การประคบร้อน และ ประคบเย็น ที่ถูกต้อง

นำเสนอเมื่อ : 7 มิ.ย. 2565

การประคบร้อนและประคบเย็นที่ถูกต้อง

1. ประคบร้อน

ช่วยให้เส้นเลือดขยายตัว เพิ่มการไหลเวียนของเลือด ซ่อมแซมการบาดเจ็บดีขึ้น บรรเทาอาการปวด

เมื่อใดจะต้องประคบร้อน

หลังได้รับบาดเจ็บ หรือฟกช้ำ 48-72 ชั่วโมง

อาการปวด หรืออักเสบเรื้อรัง ตึงบริเวณข้อ

ปวดประจำเดือน ปวดฟัน เต้านมคัด

ข้อควรระวัง

ผู้ป่วยที่มีภาวะเลือดออกผิดปกติ

ความร้อนที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดรอยดำไหม้หรือแผลพุพองได้

2. ประคบเย็น

ช่วยให้เส้นเลือดหดตัว ทำให้เลือดออกน้อยลง มีการดูดซึมน้ำกลับเข้าหลอดเลือดช่วยให้ยุบบวม

เมื่อใดจะต้องประคบเย็น

ข้อเท้าแพลง รอยฟกช้ำ จากการกระแทก ปวด บาดเจ็บ

อาการปวดเฉียบพลัน

อาการอื่น ๆ เช่น ปวดศีรษะ ไข้สูง เลือดกำเดาไหล แผลจากของมีคม น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ที่ไม่รุนแรง

การประคบร้อน และประคบเย็นที่ถูกต้อง

RAMA CHANNEL
true visions 42



ประคบร้อน

ช่วยให้เส้นเลือดขยายตัว
เพิ่มการไหลเวียนของเลือด
ช่อมแซมการบาดเจ็บดีขึ้น
บรรเทาอาการปวด

เมื่อใดจะต้องประคบร้อน

- หลังได้รับบาดเจ็บ หรือฟกช้ำ 48-72 ชั่วโมง
- อาการปวด หรืออักเสบเรื้อรัง ตึงบริเวณข้อ
- ปวดประจำเดือน ปวดฟัน เต้านมคัด

ข้อควรระวัง

- ผู้ป่วยที่มีภาวะเลือดออกผิดปกติ
- ความร้อนที่มากเกินไป
  อาจทำให้เกิดรอยดำไหม้หรือแผลพุพองได้

ประคบเย็น

ช่วยให้เส้นเลือดหดตัว ทำให้เลือดออกน้อยลง
มีการดูดซึมน้ำกลับเข้าหลอดเลือดช่วยให้ยุบบวม

เมื่อใดจะต้องประคบเย็น

- ข้อเท้าแพลง รอยฟกช้ำ จากการกระแทก ปวด บาดเจ็บ
- อาการปวดเฉียบพลัน
- อาการอื่น ๆ เช่น ปวดศีรษะ ไข้สูง เลือดกำเดาไหล
  แผลจากของมีคม น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ที่ไม่รุนแรง

ผู้เรียบเรียง : วนาพรรณ ชื่นอิ่ม หน่วยสวัสดิการสุขภาพรามาธิบดี

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
RAMACHANNEL RAMACHANNELTV RAMACHANNELTV WWW.RAMACHANNEL.TV

ผู้เรียบเรียง

วนาพรรณ ชื่นอิ่ม

หน่วยสวัสดิการสุขภาพรามาธิบดี

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอบคุณที่มาจาก โรงพยาบาลรามาธิบดี