กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

Wellness Magazine

อารีบำบัด

และการบำบัดด้วย

ความร้อน ความเย็น

BEING HEALTHY AND HAPPINESS MAGAZINE

นิตยสารออนไลน์เพื่อสุขภาพดี มีความสุข

ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2565

ผลิตและเผยแพร่โดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

วารีบำบัด

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 มีอาการติดเชื้อที่ไตและกระเพาะปัสสาว

การแช่มือ

การแช่มือด้วยน้ำเย็น (7.2-15.5˚C)

-ช่วยควบคุมเหงื่อที่ฝ่ามือ
-ช่วยลดอุณหภูมิของร่างกาย

การแช่มือด้วยน้ำร้อน

-ใช้สำหรับผู้มีประวัติเป็นโรคผิวหนังเรื้อรัง มีการอักเสบเฉพาะที่ โรคหอบ มีอาการเจ็บข้อมือ

การฉีดน้ำและการแช่น้ำ

การฉีดพ่นวิชชี่

-ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย
-บรรเทาการคั่งของน้ำเหลือง

การฉีดดันน้ำ

-กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด และระบบน้ำเหลือง

การฉีดน้ำที่เข่าโดยใช้น้ำเย็น

-กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด
-บรรเทาอาการเส้นเลือดขอด

การฉีดน้ำที่เข่าโดยใช้น้ำอุ่นสลับน้ำเย็น

-ช่วยลดความดันโลหิต เพิ่มการไหลเวียนโลหิต
-ช่วยให้ผ่อนคลาย

การฉีดน้ำที่ขาโดยใช้น้ำเย็น

-ใช้กับผู้มีปัญหาเส้นเลือดขอด
-ช่วยลดความดันโลหิต เพิ่มการไหลเวียนโลหิต
-ช่วยให้ผ่อนคลาย

การฉีดน้ำที่ขาโดยใช้น้ำอุ่นสลับน้ำเย็น

การฉีดน้ำที่แขนโดยใช้น้ำเย็น

การฉีดน้ำที่แขนโดยใช้น้ำอุ่นสลับน้ำเย็น

-เพิ่มการไหลเวียนโลหิต
-ช่วยให้สดชื่น บรรเทาอาการอ่อนเพลีย

การฉีดน้ำที่หน้าโดยใช้น้ำเย็น

-เพิ่มการไหลเวียนโลหิต
-ช่วยให้ผ่อนคลาย
-ผู้มีปัญหาไมเกรน ลดรอยย่นบนใบหน้า

การฉีดพ่นแบบสวิส

-ช่วยให้ผ่อนคลาย
-บรรเทาปวดหลังเรื้อรัง

การนวดตัวในน้ำด้วยความดันสูง

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

ไม่ควรใช้ในผู้พึงได้รับอุบัติเหตุกระดูกหัก / มีบาดแผล / แผลเปิด /ผู้มีปัญหาเกี่ยวกับเส้นเลือด โรคหัวใจ

หลักสรีระวิทยาของการอาบน้ำร้อนและเย็น

วารีบำบัดเกิดผลต่อสุขภาพด้วยอุณหภูมิ ความแรง และระยะเวลาของน้ำที่มากระทบผิวกาย

วิธีนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อ และประสาทได้ผ่อนคลายจากการอาบน้ำร้อน โดยไม่เกิดผลเสีย และได้รับความสดชื่นจากการอาบน้ำเย็น วิธีนี้เป็นการผ่อนคลายและกระตุ้นระบบร่างกาย ตั้งแต่ระบบประสาท ระบบฮอร์โมน ระบบอวัยวะภายในรวมทั้งภูมิต้านทานด้วย

วิธีการบำบัดโรคด้วยน้ำ

วิธีการอาบน้ำร้อนและน้ำเย็น

1. อาบด้วยน้ำร้อน
2. อาบด้วยน้ำเย็น
3. ฟอกสบู่ ชำระผิวกาย
4. อาบด้วยน้ำร้อนอีกครั้ง
5. อาบด้วยน้ำเย็นเป็นครั้งสุดท้าย

การอาบน้ำเพื่อสุขภาพและบำบัดโรค

1. การอาบน้ำทั้งตัว

1.1 อาบน้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติได้ประโยชน์สูงสุด
1.2 เด็กและคนชราใช้น้ำอุณหภูมิ 20-25˚C
1.3 ก่อนอาบน้ำ ร่างกายต้องอบอุ่นการอาบน้ำทันทีขณะที่ร่างกายกระทบความเย็นมา จะทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน

2. การอาบน้ำครึ่งตัว

2.1 การอาบน้ำครึ่งตัวด้วยน้ำร้อนสลับเย็นโดยวิธีนั่งแช่

วิธีนี้ใช้บ่อยมากสำหรับการรักษาโรคและอาการผิดปกติของช่องท้องส่วนล่างและอวัยวะในช่องเชิงกราน

2.2 การอาบน้ำครึ่งตัวด้วยการนั่งแช่น้ำเย็น

วิธีนี้ช่วยกระชับกล้ามเนื้อในช่องเชิงกราน

2.3 การอาบน้ำครึ่งตัวด้วยการนั่งแช่น้ำร้อน

วิธีนี้ช่วยลดอาการปวดและการปวดเกร็งของอวัยวะภายใน

3. การอาบเฉพาะที่

จะใช้น้ำร้อน / น้ำเย็น /น้ำร้อนสลับเย็น ก็ได้ เหมาะสำหรับรักษาอาการปวดข้อนิ้ว ข้อศอก เช่น รูมาตอยด์ เทนนิสเอลโบว์ (อาการปวดข้อเฉียบพลันให้ใช้น้ำเย็นอย่างเดียว)

4. การถูตัว

4.1 การถูตัวด้วยน้ำเย็น

ช่วยกระตุ้นระบบประสาท ช่วยเสริมพลังการหายใจ ช่วยกระตุ้นให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณนั้นๆ ดีขึ้น

4.2 การถูตัวด้วยผ้าแห้ง

ทำได้หลังอาบน้ำ ช่วยเพิ่มพลังชีวิตบำบัดอาการไอแห้ง ช่วยการไหลเวียนเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน ช่วยเพิ่มการเผาพลาญ

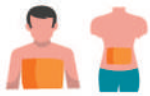
5. การประคบ

5.1 การประคบเย็น

ช่วยลดไข้ ลดอาการปวดศีรษะ ลดเลือดที่ไหลไปเลี้ยงในส่วนนั้นๆ ระงับอาการหัวใจเต้นเร็ว รักษาอาการเจ็บคอ และอาการของข้อปวดบวมแดง

5.2 การประคบร้อนสลับเย็น

รักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ข้ออักเสบ(ชนิดไม่บวมแดง) เอ็นอักเสบ ใช้ร่วมกับการกายภาพบำบัดเพื่อฝึกกล้ามเนื้อบริเวณนั้น สามารถลดอาการปวดฟันได้



6. การห่อ

คือการใช้ผ้าที่ชุบน้ำอุณหภูมิปกติแล้วใช้ผ้าอีกผืนห่อไว้

6.1 การห่อทรวงอก

วิธีนี้จะเป็นการเพิ่มอุณหภูมิให้ทรวงอก รักษาอาการของช่องปอดและทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัดใหญ่หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ เยื่อหุ้มปอดอักเสบ วัณโรค

6.2 การห่อท้อง

ใช้ผ้าแห้งถูแรงๆ ที่หน้าท้อง จากนั้นใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ วางที่หน้าท้องและทับด้วยผ้าแห้งอีกผืน ช่วยแก้ท้องผูก เพิ่มพลังให้กับอวัยวะในช่องท้องส่วนล่างทั้งหมด รักษาโรคเกี่ยวกับอัณฑะและรังไข่อีกด้วย

6.3 การห่อเชิงกราน

ใช้รักษาอาการท้องผูกเรื้อรัง โรคประจำเดือนมาผิดปกติ โรครังไข่และอัณฑะ

6.4 การห่อขา

ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกายรักษาโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ หลอดลมอักเสบ โรคตับ โรคไต และโรคในอุ้งเชิงกราน ยังสามารถป้องกันโรคอัมพาต โรคจิตประสาท

6.5 การห่อทั้งตัว

วิธีนี้สารพิษจะถูกขับออกจากร่างกายมากขึ้น เลือดสะอาดขึ้น ช่วยในการล้างสารพิษ

การบำบัดด้วยน้ำแร่ธรรมชาติและน้ำทะเล

เพราะน้ำแร่ธรรมชาติมีแร่ธาตุต่างๆที่สำคัญมากมาย เช่น แคลเซียม ไปแตสเซียม ซัลเฟอร์ และแมกนีเซียม จึงสามารถใช้รักษาโรคได้

แร่ธาตุต่างๆในน้ำแร่ธรรมชาติ

- กำมะถันหรือซัลเฟอร์
- เหล็ก
- ซิลิก้า
- แคลเซียม
- โซเดียม
- สังกะสี
- โปแตสเซียม
- โซเดียมไบคาร์บอเนต
- แมกนีเซียม

การบำบัดด้วยน้ำทะเล (Thalassotherpy)

ในน้ำทะเลมีแร่ธาตุต่างๆที่สำหรับร่างกาน ของเราในสัดส่วนที่สมดุล และมีความใกล้เคียง กับพลาสม่าของเรา ทำให้ร่างกายสามารถ ดูดซึมแร่ธาตุต่างๆ

เมื่อน้ำทะเล มีอุณหภูมิใกล้เคียงหรือเท่ากับ อุณหภูมิของร่างกาย

วิธีการบำบัด

ได้แก่ การอาบ การแช่ การนวดใต้น้ำด้วยหัวเจ็ทความดันสูง การออกกำลังกานภายในน้ำ เป็นต้น

ข้อบ่งใช้

ปัญหาข้อต่อ ปวดข้อ ข้อยึดติด / ปัญหาหอมหืด ปัญหาทางผิวหนังติดเชื้ออักเสบ / ปัญหาผู้มีอาการเครียด ผู้หญิงวัยใกล้หมดประจำเดือน

วิธีการใช้น้ำแร่บำบัด

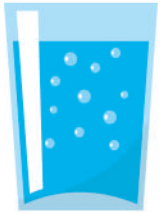
การสูดดม

การสูดละอองน้ำแร่ผ่านเครื่องพ่น

การฉีด(พ่น)

การฉีดน้ำแร่ตามส่วนต่างๆของร่างกาย

การดื่ม



การอาบน้ำและการแช่

ข้อบ่งใช้

ปัญหาปวดข้อต่อ กระดูก กล้ามเนื้อ / ปัญหาพังผืดยึดติด ข้อยึดติด / ปัญหาทางผิวหนังอักเสบ / ปัญหาระบบทางเดินหายใจ การนอนไม่หลับ / ปวดหัวข้างเดียว / หูอักเสบ

ข้อห้ามและข้อควรระวัง

ได้แก่ โรคหัวใจรุนแรง / วัณโรค / ติดเชื้อในร่างกาย / หายใจลำบาก เป็นเนื้องอกร้ายแรง / โรคตับอักเสบ / โรคความดันโลหิตสูง ไข้รูมาติซึม / ไข้สูง ซึม อ่อนแรง เป็นต้น

การบำบัดด้วยความร้อน

การบำบัดด้วยความร้อน (Therapeutic heat)

เป็นเครื่องมือทางกายภาพบำบัด ที่ใช้ความร้อนบำบัดรักษาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยเครื่องมือที่ใช้เป็นเครื่องมือให้ความร้อน

ผลทางสรีรวิทยาของความร้อน

ระบบไหลเวียนเลือด
ทำให้หลอดเลือดขยายตัว เพิ่มการไหลเวียนเลือด ทำให้อาการอักเสบเรื้อรังลดลงได้

ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
ทำให้ใยกล้ามเนื้อถูกยืดได้ง่ายขึ้น และอวัยวะรับความรู้สึกในเอ็นของกล้ามเนื้อทำงานได้เพิ่มขึ้น ช่วยลดการเกร็งกล้ามเนื้อ

ระบบข้อต่อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน
ความร้อนช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน การใช้ความร้อนกับเนื้อเยื่อรอบๆ ข้อจะช่วยแก้ไขการยึดติดข้อต่อได้ง่ายขึ้น

ผลด้านอื่นๆ
ความร้อนช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย สามารลดอาการปวดเกร็งของมดลูกหรือลำไส้ เมื่อประคบบริเวณหน้าท้อง

หากต้องการผลทางสรีรวิทยาจากความร้อน ต้องรักษาอุณหภูมิของเนื้อเยื่อที่ 40-45 องศาเซลเซียส เป็นเวลาประมาณ 30 นาที

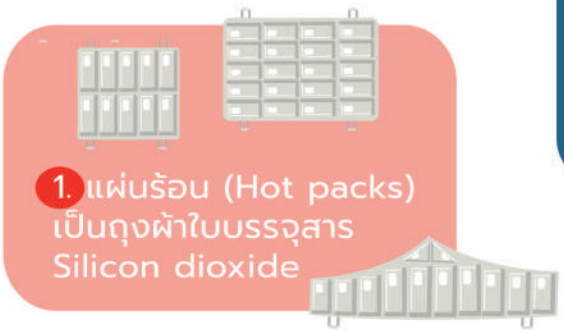
ภาวะที่ควรระวัง

- ภาวะบาดเจ็บหรืออักเสบเฉียบพลัน
- ระบบการไหลเวียนเลือดผิดปกติ
- ประวัติเลือดออกหรือมีโอกาสเลือดออกง่าย
- การรับรู้ผิดปกติหรือไม่สามารถสื่อสารว่าปวดได้
- บริเวณแผลเป็นขนาดใหญ่
- การรับรู้ความรู้สึกผิดปกติ
- บริเวณที่เป็นมะเร็ง (malignancy)
- บวม

การนำ	การพา	การแผ่รังสี	การระเหย	การแปลง
Conduction	Convection	Radiation	Evaporation	Conversion
การส่งผ่านพลังงานความร้อนระหว่างพื้นผิว 2 วัตถุที่ติดกัน	การส่งผ่านพลังงานความร้อนโดยการเคลื่อนที่ของตัวกลาง	การถ่ายเทพลังความร้อนระหว่างวัตถุโดยตรงโดยไม่ใช้วัตถุตัวกลาง	การเปลี่ยนจากของเหลวเป็นแก๊สโดยใช้พลังงานความร้อน	การแปลงรูปพลังงานอื่นๆ เช่น คลื่นเสียงหรือคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าเป็นพลังงานความร้อน

เครื่องมือให้ความร้อนเพื่อการบำบัด

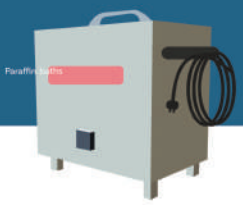
1 ความร้อนตื้น (Superficial heat)
เครื่องมือจะให้ความร้อนระดับผิวหนัง
และเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง



1. แผ่นร้อน (Hot packs)
เป็นถุงผ้าใบบรรจุสาร
Silicon dioxide

2. กระเป๋าร้อนไฟฟ้า
(Heating pads)
ใช้กระแสไฟฟ้าทำให้เกิดความร้อน
สามารถปรับอุณหภูมิได้

3. ไขพาราฟิน (Paraffin baths)
ส่งผ่านความร้อนโดยการนำ
ส่วนใหญ่ใช้บริเวณปลายแขน ขา



4. Fluidotherapy
ลักษณะเป็นแทงก์ปิดภายใน
มีลมร้อนเป่าผสมกับเม็ดกลม
แข็งขนาดเล็กจำนวนมากวิ่งวน
ส่งผ่านความร้อนโดยการพา

5. หลอดส่องแสง
(Radiant heat)
ให้รังสีอินฟราเรด ส่งผ่าน
ความร้อนโดยการแผ่รังสี

2 ความร้อนลึก (deep heat)
เครื่องมือให้ความร้อนสูงสุดที่
กล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและกระดูก

1. Ultrasound
ส่งผ่านความร้อนด้วยการแปลง
เครื่องมือปล่อยคลื่นเสียง
เข้าสู่เนื้อเยื่อ ส่งผลให้โมเลกุล
เนื้อเยื่อดูดซับพลังงานไว้
แล้วปล่อยเป็นความร้อนลึก
ออกมาที่ 2-5 ซม. ใต้ผิวหนัง

2. Shortwave diathermy
ส่งผ่านความร้อนด้วยการแปลง
โดยอุปกรณ์ปล่อยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า
มีผลสั่นโมเลกุลในเนื้อเยื่อและ
ปล่อยความร้อนลึกออกมา
ใช้ลดปวดกลุ่มโรค
ทางกล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณกว้าง

3. Microwave diathermy
ให้ความร้อนลึกโดยเปลี่ยน
คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าเป็นความร้อน
เช่นเดียวกับ shortwave diathermy
แต่ความถี่ต่างกัน

การบำบัดด้วยความเย็น
Cryotherapy

ผลทางสรีรวิทยาของความเย็น

ระบบไหลเวียนเลือด

เส้นเลือดหดตัว
ลดปริมาณเลือดที่มาบริเวณนั้น
ลดบวมและการอักเสบเฉียบพลัน
เส้นเลือดขยายตัวในเวลาต่อมา

ระบบประสาท

ลดการส่งกระแสประสาทของเส้นใยในอวัยวะรับความรู้สึกของเส้นเอ็น
และลดการส่งกระแสประสาทของเส้นใยกล้ามเนื้อ (muscle spindle)
ลดอัตราการนำกระแสประสาท

ระบบกล้ามเนื้อ

ลดการเกร็งชั่วคราว เพิ่มความแข็งแรงในการเกร็งของกล้ามเนื้อ
กระตุ้นกล้ามเนื้อให้หดตัวช่วงแรก

ระบบข้อต่อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน

ลดคุณสมบัติยืดตัวของเอ็นและกล้ามเนื้อ ลดการทำงานของเอนไซม์ collagenase เพิ่มการยึดติดของข้อต่อ

ลดอาการปวดโดย เพิ่มระดับเริ่มรับทราบความเจ็บปวด และจากทฤษฎีการควบคุมประตูรับความรู้สึก (gate control theory) ลดอัตราเมตาบอลิซึม เกิดความสบาย

ภาวะที่ควรระวัง

-ภาวะทนความเย็นไม่ได้ / ภาวะไวต่อความเย็น
-ความเย็นทำให้ชาหรือเส้นประสาทบาดเจ็บ
-บริเวณระบบไหลเวียนเลือดผิดปกติ
-การรับความรู้สึก / รับรู้ผิดปกติ
-ไม่สามารถสื่อสารว่าปวดได้
-Cryoglobulinemia
-Paroxysmal cold hemoglobinuria
-Raynaud's disease or phenomenon

เครื่องมือความเย็นบำบัด

1. Cold pack เป็นถุงภายในบรรจุน้ำหรือเจล ให้แช่ช่องแข็ง จากนั้นวางบริเวณที่ต้องการรักษา

2. Ice massage โดยวางน้ำแข็งบริเวณที่ต้องการรักษา แล้วนวดไปรอบๆ นาน 5-10 นาทีต่อจุด

3. Cryotherapy-compression unit ภายในมีน้ำเย็นไหลวน เพื่อลดอาการปวดและบวม มีลมเข้าเพื่อกดเนื้อเยื่อบริเวณนั้น

4. Vapocoolant sprayโดยฉีดสเปรย์ขนานไปกับแนวเส้นใยกล้ามเนื้อก่อนยืดหรือใช้ลดปวดในกรณีบาดเจ็บฉับพลันจากเล่นกีฬา

5. Cold water immersionเป็นการแช่ร่างกายในน้ำเย็นอุณหภูมิประมาณ 5-13 องศาเซลเซียส

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ตำราวิชาการ การใช้น้ำเพื่อสุขภาพ

www.thaicam.go.th

thaicam_news

กองการแพทย์ทางเลือก

@thaicam7

02 591 7007

Wellness Magazine