



เอกสารประกอบการฝึกอบรม
โครงการให้ความรู้การดูแลผู้พิการ ผู้สูงอายุในครอบครัว
กิจกรรม การทำลูกประคบสมุนไพร
วันที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๖

ณ องค์การบริหารส่วนตำบลกะมิยอ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี



จัดโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลกะมิยอ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี

โทรศัพท์ : 073-461287 www.kami-yo.com

ลูกประคบสมุนไพร



การประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพรหลายอย่างมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย โดยการมานึ่งให้ร้อน ประคบบริเวณที่ปวดหรือเคล็ดขัดยอก ซึ่งน้ำมันหอมระเหยเมื่อถูกความร้อนจะระเหยออกมา ความร้อนจากลูกประคบจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น และยังมีสาระสำคัญจากสมุนไพรบางชนิดที่ซึมเข้าทางผิวหนัง ช่วยรักษาอาการเคล็ด ขัด ยอก และลดปวดได้

สมุนไพรที่นิยมใช้ทำลูกประคบ

- ไพล แก้ปวดเมื่อยลดการอักเสบ
- ผิวมะกรูดถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้ มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
- ตะไคร้บ้าน ใช้แต่งกลิ่น
- ใบมะขาม แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
- ขมิ้นชัน ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง



อุปกรณ์การทำลูกประคบ

1. ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ ขนาด กว้าง 35* ยาว 35 เซนติเมตร 2 ผืน
2. เชือก หรือ หนังยาง

3. ตัวยาที่ใช้ทำลูกประคบ
4. เตา พร้อมหม้อสำหรับนั่งลูกประคบ
5. จานหรือชามอลูมิเนียมเจาะรู (เพื่อให้ไอน้ำผ่านได้) รองลูกประคบ

ตัวยาที่นิยมใช้ทำลูกประคบ (ลูกประคบ 2 ลูก)

1. ไพล (500 กรัม) แก้ปวดเมื่อยลดการอักเสบ 
2. ผิวมะกรูดถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้ (200 กรัม) มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน 
3. ตะไคร้บ้าน (100 กรัม) แต่งกลิ่น 
4. ใบมะขาม (300 กรัม) แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว 
5. ขมิ้นชัน (100 กรัม) ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง 
6. เกลือ (1 ช้อนโต๊ะ) ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาสัมผัสผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น 
7. การบูร (2 ช้อนโต๊ะ) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ 
8. ใบส้มป่อย (100 กรัม) ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน 

วิธีการทำลูกประคบ

1. หั่นหัวไพล ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ ผิวมะกรูด ตำพอหยาบๆ (เวลาประคบจะทำให้ระคายผิว)
2. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย(เฉพาะใบ) ผสมกับสมุนไพร ข้อ 1 เสร็จแล้วให้ใส่เกลือ การบูรคลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียว แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ
3. แบ่งตัวยาที่คลุกเคล้าเรียบร้อยแล้วใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบประมาณลูกส้มโอ รัดด้วยเชือกให้แน่น (ลูกประคบถูกความร้อนยาสมุนไพรจะปล่อยลงให้รัดใหม่ให้แน่นเหมือนเดิม)
4. นำลูกประคบที่ได้ไปนั่งในหม้อหนึ่ง ใช้เวลาหนึ่งประมาณ 15-20 นาที
5. นำลูกประคบที่ได้รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบคนไข้ที่มีอาการต่างๆ โดยสับเปลี่ยนลูกประคบ



วิธีการประคบ

1. จัดท่าคนไข้ให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นั่ง นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร
2. นำลูกประคบที่ได้รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบบริเวณที่ต้องการประคบ (การทดสอบความร้อนของลูกประคบคือแตะที่ท้องแขนหรือหลังมือ)
3. ในการวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรงในช่วงแรกๆต้องทำด้วยความเร็ว ไม่วางแช่นานๆ เพราะจะทนความร้อนไม่ได้มาก
4. เมื่อลูกประคบคลายร้อนลงก็สามารถเปลี่ยนลูกประคบอีกลูกประคบหนึ่งแทน (นำลูกเดิมไปนั่งต่อ) ทำซ้ำตามข้อ 2,3,4



องค์การบริหารส่วนตำบลกะมียอ