



**ประสบการณ์การใช้ยาหอมนวโกฐของผู้ป่วยลองโควิดในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย  
อ่อนเพลีย ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแห่งหนึ่งในจังหวัดชายแดนภาคใต้**  
**The Experiences of Using Ya Hom Nawakot of Long covid Patients in the Treatment  
for Dyspnea and Fatigue at A sub-district Health promoting Hospital  
in the Southern border provinces**

สำราญ เจ๊ะแล<sup>1</sup>, จุฬา วิริยะบุบผา<sup>1\*</sup>  
Samran Chehlae<sup>1</sup>, Chula Viriyabubpa<sup>1\*</sup>

(Received: April 4, 2023; Revised: May 10, 2023; Accepted: May 29, 2023)

### บทคัดย่อ

ผู้ป่วยลองโควิดส่วนใหญ่มีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย การแพทย์แผนไทยมีแนวทางในการรักษาด้วยยาหอมนวโกฐเพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของธาตุลมในร่างกายซึ่งช่วยให้อาการแทรกซ้อนของลองโควิดลดลง การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาประสบการณ์การใช้ยาหอมนวโกฐของผู้ป่วยลองโควิดในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย โดยผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ป่วยจำนวน 10 ราย ซึ่งมีประสบการณ์การใช้ยาหอมนวโกฐในการรักษาไม่น้อยกว่า 2 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นระยะเวลา 3 เดือน โดยใช้วิธีการสังเกต และสัมภาษณ์แบบเจาะลึกร่วมกับการติดตามคุณภาพชีวิตหลังการรักษาด้วยยาหอมนวโกฐ โดยใช้แบบประเมินคุณภาพชีวิต (quality of life: QOL) ฉบับภาษาไทย ทำการวิเคราะห์แบบเชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยสนับสนุนที่ผู้ป่วยตัดสินใจเลือกการรักษาด้วยการแพทย์แผนไทยมาจากอาการลองโควิดของผู้ป่วยที่เป็นผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และประสบการณ์ที่ได้รับจากการรักษา ในด้านผลของการรักษาด้วยยาหอมนวโกฐพบว่า ทำให้อาการเหนื่อยง่ายลดลง อาการอ่อนเพลียดีขึ้น แต่มีอาการผลข้างเคียง คือ ร้อนในท้องเล็กน้อย ผู้ป่วยมีทัศนคติและการยอมรับในการใช้ยาสมุนไพรไปในทางที่ดีขึ้น ในส่วนของการประเมินคุณภาพชีวิตหลังจากได้รับ

<sup>1</sup>คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

<sup>1</sup>The Faculty of Traditional Thai Medicine, Prince of Songkla University

\*Corresponding Author: chula.v@psu.ac.th



การรักษา พบว่าคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง

ผู้ป่วยที่มีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย จากอาการลงโควิด ถึงแม้จะได้รับการรักษาด้วยยาหอม นวโกฐแล้วมีอาการดีขึ้น แต่ส่วนใหญ่ยังมีคุณภาพชีวิตระดับกลาง ดังนั้นบุคลากรทางการแพทย์แผน ไทยควรให้ความสำคัญในการฟื้นฟูทางจิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ควบคู่กับการรักษาตามแนวทางการใช้ยาสมุนไพรเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการดูแลรักษาที่ดีมากขึ้น

**คำสำคัญ :** ประสบการณ์ ยาหอมนวโกฐ ลงโควิด

### Abstract

Most Long COVID patients have experienced dyspnea and fatigue. Thai traditional medicine has a guideline for treating with Ya Hom Nawakot to stimulate the circulation of the wind element in the body, which helps reducing the complications of Long Covid. This study was qualitative research to study the experience of using Ya Hom Nawakot of Long covid patients in the treatment of Dyspnea and fatigue. The informants were ten patients who had experiences of using Ya Hom Nawakot for not less than two weeks. Qualitative data had been collected for three months by observations and in-depth interviews, and follow-up on quality of life after receiving Ya Hom Nawakot treatment with the Thai version of the quality of life (QOL) questionnaire. Data were analyzed by content analysis.

The results showed that the contributing factor for the decision of patients to receive Thai traditional medicine treatment came from their symptoms of Long Covid that affected the quality of life, knowledge of health care and experience gained from the treatment. In terms of the effect of treatment with Ya Hom Nawakot, it was found that the symptoms of dyspnea were reduced, and fatigue were improved but there was a side effect as a slight heat in the stomach. The patients had a better attitude and acceptance of using herbal medicines. In the assessment of quality of life after treatment, it was found that the quality of life of patients was in the middle level.

The patients with symptoms of Dyspnea and fatigue from Long Covid even the condition has improved after being treated with Ya Hom Nawakoth, but most of them still had a moderate quality of life. Therefore, Thai traditional medicine practitioner should give an importance to the rehabilitation of mental, social and environmental treatment along with the treatment according to herbal medicine guidelines to achieve the effectiveness of better health care.

**Keywords:** Experience, Ya Hom Nawakot, Long covid



## บทนำ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โรคโควิด – 19 (Covid - 19) เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Coronavirus) โดยมักจะมีผลต่อระบบทางเดินหายใจของผู้ป่วย จากรายงานการวิจัยของมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด ร่วมกับศูนย์วิจัยชีวการแพทย์ด้านสุขภาพของออกซ์ฟอร์ด (BRC) และสถาบันวิจัยสุขภาพแห่งชาติ (National Institute for Health Research: NIHR) ของสหราชอาณาจักร (University of Oxford, 2021) พบว่าผู้ที่หายป่วยจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีถึง 37% ที่เกิดอาการต่าง ๆ อย่างน้อย 1 อาการ จากผลระยะยาวของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือลองโควิด (Long COVID) หลังติดเชื้อประมาณ 3 - 6 เดือน โดยเมื่อตรวจสอบข้อมูลจากผู้ป่วยมากกว่า 270,000 คน พบว่าอาการระยะยาวที่พบได้บ่อยที่สุดมี 9 อาการ ได้แก่ หายใจผิดปกติ หรือหายใจลำบาก 8% อาการที่เกี่ยวข้องกับบริเวณท้อง เช่น ปวดท้อง 8% วิดกกังวลและหุดหู่ 15% เจ็บคอหรือหน้าอก 6% ภาวะสมองล้า 4% เหนื่อยล้า 6% ปวดศีรษะ 5% ปวดกล้ามเนื้อ 1.5% ปวดส่วนอื่น ๆ 7% ทั้งนี้จากรายงานการวิจัยพบว่า ผู้ที่เคยติดเชื้อจะมีโอกาสในการเกิดอาการลองโควิด โดยจะมีอาการในระยะเวลาประมาณ 180 วัน บางรายมีอาการแสดงในระยะเวลา 1 – 90 วัน บางรายมีอาการเกิดขึ้นในช่วงวันที่ 90 – 180 วัน หรือมีอาการเกิดขึ้นทั้ง 2 ช่วง ซึ่งพบว่า 60.1% ของคนไข้ที่มีอาการครั้งแรกในช่วง 3 เดือนแรกจะแสดงอาการอีกครั้งในช่วงวันที่ 90 – 180 โดยอาการส่วนใหญ่ที่พบมีดังนี้ เจ็บหน้าอก/เจ็บคอ หายใจไม่สุด อาการผิดปกติเกี่ยวกับช่องท้อง เช่น ปวดท้อง ท้องเสีย เหนื่อยง่าย นอนหลับยาก ปวดข้อ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ความผิดปกติเกี่ยวกับระบบสมอง เช่น เวียนศีรษะ อื่น ๆ (Taquet et al., 2021) จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าอาการหายใจเหนื่อย และอ่อนเพลีย มักพบได้บ่อยและอาจมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในระยะยาวได้ถึง 180 วัน ซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในด้านการทำงาน ด้านสภาพเศรษฐกิจ ด้านสภาพแวดล้อม และส่งผลต่อความสุขในการทำงาน (Wongwassana, 2021)

การรักษาอาการลองโควิด มีหลากหลายวิธี ตามอาการที่เกิดขึ้น ซึ่งไม่มีการรักษาเฉพาะเจาะจง เน้นระดับความรุนแรงของอาการเป็นหลักในการพิจารณาการรักษา โดยอาศัยการซักประวัติร่วมกับการตรวจร่างกายตามระบบที่สอดคล้องกับอาการของผู้ป่วย มีการตรวจสมรรถภาพร่างกาย เช่น การตรวจ 6-minute walk test (6 MWT) มีการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่จำเป็นโดยพิจารณาจากอาการผู้ป่วย เช่น การตรวจเลือด ปัสสาวะ ถ่ายภาพรังสีปอด ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ หรือตรวจสมรรถภาพปอด มีการใช้ยาเพื่อรักษาอาการในบางกรณี ควบคู่กับการดูแลสุขภาพของตนเอง การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการฝึกสมาธิ เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อการดำรงชีวิตประจำวัน (Department of Medical Services, 2021)



อาการลงโควิด ถึงแม้ไม่ได้มีข้อมูลระบุชัดเจนในคัมภีร์แพทย์แผนไทยเกี่ยวกับลงโควิด แต่เมื่อนำมาเทียบเคียงพบว่าใกล้เคียงกับกลุ่มอาการที่หลงเหลือจากอาการไข้ โดยเมื่อเกิดจากความร้อนภายในร่างกาย ทำให้ธาตุทั้ง 4 มีการเปลี่ยนแปลงไป แล้วต่อมาเมื่อความร้อนลดลงหลังจากหายไข้ จึงยังมีลมค้ำอยู่ในร่างกาย ซึ่งทางการแพทย์แผนไทยเรียกว่า “ลมปลายไข้” (Traditional Thai Medicine Rehabilitation Foundation, 2007) ลักษณะคล้ายอาการลงโควิด เช่น ลมที่ค้ำในระบบทางเดินหายใจ อาจส่งผลทำให้เกิดอาการหายใจลำบากทำให้เหนื่อยง่าย หรือลมที่ค้ำในทางเดินลมในร่างกายก็อาจส่งผลทำให้เกิดอาการเหนื่อยง่ายหรืออ่อนเพลีย ปัจจุบันสถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้จัดทำแนวทางปฏิบัติเวชกรรมไทย ในการดูแลรักษาผู้ป่วย Post/Long COVID - 19 โดยการเลือกใช้สมุนไพรและตำรับยาแผนไทย ในการรักษาอาการต่าง ๆ เช่น ตำรับยารักษาอาการลมปลายไข้ ได้แก่ ยาหอมนวโกฐ แก้วมวงเวียน คลื่นเหียน อาเจียน (ลม จุกแน่นในอก) ในผู้สูงอายุ แก้วมปลายไข้ (หลังฟื้นไข้แล้วยังมีอาการ เช่น คลื่นเหียน วิงเวียน เบื่ออาหาร ท้องอืด และอ่อนเพลีย) (Department of Thai Traditional and Alternative Medicine, 2022) และจากการศึกษาของผู้วิจัยเบื้องต้นพบว่า ผู้ป่วยลงโควิดที่ได้รับการรักษาทางการแพทย์แผนไทย มากกว่าร้อยละ 80 มักมีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย เมื่อได้รับการรักษาด้วยยาหอมนวโกฐจะมีอาการดีขึ้น โดยยาหอมนวโกฐเป็นยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ ซึ่งเป็นยาแผนไทยในกลุ่มยารักษาอาการทางระบบไหลเวียนโลหิต ช่วยแก้อาการทางที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับธาตุลม ซึ่งเหมาะกับการใช้แก้อาการลงโควิดที่มีการคั่งค้างของธาตุลมในร่างกาย โดยมีคำแนะนำในบัญชียาสมุนไพรจากประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติระบุว่าสำหรับแก้วมปลายไข้ (Food and Drug Administration, 2021) ด้วยามีรสสุขุมร้อน ซึ่งช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และกระตุ้นธาตุลมในทางเดินลมในร่างกายที่คั่งค้างให้ไหลเวียนไปได้ตามปกติ ธาตุในร่างกายจึงปรับให้เข้าสู่สมดุลตามมาจากสรรพคุณและประสิทธิผลของยาที่ได้จากการศึกษาเบื้องต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับประสิทธิภาพการใช้อย่างหอมนวโกฐในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลียของผู้ป่วยลงโควิด เพื่อที่จะเป็นประโยชน์สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ การแพทย์แผนไทย และประชาชนทั่วไปในการใช้ยาสมุนไพรหอมนวโกฐในการดูแลรักษาอาการลงโควิดต่อไป

### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสิทธิภาพการใช้อย่างหอมนวโกฐในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลียและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยลงโควิดหลังการไข้ ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแห่งหนึ่งในจังหวัดชายแดนภาคใต้



## วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เพื่อศึกษาประสบการณ์การใช้ยาหอมนวโกฐในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลียของผู้ป่วยลองโควิด ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแห่งหนึ่งในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพเป็นระยะเวลา 3 เดือน โดยใช้วิธีการสังเกต และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interviews) ร่วมกับการติดตามคุณภาพชีวิตหลังการรักษาด้วยยาหอมนวโกฐโดยใช้แนวทางตามแบบประเมิน QOL ฉบับภาษาไทย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) จากผู้มารับบริการด้วยอาการลองโควิดของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแห่งหนึ่งในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่มีประสบการณ์การใช้ยาหอมนวโกฐในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ไม่น้อยกว่า 2 สัปดาห์ ที่ตรงตามเกณฑ์คัดเข้าซึ่งมีความยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัย จำนวนของผู้ให้ข้อมูลขึ้นกับความอิ่มตัวของข้อมูล (data saturation) ที่รวบรวมได้ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ มีทั้งหมด 10 ราย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยลองโควิดที่มีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และประวัติการรับยาสำหรับรักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19)

2. แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์การใช้ยาหอมนวโกฐในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลียของผู้ป่วยลองโควิด ซึ่งผู้วิจัยสร้างแนวคำถามขึ้นเองจากการศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นแนวคำถามแบบเจาะลึกซึ่งได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ก่อนการนำไปใช้เก็บข้อมูล

3. แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตหลังการรักษาด้วยยาหอมนวโกฐ โดยใช้แนวทางคำถามตามแบบประเมิน QOL ฉบับภาษาไทย (Department of Mental Health, 2002)

แบบสัมภาษณ์ในข้อ 2 และ 3 มีลักษณะของแนวคำถามเป็นคำถามปลายเปิดและไม่เป็นคำถามนำ

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส เลขที่โครงการวิจัย 13/2565 เมื่อวันที่ 27/12/2565 โดยที่ผู้วิจัยขอขานให้ผู้ให้ข้อมูลทราบถึงวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินการวิจัย พร้อมเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย



ซักถาม และตัดสินใจเข้าร่วมวิจัยโดยสมัครใจ ผู้วิจัยอธิบายให้ทราบว่าผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิที่จะให้ข้อมูล และปฏิเสธการให้ข้อมูล โดยไม่มีผลเสียหรือผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล ส่วนข้อมูลและเสียงที่บันทึกไว้จะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยปกปิดแหล่งข้อมูลอย่างเคร่งครัด หากผู้ให้ข้อมูลไม่พร้อมในการให้ข้อมูลบางอย่าง สามารถยุติการบันทึกเสียงสัมภาษณ์และการให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ได้ทันทีโดยไม่มีเงื่อนไข

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการสังเกตเกี่ยวกับอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย จากภาวะลงโควิด และความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และคุณภาพชีวิตหลังจากการใช้ยาหอมนวโกฐ ตลอดระยะเวลาของการเก็บข้อมูล

ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการนัดหมายผู้ให้ข้อมูลเพื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล ณ สถานที่ ที่มีความเป็นส่วนตัวโดยผู้ให้ข้อมูลได้รับการสัมภาษณ์จำนวน 3 ครั้ง ซึ่งในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 45 - 60 นาที โดยการนัดหมายเป็นไปตามความสะดวกของผู้วิจัย และขออนุญาตทำการบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์เพื่อความครบถ้วนของข้อมูล การสัมภาษณ์เชิงลึกดำเนินการวันละไม่เกิน 2 ราย เพื่อคุณภาพในการได้มาซึ่งข้อมูล และทำการบันทึกการสะท้อนคิด (reflective journal) หลังการสัมภาษณ์แต่ละรายเพื่อทำการสะท้อนประเด็นที่มีประโยชน์ต่อการสัมภาษณ์ในครั้งต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการถอดข้อมูลจากเสียงที่บันทึกจากการสัมภาษณ์มาเป็นข้อความ ผู้วิจัยทำการสุ่มเลือกบทสัมภาษณ์จำนวน 1 ใน 2 ของจำนวนผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดได้จำนวน 5 ราย ส่งกลับให้ผู้ให้ข้อมูลทำการตรวจสอบความถูกต้องของบทสัมภาษณ์ โดยผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิในการแก้ไขปรับปรุงบทสัมภาษณ์ให้ถูกต้องตามข้อเท็จจริง จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลบทสัมภาษณ์มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยผู้วิจัยเลือกใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) (Creswell & Poth, 2018) ผู้วิจัยทำความเข้าใจประเด็นจากบทสัมภาษณ์ และทำการแยกหมวดหมู่คำ จัดสาระสำคัญของข้อมูล สร้าง code book เพื่อให้ความหมายและบรรยายนิยามความจำเพาะของแต่ละ code และ theme เพื่อจัดหมวดหมู่ของการวิเคราะห์เนื้อหา

### ความเชื่อมั่นการวิจัย

การวิจัยนี้คำนึงถึงคุณภาพและความน่าเชื่อถือ (trustworthiness) โดยมีกระบวนการตามแนวทางการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพได้แก่ ความน่าเชื่อถือของข้อมูล (Credibility) การถ่ายทอดข้อมูล (Transferability) การตามติดข้อมูล (Dependability) และการยืนยันข้อมูล (Conformability) ซึ่งในการวิจัยนี้มีกระบวนการเพื่อให้เกิดความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย โดยผู้วิจัยทำการลงพื้นที่เก็บรวบรวม



ข้อมูลด้วยวิธีการสังเกตและสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้ระยะเวลาต่อเนื่อง 3 เดือน และมีการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาโดยผู้ให้ข้อมูลเอง หลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว ได้ทำการสอบทานผลการวิเคราะห์ระหว่างทีมวิจัยและที่ปรึกษา ตามกรอบคำถามการวิจัยในการสะท้อนข้อมูลที่ต้องการ ทั้งนี้เพื่อเป็นการยืนยันการตีความและการวิเคราะห์ที่ป้องกันความลำเอียงของผู้วิจัยโดยการตรวจสอบของบุคคลที่แตกต่างกัน (member checking) ก่อนการเขียนรายงานผู้วิจัยมีระบบการสอบทานข้อมูล (audit trail) เพื่อเป็นการยืนยันความน่าเชื่อถือและตรวจสอบได้ของข้อมูล โดยมีการใช้ระบบสัญลักษณ์ในการแทนความหมายและการปกปิดตัวตนของผู้ให้ข้อมูลในข้อความการสะท้อนคิดที่นำเสนอในบทความนี้ได้แก่ “///” หมายถึงข้อความที่มีการตัดทิ้ง “{ }” หมายถึงการกล่าวถึงตัวบุคคลสถานที่ หรือองค์กรที่ไม่อาจเปิดเผยได้ “(N1)” หมายถึง ข้อความจากผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

### ผลการวิจัย

จากการศึกษาประสบการณ์การใช้ยาหอมนวโกฐในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลียและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยลองโควิดหลังการไ้ยา ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแห่งหนึ่งในจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบข้อมูล ดังนี้

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ตารางที่ 1 ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ป่วยลองโควิดที่มีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย จำนวน 10 ราย ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 7 ราย เพศชาย จำนวน 3 ราย โดยมีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี จำนวน 4 ราย และอายุระหว่าง 51 – 60 ปี จำนวน 4 ราย อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 49.5 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 9 ราย มีอาชีพเกษตรกรกรรม จำนวน 3 ราย และรับจ้าง จำนวน 3 ราย ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. จำนวน 4 ราย มีรายได้ไม่น้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือน จำนวน 5 ราย และมีประสบการณ์การใช้ยาหอมนวโกฐในการรักษาลองโควิด 1 เดือน จำนวน 4 ราย และมากกว่า 1 เดือนขึ้นไป จำนวน 4 ราย

#### ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

| ข้อมูลส่วนบุคคล | จำนวน (ราย) |
|-----------------|-------------|
| เพศ             |             |
| ชาย             | 3           |
| หญิง            | 7           |
| อายุ            |             |
| 31 – 40 ปี      | 2           |



| ข้อมูลส่วนบุคคล                                    | จำนวน (ราย) |
|----------------------------------------------------|-------------|
| 41 – 50 ปี                                         | 4           |
| 51 – 60 ปี                                         | 4           |
| (Min = 36, Max = 54, M = 49.5)                     |             |
| <b>สถานภาพ</b>                                     |             |
| โสด                                                | 1           |
| สมรส                                               | 9           |
| <b>อาชีพ</b>                                       |             |
| ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ                       | 1           |
| เกษตรกร                                            | 3           |
| ธุรกิจส่วนตัว                                      | 2           |
| รับจ้าง                                            | 3           |
| แม่บ้าน                                            | 1           |
| <b>ระดับการศึกษา</b>                               |             |
| ประถมศึกษา                                         | 2           |
| มัธยมศึกษาตอนต้น                                   | 1           |
| มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.                             | 4           |
| อนุปริญญา/ปวส.                                     | 1           |
| ปริญญาตรี                                          | 2           |
| <b>รายได้</b>                                      |             |
| < 5,000 บาทต่อเดือน                                | 5           |
| 5,000 – 10,000 บาทต่อเดือน                         | 4           |
| > 10,000 บาทต่อเดือน                               | 1           |
| (Min = 3,000, Max = 56,000, M = 4,500)             |             |
| <b>ประสบการณ์การใช้ยาหอมนวโกฐในการรักษาลงโควิด</b> |             |
| < 1 เดือน                                          | 2           |
| 1 เดือน                                            | 4           |
| > 1 เดือน                                          | 4           |





## ส่วนที่ 2 ประสพการณ์การใช้ยาหอมนวโกฐของผู้ป่วยลงโควิดในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย

จากการเก็บข้อมูลจากผู้ป่วยลงโควิดที่มีประสพการณ์การใช้ยาหอมนวโกฐ ในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ได้ข้อค้นพบ 3 ประเด็นหลักที่สำคัญ คือ 1) ปัจจัยสนับสนุนที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลตัดสินใจเลือกใช้ยาหอมนวโกฐในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย จากลงโควิด 2) ผลที่เกิดขึ้นหลังการใช้ยาหอมนวโกฐในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย จากลงโควิด และ 3) ทักษะและการยอมรับการใช้ยาสมุนไพรจากประสพการณ์ในการใช้ยาหอมนวโกฐ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ปัจจัยสนับสนุนที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลตัดสินใจเลือกใช้ยาหอมนวโกฐในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย จากลงโควิด

1.1 อาการที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลตัดสินใจเลือกใช้ยาหอมนวโกฐ เนื่องจากปัญหาที่เกิดจากอาการลงโควิด โดยผู้ป่วยลงโควิด ส่วนใหญ่มักมีอาการที่เกี่ยวกับธาตุลม เช่น อาการวิงเวียน คลื่นเหียน อาเจียน จุกแน่นในอก เบื่ออาหาร ท้องอืด และ อ่อนเพลีย ดังคำกล่าวของผู้ที่ให้ข้อมูลดังนี้

“...เนี่ยบางครั้งแค่เดินขึ้นลงบันได ไปเอาของชั้นบนก็รู้สึกเหนื่อยมากแล้ว ลงมาถึงต้องนั่งพักก่อน เมื่อก่อนไม่มีอาการแบบนี้เลยนะ...” (N08)

“...ตอนป่วยโรคโควิด ก็รู้สึกว่าจะมีอาการแทรกซ้อนต่างๆ จนบางคืนนอนไม่หลับ และเมื่อรักษาหายแล้ว อาการนอนไม่หลับก็ยังมียู่ ทั้ง ๆ ที่เหนื่อยล้า หมดแรง อยากนอนมาก แต่เมื่อเข้านอนก็นอนไม่หลับ บางครั้งพอหลับก็หลับ ๆ ตื่น ๆ เหมือนหลับไม่สนิท พอตื่นเช้าก็จะรู้สึกมึน ๆ เหมือนคนนอนไม่พอ...” (N02)

1.2 ประสพการณ์ในการดูแลตนเองของผู้ให้ข้อมูลก่อนเข้ารับการรักษาทางการแพทย์ ด้วยวิธีที่แตกต่างกันไปในการปฏิบัติตนเพื่อบำบัดหรือบรรเทาอาการแทรกซ้อนจากภาวะลงโควิด ดังคำกล่าวของผู้ที่ให้ข้อมูล ดังนี้

“...ก็มีการออกกำลังกายบ้าง จากที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย ก็หันมาดูแลตัวเองบ้าง ถึงจะไม่สม่ำเสมอก็ตาม อยากให้สุขภาพแข็งแรงมากกว่าเดิม...” (N01)

“...มีการเอายาสมุนไพรมาดื่มน้ำด้วยนะ เป็นน้ำใบเตยมาดื่มน้ำ ก็รู้สึกดีขึ้น บางทีไม่ได้ดื่มน้ำก็จะเอามาใส่ในถ้วยน้ำดื่มพอได้กลิ่นหอม ๆ...” (N10)

1.3 การมีประสพการณ์ที่ดีจากการรับการรักษาด้วยการแพทย์แผนไทย เป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้ผู้ป่วยลงโควิดตัดสินใจเลือกเข้ารับการรักษาทางการแพทย์แผนไทยอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีโอกาสนำยาหอมนวโกฐในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ดังคำกล่าวของผู้ที่ให้ข้อมูล ดังนี้



“...เคยไปปรับการรักษาด้วยการแพทย์แผนไทย หมอแผนไทยจะให้อบสมุนไพร ตอนอบสมุนไพรรู้สึกหายใจไม่ค่อยออก แต่พอกลับบ้านอาบน้ำรู้สึกตัวร่างกายสะอาด เบาตัวมาก นอนหลับสบายมากขึ้น...” (N04)

“...วันก่อนไปนวดที่แพทย์แผนไทยมา ก็บอกหมอว่ามีอาการเหนื่อยง่าย รู้สึกเพลีย ๆ นื่องหมอเลยตรวจแล้วให้นวดกับอบสมุนไพรที่ต้องเข้าไปในตู้ นั้น กลับบ้านรู้สึกดีขึ้นนะ คิดใจเลยขอไปปรับบริการต่อ...” (N07)

“...เคยไปปรับบริการที่อนามัยใกล้บ้าน พอมีเพื่อนแนะนำมา หมอเอาสมุนไพร มีตะไคร้ ใบมะขาม ผิวมะกรูด แล้วมีผงขาว ๆ เหมือนเกลือ แล้วมีสมุนไพรเหลือง ๆ เหมือนขมิ้น มาใส่กะละมัง แล้วเอาน้ำร้อน ๆ เทลงไป จากนั้นหมอก็เอาผ้าขนหนูผืนใหญ่มาคลุมหัว พร้อมกับกะละมัง แล้วมีไอน้ำหอมมาก รู้สึกหายใจโล่งเลย...” (N06)

“...ตอนนั้นไปที่อนามัย บอกหมอว่าเหนื่อยง่าย นอนไม่หลับ หมอให้ยาสมุนไพรหอมนวโกฐ มา 1 ซอง แบบผงเอามาละลายน้ำอุ่น ให้กิน เข้า กับ ก่อนนอน กินแล้วเรอ ได้กลิ่นยา แต่อาการที่เป็นดีขึ้น รู้สึกว่านอนหลับได้มากขึ้น รู้สึกเบาตัว สบายท้อง แล้วยาหมด ไปหาหมออีก หมอให้ยาแบบแคปซูลมา กินง่ายขึ้น อาการก็ดีขึ้น โดยรวมแล้วรู้สึกดีขึ้นมาก ๆ...” (N10)

2. ผลที่เกิดขึ้นหลังการใช้ยาหอมนวโกฐในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย จากลองโควิด เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้รับการรักษาด้วยยาหอมนวโกฐแล้วสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเด็นคือ 1) ผลของยาหอมนวโกฐ 2) ผลข้างเคียงของยาหอมนวโกฐ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ผลของยาหอมนวโกฐ เป็นผลจากการใช้ยาในการรักษาอาการต่างๆของผู้ป่วย ซึ่งผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ใช้ยาแล้วมีประสบการณ์ที่ดี อาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายลดลง การขับถ่ายดีขึ้น ทำให้การนอนหลับดีขึ้นตามไปด้วย ผู้ป่วยจึงรู้สึกร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่มากขึ้น อาการของลองโควิดจึงบรรเทาลง ดังคำกล่าวของผู้ที่ให้ข้อมูล ดังนี้

“...รู้สึกตัวสดชื่นนะ พอได้กินยาที่หมอให้ เหมือนเลือดลมไหลเวียนดีขึ้น รู้สึกสบายตัวขึ้น เบาตัวขึ้น เหมือนจะมีแรงมากขึ้นด้วย อาการเหนื่อยก็เหมือนจะลดลงนะ...” (N04)

“...บางครั้งรู้สึกหัวใจหวิวๆ ทำอะไรมา ๆ ก็รู้สึกเพลีย เหมือนจะไม่ค่อยมีแรง แต่พอได้กินยาตามที่หมอมอบให้ กินแล้วก็รู้สึกดีขึ้น อาการก็ยังมึนบ้าง แต่รู้สึกว่ามันดีขึ้นมาก จากที่ไม่ชอบยาสมุนไพร พอได้ลองแล้วก็รู้สึกว่าชอบ...” (N07)

“...ตอนนั้นท้องอืดบ่อย ๆ หายใจไม่ค่อยสะดวก ไปหาหมอที่อนามัย หมอซักประวัติถามอยู่นะ ถามไปถามมา ว่าเรามีอาการเหนื่อยง่ายไหม อ่อนเพลียด้วยไหม เราก็เป็นอยู่แต่อาการไม่มากทำไร



หมอเลยแนะนำให้ยาสมุนไพรแคปซูลสีชมพู (ยาหอมนวโกฐ) มาให้กิน พอกินแล้วรู้สึกดีขึ้นนะ รู้สึกสบายท้องจริงๆ อาการที่เหนื่อยง่ายก็ลดลงด้วย หายใจสะดวกมากขึ้น...” (N09)

“...ไปหาหมอแผนไทยมา หมอให้ยาสมุนไพร (ยาหอมนวโกฐ) มากิน แรก ๆ ก็ไม่ชอบนะเพราะกลิ่นยาแรงมาก กินเข้าไปแล้วได้กลิ่นยาชัดเลย แต่พอลองกินแล้วสักพักรู้ว่า ร้อน ๆ ที่ท้อง ถ่ายดีมากว่าจากที่นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ หลับได้มากขึ้น ตื่นเช้ามาก็จะรู้สึกสดชื่นไม่ค่อยมีเหงื่อเหมือนเมื่อก่อน...” (N03)

2.2 ผลข้างเคียงของยาหอมนวโกฐ จากการใช้ยาในการรักษาโรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นยาแผนปัจจุบันหรือแผนไทย มักจะเจอผลข้างเคียงจากการใช้ยาเสมอ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ใช้ยาหอมนวโกฐก็มีบางส่วนได้รับผลข้างเคียงจากยาทำให้มีอาการต่าง ๆ ที่พบมากที่สุด คือ อาการร้อนในช่องท้อง ดังคำกล่าวของผู้ที่ให้ข้อมูล ดังนี้

“...กินแรก ๆ รู้สึกว่าร้อน ๆ ในท้อง แต่ไม่ได้ร้อนมากจนทนไม่ได้ แล้วมีเรอด้วยนะ ตดก็บ่อยนะ แต่สบายท้องมาก...” (N09)

“...ไม่ชอบนะเพราะกลิ่นยาแรงมาก กินเข้าไปแล้วได้กลิ่นยาชัดเลย กินไปเหมือนจะอ้วกออกมา แต่พอลองกินแล้วสักพักรู้ว่า ร้อน ๆ ที่ท้อง...” (N01)

3. ทศนคติและการยอมรับการใช้ยาสมุนไพรจากประสบการณ์ในการใช้ยาหอมนวโกฐ ซึ่งจากเดิมมีผู้ให้ข้อมูลหลายคนไม่รู้จักยาสมุนไพร หรือไม่ชอบกลิ่น และรสของยา ทำให้รู้สึกทำใจยากต่อการรับประทานยาสมุนไพร แต่เนื่องจากอาการลงเิกวิดที่ทำให้มีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย เมื่อได้รับการรักษาทางการแพทย์แผนไทยแล้วได้รับยาหอมนวโกฐมารับประทานและอาการที่เป็นอยู่ดีขึ้น จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับประทานอย่างต่อเนื่อง และทำให้มีทัศนคติที่ดีขึ้นและมีการยอมรับในการใช้ยาสมุนไพรเพิ่มขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ที่ให้ข้อมูล ดังนี้

“...เป็นคนที่ยากมาก ยิ่งเป็นยาสมุนไพรที่มีกลิ่นแรงๆ ยิ่งไม่ชอบ แต่พอมารู้หมอ หมอให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยาและให้ยาไปกิน ก็พยายามกิน พอกินแล้วรู้สึกว่ายาสมุนไพรก็กินง่าย กลิ่นก็ไม่ได้แรงอย่างที่คิด และรู้สึกได้เลยว่าอาการดีขึ้นจริง ๆ อาการน้อยๆที่เป็นก็ลดลง ไม่รู้เกี่ยวข้องไหม แต่ถ้าจำเป็นต้องใช้ยา ก็คงจะเลือกใช้ยาสมุนไพรอีก...” (N04)

“...เมื่อก่อนคิดว่าเป็นยาของคนแก่ แล้วยังยาที่หมอให้ (ยาหอมนวโกฐ) เป็นยาที่คนแก่ชอบใช้ พอได้ใช้เองก็ดีขึ้น ทำให้ชอบยาสมุนไพรมากขึ้น...” (N05)

ส่วนที่ 3 การประเมินคุณภาพชีวิตหลังการรักษาด้วยยาหอมนวโกฐ โดยใช้แนวทางการสัมภาษณ์ตามแบบประเมิน QOL ฉบับภาษาไทย

จากการเก็บข้อมูลคุณภาพชีวิตหลังการรักษาด้วยยาหอมนวโกฐ โดยใช้แนวทางการสัมภาษณ์ตามแบบประเมิน QOL ฉบับภาษาไทย พบว่าคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้ให้ข้อมูลที่มีอาการเหนื่อยง่าย



อ่อนเพลียจากลองโควิดที่มีการใช้ยาหอมนวโกฐในการรักษา มีคุณภาพชีวิตในระดับกลาง เนื่องจากถึงแม้อาการโดยรวมจะดีขึ้นแต่ยังมีผลกระทบเล็กน้อยจากภาวะโรคเหลืออยู่บางประเด็น เมื่อดูรายด้านพบว่า ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม มีคุณภาพชีวิตกลาง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายของผู้ให้ข้อมูล ส่วนใหญ่ยังมีอาการเจ็บปวดตามร่างกายส่วนต่างๆ อยู่บ้าง แต่ยังมีกำลังที่จะทำกิจกรรมในแต่ละวัน โดยอาจจะไม่สามารถทำได้เต็มที่อย่างที่เคยทำมา ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“...อาการที่เป็นอยู่ดีขึ้นมาก แต่ก็ยังไม่หายหมด มีเจ็บหลัง เอว อยู่บ้าง แต่ไม่แน่ใจว่าเป็นอาการเดียวกันหรือไม่...” (N03)

“...มีปวดหัวบ้าง ปวดท้องบ้าง ตั้งแต่เป็นโควิดรู้สึกว่าคุณเองไม่ค่อยปกติเลย กินยาแล้วก็รู้สึกว่าดีขึ้นมาก แต่ก็ยังมีปวดนั้น ปวดนี้อยู่แต่ก็ไม่มาก...” (N06)

“...ตอนหายปวดใหม่ ๆ รู้สึกว่าร่างกายล้ามาก ทำอะไรก็ได้ไม่ได้เต็มที่เหมือนแต่ก่อน พอไปหาหมอได้ยามากิน ก็ดีขึ้นบ้างแต่ก็ยังไม่เหมือนเดิม แต่ก็ทำงานมากขึ้นกว่าเดิมนะ รู้สึกว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงไปมาก...” (N07)

2. คุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้ให้ข้อมูล ส่วนใหญ่รู้สึกพอใจในชีวิตมากขึ้น ยอมรับในตนเองมากขึ้น มีสมาธิมากขึ้น ความรู้สึกเหงา เศร้า เครียดก็ลดลง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“...ตอนหายเครียดมากเพราะมีอาการหลายอย่าง รู้สึกเครียดมาก บางครั้งก็คิดไปเอง แค่ว่าได้ไปหาหมอ ก็รู้สึกดีขึ้น ที่เครียด ๆ ก็ลดลงบ้างแต่ก็ยังมีบ้าง...” (N09)

“...เมื่อก่อนนะหลังหายจากโควิด รู้สึกว่าเหมือนตัวเองต้องอยู่คนเดียว คนอื่นคงจะรังเกียจแน่เลย แต่พอได้รับการรักษาได้คุยกับหมอก็รู้สึกว่าป็นเรื่องปกติ สามารถที่จะรักษาได้ ตอนนี้เลยรู้สึกดีขึ้นมาก พอได้เข้าร่วมงานต่างๆของชุมชนได้ แต่ก็ยังมีกลัว ๆ อยู่บ้างนิดหน่อย...” (N04)

3. คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้ให้ข้อมูล ส่วนใหญ่รู้สึกพอใจในความสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้น ได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นมากขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“...ช่วงที่หายใหม่ ๆ เวลามีอาการก็จะมีเพื่อนบ้านมาแนะนำให้ใช้ยาต่างๆไม่ว่ายาสมุนไพรหรือแม้กระทั่งแนะนำให้ไปเจอหมอข้างก็มี จากที่เราคิดว่าคนเป็นโรคนี้นคงจะมีแต่กลัวไม่กล้าเข้าใกล้แต่กลับพบว่ามีคนยังเป็นห่วงเราไม่รังเกียจเราเลยนะ บางคนไม่เคยรู้จักกันก็มาให้ความช่วยเหลือด้วยก็มีนะ...” (N02)



“...ก็มีบ้านใกล้ ๆ เคียงนี่ละ ตอนป่วยเป็นโรคโควิดไม่ค่อยกันเลยหาว่าเราเป็นคนพาเชื้อโรคมาร แล้วที่นี้ตัวเองเป็นด้วย แล้วพอหายก็มีอาการต่าง ๆ แต่เรารักษาจนคงเห็นว่าอาการดีขึ้นมั้ง ก็เลยเข้ามาคุยเกี่ยวกับการรักษา ถามไถ่กัน พูดคุยมากขึ้น...” (N10)

4. คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของผู้ให้ข้อมูล ส่วนใหญ่รู้สึกมีการรับรู้ข่าวสารที่ถูกต้องมากขึ้น มีความปลอดภัยในชีวิตมากขึ้น ปัญหาทางการเงินก็ลดลง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“...เดี๋ยวนี้รู้สึกว่าไปไหนมาไหนก็มีความปลอดภัยมากขึ้น จากที่กลัว ๆ พอได้รับความรู้ต่าง ๆ ที่ถูกต้องทำให้เรารู้สึกว่าโรคที่เป็น (ลองโควิด) มันสามารถหายได้ และอีกอย่างมันไม่สามารถติดต่อกันคนอื่นได้แล้ว...” (N05)

“...จากที่เหนื่อยมาก ๆ ไม่ค่อยอยากทำอะไร งานก็ทำได้เหนื่อยเงินก็ไม่มี แต่ตอนนี้ดีขึ้นมาก กลับมาทำงานได้มากขึ้นแต่ก็มีบ้างที่ท้อ ๆ ไม่ได้...” (N04)

## อภิปรายผล

จากการศึกษาประสบการณ์การใช้ยาสมุนไพรโกฐในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลียของผู้ป่วยลองโควิด พบว่ามี 4 ประเด็น คือ 1) ปัจจัยสนับสนุนที่ทำให้ผู้ป่วยตัดสินใจเลือกใช้ยาสมุนไพรโกฐในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย จากลองโควิด 2) ผลที่เกิดขึ้นหลังการใช้ยาสมุนไพรโกฐในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย จากลองโควิด 3) ทศนคติและการยอมรับการใช้ยาสมุนไพรจากประสบการณ์ในการใช้ยาสมุนไพรโกฐ และ 4) คุณภาพชีวิตหลังการรักษาด้วยยาสมุนไพรโกฐ

จากการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า ปัจจัยสนับสนุนที่ทำให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสใช้ยาสมุนไพรโกฐจากการให้ยาของแพทย์แผนไทยในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลียจากลองโควิด ส่วนใหญ่เกิดจากอาการของลองโควิดมักจะมีอาการแสดงที่เกี่ยวกับธาตุลมในร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทยที่ระบุว่า อาการลองโควิดกลุ่มอาการที่หลงเหลือจากอาการไข้ เป็นลักษณะของลมที่ยังค้างอยู่ในร่างกาย ซึ่งทางการแพทย์แผนไทยเรียกว่า “ลมปลายไข้” และยาสมุนไพรที่ใช้รักษาลมปลายไข้ซึ่งระบุไว้ในบัญชียาหลักแห่งชาติ คือ ยาสมุนไพรโกฐ การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพก็ยังเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยหันมาดูแลสุขภาพของตนเอง และหาวิธีการที่ดีที่สุดใน การดูแลสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Phoomphone and Chusak (2022) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาสมุนไพรในการดูแลสุขภาพตนเอง ได้แก่ ความรู้เรื่องสมุนไพร และทัศนคติต่อการใช้ยาสมุนไพร และประสบการณ์ในการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันหรือการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ไม่ว่าจะเป็นการนวด การอบสมุนไพร หรือการใช้ยาสมุนไพรล้วนเป็นประสบการณ์ที่ทำให้ตัดสินใจที่จะเลือกการรักษาในครั้งต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ



การศึกษาของ Noipha, Kamlungmak, Chaimay, and Suwannarat (2017) พบว่า ผู้ป่วยที่มีประสิทธิภาพการใช้ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติจะมีความต้องการใช้ยาถึง ร้อยละ 80.3

ผลที่เกิดขึ้นหลังการใช้ยาหอมนวโกฐในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย จากลองโควิด ซึ่งเป็นผลจากส่วนผสมของสมุนไพรหลายชนิด เช่น มีตัวยารสสุขุมร้อน ที่ช่วยในการกระจายของลมในร่างกาย ทำให้อาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ที่เป็นสาเหตุมาจากธาตุลม ดิฉันไปด้วย แต่เนื่องจากสมุนไพรในตำรับประกอบไปด้วยตัวยาส่วนใหญ่ที่มีรสร้อน เช่น จิง เจตมูลเพลิงแดง ช้าพลู ดีปลี สะค้าน เมื่อรับประทานในปริมาณมาก ๆ จะทำให้เกิดอาการร้อนในท้อง จากการศึกษาของ Chansangsa, Tansuwanwong, Taoprasert and Punfa (2020) พบว่า อาการเลือดลมแปรปรวน คือ อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจากการแปรปรวนของสภาพอากาศก่อนฝนตก กระทบต่ออากาศธาตุหรือธาตุลมภายในร่างกายให้เลือดลมไหลเวียนผิดปกติ แสดงออกด้วยกลุ่ม อาการบ่งชี้สำคัญตั้งแต่ 2 ข้อบ่งชี้ขึ้นไปครอบคลุมอาการ 1) อาการเหงื่อซึม 2) อาการวิงเวียนศีรษะ 3) อาการใจหวิวใจสั่น 4) อาการครั่นเนื้อครั่นตัว ซึ่งตามภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุมีการใช้ยาหอมเพื่อขับลมและสลายลม จากการติดตามผลการใช้ยาหอมในผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษา พบว่า มีการตอบสนองต่อยาหอม ดังนี้ 1) หายจากทุกอาการที่ปรากฏ 2) หายจากอาการ เป็นส่วนใหญ่ คือ อาการวิงเวียนศีรษะและใจหวิวใจสั่น หายไป แต่ยังเหลืออาการครั่นเนื้อครั่นตัวอยู่

ทัศนคติและการยอมรับในการใช้ยาเป็นเรื่องของจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ที่มีต่อข้อมูลข่าวสาร และการเปิดใจรับประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ได้รับมา ซึ่งเป็นไปได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ เมื่อได้รับประสบการณ์ที่ดีเกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพรในการรักษา ก็จะทำให้มีทัศนคติที่ดีและมีการยอมรับการใช้ยาสมุนไพรมากขึ้นอีกด้วย จากการศึกษาของ Prungpo et al. (2021) พบว่า ระดับทัศนคติการใช้สมุนไพรในช่องปากในภาพรวมอยู่ในระดับดี เนื่องจากเชื่อในประสิทธิผลของสมุนไพร สอดคล้องกับการศึกษาของ Mingmai (2017) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาสมุนไพรของผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ อายุระดับการศึกษา ความเพียงพอของรายได้ การปลูกพืชสมุนไพรไว้ใช้เอง และทัศนคติเกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร

คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยหลังการรักษาด้วยยาหอมนวโกฐเป็นคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง คือ ยังคงมีผลกระทบจากภาวะโรคเหลืออยู่บางประเด็น ทั้งทางด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม มีการศึกษาพบว่าภาวะลองโควิดมีผลกระทบต่อระบบประสาทและสมองซึ่งทำให้เกิดภาวะสมองล้าส่งผลต่อความบกพร่องของการตระหนักรู้ (cognitive impairment) มีความสับสน (confusion) มีอาการหลงลืม (memory loss) และขาดสมาธิ (loss of attention) ที่อาจทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันและคุณภาพชีวิตลดลง (Tantipasawasin & Tantipasawasin,



2022) ซึ่ง Tarazona, Kirouchena, Clerc, Pinsard-Lavature, and Bourrion (2022) เสนอแนะว่าต้องมีโปรแกรมการฟื้นฟูที่เหมาะสมที่จะช่วยการจัดการดูแลผู้ป่วยลงโควิดให้ดีขึ้น

## สรุป

ผลการศึกษาประสบการณ์การใช้ยาหอมนวโกฐในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลียของผู้ป่วยลงโควิด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแห่งหนึ่งในจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า ปัจจัยสนับสนุนที่ผู้ป่วยตัดสินใจเลือกการรักษาด้วยการแพทย์แผนไทยโดยใช้ยาหอมนวโกฐมาจากอาการของลงโควิดที่เป็นผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และประสบการณ์ที่ได้รับจากการรักษา ในด้านผลของการรักษาด้วยยาหอมนวโกฐพบว่า ทำให้อาการเหนื่อยง่ายลดลง อาการอ่อนเพลียดีขึ้น แต่มีอาการผลข้างเคียงคือร้อนในท้องเล็กน้อย ผู้ป่วยมีทัศนคติและการยอมรับในการใช้ยาสมุนไพรไปในทางที่ดีขึ้น ในส่วนของการประเมินคุณภาพชีวิตหลังจากได้รับการรักษาด้วยยาหอมนวโกฐ พบว่าคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาประสบการณ์การใช้ยาหอมนวโกฐในการรักษาอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลียของผู้ป่วยลงโควิด มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

### ข้อเสนอแนะในการนำงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ป่วยที่มีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย จากอาการลงโควิด ถึงแม้จะได้รับการรักษาด้วยยาหอมนวโกฐแล้วมีอาการดีขึ้น แต่เมื่อดูผลการประเมินคุณภาพชีวิตแล้ว ส่วนใหญ่ยังมีคุณภาพชีวิตระดับกลาง ดังนั้นบุคลากรด้านสุขภาพควรมีการรักษา ฟื้นฟู ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ควบคู่กับการรักษาตามแนวทางเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพของการดูแล รักษาแบบองค์รวมที่ดีมากขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาประสิทธิผลของการใช้ยาหอมนวโกฐในผู้ป่วยที่มีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย จากผลระยะยาวของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)



### รายการอ้างอิง (References)

- Chansangsa, S., Tansuwanwong, S., Taoprasert, Y., & Punfa, W. (2020). The Elderly's Experience in "Lueadlompraepruan" Therapy by Yahom. *Journal of Traditional Thai Medical Research*, 6(2), 35-47.
- Creswell, J.W., & Poth, C.N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. (4th ed.). Thousand Oaks, California: Sage.
- Department of Medical Services. (2021). *Post-treatment COVID-19 patient care (Post COVID Syndrome) or Long COVID condition for doctors and health personnel*. Department of Medical Services, Ministry of Public Health. (in Thai).
- Department of Mental Health. (2002). *World Health Organization Quality of Life Indicators abbreviated Thai version*. Nonthaburi: Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (in Thai)
- Department of Thai Traditional and Alternative Medicine. (2022). *Thai medical practice guidelines for patient care COVID-19 and Post/Long COVID-19*. Nonthaburi: Department of Thai Traditional and Alternative Medicine, Ministry of Public Health. (in Thai)
- Food and Drug Administration. (2021). *A guide to the use of drugs the National list of essentials drugs on Herbs*. Phra Nakhon Si Ayutthaya: Greatest. (in Thai)
- Mingmai, K. (2017). Knowledge Attitude and Herbal Usage Behaviors among Older People with Chronic Diseases in Tha Ruea District Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. *Wichcha Journal*, 36(2), 56-69.
- Noipha, K., Kamlungmak, S., Chaimay, B., & Suwannarat, R. (2017). Perception of Using Herbal Medicines in National List of Essential Medicines among Outpatients at Internal Medicine Department and Medical Doctors in Phatthalung Hospital. *Journal of Thai Traditional & Alternative Medicine*, 15(3), 333-351.
- Phoomphong, C., & Chusak, T. (2022). Factors Related to Herbal use behaviors towards Self Care of Elderly in Thong En Sub-District, In Buri District, Sing Buri Province. *VRU Research and Development Journal Science and Technology*, 17(2), 89-103.





- Prungpo, C., Khemthong, N., Srionjan, S., Mapong, K., Ramrit, T., & Distub, P. (2021). Herbal use behaviors in oral of village health volunteers Warin Chamrap Ubon Ratchathani Province. *Thai Dental Nurse Journal*, 32(2), 70-82.
- Tantipasawasin, P., & Tantipasawasin, S. (2022). Post-COVID condition (long COVID). *Chonburi Hospital Journal*, 47(1), 67-84.
- Taquet, M., Dercon, Q., Luciano, S., Geddes, J.R., Husain, M., & Harrison, P.J. (2021). Incidence co-occurrence and evolution of long – Covid features: A 6-month retrospective cohort study of 273,618 survivors of COVID-19. *Plos Medicine*, 18(9), e1003773.
- Tarazona, V., Kirouchena, D., Clerc, P., Pinsard-Laventure, F., & Bourrion, B. (2022). Quality of life in COVID-19 outpatients: a long-term follow-up study. *Journal of Clinical Medicine*, 11(21), 6478.
- Traditional Thai Medicine Rehabilitation Foundation. (2007). *Original Thai medical texts (Pedsartsongkroh Conservation Edition) Volume 1*. Bangkok: Supavanich Printing. (in Thai)
- Wongwassana, S. (2021). Negative influential factors from Covid-19 pandemic on passenger service's happiness in work: A case study of Bangkok flight services (BFS). *Rajapark Journal*, 15(39), 15-30.
- University of Oxford. (2021). *Over a third of COVID-19 patients diagnosed with at least one long-COVID symptom*. Retrieved October 30, 2022 from <https://www.ox.ac.uk/news/2021-09-29-over-third-covid-19-patients-diagnosed-least-one-long-covid-symptom>.