

เรื่อง การประคบสมุนไพร



รายละเอียด

การประคบสมุนไพรเป็นวิธีการบำบัดรักษาของการแพทย์แผนไทยอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งสามารถนำไปใช้ควบคู่กับการนวดไทย โดยมักใช้วิธีการประคบสมุนไพรหลังจากทำการนวดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผลของการรักษาด้วยการประคบสมุนไพรเกิดจากผลของความร้อนที่ได้จากการประคบ และผลจากการที่ตัวยาสมุนไพรซึมผ่านชั้นผิวหนังเข้าสู่ร่างกาย

ผลของความร้อน

ผลของความร้อนจากการประคบที่มีต่อการรักษานั้น มีดังต่อไปนี้ คือ

1. ช่วยทำให้เนื้อเยื่อพังผืดยึดตัวออก
2. ลดการติดขัดของข้อต่อ
3. ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ
4. ลดปวด

5. ช่วยลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อหลัง 24-48 ชั่วโมง
6. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

ผลของสมุนไพร

สมุนไพรที่ใช้ในตำรับยาถูกประกอบอาจแตกต่างกันไป แต่โดยทั่วไป ไปด้วยหลักหรือด้วยยาสำคัญจะคล้ายๆ กัน ด้วยยาสมุนไพรส่วนใหญ่มีตัวยาที่มีสรรพคุณในการแก้เคล็ดขัดยอกฟกช้ำ ทำให้เส้นเอ็นหย่อน ซึ่งเมื่อผสมกับความร้อนจากลูกประคบแล้วก็เท่ากับเป็นการเสริมฤทธิ์ในการรักษาซึ่งกันและกัน อย่างไรก็ตาม สมุนไพรที่ใช้ตามตำรับนี้ควรเป็นยาสด เพราะจะมีสรรพคุณได้ดีกว่ายาแห้ง สมุนไพรเช่น หัวไพล ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ตะไคร้ ผีวมะกรูด มีน้ำมันหอมระเหยเป็นสาระสำคัญในการออกฤทธิ์ ถ้าเป็นยาแห้งน้ำมันหอมระเหยจะระเหยออกไปมากแล้ว จะมีผลในการรักษาได้น้อย นอกจากนี้อาจใช้สมุนไพรอื่นๆในตำรับลูกประคบอีก เช่น ว่านนางคำ ใบพลับพลึง หัวหอม ขิงสด ว่านน้ำดีปลี เปราะหอม ผักบุง เปลือกชะลูด ถ้าไม่สามารถหาสมุนไพรได้ครบตามตำรับก็ให้ใช้เท่าที่มี แต่สมุนไพรที่ขาดไม่ได้ คือ หัวไพล เพราะเป็นตัวยาสำคัญของตำรับนี้

วิธีเตรียมลูกประคบ

1. หั่นหัวไพล ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ และเถาเอ็นอ่อน แล้วตำพอหยาบ
2. ปอกผีวมะกรูดออกหั่น แล้วตำพอหยาบ
3. นำส่วนผสมในข้อ 1 และ 2 มาตำรวมกับใบมะขาม และใบส้มป่อย
4. ใส่การบูรและพิมเสนลงไป ผสมให้เข้ากัน ตำต่อไปให้แหลก แต่อย่าถึงกับละเอียด เพราะลูกประคบจะแฉะ
5. แบ่งตัวยาที่ตำได้เป็น 2 ส่วนเท่าๆ กัน ใช้ผ้าขาวห่อ รัดด้วยเชือกให้แน่น จะได้ลูกประคบ 2 ลูก

วิธีการประคบ

อุปกรณ์ที่ใช้

1. หม้อดินใส่น้ำครึ่งหนึ่งตั้งบนเตาไฟจนมีไอน้ำร้อน
2. จานรองลูกประคบ
3. ลูกประคบ 2 ลูก ลูกหนึ่งวางไว้บนปากหม้อดินที่มีไอน้ำร้อนอีกลูกวางไว้ที่จานรองลูกประคบ

ขั้นตอนในการประคบ

หลังจากที่ทำการนวดร่างกายของผู้ป่วยเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. จัดท่าของผู้ป่วยให้เหมาะสม เช่น อาจนอนหงาย นอนคว่ำ หรือนอนตะแคง ขึ้นกับตำแหน่งที่จะทำการ

ประคบ

2. เมื่อลูกประคบที่อังไอน้ำร้อนดีแล้ว ผู้ประคบใช้มือจับลูกประคบให้เต็มอุ้งมือ ยกขึ้นจากปากหม้อ (แล้วเอาลูกประคบอีกลูกวางบนปากหม้อแทน) ลองใช้ลูกประคบแตะบริเวณท้องแขนของตนเอง ถ้าลูกประคบยังร้อนมาก ให้ใช้ฝ่ามืออีกข้างแตะลูกประคบแล้วใช้ฝ่ามือไปนวดบริเวณที่ต้องการประคบ เป็นการถ่ายเทความร้อนซึ่งผู้ป่วยจะรู้สึกร้อนเกินไป ให้ทำหลายๆ ครั้ง จนลูกประคบคลายความร้อนลงไปบ้างแล้ว จึงสามารถเอาลูกประคบลงไปประคบโดยตรงได้

3. การประคบด้วยลูกประคบโดยตรงในตอนแรก ต้องทำด้วยความรวดเร็ว ไม่วางลูกประคบไว้บนผิวหนังผู้ป่วยนานๆ เพราะลูกประคบยังร้อน ผู้ป่วยยังทนความร้อนได้ไม่มาก ผู้ประคบจึงเพียงแตะแตะลูกประคบลงบนผิวหนังแล้วยกขึ้น เลื่อนไปประคบตำแหน่งถัดไปตามแนวกล้ามเนื้อที่ทำการนวดไว้

4. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงไปอีก ผู้ประคบสามารถวางลูกประคบให้นานขึ้นได้พร้อมกับกดคลึงด้วยลูกประคบ จนลูกประคบคลายความร้อนไปมากแล้ว จึงเปลี่ยนไปใช้ลูกประคบอีกลูกซึ่งวางอังไอน้ำร้อนเตรียมพร้อมไว้แล้ว ทำการประคบซ้ำจากขั้นตอนที่ 2-4

5. ในขณะที่ประคบ ควรทำการนวดสลับกับการประคบ โดยเฉพาะในตำแหน่งที่มีอาการปวดเมื่อยมาก

ระยะเวลาที่ใช้ในการประคบ

โดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 15-20 นาทีต่อการประคบ 1 ครั้ง ถ้ามีอาการเคล็ดขัดยอก อาจประคบได้วันละ 2 ครั้ง

ข้อควรระวังในการประคบ

1. อย่าใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังที่อ่อน บริเวณที่มีกระดูกยื่น หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ควรใช้ผ้าขนหนูรองหรือใช้ลูกประคบอุ่นๆ

2. ต้องระมัดระวังในกรณีที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต เด็กและผู้สูงอายุ เพราะมักมีความรู้ตอบสนองช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย ควรใช้ลูกประคบที่ไม่ร้อนจัด

3. ห้ามใช้การประคบสมุนไพรในกรณีที่มีการอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก เพราะจะทำให้บวมมากขึ้น และเลือดออกมากขึ้นได้

4. หลังการประคบสมุนไพรไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนังและร่างกายยังปรับตัวไม่ทัน

การเก็บรักษาลูกประคบ

ลูกประคบที่ทำครั้งหนึ่งๆ อาจใช้ได้ 3-5 วัน เวลาเก็บควรผึ่งตัวยาไว้อย่าให้อับ ถ้าเก็บในที่เย็น เช่น ตู้เย็น จะทำให้เก็บได้นานขึ้น แต่ถ้าตัวยาบูดเสีย ก็ไม่ควรนำมาใช้อีก ถ้าพบว่า ลูกประคบแห้ง ก่อนใช้อาจพรมด้วยน้ำหรือเหล้าโรง ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลืองของไฟลออกมาอีกแสดงว่ายายาจัดแล้ว จะใช้ไม่ได้ผลอีก

คำสำคัญ : การประคบสมุนไพร

ที่มา : <https://sites.google.com/site/thetreepanthai1/say-samphanth/thaimed>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-12

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1517&code_db=610007&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology