



การประคบสมุนไพร



การประคบสมุนไพร หมายถึง การนำเอาสมุนไพรทั้งสดหรือแห้งหลาย ๆ ชนิดตำพอแหลกแล้วนำมาคลุกรวมกัน ห่อด้วยผ้าดิบทำเป็นลูกประคบ

ตัวยาที่นิยมใช้ทั้งลูกประคบ

1. ไพล (500 กรัม) แก้ปวดเมื่อย ลดการอักเสบ
2. ผิวมะกรูด ถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้ (100 กรัม) มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
3. ตะไคร้บ้าน (200 กรัม) แต่งกลิ่น
4. ใบมะขาม (100 กรัม) แก้อาการคันตามร่างกาย และช่วยบำรุงผิว
5. ขมิ้นชัน (100 กรัม) ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
6. ใบส้มป่อย (50 กรัม) ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง
7. การบูร (30 กรัม) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ
8. พิมเสน (30 กรัม) แต่งกลิ่น แก้พุพอง ผดผื่น บำรุงหัวใจ
9. เกลือ (60 กรัม) ช่วยลดความร้อนและช่วยพาตัวยาชิมผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น



วิธีการทำลูกประคบ

1. หั่นไพล, ขมิ้น, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, ตำพอหยาบ ๆ
2. นำใบมะขาม, ใบส้มป่อย ตำผสมกับข้อ 1 เสร็จแล้วให้ใส่เกลือ, การบูร คลุกเคล้าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าให้เหลวเป็นน้ำ
3. แบ่งตัวยาที่ตำเรียบร้อยแล้วออกเป็น 2 ส่วนเท่า ๆ กัน โดยใช้ผ้าขาวห่อรัดด้วยเชือกให้แน่น
4. นำลูกประคบที่ได้ หนึ่งในหม้อหนึ่ง ใช้เวลาึ่งประมาณ 15 – 20 นาที
5. นำลูกประคบที่หนึ่งได้ที่แล้ว มาประคบ ผู้ป่วยที่มีอาการต่าง ๆ โดยสลับเปลี่ยนลูกระคบ

ขั้นตอนการประคบ

1. จัดทำผู้ป่วยให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย, นั่ง, นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร
2. นำลูกประคบที่หนึ่งร้อนได้ที่แล้วมาประคบ บริเวณที่ต้องการประคบ (การทดสอบความร้อนลองลูกประคบโดยแตะที่ท้องแขนหรือฝ่ามือของผู้ประคบ)

3. ในการวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรงในช่วงแรก ๆ ต้องทำด้วยความเร็ว ไม่วางแช่นาน ๆ เพราะคนไข้จะทนความร้อนไม่ได้มาก
4. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลง ก็สามารถวางลูกประคบอีกลูกหนึ่งแทน (นำลูกเดิมไปนั่งต่อ) ทำซ้ำตามข้อ 2, 3, 4

ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร

(จากตัวยาสสมุนไพร และความร้อน)

1. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. ช่วยลดการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ, เอ็น, ข้อต่อ
3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. ช่วยให้เนื้อเยื่อ, ฟังผืด ยืดตัวออก
5. ลดการติดขัดของข้อต่อ
6. ลดอาการปวด
7. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด



ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

- ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังที่อ่อน หรือ เคยเป็นแผลฉกฉวย
- ควรระวังเป็นพิเศษ ในผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็กและผู้สูงอายุ เนื่องจากบุคคลดังกล่าว ความรู้สึกตอบสนองต่อความร้อนช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้ พองได้ง่าย
- ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีการอักเสบ (ปวด, บวม, แดง, ร้อน) ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก อาจจะทำให้บวมมากขึ้น
- หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนัง และร่างกาย อาจจะไม่ปรับไม่ทัน

การเก็บรักษาลูกประคบ

- ลูกประคบสมุนไพรที่ทำครั้งหนึ่ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้ 3 – 5 วัน
- ควรเก็บลูกประคบไว้ในตู้เย็น จะทำให้เก็บได้นานขึ้น
- ถ้าลูกประคบแห้ง ก่อนใช้ควรพรมด้วยน้ำ
- ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลือง สีเหลืองอ่อนลง แสดงว่ายาที่ใช้จืดแล้ว (คุณภาพน้อยลง) จะใช้ไม่ได้ผล

อัตราค่าบริการนวด

ประเภทบริการ	ระยะเวลา (นาที)	ราคา (บาท)
นวดทั้งตัว	90	200
นวดฝ่าเท้า	60	200
อบสมุนไพร	10-15	50
ประคบลูกสมุนไพร	30	120

เวลาเปิดบริการแพทย์แผนไทย

เวลาช่วงเช้า	พักกลางวัน	เวลาช่วงบ่าย	เวลาช่วงเย็น
<u>รอบแรก</u> 08.00-10.00 น.		<u>รอบแรก</u> 13.00 –14.30 น.	<u>รอบแรก</u> 16.30–18.00 น.
<u>รอบสอง</u> 10.00–11.30 น.	<u>รอบสอง</u> 14.30–16.00 น.	<u>รอบสอง</u> 18.00–19.30 น.	



การประคบสมุนไพร



ศูนย์สุขภาพชุมชนสะพานดำ
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จังหวัดนครสวรรค์
โทร.086-4483493