

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง
ด้วยภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย ปี ๒๕๖๖

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง
ด้วยภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย ปี 2566

วันที่ 7 เดือน กันยายน 2566

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแม่คง

สนับสนุนโดย กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแม่คง

นางสาวนาปีละห์ ปูเต๊ะ
แพทย์แผนไทย
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแม่คง ตำบลแม่คง
อำเภอเวียง จังหวัดนราธิวาส

กิจกรรมลงทะเบียนเข้าร่วมอบรม

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการดูแลตนเองด้วยภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย ปี ๒๕๖๖

วันที่ ๗ กันยายน ๒๕๖๖ ณ ศาลาเอนกประสงค์บ้านแม่ตง



พิธีเปิดโครงการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการดูแลตนเองด้วยภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย ปี ๒๕๖๖



ภาพกิจกรรมการอบรมกลุ่มเป้าหมาย

ให้ความรู้เรื่องการดูแลตนเองด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทย



ภาพกิจกรรมการอบรมกลุ่มเป้าหมาย (ต่อ)

กิจกรรมสาธิตการทำลูกประคบละพิมเสนน้ำ



ภาพกิจกรรมการอบรมกลุ่มเป้าหมาย (ต่อ)



ภาพกิจกรรมการอบรมกลุ่มเป้าหมาย (ต่อ)

ทำลูกประคบและพืมนวดด้วยตนเอง



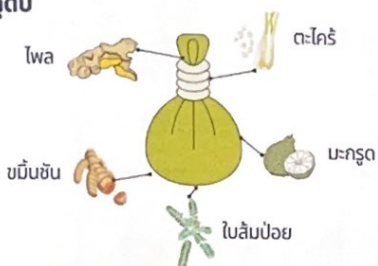
เอกสารประกอบโครงการ

ลูกประคบ



การทำลูกประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพรหลายอย่างมาพร้อมกัน ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน โดยนำทั้งใบหรือทั้งส่วนของรากหรือเปลือกที่สดของ จิงหึ่งซึ่งช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตได้ดีเยี่ยม สามารถนำสารสำคัญในสมุนไพรมาช่วยในการดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังได้อีกด้วย ประโยชน์ของลูกประคบโดยรวม ช่วยรักษาอาการเคล็ด ไขข้อ ขัดขืน ปวดได้

วัตถุดิบ



การทำลูกประคบ

วัสดุและอุปกรณ์



วิธีทำ

1. แบ่งตัวยาที่เรียบร้อยแล้ว
2. ใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบประมาณลูกส้มโอ รัดด้วยเชือกให้แน่น

วิธีใช้

1. นำลูกประคบไปนึ่งในหม้อน้ำ ใช้เวลานึ่งประมาณ 15-20 นาที
2. นำลูกประคบที่รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบที่มีอาการต่างๆ

ข้อควรระวัง : ก่อนนำไปประคบให้ทดสอบความร้อนทุกครั้ง หากมีอาการแพ้สมุนไพรให้หยุดใช้ทันที

การเก็บรักษา : เมื่อประคบเสร็จนำลูกประคบตากแดดและเก็บใส่ไว้ในตู้เย็นใช้ซ้ำประมาณ 3-4 ครั้ง จนกว่ากลิ่นสมุนไพรจะหาย

พืมน้ำมัน



พืมน้ำมัน เป็นยาหอมที่ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกาย บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี โดยจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและบรรเทาอาการอักเสบได้เป็นอย่างดี เหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย เป็นยาหอมสมุนไพรที่นิยมใช้ระดมกลิ่นในโรงราช

วัตถุดิบ



การทำลูกประคบ

วัสดุและอุปกรณ์



วิธีทำ

1. นำส่วนผสมทั้งหมดผสมรวมกัน แล้วกวนให้ทุกอย่างละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
2. นำส่วนผสมที่กวนเข้ากันดีแล้วเทลงใส่ภาชนะตามต้องการ

วิธีใช้

ใช้สูดดมแก้อาการวิงเวียนศีรษะ หน้ำมืดตาลาย ใช้ทาทั่วกล้ามเนื้อเนื้อแก้การปวดเมื่อย แก้ฟกช้ำดำเขียว ใช้ทาผิวหนัง ลดอาการปวดจากแมลงสัตว์กัดต่อย

ข้อควรระวัง : หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับดวงตา เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคืองอย่างรุนแรงและควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสม เพราะอาจเกิดการแสบร้อนได้ง่าย

การเก็บรักษา : เก็บในที่มืดชื้นห่างจาก เด็ก อาหารและสัตว์เลี้ยง