

## นวัตกรรม : ขมมา หวานไป

ผู้ประดิษฐ์คิดค้น: 1. นางชุตติภา แก้วลือ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.บ้านท่าเชียงเครือ  
2. นายไชโย จันทรเสนา อสม.บ้านท่าเชียงเครือ

### 1. ที่มาของการสร้างนวัตกรรม

รศยาและชนิดของสมุนไพรที่หมอยานำมาใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน แบ่งได้เป็น. สมุนไพรที่มีรสขม ช่วยบำรุงตับ ซึ่งตับมีหน้าที่สร้างไทรคตุ สร้างน้ำตาลในการย่อยอาหาร ได้แก่ มะระขี้นก ฟักทะลายโจร ครอบจักรวาล บอระเพ็ด ชิงช้าชาลี แห้ว รวงจืด ขมิ้นขม สะเดา ขี้เหล็ก ว่านค้ำควาดำ ผักเชียงดา ผักง้วนหมู หนุ่มนานประสานกาย จักรนารายณ์ มะแว้ง

ในช่วงเดือนธันวาคม ปี2559 ได้ออกคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในบ้านท่าเชียงเครือ หมู่ที่ 2 พบกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน จำนวน 98 คนจึงไปปรึกษา จนท.ที่รพ.สต. เพื่อนำความรู้ในการใช้สมุนไพรไปช่วยลดกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานจึงได้เกิดนวัตกรรมนี้ขึ้น

### 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนานวัตกรรม

- 1.เพื่อลดกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน
- 2.เพื่อให้มีเครือข่ายในการดูแลประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

### 3. กลุ่มเป้าหมายในการใช้งานนวัตกรรม

กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน จำนวน 98 คน

### 4. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานวัตกรรม

ไม่มี

### 5. วิธีดำเนินการพัฒนานวัตกรรม

#### ▪ การดำเนินงาน

1. การให้ความรู้ กลุ่มเสี่ยง

การให้ความรู้ เรื่องพืชผักสมุนไพรที่มีรสขม ที่หาได้ในท้องถิ่น จะได้บำรุงตับอ่อน

2. ทำข้อตกลงกันระหว่างกลุ่มเสี่ยง

โดยให้กลุ่มเสี่ยงทานพืชผักที่มีรสขม ที่หาได้ในท้องถิ่น มาประกอบอาหารทานทุกวัน

3. การสร้างแรงจูงใจ ในปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

โดยถามกลุ่มเสี่ยงถึงบุคคลที่สำคัญในชีวิต และบอกถึงประโยชน์ที่เขาต้องดูแลสุขภาพของตนเองไม่ให้ป่วยเพื่อ...จะได้มีชีวิตที่ยืนยาว เพื่ออยู่กับบุคคลที่เป็นที่รัก

4. ให้ชุมชนมีส่วนร่วม

โดยเราจะให้คนในชุมชน ที่มีพืชผักสมุนไพรรสขม นำมาช่วยแบ่งปัน แลกเปลี่ยน กับกลุ่มเสี่ยง เพื่อความหลากหลายและชุมชนจะได้มีส่วนร่วมในการใช้นวัตกรรม

#### ▪ อุปกรณ์

ผัก ผลไม้ สมุนไพรที่มีรสขม ที่หาได้ในท้องถิ่น

#### ▪ งบประมาณ

ไม่มี

■ **ระยะเวลา**

ธันวาคม ปี 2559 ถึงช่วง ตุลาคม ปี 2560

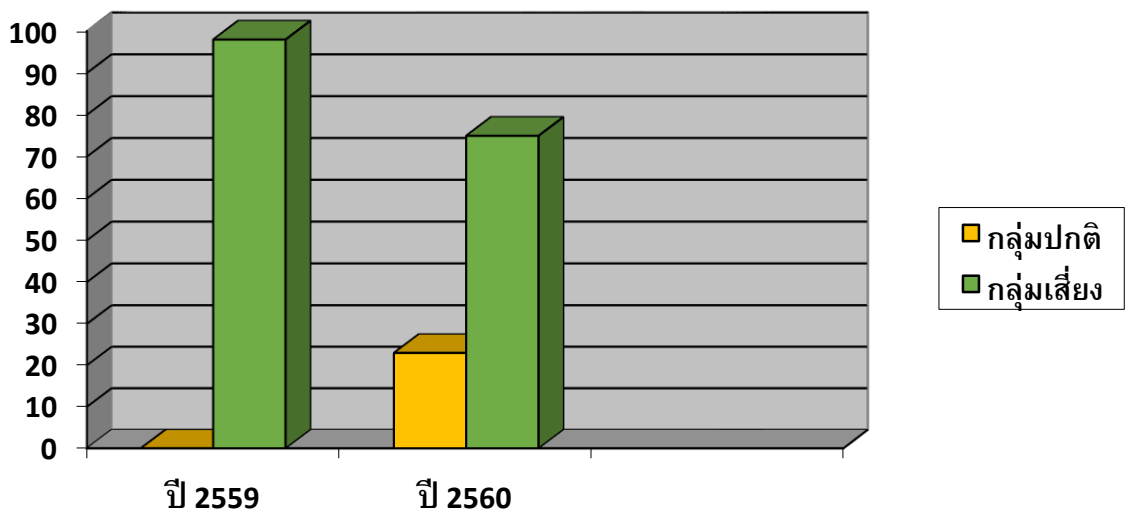
**6. ผลการตรวจสอบประสิทธิภาพและประสิทธิผลของนวัตกรรม**

โดยการนำกลุ่มเสี่ยงจากโรคเบาหวานจำนวน 98 คน ในปี 2559 ที่ผ่านมานำมาตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยวิธี จึงมีการใช้วิธีการ DTX โดยเจาะเลือดจากปลายนิ้ว

**7. อภิปรายผล**

ผลสำเร็จของนวัตกรรม“ขมมา หวานไป”

ในเดือน ตุลาคม 2560 ได้นำกลุ่มเสี่ยงจากปี 2559 จำนวน 98 คนนำมาคัดกรองโรคเบาหวาน พบว่า



- ไม่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง คือมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง จำนวน 23 คน คิดเป็น 23.46 %
- ยังคงเป็นกลุ่มเสี่ยง จำนวน 75 คน คิดเป็น 76.53 % เนื่องจากการใช้สมุนไพร ต้องค่อยเป็นค่อยไปและต้องใช้ระยะเวลาานกว่าจะเห็นผลและกลุ่มเสี่ยงบางคน ไม่อยู่ในชุมชน ไปทำงานที่ กทม. หาสมุนไพรธรรมชาติยาก

**8. ประโยชน์ที่ได้จากนวัตกรรม**

- ลดจำนวนกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน
- เกิดเครือข่ายในการดูแลประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

**9. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนานวัตกรรม**

- ให้ประชาชนมีค่านิยม นำพืชผักพื้นบ้านที่มีรสขมมาใช้ประกอบเป็นอาหารในชีวิตประจำวัน
- ขยายเครือข่ายในโรงเรียนบ้านท่าเชียงเครือเพื่อให้เด็กนักเรียนได้รู้จักผักพื้นบ้านที่มีรสขมนำมารับประทานเพื่อปรับธาตุทั้ง4ให้สมดุล
- ขยายเครือข่ายในวัด ทั้ง 3 แห่งเพื่อให้พระและประชาชนได้รู้จักผักพื้นบ้านที่มีรสขมนำมารับประทานเพื่อปรับธาตุทั้ง4ให้สมดุล
- ขยายเครือข่ายในรพ.สต.ใกล้เคียงเพื่อปรับเปลี่ยนกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน

## 10. เอกสาร/แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สุธี วรศิรินิมิต. (2547) .สรรพคุณพืชสมุนไพร ยาไทยบรรเทาโรค.

สำนักพิมพ์ พิมพ์ทอง,นนทบุรี

เจนธรรม นำกระบวนยุทธ์. (2542) .รักษาโรคด้วยสมุนไพร.

สำนักพิมพ์ น้ำฝน ,กรุงเทพฯ

ไพบุลย์ พงเงิน. (2556) .สมุนไพร รู้ใช้ ไกลโรค.

สำนักพิมพ์ มติชน ,กรุงเทพฯ

## 11. รูปภาพชิ้นงาน

ผักรสขม” สมุนไพรสรรพคุณและประโยชน์เพื่อสุขภาพ อีกหนึ่งเกร็ดดีๆ ที่หลายๆ คนควรให้ความสนใจกับ ผักรสขม เขาว่ากันว่า หวานเป็นลมขมเป็นยา คำโบราณที่เชื่อว่าทุกๆ คนคงต้องเคยได้ยินอย่างแน่นอน ถึงแม้จะรู้ว่า ขมเป็นยาแต่พืชผักสมุนไพรที่มีรสขมทุกชนิดคนรุ่นใหม่ไม่ค่อยจะรู้จักและแทบจะมองข้ามเป็นแฉะๆ แถมยังมีบางคนที่บอกว่าผักสมุนไพรเป็นอาหารของคนแก่ จะมีสักกี่คนคะที่รู้ว่าพืช ผักรสขม สมุนไพรเหล่านี้ มีสรรพคุณทางยาที่สามารถ ช่วยรักษาโรคบางชนิดได้ด้วย และโดยเฉพาะ ผักรสขม ที่หลายๆ คนร้องยี้นี้แหละคะที่มีประโยชน์เป็นอย่างมาก ถ้าเอ่ยถึง ผักรสขม หลากๆ คนก็คงจะนึกถึง สะเดา ขี้เหล็ก มะระ ใบยอ ฯลฯเราลองมาดัดแปลงนำผักรสขมมาปรุงเป็นอาหารให้ทานได้ง่ายสามารถรับประทานได้ทุกเพศทุกวัย ยกตัวอย่างเช่น



