

## การประคบร้อน และ ประคบเย็น ที่ถูกต้อง

นำเสนอเมื่อ : 7 มิ.ย. 2565

### การประคบร้อนและประคบเย็นที่ถูกต้อง

#### 1. ประคบร้อน

ช่วยให้เส้นเลือดขยายตัว เพิ่มการไหลเวียนของเลือด ซ่อมแซมการบาดเจ็บดีขึ้น บรรเทาอาการปวด  
เมื่อใดจะต้องประคบร้อน

หลังได้รับบาดเจ็บ หรือฟกช้ำ 48-72 ชั่วโมง

อาการปวด หรืออักเสบเรื้อรัง ตึงบริเวณข้อ

ปวดประจำเดือน ปวดฟัน เต้านมคัด

ข้อควรระวัง

ผู้ป่วยที่มีภาวะเลือดออกผิดปกติ

ความร้อนที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดรอยดำไหม้หรือแผลพุพองได้

#### 2. ประคบเย็น

ช่วยให้เส้นเลือดหดตัว ทำให้เลือดออกน้อยลง มีการดูดซึมน้ำกลับเข้าหลอดเลือดช่วยให้ยุบบวม

เมื่อใดจะต้องประคบเย็น

ข้อเท้าแพลง รอยฟกช้ำ จากการกระแทก ปวด บาดเจ็บ

อาการปวดเฉียบพลัน

อาการอื่น ๆ เช่น ปวดศีรษะ ไขว้สูง เลือดกำเดาไหล แผลจากของมีคม น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ที่ไม่รุนแรง

# การประคบร้อน และประคบเย็นที่ถูกต้อง

**RAMA**  
CHANNEL  
true visions 42

## ประคบร้อน

ช่วยให้เส้นเลือดขยายตัว  
เพิ่มการไหลเวียนของเลือด  
ซ่อมแซมการบาดเจ็บดีขึ้น  
บรรเทาอาการปวด



### เมื่อใดจะต้องประคบร้อน

- หลังได้รับบาดเจ็บ หรือฟกช้ำ 48-72 ชั่วโมง
- อาการปวด หรืออักเสบเรื้อรัง ตึงบริเวณข้อ
- ปวดประจำเดือน ปวดฟัน เต้านมคัด

### ข้อควรระวัง

- ผู้ป่วยที่มีภาวะเลือดออกผิดปกติ
- ความร้อนที่มากเกินไป  
อาจทำให้เกิดรอยดำไหม้หรือแผลพุพองได้

## ประคบเย็น



ช่วยให้เส้นเลือดหดตัว ทำให้เลือดออกน้อยลง  
มีการดูดซึมน้ำกลับเข้าหลอดเลือดช่วยให้ยุบวม

### เมื่อใดจะต้องประคบเย็น

- ข้อเท้าแพลง รอยฟกช้ำ จากการกระแทก ปวด บาดเจ็บ
- อาการปวดเฉียบพลัน
- อาการอื่น ๆ เช่น ปวดศีรษะ ไข้สูง เลือดกำเดาไหล  
แผลจากของมีคม น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ที่ไม่รุนแรง

ผู้เรียบเรียง : วณาพรรณ ชื่นอ้อม หน่วยสวัสดิการสุขภาพรามาริบัติ

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล

f RAMACHANNEL  RAMACHANNELTV  RAMACHANNELTV  WWW.RAMACHANNEL.TV

ผู้เรียบเรียง

วนาพรรณ ชื่นอ้อม

หน่วยสวัสดิการสุขภาพรามธิบดี

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี

มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอบคุณที่มาจาก [โรงพยาบาลรามธิบดี](#)