

การอบไอน้ำสมุนไพร

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การอบไอน้ำสมุนไพร คือ การนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลาย ๆ ชนิด ส่วนใหญ่จะเป็นสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมหรือมีน้ำมันหอมระเหยมาต้มกับน้ำเพื่อให้เกิดไอน้ำและความร้อนขึ้นภายในห้องหรือกระโจมที่ใช้ออบตัว เพื่อเป็นการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเจ็บป่วย สำหรับการอบไอน้ำสมุนไพรนั้นมีประโยชน์อย่างไร มีข้อห้ามและข้อควรระวังอย่างไรบ้าง สามารถหาคำตอบได้ในบทความนี้ได้เลยคะ

ในศาสตร์การแพทย์แผนไทย การอบไอน้ำสมุนไพรเป็นการกระตุ้นธาตุไฟ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของธาตุลมที่คั่งอั้น บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ เปิดทางเดินหายใจให้หายใจโล่งขึ้น กระตุ้นการไหลเวียนและปรับสมดุลของธาตุน้ำ

การอบไอน้ำสมุนไพรมีประโยชน์อย่างไร

1. กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดลมให้ดีขึ้น
2. บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
3. บรรเทาอาการคัดจมูกในผู้ที่เป็นหวัด โรคภูมิแพ้ทางอากาศ หรือโรคหอบหืดที่ไม่รุนแรง
4. ช่วยเปิดรูขุมขนและขับเหงื่อ
5. ช่วยขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอด

การอบไอน้ำสมุนไพรมีข้อห้าม/ข้อควรระวังอย่างไรบ้าง

ข้อห้ามในการอบไอน้ำสมุนไพร

1. มีไข้สูงเกิน ๓๘.๕ องศาเซลเซียส
2. มีอาการอ่อนเพลีย อ่อนนอน อดอาหาร
3. หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ไม่เกิน ๓๐ นาที
4. ผู้ที่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง เช่น วัณโรค
5. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคลมชัก โรคลมบ้าหมู โรคหอบหืดระยะรุนแรง โรคไตชนิดรุนแรง โรคหัวใจ มีอาการเจ็บแน่นหน้าอก หอบเหนื่อย

๖. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงกว่า ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท ที่มีอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้ อาเจียน
๗. ผู้ที่มีบาดแผลเปิด มีการอักเสบของบาดแผล หรือโรคติดเชื้อทางผิวหนัง
๘. หญิงขณะมีประจำเดือน หรือตั้งครรภ์
๙. ผู้ที่แพ้สมุนไพร หรือแพ้ความร้อน

ข้อควรระวังในการอบไอน้ำสมุนไพร

๑. ผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำกว่า ๙๐/๖๐ หรือสูงกว่า ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท มีความเสี่ยงต่อการเป็นลมหมดสติ ต้องสังเกตอาการและดูแลอย่างใกล้ชิด
๒. ไม่ควรอบนานเกิน ๓๐ นาที จะทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่ทางเหงื่อ ส่งผลให้อ่อนเพลียและอาจเป็นลมได้
๓. ในขณะที่อบไอน้ำสมุนไพร หากมีอาการแน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ควรหยุดทันที

สามารถอบไอน้ำสมุนไพรได้สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละราย กรณีการฟื้นฟูหญิงหลังคลอดอาจมีการอบไอน้ำสมุนไพรติดต่อกันได้ตามดุลพินิจของแพทย์ เมื่อสิ้นสุดการอบไอน้ำแล้วให้ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำเกลือแร่ เพื่อทดแทนการสูญเสียเหงื่อ

สำหรับผู้ที่สนใจการอบไอน้ำสมุนไพรสามารถรับคำปรึกษาและสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
คลินิกอายุรเวทแพทย์แผนไทยประยุกต์ โรงพยาบาลศิริราช

เอกสารอ้างอิง

๑. กลุ่มงานส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. *แนวทางเวชปฏิบัติการแพทย์แผนไทยในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ*. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๕๒.
๒. *โรงเรียนอายุรเวทตำรวจ สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. การแพทย์แผนไทยในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิชาการพิมพ์; ๒๕๕๒.

๓. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. *ICD-10-TM บัญชีรหัสกลุ่มโรค อาการ และหัตถการด้านการแพทย์แผนไทย*. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์; ๒๕๕๙.
๔. สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. *คู่มือวิชาการ เรื่อง แนวทางการประกอบกิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพประเภท สถานที่อาบน้ำ อบไอน้ำ อบสมุนไพร*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๕๕.