

ผลงาน นวัตกรรม ประจำปี 2560

ชื่อเรื่อง ลูกประคบหินสมุนไพร

ประเภทผลงาน ☐ ด้านการรักษาพยาบาล ☐ ด้านการสนับสนุนบริการ☒ ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

ชื่อเจ้าของผลงาน นางสาวมลฤดี บัวคลี

หน่วยงาน รพ.สต.บางหัก อำเภอบางบาล จังหวัดชลบุรี

1. ขอบปัญหา/สาเหตุ /บริบท

อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหรือข้อต่อ มักพบได้บ่อย ซึ่งมีหลายสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการดังกล่าว เช่น การทำงาน การเล่นกีฬาทำทางที่ไม่ถูกวิธี หรือความเครียด จากการสำรวจพบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาในกลุ่มอาชีพนวดแผนไทยตำบลเกาะลอยบางหัก ส่วนมากเป็นผู้ป่วยที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หรือข้อต่อต่างๆ ซึ่งการรักษาด้วยการประคบร้อนเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดอาการปวดเมื่อย อักเสบ อาการเกร็งของกล้ามเนื้อ หรือข้อติดขัดได้ โดยวัสดุที่ใช้ประคบ (ลูกประคบ) ยังเก็บความร้อนไว้ใช้ในการรักษา ในระยะเวลาที่น้อยเกินไป และน้ำหนักของลูกประคบยังเบา ทำให้ผู้ให้การรักษาต้องเปลี่ยนลูกประคบบ่อย และต้องออกแรงในการกดกล้ามเนื้อ

จากการค้นคว้าข้อมูลพบว่าการประคบด้วยลูกประคบที่ทำจากก้อนหินสามารถรักษาอาการปวดเมื่อย ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตเพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนของระบบน้ำเหลืองในร่างกาย เนื่องจากคุณสมบัติของหินที่สามารถเก็บความร้อนได้ดีและสมุนไพรในลูกประคบสามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อย อักเสบของกล้ามเนื้อได้ ทางคณะผู้จัดทำจึงคิดว่าหากนำหินและสมุนไพรมาผสมกันเพื่อใช้ประคบร้อน ความร้อนจากหินจะช่วยผลักดันคุณประโยชน์จากสมุนไพรให้ซึมลงสู่ผิวหนังจนถึงชั้นกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น และสามารถเก็บความร้อนได้นานขึ้น โดยลักษณะของหินที่จะนำมาใช้ต้องมีลักษณะกลมเรียบ เพราะความเรียบลื่นของหินจะช่วยให้นวดหรือวางบริเวณที่มีอาการปวดได้ง่ายขึ้น มีประสิทธิภาพ และราคาต้นทุนที่ต่ำ

2. สมาชิกทีม

-

3. วัตถุประสงค์

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย หรือปวดตามข้อต่างๆ
2. ลูกประคบสามารถเก็บความร้อนได้ยาวนานขึ้น

4. เป้าหมาย

ผู้รับบริการจำนวน 30 รายและผู้ให้บริการจำนวน 5 คน

5. ระยะเวลาดำเนินการ

1 ตุลาคม 2559- 30 กันยายน 2560

6. กิจกรรมการพัฒนา

แนวคิดที่เกี่ยวข้อง

ลูกประคบหินสมุนไพร เป็นการพัฒนาารูปแบบการใช้ลูกประคบแบบเดิมมาใช้งาน ความร้อนจะกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตเพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนของระบบน้ำเหลืองในร่างกายลดอาการปวด เนื่องจากคุณสมบัติของหินสามารถเก็บความร้อนได้ดีจึงเป็นการดีที่อกของเสีย ที่อยู่ในร่างกายออกมาในรูปเหงื่อและปัสสาวะ จะรู้สึกเหงื่อออก ผ่อนคลาย และมีอาการปวดปัสสาวะร่วมด้วย หลังจากการใช้ลูกประคบหินสมุนไพร ส่วนผสมที่พอเหมาะ

1. เหง้าไพล (Zingiberaceae) (500 กรัม) บรรเทาปวดเมื่อยลดการอักเสบ
2. ขมิ้นชัน (Turmeric) (100 กรัม) บรรเทาฟกช้ำ เม็ดผดผื่นคัน
3. ผิวมะกรูด (Kaffir lime, leech lime) หรือ ผิวส้ม (Orange) (200 กรัม) บรรเทาลมวิงเวียนทำให้เกิดกลิ่นหอมละมุน
4. ตะไคร้บ้าน (Lemon Grass, Lapine) (100 กรัม) บรรเทาปวดเมื่อยลดอาการอักเสบ
5. ใบมะขาม (Tamarind) (100 กรัม) บรรเทาอาการคันตามร่างกาย บำรุงผิว ชำระไขมัน หรือ ใบขี้เหล็ก (Cassod Tree, Thai Copper Pod) ช่วยละลายไขมันใต้ผิวหนัง ทำให้หลับสบาย
6. พิมเสน (Borneo camphor) (30 กรัม) แต่งกลิ่น แก้พุพอง แก้หวัด
7. การบูร (Camphor) (2 ช้อนโต๊ะ) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ แก้พุพอง
8. เกลือแกง (salt) (1 ช้อนโต๊ะ) ช่วยดูดความชื้น ช่วยพาดัวยาสีผ่านผิวหนังได้อย่างสะดวก
9. ข้าวกล้อง (Brown rice) (100 กรัม) คั่วให้หอม ทูบให้แตก น้ำมันจากข้าวกล้องช่วยบำรุงผิวพรรณ เปล่งปลั่ง จากสารต้านอนุมูลอิสระ คือวิตามิน อี (สูตรปรับปรุงจาก กรมการข้าว)
10. หินสีดำขัดช่วยเก็บความร้อนได้นานขึ้น

วิธีทำลูกประคบ

1. ล้างสมุนไพรให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โขลกพอแหลกใส่เกลือ พิมเสน การบูร คลุกให้เข้ากัน แบ่งเป็น 2-3 ส่วน



2. นำส่วนทั้งหมดมาวางตรงกลางของผ้า เริ่มต้นจับมุมผ้าทีละ 2 มุม ขึ้นมาทบกัน จับจนครบทั้ง 4 มุม ให้รวบมุมผ้าทีละมุม อีกครั้งหนึ่งจนครบอีกทั้ง 4 มุม



3. แต่งชายผ้าให้เรียบร้อย ซ้อนกันเป็นชายเดียวจากนั้นค่อย ๆ จัดแต่งลูกประคบให้เป็นรูปทรงกลมที่สวยงาม มัดด้วยเชือกที่ทำเป็นห่วงคล้อง แล้วมัดปมให้แน่น



4. การทำด้ามจับ โดยการจับชายผ้าที่เหลือมาซ้อนกันให้เรียบร้อย เสร็จแล้วพับเข้าหากันเพื่อเก็บซ่อนชายผ้าทั้งสองด้าน



5. จัดแต่งและซ่อนชายผ้าเรียบร้อยแล้ว ให้พับปลายลงมาประมาณ กะประมาณความยาวก้านให้สวยงาม ม้วนทบด้ามให้เรียบร้อย ใช้ปลายเชือกเส้นเดิมผูกแบบเงื่อนตายให้แน่น อีกครั้งหนึ่ง



6. ซ่อนปลายเชือกไว้ในช่องผ้าตรงรอยพับที่เป็นด้ามจับ และเพื่อให้ลูกประคบมีความแข็งแรง สวยงาม คงทนต่อการใช้งาน การทำเช่นนี้จะทำให้เชือกเรียงกันดูสวยงามและเป็นระเบียบ



วิธีประคบ

1. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งประมาณ 15-20 นาที
2. ใช้ผ้าจับลูกประคบขณะร้อน ยกขึ้นจากปากหม้อ
3. ใช้ลูกประคบแตะที่ท้องแขนตนเองทดสอบความร้อน
4. ช่วงแรก แตะลูกประคบ และยกขึ้นโดยเร็ว จนกว่าลูกประคบจะคลายความร้อนลง
5. จากนั้น จึงวางลูกประคบให้นานพอประมาณ แล้วกดเน้นบริเวณที่ต้องการ
6. เปลี่ยนลูกประคบเมื่อเย็นลง

ข้อห้าม หรือ ข้อจำกัดในการใช้ลูกประคบ

1. ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป
2. ควรใช้ผ้าขนหนูรองบริเวณผิวหนังอ่อนๆ หรือบาดเจ็บ
3. ควรระวังผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน อัมพาต เด็ก ผู้สูงอายุ เพราะการตอบสนองต่อความร้อนช้า
4. ไม่ประคบเมื่อมีอาการอักเสบ หรือ บวม ใน 24 ชั่วโมงแรก เพราะอาจบวมมากขึ้น

การเก็บรักษาลูกประคบ

ลูกประคบที่ทำครั้งหนึ่ง สามารถเก็บไว้ได้นาน 3-5 วัน ถ้าใส่ตุ๋นสามารถเก็บได้ 7 วัน

ข้อควรรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพร

สมุนไพรทุกอย่างอาจมีบางคนที่แพ้ได้ การทดสอบว่าแพ้หรือไม่ให้นำส่วนผสมที่จะใช้ทาที่ท้องแขนก่อน เพราะผิวหนังบริเวณนี้จะเป็นส่วนที่บางกว่าหน้า ทั้งไว้สังเกตหนึ่งถ้าไม่เกิดอาการแสบร้อน มีผื่น ถือว่าไม่แพ้ การใช้สมุนไพรเพื่อที่จะได้ผลต้องมีการใช้อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง จึงจะเห็นผล

7. การวัดผลและผลของการเปลี่ยนแปลง/ผลการพัฒนา

การวัดผล

จากแบบสำรวจความพึงพอใจต่อนวัตกรรม

สรุปผลการดำเนินงาน

รอบ 6 เดือน (1 ตุลาคม 2559 – 31 มีนาคม 2560)จากการประเมินพบว่าผู้ที่มารับบริการ มีความพึงพอใจ ร้อยละ 100 ผู้ที่ให้บริการ มีความพึงพอใจ ร้อยละ 100

ผู้รับบริการ ผลการวิเคราะห์ระดับการบรรเทาอาการปวดเมื่อย หรือปวดตามข้อต่าง

กลุ่มทดลอง	บรรเทาอาการปวดเมื่อย	บรรเทาอาการปวดเมื่อยไม่ได้	คิดเป็นร้อยละ
30	30	0	100

ผู้ให้บริการ ผลการวิเคราะห์การลูกประคบสามารถเก็บความร้อนได้ยาวนานขึ้น

กลุ่มทดลอง	เพิ่มขึ้น	ไม่เพิ่มขึ้น	คิดเป็นร้อยละ
30	30	0	100

8. บทเรียนที่ได้รับ

1. ใช้ทรัพยากรใกล้ตัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์ อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลทั้งต่อผู้ให้บริการและผู้รับบริการ
2. ใช้ความคิดสร้างสรรค์ปรับปรุง พัฒนารูปแบบงานประจำ ให้เกิดความคุ้มค่า และสะดวกมากขึ้น
3. สามารถต่อยอดผลงานโดยนำไปสู่การพัฒนาให้เป็นโอ ท็อป ของตำบลเกาะลอยบางหัก

9. การติดต่อกับทีมงาน

นางสาวมลฤดี บัวคลี่

รพ.สต.บางหัก อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี