

# วาริบำบัด

## การแช่ตัวในอ่าง

### การแช่ตัวด้วยน้ำอุ่น (33-36 °C)

- ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
- กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- ช่วยลดอาการเครียด



### การแช่ตัวด้วยน้ำร้อน (ประมาณ 40 °C)

- ช่วยให้หลับง่าย
- ช่วยให้ผ่อนคลาย
- ช่วยขับสารพิษจากร่างกาย
- บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ



ไม่ควรแช่เป็นเวลานาน ไม่ควรใช้ในผู้มีประวัติความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ลมชัก

### การแช่ตัวด้วยน้ำเย็น (12-15 °C)

- ช่วยให้เส้นเลือดหดตัว ลดการอักเสบ
- ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- ช่วยรักษาความร้อนของร่างกาย



ไม่ควรใช้ในผู้มีประวัติโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ผู้ที่ไวต่อความเย็น ผู้กำลังมีระดู

### การแช่ตัวด้วยน้ำอุ่นสลับการอาบน้ำเย็น

- ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

ไม่ควรใช้ในผู้มีประวัติโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง มีอาการติดเชื้อมีไข้และกระเพาะปัสสาวะ



## การฉีดน้ำและการแช่น้ำ

### การฉีดพ่นวิซซี่

- ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย
- บรรเทาอาการคั่งของน้ำเหลือง



### การฉีดดันน้ำ

- กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด และระบบน้ำเหลือง

### การฉีดน้ำที่เข้าโดยใช้น้ำเย็น

- กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด
- บรรเทาอาการเส้นเลือดขด

### การฉีดน้ำที่เข้าโดยใช้น้ำอุ่นสลับน้ำเย็น

- ช่วยลดความดันโลหิต เพิ่มการไหลเวียนโลหิต
- ช่วยให้ผ่อนคลาย

### การฉีดน้ำที่ขาโดยใช้น้ำเย็น

- ใช้กับผู้มีปัญหาเส้นเลือดขด
- ช่วยลดความดันโลหิต เพิ่มการไหลเวียนโลหิต
- ช่วยให้ผ่อนคลาย

### การฉีดน้ำที่ขาโดยใช้น้ำอุ่นสลับน้ำเย็น

### การฉีดน้ำที่แขนโดยใช้น้ำเย็น

### การฉีดน้ำที่แขนโดยใช้น้ำอุ่นสลับน้ำเย็น

- เพิ่มการไหลเวียนโลหิต
- ช่วยให้สดชื่น บรรเทาอาการอ่อนเพลีย

### การฉีดน้ำที่หน้าโดยใช้น้ำเย็น

- เพิ่มการไหลเวียนโลหิต
- ช่วยให้ผ่อนคลาย
- ผู้มีปัญหาไมเกรน ลดรอยย่นบนใบหน้า

### การฉีดพ่นแบบสวิส

- ช่วยให้ผ่อนคลาย
- บรรเทาปวดหลังเรื้อรัง



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine  
ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก  
I-2020-026



## การแช่มือ

### การแช่มือด้วยน้ำเย็น (7.2-15.5 °C)

- ช่วยควบคุมเหงื่อที่ฝ่ามือ
- ช่วยลดอุณหภูมิของร่างกาย



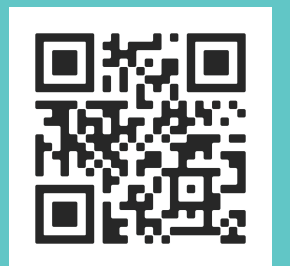
### การแช่มือด้วยน้ำร้อน

- ใช้สำหรับผู้มีประวัติเป็นโรคผิวหนังเรื้อรัง มีการอักเสบเฉพาะที่ โรคหอบ มีอาการเจ็บข้อมือ

## การนวดตัวในน้ำด้วยความดันสูง

- กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและน้ำเหลือง
- กระตุ้นกล้ามเนื้อและข้อต่างๆ
- ใช้กับผู้ป่วย ปวดร้าวลงขาและน่อง / ปวดชาบริเวณเอวส่วนล่าง / ชาที่แขนใต้รักแร้ / อัมพาต

ไม่ควรใช้ในผู้พียงได้รับอุบัติเหตุกระดูกหัก / มีบาดแผล / แผลเปิด / ผู้มีปัญหาเกี่ยวกับเส้นเลือด โรคหัวใจ



ที่มา : ตำราวิชาการ การใช้น้ำเพื่อสุขภาพ  
สำนักการแพทย์ทางเลือก