎก*. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2560). *แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพมหานคร : กราฟฟิคแมส.
- สวิง สุวรรณ. (2560). *พฤติกรรมกำป้องกันโรค*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : กราฟฟิคแมส.
- เลวิน. (2559). *แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลตนเอง*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : กราฟฟิคแมส.