

## เรื่อง นวดท้องสัญญาณที่ 5



### รายละเอียด

#### วิธีการนวด

ผู้นวดเข้าทางด้านซ้ายของผู้ถูกนวดนั่งคุกเข่าคู้ หันเข้าหาผู้ถูกนวด ใช้มือซ้ายกางนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือ ๑๘๐ องศา วางนิ้วชี้ตกระดูกซี่โครงซี่สุดท้ายของทั้งสองข้าง วางสันมือขวาทาบต่อจากแนวมือซ้าย (ด้านหลัง) ยกมือซ้ายออก กดโน้มน้ำหนักลงบนสันมือขวาจนพบจุดชีพจร (สัญญาณที่ 5 ท้อง เนื้อสะดือประมาณ 2 นิ้วมือ) ด้านบน การกดสัญญาณแต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

#### ข้อควรระวัง

- 1.ไม่ควรนวดรอบสะดือ ต้องห่างอย่างน้อย 1 นิ้วมือ
2. ห้ามกดบริเวณลิ้นปี่ (ทำให้จุกเสียดได้) และชายโครง (ทำให้กระดูกซี่โครงหักและที่มแทงอวัยวะภายใน)

ได้)

3. ห้ามจอดในกรณีที่มีโรคประจำตัว เช่น มะเร็งตับ มะเร็งลำไส้
4. ห้ามจอดในขณะที่มีไข้ใหม่ ๆ หรือหิวจัด
5. ควรระวังในผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง
6. ห้ามจอดในรายที่เป็นอัมพาตใหม่ ๆ จะทำให้เสมหะมากขึ้นเรียกว่า “ชีวหาคมภ์” อาจจะทำให้เสียชีวิตก็ได้

## ประโยชน์

จ่ายความร้อนออกทั่วห้อง (ออกเส้นสูมณา) เข้าไซส์หลังออกกันกบ ออกขาทั้ง 2 ข้าง ช่วยปรับสมดุลระบบการไหลเวียนให้ดีขึ้นทั่วร่างกาย

## ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : ห้องสัญญาณที่ 5

ที่มา : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากอ่าง เทศบาลตำบลคลองแม่ลาย ตำบลอ่างทอง อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : นักศึกษา รหัส 5912206

วันที่ : 2018-03-16

[https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page\\_id=1039&code\\_db=DB0020&code\\_type=002](https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page_id=1039&code_db=DB0020&code_type=002)