**ใบงาน-ลูกประคบสมุนไพรผสมกัญชา**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

 การประคบสมุนไพรเป็นวิธีการบำบัดรักษาของการแพทย์แผนไทยอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งสามารถนำไปใช้ควบคู่กับการนวดไทย โดยมากมักใช้วิธีการประคบสมุนไพรหลังจากทำการนวดเสร็จเรียบร้อย ผลของการรักษาด้วยการประคบสมุนไพรเกิดจากผลของความร้อนที่ได้จากการประคบ และผลจากการที่ตัวยาสมุนไพรซึมผ่านชั้นผิวหนังเข้าสู่ร่างกาย ตัวยาสมุนไพรส่วนใหญ่มีตัวยาที่มีสรรพคุณในการแก้เคล็ดขัดยอกฟกช้ำ ทำให้เส้นเอ็นหย่อน ซึ่งเมื่อผสานกับความร้อนจากลูกประคบแล้วก็เท่ากับเป็นการเสริมฤทธิ์ในการรักษาซึ่งกันและกัน

**ส่วนประกอบในตำรับ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ลำดับ** | **ชื่อสมุนไพร** | **ส่วนที่ใช้** | **น้ำหนัก (กรัม)** | **หมายเหตุ** |
| 1 | ไพล | เหง้า | 30 | 600 |
| 2 | มะขาม | ใบ | 15-20 | 300 |
| 3 | มะกรูด | ผล (ผิว) | 10 | 200 |
| 4 | ขมิ้นชัน | เหง้า | 10 | 200 |
| 5 | ตะไคร้ | ทั้งต้น | 10 | 200 |
| 6 | ส้มป่อย | ใบ | 10 | 200 |
| 7 | เกลือสมุทร | เกลือเม็ด | 3-4 ช้อนโต๊ะ |  |
| 8 | การบูร | ผงเกล็ด | 1-2 ช้อนโต๊ะ |  |
| 9 | กัญชาแห้ง | ราก/ใบ | 5-10 | ใบทริม หรือ ใบ fan leaf  200 |
| 10 | พิมเสน | ผงเกล็ด | 1-2 ช้อนโต๊ะ |  |

*(น้ำหนัก ลูกละ 100-120 กรัม)*

**อุปกรณ์การทำลูกประคบ**1. ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ ขนาด กว้าง 35 x ยาย 35 เซนติเมตร

2. เชือก หรือ หนังยาง 80-100 เซนติเมตร  3. ตัวยาที่ใช้ทำลูกประคบ 4. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ

5. จานหรือชามอลูมิเนียมเจาะรู (เพื่อให้ไอน้ำผ่านได้) รองลูกประคบ

**ประโยชน์ของการประคบ**

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย

2. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ หลัง ๒๔-๔๘ ชั่วโมง

3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ

4. ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืดยืดตัวออก

5. ลดการติดขัดของข้อต่อ

6. ลดอาการปวด

7. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

**วิธีการประคบ**  
1. จัดท่าคนไข้ให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นั่ง นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร  
2. นำลูกประคบที่ได้รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบบริเวณที่ต้องการประคบ (การทดสอบความร้อนของลูกประคบคือแตะที่ท้องแขนหรือหลังมือ)  
3. ในการวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรงในช่วงแรก ๆ ต้องทำด้วยความเร็ว ไม่วางแช่นาน ๆ เพราะคนไข้จะทนความร้อนไม่ได้มาก  
4. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงก็สามารถเปลี่ยนลูกประคบอีกลูกหนึ่งแทน (นำลูกเดิมไปนึ่งต่อ) ทำซ้ำตามข้อ 2,

**วิธีเก็บรักษาลูกประคบ**  
1. ลูกประคบสมุนไพรที่ทำในแต่ละครั้ง สามารถเก็บไว้ใช้ซ้ำได้ 3-4 ครั้ง (แช่เย็นหลังใช้)  
2. ควรเก็บลูกประคบไว้ในตู้เย็น จะทำให้เก็บได้นานขึ้น (ควรตรวจสอบลูกประคบด้วย ถ้ามีกลิ่นบูดหรือเหม็นเปรี้ยวไม่ควรเก็บไว้)  
3. ถ้าลูกประคบแห้ง ก่อนใช้ควรพรมด้วยน้ำหรือเหล้าขาว  
4. ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลืองหรือสีเหลืองอ่อนลง แสดงว่ายาที่ใช้จืดแล้ว (คุณภาพน้อยลง) จะใช้ไม่ได้ผลควรเปลี่ยนลูกประคบใหม่  
5. ลูกประคบ 1 คู่ สามารถนำมาใช้ในการรักษาได้ 3-4 ครั้ง

**ข้อควรระวัง**  
1. ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังอ่อน ๆ หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ถ้าต้องการใช้ควรมีผ้าขนหนูรองก่อนหรือรอจนกว่าลูกประคบจะคลายความร้อนลงจากเดิม  
2. ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าวความรู้สึกตอบสนองต่อความร้อนช้า อาจจะทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย ถ้าต้องการใช้ควรจะ “ใช้ลูกประคบที่อุ่น ๆ”  
4. ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีแผล การอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก อาจจะทำให้บวมมากขึ้น  
5. หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันทีเพราะจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนัง และอุณหภูมิของร่างกายปรับเปลี่ยนไม่ทันอาจจะทำให้เป็นไข้ได้

A white bag with a white cloth tied around it

Description automatically generated

**ชื่อ................................................................................... รหัสนักศึกษา......................................................**

**จงเติมคำลงในช่องว่าง ให้สรรพคุณตัวยาตรงกับวัตถุประสงค์ของการใช้ลูกประคบ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ลำดับ** | **ชื่อสมุนไพร** | **รสยา** | **สรรพคุณ** |
| 1 | **ไพล** |  | .....................................................................................................  ..................................................................................................... |
| 2 | **มะขาม** |  | .....................................................................................................  ..................................................................................................... |
| 3 | **มะกรูด** |  | .....................................................................................................  ..................................................................................................... |
| 4 | **ขมิ้นชัน** |  | .....................................................................................................  ..................................................................................................... |
| 5 | **ตะไคร้** |  | .....................................................................................................  ..................................................................................................... |
| 6 | **ส้มป่อย** |  | .....................................................................................................  ..................................................................................................... |
| 7 | **เกลือสมุทร** |  | .....................................................................................................  ..................................................................................................... |
| 8 | **การบูร** |  | .....................................................................................................  ..................................................................................................... |
| 9 | **กัญชาแห้ง** |  | .....................................................................................................  ..................................................................................................... |
| 10 | **เถาเอ็นอ่อน** |  | .....................................................................................................  ..................................................................................................... |