



ประคบร้อน – เย็น ต่างกันอย่างไร???

ประคบเย็น เมื่อ...

หากมีอาการปวดหรือได้รับบาดเจ็บควรประคบด้วยน้ำแข็งหรือน้ำเย็นทันที (ภายใน 24-48 ชั่วโมง) ประคบนาน 20-30 นาที วันละ 2-3 ครั้ง อาการที่ควรประคบเย็น เช่น ปวดศีรษะ มีไข้สูง ปวดฟัน ปวดบวมข้อเท้า ข้อเคล็ด เลือดกำเดาไหล หรือ ปวดบวมบริเวณอื่นๆ ที่เกิดจากการได้รับบาดเจ็บหรือเพิ่งมีอาการใหม่ๆ

อาจใช้เจลสำหรับประคบร้อนเย็นแบบสำเร็จรูปหรือทำถุงน้ำแข็งขึ้นใช้เอง โดยการใส่ถุงพลาสติกขนาดพอเหมาะแล้วเติมน้ำเปล่าผสมน้ำแข็งอย่างละครึ่งลงไปในถุง ตรวจสอบว่าไม่เย็นเกินไปโดยการนำมาประคบผิวหนัง ถ้าบริเวณที่มีอาการเป็นบริเวณมือ แขน ขา หรือเท้า อาจใช้การแช่ในภาชนะที่บรรจุน้ำเย็นแทน โดยแช่นานประมาณ 15-20 นาที

ประคบร้อน เมื่อ...

การประคบร้อนจะเริ่มใช้หลังจากมีอาการผ่านไปแล้ว 48 ชั่วโมง ให้ประคบครั้งละ 15-20 นาที วันละ 2-3 ครั้ง เพื่อลดอาการปวดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อาการที่ควรประคบร้อน เช่น ปวดตึงของกล้ามเนื้อ บริเวณคอ บ่า หลัง น่อง ปวดประจำเดือน อาจใช้เจลสำหรับประคบร้อนเย็นแบบสำเร็จรูป ใช้กระเป๋าน้ำร้อน หรืออาจใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำร้อน โดยอุณหภูมิที่เหมาะสมไม่ควรเกิน 45 องศาเซลเซียส สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือ ไม่ควรประคบด้วยความร้อนที่มากเกินไป เพราะจะทำให้รู้สึกแสบร้อนบริเวณที่ประคบ ไม่ควรประคบนานหรือถี่เกินไป และต้องไม่ประคบร้อนในบริเวณที่มีบาดแผลเปิดหรือมีเลือดออก เพราะจะยิ่งทำให้มีการอักเสบเพิ่มมากขึ้น จะประคบร้อนได้ก็ต่อเมื่อการอักเสบน้อยลงแล้ว ซึ่งสังเกตได้จากไม่มีอาการบวม แดง ร้อน