

เมื่อใดจะต้องประคบร้อน

- หลังได้รับบาดเจ็บ หรืออาการฟกช้ำ 48-72 ชั่วโมง
- อาการปวดหรืออักเสบเรื้อรัง เช่น ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดเข่า
- ตึงบริเวณข้อ
- อื่นๆ เช่น ปวดประจำเดือน ปวดฟัน ต้านมะเร็ง ในช่วงให้นมบุตร

ประคบร้อน... ช่วยได้อย่างไร

ความร้อนจะช่วยให้เส้นเลือดขยายตัว ทำให้เพิ่มการไหลเวียนของเลือด การซอมแซมการบาดเจ็บดีขึ้น กล้ามเนื้อคลายตัว และช่วยบรรเทาอาการปวด

วิธีการประคบร้อน

- 1 ทดสอบอุณหภูมิที่จะนำมาประคบไม่ให้ร้อนเกินไป
- 2 วางแผ่นประคบบริเวณที่มีอาการ ประมาณ 15-20 นาที โดยขยับเปลี่ยนบริเวณที่วางบ่อยๆ



การทำแผ่นประคบร้อน

วิธีที่ 1 เติมน้ำร้อนประมาณ 2/3 ในกระเป๋าน้ำร้อน ไล่อากาศออก ปิดจุกให้แน่น และหุ้มด้วยผ้าขนหนู

วิธีที่ 2 ใช้เจล cold / hot pack ใส่ในไมโครเวฟ ประมาณ 1 นาที หรือ แช่ในน้ำร้อน 5 นาที หุ้มด้วย ผ้าขนหนู

วิธีที่ 3 ถูประคบร้อนสมุนไพร ลูกประคบ หรือประยุกต์ ใช้สิ่งที่มีอยู่ในขณะนั้น เช่น ถูข้าวสอย / ข้าวเหนียวร้อนๆ หุ้มด้วยผ้าขนหนู

ข้อควรระวังในการประคบร้อน

- ผู้ป่วยที่มีภาวะเลือดออกผิดปกติ
- มีปัญหาอาการชา หรือขาดเลือดไปเลี้ยง
- บริเวณที่อยู่ใกล้ก้อนเนื้องอกหรือเป็นมะเร็ง
- ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาด้านการสื่อสาร
- ความร้อนที่มากเกินไป อาจทำให้เกิดรอยดำไหม้ หรือแผลพุพองได้
- บริเวณที่มีแผลเปิด มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

ความจริงเกี่ยวกับการประคบร้อน

ห้ามประคบร้อนในบริเวณที่มีการบาดเจ็บหรืออักเสบเฉียบพลัน โดยเฉพาะใน 24 ชั่วโมงแรก

ผู้เรียบเรียง

วนาพรรณ ชื่นอัม
หน่วยสวัสดิการสุขภาพรามาริบัติ

จัดทำโดย

งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ
งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652
พ.ศ. 2554

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ
มหาวิทยาลัยมหิดล



ความรู้เกี่ยวกับการประคบเย็น
และการประคบร้อน

www.ramaclinic.com



การปฐมพยาบาลและการดูแลรักษาตนเองเบื้องต้น
อย่างถูกวิธี จะช่วยลดและบรรเทาอาการปวดหรือ
อาการบาดเจ็บได้

เมื่อใดจะต้องประคบเย็น?

- มีการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อต่างๆ เช่น ข้อเท้าแพลง รอยฟกช้ำ จากการกระแทก อาการปวดหรือบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา/การออกกำลังกาย เป็นต้น
- อาการปวดเฉียบพลันของส่วนต่างๆ เช่น ปวดไหล่ ปวดหลัง
- การอักเสบ บวม แดง ในระยะฉับพลัน
- อาการอื่นๆ เช่น ปวดศีรษะ มีไข้สูง เลือดกำเดาไหล แผลจากของมีคม หรือน้ำร้อนลวก ไฟไหม้ที่ไม่รุนแรง

ประคบเย็น... ช่วยได้อย่างไร

ความเย็นจะช่วยทำให้เส้นเลือดหดตัว ทำให้เลือดออกน้อยลง ทั้งเลือดที่ออกนอกร่างกายให้เห็นได้ และเลือดที่ออกนอกเส้นเลือดในร่างกาย ดังนั้นอาการบวมก็จะน้อย มีการดูดซึมน้ำกลับเข้าหลอดเลือดช่วยให้ยุบบวม จึงช่วยลดการบาดเจ็บ การอักเสบ นอกจากนี้ความเย็นยังช่วยลดการนำกระแสประสาทที่รับความรู้สึกเจ็บปวด ทำให้บรรเทาอาการปวดได้

วิธีการประคบเย็น

- 1 ประคบทันทีบริเวณที่มีการบาดเจ็บ ภายใน 24-48 ชั่วโมง
- 2 ใช้เวลาในการประคบ 10-15 นาที ไม่ควรใช้เวลานานกว่านี้ และไม่วางที่เดียวนานเกินไป จะเป็นอันตรายต่อเนื้อเยื่อได้
- 3 ในขณะที่ประคบเย็นให้ยกส่วนที่บาดเจ็บสูงกว่าระดับหัวใจ ไม่ควรนวดบริเวณที่บาดเจ็บ จะทำให้เลือดออกมากขึ้น
- 4 ประคบได้บ่อยเท่าที่ต้องการ แต่ต้องทิ้งระยะพักส่วนที่ประคบอย่างน้อย 45-60 นาที หรือจนกว่าผิวหนังบริเวณที่ประคบจะอุ่นเท่าผิวปกติ

ข้อควรระวังในการประคบเย็น

- 1 ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติในการรับความรู้สึก
- 2 บริเวณที่เลือดไปเลี้ยงไม่พอเพียง
- 3 ผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านการสื่อสาร
- 4 ผู้ป่วยที่มีปฏิกิริยาต่อความเย็น เช่น มีเม็ดเลือดแตก แพ้ความเย็น ทนความเย็นไม่ได้ เส้นประสาทอักเสบจากความเย็น เป็นต้น



การทำถุงประคบเย็น

- วิธีที่ 1 ใช้ถุงพลาสติกใส่น้ำแข็งก้อนหรือหุบก้อนน้ำเล็กน้อย ผูกปากถุงให้แน่น (หรือใช้ถุงแบบ ziplock) หุ้มด้วยผ้าขนหนู
- วิธีที่ 2 ใส่ไน้ในถ้วยกระดาษหรือถ้วยพลาสติก แช่แข็ง ปิดด้วยพลาสติกด้านบนให้แน่น นำมาวนเป็นวงกลมบริเวณที่บาดเจ็บ
- วิธีที่ 3 แช่เจล cold / hot pack ในช่องทำน้ำแข็ง นำมาหุ้มด้วยผ้าขนหนู
- วิธีที่ 4 การประยุกต์ใช้สิ่งที่มีในช่องแช่แข็ง ในขณะนั้น เช่น อาหารแช่แข็งห่อหุ้มด้วยถุงพลาสติกที่สะอาดและหุ้มด้วยผ้าขนหนู