

ลูกประคบสมุนไพร

☛ นำเสนอเมื่อ 5 ส.ค. 2551

ลูกประคบ Herbal Compress

ตัวยานิยมใช้ทำลูกประคบ

- ไพล (500 กรัม) แก้วปุดเมื่อย เกล็ด ขัดยอก ลวดการอกเสบ
- ขมิ้นชัน (100 กรัม) ขวยลุดอาการอกเสบ แก้วโรคผิวหนัง
- ตะไคร่บาน (100 กรัม) แดงกลิน
- ผิวมะกรูด (200 กรัม) ถูไม่มีไขใบแทนได้ มีน้ำมันหอมระเหย แก้มวงเวียน
- ใบมะขาม (300 กรัม) แก้อาการคันตามร่างกาย ขวยบำรุงผิว
- ใบสมป่อย (100 กรัม) ขวยบำรุงผิว แก้วโรคผิวหนัง ลดความดัน
- เกล็ด (1 ขอนโต๊ะ) ขวยลุดความรอนและขวยพาด้วยชิมผานผิวหนังได้สะดวกขึ้น
- การบูร (2 ขอนโต๊ะ) แดงกลิน บำรุงหัวใจ

ลูกประคบสมุนไพร คือ ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำสมุนไพรหลายชนิดมาผ่านกระบวนการทำความสะอาดแล้วนำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการตำพอกแตก ไซสหรือทำให้แห้ง นำมาห่อหรือบรรจุรวมกันในผ้าให้รูปร่างต่าง ๆ เช่น ขุนกลม หมอนสำหรับไชนาบหรือคุดประคบสวนตง ๆ ของร่างกาย เพื่อทำให้กลามเนื้อผ่อนคลาย ถ้าเป็นลูกประคบสมุนไพรแห้ง กอนไชตองนำพามาพรมน้ำแล้วทำใหร้อนโดยนึ่ง

ลักษณะทั่วไปของลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพรตองห่อมปิดสนิทรูปทรงต่าง ๆ ภายในบรรจุสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดรวมกันกรณีทำเป็นรูปทรงกลมปลายตองรวมแล้วมัดให้แน่น ทำเป็นตามจับ ตองมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยของสมุนไพรที่ใช้

อุปกรณ์การทำลูกประคบสมุนไพร

1. ผ้าสำหรับห่อลูกประคบ ตองเป็นผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบที่มีเนื้อผ้าแน่นพอที่จะป้องกันไม่ให้สมุนไพรร่วงออกมาได้
2. สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบตองหั่นหรือสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ สด/แห้ง ตองไม่มีราปรากฏให้เห็นเด่นชัด และตองมีพืชสมุนไพรหลักที่มีน้ำมันหอมระเหยอย่างน้อย 3 ชนิด เช่น ไพล ขมิ้นชัน ตะไคร่ และผิวหรือใบมะกรูด/กลุ่มสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวมีฤทธิ์เป็นกรต่อน ๆ เช่น ใบมะขาม ใบสมป่อย และกลุ่มสารที่มีกลิ่นหอม จะระเหยออกมาเมื่อดูความรอน เช่น การบูร พิมเสน และเกล็ด ขวยลุดความรอน
3. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบและจานรองลูกประคบ
4. เชือกสำหรับมัดผ้าห่อลูกประคบ

วิธีทำลูกประคบ

1. นำหัวไพล ขมิ้นชัน ตะไคร่ มะกรูด ล้างทำความสะอาด นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการตำพอกขยบ ๆ
2. นำใบมะขาม ใบสมป่อย ผสมกับสมุนไพรในข้อ 1 แล้วใส่เกลือ การบูร ลูกเคลลาให้เขาเป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ
3. แบ่งสมุนไพรที่คุดเคลลาให้เขากันแล้วเป็นส่วนเทา ๆ กัน โดยใส่ผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบมัดด้วยเชือกให้แน่น
4. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่ง ไขเวลานึ่งประมาณ 15-20 นาที

วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

- นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งประมาณ 15-20 นาที เมื่อดูลูกประคบร้อนได้ที่แล้ว ก่อนนำมาใช้ประคบควรมีการทดสอบความรอนโดยแตะที่ท้องแขนหรือหลังมือก่อน และในช่วงแรกที่ลูกประคบยังร้อนอยู่ ตองประคบด้วยความเร็วไม่วางลูกประคบไวบนผิวหนังนาน ๆ เพียงแตะลูกประคบแล้วยกขึ้น แต่เมื่อดูลูกประคบคลายความรอนลงสามารถวางลูกประคบได้นานขึ้นพร้อมกับกดคลึงจนกว่าลูกประคบคลายความรอน แล้วจึงเปลี่ยนลูกประคบไปใช้ลูกใหม่แทน (ไขแล้วนำไปนึ่งแทน)

ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

- ไม่ควรใช้ลูกประคบที่รอนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณผิวหนังที่เคยเป็นแผลมาก่อนหรือบริเวณที่มีกระดูกยื่น และตองระมัดระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต ในเด็กและผู้สูงอายุ เพราะมักมีความรู้สึกในการรับรู้และตองบสนองช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย
- ไม่ควรไชกรูประคบสมุนไพรในกรณีที่มีอาการอกเสบ บวม แดง รอน ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก เพราะจะทำให้อักเสบมากขึ้นและอาจมีเลือดออกตามตามมาได้
- หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปล้างด้วยจากผิวหนัง และร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวได้ทัน (รอนเป็นเย็นทันทีทันใด) อาจทำให้เกิดเป็นไขได้

การเก็บลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพรที่ใช้ครั้งหนึ่งแล้วสามารถเก็บไว้ได้นาน 3-5 วัน หลังจากใช้แล้วควรมีลูกประคบให้แห้ง เก็บใส่ถุงหรือภาชนะปิดฝาให้แน่นเช็ดเย็นจะเก็บได้นานขึ้น ไขสังเกตดูลูกประคบมีเชื้อราปรากฏให้เห็นและมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว หรือสีเหลืองจางลง แสดงว่าตัวยาเสีย ไม่มีคุณภาพไม่ควรนำมาไชอีกตองไป เพราะจะไชไม่โดผล

ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร (จากตัวยาสสมุนไพรรและตองความรอน)

1. กระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
2. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดเมื่อย
3. ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประคบและทำให้เนื้อเยื่อ พังผืดยึดตัวออก
4. ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือบริเวณข้อตองต่าง ๆ หลังจาก 24-48 ชั่วโมงไปแล้ว

เอกสารอ้างอิง

1. นางสาวกมลมา ศรียากุล, วิทยานิพนธ์, รูปแบบที่พึงประสงค์ในการให้บริการนวด อบ ประคบสมุนไพรเพื่อส่งเสริมสุขภาพ : กรณีศึกษาศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดฉะเชิงเทรา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2543, หน้า 24-30
2. พญ.เพ็ญนภา ทวีชัยเจริญ, พญ.อุษล อินทนนท์, พ.ธรรมา อ่อนจันทร์, คู่มือปฏิบัติงานการแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาลชุมชน, โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2539, หน้า 84-85
3. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, การแพทย์แผนไทยกับการดูแลสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ 3 : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2546, หน้า 34-38
4. เอกสารอัดสำเนา มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน, ลูกประคบสมุนไพร, จำนวน 4 หน้า

ข้อมูลจากเว็บไซต์ <http://ittm.dtam.moph.go.th>