

ประสบการณ์การจัดการตนเองกับอาการเจ็บป่วยที่พบบ่อยของชาวมานี  
ที่อาศัยในอำเภอบำบอน จังหวัดพัทลุง

Mani people's experience of self-management of common illnesses

Residing in Pa Bon District Phatthalung Province.

บุญเรือง ปลอดภัย<sup>1</sup>, กาญจน์สุนัฏ บาลทิพย์<sup>2</sup> และกุลทัต หงษ์ชยางกูร<sup>3</sup>

<sup>1</sup>หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต การจัดการระบบสุขภาพ สถาบันนโยบายสาธารณะ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

<sup>2</sup>รศ.ดร., คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

<sup>3</sup>ดร., สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

(Received: January 11, 2023; Accepted: May 8, 2023)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยายประสบการณ์การจัดการตนเองเมื่อเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นบ่อยของชาวมานี อำเภอบำบอน จังหวัดพัทลุง กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง คือ มานีตำบลลำปำ อำเภอบำบอน จังหวัดพัทลุง จำนวน 9 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก แบบกึ่งโครงสร้าง ร่วมกับการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมและการบันทึกภาคสนาม ระหว่างเดือนมกราคม - ธันวาคม 2564 ผลการศึกษาสามารถอธิบายอาการการเจ็บป่วยที่พบบ่อยและการจัดการอาการเจ็บป่วย

ความเครียดและความกังวล จัดการอาการโดยการพูดคุย การร้องเพลง และเล่นเครื่องดนตรีที่ทำเอง แผลงเข้าหู จัดการอาการโดยการใช้น้ำในหูด้านที่น้ำไม่เข้า เหย็บเข้าหู นำสมุนไพรมารักษาโดยนำน้ำยางของสมุนไพรหรือน้ำสมุนไพรหยดลงในหู แผลผุพองจากความร้อน นำสมุนไพรหรือการใช้สั้วมารักษาโดยนำน้ำมันสั้วหรือเกลือทาแผล แผลฟกช้ำ นำสมุนไพรหรือการใช้สั้วมารักษาโดยนำน้ำมันสั้ว หรือน้ำมันมะพร้าวมารักษาโดยการทา แผลสด นำสมุนไพรหรือการใช้สั้วมารักษาโดยนำน้ำมันสั้วหรือขี้เถ้าหรือน้ำดีของปลามาทาแผล ถูกสัตว์มีพิษกัด นำสมุนไพรมารักษาโดยการทาหรือประคบที่แผลและการใช้ตัวอ่อนสัตว์

การศึกษานี้ทำให้หน่วยงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องมีความรู้ความเข้าใจอาการและการจัดการความเจ็บป่วยของมานี สามารถจัดการเชิงระบบและให้การสนับสนุนด้านสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของมานี พัฒนาระบบการส่งเสริมการจัดการเมื่อเจ็บป่วยและพัฒนาการช่วยเหลือที่ตอบสนองความต้องการของมานีให้ได้รับการดูแลช่วยเหลือที่เหมาะสม คงไว้ในส่วนที่มานีสามารถพึ่งตนเองได้และสอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิตและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

คำสำคัญ: การจัดการตนเอง, อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย, มานี

## Abstract

The purpose of this qualitative research was to describe the experience of self-management of frequent illnesses among the Maniq living in Pa Bon District, Phatthalung Province. The purposive sampling method was employed to select 9 Maniq people in Pa Bon District, Phatthalung Province. Data were collected by semi-structured in-depth interviews together with non-participatory observation and field notes from January to December 2021. The findings can describe 23 frequent illnesses and their management as follows. In terms of fever and cold symptoms, traditional wisdom passed down from their ancestors, which is eating and smelling herbs, is used. Freshwater animals and animal blood are used to apply on the body or boiled for bathing. They also eat meat and buy medicine themselves. Headaches are treated by wrapping herbs around the head. When vomiting, herbs are kept in the mouth. Cough is treated by eating herbs. Moreover, animal bones are applied to the neck. They also use magic spells to treat cough. Labored breathing in asthma is treated by inhaling the smoke of herbs. Also, boiled animal bones are eaten to relieve the symptoms. Tinnitus is treated by applying herbs to the ear and using magic spells. Dizziness is healed by eating herbs and wrapping herbs around the head. Conjunctivitis is cured by dripping herbal liquid in the eyes and using magic spells. Toothache is treated by chewing or keeping herbs in the mouth. The herbal latex is also put in the painful tooth hole. Stomachache is cured by eating and rubbing herbs on the stomach. Menstrual pain is cured by eating herbs. Diarrhea is treated by eating herbs. They also lie by the fire. Body aches can be healed by eating herbs and massage. The itching is healed by applying herbs to the itchy areas. Stress and anxiety can be managed by talking, singing, and playing homemade musical instruments. When an insect gets in the ear, it is treated by using magic spells. When water gets in the ear, water is dropped in another ear where the water does not get in. Ticks getting in the ear can be treated by dropping the herbal latex or liquid into the ear. Burn wounds can be healed by using herbs or animals. Animal oil or salt is applied to the wounds. Bruises can also be treated by herbs or animals. Animal oil or breast milk is applied to the bruises. Fresh wounds can be healed by herbs or animals. Animal oil ashes or fish bile is applied to the wounds. When bitten by a poisonous animal, herbs are used by applying or compressing to the wound. Animal larvae can also be used for treatment. This study provides relevant organizations or persons with knowledge and understanding of the symptoms and management of Maniq's illnesses. Therefore, it can systematically manage and provide health support that aligns with Maniq's lifestyle. The guidelines to promote illness management can be developed. The support that meets Maniq's needs can also be developed. However, the Maniq is self-reliant which is in line with their way of life and human dignity must have remained

**Keywords:** Self-management, common illnesses, Maniq

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

“มานี” เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่คนทั่วไปเรียก ชาไก เขม้ง หรือ เงาะป่ามีความหมายที่สื่อไปในทางดูหมิ่นเหยียดหยาม เขาชอบให้เรียก มานี แปลว่า มนุษย์ (สุวิไล เปรมศรีรัตน์ และชุมพล โพธิสาร, 2555) มานีอาศัยอยู่ในพื้นที่ป่าภาคใต้เทือกเขาสนกาลาศิริ พื้นที่จังหวัดยะลาและจังหวัดนราธิวาส ไม่มีตัวเลขชัดเจนเนื่องจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ (ชุมพล โพธิสาร และคณะ, 2560) และอาศัยอยู่ในเทือกเขาบรรทัดจังหวัดตรัง สตูล สงขลาและพัทลุง จำนวนประมาณ 400 คนสำหรับจังหวัดพัทลุงมานีอาศัยอยู่ 3 อำเภอ คือ อำเภอกงหรา อำเภอตะโหมด อำเภอป่าบอน (จรัญ ทศกุล, 2561) มานีอำเภอป่าบอนมี จำนวน 9 ครัวเรือน จำนวน 32 คน (องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนารี, 2561)

มานีดำรงชีวิตด้วยวัฒนธรรมการหาของป่าและล่าสัตว์ (hunting-gathering culture) เป็นกลุ่มชาติพันธุ์กลุ่มสุดท้ายของประเทศไทยที่คงรูปแบบเฉพาะทางวัฒนธรรม เช่น มานีกำเนิดและอาศัยอยู่ในป่า วิถีชีวิต ความอยู่รอด การรักษาโรคใช้สมุนไพรจากพืช สัตว์ และความเชื่อทางไสยศาสตร์ที่ถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2559)

ปัจจุบันวิถีชีวิตและวัฒนธรรมสังคมของมานีเปลี่ยนแปลงจากสาเหตุ ได้แก่ การประกาศนโยบายได้ร่มเย็นของรัฐบาลให้เปิดป่าสัมปทาน ส่งผลให้คนต่างถิ่นอพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานและหาของป่า ล่าสัตว์โดยใช้อาวุธ ตัดไม้ ถางป่า เพื่อทำสวนยางพารา สวนผลไม้ ทรัพยากรป่าไม้ที่เคยอุดมสมบูรณ์เสื่อมโทรม ระบบนิเวศถูกทำลาย สภาพภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง (มูลนิธิชนเผ่าพื้นเมืองเพื่อการศึกษาและสิ่งแวดล้อม, 2561) ส่งผลกระทบต่อปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมานี เช่น

ปริมาณอาหารไม่เพียงพอต่อการบริโภค สัตว์ป่าและพืชสมุนไพรลดลง ผลักดันให้มานีออกมาติดต่อกับโลกภายนอกโดยการหาของป่าและยาสมุนไพรมาขายหรือแลกอาหาร (ชุมพล โพธิสาร และคณะ, 2560) ทำให้มานีบริโภคอาหารที่มีความหลากหลาย เช่น กินเนื้อสัตว์ที่ซื้อจากตลาด มีการปรุงแต่งรสชาติอาหาร เติมน้ำตาล ผงชูรส (เกศริน มณีขุนและพวงเพ็ญ ศิริรักษ์, 2546) อาหารสำเร็จรูป ข้าวสาร ปลากระป๋อง สลับกับการกินอาหารแบบดั้งเดิมที่หาได้จากป่าเพื่อความอยู่รอด (ฉัตรวรรณ พลเพชร, 2557) การตัดถนนเข้าไปใกล้แนวเขตป่าทำให้มานีและบุคคลภายนอกติดต่อกันได้สะดวก เกิดการผสมกลมกลืนทางวัฒนธรรม เมื่อมานีเกิดการเจ็บป่วยส่งผลให้มานีเริ่มเรียนรู้ที่จะแสวงหาทางเลือกในการดำรงชีวิตเพื่อความอยู่รอด

การศึกษาที่ผ่านมาของกลุ่มชาติพันธุ์มานีพบว่าเป็นการศึกษาเกี่ยวกับวิถีชีวิต สังคมวัฒนธรรม ไม่พบการศึกษาการจัดการตนเองเมื่อเจ็บป่วยและความต้องการการดูแลช่วยเหลือเมื่อเจ็บป่วยของมานีที่ชัดเจน ทำให้บุคคลากรสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่เข้าใจวิถีชีวิตและการจัดการเจ็บป่วยของชาวมานีส่งผลให้ได้รับการช่วยเหลือหรือสนับสนุนในการดูแลสุขภาพไม่ตรงกับความต้องการ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาการจัดการตนเองกับอาการเจ็บป่วยที่พบบ่อยของชาวมานีในพื้นที่ ตำบลทุ่งนารี อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง เพื่อให้เข้าใจการจัดการความเจ็บป่วยของมานีทำให้หน่วยงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถจัดการเชิงระบบและให้การสนับสนุนด้านสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของมานี

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อบรรยายการจัดการตนเองกับอาการเจ็บป่วยที่พบบ่อยของชาวมานี อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง

### ระเบียบวิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview guide) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ร่วมกับการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการบันทึกภาคสนาม (Field note) ผู้ให้ข้อมูลเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling)

### เครื่องมือที่ใช้และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การศึกษานี้ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งประกอบด้วย

- 1) ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญ 2) ล่ามที่เป็นมานี 3) เครื่องบันทึกเสียง 4) แบบบันทึกภาคสนาม 5) สมุดบันทึกและปากกา 6) คอมพิวเตอร์เพื่อบันทึกและวิเคราะห์ข้อมูล

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน นำไปทดลองใช้กับมานีที่ป่าบอน เพื่อศึกษานำร่อง (pilot study) จำนวน 2 ราย นำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งก่อนนำไปใช้จริงกับผู้ให้ข้อมูล

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ตามแนวคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการบันทึกภาคสนาม โดยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอนดังนี้

**ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ** ก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้เตรียมตัวด้านต่าง ๆ คือ

1.1 ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลจากตำราและช่องทางอินเทอร์เน็ต มีประสบการณ์จากการเรียนวิชาชีพวิจัยเชิงคุณภาพและฝึกปฏิบัติด้านเทคนิคการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้ภาษาใต้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นภาษาเดียวกันกับที่มานีใช้สื่อสารกับผู้อื่นในวิถีชีวิต ช่วยลดอุปสรรคด้านการสื่อสารและทำให้บรรยากาศมีความเป็นกันเองทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นความจริงมากที่สุด

1.2 การทำความเข้าใจรู้จักพื้นที่ ลงพื้นที่ประสานงานกับผู้นำชุมชนทำความรู้จักกับแกนนำที่มานีไว้วางใจและแกนนำมานี ในการสอบถามข้อมูลเบื้องต้นสำรวจเส้นทางไปที่ที่บ้านมานี สังเกตความเป็นอยู่ของมานี และสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับมานีเมื่อได้รับการประสานงานจากพื้นที่เพื่อทำความเข้าใจวิถีชีวิตของมานี ให้เกิดความไว้วางใจให้มานีเปิดเผยข้อมูลความรู้สึกความจริงและนำมาวางแผนการวิจัย

1.3 การเยี่ยมเยียนและช่วยเหลือมานีที่เจ็บป่วย ไปเยี่ยมมานีที่ป่วยนอนรักษาในโรงพยาบาลและที่บ้านมานี อย่างต่อเนื่อง

1.4 ประสานสถาบันการจัดการระบบสุขภาพมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หลังจากที่ได้รับการอนุมัติจริยธรรมการวิจัยแล้ว ให้ทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล ถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการวิจัย ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาบรรทัด อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุงและหัวหน้าหน่วยพิทักษ์ป่าทุ่งนารี เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาบรรทัด ให้มอบหมายเจ้าหน้าที่เป็นผู้ร่วมวิจัยเพื่อทำหนังสือขออนุญาตกับอธิบดีกรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช ในการ



เข้าป่าเก็บข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมาย ขอความร่วมมือให้นำทางไปเก็บข้อมูลที่ทับมานีเพื่อความปลอดภัยของผู้วิจัย

1.5 เตรียมล่ามซึ่งเป็นมานีทับป่าบอนเป็นบุคคลที่เข้าใจและสามารถสื่อสารภาษาไทยได้ เป็นบุคคลที่ผู้วิจัยให้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์เป็นคนแรก หลังจากสัมภาษณ์ล่ามแล้วเสร็จ ผู้อธิบายบทบาทหน้าที่ของล่ามและขั้นตอนกระบวนการในการเก็บข้อมูลพร้อมทั้งรายละเอียดของข้อคำถาม เพื่อสื่อสารกับมานีที่เป็นกลุ่มตัวอย่างคนต่อไป ช่วยอธิบายทำความเข้าใจกับมานีคนอื่น ๆ

1.6 การนัดหมายก่อนไปเก็บข้อมูลประสานงานกับผู้ที่มีงานไว้วางใจล่วงหน้าทุกครั้งก่อน 1 สัปดาห์ เพื่อแจ้งให้มานีอยู่ที่พักไม่ออกไปหาอาหารเนื่องจากมานีจะออกไปหาอาหารแต่เช้าทุกวันทำให้ไม่เจอกลุ่มเป้าหมายในบางครั้ง

1.7 การเตรียมความพร้อมของร่างกายให้แข็งแรง การแต่งกายชุดและรองเท้าที่พร้อมเดินป่าพื้นที่ลาดชันและเดินลุยน้ำในบางช่วงก่อนถึงทับมานี

**ขั้นที่ 2 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล** ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

2.1 เตรียมอาหารสดและน้ำดื่มไปให้ผู้ที่มีงานไว้วางใจ ทำอาหารรับประทานร่วมกันมีความเป็นกันเองมากขึ้น สนทนาสนทนกันเคย มานีไม่ต้องกังวลกับการออกไปหาอาหาร ตอบคำถามได้นานพูดและคุยเป็นกันเองมากขึ้นเริ่มมีการถามกลับพูดคุยเป็นกันเอง เมื่อรับประทานอาหารเสร็จก็จะหาหมูที่เหมาะสมในการสัมภาษณ์

2.2 ผู้วิจัยค้นหาผู้ให้ข้อมูลรายแรกจากคุณสมบัติที่กำหนดและให้เป็นล่ามหลังจากสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายแรกแล้วเสร็จ และสัมภาษณ์ข้อมูลรายต่อไปจากผู้ให้ข้อมูลรายแรก โดยใช้เทคนิคการคัดเลือกแบบลูกโซ่ (snowball sampling) เป็นการคัดเลือกผู้ให้

ข้อมูลที่มีคุณสมบัติที่ต้องการและเป็นบุคคลที่สามารถให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย โดยใช้การแนะนำของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ระบุกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับตนเองสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลได้อย่างครบถ้วน และเพียงพออ้อมตัวของข้อมูลจึงยุติการเก็บข้อมูล ก่อนเก็บข้อมูลผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บข้อมูลและทำการขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลทุกรายก่อนการสนทนา และเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลซักถามปัญหาและข้อสงสัยต่าง ๆ

2.3 เก็บรวบรวมข้อมูลตามแนวคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และผู้วิจัยสัมภาษณ์ไม่เป็นทางการเมื่อผู้วิจัยไปเยี่ยมมานีป่วยที่โรงพยาบาลหรือที่ทับ และเมื่อไปร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับมานีในพื้นที่เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงมากที่สุด ข้อมูลต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบการวิจัย จะผ่านการตรวจสอบเป็นระยะ ๆ ระหว่างการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลยืนยันความเข้าใจหรืออธิบายในสิ่งที่ผู้วิจัยตีความทุกอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (สฤงค์ จันทวานิช, 2556)

## จริยธรรมการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ได้รับการพิจารณาและอนุมัติในการทำวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมด้านการวิจัยทางสังคมและการวิจัยเชิงทดลองในมนุษย์ สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เลขที่ EC 007/63 ลงวันที่ 16 มกราคม พ.ศ. 2563

## ผลการศึกษา

จากการศึกษาพบว่า อาการเจ็บป่วยและการจัดการอาการเจ็บป่วยของมานีด้วยตนเองโดยการใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิม มีรายละเอียด ดังนี้



1. อาการไข้ อาการแสดงที่สำคัญ ได้แก่ ตัวร้อน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยร่างกาย อาเจียน และปวดท้อง การจัดการอาการ คือ การใช้ยาสมุนไพร คือ ชิงดอกเดียว สำหรับการรักษาอาการไข้ของเด็ก จะนำสัตว์น้ำจืดมาทาตัวหรือต้มน้ำอาบ หากมีอาการไข้หลายวัน นำเลือดตะกวดมาทาตัว และรับประทานเนื้อตะกวดเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

2. อาการเจ็บป่วยทางระบบประสาท อาการแสดงที่สำคัญ ได้แก่ ปวดที่ศีรษะ การจัดการอาการ คือ นำต้นปุดเล็ก (มานิเรียกจิงโหลน) มาพันรอบศีรษะ ความเครียดและความกังวล การจัดการอาการ คือ นั่งคุยปรึกษาหารือในการจัดการปัญหานั้น ๆ การร้องเพลง การเล่นเครื่องดนตรีของมานีที่ทำขึ้นเองเรียกว่ายาฮอง

3. อาการเจ็บป่วยทางระบบหายใจ อาการแสดงที่สำคัญ ได้แก่ หวัด การจัดการอาการ คือ นำชิงดอกเดียว กล้วยมุสัง ไอห่า ไอแหวง ใส่ในกระบอกไม้ไผ่เติมน้ำพอประมาณหลาม (ต้ม) ให้เดือด นำมาดื่มประมาณ 3-5 วัน และนำหัวกระเทียมมาร้อยแขวนคอเพื่อช่วยลดอาการคัดจมูก นำต้นปุดมาพันศีรษะ หรือนำเนื้อหมูดิน(หมูหริ่ง) เนื้อแลน (ตะกวด) มากินเป็นอาหาร รวมทั้งนำเลือดหมูดิน(หมูหริ่ง) เลือดตะกวด มาทาที่หน้าผากและลำตัว เมื่อเลือดแห้งไปอาบนํ้าล้างเลือดที่ตัวออก นอนพักและดื่มนํ้ามาก ๆ อาการไอ หากไอธรรมดา การจัดการอาการ คือ นำกระดูกสัตว์ (กระดูกกระรอกหรือภาพแมว (พญากระรอก)) ไปเผาไฟให้เป็นถ่านนำมาใส่ฝามือหยดน้ำเล็กน้อยทาที่คอพร้อมทั้งว่าคาถาภาษามานี หรือให้นํ้าฝ้างปามาผสมกับนํ้าอุ่นจิบกินบ่อย ๆ อาการไอมีเสมหะ การจัดการอาการ คือ ชิงดอกเดียว ชันโลจี มาต้มหรือเคี้ยวกินสด ๆ หรือ ให้นำรากยาหนูตัน ชิงดอกเดียว ไอแหวง ไอห่า ใส่ในกระบอกไม้ไผ่นำไปหลาม (เผาไฟ) ให้เดือด ตั้งไว้ให้อุ่น ๆ และจิบกิน อาการหอบ การจัดการอาการ คือ นำกระดูกหมูดิน

(หมูหริ่ง) มาใส่ในกระบอกไม้ไผ่นำไปหลาม (ต้ม) ให้เดือด ตั้งทิ้งไว้ให้อุ่นให้เด็กจิบกิน หรือนำต้นชันโลจีและยาหนูตันมาเผาไฟให้ผู้ป่วยสูดหายใจวันเข้าไปพร้อมกับว่าคาถาภาษามานี

4. อาการเจ็บป่วยระบบไหลเวียนโลหิต อาการแสดงที่สำคัญ ได้แก่ อาการหุ้อ การจัดการอาการ คือ นำใบพร้าวนกคุ้ม (ภาษามานีเรียกลาบะ) มาเผาไฟให้เป็นถ่านเอามาขยี้ในฝามือหยดน้ำเล็กน้อยทาบริเวณหู และใช้คาถาภาษามานี อาการหน้ามืด การจัดการอาการ คือ จะนำต้นปุดเล็กมาพันศีรษะผู้ป่วยและนำหัวไพรไปทุบให้แตกนำมาทาที่ศีรษะและนำไปต้มนํ้าอาบ และนำต้นเสนห์จันทร์หอมมาต้มจิบน้ำ หรือให้นํ้ากล้วยมุสังมาต้มจิบน้ำ

5. อาการเจ็บป่วยเกี่ยวกับโรคตา อาการแสดงที่สำคัญ คือ อาการตาแดง การจัดการอาการ คือ มานีนำน้ำของใบยาโหนดไปหยดในตา และนำใบกาหลงต้มนํ้ามาล้างตาบ่อย ๆ พร้อมว่าคาถาภาษามานี

6. อาการเจ็บป่วยเกี่ยวกับโรคผิวหนัง อาการแสดงที่สำคัญ คือ อาการคันมีผื่นแดง การจัดการอาการ คือ นำสมุนไพรซึ่งแห้งมาทุบให้แตกนำมาทาบริเวณที่คัน อาการคันผิวหนังมีลักษณะเป็นสะเก็ด การจัดการอาการ คือ นำใบสาบเสือ มาขยี้ในฝามือนำมาทาบริเวณผิวหนัง

7. อาการเจ็บป่วยระบบย่อยอาหาร อาการแสดงที่สำคัญ คือ อาการปวดท้อง การจัดการอาการ คือ นำสมุนไพรยาทั้งมาเคี้ยวหรืออม หากฟันเป็นรูลำสมุนไพรยาทั้งมาอุดที่รูฟันหรือนำนํ้ายางของต้นยาทั้งมาทาฟันที่ปวด อาการปวดท้อง การจัดการอาการ คือ นำสมุนไพรไอห่า ไอแหวง กล้วยมุสัง ชิงดอกเดียว ไอแหวง ต้มให้เดือด จิบกินบ่อย ๆ

8. ระบบขับถ่าย อาการแสดงที่สำคัญ คือ อาการท้องเสีย การจัดการอาการ คือ นำชันโลจีมาอม หากมีอาการปวดท้องร่วมด้วยนำต้นพร้าวนกคุ้มมาเผา

ไฟให้กรอบขี้ในฝ่ามือหยดน้ำเล็กน้อยหาที่ทิ้งให้ทั่ว พร้อมทั้งให้ผู้ป่วยนอนผิงไฟและดื่มน้ำอุ่น

9. ระบบสืบพันธุ์ อาการแสดงสำคัญ คือ ปวดประจำเดือน การจัดการอาการ คือ มานีจะนำสมุนไพรต้นยาร้อน(เป็นเถาวัลย์ ต้นเป็นหนามอยู่ในป่าลึก)เคี้ยวกินสด หรือนำต้นยาตำกับน้ำให้เดือดจิบกินบ่อย ๆ

10. ระบบกล้ามเนื้อ อาการแสดงสำคัญ คือ ปวดเมื่อย แขน ขา และร่างกาย การจัดการอาการ คือ นำสมุนไพรต้นเข็มปามาต้มให้เดือด จิบกินบ่อย ๆ หรือนวด บริเวณที่มีอาการแต่ไม่ใช้คาถา

11. อุบัติเหตุ เช่น สิ่งแปลกปลอมเข้าหู เช่น แมลงเข้าหู อาการแสดงสำคัญ คือ ปวดหู มีเสียงในหู การจัดการ คือ นำไม้เล็ก ๆ แหย่ลงไปในหูเล็กน้อยและทอถาดคา น้ำเข้าหู อาการแสดงสำคัญ คือ หูอื้อ ได้ยินเสียงไม่ชัด การจัดการอาการ คือ ใส่ปูนในหูอีกข้างใช้นิ้วอุดรูหูข้างที่ปกติและตะแคงหูด้านที่ใส่ปูนเพื่อให้ น้ำออก พร้อมว่าคาถา เห็บเข้าหู อาการแสดงสำคัญ คือ ปวดหู ตัวร้อน การจัดการอาการ คือ นำน้ำยางของต้นหวายหว่านหยดลงไปในรูหู หรือนำยาเส้นใบยาสูบแช่น้ำ นำน้ำยาเส้นหยดลงไปในรูหูให้เห็บหลุดออกมาหายปวด แผลพุพองจากไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือถูกน้ำมันร้อน การจัดการอาการ คือ นำน้ำมันหมูติน (หมูหริ่ง) หรือใบสาบเสือมาขยี้ในฝ่ามือหรือนำมาตำให้ออกน้ำยามาทาแผลจนหาย หากเป็นแผลพุพองจะนำเกลือผงใส่ฝ่ามือ หยดน้ำเล็กน้อยนำมาทาแผล หากแผลเริ่มมีน้ำเหลืองเป็นหนองใส่น้ำนมแม่ลู่อ่อน แผลสด การจัดการอาการ คือ นำใบสาบเสือมาขยี้ในฝ่ามือใส่แผลหรือนำน้ำมันหมูตินและขี้เถ้ามาทาที่แผล หรือใส่น้ำนมแม่ลู่อ่อนหรือหากมีน้ำดีปลาช่อนสดนำมาใส่แผล แผลฟกช้ำ การจัดการอาการ คือ มานีนำน้ำนมแม่ลู่อ่อนมาทาบริเวณที่เป็นแผล หรือนำใบสาบเสือกับน้ำมันหมูตินมาใส่ฝ่ามือขยี้ให้

น้ำยาใบสาบเสือและน้ำมันหมูตินผสมกันนำมาทาแผลฟกช้ำ หรือหากแผลไม่มากมานีปล่อยให้หายเอง

12. ถูกสัตว์มีพิษกัด อาการแสดงสำคัญ คือ ปวด บวม แดง ตัวร้อน เช่น ผึ้งหรือตัวต่อต่อย การจัดการอาการ คือ นำตัวอ่อนของผึ้งหรือตัวต่อมาขยี้ในฝ่ามือนำไปทาที่แผลและให้ผู้ป่วยนอนผิงไฟ ตะขบหรือแมลงป่องกัด การจัดการอาการ คือ นำหัวไพลมาทุบให้แตกนำมาทาแผล หัวไพลช่วยลดอาการปวด และลดบวม งูกัด การจัดการอาการ คือ นำเห็ดงูมาฝนหยดน้ำอุ่นเล็กน้อยนำมาทาที่แผลหรือประคบไว้ เห็ดงูทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเย็นลดอาการปวดและลดบวม

### การนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์ในงานประจำ

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำความรู้ไปใช้ เช่น สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติพัฒนาชุดสิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกันสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชาวมานี องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถให้การสนับสนุน/ช่วยเหลือในการดูแลสุขภาพของชาวมานีได้เหมาะสม นำข้อมูลผลการวิจัยมาบูรณาการในการให้บริการของหน่วยบริการร่วมกับการรักษาอาการเจ็บป่วยของมานีแบบวิถีดั้งเดิมและการแพทย์แผนปัจจุบัน เนื่องจากมานีมีภูมิปัญญาที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษในการรักษาอาการเจ็บป่วยโดยใช้ทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่อยู่อาศัยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีแนวทางในการฟื้นฟูสภาพป่าและมีมาตรการเข้มงวดในการเผาระวังการดูแลป่า

### บทเรียนที่ได้รับและปัจจัยแห่งความสำเร็จ

การวางแผนและการกำหนดขอบเขตของวิจัยที่ชัดเจนตั้งแต่เริ่มต้นทำให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินการวิจัยได้ตามวิธีการที่วางไว้ การมีล่ามมานี การศึกษา



ข้อมูลเบื้องต้นและการสร้างสัมพันธภาพทำกิจกรรมร่วมกับผู้ให้ข้อมูลเครือข่ายในพื้นที่ทำให้เกิดความไว้วางใจเก็บข้อมูลเชิงลึกได้ง่ายขึ้น มีผู้ให้การช่วยเหลืออำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการวิจัย และที่สำคัญการให้คำแนะนำและการให้การช่วยเหลือของอาจารย์ที่ปรึกษาอย่างต่อเนื่องทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความเข้าใจกระบวนการวิจัยและทำให้วิจัยฉบับนี้มีความสมบูรณ์

#### ข้อเสนอแนะ/การขยายผล

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดทำข้อมูลการดูแลตนเองของมานีอย่างเป็นระบบเพื่อนำไปเผยแพร่ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องมีความเข้าใจตรงกัน และควรมีการศึกษาหลักภาษาของชาวมานีหรือภาษาดั้งเดิมของชาวมานีเพื่อให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น รวมทั้งควรมีการศึกษาประเด็นวิถีชีวิตของมานีที่ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยมากที่สุดเพื่อพัฒนาระบบการรักษาพยาบาลของภาครัฐให้กลุ่มมานีเข้าถึงตามความต้องการโดยไม่กระทบต่อวิถีดั้งเดิม

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์หัวข้อการแก้ไขปัญหามานี ประจำปี 2564 จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## เอกสารอ้างอิง

- เกสริน มณีขุน และพวงเพ็ญ ศิริรักษ์. 2546. ชาวกอชนกลุ่มน้อยภาคใต้ของไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พรินติ้งเฮาส์.
- จรูญ ทศกุล. 2561. ข้อมูลการศึกษาชีวิตมานีในพื้นที่ 4 จังหวัดภาคใต้.
- ฉัตรวรรณ พลเพชร. 2557. การเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตด้านปัจจัยพื้นฐานอันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงระบบนิเวศ:กรณีศึกษากลุ่มชาวกอ อำเภอดงหลวง จังหวัดพัทลุง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมวิทยาประยุกต์ คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชุมพล โพธิสาร และคณะ. 2560. รายงานฉบับสมบูรณ์กิจกรรมการสำรวจข้อมูลกลุ่มชาติพันธุ์มานี (โอรัง อัสลี) ในพื้นที่จังหวัดนราธิวาสและจังหวัดยะลา. ยะลา:ศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้.
- มูลนิธิชนเผ่าพื้นเมืองเพื่อการศึกษาและสิ่งแวดล้อม. 2561. โครงการพัฒนาระบบฐานข้อมูลเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชนเผ่าพื้นเมืองในประเทศไทย.
- สุวิไล เปรมศรีรัตน์ และ ชุมพล โพธิสาร. 2558. มานี(ชาวกอ)ชนพื้นเมืองในภาคใต้ของไทย. *วารสาร ดำรงวิชาการ* 14(1):33-56.
- สุภางค์ จันทวานิช. 2556. วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. 2559. รายงานความก้าวหน้าโครงการแนวทางการศึกษาการจัดการวัฒนธรรมและจัดตั้งศูนย์ศึกษาและให้ความช่วยเหลือชนชนมานีบ้านโละหาร ตำบลทุ่งนารี อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง.
- องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนารี. 2560. สภาพและข้อมูลพื้นฐาน ปี 2559-2561