

## อบประคบสมุนไพรคลายหนาว

จัดทำข้อมูลโดย กลุ่มงานวิชาการเภสัชกรรมแผนไทย  
สถาบันการแพทย์แผนไทย

### หนาวแค่นั้นไม่กลัว ถ้าท่านรู้จักใช้แพทย์แผนไทยได้ถูกวิธี

เมื่อฤดูหนาวผ่านเข้ามา การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติทำให้ร่างกายเราต้องปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย ถ้าร่างกายเราไม่สามารถปรับตัวได้แล้วก็มักจะเกิดโรคร้ายในฤดูหนาวตามมา ได้แก่ เป็นไข้ เป็นหวัด ไอ เจ็บคอ ผิวแห้ง คันตามผิวน้ำ ผู้สูงอายุอาจจะมีอาการปวดตามข้อ ชาตามมือ ปลายเท้ามากขึ้น

### แพทย์แผนไทยช่วยท่านได้อย่างไรในฤดูหนาว

เมื่อย่างเข้าสู่ฤดูหนาว หลักในการดูแลสุขภาพ โดยทั่วไป คือ ต้องดูแลให้ร่างกายได้รับความอบอุ่น ตั้งแต่ การรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การทำความสะอาดร่างกายตลอดจนการส่งเสริมสุขภาพอื่นๆ เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย

**1. การรับประทานอาหาร** ในฤดูหนาว ท่านควรเลือกรับประทานอาหารที่ร้อนปรุงเสร็จใหม่ๆ มีรสเปรี้ยวอมขม เล็กน้อยและรสเผ็ด ได้แก่ แกงส้มดอกแค แกงขี้เหล็ก แกงป่า สะเดาน้ำปลาหวาน และน้ำพริก เป็นต้น

ด้วยธรรมชาติที่ปรับเปลี่ยนไปตามฤดูกาล ผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพร ในฤดูต่างๆ ก็เปลี่ยนไป ในฤดูหนาว มักจะมี สะเดา ซึ่งมีรสขมเมื่อกินแล้วช่วยแก้ไข้ เจริญอาหาร ขี้เหล็กช่วยระบาย ดอกแค แก้ไข้หัวลม เป็นต้น ดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารและผักพื้นบ้านที่มีอยู่ตามฤดูกาล ที่ธรรมชาติได้เปลี่ยนแปลงมาให้กับมนุษย์ได้ใช้ประโยชน์ จะเป็นทางหนึ่ง ให้มนุษย์ได้เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับชีวิตเพื่อความอยู่รอด ส่วนการเลือกเครื่องดื่ม ควรจะเป็นเครื่องดื่มร้อนๆ เช่น น้ำขิง ชาสมุนไพร เพื่อช่วยให้ชุ่มคอ ลดอาการไอ แก้หวัด ช่วยให้เสมหะอ่อนขับตัวออกได้ง่าย ป้องกันการเป็นหวัดได้อีกทางหนึ่ง

**2. การทำความสะอาดร่างกาย** ด้วยอากาศที่หนาวเย็น การอาบน้ำควรเป็นน้ำอุ่น เสื้อผ้าที่สวมใส่ควรเป็นเสื้อผ้าที่หนา การอาบน้ำอุ่นจะทำให้ผิวน้ำแห้งง่ายกว่าอาบน้ำเย็น เพราะน้ำมันที่ผิวหนังจะถูกชะล้างออกไป รวมทั้งความชื้นของอากาศลดลง จะทำให้ผิวน้ำแห้งแตกและคัน ดังนั้นการดูแลผิวพรรณในฤดูหนาวจึงเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งสมุนไพรที่ใช้ดูแลผิวพรรณ ได้แก่ น้ำมันงา ขมิ้นชัน ผิวมะนาวและผิวมะกรูด เป็นต้น



**น้ำมันงา** โดยนำงาดิบประมาณ 1 ถ้วย โขลกให้ละเอียด ปีบเอาน้ำมันจากงาเก็บไว้ในขวด ทาผิวเช้าและก่อนนอน น้ำมันงาจะช่วยทำให้ผิวชุ่มชื้น ลดอาการแห้งแตกและคัน  
อ้างอิงรูปภาพจาก <http://www.plerne.com>



**ขมิ้นชัน** มีสรรพคุณลดอาการคัน และช่วยเกิดอาการผดผื่นตามผิวน้ำ โดยนำขมิ้นชันสดมาล้างให้สะอาด โขลกให้ละเอียด ปีบน้ำที่ได้ทาผิว หลังอาบน้ำ เช้า-เย็น  
**ข้อควรระวัง** สีขมิ้นจะติดตามเสื้อผ้าที่สวมใส่ ชักออกลำบาก



**ผิวมะกรูด** น้ำมันที่ผิวของมะนาวและมะกรูด จะช่วยเคลือบผิวให้ชุ่มชื้น ลดอาการคัน ลดการอักเสบ โดยนำมะนาวที่ใช้ น้ำมันมะนาวแล้ว นำบริเวณผิวด้านนอกทาผิวบริเวณที่แห้งคัน เช้า-เย็น

## การอบสมุนไพร

การอบน้ำอุ่นช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ในฤดูหนาวมักจะเป็นหวัด คัดจมูก คันตามผิวหนัง การนำสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยลดอาการคัน ช่วยให้หายใจโล่งมาต้มอาบแทนอาบน้ำเปล่า โดยใช้สมุนไพรที่หาง่ายมีใช้ในครัวเรือน ดังต่อไปนี้

- ยอดผักบุ้ง จำนวน 5 ยอด ใช้รักษาอาการคัน
- ใบมะกรูด จำนวน 3-5 ใบ แก้วเวียง ช่วยให้หายใจสบาย
- ใบมะขาม/ใบส้มป่อย 1 กำมือ แก้อาการคันตามร่างกายช่วยให้ผิวหนังสะอาด
- ต้นตะไคร้ จำนวน 3 ต้น บำรุงธาตุไฟ แต่งกลิ่น
- หัวไพล จำนวน 2-3 หัว ลดอาการอักเสบ ปวด บวม
- ใบหนาด จำนวน 3-5 ใบ ช่วยบำรุงแก้โรคผิวหนัง น้ำเหลืองเสีย
- หัวขมิ้นชัน จำนวน 2-3 หัว สมานแผล แก้อันตามผิวหนัง
- การบูร จำนวน 15 กรัม แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ
- หัวหอมแดง จำนวน 3-5 หัว แก้อันคัดจมูก

นำสมุนไพรมาต้มรวมกัน ผสมน้ำเย็นให้พออุ่นอาบ จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ลดอาการคันตามผิวหนัง ช่วยหายใจโล่ง สบายตัว สมุนไพรดังกล่าวข้างต้น ยังสามารถนำมาเป็นสมุนไพรสำหรับอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพได้อีกทางหนึ่ง การอบสมุนไพรทำได้ 2 กรณี คือ

## กรณีอบสมุนไพรเองที่บ้าน

1. มีตู้อบสมุนไพรสำเร็จรูป ใช้สมุนไพรใส่หม้อต้มน้ำหรือหม้อหุงข้าวไฟฟ้าแล้วใช้ไอน้ำอบสมุนไพร ซึ่งในตู้อบสำเร็จรูปจะมีที่สำหรับให้น้ำผ่านได้ดี และมีการระบายอากาศด้านบน (ศรีษะ)

2. ถ้าไม่มีตู้อบสมุนไพร จะใช้เป็นกระโจม โดยหาวัสดุที่มีอยู่มาดัดแปลงแล้วใช้ผ้าคลุม โดยมีที่ระบายอากาศ ใช้หม้อต้มที่สำหรับให้น้ำเข้าสู่กระโจมอย่างทั่วถึงและระมัดระวัง เรื่องน้ำร้อนลวก และระบบไฟฟ้า

การอบสมุนไพรในห้องอบสมุนไพรมาตรฐาน ปัจจุบันมีโรงพยาบาลของรัฐจำนวน 40 แห่ง มีคลินิกแพทย์แผนไทยและมีห้องอบสมุนไพร

## มาตรฐานของห้องอบสมุนไพร

1. ขนาดห้อง กว้าง 1.9 เมตร ยาว 1.9 เมตร สูง 2.3 เมตร สามารถอบได้ครั้งละ 3-4 คน
2. พื้นและฝาผนัง ควรเป็นพื้นปูนขัดหน้าเรียบ ช่วยให้ง่ายต่อการทำความสะอาด
3. ประตูห้องควรปิดมิดชิด แต่ไม่มีการล็อกกลอนจากข้างใน อาจเจาะเป็นช่องกระจก ที่สามารถมองจากภายนอกเห็นภายในห้องได้ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ที่ดูแลสามารถตรวจสอบความปลอดภัยได้
4. ควรมีห้องอบที่แยกให้บริการ สำหรับเพศหญิงและเพศชาย
5. อุปกรณ์สำหรับการอบสมุนไพรประกอบด้วย
  - ม้านั่งยาว 1-2 ตัว
  - เทอร์โมมิเตอร์ สำหรับวัดอุณหภูมิภายในห้องอบ อุณหภูมิระหว่างอบควรอยู่ระหว่าง 42-45 องศา สามารถตรวจสอบอุณหภูมิได้ที่ภายนอกห้อง
    - นาฬิกาจับเวลา สามารถตั้งเวลาได้
    - เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต พรอทวัดไข้
    - หม้อต้มน้ำไฟฟ้า ที่มีซึ่งตะแกรงต้มและเปลี่ยนถ่ายสมุนไพรได้สะดวก
    - พัดลมดูดอากาศ
    - หม้ออบสมุนไพร เป็นหม้อไฟฟ้า มีระบบควบคุมความปลอดภัย มีท่อสแตนเลสจากหม้อต้มส่งไปในห้องอบ และมีระบบควบคุมป้องกันไฟฟ้า ซึ่งมีระบบควบคุมไฟหม้อต้มที่สามารถอุ่นได้ เมื่อรอการใช้และปิดเปิดไฟอัตโนมัติ

ขั้นตอนการอบสมุนไพรในสถานบริการสาธารณสุขจะต้องซักประวัติโดยละเอียด ตรวจร่างกาย ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน และวัดไข้ก่อน โดยแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ดูแลหรือผู้ประกอบโรคศิลปะ เมื่อตรวจร่างกายเรียบร้อยแล้ว ผู้ที่จะอบสมุนไพรต้องอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด สวมเสื้อที่เตรียมไว้ให้ เวลาในการอบสมุนไพรครั้งแรกควรจะเริ่มจาก 30 นาที 2 ครั้งๆ ละ 15 นาที ขณะที่นั่งพักควรดื่มน้ำเปล่า (ไม่เย็น) หรือดื่มนม 1 แก้ว หลังจากอบสมุนไพรครบตามเวลา ควรนั่งพักจนกว่าเหงื่อจะแห้ง เพื่อให้ร่างกายปรับอุณหภูมิก่อนแล้วค่อยอาบน้ำ ควรอบสมุนไพรวันเว้นวันหรือสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

### ข้อห้ามในการอบสมุนไพร

- มีไข้สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส
- เป็นโรคติดต่อร้ายแรงทุกชนิด
- มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคไต โรคหัวใจ โรคลมชัก โรคหอบที่รุนแรง
- สตรีมีประจำเดือน รวมทั้งมีไข้ ปวดศีรษะ
- มีอาการอักเสบจากบาดแผล
- อ่อนเพลีย (อดนอน อดอาหาร หรือหลังรับประทานยาใหม่)
- ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ คลื่นไส้

ในกรณีที่มีอาการปวดเฉพาะที่ เช่น ปวดตามข้อมือ ข้อเท้า ปวดตามกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ในฤดูหนาวจะมีอาการปวดมากขึ้น การอบสมุนไพรอาจจะได้ผลมากขึ้น ควรใช้การประคบสมุนไพร บริเวณที่ปวดซึ่งสามารถทำได้เอง โดยใช้สมุนไพรที่คล้ายกับการอบสมุนไพร ได้แก่

- |              |     |          |
|--------------|-----|----------|
| • เหง้าไพล   | 1/2 | กิโลกรัม |
| • ผิวมะกรูด  | 10  | ลูก      |
| • ตะไคร้บ้าน | 1/2 | กิโลกรัม |
| • ใบมะขาม    | 1   | ขีด      |
| • ขมิ้นอ้อย  | 1/2 | กิโลกรัม |
| • ว่านนางคำ  | 1/2 | กิโลกรัม |
| • ใบส้มป่อย  | 1/2 | กิโลกรัม |
| • เกลือแกง   | 60  | กรัม     |
| • การบูร     | 60  | กรัม     |



นำสมุนไพรมาโขลกหยาบๆ รวมกัน แบ่งออกเป็น 2 ส่วนเท่าๆ กัน ห่อด้วยผ้าขาวดิบ จะได้ลูกประคบ 2 ลูก และนำมานึ่งให้ร้อน นำมาประคบบริเวณที่ปวดสลับกัน 2 ลูก เมื่อใช้แล้วให้ผึ่งแดดให้แห้ง ใส่กล่องมิดชิดเก็บไว้ในตู้เย็นใช้ได้ 5-7 วัน สังเกตสีของสมุนไพร ถ้าสีซีดแสดงว่าสมุนไพรมีสารสำคัญลดลง ถ้ามีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวควรทิ้งไป

### ข้อควรระวัง

การประคบสมุนไพร ในผู้สูงอายุหรือเด็กควรระวังเรื่องความร้อน ควรทดสอบความร้อนบริเวณผิวหนังที่หลังมือ ถ้าร้อนมากให้ใช้ผ้ารองก่อน ขณะประคบควรสังเกตสีของผิวหนัง ถ้าแดงมากแสดงว่าความร้อนสูง อาจจะทำให้พุพองได้ ในผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการชาตามปลายมือ ปลายเท้า ควรใช้ลูกประคบด้วยความระมัดระวัง