



Don Han Sra Bua The Series

ทำไมคุณตาจิบชาบ่อยจัง





บัญชา เกียรติจรุงพันธ์ บรรณาธิการ, กัญญารัตน์ ทิพย์กำจร และคณะ (2559). ดอนหันสระบัวเดอะซีรี่ส์.

โครงการน้อมนำการพัฒนาตามแนวพระราชดำริมาบูรณาการต่อยอดงานพัฒนาการศึกษา พ.ศ. 2559

สำนักงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

หนังสือสำหรับชุมชน และโรงเรียนบ้านดอนหันสระบัว ตำบลยางคำ อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น



หลังจากไปหมอนหลุดมายังอีกมิตหนึ่ง ซึ่งไปหมอนทราบภายหลังว่า คือ
หมู่บ้าน **ดอนหันสระบัว** เธอได้รับความช่วยเหลือจาก “คำ” ที่พยายามช่วยเธอหาทางกลับบ้าน
ระหว่างนั้น คำพาเธอไปพบกับตาจ้ำ และฟังเรื่องราวเกี่ยวกับหมู่บ้าน ...จนกระทั่งไปหมอน
สังเกตเห็นว่า... ทำไมคุณตาจิบชาบ่อยจัง ?



คุณตาคะ คุณตาดื่มน้ำอะไรหรอคะ?
ดูแล้ว น่าจะไม่ค่อยอร่อยเท่าไร



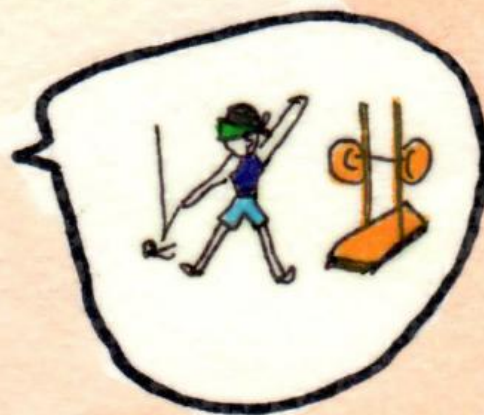
ยาต้ม จะ หลานเอ๊ย ตาเป็นโรคเบาหวาน
 กับความดัน ใครทำอะไรกินแล้วมันหาย
 ตาก็กินหมดนั่นแหละ... คนอื่นกินแล้ว
 เขาก็หาย ตาก็เลยกินตามเขา

จริง ๆ แล้ว มันก็ไม่อร่อยหรอก ขมเหมือนยานั่นแหละ แต่!
 มันดีตรงที่ ราคาไม่แพง ไม่ต้องลำบากเข้าไปหาหมอที่โรงพยาบาล



?

?



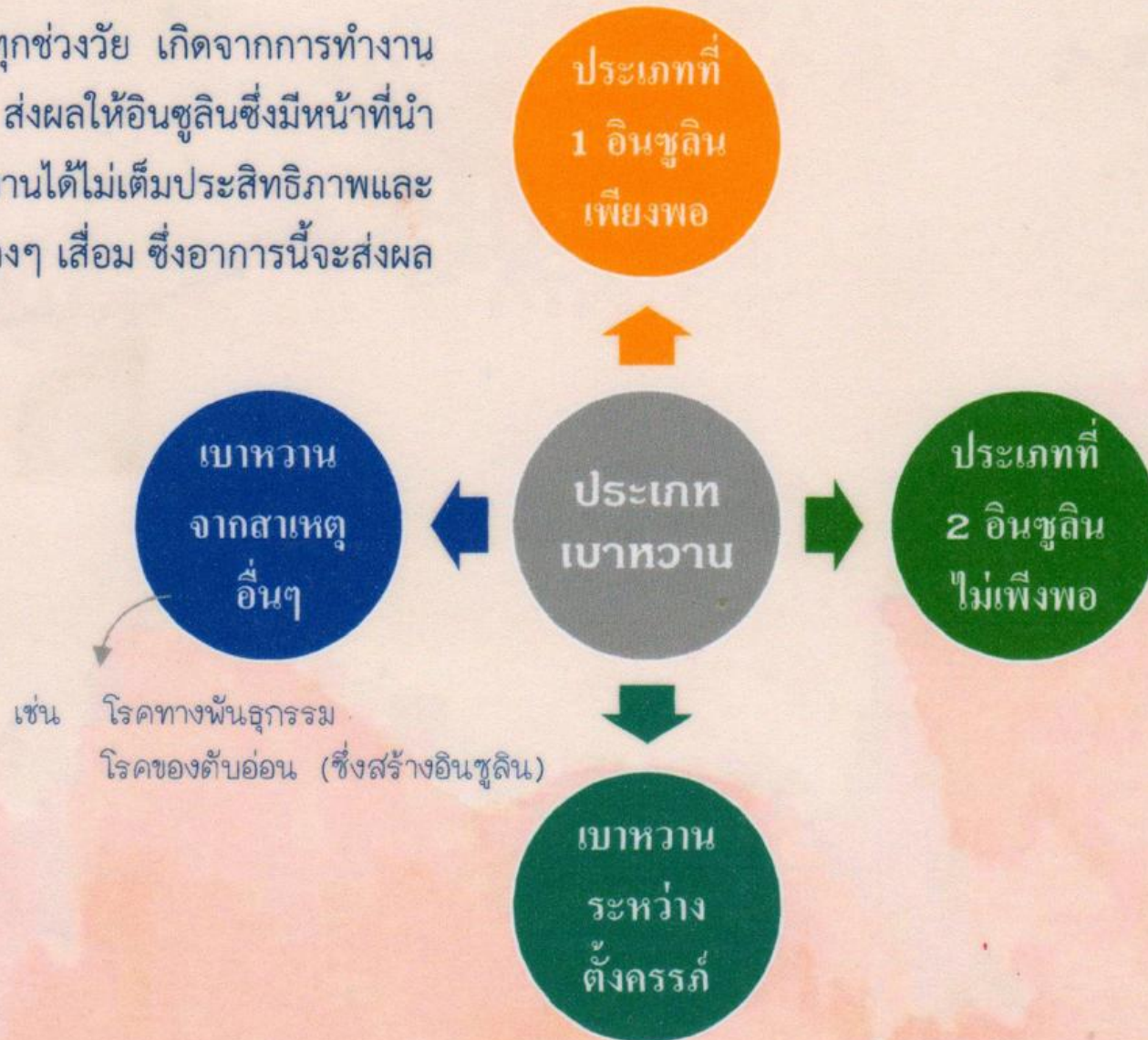
แต่หนูเคยดูในทีวี เขาบอกว่าต้องกินผักปลูกเอง ดีอย่างคุณพ่อของหนูเป็นหมอ
บอก่า กินยาต้มแล้วไม่หายนะคะ จะหายต้องไปหาหมอ กินยาตามที่หมอสั่ง
ซื้อยากินเองไม่ได้ แล้วก็ควรออกกำลังกายเป็นประจำด้วยค่ะ

โรคเบาหวาน

เป็น 1 ใน 10 โรคยอดฮิตของคนไทย พบได้ในทุกช่วงวัย เกิดจากการทำงานของ "ฮอร์โมนอินซูลิน" (Insulin) ของร่างกายผิดปกติ ส่งผลให้อินซูลินซึ่งมีหน้าที่นำน้ำตาลในเลือดเข้าสู่เซลล์ต่างๆ เพื่อไปใช้เป็นพลังงาน ทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพและเกิดการคั่งของน้ำตาลในเส้นเลือดแดง ส่งผลให้อวัยวะต่างๆ เสื่อม ซึ่งอาการนี้จะส่งผลให้ เกิดโรคและอาการแทรกซ้อนต่ออวัยวะต่างๆ ได้

อาการที่พบ

- สายตาพร่ามัว
- เป็นแผลเรื้อรัง
- ปวดและชาตามมือและเท้า
- มีการติดเชื้อที่ผิวหนัง ปาก หรือ กระเพาะปัสสาวะบ่อยครั้ง
- ปัสสาวะมาก กระหายน้ำบ่อย และมีความอยากอาหารเพิ่มขึ้น



โรคเบาหวาน

ควบคุม
อาหาร

พักผ่อนให้
เพียงพอ

ออกกำลังกาย
พอควร
และต่อเนื่อง

รับประทานยา
สม่ำเสมอ
ตรวจเลือด และ
พบแพทย์ตาม
นัด

วิธีดูแลตนเอง
ของผู้ป่วยเบาหวาน



โรคความดันโลหิตสูง

ทุกๆ คนมีความดันโลหิต เพราะความดันโลหิตจะเป็นแรงผลักดัน ให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย โดยความดันโลหิตของคนเราไม่เท่ากันตลอดเวลาขึ้นอยู่กับ ความเครียด การออกกำลังกาย การนอนหลับ ดังนั้นควรจะรักษาให้ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ 120/80 มิลลิเมตรปรอท แต่ไม่ควรเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท หากสูงกว่านี้แสดงว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งจะปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคอัมพาต และโรคหัวใจต่อไป

สาเหตุ

- พันธุกรรม
- สิ่งแวดล้อม เช่น อาหารรสเค็ม
- ความผิดปกติของหลอดเลือด ไตวาย (ส่วนน้อย)



โรคความดันโลหิตสูง

๑



เปลี่ยนพฤติกรรม ลดความดันโลหิตสูง

ลดน้ำหนัก

ออกกำลังกาย

เลี่ยงเค็ม

งดบุหรี่

งดแอลกอฮอล์

ลดเครียด

โรคความดันโลหิตสูง จัดเป็นภัยซ่อนเร้นที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจล้มเหลว โรคไตวาย และโรคอัมพาต



ระวัง!!! อันตรายจากยาลูกกลอน

ออย. (องค์การอาหารและยา) เตือน อย่าซื้อ ยาแผนโบราณจากรถเร่ขายตามวัดหรือตามตลาดนัด โดยเด็ดขาด เพราะอาจเป็นยาปลอมหรือมีการลักลอบผสมยาแผนปัจจุบัน อาทิ **สารสเตียรอยด์** เพื่อเร่งผลการรักษาให้เร็วขึ้น แต่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในระยะยาว นอกจากนี้ ไม่ควรซื้อยาแผนโบราณตามคำโฆษณาชวนเชื่อที่สามารถรักษาโรคต่างๆ ได้ สารพัด เช่น โรคเบาหวาน ความดัน อัมพฤกษ์ อัมพาต หรือช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ เพราะเป็นการโฆษณาที่โอ้อวดเกินจริง หรือกรณีมีผู้มาเชิญชวนให้ลองใช้ยาโดยอ้างว่าเคยใช้มาแล้วได้ผล อาการเจ็บป่วยหายทันที ก็เชื่อไม่ได้เช่นกัน ทางที่ดี หากมีอาการเจ็บป่วย ควรปรึกษาแพทย์ และหากจะซื้อยาแผนโบราณมาใช้ ควรซื้อจากร้านขายยาที่มีใบอนุญาตขายยาเท่านั้น



1556

หากพบยาแผนโบราณที่ไม่มีเลขทะเบียนตำรับยา หรือพบการขายยาจากรถเร่แผงลอย ตามวัด ตลาดนัด และสงสัยว่าเป็นยาปลอม หรือพบเห็นการโฆษณาขายยาแผนโบราณที่โอ้อวดสรรพคุณเกินจริงสามารถแจ้งร้องเรียนได้ที่ สายด่วน ออย.



ตย
ขาด!



ก็หนูพูดมา มันก็น่าคิด...
เพราะตาก็กินมาตั้งนานแล้ว
มันก็ยังไม่หาย เหมือนคนอื่นเขา

เอาจึงเป็นว่า ตาจะลองไปหาหมอ
เผื่อจะดีขึ้น...





ແນ່ນອນຄໍ່ະ ຄູນຕາ

ຄູນຕາຕ້ອງດີປັນແນ່ໆ

สวัสดีค่ะ คุณตา

ไวใจอกันใหม่
น่ะหลานๆ

ถ้าอย่างนั้น
ตาก็นอนพักผ่อนครับ
พวกผมก็ว่าจะไป
พอดี ไม่รบกวน
ตาแล้วนะครับ

สวัสดีครับ



จากนั้น... คำและใบห่มอนก็เดินทางต่อ



16 เป็นยังไงล่ะ ประวัติหมู่บ้านดอนหัน
น่าสนใจไหม?



ไบหม่อนนี่ก็เก่งเรื่องยาหลายนะ
บอกตาจ๋า จนตาจำยอมไปหาหมอ



จ้ะ นึกก็แค่เล่าให้คุณตาฟัง
ตามที่บ้านรู้น่า

หมู่บ้านของเธอมีอะไรเยอะแยะ
เลยเนอะ นึกชอบที่นี่จัง



... นี่คำ นึกขอลถามอะไรหน่อยสิ
คุณตาที่ชื่อจ้ะ เป็นคนสำคัญ
ของหมู่บ้าน หรือ ? ...
ทำไมไม่รู้เรื่องราวของหมู่บ้าน
เยอะมาก

??





อ๊าๆๆๆ ตาไม่ได้ชื่อจ๋าหรือกระไบหม่อน
ที่เราเรียกตาจ๋า เพราะตาเป็นคนสำคัญของหมู่บ้าน
เป็นผู้นำ พาทำพิธีกรรมตามความเชื่อของหมู่บ้านเรา
รู้เรื่องราว เกี่ยวกับประเพณีต่างๆ อย่าง

ชาวบ้านก็เลยเรียกกันว่า ตาจ๋า
จริงๆ แล้ว ตาก็มีชื่อของตาอยู่แล้ว



“ อ้าวเหรอ!
...ตายจัง ”



“ นั่นเข้าใจผิดเธอเนี่ย ”

แล้วมีอะไรที่ฉันยังไม่รู้อีกหรือเปล่า?
เล่าให้ฉันฟังหน่อยสิ...



....โปรดติดตามตอนต่อไป....

หนังสือเรื่อง ดอนหันสระบัวเดอะซีรีส์
 สำหรับชุมชน และโรงเรียนบ้านดอนหันสระบัว ตำบลยางคำ อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น
 ผลิตและสร้างขึ้น ตามแผนงาน
 โครงการน้อมนำการพัฒนาตามแนวพระราชดำริ มาบูรณาการต่อยอดงานพัฒนาการศึกษา พ.ศ. 2559
 สำนักงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผศ.ดร.เพ็ญประภา เพชระบูรณิน	ผู้จัดการสำนักงาน
ดร.ประยุทธ์ ชูสอน	ที่ปรึกษาโครงการ
ดร.พงษ์ศักดิ์ ยั่งยืน	ที่ปรึกษาโครงการ
ผศ.ดร.บัญชา เกียรติจรุงพันธ์	หัวหน้าคณะทำงานโครงการ
ผศ.ดร.นิลาวรรณ ฉันทะปรีดา	คณะทำงานโครงการ
ผศ.ดร.วิลาวัลย์ ชมนิรัตน์	คณะทำงานโครงการ
ผศ.ดร.ยศ บริสุทธิ์	คณะทำงานโครงการ
นางเบญจมาภรณ์ มามุข	คณะทำงานโครงการ
ดร.เชษฐา โพธิ์ประทับ	คณะทำงานโครงการ
น.ส.สาวตรีศรีมงคล	คณะทำงานโครงการ

โรงเรียนบ้านดอนหันสระบัว ครู นักเรียน ปราชญ์ท้องถิ่น ชาวบ้าน ในชุมชน บ้านดอนหัน

นายธวัช ชาชุม	ผู้อำนวยการโรงเรียน
นายอัครพล ผาปริญญา	ครู / ผู้ประสานงาน
นางสายชล ไชยยันต์	ครู / ผู้ประสานงาน
นายคำดี ดากำ	ปราชญ์ท้องถิ่นด้านภูมิปัญญาและวัฒนธรรม
ด.ช.ปิยพัทธ์ กองทรัพย์	นักเรียน
ด.ช.ธนวัฒน์ โลตุทา	นักเรียน
ด.ช.โยธิน อัจฉมนตรี	นักเรียน
ด.ช.วีระศักดิ์ จันทรงาม	นักเรียน
ด.ช.อัครชาติ สุขใส	นักเรียน
ด.ช.ฤทธิชัย ทองเหง้า	นักเรียน
ด.ช.พีรวัฒน์ พุทธราช	นักเรียน
ด.ช.พิศิษฐ์ บัวหนอง	นักเรียน
ด.ญ.ธารารัตน์ สีเบิก	นักเรียน
ด.ญ.สุกัญญา มุลแวง	นักเรียน
ด.ญ.ภาวิณี วังพระ	นักเรียน
ด.ญ.สุชาวดี สีบัว	นักเรียน
ด.ญ.กมลพรรณ ศรีมาเต็ง	นักเรียน

คณะวิทยากร ปฏิบัติการในชุมชน สร้างและผลิตหนังสือเล่มเล็กและภาพยนตร์สั้น
อาจารย์และนักศึกษาสภาวิชาการสอนภาษาไทย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผศ.ดร.บัญญัติ เกียรติจรุงพันธ์	บรรณาธิการ	อาจารย์
นางสาวกัญญารัตน์ ทิพย์กำจร	วิทยากร / สร้างและผลิต	นักศึกษา
นางสาวยลลดา บริรักษ์	วิทยากร / สร้างและผลิต	นักศึกษา
นางสาวสุทธิดา ประทุมทอด	วิทยากร / สร้างและผลิต	นักศึกษา
นางสาวสุภารดี เสี่ยงมศักดิ์	วิทยากร / สร้างและผลิต	นักศึกษา
นางสาวอรอนงค์ คุณธรรม	วิทยากร / สร้างและผลิต	นักศึกษา
นางสาวอรนิต ยืนสุข	วิทยากร / สร้างและผลิต	นักศึกษา



