



การดูแลสุขภาพแบบไทย ด้วยลูกประคบสมุนไพร

ผศ.ดร.สุดารัตน์ หอมหวล



การประคบสมุนไพร จัดเป็นวิธีการดูแลสุขภาพแบบไทย ที่นำองค์ความรู้จากภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทยมาใช้เพื่อดูแลสุขภาพของตนเองหรือครอบครัว ซึ่งคนไทยสมัยก่อนใช้ในการดูแลสุขภาพกันมายาวนาน พบว่าได้ผลดีและมีความปลอดภัย โดยการนำสมุนไพรหลายชนิดทั้งสดหรือแห้ง มาโขลกพอแหลกและนำมาคลุกรวมกัน ห่อด้วยผ้าเป็นลูกกลม เรียกว่า “ลูกประคบ” สมุนไพรที่ใช้ส่วนใหญ่จะมีน้ำมันหอมระเหย เมื่อนำลูกประคบมานึ่งให้ร้อนน้ำมันหอมระเหยถูกความร้อนจะระเหยออกมาแล้วนำไปประคบบริเวณที่ต้องการ และยังมีสารสำคัญจากสมุนไพรบางชนิดที่ซึมเข้าทางผิวหนัง ช่วยรักษาอาการเคล็ดขัดยอก และลดอาการปวด บวม อักเสบ ของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ภายหลัง 24-48 ชั่วโมง ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยให้กล้ามเนื้อ พังผืด ยืดตัวออก ลดอาการติดขัดของข้อต่อ ในการประคบนั้นความร้อนจากลูกประคบจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดแล้วยังช่วยเปิดรูขุมขนทำให้ตัวยาจากสมุนไพรแทรกซึมผ่านเข้าสู่ชั้นผิวหนังได้ดีขึ้น

นอกจากนี้เมื่อนึ่งให้ร้อนตัวยาก็จะออกมากับไอน้ำและความชื้น ทำให้มีกลิ่นหอมสดชื่น ช่วยให้ผ่อนคลาย และทำให้ผิวหนังเกิดความชุ่มชื้นขึ้นอีกด้วย อาจนำลูกประคบมาใช้ร่วมกับการนวด ซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการลดการใช้สารเคมีจากยาแผนปัจจุบัน และยังใช้กับการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดได้อีกด้วย



ภายในลูกประคบประกอบด้วย พืชสมุนไพรและแร่ธาตุ ตามสัดส่วนดังนี้

1. เหง้าไพล	500	กรัม	แก้ปวดเมื่อย ลดอาการอักเสบข้อต่อและกล้ามเนื้อฟกช้ำ
2. เหง้าขมิ้นชัน	100	กรัม	ต้านเชื้อแบคทีเรีย แก้โรคผิวหนังลดอาการอักเสบ ทำให้ผิวสดใส
3. ลำต้นตะไคร้แกง	200	กรัม	ทำความสะอาดผิวหนัง ทำให้ผิวกระชับ แต่งกลิ่นให้หอมสดชื่น
4. ใบมะขามเปรี้ยว	100	กรัม	แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
5. ผิวหรือใบมะกรูด	100	กรัม	กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต แก้ลมวิงเวียน
6. ใบส้มป่อย	50	กรัม	บำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความดันโลหิต
7. พิมเสน	30	กรัม	แต่งกลิ่น แก้พุพอง ผดผื่น บำรุงหัวใจ
8. การบูร	30	กรัม	ฆ่าเชื้อ และทำความสะอาดบริเวณผิว แก้พุพอง แต่งกลิ่น
9. เกลือ	60	กรัม	ช่วยดูดความร้อน และพาตัวยาซึมผ่านผิวหนัง

ในบางสูตร เช่น ตำรับลูกประคบล้านนา มีใบเป็ด้าใหญ่ 10% และใบหนาด 5% เป็นองค์ประกอบด้วย

วิธีทำลูกประคบสด ขั้นแรกให้คลุกเกลือ การบูร และพิมเสน ที่บดเป็นผงละเอียดทั้งหมดแล้ว ให้เข้ากัน จากนั้นหั่นสมุนไพรที่ล้างสะอาดแล้วเป็นชิ้นเล็ก โขลกพอแหลก นำไปผสมกับผงเกลือ การบูรและพิมเสน แล้วคลุกเคล้าให้ทั่วกัน ใส่ผ้า ห่อเป็นลูกประคบ รัดด้วยเชือกให้แน่น



ไพล



ขมิ้นชัน



ตะไคร้แกง



ขั้นตอนการประคบ

- 1 นำลูกประคบไปนึ่งด้วยไอน้ำให้ร้อน อย่างน้อย 5 นาที หรือวางบนบริเวณปากหม้อน้ำร้อน
- 2 ทดสอบความร้อนโดยแตะที่ท้องแขนหรือหลังมือของผู้ประคบก่อน
- 3 ช่วงแรกเมื่อวางลูกประคบบนผิวหนังผู้ถูกประคบ ต้องทำด้วยความเร็ว อย่างวางเช่นนั้นๆ เพื่อป้องกันผิวหนังถูกลวก ไหม้ พอง จากความร้อน
- 4 เมื่อความร้อนลดลงพอเหมาะแล้วนำไปประคบบริเวณที่ต้องการบริเวณละประมาณ 30 วินาที ถึง 1 นาที
- 5 เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลง ให้เปลี่ยนลูกประคบสลับกับลูกที่นึ่งไว้ในหม้อหนึ่ง (นำลูกประคบเดิมไปนึ่งต่อให้ร้อน เพื่อรอการใช้สลับกัน)
- 6 ทำซ้ำตามข้อ 1-5 จนกว่าอาการจะดีขึ้น



ข้อควรระวัง

- 1 ไม่ควรประคบบริเวณใบหน้า หรือผิวหนังที่อ่อนบาง หรือบริเวณที่เป็นแผล
- 2 ไม่ควรใช้ลูกประคบในช่วง 24 ชั่วโมงแรกที่มีแผลอักเสบ(ปวดบวมแดงร้อน) เพราะอาจทำให้บวมมากขึ้น
- 3 ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าวมีการตอบสนองต่อความร้อนช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย ถ้าจะใช้ ควรใช้ “ลูกประคบที่อุ่นๆ” หรือใช้ผ้าขนหนูรองก่อน
- 4 หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้างยาออกจากผิวหนัง และอุณหภูมิของร่างกายปรับเปลี่ยนไม่ทันอาจจะทำให้เป็นไข้ได้



วิธีเก็บรักษา

- 1 ลูกประคบสมุนไพรที่ทำในแต่ละครั้ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้ 3-5 วัน
 - 2 ควรเก็บลูกประคบไว้ในตู้เย็น จะทำให้เก็บได้นานขึ้น (ถ้ามีกลิ่นบูดหรือเหม็นเปรี้ยวไม่ควรเก็บไว้)
 - 3 ถ้าลูกประคบแห้ง ก่อนใช้ควรพรมด้วยน้ำ หรือเหล้าขาว
 - 4 ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลือง หรือสีเหลืองอ่อนลง (คุณภาพน้อยลง) ควรเปลี่ยนลูกประคบใหม่
- สำหรับการทำลูกประคบไว้ใช้เอง หากไม่สามารถหาสมุนไพรได้ทั้งหมด ก็ขอให้มีไพล ขมิ้นชัน และตะไคร้ ก็เป็นใช้ได้ สำหรับเรื่องคุณภาพนั้นมีการทำวิจัยพบว่าลูกประคบที่มีคุณภาพดีควรมีองค์ประกอบหลักของน้ำมันหอมระเหยจากไพล ขมิ้นชัน และตะไคร้ การตรวจสอบปริมาณสารองค์ประกอบสำคัญจะใช้เครื่องมือ GC-MS ตรวจสอบโครมาโทแกรม และปริมาณสารสำคัญที่พบในไพล ขมิ้น และตะไคร้ โดยเฉพาะสาร terpinene-4-ol, DMPBD, α -terpinene, sabinene, β -pinene, γ -terpinene, α -tumerone ซึ่งเป็นสารสำคัญ

หากเราไม่มีเวลาทำลูกประคบสมุนไพรไว้ใช้เอง ปัจจุบันก็มีผลิตภัณฑ์ลูกประคบจำหน่ายกันหลากหลาย โดยเฉพาะสถานบริการเพื่อสุขภาพต่างๆ หรือผลิตภัณฑ์ชุมชน ดังนั้นสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมชุมชน (ฉบับที่ ๑๖๒๘ พ.ศ. ๒๕๕๓) ได้ให้ความหมาย และกำหนดคุณภาพของ ลูกประคบสมุนไพร ไว้ดังนี้

ลูกประคบสมุนไพร หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำสมุนไพรหลายชนิด มาผ่านกระบวนการทำความสะอาดแล้ว นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการ ทำให้แห้ง แล้วนำมาห่อหรือบรรจุรวมกันในผ้า ให้ได้รูปทรงตามต้องการ สำหรับใช้นาบหรือกดประคบตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้ผ่อนคลายโดยก่อนใช้ต้องนำมาพรมน้ำ แล้วทำให้ร้อนด้วยการนึ่งหรือใส่ในเตาไมโครเวฟ

สำหรับผู้ซื้อลูกประคบก็ให้พิจารณา ว่ามีการห่อเรียบร้อย ชิ้นส่วนภายในไม่หลุดร่วงออกมา ผ้าห่อสมุนไพรต้องเป็นผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบ ที่มีเนื้อผ้าแน่นพอที่จะป้องกันไม่ให้สมุนไพรหลุดร่วงออกมา สมุนไพรต้องเป็นชิ้นเล็ก แห้ง ไม่มีราปรากฏให้เห็น มีกลิ่นของสมุนไพรที่ใช้ และไม่มีกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ เช่น กลิ่นอับ กลิ่นเหม็น ไม่พบสิ่งแปลกปลอมที่ไม่ใช่ส่วนประกอบที่ใช้ เช่น เส้นผม ดิน ทราาย กวาด ชิ้นส่วนหรือสิ่งปฏิกูลจากสัตว์ นอกจากนี้มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมชุมชน ยังกำหนดความชื้นต้องไม่เกินร้อยละ ๑๔ โดยน้ำหนัก การตรวจพบเชื้อแบคทีเรียที่เจริญเติบโตโดยใช้อากาศ ต้องไม่เกิน 5×10^7 โคโลนีต่อตัวอย่าง ๑ กรัม ยีสต์และรา ต้องไม่เกิน 5×10^4 โคโลนีต่อตัวอย่าง ๑ กรัม

จะเห็นได้ว่า ลูกประคบสมุนไพรที่จำหน่ายจะเป็นแบบลูกประคบแห้ง แต่ถ้าเราทำใช้เองก็สามารถทำได้ทั้ง ลูกประคบสมุนไพรสด และแห้งนะคะ



เอกสารอ้างอิง

- 1.กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 2552. องค์ความรู้การแพทย์แผนไทยสำหรับประชาชน. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก:กรุงเทพมหานคร.
2. กัญยรัตน์ ชลสิทธิ์. สุวรรณา เวชอภิกุล. ปราโมทย์ ทิพย์ดวงตา, พาณี ศิริสะอาด, วีรศักดิ์ เชื้อมโนชาญ, สุนีย์ จันทร์สกา. การประเมินลูกประคบล้านนา ด้วยเทคนิคทางโครมาโทกราฟี. 2552. วารสารอาหารและยา. 16(2):58-65.
- 3.ธนภัทร ทองศักดิ์. ใน สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2548. สติทิการิยะ รวมบทความอาศรมความคิด ยาจากสมุนไพรกับการแพทย์ทางเลือก เรื่อง สป่า. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย:กรุงเทพมหานคร.
- 4.พรทิพย์ เดิมวิเศษ และคณะ. 2552. พิมพ์ครั้งที่ 10. การแพทย์แผนไทยกับการดูแลสุขภาพ. โรงพิมพ์สำนักพระพุทธรักษาแห่งชาติ: กรุงเทพมหานคร.
- 5.เพ็ญภา ทวีพย์เจริญ. กัญญา ตวีพิเศษ. วชิรพร คงวิลาด. 2548. พิมพ์ครั้งที่ 5. คู่มืออบรมการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ. สามเจริญพาณิชย์: กรุงเทพมหานคร
- 6.สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม <http://app.tisi.go.th/otop/standard/standards.html> รายชื่อมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนที่ประกาศใช้แล้ว. Accessed 7 เมษายน 2555.

