

ดูแลสภาพแบบไทยด้วยการทาบหม้อเกลือ

ผศ.ดร.สุดารัตน์ หอมหวล
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี



ภูมิปัญญาไทยในการดูแลสตรีหลังคลอดนั้น หลังจากที่มารดาคลอดบุตรแล้ว จะใช้ผ้าพันท้องมารดา เพื่อช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นและหน้าท้องไม่หย่อนยาน และให้รับประทานยาขับน้ำคาวปลา นำกระเป๋าน้ำร้อนวางที่หน้าท้องน้อยให้อุ่นพอควร น้ำคาวปลาก็จะออกมา ช่วยทำให้สบาย⁽²⁾ และเมื่อครบเวลา 10-12 วัน หลังคลอด กรณีคลอดบุตรปกติ ก็จะมีการทาบหม้อเกลือให้ เพื่อเป็นการฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างมาก เช่น มีไขมันสะสมที่หน้าท้อง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ระดับมดลูกเปลี่ยนแปลง เป็นต้น โดยการทาบหม้อเกลือจะให้ความร้อนแก่เกลือซึ่งบรรจุอยู่ในหม้อดิน นำมาห่อด้วยใบพลับพลึง รองด้วยสมุนไพรหลายชนิด ห่อด้วยผ้าขาว แล้วนำไปกดคลึงนาบที่บริเวณส่วนต่างๆ ของร่างกาย ปัจจุบันสถานบริการด้านคลินิกการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกต่างๆ ก็มีให้บริการทาบหม้อเกลือแก่มารดาหลังคลอดบุตรด้วย ซึ่งสามารถทำร่วมกับ การนวดไทย การประคบ และการอบสมุนไพร



ประโยชน์ของการทาบหม้อเกลือ

ช่วยให้มดลูกหดตัวเข้าอู่ดีและเร็วขึ้น แก้อาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก ทำให้น้ำคาวปลาไหลดีขึ้น ลดไขมันหน้าท้อง ให้ทำตอนเช้า ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 3-5 วัน⁽¹⁾

ผลการทาบหม้อเกลือต่อระดับมดลูกในหญิงหลังคลอด มีการศึกษาวิจัยผลการทาบหม้อเกลือต่อระดับมดลูกในหญิงหลังคลอดของ ร.พ.พยัคฆภูมิพิสัย ซึ่งทำการทาบหม้อเกลือครั้งแรกวันที่ 11 หลังคลอด ทำติดต่อกัน 4 ครั้ง แต่ละครั้ง ใช้เวลา 2 ชั่วโมง พบว่าระดับมดลูกลดลง อย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม (หญิงหลังคลอดที่ไม่ได้ทาบหม้อเกลือ) และมดลูกเริ่มเข้าอู่หลังการทาบหม้อเกลือครั้งที่ 2, 3 และ 4 ในอัตราร้อยละ 4.6, 45.5 และ 77.3 ตามลำดับ⁽³⁾

การศึกษาข้างต้นมีความสอดคล้องกับอีกงานวิจัยหนึ่ง ที่ทำการทาบหม้อเกลือหลังคลอดวันที่ 7, 9, 11 และ 14 โดยแต่ละครั้งใช้เวลา 45 นาที พบว่าระดับมดลูกลดลงเฉลี่ยร้อยละ 16.58, 34.81, 47.51 และ 60.78 ตามลำดับ โดยเปรียบเทียบกับระดับมดลูกของหญิงหลังคลอดที่ไม่ได้ทาบหม้อเกลือซึ่งวัดในวันเดียวกัน พบว่าระดับมดลูกลดลงเฉลี่ยร้อยละ 11.63, 23.92, 33.56 และ 40.20 ตามลำดับ⁽⁴⁾

ผลของการทาบหม้อเกลือต่อผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ

ผลของการจัดการความปวดผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อต่อการประคบร้อนด้วยหม้อเกลือ ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อบ่า ไหล่ หลัง เอว และสะโพก จำนวน 30 ราย โดยนำหม้อเกลือดินเผาขนาดเท่าลูกประคบ ใส่เกลือเม็ดประมาณ $\frac{3}{4}$ ของหม้อ วางบนเตาให้ร้อนประมาณ 3-4 นาที หม้อเกลือจะร้อนที่อุณหภูมิประมาณ $35-40^{\circ}\text{C}$ รองกันหม้อด้วยใบพลับพลึง ห่อด้วยผ้าฝ้าย แล้วนำไปวางประคบบริเวณที่ปวด

ใช้เวลา 5-7 นาที เมื่อความร้อนคลายลงจึงเปลี่ยนลูกใหม่ ประมาณ 10-15 นาที จากนั้นวัดระดับความปวดและความพึงพอใจ พบว่า ช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อได้อย่างมีนัยสำคัญ และผู้ป่วยมีความพึงพอใจ คิดเป็นร้อยละ 76.7⁽⁵⁾

ผลการทั้หม้อเกลือต่อการลดขนาดรอบเอว และความหนาของชั้นไขมัน

ประสิทธิผลการลดขนาดรอบเอวต่อรอบสะโพก และความหนาของชั้นไขมัน โดยการนวดประคบหม้อเกลือ ในภาวะอ้วนลงพุง ซึ่งศึกษาในหญิงอายุ 25-35 ปี ที่มีสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพกเกินกว่า 0.9 จำนวน 34 คน โดยนำเกลือเม็ดใส่หม้อทะนง ตั้งไฟ 15 นาที นำใบพลับพลึงเรียงซ้อนกันเป็นวงกลมบนผ้าดิบ นำขมิ้นชัน ไพล ว่านชักมดลูก ว่านนางคำ อย่างละ 1 กรัม บดละเอียด ผสมไว้มาวางบนใบพลับพลึง แล้วนำไปห่อหม้อขณะยังร้อน หลังจากนั้นทำการนวดบริเวณหน้าท้องในทิศทางการนวดจากด้านข้างในทิศทางเข้าหาสะดือ ด้านละ 10 นาที ทำทั้งสองด้าน ติดต่อกัน 5 วัน ผลพบว่าหลังการทดลอง ขนาดรอบเอวต่อรอบสะโพก และความหนาของชั้นไขมัน ของกลุ่มนวดประคบหม้อเกลือ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม (นวดโดยไม่นำหม้อตั้งไฟ และไม่ใช้สมุนไพร) ซึ่งไม่มีการเปลี่ยนแปลง⁽⁶⁾



อุปกรณ์ที่ใช้ในการทั้หม้อเกลือ

ผ้าขาวสี่เหลี่ยม 1 ผืน

หม้อทะนง (หม้อดินเผา)

เตาถ่าน (หรือเตาอื่นๆ ที่ให้ความร้อนแก่หม้อเกลือ)

เกลือเม็ด (เติมในหม้อทะนงประมาณ ¼ ส่วน)



สมุนไพรที่ใช้

ไพลสด 1 ส่วน, ว่านนางคำ ½ ส่วน, ว่านชักมดลูก ½ ส่วน, การบูร พอประมาณ, ใบพลับพลึง



ไพล ว่านนางคำ และ ว่านชักมดลูก

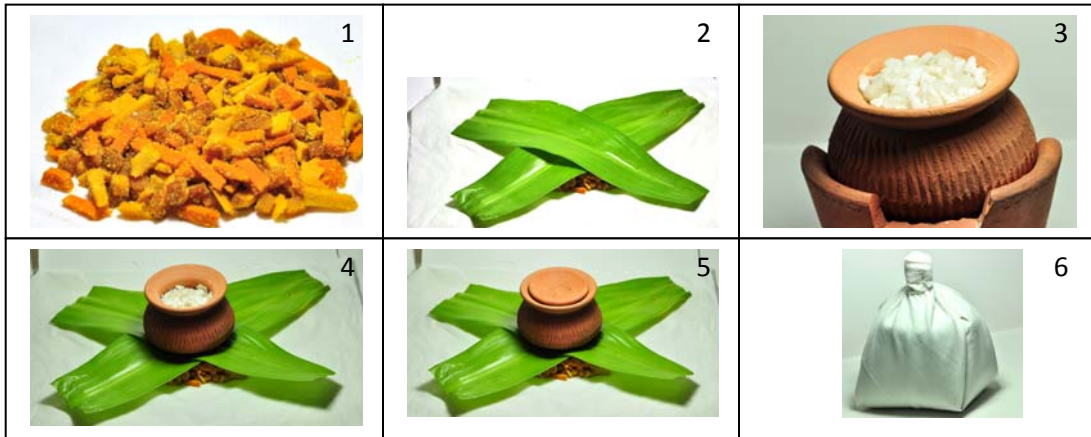


ใบพลับพลึง



วิธีการเตรียมยา⁽¹⁾

ล้างไฟล ว่านหางคํา และว่านชักมดลูกให้สะอาด ไม่ต้องปอกเปลือก หั่นตำพอหยาบๆ ผลมการบุงร ลงไป นำไปวางบนผ้าที่จะใช้ห่อหม้อเกลือ และนำใบพลับพลึง เอาด้านหน้าวางบนผ้า 2 ใบ ตั้งฉากกันวาง ทับสมุนไพรที่ปุงไว้ นำหม้อเกลือที่ร้อนได้ที่ วางทับใบพลับพลึง ห่อผ้ามัดให้แน่นพอเหมาะมือ ทุกครั้งที่ เปลี่ยนหม้อใหม่ ควรเติมตัวยาให้พอดีกับยาที่แห้งไป (ถ้ายาแห้งมากให้พรมน้ำ)



วิธีห่มหม้อเกลือ⁽¹⁾

ท่าที่ 1 นอนหงาย ให้โกยท้องก่อน แล้วจึงนำเอาหม้อหม้อเกลือวางหนุนไปรอบๆ หมุนวน 1 รอบ วางพักหม้อเกลือเหนือหัวเหนือ แล้วหมุนทำใหม่ 5-6 รอบ

ข้อควรระวัง หม้อต้องไม่ร้อนเกินไป เพราะผ้าอาจไหม้ได้ บริเวณใต้อกห้ามวางแรงๆ เพราะจะทำให้จุก แน่นได้ ต้องโกยลำไส้ก่อนทำทุกครั้ง เพื่อไม่ให้ไส้พอง

ท่าที่ 2 การเข้าตะเกียบ เอาหม้อเกลือวางด้านข้างบริเวณร่องกล้ามเนื้อหน้าแข้งด้านนอก กดไล่ขึ้นเหนือเข้าจนถึงต้นขา ช่วงข้อต่อสะโพกบนร่องกล้ามเนื้อหน้าแข้งจากข้อเท้าถึงเข่า จากนั้นจับผู้ป่วยให้อยู่ในท่าที่สามารถใช้หม้อเกลือกดทับแนวขาด้านใน บน-ล่าง ในลักษณะกด-ยก ซึ่งสามารถช่วยแก้เหน็บขาได้เสร็จแล้วเปลี่ยนหม้อเกลือใหม่

ท่าที่ 3 นอนตะแคง หลังคลอดจะมีอาการปวดหลังมาก ให้ใช้หม้อเกลือกดทับบริเวณช่วงกระเบนเหน็บ ใช้มือพุงสะโพกด้านบน มืออีกข้างหนึ่งจับหม้อเกลือ ใช้ด้านข้างขอบหม้อกดทับหมุนไปมาหลายรอบ จากนั้นกดไล่ขึ้นไปตามร่องกล้ามเนื้อขิดแนวกระดูกสันหลัง

ท่าที่ 4 นอนคว่ำ เอาหม้อเกลือทับท้องขาได้ก้น เลื่อนไปเรื่อยๆ จนทั่วขาทั้ง 2 ข้าง



ข้อควรระวัง⁽¹⁾

1. ไม่ควรทำกรณีมีไข้
2. ไม่ควรทำหลังกินอาหารอิมใหม่ ๆ
3. กรณีการผ่าตัดคลอดบุตร ต้องรอ 30-45 วัน หลังคลอด จึงจะทับหม้อเกลือได้

เอกสารอ้างอิง

1. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. องค์ความรู้การแพทย์แผนไทยสำหรับประชาชน. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์: กรุงเทพมหานคร, 2552.
2. กองการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาการผดุงครรภ์.
3. นภากรณ์ เพ็ญสันเทียะ, สุจินดา วิเศษศรี, บัณฑิต หวังสันติวงศา. ผลการทับหม้อเกลือต่อระดับมดลูกในหญิงหลังคลอด ร.พ.พัยคฆภูมิพิสัย. วารสารการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก: 9(1)(ฉบับเสริม), 2554, หน้า 29.
4. ประภา พิทักษา, ระพีพร สายทอง. ประสิทธิภาพของการทับหม้อเกลือต่อระดับมดลูกในหญิงหลังคลอด. วารสารการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก: 10(2)(ฉบับเสริม), 2555, หน้า 18.
5. สุปราณี โกมลวานิช. ปะถุวรรณ เยาวะ. ผลของการจัดการความปวดผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อต่อการประคบร้อนด้วยหม้อเกลือ. วารสารการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก: 9(1)(ฉบับเสริม), 2554, หน้า 36.
6. ภัทราวรรณ ภัทรนิตย์, หทัยชนก หมากผิน, นิตยา พลอยเพชร, พัทธนี ฉายลี้ม, หทัยกาญจน์ ปานสมุทร, หนึ่งฤทัย อินประเสริฐ. ประสิทธิภาพการลดขนาดรอบเอวต่อรอบสะโพก และความหนาของชั้นไขมัน โดยการนวดประคบหม้อเกลือ. วารสารการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก: 11(2)(ฉบับเสริม), 2556, หน้า 50.

