



Checklist บาดเจ็บแบบไหนต้อง ‘ประคบร้อน-เย็น’

ประคบร้อน

ช่วยให้เส้นเลือดขยายตัว
เพิ่มการไหลเวียนของเลือด ซ่อมแซมการบาดเจ็บ
ช่วยให้ผ่อนคลาย บรรเทาปวด

ข้อบ่งใช้

✓ เริ่มประคบหลังจากการอักเสบเฉียบพลัน
มีอาการคงที่ ประมาณ 48 ชั่วโมง
หรือ 2 วัน

✓ อาการปวดหรืออักเสบเรื้อรัง
เช่น ปวดกล้ามเนื้อ
ข้ออักเสบฝืดตึงเรื้อรัง

✓ ปวดฟัน

✓ คัดตึงเต้านม

✓ ปวดประจำเดือน

✓ ตาгүйยง

ประคบเย็น

ช่วยให้เส้นเลือดหดตัว
ทำให้เลือดออกน้อยลง มีการดูดซึมน้ำ
กลับเข้าหลอดเลือด ช่วยให้อบวม

ข้อบ่งใช้

✓ บาดเจ็บในช่วง 1-2 วันแรก
(สามารถประคบเย็นในระยะ 48 ชั่วโมงแรก
หรือ 2 วัน ก่อนประคบร้อน)

✓ อาการอักเสบเฉียบพลัน
(ปวด บวม แดง ร้อน)

✓ ข้ออักเสบเฉียบพลัน

✓ เลือดกำเดาไหล (ร่วมกับการบีบจมูก)

✓ แผลไฟไหม้ / น้ำร้อนลวก ชนิดไม่รุนแรง

ข้อควรระวัง! การประคบ ร้อน - เย็น

- มีโรคเกี่ยวกับหลอดเลือด เบาหวาน และปัญหาเส้นประสาท
- มีแผลขนาดใหญ่หรือเลือดออกผิดปกติ
- อุณหภูมิที่ต่ำหรือสูงเกินไป ทำให้เกิดแผลพุพองได้ (ควรพินผ้าขนหนู 1-2 ชั้นก่อนประคบเสมอ)

วิธีประคบ

ประคบครั้งละ 10-15 นาที
วันละ 2-3 ครั้ง