

ลูกประคบสมุนไพร...ของดีของไทยดังไกลทั่วโลก

ภญ.กฤติยา ไชยนอก
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ลูกประคบสมุนไพร เป็นผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ โดยนำพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ในการรักษาหรือช่วยในการไหลเวียนของโลหิต ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนคลาย ได้จากการนำสมุนไพรหลายชนิดมาผ่านกระบวนการทำความสะอาดแล้วนำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการ ตำพอแตก อาจใช้สมุนไพรสดหรือทำให้แห้งก่อนนำมาบรรจุรวมกันในผ้าให้ได้รูปทรงต่างๆ เช่น หมอนสำหรับใช้นาบหรือทรงกลมสำหรับกดประคบส่วนต่างๆ ของร่างกาย ถ้าเป็นลูกประคบสมุนไพรแห้ง ก่อนใช้ต้องนำมาพรมน้ำแล้วทำให้ร้อนโดยการนึ่ง

ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร (จากตัวยาสมุนไพรและความร้อน)

1. กระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
2. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดเมื่อย
3. ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประคบและทำให้เนื้อเยื่อพังผืดยึดตัวออก
4. ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือบริเวณข้อต่อต่างๆ หลังจาก 24-48 ชั่วโมงไปแล้ว
5. ช่วยให้ผู้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลายจากกลิ่นของน้ำมันหอมระเหย

การศึกษาทางคลินิก

การศึกษาวิธีการรักษาอาการปวดเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเสื่อม (osteoarthritis) 60 ราย โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มที่รักษาด้วยการนวดแผนไทย กลุ่มที่ใช้ลูกประคบสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และกลุ่มที่กินยา NSAIDs ไอบูโพรเฟน (ibuprofen) ขนาด 400 มก. วันละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ และประเมินผลการรักษาด้วยแบบประเมินความเจ็บปวดและความลำบากของการเคลื่อนไหว และจากความคิดเห็นของแพทย์ และผู้ป่วยพบว่าหลังจากการรักษา 3 สัปดาห์ การรักษาทุกวิธีทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น โดยการรักษาโดยใช้ลูกประคบที่ประกอบด้วยสมุนไพรแห้งได้แก่ เหง้าไพล (40%) ขมิ้นชัน ใบตะไคร้ ใบเป้งใหญ่ ใบมะขาม (อย่างละ 10%) เปลือกผลมะกรูด ใบหนาด และใบคนที่สอ การบูร (อย่างละ 5%) มีแนวโน้มให้ผลการรักษาที่ดีที่สุด

ตัวยาที่นิยมใช้ทำลูกประคบ

- ไพล (500 กรัม) แก้ปวดเมื่อย เคล็ด ขัดยอก ลดการอักเสบ
- ขมิ้นชัน (100 กรัม) ช่วยลดอาการอักเสบ แก้อาการปวด
- ขมิ้นอ้อย (100 กรัม) ช่วยลดอาการอักเสบ แก้อาการปวด
- ตะไคร้บ้าน (200 กรัม) แต่งกลิ่น

- ผลมะกรูด (100 กรัม) ผิวมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหย แก้มลิงเวียน ส่วนน้ำในผลแก้คันตามร่างกาย ถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้ ซึ่งมีน้ำมันหอมระเหย แก้มลิงเวียนเช่นกัน
- ข่า (100 กรัม) ช่วยรักษาโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน
- เกลือ (60 กรัม) ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาสีผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น
- การบูร (30 กรัม) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ
- พิมเสน (30 กรัม) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ

สูตรตำรับยาประคบที่ระบุในบัญชียาหลักแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2556

ในยา 130 กรัม ประกอบด้วย เหง้าไพล 50 กรัม ใบมะขาม 30 กรัม ผิวมะกรูด 20 กรัม เหง้าขมิ้นชัน 10 กรัม ตะไคร้ (ลำต้น) 10 กรัม ใบส้มป่อย 10 กรัม เกลือเม็ด 1 ช้อนโต๊ะ การบูร 2 ช้อนโต๊ะ

อุปกรณ์การทำลูกประคบสมุนไพร

1. ผ้าสำหรับห่อลูกประคบ ต้องเป็นผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบที่มีเนื้อผ้าแน่นพอที่จะป้องกันไม่ให้สมุนไพรร่วงออกมาได้
2. สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบต้องหั่นหรือสับเป็นชิ้นเล็กๆ อาจใช้สมุนไพรสดหรือแห้งก็ได้ แต่ต้องไม่มีเชื้อราปรากฏให้เห็น
3. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบและจานรองลูกประคบ
4. เชือกสำหรับมัดผ้าห่อลูกประคบ

วิธีทำลูกประคบ

1. นำหัวไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ข่า ตะไคร้ และมะกรูด ล้างทำความสะอาด นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการ ตำพอหยาบๆ
2. ใส่เกลือ การบูรและพิมเสน คลุกเคล้าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ
3. แบ่งสมุนไพรที่คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วเป็นส่วนๆ เท่ากัน ใช้ผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบมัดด้วยเชือกให้แน่น

วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งประมาณ 15-20 นาที เมื่อลูกประคบร้อนได้ที่แล้ว ก่อนนำมาใช้ประคบควรมีการทดสอบความร้อนโดยแตะที่ท้องแขนหรือหลังมือก่อน และในช่วงแรกที่ลูกประคบยังร้อนอยู่ ต้องประคบด้วยความเร็ว ไม่วางลูกประคบไว้บนผิวหนังนานๆ เพียงแตะลูกประคบแล้วยกขึ้น แต่เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงสามารถวางลูกประคบได้นานขึ้นพร้อมกับกดคลึงจนกว่าลูกประคบคลายความร้อน แล้วจึงเปลี่ยนลูกประคบลูกใหม่มาใช้แทนและนำลูกประคบที่เย็นแล้วกลับไปนึ่งเพื่อนำมาใช้ต่อไป

ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

- ไม่ควรใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณผิวหนังที่เคยเป็นแผลมาก่อนหรือบริเวณที่มีกระดูกยื่น และต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต ในเด็กและผู้สูงอายุ เพราะมักมีความรู้สึกในการรับรู้และตอบสนองช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย

- ห้ามประคบบริเวณที่มีบาดแผล
- ไม่ควรใช้การประคบสมุนไพรในกรณีที่มีอาการอักเสบวมแดง ร้อน ในช่วง 24-48 ชั่วโมงแรก เพราะจะทำให้อักเสบวมมากขึ้นและอาจมีเลือดออกมากตามมาได้
- หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จใหม่ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปล้างตัวยาจากผิวหนัง และร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวได้ทัน (ร้อนเป็นเย็นทันทีทันใด) อาจทำให้เกิดเป็นไข้ได้
- ควรระวังการใช้ในผู้ที่แพ้ส่วนประกอบในลูกประคบ

การเก็บลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพรที่ใช้ครั้งหนึ่งแล้วสามารถเก็บไว้ได้นาน 3 - 5 วัน หลังจากใช้แล้วควรผึ่งลูกประคบให้แห้ง เก็บใส่ถุงหรือภาชนะปิดฝาให้แน่นแช่ตู้เย็นจะเก็บได้นานขึ้น ให้สังเกตถ้าลูกประคบมีเชื้อราปรากฏให้เห็นและมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว หรือสีเหลืองจางลง แสดงว่าตัวยาเสีย ไม่มีคุณภาพ ไม่ควรนำมาใช้อีกต่อไป เพราะจะใช้ไม่ได้ผล

นอกจากการทำเพื่อใช้เองแล้ว ปัจจุบันมีการทำลูกประคบจำหน่ายเป็นสินค้าโอท็อปในหลายๆ จังหวัด โดยส่วนใหญ่จะใช้สมุนไพรแห้งเพื่อให้การขนส่งสะดวกและการเก็บรักษาง่าย ซึ่งสรรพคุณจะแตกต่างกันไปตามชนิดของสมุนไพรที่นำมาทำ สำหรับการเลือกซื้อควรเลือกซื้อลูกประคบที่มีลักษณะดี สะอาด ไม่มีเชื้อรา และควรเลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้

เอกสารอ้างอิง

1. บอกกกล่าวเล่าเรื่องสมุนไพร สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ลูกประคบสมุนไพร [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 4 ก.ค. 60]. เข้าถึงได้จาก: <http://medplant.mahidol.ac.th/document/hotnews.asp?id=39>
2. Chiranthanut N, Hanprasertpong N, Teekachunhatean S. Thai massage, and Thai herbal compress versus oral ibuprofen in symptomatic treatment of osteoarthritis of the knee: a randomized controlled trial. BioMed Res Int. 2014; 490512/1-490512/14.
3. คณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ. บัญชียาหลักแห่งชาติ บัญชียาจากสมุนไพร [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ:กลุ่มนโยบายแห่งชาติด้านยา สำนักยา; 2556 [เข้าถึงเมื่อ 4 ก.ค. 60]. เข้าถึงได้จาก: https://www.thaihof.org/sites/default/files/herbal_book_56_0.pdf
4. วิธีโอสชาติวิธีการทำลูกประคบ <https://www.youtube.com/watch?v=V0xiF83hyx0>