

การประคบสมุนไพร

การประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพรมาห่อด้วยผ้า เป็นลูก เรียกว่า ลูกประคบ นำลูกประคบ ไปนึ่งให้ร้อนแล้วนำมาประคบบริเวณที่ปวดหรือเคล็ด ชัดยอก จะช่วยบรรเทาอาการปวดเคล็ดชัดเจนชัดยอกได้ สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เมื่อนึ่งร้อนแล้วน้ำมันหอมระเหยซึ่งเป็นตัวยาจะออกมาพร้อมกับไอน้ำและความชื้น เมื่อประคบตัวยาเหล่านั้นจะซึมเข้าไปในผิวหนัง ช่วยรักษาอาการ เคล็ด ชัดยอก และอาการปวด นอกจากนั้นแล้ว ความร้อนจากลูกประคบจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ช่วยให้ตัวยาซึมผ่านผิวหนังได้ดีขึ้น อีกทั้งกลิ่นจากน้ำมันหอมระเหยยังช่วยให้เกิดความสดชื่นด้วย



อุปกรณ์ทำลูกประคบ

1. ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ ขนาด 35 x ยาว 35 เซนติเมตร 2 ผืน
2. เชือก ด้ายดิบ หรือหนังยาง
3. ตัวยาที่ใช้ทำลูกประคบ
4. เตาร้อนหม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
5. จานหรือชามอลูมิเนียมเจาะรู (เพื่อให้ไอน้ำผ่านได้) สำหรับรองลูกประคบ

ตัวยาที่นิยมใช้ทำลูกประคบ (ลูกประคบ 2 ลูก)

1. เหง้าไพล (500 กรัม) สรรพคุณ แก้ปวดเมื่อย ลดการอักเสบ
2. ผิวมะกรูด ถ้าไม่มีให้ใช้ใบแทนได้ (200 กรัม) สรรพคุณ มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
3. ตะไคร้ (200 กรัม) สรรพคุณ แต่งกลิ่น
4. ใบมะขาม (100 กรัม) สรรพคุณ แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
5. ขมิ้นชัน (100 กรัม) สรรพคุณ ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
6. ใบส้มป่อย (100 กรัม) สรรพคุณ ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความดันโลหิต
7. เกลือแกง (60 กรัม) สรรพคุณ ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาซึมผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น
8. การบูร (2 ช้อนโต๊ะ) สรรพคุณ แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ แก้พุพอง
9. พิมเสน (2 ช้อนโต๊ะ) สรรพคุณ แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ แก้หวัด



วิธีการทำลูกประคบ

1. หั่นหัวไพล ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ ผิวมะกรูด เป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำมาตำพอหยาบ ๆ
2. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย ผสมกับสมุนไพรข้อ 1 เสร็จแล้วให้ใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียว แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ
3. นำตัวยาที่จัดเตรียมเรียบร้อยแล้ว แล้วใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบประมาณลูกส้มโอ (น้ำหนักประมาณ 400 – 500 กรัม) รัดด้วยเชือกให้แน่น (ลูกประคบเวลาถูกความร้อนยาสมุนไพรจะปล่อยให้รัดใหม่ให้แน่นเหมือนเดิม)
4. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งในหม้อนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15 - 20 นาที
5. นำลูกประคบที่รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบคนไข้ที่มีอาการต่าง ๆ โดยสับเปลี่ยนลูกประคบ



วิธีการประคบ

1. จัดท่าคนไข้ให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นั่ง นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร
2. นำลูกประคบที่รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบบริเวณที่ต้องการประคบ (การทดสอบความร้อนของลูกประคบคือแตะที่ท้องแขนหรือหลังมือของผู้ประคบก่อน)
3. ในการวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรงในช่วงแรกๆ ต้องทำด้วยความเร็ว ไม่วางแช่นานๆ เพื่อป้องกันคนไข้จากการถูกลวกด้วยความร้อน
4. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงก็สามารถเปลี่ยนลูกประคบอีกลูกที่นึ่งได้ที่ (นำลูกเดิมไปนึ่งต่อ) ทำซ้ำตาม ข้อ 2, 3, 4

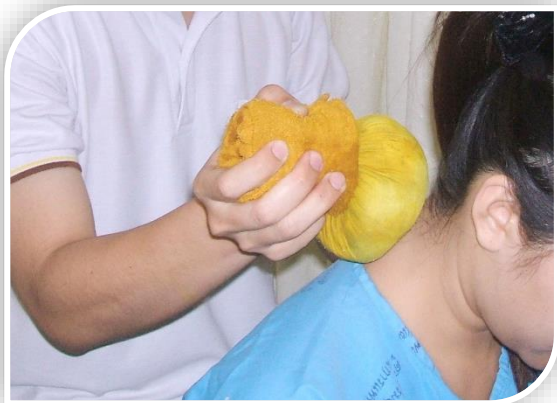
ประโยชน์ของการประคบ

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อเอ็น ข้อต่อ หลัง 24 - 48 ชั่วโมง
3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. ช่วยให้เนื้อเยื่อ ฟังผืด ยืดตัวออก
5. ลดการติดขัดของข้อต่อ
6. ลดอาการปวด
7. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต



ข้อควรระวัง

1. ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังอ่อน ๆ หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ถ้าต้องการใช้ควรมีผ้าขนหนูรองก่อนหรือรองจนกว่าลูกประคบจะคลายร้อนลงจากเดิม
2. ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าวความรู้สึกตอบสนองต่อความร้อนช้า อาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ พองได้ง่าย ถ้าต้องการใช้ควรระมัดระวัง “ ใช้ลูกประคบที่อุ่นๆ ”
3. ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีผลการอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ในช่วง 24 ชั่วโมง แรก อาจจะทำให้บวมมากขึ้น
4. หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันทีเพราะจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนัง และอุณหภูมิ ของร่างกายปรับเปลี่ยนไม่ทันอาจทำให้เป็นไข้ได้



วิธีเก็บรักษา

1. ลูกประคบสมุนไพรที่ทำในแต่ละครั้ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้ 3 - 5 ครั้ง
2. ควรเก็บลูกประคบไว้ในตู้เย็นจะทำให้เก็บได้นานขึ้น ควรตรวจลูกประคบด้วย ถ้ามีกลิ่นบูดหรือเหม็นเปรี้ยว ไม่ควรเก็บไว้
3. ถ้าลูกประคบแห้ง ก่อนใช้ควรพรมด้วยน้ำหรือเหล้าขาว
4. ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลืองหรือสีเหลืองอ่อนลงแสดงว่ายาที่ใช้จืดแล้ว (คุณภาพน้อยลง) จะใช้ไม่ได้ผล ควรเปลี่ยนลูกประคบใหม่

