

การประคบสมุนไพร

การประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพรหลายอย่างมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยโดยนำมานึ่งให้ร้อน ประคบบริเวณที่ปวดหรือเคล็ดขัดยอกซึ่งน้ำมันหอมระเหยเมื่อถูกความร้อนจะระเหยออกมา ความร้อนจากลูกประคบจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร

๑. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
๒. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ หลัง ๒๔-๔๘ ชั่วโมง
๓. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
๔. ช่วยให้น้ำเนื้อเยื่อ พังผืดยืดตัวออก
๕. ลดการติดขัดของข้อต่อ
๖. ลดอาการปวด
๗. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

ตัวยาที่นิยมใช้ทำลูกประคบ



ข้อควรระวัง

๑. ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังอ่อน ๆ หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ถ้าต้องการใช้ควรมีผ้าขนหนูรองก่อนหรือรอจนกว่าลูกประคบจะคลายร้อนลงจากเดิม
๒. ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าวความรู้สึกตอบสนองต่อความร้อนช้า อาจจะทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย ถ้าต้องการใช้ควรจะ "ใช้ลูกประคบที่อุ่น ๆ "
๓. ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีแผล การอักเสบ (ปวด, บวม, แดง, ร้อน) ในช่วง 24 ชั่วโมง
๔. หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันทีเพราะจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนัง และอุณหภูมิของร่างกายปรับเปลี่ยนไม่ทันอาจจะทำให้เป็นไข้ได้

วิธีการเก็บรักษา

๑. ลูกประคบสมุนไพรที่ทำในแต่ละครั้ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้ 3-5 วัน
๒. ควรเก็บลูกประคบไว้ในตู้เย็น จะทำให้เก็บได้นานขึ้น (ควรเช็คลูกประคบด้วย ถ้ามีกลิ่นบูดหรือเหม็นเปรี้ยวไม่ควรเก็บไว้)
๓. ถ้าลูกประคบแห้ง ก่อนใช้ควรพรมด้วยน้ำหรือเหล้าขาว
๔. ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลืองหรือสีเหลืองอ่อนลงแสดงว่ายาที่ใช้จืดแล้ว (คุณภาพน้อยลง) จะใช้ไม่ได้ผลควรเปลี่ยนลูกประคบใหม่

น.ส.เรีนจิตร

อินทะสร้อย

นางจุฬามณี

เกตุแก้ว

น.ส.ชุติกาญจน์

ประดับมุข

น.ส.ประพิมพ์พรรณ

เงินกลิ่น