

บทความ เรื่อง ถุงประคบร้อน
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ปฏิกิริยาเคมีและวัสดุในชีวิตประจำวัน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง ถุงประคบร้อน (1)
รายวิชา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รหัสวิชา ว23102 ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

การประคบร้อน เป็นการใช้ความร้อนที่ถ่ายโอนออกมาจากวัสดุไปยังบริเวณที่มีอาการปวด โดยความร้อนจะส่งผ่านไปใต้ชั้นผิวหนังทำให้หลอดเลือดขยายตัว แล้วเกิดการคลายกล้ามเนื้อ จึงช่วยบรรเทาอาการปวดได้ การประคบร้อนจะให้ประโยชน์สูงสุดเมื่อใช้ในกรณีที่ถูกต้องเท่านั้น หากใช้ในระยะเวลาที่ไม่เหมาะสม ก็จะทำให้อาการบาดเจ็บนั้นรุนแรงมากขึ้น เช่น อาการปวดเมื่อยทั่วไปสามารถใช้การประคบร้อนเวลาใดก็ได้ แต่ถ้าเป็นกรณีเกิดอุบัติเหตุ เช่น ข้อแพลง เคล็ด ฟกช้ำ จะต้องประคบเย็น เพื่อบรรเทาอาการดังกล่าวก่อน เมื่อเวลาผ่านไป 24 ชั่วโมง หรืออาการอักเสบนั้นลดลง จึงประคบร้อนได้

การประคบร้อนโดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที โดยใช้ระดับความร้อนที่อุณหภูมิประมาณ 50-60 °C วัสดุที่นิยมใช้นำมาใช้ในการประคบร้อน เช่น กระเป๋าน้ำร้อน ลูกประคบ นอกจากนี้อาจประยุกต์ใช้วัสดุอื่นที่สามารถค่อย ๆ คายความร้อนทดแทนได้

ที่มา <https://www.scimath.org/ebook-stem/item/13063-1-6-1-4>

