

ลูกประคบสมุนไพร

นำเสนอเมื่อ : 5 ส.ค. 2551

ลูกประคบ Herbal Compress

ตัวยานิยมใช้ทำลูกประคบ

- โพล (500 กรัม) แก้วตมเมื่อย เคล็ด ขัดยอก ลุดการอักเสบ
- ขมิ้นชัน (100 กรัม) ช่วยลดอาการอักเสบ แกโรคผิวหนัง
- ตะไคร่บาน (100 กรัม) แต่งกลิ่น
- ผิวมะกรูด (200 กรัม) ถูไม่มิโซไบแทนได้ มีน้ำมันหอมระเหย แกลมวิงเวียน
- ใบมะขาม (300 กรัม) แกอาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
- ใบสมป่อย (100 กรัม) ช่วยบำรุงผิว แกโรคผิวหนัง ลดความดัน
- เกลือ (1 ขอนโตะ) ช่วยลดความรอนและช่วยพาตด้วยซิมผานผิวหนังได้สะดวกขึ้น
- การบูร (2 ขอนโตะ) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ

ลูกประคบสมุนไพร คือ ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำสมุนไพรหลายชนิดมาถูรวมกันแล้วนำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการตำพดแตก ไซสหรือทำใหแห้ง นำมาชื้อหรือบรจรวมกันในผ้าใได้รูปทรงต่าง ๆ เช่น ขวงกลม หมอนสำหรับไชนบหรือกดประคบสวนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อทำใหกลามเนื้อผอนคลาย ถ้าเป็นลูกประคบสมุนไพรแห้ง กอนไชตองนำมาพรมน้ำแล้วทำใหรอนโดยนึ่ง

ลักษณะทั่วไปของลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพรตองหอบีตสนิทรูปทรงต่าง ๆ ภายในบรจสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดรวมกันกรณีทำเป็นรูปทรงกลมปลยผาตองรวมแล้วมัดใหแน่น ทำเป็นตามจับ ตองมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยของสมุนไพรที่ไช

อุปกรณ์การทำลูกประคบสมุนไพร

1. ผาสำหรับหอลูกประคบ ตองเป็นผาฝ้ายหรือผาดิบที่มีเนื้อผาแน่นพอที่จะป้องกันไม่ให้สมุนไพรร่วงออกมาได้

2. สมุนไพรที่ไชทำลูกประคบตองหั่นหรือสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ สด/แห้ง ตองไม่มีราปรากฏให้เห็นเด่นชัด และตองมีพืชสมุนไพรหลักที่มีน้ำมันหอมระเหยอยางน้อย 3 ชนิด เช่น โพล ขมิ้นชัน ตะไคร่ และผิวหรือใบมะกรูด/กลุ่มสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ เช่น ใบมะขาม ใบสมป่อย และกลุ่มสารที่มีกลิ่นหอม จะระเหยออกมาเมือถูกความร้อน เช่น การบูร พิมเสน และเกลือ ช่วยลดความร้อน

3. หมอนสำหรับนึ่งลูกประคบและจานรองลูกประคบ

4. เชือกสำหรับมัดผาหอลูกประคบ

วิธีทำลูกประคบ

1. นำหัวโพล ขมิ้นชัน ตะไคร่ มะกรูด ล้างทำความสะอาด นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการตำพดหยาบ ๆ
2. นำใบมะขาม ใบสมป่อย ผสมกับสมุนไพรในข้อ 1 เสร็จแล้วใสเกลือ การบูร อุลกละลาให้เขาเป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าให้และเป็นน้ำ
3. แบ่งสมุนไพรที่คลุกเคลาให้เขากันแล้วเป็นส่วนเทา ๆ กัน โดยไชผาฝ้ายหรือผาดิบหอบเป็นลูกประคบมัดด้วยเชือกใหแน่น
4. นำลูกประคบที่ไได้ไปนึ่ง ไชเวลาหนึ่งประมาณ 15-20 นาที

วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

- นำลูกประคบที่ไได้ไปนึ่งประมาณ 15-20 นาที เมือลูกประคบร้อนไได้แล้ว

ก่อนนำมาไชประคบควรมีการทดสอบความร้อนโดยแตะที่ตองแขนหรือหลังมือก่อน และในชวงแรกที่ลูกประคบยังร้อนอยู่ ตองประคบด้วยความเร็วไมวางลูกประคบไวบนผิวหนังนาน ๆ เพียงแตะลูกประคบแล้วยกขึ้น

แต่เมือลูกประคบคลายความร้อนลงสามารถวางลูกประคบไदनานขึ้นพร้อมกับกดคลึงจนกว่าลูกประคบคลายความร้อน แล้วจึงเปลี่ยนลูกประคบไปไใช้ลูกใหม่แทน (ไชแล้วนำไปนึ่งแทน)

ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

- ไม้ควรไชลูกประคบที่รอนเกินไไป โดยเฉพาะบริเวณผิวหนังที่เคยเป็นแผลมาก่อนหรือบริเวณที่มีกระดูกยื่น และตองระมัดระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต ในเด็กและผู้สูงอายุ เพราะมักมีความรู้สึกในการรับรู้และตอบสนองช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองไได้ง่าย

- ไม้ควรไชการประคบสมุนไพรในกรณีที่มีอาการอักเสบ บวม แดง รอน ในชวง 24 ชั่วโมงแรก

เพราะจะทำให้อักเสบบวมมากขึ้นและอาจมีเลือดออกมากตามมาได้

- หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จใหม่ ๆ ไม้ควรอบน้าทันที เพราะจะไปล้างตัวยาจกผิวหนัง และร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวได้ทัน (ร้อนเป็นเย็นทันทีทันไได้) อาจทำให้เกิดเป็นไชไ

การเก็บลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพรที่ไชครั้งหนึ่งแล้วสามารถเก็บไไว้ไได้นาน 3-5 วัน หลังจากไใช้แล้วควรผึ่งลูกประคบให้แห้ง เก็บใส่ถุงหรือภาชนะปิดผาใหแน่นแช่เย็นจะเก็บไไดนานขึ้น ไส้กุดดูลูกประคบมีเชื้อราปรากฏให้เห็นและมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว หรือสีเหลืองจางลงแสดงว่าตัวยาสีเสีย ไม้มีคุณภาพไม้ควรนำมาไชอีกตอไป เพราะจะไชไม่ไผล

ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร (จากตัวยาสสมุนไพรรและความร้อน)

1. กระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
2. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดเมื่อย
3. ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประคบและทำให้เนื้อเยื่อ พังผืดยึดตัวออก
4. ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือบริเวณข้อต่อต่าง ๆ หลังจาก 24-48 ชั่วโมงไไปแล้ว

เอกสารอ้างอิง

1. นางสาวกมลมา ศรียากุล, วิชานันท์, รูปแบบที่พึงประสงค์ในการให้บริการวด อบ ประคบสมุนไพรเพื่อส่งเสริมสุขภาพ : กรณีศึกษาศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดฉะเชิงเทรา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2543, หน้า 24-30
2. พญ.เพ็ญภา ทวีเจริญ พญ.อัญชลี อินทนนท์,พ.ธรา 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>