

# คม·สัต·สิก

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4801 วันศุกร์ที่ 12 ธันวาคม พ.ศ. 2557 หน้า 22

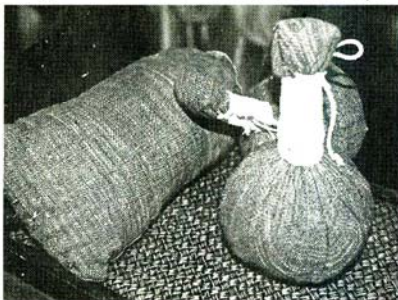


## ยาประคบอีกหนึ่งวิธีการรักษาควบคู่การนวดไทย

การประคบสมุนไพรเป็นวัฒนธรรมการรักษาพยาบาลที่อยู่กับชุมชน ซึ่งอาจเรียกแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ เช่น ยาตัง ยาตำ ยาจู้ ยาของ เป็นต้น ในทางการแพทย์แผนไทยการประคบเป็นวิธีการบำบัดรักษาที่สามารถนำไปใช้ควบคู่กับการนวดไทย โดยมักจะทำการประคบหลังจากทำการนวดเสร็จเรียบร้อยแล้ว

ประสิทธิภาพของการรักษาด้วยการประคบสมุนไพรเกิดจากความร้อน และผลจากการที่ตัวยาสสมุนไพรซึมผ่านชั้นผิวหนังเข้าสู่ร่างกาย ความร้อนจากการประคบจะมีผลต่อการรักษา ช่วยลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อหลังจากผ่านไป 24-48 ชั่วโมง ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ส่วนสมุนไพรที่ใช้ในตำรับยา ลูกประคบ ส่วนใหญ่จะมีสรรพคุณในการแก้เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำ ทำให้เส้นเอ็นหย่อน เมื่อผสมกับความร้อนจากลูกประคบแล้ว จึงเป็นการเสริมฤทธิ์ซึ่งกันและกันในการรักษา

ลูกประคบมีทั้งชนิดสด และแห้ง โดยทั่วไปลูก



ประคบสดจะมีสรรพคุณดีกว่าลูกประคบแห้ง เพราะมีน้ำมันหอมระเหยมากกว่า ลูกประคบส่วนใหญ่จะมีคืดเป็นก้อนกลมๆ เพื่อประคบเป็นจุดๆ แต่ก็มีการทำลูกประคบเป็นแผ่นสี่เหลี่ยม เพื่อใช้ประคบกล้ามเนื้อตามแผ่นหลังและบ่าด้วย

การให้ความร้อนแก่สมุนไพรในลูกประคบมีอยู่หลายวิธี เช่น การนึ่งด้วยไอน้ำแล้ว อาจใช้หินเป็นตัวให้ความร้อน โดยใส่หินเผาไฟในลูกประคบแล้วพรมน้ำแทนการนึ่ง หินที่เหมาะสมที่สุด คือ หินเขียวม้า (หินควอตซ์) แต่จะใช้หินอย่างอื่นหรือแม่แต่ก้อน

อิฐก็ได้ วัสดุอื่นๆ ที่สามารถใส่ในลูกประคบเพื่อช่วยเก็บความร้อนให้นานขึ้น เช่น ข้าวเหนียว ทราบาย ข้าวเปลือก

ในการประคบ บางครั้งจะมีการใช้น้ำกระสายยาเข้ามาช่วย เช่น มีการทาน้ำมันบนตัวก่อนการประคบ นิยมใช้กับอาการที่เอ็น หรืออัมพฤกษ์ อัมพาต มีการนำลูกประคบไปจุ่มในน้ำข้าวหมาก (น้ำแช่ข้าวเหนียว) ส่วนที่นอนกัน แล้วจึงนำลูกประคบไปนึ่ง หรือนำลูกประคบไปนึ่งในน้ำต้มข้าวหมากเลยก็ได้ นอกจากนี้ยังมีการนำลูกประคบไปจุ่มในน้ำส้มก่อนนำไปนึ่ง ซึ่งนิยมใช้กับอาการที่เอ็นตึงหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต หรือการพรมกล้ามเนื้อลูกประคบก่อนนำไปนึ่ง ซึ่งจะใช้กับคนที่มีอาการปวดบวม

### • วิธีประคบ

1. นำลูกประคบ 2 ลูก ไปนึ่ง ถ้าลูกประคบแห้งเกินไปอาจพรมด้วยน้ำหรือเหล้าโรงก่อนนำไปนึ่ง
2. จัดท่าของผู้ถูประคบให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นอนคว่ำ หรือนอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบ เมื่อลูกประคบอุ่นไอน้ำจนวนร้อนดีแล้ว ผู้ประคบจับลูกประคบให้เต็มอุ้งมือ ยกขึ้นจากหมอนึ่ง ลองใช้ลูกประคบแตะบริเวณท้องแขนของตนเอง ถ้าลูกประคบยังร้อนมาก ให้ใช้ฝ่ามืออีกข้างแตะลูกประคบแล้วไปนอบบริเวณที่ต้องการประคบแทนเป็นการถ่ายเทความร้อน ผู้ถูประคบจะไม่รู้สึกร้อนเกินไป ให้ทำหลาย ๆ ครั้ง จนลูกประคบคลายความร้อนลงบ้างแล้ว จึงเอาลูกประคบลงประคบโดยตรงได้

3. การประคบด้วยลูกประคบโดยตรงในตอนแรก ต้องทำด้วยความรวดเร็ว ไม่วางลูกประคบคาไว้บนผิวผู้ป่วย เพราะลูกประคบยังร้อนอยู่ และผู้ป่วยยังทนความร้อนได้ไม่มาก ผู้ประคบเพียงแตะและลูกประคบลงบนผิวหนัง แล้วยกขึ้น เลื่อนไปประคบตำแหน่งถัดไปตามแนวกล้ามเนื้อที่ทำการนวดได้

4. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลง ผู้ประคบสามารถวางลูกประคบให้นานขึ้นได้ พร้อมกับกดคลึงจนลูกคลายความร้อนไปแล้ว จึงนำลูกประคบใส่กลับไปในหม้อ แล้วนำอีกลูกที่นึ่งรออยู่ ออกมาทำการประคบซ้ำตามขั้นตอนที่กล่าวมา

5. โดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที ต่อการ

ประคบ 1 ครั้ง ถ้ามีอาการเคล็ดขัดยอก อาจประคบได้วันละ 2 ครั้ง

### • ข้อควรระวัง

1. อย่าใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังที่อ่อน บริเวณที่มีกระดูกยื่น หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ควรใช้ผ้าขนหนูรองหรือใช้ลูกประคบอุ่นๆ

2. ต้องระมัดระวังในกรณีผู้ป่วยเป็นเบาหวาน อัมพาต เด็กหรือผู้สูงอายุ ซึ่งมักจะไม่มีความรู้สึกตอบสนองช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย ควรใช้ลูกประคบที่ไม่ร้อนจัด นอกจากนี้ยังห้ามใช้การประคบสมุนไพรในกรณีที่มีการอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก เพราะจะทำให้บวมและเลือดออกมากขึ้นได้

3. หลังการประคบสมุนไพรไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนัง และร่างกายยังปรับตัวไม่ทัน

ฉบับหน้าพบกับวิธีการทำลูกประคบและตำรับยาประคบต่างๆ ที่น่าสนใจ เช่น ยาประคบอัมพาต ยาประคบเส้นตึง เป็นต้น

สอบถามรายละเอียดได้ที่  
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร  
โทร. 0-3721-1289