

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 22,004 วันเสาร์ที่ 6 ตุลาคม พ.ศ. 2555 หน้า 28

อบสมุนไพร



ท่านที่มีข่าวพระรูปหนึ่งใน จ.เพชรบูรณ์
บรรณาธิการอบสมุนไพรในห้องที่สร้างขึ้น
เองภายในวัด ส่วนพระรูปวัดมีมีอาการสท
คงทำให้ผู้อ่านอยากทราบว่า การอบสมุนไพรมีประโยชน์
อย่างไร และมีข้อห้ามหรือไม่?

**นพ.สมชัย นิจพานิช อธิบดีกรมพัฒนาการ
แพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก** บอกว่า
การอบสมุนไพร เป็นการนำสมุนไพรหลายชนิดมา
ต้มจนเดือด โอน้ำ ป้อนให้คนไข้ และสภาวะเหมาะ
ต่าง ๆ จะออกมาสัมผัสผิวหนังทำให้มีผลเฉพาะที่
สุดคมเข้าไป มีผลต่อระบบทางเดินหายใจและทั่ว
ร่างกาย

สมุนไพรที่ใช้มี 4 กลุ่ม ประกอบด้วย

- 1. สมุนไพรที่มีกลิ่นหอม มีสาระสำคัญที่ออกฤทธิ์เป็น
น้ำมันหอมระเหย ช่วยรักษาโรคผิวหนัง ปวดเมื่อย หัว
คืดงอก เช่น โขลก ชันไม้ ตะไคร้ มะกรูด 2. สมุนไพรที่มี
รสเผ็ดร้อน มีฤทธิ์เป็นความร้อน ช่วยระงับสิ่งสกปรก
เพิ่มความต้านทานโรคให้กับผิวหนัง เช่น โสมชะวม ใบ



นพ.สมชัย นิจพานิช **นพ.ปราโมทย์ เสถียรรัตน์**

และฟ้าลิ้มบ่อย 3. สารประกอบที่ระเหยได้เมื่อถูกความร้อน
และมีกลิ่นหอม เช่น การบูร พิมเสน 4. สมุนไพรที่ใช้
รักษาเฉพาะโรค เช่น เหงือกปลาหมอ ใช้รักษาโรคผิวหนัง
ผื่นคัน ทั้งนี้อาจใช้สมุนไพรสดหรือสมุนไพรแห้งก็ได้ขึ้นอยู่กับ
กับความสะดวกในการหาได้ในแต่ละท้องถิ่น

สำหรับมาตรฐานห้องอบสมุนไพร เช่น ต้องไม่
แคบจนเกินไป สามารถให้บริการได้ 3-4 คน พื้นและ
ผ้าม่านทำความสะอาดง่าย ประตูห้องควรปิดมิดชิดแต่



ไม่มีการเลือกกลิ่นจากตัวใน อาจจะเป็นที่องกระจาก
ที่สามารถมองเห็นจากภายนอกได้ จำนวนห้องควรมี
อย่างน้อย 2 ห้องแยกเพศชายและเพศหญิง เครื่องใช้
สำหรับห้องอบสมุนไพรมีจำนวนมาก เทอร์มิเตอร์วัดอุณหภูมิ
นาฬิกาจับเวลา พัดลมดูดอากาศ

ประโยชน์ของการอบสมุนไพร คือ ช่วย
เพิ่มการไหลเวียนโลหิต คลายความตึงเครียด ช่วย
ชำระล้างและขับของเสียออกจากร่างกาย ช่วยผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นบรรเทาอาการปวด
เมื่อย ช่วยทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น ช่วยบำรุงผิว
พรรณ บรรเทาอาการผดผื่นคัน ช่วยโอบคลุมเข้าสู่



เงาในหญิงหลังคลอด ช่วยให้สบายตัว
ลดอาการปวดศีรษะ และช่วยให้หน้าหนังร่างกายลด
ลงได้ชั่วคราว

โรคหรืออาการที่สามารถบำบัดรักษาด้วยการ
อบสมุนไพร ได้แก่ 1. โรคภูมิแพ้ 2. โรคหอบหืดในระยะที่
ไม่มีอาการรุนแรง 3. เป็นหวัด น้ำูกไหลแต่ไม่มีการแห้ง
ตันของน้ำูก 4. โรคที่ไม่ได้เป็นการเจ็บป่วยเฉพาะที่ หรือ
เป็นเฉพาะที่แต่มีหลายตำแหน่ง เช่น อัมพาต ปวดเมื่อย
ตามร่างกาย 5. โรคหรืออาการบางอย่าง เช่น ยอก โรค
เชื้อรังกต่าง ๆ เช่น เมาหวาน โรคเกาต์ อาจต้องใช้การ
อบสมุนไพรร่วมกับการรักษาอื่น ๆ ตามความเหมาะสม
6. การส่งเสริมสุขภาพและมารดาหลังคลอดบุตร

ข้อห้ามสำหรับการอบสมุนไพร คือ 1. มีไข้
สูงมากกว่า 38 องศาเซลเซียส เพราะอาจมีการติด



เชื้อโรคต่าง ๆ 2. โรค
ติดต่อย่างรุนแรงทุกชนิด
3. มีโรคประจำตัว เช่น
โรคไต โรคหัวใจ โรค
ลมชัก โรคหัวใจระยะ
รุนแรง โรคติดเชื้อระบบ
ทางเดินหายใจที่รุนแรง
ในรายที่มีความดันโลหิต

สูงไม่เกิน 180 มิลลิเมตรปรอท อาจช่วยได้ตามดุลยพินิจ
ของแพทย์ แต่ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด 4. สตรี
ขณะมีประจำเดือนร่วมกับมีอาการไข้ และปวดศีรษะร่วม
ด้วย 5. มีการอักเสบจากบาดแผลต่าง ๆ 6. อ่อนเพลีย
อดนอน อดอาหาร หรือหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ
7. ปวดศีรษะชนิดเวียนศีรษะ คลื่นไส้

**นพ.ปราโมทย์ เสถียรรัตน์ ผอ.สถานบริการ
แพทย์แผนไทย กล่าวถึงประโยชน์ของการอบสมุนไพร
ที่ระบุว่า ช่วยให้หน้าหนังร่างกายลดลงได้ชั่วคราวว่า**
การอบสมุนไพรจะทำให้ร่างกายเสียเพื่อ เสียหน้า
หน้าหน้าอาจลดลงชั่วคราวเท่านั้น แต่เมื่อได้คืนน้ำหรือ
รับประทานอาหารหน้าหนังก็เหมือนเดิม

ก่อนอบสมุนไพรควรได้รับการตรวจร่างกาย
จากแพทย์ก่อน ต้องไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นข้อห้าม
สำหรับเวลาที่อบไม่ควรเกิน 30 นาที โดยอบ 2 ครั้ง ๆ
ละ 15 นาที และออกนึ่งพัก 3-5 นาทีหลังการอบครั้ง
แรก ควรดื่มน้ำทดแทนแต่ไม่ควรเป็นน้ำเย็นจัด ในราย
ที่ไม่เคยอบสมุนไพร อาจทดลองอบสมุนไพรประมาณ 5
นาที หรือ 10 นาทีก่อน สำหรับต่อนั้นส่วนใหญ่มักจะไม่
สถานบริการที่ให้บริการเป็นประจำ สามารถใช้พร้อมกัน
ได้หลายคน ลงทุนค่อนข้างสูง ส่วนคนไข้ก็จะระงับสะดวก
สำหรับใช้ตามบ้านมีราคาถูกกว่า

**ด้านนายนิเวศน์ บวรกุลวัฒน์ สำนัก
คุ้มครองภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์
ทางเลือก** กล่าวว่า ในสถานบริการของกระทรวง
สาธารณสุขมีการให้บริการอบสมุนไพรตั้งแต่
ระดับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)
บางแห่ง ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่ต้องการผ่อนคลาย
นอกจากนี้ในส่วนของเอกชนยังเปิดให้บริการอบ
สมุนไพรเพื่อความสวยความงาม ทำให้ผิวพรรณดี
เลือดฝาดด้วย

อีกกลุ่มที่นิยมอบสมุนไพร คือ มารดาหลัง
คลอดบุตร การอบสมุนไพรจะช่วยให้หน้าหนังผิว
ชั้นของเสีย ออกจากร่างกาย ในคนที่คลอดด้วยวิธี
ธรรมชาติสามารถอบสมุนไพรได้ทันที แต่ในคนที่ผ่าท้อง
คลอดต้องรอให้แผลผ่าตัดหายสนิทก่อน