

ลูกประคบสมุนไพร

นำเสนอเมื่อ : 5 ส.ค. 2551

ลูกประคบ Herbal Compress

ตัวยานิยมใช้ทำลูกประคบ

- ไพล (500 กรัม) แก้ปวดเมื่อย เคล็ด ขัดยอก ลดการอักเสบ
- ขมิ้นชัน (100 กรัม) ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
- ตะไคร้บ้าน (100 กรัม) แต่งกลิ่น
- ผิวมะกรูด (200 กรัม) ถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้ มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
- ใบมะขาม (300 กรัม) แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
- ใบส้มป่อย (100 กรัม) ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน
- เกลือ (1 ช้อนโต๊ะ) ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาชิมผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น
- การบูร (2 ช้อนโต๊ะ) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ

ลูกประคบสมุนไพร คือ

ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำสมุนไพรหลายชนิดมาผ่านกระบวนการทำความสะอาดแล้วนำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการตำพอแตก ไซสัดหรือทำไให้แห้ง นำมาห่อหรือบรรจุรวมกันในผ้าใ้ได้รูปทรงต่าง ๆ เช่น ทรงกลม หูม่อนสำหรับไ้ชานาบหรือกดประคบสวนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อทำไ้ไ้กกลามเนื้อผอนคลาย ถ้าเป็นลูกประคบสมุนไพรแห้ง กอนไ้ชตองนำมำพรมน้ำ

แล้วทำไ้รอนโดยนึ่ง

ลักษณะทั่วไปของลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพรต้องห่อผ้าปิดสนิทรูปทรงต่าง ๆ ภายในบรรจุสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดรวมกัน กุณนทำเป็นรูปทรงกลมปลายผัดองรวมแล้วมัดไ้ให้แน่น ทำเป็นตามจับ ตองมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยของสมุนไพรที่ไ้ช

อุปกรณ์การทำลูกประคบสมุนไพร

1. ผ้าสำหรับห่อลูกประคบ

ตองเป็นผำผ่ายหรือผำดิบที่มีเนื้อผำแน่นพอที่จะป้องกันไม่ให้สมุนไพรร่วงออกมาได้

2. สมุนไพรที่ไ้ชทำลูกประคบต้องหั่นหรือสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ สด/แห้ง ตองไม่มีราปรากฏให้เห็นเด่นชัด และตองมีพืชสมุนไพรหลักที่มีน้ำมันหอมระเหยอย่างน้อย 3 ชนิด เช่น ไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้

และผิวหรือใบมะกรูด/กลุ่มสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ เช่น ใบมะขาม ใบส้มป่อย และกลุ่มสารที่มีกลิ่นหอม จะระเหยออกมาเมื่อถูกความร้อน เช่น การบูร พิมเสน และเกลือ ช่วยลดความร้อน

3. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบและจานรองลูกประคบ
4. เชือกสำหรับมัดผ้าห่อลูกประคบ

วิธีทำลูกประคบ

1. นำหัวไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ มะกรูด ล้างทำความสะอาด นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการตำพอหยาบ ๆ
2. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย ผสมกับสมุนไพรในข้อ 1 เสร็จแล้วใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ
3. แบ่งสมุนไพรที่คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วเป็นส่วนเท่า ๆ กัน โดยใช้ผ้าฝ้ายหรือผาดิบห่อเป็นลูกประคบมัดด้วยเชือกให้แน่น
4. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15-20 นาที

วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งประมาณ 15-20 นาที เมื่อลูกประคบร้อนได้ที่แล้ว ก่อนนำมาใช้ประคบควรมีการทดสอบความร้อนโดยแตะที่ท้องแขนหรือหลังมือก่อน และในช่วงแรกที่ลูกประคบยังร้อนอยู่ ต้องประคบด้วยความเร็ว ไม่วางลูกประคบไวบนผิวหนังนาน ๆ เพียงแตะลูกประคบแล้วยกขึ้น แต่เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงสามารถวางลูกประคบได้นานขึ้นพร้อมกับกดคลึงจนกว่าลูกประคบคลายความร้อน แล้วจึงเปลี่ยนลูกประคบไปใช้ลูกใหม่แทน (ใช้แล้วนำไปนึ่งแทน)

ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

- ไม่ควรใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณผิวหนังที่เคยเป็นแผลมาก่อนหรือบริเวณที่มีกระดูกยื่น และต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต ในเด็กและผู้สูงอายุ เพราะมักมีความรู้สึกในการรับรู้และตอบสนองช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย
- ไม่ควรใช้การประคบสมุนไพรในกรณีที่มีอาการอักเสบ บวม แดง ร้อน ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก เพราะจะทำให้อักเสบบวมมากขึ้นและอาจมีเลือดออกมากตามมาได้
- หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปล้างตัวยาจากผิวหนัง และร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวได้ทันที (ร้อนเป็นเย็นทันทีทันใด) อาจทำให้เกิดเป็นไข้ได้

การเก็บลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพรที่ใช้ครั้งหนึ่งแล้วสามารถเก็บไว้ได้นาน 3-5 วัน หลังจากใช้แล้วควรผึ่งลูกประคบให้แห้ง เก็บใส่ถุงหรือภาชนะปิดฝาให้แน่นแช่ตู้เย็นจะเก็บได้นานขึ้น ให้สังเกตถ้าลูกประคบมีเชื้อราปรากฏให้เห็นและมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว หรือสีเหลืองจางลง แสดงว่าตัวยาสีเสีย ไม่มีคุณภาพไม่ควรนำมาใช้อีกต่อไป เพราะจะใช้ไม่ได้ผล

ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร (จากตัวยาสสมุนไพรและความร้อน)

1. กระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
2. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดเมื่อย

3. ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประกบและทำให้เนื้อเยื่อ ฟังผืดยึดตัวออก

4. ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือบริเวณข้อต่อต่าง ๆ หลังจาก 24-48 ชั่วโมงไปแล้ว

เอกสารอ้างอิง

1. นางสาวกุสุมา ศรียากุล. วิทยานิพนธ์. รูปแบบที่พึงประสงค์ในการให้บริการนวด อบ ประคบสมุนไพรเพื่อส่งเสริมสุขภาพ : กรณีศึกษาศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดฉะเชิงเทรา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2543. หน้า 24-30

2. พญ.เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ พญ.อัญชลี อินทนนท์ นพ.ธรรมา อ่อนชมจันทร์. คู่มือปฏิบัติงานการแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาลชุมชน. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2539. หน้า 84-85

3. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. การแพทย์แผนไทยกับการดูแลสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 3 : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2546. หน้า 34-38

4. เอกสารอัดสำเนา มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน. ลูกประคบสมุนไพร. จำนวน 4 หน้า

ข้อมูลจากเว็บไซต์ <http://ittm.dtam.moph.go.th>