

บทที่ 4

การอาบน้ำเพื่อสุขภาพและบำบัดโรค



นายแพทย์บรรจบ หุณหสวัสติกุล

หลักสรีรวิทยาของการอาบน้ำร้อนและเย็น
คนไทยกับการอาบน้ำ

- การอาบน้ำในบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

การอาบน้ำเพื่อบำบัดโรค

- หลักการทั่วไปในการใช้น้ำบำบัดโรค
- วิธีการบำบัดโรคด้วยน้ำ
 - การอาบน้ำทั้งตัว
 - การอาบครึ่งตัว
 - การอาบเฉพาะที่
 - การถูตัว
 - การประคบ
 - การห่อ



การอาบน้ำเพื่อสุขภาพ

วไลริทธิ์ นว.สุริยา ณ นคร

หลักสรีรวิทยาของการอาบน้ำร้อนและเย็น

วาริบำบัดเกิดผลต่อสุขภาพ ด้วยอุณหภูมิของน้ำที่มากกระทบผิวกาย ความแตกต่างทางอุณหภูมิ และความแรงของการกระทบ ระยะเวลาที่กระทบ และจำนวนครั้งที่ทำการบำบัด เหล่านี้เป็นปัจจัยประกอบให้เกิดผลมากหรือน้อย ทั้งนี้โดยแบ่งการปรับตัวของร่างกายออกเป็น 2 ระยะ คือ กิริยาและปฏิกิริยา¹ ดังนี้คือ:

กิริยาแรก เมื่อกระทบความเย็นหรือความร้อนใหม่ ๆ

ก่อนอื่นต้องรู้ว่า คนเราเป็นสัตว์เลือดอุ่น จะควบคุมอุณหภูมิของร่างกายไว้ที่ 37 องศาเซลเซียสตลอดเวลา โดยใช้ระบบประสาทอัตโนมัติ เราจะสร้างความร้อนเพิ่มขึ้นหรือคายความร้อนออกก็อาศัยการทำงานของประสาทนั่นเอง ในสมองของคนเรามีเซลล์ประสาทหลายอาณาบริเวณ ทำหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนของเลือดที่ผิวหนัง ทั้งระดับต้นและระดับลึกมันควบคุมการขับเหงื่อ บางครั้งก็ทำให้กล้ามเนื้อสั่นสะท้านเพื่อผลิตความร้อน ทั้งควบคุมอัตราเผาผลาญอาหาร เมื่อร่างกายตกอยู่ในสภาพแวดล้อมต่างสถานการณ์กัน ดังนี้:

- ในสมองส่วนกลางมีพื้นที่สำคัญส่วนหนึ่ง เรียกว่า ฮัยโปธาลามัส พื้นที่ส่วนนี้เป็นศูนย์ควบคุมระดับอุณหภูมิของร่างกายทั่วทั้งหมด โดยตอบสนองต่อความรู้สึกร้อนเย็นที่มากกระทบผิวกาย

- สมองยังมีอีกพื้นที่หนึ่งเรียกว่า เมดุลลาออบลองกาตาอยู่ที่ก้านสมองคอยควบคุมการตีบตัวของหลอดเลือดเมื่อฮัยโปธาลามัสรับรู้ความร้อนเย็นแล้ว จะมีคำสั่งผ่านลงมายังสมองส่วนนี้ เพื่อให้หลอดเลือดตีบตัวหรือคลายตัว เพื่อรักษาความร้อนหรือระบายความร้อน ตามแต่สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

- ร่างกายเรายังมีประสาทแขนงของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก และพาราซิมเทติกที่ไปยังอวัยวะภายใน ให้ทำงานมากขึ้นหรือน้อยลง ตามระดับความร้อนที่ร่างกายกระทบอีกด้วย

ระบบทั้งหมดนี้มีขึ้นก็เพื่อช่วยกันปรับสมดุลของอุณหภูมิร่างกายให้คงที่ที่ 37 องศาเซลเซียสตลอดเวลา

เมื่ออยู่ในที่เย็น

เมื่อตกอยู่ในที่อากาศหนาวเย็น สักพักหนึ่งเลือดในร่างกายของเราจะเย็นลง เลือดจำนวนนี้เมื่อหมุนเวียนไปถึงตำแหน่งฮัยโปธาลามัส ซึ่งเป็นตำแหน่งควบคุมอุณหภูมิร่างกายสมองส่วนนี้จะตอบสนองโดยส่งคำสั่งผ่านลงไปยังกล้ามเนื้อ ผ่านคำสั่งไปยังเส้นเลือดฝอยทำให้เส้นเลือดหดตัว เพื่อไม่สูญเสียความร้อนไปกับอากาศภายนอก ดังนั้นเราอยู่ในที่เย็นนานๆ ฝอยของเราจะซีด เพราะการหดตัวของเส้นเลือดนี้เอง

นอกจากนี้จะมีอีกคำสั่งหนึ่งสั่งการให้อวัยวะภายในทำงานเพิ่มขึ้น โดยอาศัยทั้งประสาทอัตโนมัติ และการหลั่งฮอร์โมนแอดรีนาลิน และไทร็อกซิน กระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ เพิ่มการเผาผลาญอาหาร ทำให้หัวใจ ปอด ตับ ม้าม อวัยวะภายในต่างๆ ทำงานมากขึ้น ขณะเดียวกันกล้ามเนื้อก็รับคำสั่งให้มีการสั่นสะท้านเพื่อผลิตความร้อนเพิ่มขึ้นดังที่เราเรียกกันว่า “หนาวจนค้างสั่น” พร้อมกันนั้นหัวใจก็เพิ่มการสูบฉีดเลือดหมุนเวียนไปทั่วร่างกายอีกด้วย ผลโดยรวมเหล่านี้ทำให้ความร้อนในร่างกายเพิ่มขึ้นอีกระดับหนึ่ง เมื่อเลือดที่อุ่นขึ้นนี้หมุนเวียนไปถึงสมองตรงฮัยโปธาลามัส ตำแหน่งที่สมองนี้รับรู้ถึงอุณหภูมิที่ปรับเพิ่มขึ้นแล้ว ก็จะหยุดคำสั่งเดิมไว้ เป็นผลให้เรารักษารักษาอุณหภูมิไว้ได้ที่ 37 องศาเซลเซียสตลอดเวลา

เมื่ออยู่ในที่ร้อน

เมื่อเราไปอยู่ในที่อากาศร้อน สักพักหนึ่งเลือดในร่างกายของเราจะร้อนขึ้น เลือดนี้หมุนเวียนไปถึงศูนย์ควบคุมอุณหภูมิฮัยโปธาลามัส สมองส่วนนี้จะออกคำสั่งเพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้รักษารักษาอุณหภูมิไว้ให้คงที่

ก่อนอื่นจะผ่านคำสั่งไปยังกล้ามเนื้อ ไปถึงหลอดเลือดฝอยทำให้หลอดเลือดขยายตัวเพื่อระบายความร้อนออก ดังนั้นเวลาเราไปตากแดดมา หน้าของเราจะเป็นสีแดง เพราะเส้นเลือดขยายตัว ขณะเดียวกันต่อมเหงื่อจะทำงานเพิ่มขึ้น เพื่อระบายเหงื่อออก เหงื่อระเหยไปจากผิวหนัง ก็ช่วยพาความร้อนออกไปจากตัว

ในอีกด้านหนึ่ง คำสั่งระบบประสาทอัตโนมัติจะไปยังอวัยวะภายใน และระบบฮอร์โมนให้ลดอัตราเผาผลาญอาหารของร่างกาย และลดการทำงานของอวัยวะภายใน ผลโดย



รวมทำให้หัวใจ ปอด ตับ ม้าม อวัยวะภายในทำงานน้อยลง กล้ามเนื้อก็ทำงานน้อยลง เกิดการคลายตัว เป็นผลโดยรวมให้สร้างความร้อนในร่างกายน้อยลง

สักพักหนึ่ง เลือดในร่างกายของเราจะเย็นลง เมื่อเลือดจำนวนนี้หมุนเวียนไปถึงฮัยโป-ธาลามัส ศูนย์แห่งนี้รับรู้อุณหภูมิเลือดที่เย็นลงเป็นปกติแล้ว ก็จะหยุดคำสั่งเบื้องต้นไว้ ทำให้รักษาอุณหภูมิไว้ที่ 37 องศาเซลเซียสเอาไว้ได้

ปฏิกิริยาสืบเนื่อง

เมื่อถูกร้อนหรือเย็นนานๆ จะเกิดปฏิกิริยาสืบเนื่อง ต่อจากกิริยาแรก ดังนี้

เมื่ออยู่ในที่เย็นนาน ๆ

เมื่ออยู่ในที่เย็นนานๆ จะมีปฏิกิริยาเกิดขึ้นตรงข้ามกับกิริยาแรก ดังนี้คือ:

สภาวะเย็น	
กิริยาแรก	ปฏิกิริยาสืบเนื่อง
1. เส้นเลือดฝอยหดตัว	1. เส้นเลือดฝอยขยายตัว
2. ผิวซีด	2. ผิวแดง
3. ขนลุก ผิวหยาบ	3. หยุดขนลุก ผิวเรียบ
4. หนาวสะท้าน	4. อุ่นสบาย
5. เจ็บตามเนื้อตัว	5. สบายและผ่อนคลาย
6. ซีพจรเร็วขึ้น	6. ซีพจรช้าลง
7. ผิวหนังเย็น	7. ผิวหนังอุ่น
8. หยุดการขับเหงื่อ	8. เหงื่อออก

จะเห็นได้ว่าเมื่ออยู่ในที่เย็น ในระยะแรกร่างกายต้องลดการเสียความร้อนด้วยการหดเส้นเลือดฝอย และเพิ่มการทำงานของอวัยวะภายในเช่นกล้ามเนื้อ หัวใจ ปอด ตับ ฯลฯ หลังจากนั้นเมื่อออกจากที่เย็น จะมีผลสืบเนื่องที่เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ทำให้สดชื่น สบาย กระปรี้กระเปร่า ตัวอย่างเช่นเมื่อเราเอามือจุ่มในถังน้ำแข็ง ที่แรกมือจะเย็นจัดจนรู้สึกเจ็บ แต่พอยกมือขึ้นจากน้ำเย็นนั้นสักพักหนึ่ง มือจะรู้สึกอุ่นสบาย บางคนหน้าหนาว อาบน้ำเย็น ขณะแรกจะรู้สึกหนาวสะท้านแต่พอออกมาจากการอาบน้ำสักพักจะรู้สึกอุ่นสบายและผ่อนคลาย นี่คือข้อดีของการถูกความเย็น

เมื่ออยู่ในที่ร้อนนาน ๆ

ที่นี้เมื่ออยู่ในที่ร้อนบ้าง ร่างกายจะเพิ่มการระบายความร้อน โดยเส้นเลือดฝอยกายขยายตัว ขับเหงื่อ อวัยวะภายในเช่นกล้ามเนื้อ หัวใจ ปอด ตับจะลดการทำงาน เส้นเลือดทั่วกายขยายตัว เลือดไปกองตามแขนขา เมื่ออยู่ในที่ร้อนนาน ๆ เส้นเลือดจะยิ่งขยายต่อไปจนทำให้เกิดการคั่งเลือด

เนื่องจากว่าคนเรามีปริมาณเลือดจำกัดที่ 4,500 ซีซี เมื่ออยู่ในที่ร้อนนาน ๆ เส้นเลือดขยายตัวเลือดไปกองตามแขนขาเป็นส่วนใหญ่ ทำให้เลือดที่จะหมุนเวียนที่ส่วนกลางลดน้อยลง เลือดจึงไปเลี้ยงสมองไม่พอ ถ้าอาการน้อยก็อาจรู้สึกมึนซึม ง่วงเหงาหาวนอน ถ้าเป็นเฉียบพลันก็ทำให้เกิดอาการเป็นลมหน้ามืดหรือหมดสติได้

สภาวะร้อน	
กิริยาแรก	ปฏิกิริยาสืบเนื่อง
1. เส้นเลือดขยายตัว	1. เส้นเลือดขยายตัวนาน เกิดการคั่งเลือด ความดันต่ำ หน้ามืด เป็นลม
2. ผิวแดง	2. ผิวซีด
3. ชีพจรช้า	3. ชีพจรเร็ว
4. ประสาทตื่นตัว	4. กระวนกระวาย ประสาทอ่อนล้า ง่วงซึม
5. กล้ามเนื้อตื่นตัวกระฉับกระเฉง	5. กล้ามเนื้ออ่อนล้า กระปรกกะเปลี้ย เจ็บหงอย

จะเห็นได้ว่า การถูกร้อนตอนแรกจะตื่นตัวแจ่มใส แต่เมื่ออยู่นาน ๆ จะเกิดผลร้ายมากกว่าผลดี ทำให้คั่งเลือดตามแขนขา หลอดเลือดส่วนกลางมีปริมาณเลือดน้อยลง เป็นเหตุให้หน้ามืด เป็นลม แถมไม่กระปรี้กระเปร่า ง่วงเหงาซึมเซา กระทั่งกระปรกกระเปลี้ยไม่มีแรง ดังนั้นความรู้ว่ารีบบำบัดที่เป็นสากลจึงแนะนำให้อบร้อนสลับกับความเย็นโดยวิธีมาตรฐานคือ อบอุ่น 3 นาที แล้วสลับลงบ่อน้ำเย็น 2 นาที ทำสลับกัน 3 รอบ เพื่อประโยชน์คือ เพิ่มความยืดหยุ่นของระบบอัตโนมัติในร่างกายอันได้แก่ ระบบประสาทอัตโนมัติมีการเร่งรัดและผ่อนคลายสลับกัน ระบบฮอร์โมนมีการกระตุ้นการเผาผลาญอาหารและลดการทำงานสลับกัน ระบบอวัยวะภายในก็มีการเร่งรัดทำงานและผ่อนคลายสลับไปมา เป็นเหตุให้เกิดความว่องไวในการปรับสภาพร่างกายแม้แต่ภูมิต้านทานก็เช่นกันเมื่อเราอบอุ่นก็เหมือนการสร้าง “ใช้เทียม” เพื่อหลอกให้ร่างกายเร่งภูมิต้านทานออกมา เมื่อลงน้ำเย็น เส้นเลือดหดตัวจะบีบไล่เลือดให้หมุนเวียนเข้าสู่ส่วนกลาง ช่วยให้ภูมิต้านทานหมุนเวียนไปทั่วร่างกายดีขึ้น



นี่คือหัวใจขององค์ความรู้วารีบำบัด ที่พัฒนาเป็น Western spa ซึ่งเผยแพร่ไปทั่วโลกทุกวันนี้ อย่างไรก็ตามเมืองไทยซึ่งเปิดรับสปาแบบตะวันตกเข้ามา แต่ไม่ทันได้ศึกษาความรู้วารีบำบัดให้ดีพอ มักส่งเสริมแต่การอบไอน้ำหรืออบซาวน่าให้ร้อนๆ อย่างเดียว ผู้รับบริการก็ไม่เข้าใจ พยายามอบในตู้ร้อนนานๆ บ้างอยู่ถึงครึ่งชั่วโมง จึงปรากฏบ่อยๆ ว่า มีคนที่ถูกความร้อนนานๆ รู้สึกหน้ามืด เป็นลม บ้างถึงกับหมดสติ ก็เคยปรากฏ

ไทยสปา และ สปาแบบตะวันตก ที่เมืองไทยเรากำลังจะพัฒนาเป็นจุดขายที่มีคุณค่ายิ่งเพื่อดึงดูดชาวต่างประเทศที่รักสุขภาพ จึงต้องให้ผู้ประกอบการและผู้รับบริการได้มีความรู้เรื่องของการอบร้อนสลับเย็น

ควรได้มีข้อกำหนดให้สปาทุกแห่งมีระบบอบร้อนและแช่น้ำเย็นให้ต้องตามมาตรฐานสากล ทั้งมีระบบให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้รับบริการด้วย จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด ก่อนที่จะมีเหตุร้ายของการอบร้อนจนคนต่างประเศมาเสียชีวิตหรือทุพพลภาพในประเทศไทย

คนไทยกับการอาบน้ำ

การอาบน้ำในชีวิตประจำวันมีจุดมุ่งหมายคือ ต้องการชำระล้างคราบเหงื่อไคลและสิ่งสกปรกไปจากผิวหนัง และเพื่อใช้สร้างความสะดวกสบาย แต่โบราณคนเราจะใช้แหล่งน้ำธรรมชาติเพื่อการอาบน้ำหรือสระสนาน คนไทยที่ตั้งบ้านเรือนอยู่ริมแม่น้ำลำคลอง จะลงอาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง หรือใช้น้ำทำเป็นน้ำอาบ ซึ่งเป็นไปตามครรลองของธรรมชาติ บ้างก็ใช้น้ำบ่อ น้ำตกหรือลำธารธรรมชาติ แต่มาสมัยนี้วิทยาศาสตร์เจริญขึ้น มีระบบประปา และเครื่องทำน้ำอุ่นอันเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกในชีวิต การอาบน้ำของคนไทยจึงไม่เป็นไปตามธรรมชาติเหมือนก่อน และปรากฏบ่อยครั้งว่า การอาบน้ำไม่ถูกวิธี อาจเป็นเหตุให้เสียสุขภาพได้²

การอาบน้ำในบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

นอกจากความสะอาดของน้ำที่ใช้อาบแล้ว ปัจจัยสำคัญของน้ำอาบที่จะดีหรือไม่ดีต่อสุขภาพ คืออุณหภูมิของน้ำที่กระทบผิวหนัง ผู้อ่านเคยสังเกตกรณีต่อไปนี้บ้างหรือไม่

- บ่อยครั้งที่เมื่อกลับจากทำงานเราจะอาบน้ำร้อนๆ ไม่ว่าจะเป็นฝักบัวน้ำร้อนหรือแช่ตัวในอ่างน้ำร้อน ซึ่งทำให้ผ่อนคลายและสบายเนื้อตัว แล้วตั้งใจว่าอาบน้ำเสร็จแล้วจะดูโทรทัศน์ หรือพูดคุยกับลูกๆ แต่ปรากฏว่า ตนเองกลับหลับผลอยอยู่หน้าจอโทรทัศน์ หรือไม่มีจิตใจที่จะพูดคุยสนทนากับคนในบ้าน

- บางคนอาบน้ำร้อนก่อนไปทำงาน แล้วเกิดอาการวงแหงทาวนอนในที่ทำงาน พลอยทำให้ต้องกระตุ้นตัวเองด้วยชา กาแฟ
- ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยนิยมอาบน้ำอุ่น ผลปรากฏว่ามักง่วงหลับ บ้างเกิดอาการ ซึมเศร้า ขณะเดียวกันก็มีผิวหนังหยาบกร้านขึ้น

สภาพเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะการอาบน้ำที่ไม่ถูกวิธี กล่าวคือ โดยหลักความรู้ทาง สรีรวิทยาของวาริบำบัด เรารู้แล้วว่า อาบน้ำร้อนเมื่ออาบที่แรกจะรู้สึก ผ่อนคลาย สบายเนื้อตัว แต่เมื่อถูกร้อนนานๆ จะเกิดปฏิกิริยาตามมาคือ ทำให้วงแหงซึมเซา แถมทำให้กล้ามเนื้ออ่อนล้า ไม่มีแรง สุดท้ายถ้าอาบน้ำร้อนบ่อยๆ จะให้อารมณ์หดหู่ซึมเศร้า นี่เป็นผลเสียของการอาบน้ำร้อน ต่อระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ในอีกด้านหนึ่งการอาบน้ำร้อนบ่อยๆ ความร้อนจะชะล้าง ไขมันที่อยู่บนผิวหนังจนหมดจด ผิวหนังสร้างไขมันไม่ทัน ก็ทำให้เกิดภาวะผิวหยาบกร้าน

เหล่านี้คือผลเสียของการอาบน้ำร้อน ซึ่งเป็นความเคยชินใหม่ที่ติดมากับการ ใช้เครื่องทำน้ำร้อนที่เผยแพร่มาจากต่างประเทศ เป็นความเคยชินใหม่ที่ฝืนธรรมชาติ ผิดวัฒนธรรมไทย ยิ่งเมืองไทยเป็นเมืองร้อน เมื่ออาบน้ำร้อนๆ แล้วมาอยู่ในอากาศร้อน ก็ยิ่ง ทำให้วงแหงซึมเซา กระปรกกระเปลี้ยไม่มีแรง ผิดกับประเทศตะวันตกและญี่ปุ่นซึ่งเป็น ประเทศเมืองหนาว เมื่อเขาอาบน้ำร้อนแล้ว ออกไปกระทบอากาศที่หนาวเย็น ก็ทำให้สดชื่น แจ่มใส



รูปภาพที่ 4.1 ภาพจากนิตยสาร Life เปิดเผยว่าโรงเรียนอนุบาลไดนิฮิคาริ ให้นักเรียนไม่ต้องสวมเสื้อ แม้ในหน้าหนาว ซึ่งปรากฏว่าเด็กนักเรียนเหล่านี้ไม่ป่วยเลย ตลอดปี



ดังนั้นถ้าต้องการอาบน้ำให้สดชื่นแจ่มใสจึงควรอาบน้ำเย็น เช่นเมื่อกลับจากที่ทำงาน เมื่ออาบน้ำตอนเช้าก่อนไปทำงาน หรือเวลาอื่นๆที่ต้องการความสดชื่น จะมีอยู่กรณีเดียวที่จะอาบน้ำร้อน ก็คือในเวลาที่ต้องการให้เกิดการผ่อนคลายและเพื่อให้หลับ เช่นในคืนที่กลับถึงบ้านดึก และต้องการอาบน้ำเพื่อเข้านอน ก็ควรอาบน้ำร้อน

อย่างไรก็ดี สำหรับบ้านเรือนทุกวันนี้ที่มักจะมีเครื่องทำน้ำร้อนไว้แล้ว อาจประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับสุขภาพดังนี้คือ

- อาบด้วยน้ำร้อนในขณะแรก สักครู่หนึ่งให้ปิดน้ำร้อน เหลือแต่น้ำเย็นโกรกตัว
- ฟอกสบู่ ขำระล้างผิวหนัง
- อาบน้ำร้อนอีกครั้งหนึ่ง แล้วปิดน้ำร้อนให้เหลือแต่น้ำเย็นโกรกตัว เพื่อสิ้นสุด

การอาบน้ำ

ประโยชน์ที่ได้จากวิธีนี้ นอกจากได้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและประสาทในขณะแรก เมื่อใช้น้ำร้อน ก็ยังได้ความสดชื่นแจ่มใสด้วยการสิ้นสุดด้วยการอาบน้ำเย็น อีกประการหนึ่ง จะเปิดรูขุมขนและต่อมเหงื่อให้ขจัดคราบโคลนได้ด้วยน้ำร้อนในขณะแรก แล้วปิดรูขุมขนกับต่อมเหงื่อด้วยน้ำเย็นเมื่อจะสิ้นสุดการอาบ

ความร้อนสลับเย็นยังช่วยผ่อนคลายและกระตุ้นระบบร่างกาย ตั้งแต่ระบบประสาท ระบบฮอร์โมน ระบบอวัยวะภายในรวมทั้งภูมิต้านทานอีกด้วย ดังจะได้กล่าวละเอียดในหัวข้อต่อไป

อนึ่ง ในระหว่างการอาบ ถ้ามีฝักบัวที่ฉีดได้แรงๆ ฉีดกระตุ้นไปทั่วร่างกาย ก็ช่วยเสริมสุขภาพได้ดี หลักการฉีดฝักบัวจะกล่าวไว้ในหัวข้ออุปกรณ์วาริบำบัดชนิดต่างๆ

การอาบน้ำเพื่อบำบัดโรค

หลักการทั่วไปในการใช้น้ำบำบัดโรค

การอาบน้ำบำบัดโรคมามีมาแต่โบราณในทุกชนชาติ การแพทย์ที่เบตระบูไว้เรื่องการอาบน้ำพุร้อน มีผลในการบำบัดโรคและช่วยให้อายุวัฒนะ³

ชาวทิเบตถือว่า ณ ช่วงเวลาที่แน่นอนในหนึ่งปี จะมีช่วงเวลาที่มีดาวศุกร์ส่องสว่างบนท้องฟ้าในเวลารุ่งเช้า ในช่วงฤดูกาลดังกล่าวการอาบน้ำกลางแจ้งจะช่วยชำระไม่เพียงทางร่างกาย แต่ยังช่วยชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากบ่วงกรรม การอาบน้ำลำธารจากภูเขาที่เย็นจัดยังช่วยผ่อนคลายร่างกายในน้ำร้อน และช่วยบำบัดโรคเกี่ยวกับน้ำดีอีกด้วย



รูปภาพที่ 4.2 ชาวทิเบตอาบน้ำลำธารภูเขา ชำระล้างร่างกายและจิตใจ

ชาวทิเบตยังมีน้ำพุบำบัดโรคที่มีชื่อเสียงอยู่ที่ภูเขามาลายา ที่นั่นมีบ่อน้ำบำบัดที่รับน้ำจากภูเขาแห่งนี้อยู่ 5 บ่ออุดมไปด้วยเกลือไฮโดรคาร์บอนของทอง เงิน ทองแดง เหล็กและตะกั่ว เกลือดังกล่าวละลายมาจากหินแคลไซต์ ทำให้สามารถจำแนกลักษณะบ่อเป็น “บ่อผู้ชาย” “บ่อเด็กชาย” “บ่อผู้หญิง” “บ่อเด็กหญิง” และ “บ่อที่เป็นกลาง” ผู้ที่เหมาะสมจะอาบน้ำในบ่อผู้ชายคือผู้ป่วยผู้หญิง และผู้ที่เหมาะสมจะอาบน้ำในบ่อผู้หญิง คือ ผู้ป่วยผู้ชาย



รูปภาพที่ 4.3 บ่อน้ำพุบำบัดโรค จำแนกตามเพศและตามวัย



รูปภาพที่ 4.4 บ่อน้ำพุทั่วไป แอบอบชำระร่างกาย

น้ำยังสามารถใช้ออบเพื่อบำบัดโรคได้อีกด้วยมีวิธีทางวาริบำบัดหลายวิธีดังจะอธิบายต่อไป แต่มีหลักการทั่วไปในเรื่องการใช้น้ำบำบัดโรคที่ควรยึดถือปฏิบัติ⁴ ดังนี้คือ:

1. ทั้งหมดและผู้ป่วยควรมีทัศนคติในแง่ดีต่อการใช้น้ำบำบัด
2. ทุกอาการโรคภัยล้วนมีความต่อเนื่องเป็นองค์รวมกับทั้งร่างกายและจิตใจ การรักษาจึงมิใช่เพียงพิจารณาเฉพาะอวัยวะหรือเฉพาะโรค แต่พึงพิจารณาทั้งกายและจิตอย่างองค์รวม
3. วิธีรักษาที่เลือกใช้ต้องไม่ก่อทุกข์เข็ญแก่ผู้ป่วย ถ้าขณะรักษาผู้ป่วยเกิดความทุกข์ทรมาน พึงหยุดกระบวนการรักษานั้นไว้เสียก่อน
4. น้ำที่ใช้รักษาไปแล้ว อย่างนำกลับมาใช้ใหม่
5. ผ้าที่ใช้เช็ดถูหรือพันกายในกระบวนการวาริบำบัด เมื่อใช้แล้วก่อนจะนำมาใช้ใหม่ต้องทำความสะอาดและต้มเสียก่อน
6. ถ้าใช้ผ้าขนสัตว์ซึ่งต้มทำความสะอาดไม่ได้ ผ้าผืนนั้นก็ควรใช้เฉพาะผู้ป่วยคนนั้นๆ ไม่ใช้ปะปนกับคนอื่น
7. ในการรักษาแต่ละครั้งทั้งโรคเฉียบพลันและโรคเรื้อรัง ควรเลือกใช้วิธีรักษาวิธีเดียว ไม่ใช่หลายวิธีจนสับสน
8. ให้เวลาแก่วิธีรักษาวิธีนั้นๆ แสดงผลของมันเสียก่อน ก่อนที่จะคิดเปลี่ยนวิธีรักษา
9. ในแต่ละวันควรกำหนดเวลาการรักษาให้เป็นมันเหมาะ จากนั้นก็พัก อาจเลือกรักษาเวลาเช้า หรือเวลาเย็นก็น่าดี

10. เลือกวิธีรักษาที่นุ่มนวลก่อน ถ้ายังไม่ได้ผลค่อยเลือกวิธีที่แรงขึ้น
11. ในระหว่างรักษาอาจมีอาการแสดงออกของโรคมารู้นั้น เรียกกันว่า curative crisis เป็นอาการที่ร่างกายขับพิษออกไป ทั้งหมดและผู้ป่วยพึงมีใจหนักแน่น ไม่ตื่นกลัวกับอาการที่เกิดขึ้น
12. การดูแลผู้ป่วยทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ อย่างเอาใจใส่เป็นหลักการสำคัญของการแพทย์แผนธรรมชาติ รวมทั้งการรักษาด้วยวิธีบำบัดด้วย
13. ความรู้การบำบัดโรคด้วยน้ำ เป็นเรื่องใกล้ตัวซึ่งทุกคนควรรีเอนพึงมีความรู้เรื่องนี้
14. พึงส่งเสริมแนวทางของการรักษาโรคด้วยตนเอง อันเป็นหนทางของการแพทย์พอเพียง ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ในพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

วิธีการบำบัดโรคด้วยน้ำ พอดีจะจำแนกได้ดังต่อไปนี้คือ:

1. **การอาบทั้งตัว** มีคำแนะนำสำหรับการอาบน้ำทั้งตัวดังนี้
 - 1.1 อาบน้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติ ได้ประโยชน์สูงสุด เช่นอาบน้ำในแม่น้ำไหล น้ำในทะเลสาบ น้ำลำธาร น้ำทะเล หรือแม้แต่ในสระว่ายน้ำที่มีสิ่งแวดล้อมใกล้ธรรมชาติ
 - 1.2 ควรอาบน้ำเย็น อย่างน้อยวันละครั้งช่วยส่งเสริมสุขภาพแก่คนปกติ
 - 1.3 ผู้สูงอายุและคนที่อ่อนเพลีย ควรอาบน้ำโดยใช้เวลานสั้นๆ
 - 1.4 เด็กและคนชราควรอาบน้ำทุกวัน แต่ใช้น้ำอุ่นๆ อุณหภูมิระหว่าง 20-25 องศาเซลเซียส
 - 1.5 หญิงในวันมีประจำเดือนก็ควรอาบน้ำ โดยใช้ น้ำที่ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป
 - 1.6 ขณะอาบน้ำควรถูตัวด้วยผ้าชุบน้ำเย็น จะสดชื่นมาก
 - 1.7 อย่าอาบน้ำทันทีหลังอาหาร เพราะกระเพาะจะกระทบความเย็น ทำให้ลดพลังในการย่อยและการดูดซึม ควรรอหลังมีอาหารสัก 2 ชั่วโมง
 - 1.8 ถ้าอาบน้ำมาใหม่ๆก็ไม่ควรกินอาหารทันที ควรรอให้ผิวแห้งกลับคืนสู่อุณหภูมิปกติเสียก่อน ซึ่งนั่นแปลว่าทั่วร่างกายคืนสู่ภาวะปกติแล้ว จึงค่อยกินอาหาร
 - 1.9 ก่อนจะอาบน้ำ ร่างกายของเราต้องอบอุ่นพอสมควรจึงค่อยอาบน้ำ การอาบน้ำทันทีขณะที่ร่างกายเพิ่งกระทบความเย็นมา ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน
 - 1.10 ถ้าร่างกายรู้สึกอ่อนล้ามาใหม่ๆ อย่าอาบน้ำทันที ควรพักผ่อนเสียสักครู่ให้หายอ่อนเพลียก่อน



2. การอาบครึ่งตัว

การอาบครึ่งตัวหมายถึงการใช้น้ำทำความสะอาดแก่ปลายมือปลายเท้าและบริเวณรอบสะดือ วิธีนี้เป็นประเพณีปฏิบัติของหลายชนชาติหลายวัฒนธรรม ตัวอย่างเช่น มุสลิมจะล้างข่า ล้างมือและล้างหน้าก่อนทำละหมาด เรายังพบชนพื้นเมืองในหมู่บ้านทางใต้ที่อื่นก็มีประเพณีบริการน้ำให้แก่แขกผู้มาเยือนให้ล้างเท้า ล้างมือและล้างหน้า พร้อมกับจัดเก้าอี้ให้นั่งก่อนจะโอภาปราศรัย ตามประเพณีไทยเราจะพบเห็นหม้อใส่น้ำฝนวางไว้หน้าบ้านสำหรับแขกผู้ผ่านไปมาใช้ดื่มใช้ล้างหน้า และเมื่อเข้ามาถึงเรือนชาน ก็จะมีอ่างใส่น้ำไว้สำหรับล้างเท้า

การอาบครึ่งตัวด้วยวิธีการอย่างโบราณของอินเดียแนะนำโดย Ac. Jyotirishananda Avt.⁴ ให้ใช้น้ำราตรดบริเวณท้องน้อยจากสะดือลงไป แล้วใช้น้ำราตรดท่อนขาตั้งแต่ใต้เข่าลงไปถึงปลายเท้า ที่แขนก็ราตรดตั้งแต่ข้อศอกลงไปถึงปลายนิ้ว ขณะเดียวกันก็อมน้ำสักคำไว้ในปาก ใช้น้ำลูบหน้าทั้งที่ยังเปิดตาจำนวน 12 ครั้ง เสร็จแล้วให้สูดน้ำเข้าทางจมูกปล่อยให้ไหลออกทางปากเพื่อล้างช่องจมูกสัก 3 ครั้ง เสร็จแล้วใช้นิ้วกลางกวาดลำคอ จบด้วยการใช้มือที่ชุ่มน้ำลูบใบหู มีคำอธิบายว่าวิธีนี้จะกระตุ้นสมองและระบบประสาทให้รู้สึกเหมือนกับกร “ดื่มน้ำ” นั่นคือร่างกายจะตอบสนองด้วยการลดอัตราเผาผลาญร่างกายโดยอัตโนมัติ เป็นผลให้ลดปริมาณการใช้ออกซิเจน

ประโยชน์คือ ความเย็นช่วยให้เกิดการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ประสาทเกิดความตื่นตัว มีสมาธิ ความจำดี เกิดความสงบขึ้นภายในจิตใจ ลดการปวดจ้ำที่มากเกินไป ความจำเป็น เมื่อตกกลางคืนก็จะนอนหลับสบาย ไม่ฝัน การลูบไล้ร่างกายด้วยน้ำเย็นเช่นนี้ช่วยบรรเทาความอ่อนเพลีย รักษาโรคของระบบสืบพันธุ์ และช่วยรักษาดวงตา ถือกันว่าถ้าได้ปฏิบัติวิธีนี้บ่อยๆ จะช่วยให้อายุยืนยาว ชาวอินเดียจึงนิยมการอาบครึ่งตัวเช่นนี้ก่อนการทำสมาธิ ก่อนกินอาหาร ก่อนเข้านอน และเมื่อใดก็ตามที่รู้สึกไม่สบายเนื้อสบายตัวเพราะอากาศร้อน

2.1 การอาบครึ่งตัวด้วยร้อนสลับเย็นโดยวิธีนี้ยัง

การอาบวิธีนี้ใช้กันบ่อยมากสำหรับการรักษาโรคและอาการผิดปกติของช่องท้องส่วนล่างและอวัยวะในช่องเชิงกราน นับตั้งแต่ภาวะประจำเดือนผิดปกติ โรคของมดลูก รังไข่ ปีกมดลูก ต่อมลูกหมากอักเสบ ท้องผูก ระบบย่อยผิดปกติ ฯลฯ

สถาบันทางวาริบำบัดจะออกแบบอ่างรูปร่างพิเศษ เพื่อการอาบแบบนั่งแช่ โดยเฉพาะ ลักษณะคล้ายเก้าอี้มีเท้าแขนสองตัวหันหน้าเข้าหากัน ใบหนึ่งจะใส่น้ำร้อนจัดๆ อีกใบหนึ่งใส่น้ำเย็นแข็ง ผู้ป่วยจะนั่งหย่อนก้นลงในอ่างใบแรกที่มีน้ำร้อนโดยจุ่มเท้าในอ่างใบที่สองที่ใส่น้ำเย็นเป็นเวลา 3 นาที จากนั้นก็ลุกขึ้น หันกลับมานั่งอีกอ่างหนึ่งที่มีน้ำเย็นแข็ง โดย

จุ่มเท้าในอ่างใบที่หนึ่งที่บรรจุน้ำร้อน นิ่งอยู่อีก 1-2 นาที ให้ทำเช่นนี้กลับไปมาสัก 3 รอบ จบลงที่การนึ่งในอ่างน้ำเย็นเสร็จแล้วยุติการอาบด้วยการถูด้วยผ้าขนหนูแรงๆ และออกกำลังกายจนได้เหงื่อ

เราอาจประยุกต์การอาบวิธีนี้ด้วยการใช้อ่าง 2 ใบ ใบหนึ่งใส่น้ำร้อน อีกใบหนึ่งใส่น้ำเย็นกแข็ง ขนาดอ่างที่ใช้ต้องใหญ่พอสมควรที่จะหย่อนก้นลงไปได้ และจุ่มน้ำได้มากพอที่จะท่วมถึงระดับสะดือ หรือกลางหน้าขาของคนนั่ง ความร้อนในอ่างอยู่ในระหว่าง 40-45 องศาเซลเซียสตามแต่จะทนได้ของแต่ละคน สำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาสูญเสียความรู้สึกของผิวหนัง เช่นผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการชาหรืออัมพาต มีข้อพึงระวังในการควบคุมอุณหภูมิของน้ำ ส่วนน้ำเย็นก็เป็นน้ำเย็นกแข็ง อาจทำได้โดยใส่น้ำแข็งลงไป

อาจใช้วิธีนี้วันละ 2-3 ครั้ง ตามแต่สภาพของผู้ป่วย ผลที่เกิดขึ้นคือเลือดแดงจะมาเลี้ยงบริเวณของเชิงกรานมากขึ้นพอาหารและภูมิต้านทานมาสู่ช่องท้องส่วนล่าง ทั้งมีการไหลเวียนกลับ น้ำเหลืองและเลือดดำจะพาเอาสารเสียออกจากบริเวณดังกล่าว ขจัดสิ่งปฏิกูล ที่ตกค้างตามเนื้อเยื่อ ลดการคั่งเลือด เพิ่มความสดใสแก่เซลล์เนื้อเยื่อโดยทั่วไป

การอาบวิธีนี้ใช้กันบ่อยมากสำหรับการรักษาโรคและอาการผิดปกติของช่องท้องส่วนล่างและอวัยวะในช่องเชิงกราน นับตั้งแต่ภาวะประจำเดือนผิดปกติ โรคของมดลูก รังไข่ ปีกมดลูก ต่อมลูกหมากอักเสบ ท้องผูก ระบบย่อยผิดปกติ ฯลฯ

2.2 การอาบครึ่งตัวด้วยการนึ่งแช่น้ำเย็น

ให้ผู้ป่วยนึ่งในอ่าง โดยแช่ในน้ำเย็นเยือกแข็งอย่างเดียว ไม่ต้องมีการแช่เท้าในอ่างน้ำร้อน ระยะเวลาของการแช่วิธีนี้ให้แช่เพียงสั้นๆ เพียง 30 วินาที หรือ 1 นาที ก็พอ การอาบแบบนี้ใช้ไม่บ่อยนัก ไม่เหมือนการแช่ร้อนสลับเย็น

วิธีนี้เหมาะสำหรับอาการปัสสาวะกระปริบกระปรอย ซึ่งจะรักษาด้วยการให้แช่น้ำเย็นนานขึ้นๆ ทีละน้อย อาจนานได้ถึงครึ่งละ 3-5 นาที หลังจากแช่น้ำเย็นแล้วให้ถูร่างกายแรงๆ ด้วยเส้นใยธรรมชาติเช่น รังบัว ภูแรงๆ บริเวณหน้าขา หลัง สะโพก เพื่อเพิ่มปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย

วิธีนี้เป็นวิธีทางวาริบำบัดที่ทรงประสิทธิภาพมากในการเพิ่มความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ให้ใช้เวลาแช่น้ำเยือกแข็งถึงวันละ 3-5 นาที ทุกวัน มีประโยชน์ใช้รักษาอาการปัสสาวะรดที่นอน การหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ภาวะมีลูกยาก กระบังลมหย่อนในหญิงที่คลอดบุตรมาหลายครั้ง เพื่อช่วยกระชับกล้ามเนื้อในช่องเชิงกราน ยังช่วยผู้ป่วยที่มีมดลูกหย่อน มดลูกอยู่ในท่าผิดปกติได้อีกด้วย



2.3 การอาบครึ่งตัวด้วยการแช่น้ำร้อน

การอาบแบบนี้มีวิธีการเดียวกับการอาบครึ่งตัวด้วยการแช่น้ำเย็น เพียงแต่เปลี่ยนมาใช้น้ำร้อน และใช้เวลาแช่ได้นานกว่า คือระหว่าง 3-10 นาที

วิธีนี้เหมาะสำหรับลดอาการปวดและการปวดเกร็งของอวัยวะภายใน ใช้รักษาอาการปวดประจำเดือน อาการปวดหลังและปวดกระเบนเหน็บ ริดสีดวงทวาร และการถ่ายกระปริบกระปรอยในกลุ่มอาการลำไส้ไวเกิน (Irritable bowel syndrome)

3. การอาบเฉพาะที่

เราอาจใช้น้ำร้อน น้ำเย็น หรือร้อนสลับเย็นกับร่างกายเฉพาะที่เพื่อผลเฉพาะบางประการ ที่ใช้บ่อยที่สุดเป็นการแช่มือ แช่เท้า แช่ท่อนแขนในอ่างน้ำร้อนเย็น

วิธีการก็เพียงแต่ใช้อ่างน้ำ 2 ใบๆหนึ่งใส่น้ำร้อน ใบหนึ่งใส่น้ำเยือกแข็ง เมื่อจะรักษาอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ใช้อวัยวะนั้นจุ่มลงในอ่างน้ำร้อนก่อน สัก 3 นาที จากนั้นก็ให้มาจุ่มในอ่างน้ำเยือกแข็งเป็นเวลา 2 นาที ทำสลับกัน 3 รอบ เริ่มด้วยร้อน จบด้วยเย็น

เหมาะสำหรับรักษา อาการปวดข้อนิ้วมือ ข้อนิ้วเท้า ข้อศอก เช่น รูมาตอยด์ เทนนิสเอลโบว์ อื่นๆ สำหรับอาการปวดข้อเฉียบพลันเช่นโรคเก๊าต์ที่ปวดบวมแดงร้อน ให้แช่แต่น้ำเยือกแข็งอย่างเดียว ไม่ควรแช่น้ำร้อนเพราะจะทำให้ยิ่งอักเสบ

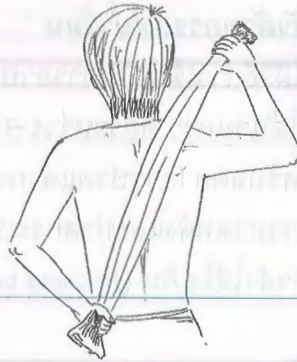
4. การถูตัว

4.1 การถูตัวด้วยน้ำเย็น

การถูตัวด้วยน้ำเย็น มีหลักการคือใช้ผ้าขนหนูที่ชุบน้ำเย็นถูไปให้ทั่วทั้งร่างกาย

วิธีนี้ช่วยกระตุ้นระบบประสาทของทั่วทั้งร่างกาย ช่วยเสริมพลังของการหายใจ ซึ่งการแพทย์แผนธรรมชาติเรียกว่า ลมปราณ เสริมพลังของหัวใจ และต่อมต่างๆ ก็มีชีวิตชีวามากขึ้น การถูทำให้ผิวหนังเกิดสีแดงระเรื่อ ช่วยเสริมสร้างความงามของผิวพรรณ และเนื่องจากการถูในแต่ละพื้นที่ช่วยกระตุ้นให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณนั้นๆ ดีขึ้น ดังนั้นการถูตัวจึงช่วยเพิ่มพลังให้ดับ ภาวะ เพิ่มความตึงตัวของกล้ามเนื้อและช่วยความแข็งแรงของกระดูกสันหลังด้วย สุดแท้แต่เราจะถูส่วนไหน การถูตัวด้วยน้ำเย็นช่วยลดไข้ เป็นหนทางร่วมรักษาผู้ป่วยวัณโรคและโรคลมชัก

พึงจำไว้ว่า ก่อนจะถูตัวด้วยน้ำเย็นต้องให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายก่อน ยิ่งถ้าผู้ป่วยตัวเย็นก็อาจอบอุ่นร่างกายผู้ป่วยด้วยการแช่เท้าในน้ำอุ่นหรืออบไอน้ำสัก 6 นาทีให้ร่างกายอุ่นก่อน ถ้าหลังจากถูตัวด้วยน้ำเย็นแล้ว ร่างกายส่วนนั้นเย็นเกินไป ก็ให้ใช้กระเป๋าความร้อนประคบบริเวณนั้นสัก 5-7 นาที



รูปภาพที่ 4.5 วิธีการถูด้วยผ้าขนหนู

4.2 การถูตัวด้วยผ้าแห้ง

การถูตัวแบบแห้ง มีหลักการใช้ผ้าขนหนูแห้งถูไปทั่วร่างกายอย่างแรงๆ วิธีนี้ทำได้ภายหลังอาบน้ำ โดยใช้ผ้าขนหนูแห้งเช็ดตัวและถูตัวไปด้วยแรงๆ ไปจนกระทั่งรู้สึกร่างกายอบอุ่นขึ้น

การถูตัวแบบแห้งช่วยเพิ่มพลังชีวิตให้กับร่างกาย การถูแห้งบริเวณคอ หน้าอกและแผ่นหลังช่วยบำบัดอาการไอแห้งๆ ผู้ป่วยด้วยโรคหวัดก็จะหายเร็วขึ้น ทั้งช่วยผู้ป่วยเบาหวานมีเลือดหมุนเวียนดีขึ้น การถูแห้งยังช่วยเพิ่มอัตราเผาผลาญของร่างกาย กระตุ้นการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การถูแห้งยังช่วยขจัดสารพิษซึ่งเกิดผลช่วยบำบัดโรครูมาตอยด์ ถือกันว่าการถูแห้งช่วยร่างกายกระชุ่มกระชวย และช่วยให้มีอายุวัฒนะ

5. การประคบ

5.1 การประคบเย็น

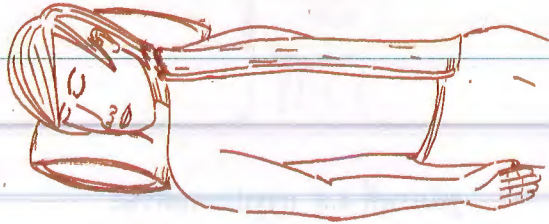
การประคบเย็น มีหลักการคือใช้ผ้าชุบน้ำเย็นประคบบนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ให้ผ้านั้นดูดซับไอร้อนจากผิวหนังบริเวณนั้น คอยเปลี่ยนผ้าให้เย็นอยู่เสมอเพื่อค่อยๆ ซักความร้อนออกจากร่างกายส่วนนั้น

ประโยชน์ของการประคบเย็นคือ

ลดไข้ ให้ประคบบริเวณใบหน้า หน้าผาก หรือทั่วทั้งศีรษะ ผู้ป่วยที่ใช้ยารักษาเริ่มจะสับสนการประคบเย็นจะช่วยได้ อีกทั้งยังลดอาการปวดศีรษะ ลดเลือดที่ไปเลี้ยงศีรษะและสมองมากเกินไป ช่วยให้ผู้ป่วยหลับสบาย การประคบเย็นครั้งแรกอาจเปลี่ยนผ้าประคบทุก 5 นาที แต่ภายหลังจากนั้นเมื่อใช้ลดลงแล้ว อาจวางผ้าไว้ได้นานกว่านั้นสัก 30 นาทีหรือเมื่อรู้สึกได้ว่าผ้าได้ซับไอร้อนจากผู้ป่วยจนร้อนแล้ว



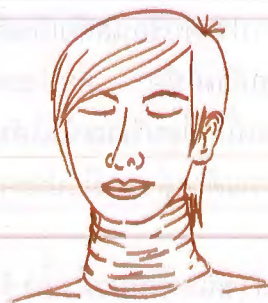
ถ้าผู้ป่วยยังมีไข้สูงมาก อาจประคบผ้าเย็นไว้บริเวณหน้าท้องโดยทิ้งไว้เช่นนั้นสัก 1 ชั่วโมง ก็จะช่วยลดไข้ลงได้อีก การประคบเย็นลดไข้อาจทำได้วันละ 3-4 ครั้ง เมื่อผ้าซับไอร้อนออกมาได้ที่ ก็เปลี่ยนผ้า บางครั้งยังอาจประคบเย็นตลอดแนวสันหลัง ก็ช่วยลดไข้ได้เช่นเดียวกัน



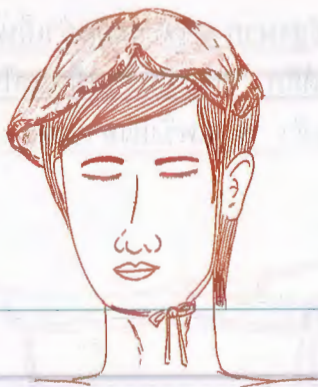
รูปภาพที่ 4.6 การประคบตามแนวสันหลัง

รักษาระบบหมุนเวียนเลือด ในกรณีเลือดกำเดาไหลการประคบเย็นบริเวณใบหน้าและคอบช่วยหยุดเลือดได้ เรายังใช้การประคบเย็นเพื่อระงับอาการหัวใจเต้นเร็วผิดปกติด้วย ให้ใช้ประคบเย็นบริเวณหน้าอกวันละ 2-3 ครั้งๆ ละ 10 นาที เสร็จจากนั้นให้ถูแห้งบริเวณหน้าอกให้บริเวณหน้าอกอุ่นขึ้น ถ้าผู้ป่วยรู้สึกหนาวขณะประคบเย็น ก็ให้ใช้กระดาษไอร้อนประคบปลายเท้า วิธีนี้สามารถลดอัตราเต้นหัวใจของคนไข้ที่เต้นเร็วขนาด 100-120 ครั้ง/นาที ให้เหลือเพียง 70 ครั้ง/นาทีในเวลาไม่กี่วัน

ลดการอักเสบ ทั้งชนิดติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรียและลดปวด เราอาจประคบเย็นให้แก่บริเวณนั้นเป็นเวลานานๆ จากนั้นอาจใช้การประคบด้วยสมุนไพรอีก 10 นาที การประคบเย็นช่วยรักษาได้ตั้งแต่อาการเจ็บคอ ไปจนถึงฝีหรือสิ่วอักเสบก็เกิดผลเป็นที่น่าพอใจ อาการของข้อที่กำลั้งปวดบวมแดงอยู่ จะบรรเทาอาการลงได้



รูปภาพที่ 4.7 การประคบพันคอ



รูปภาพที่ 4.8 การประคบศีรษะ

ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เมื่อเกิดเหตุให้ประคบเย็นทันที หรือจุ่มบริเวณที่ไหม้ลงในน้ำเย็น และให้อยู่นานจนทราบเท่าที่ยังรู้สึกปวดอยู่ จากนั้นให้ประคบเย็นหรือพอกโคลนก็ได้ พอกโคลนช่วยลดความร้อนได้ดีพอๆ กับการประคบเย็น ทั้งนี้โดยพอกโคลนให้หนาประมาณ 1/2 นิ้ว และเปลี่ยนเมื่อโคลนแห้ง

บาดเจ็บ พลัดตกหกล้ม ให้ประคบเย็นทันที อาจใช้การประคบด้วยน้ำแข็งก็ได้ ถ้าทำได้ทันท่วงทีจะไม่มีอาการบวมเลย ถ้ายังมีบวมอยู่อีกภายหลัง 48 ชั่วโมง ก็ให้ประคบร้อนสลับเย็น

5.2 การประคบร้อนสลับเย็น

การประคบร้อนสลับเย็น คือการใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นก่อนข้างร้อนสลับกับน้ำเยือกแข็งประคบบริเวณที่ต้องการ

ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบทิ้งไว้ให้อุ่นอยู่เช่นนั้นเป็นเวลา 3 นาที จากนั้นเปลี่ยนผ้าชุบน้ำเยือกแข็ง ประคบตรงบริเวณเดียวกันนั้นเป็นเวลา 2 นาที ทำสลับกันเช่นนี้ 3 รอบ

ประโยชน์ของการประคบร้อนสลับเย็นคือ

รักษาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เมื่อประคบร้อนเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงบริเวณดังกล่าวจะขยายตัว ส่งอาหารไปเลี้ยงเนื้อเยื่อบริเวณนั้นได้มากขึ้น เมื่อประคบเย็นเส้นเลือดจะตีบตัว เพื่อขับสารเสียออกจากบริเวณดังกล่าว เมื่อประคบสลับกันไปมาก็ช่วยให้เนื้อเยื่อได้รับอาหารและขับสารเสีย

ปวดข้อ ข้ออักเสบ (ชนิดที่ไม่บวมแดง ร้อน) มักเกิดขึ้นในกรณีข้อเข่าเสื่อม เอ็นอักเสบ มักเกิดกับการอักเสบของเอ็นหัวไหล่ ใช้การประคบร้อนสลับเย็นร่วมกับกายภาพบำบัดเพื่อฝึกกล้ามเนื้อบริเวณนั้น



อัมพาต การประคบร้อนสลับเย็นช่วยกระตุ้นปลายประสาท และช่วยการระบายน้ำเหลืองของแขนขาส่วนที่เป็นอัมพาต

ผู้ป่วยหมดสติ รายที่หมดสติจากสาเหตุที่ไม่รุนแรงนัก เช่นเมาสุรา หรือ สมองกระเทือน การประคบร้อนสลับเย็นช่วยเรียกสติของผู้ป่วยได้

กระตุ้นการทำงานของหัวใจ ใช้การประคบร้อนสลับเย็นบริเวณกระดูกสันหลังระดับหน้าอก

อาการเจ็บป่วยในช่องท้อง กลุ่มโรคในช่องท้องเช่นม้ามโต ตับโต ลมในท้องมาก ปวดกระเพาะ ใช้การประคบร้อนสลับเย็นบริเวณกระดูกสันหลังระดับอกส่วนล่างและระดับเอว

ปวดฟัน ประคบร้อนสลับเย็น อาจทำร่วมกับการอมน้ำอุ่นสลับกับน้ำเย็นไปด้วย ช่วยลดอาการปวดได้มาก

ในการประคบร้อนสลับเย็นโดยทั่วไปเราเริ่มด้วยร้อนจบด้วยเย็น แต่ในผู้ป่วยที่มีไข้สูงหรือบริเวณดังกล่าวกำลังอักเสบวมแดงร้อน ให้เริ่มประคบด้วยเย็น สลับไปมากับการประคบร้อนแล้วจบด้วยร้อน

6. การห่อ

การห่อหมายถึงการใช้ผ้าประคบบริเวณใดบริเวณหนึ่งด้วยผ้าชุบน้ำอุณหภูมิปกติแล้วใช้ผ้าอีกผืนหนึ่งห่อไว้

6.1 การห่อทรวงอก

ใช้ผ้าฝ้ายที่มีความกว้างประมาณ 8-15 นิ้วจุ่มในน้ำแล้วบิดหมาดๆ ขณะเดียวกันใช้ผ้าแห้งเช็ดถูบริเวณหน้าอกเสียก่อนให้ผิวหนังบริเวณนั้นเกิดความอบอุ่น จากนั้นใช้ผ้าที่ชุบน้ำหมาดๆ นั้นพันรอบซวงอกประมาณ 2 รอบ แล้วใช้ผ้าแห้งอีกผืนหนึ่งพันทับ จากนั้นให้ผู้ป่วยนอนลง ห่มผ้า นอนอยู่อย่างนั้นเป็นเวลา $1\frac{1}{2}$ - 2 ชั่วโมง



รูปภาพที่ 4.9 การพันห่อตัวสองชั้น

อีกวิธีหนึ่ง ให้พันหน้าอกรวมทั้งบริเวณไหล่ทั้งสองข้างด้วย แล้วพันด้วยผ้าแห้งทับอีกชั้นหนึ่งเช่นเดียวกัน วิธีหลังนี้เหมาะกับผู้ที่ร่างกายแข็งแรง ส่วนวิธีแรกซึ่งพันแต่เฉพาะหน้าอกบริเวณใต้รักแร้นั้นเหมาะสำหรับเด็กและผู้สูงอายุ



รูปภาพที่ 4.10 การพันรอบอกและไหล่

ประโยชน์วิธีนี้จะเพิ่มอุณหภูมิให้ทรงอกและเพิ่มพลังชีวิตในพื้นที่ดังกล่าวให้แข็งแรงขึ้น วิธีนี้จึงเหมาะแก่การรักษาโรคของช่องปอดและทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัดใหญ่ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ เยื่อหุ้มปอดอักเสบ วัณโรค และโรคทางกายที่เกิดจากจิตใจ เช่น อาการหายใจไม่อิ่ม ลมหายใจวาบหวิว เป็นต้น

ข้อสังเกต เมื่อผ้าชื้นข้างในแห้งให้คลี่ออก ในกรณีเยื่อหุ้มปอดอักเสบหรือหอบหืด และไม่มีไข้การห่อช่องอกอาจห่อไว้ได้เป็นเวลา 2-4 ชั่วโมง ถ้ามีไข้อาจต้องเปลี่ยนผ้าที่ห่อภายใน 2 ชั่วโมง และจะเป็นการดีถ้าสามารถประคบอุ่นให้กับช่วงอกสัก 15 นาที ก่อนที่จะห่อช่วงอก

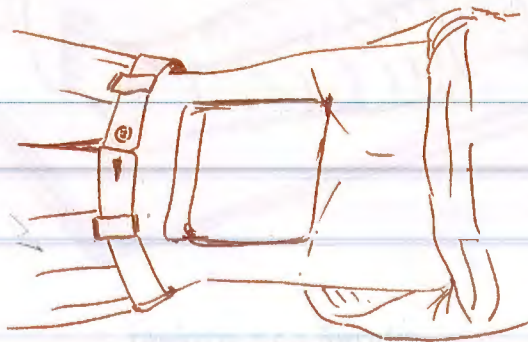
หลังจากคลายผ้าห่ออกแล้ว ให้ถูหน้าอกแรงๆ ด้วยมือเปล่า ตามด้วยการเช็ดตัวแรงๆ ด้วยผ้าเย็น แล้วใส่เสื้อผ้านอนพัก สำหรับผ้าที่ใช้พันอกแล้วให้ซักทำความสะอาดสะอาดอย่างดีก่อนที่จะนำไปใช้ใหม่ และโดยทั่วไปแล้วไม่ควรใช้ผ้าชื้นนี้ปะปนกัน

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีไข้ ผ้าที่ใช้ห่อควรให้ชุ่มน้ำมากขึ้น แต่ก็ไม่ต้องชุ่มจนโชก แต่สำหรับการห่ออกในผู้สูงอายุ ในเด็ก หรือในคนที่ร่างกายอ่อนแอ ผิวกายหนาวเย็น ให้ใช้น้ำอุ่น แต่ให้ปิดผ้าจนหมาดน้ำ แลมขณะที่ห่ออาจประคบกระเป๋าน้ำร้อนให้ด้วย คอยดูแลอย่าให้ผู้ป่วยรู้สึกร้อนเกินไป และการพันผ้าก็อย่าพันแน่นจนหายใจไม่ออก เหนือสิ่งอื่นใดขณะทำการบำบัดทั้งผู้ป่วยและผู้บำบัดพึงมีความคิดในเชิงบวกและพูดคุยกันในสิ่งที่ดีๆ



6.2 การห่อท้อง

วิธีการ ใช้ผ้าแห้งถูแรงๆเหนือหน้าท้องเพื่ออุ่นผิวหนังเสียก่อน จากนั้นใช้ผ้าชุบน้ำที่บิดหมาดๆ วางลงที่หน้าท้อง แล้วพันทับด้วยผ้าแห้งอีกผืนหนึ่ง



รูปภาพที่ 4.11 การวางผ้าก่อนห่อท้อง

ประโยชน์ ช่วยแก้ท้องผูก เพิ่มพลังให้กับบอวัยวะในช่องท้องส่วนล่างทั้งหมด ยังใช้รักษาโรคเกี่ยวกับอัมตะและรังไข่ได้อีกด้วย

6.3 การห่อเชิงกราน

วิธีการ ประคบอุ่นให้กับพื้นที่บริเวณเชิงกรานและหัวเหน่าเสียก่อนสัก 5 นาที จากนั้นใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดๆพันรอบบริเวณหัวเหน่าและเชิงกราน แล้วพันทับด้วยผ้าแห้งอีก 2-3 ชั้น แล้วนอนลง

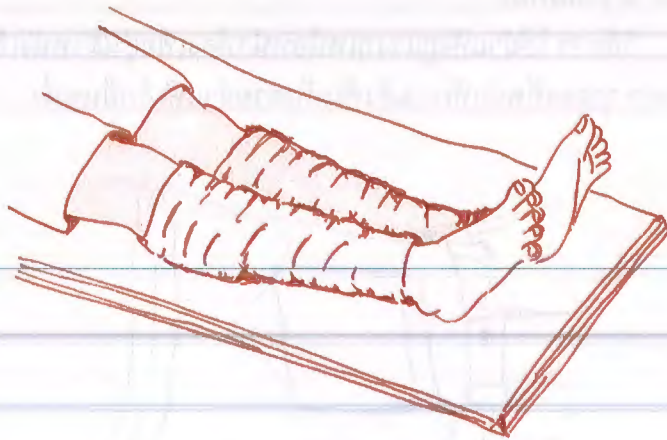
วันแรกให้ห่อไว้สัก 15 นาที วันที่สองเพิ่มเวลาการห่อเป็น 17 นาที วันที่สามเพิ่มเป็น 20 นาที และวันที่สี่เพิ่มเป็น 25 นาที

เสร็จแล้วลุกขึ้น ปลดผ้าห่อออก ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดแรงๆในบริเวณดังกล่าวเสร็จแล้วใช้ผ้าแห้งเช็ดถูอีกรอบหนึ่ง จากนั้นอาจจะอาบน้ำตามก็ได้

ประโยชน์ วิธีนี้ใช้รักษาท้องผูกเรื้อรังได้ผลดี โรคประจำเดือนผิดปกติ โรคของรังไข่และอัมตะก็รักษาวิธีนี้ได้ ยังเหมาะสำหรับท้องเสียหรือโรคบิดเรื้อรัง ซึ่งในกรณีนั้นต้องใช้เวลาห่อเป็นเวลาลึก 1/2-1 ชั่วโมง

6.4 ห่อขา

วิธีการ ก่อนอื่นนวดหรือถูด้วยผ้าแห้งแรงๆ ที่ขาทั้งสองข้าง จากนั้นใช้ผ้าชุบน้ำ บิดหมาดๆห่อขาตอนล่างจากข้อเท้าถึงหัวเข่า พันไว้สัก 2 รอบ ห่อทับด้วยผ้าแห้งอีก 2-3 รอบ จากนั้นนอนลงให้ผ่อนคลาย



รูปภาพที่ 4.12 การห่อขา

วิธีนี้ช่วยดูดดึงสารพิษออกจากร่างกายส่วนบนได้ ซึ่งไม่เพียงเพราะการอำนวยความสะดวกการหมุนเวียนเลือด แต่วิธีนี้ยังเกิดบทบาทผ่านอำนาจทางจิตใจขณะที่ห่อขา จะเกิดพลังผลักดันไอโรคผ่านลงไปยังปลายเท้า เป็นผลให้ร่างกายส่วนบนขับพิษและปลดโรคได้อีกด้วย

วิธีนี้มีประสิทธิผลสูงในการช่วยขับพิษแก่ร่างกาย แม้กับโรคที่ศีรษะ ลำคอ สันหลัง หนอง ช่องท้อง เกิดผลในการบำบัดรักษาโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ หลอดลมอักเสบ โรคตับ โรคไต และโรคในอุ้งเชิงกรานได้อีกด้วย

แม้ในคนปกติ ถ้าได้วารีบำบัดด้วยการห่อขาเป็นประจำ จะป้องกันโรคอัมพาต หูตาแฉ่งใส จิตใจสงบ ไม่เป็นโรคจิตประสาท แม้แต่ผู้ป่วยที่ป่วยหนักหรืออ่อนแอมากก็กลับจะมีชีวิตชีวาขึ้นด้วยการห่อขาวิธีนี้

ข้อสังเกต ถ้าผู้ป่วยรู้สึกสบายดี การห่อขาอาจทำต่อเนื่องได้นานกว่าหนึ่งชั่วโมงและทำได้วันละหลายครั้ง แต่ถ้าผู้ป่วยมีอาการเหงื่อแตก ให้ยุติทันที

ภายหลังเอาผ้าออก ให้เช็ดตัวทั่วร่างกายด้วยผ้าเย็น จากนั้นใส่เสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น

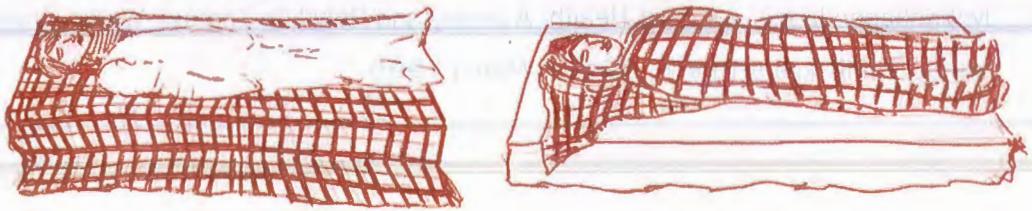
6.5 ห่อทั้งตัว

การห่อตัวคือการใช้ผ้าชุบน้ำห่อหมดทั้งตัวยกเว้นศีรษะ แล้วห่อทับด้วยผ้าห่มแห้งอีกทีหนึ่ง ให้ผู้ป่วยชำระร่างกายให้สะอาดก่อน ตีมน้ำมะนาว 1 แก้ว กำหนดจิตให้สงบ มีความคิดในเชิงบวกให้ตลอดช่วงเวลาของการห่อตัว ก่อนที่จะนอนลง ก่อนอื่นให้ปูผ้าห่ม



ผืนแห้งสัก 2 ผืนไว้กับเตียง (ถ้ากลัวเตียงเปียกขึ้นก็อาจต้องรองเตียงด้วยผ้าพลาสติกไว้ชั้นหนึ่ง) จากนั้นใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดๆ ห่อหน้าอก หน้าท้อง แล้วใช้ผ้าหมาดๆ อีกผืนห่อให้ทั่วทั้งตัว โดยให้แน่ใจว่าผ้าเปียกสัมผัสผิวกายทั่วทุกพื้นที่ นับจากลำคองลงไป ยกเว้นว่าถ้าผู้ป่วยอ่อนแอมาก ช่วงแขนอาจไม่ต้องห่อ จากนั้นห่อผ้าห่มผืนแห้งที่รองอยู่ข้างใต้ให้ม้วนทับไปทั่วตัว

ในกรณีที่ผู้ป่วยอ่อนแอมาก หรือรู้สึกหนาว ให้เปิดส่วนปลายเท้าไว้และใช้กระเป๋าน้ำร้อนที่ปลายเท้าหรือซุกเข้าไปรองไว้ที่บั้นเอว วิธีนี้เหมาะสำหรับการห่อตัวในฤดูหนาว ถ้าผู้ป่วยรู้สึกร้อนเกินไป อาจใช้ผ้าชุบน้ำคอกยประคบส่วนศีรษะ และคอกยเปลี่ยนบ่อยๆ



รูปภาพที่ 4.13 การห่อหุ้มตัวสองชั้น

การคลุมผ้าควรคลุมให้มิดอากาศเข้าไม่ได้ จะได้เกิดการอบได้เต็มที่ โดยปกติจะใช้เวลาห่อตัวประมาณ 1 ชั่วโมง อย่าให้นานกว่านั้นมิฉะนั้นผู้ป่วยจะเพลียเกินไป

เมื่อเอาผ้าห่อออกแล้วให้เช็ดตัวแรงๆ ด้วยน้ำเย็นทั่วทั้งตัว ในผู้ป่วยที่อ่อนแอให้เช็ดด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นร้อนๆ ในคนปกติเช็ดด้วยน้ำธรรมดา

เมื่อห่อตัวไประยะหนึ่งจะเกิดความร้อนขึ้น เลือดจะวิ่งมีที่ผิวกายมากขึ้น แล้วหมุนเวียนกลับเข้าสู่ร่างกาย เป็นผลให้ร่างกายขับเหงื่อเหมือนกับการอบไอน้ำโดยไม่ต้องใช้ตู้อบ ด้วยวิธีนี้เองสารพิษจะถูกหมุนเวียนจากอวัยวะภายในขับออกสู่ภายนอก เลือดจึงสะอาดขึ้น นี่เป็นวิธีอย่างง่ายที่ช่วยในการล้างพิษ

ข้อสังเกต พึงย้ำในที่นี้ว่า ก่อนผู้ป่วยนอนลงควรทำให้ผิวกายอบอุ่นเสียก่อน อาจด้วยวิธีประคบร้อน หรืออบไอน้ำสักหลายๆ นาที หรืออาบแสงตะวันโดยคลุมส่วนศีรษะด้วยผ้าชุบน้ำ และเราสามารถใช่วิธีนี้ช่วยรักษาโรคปอด ตับ ม้าม กระเพาะ ไต ไส้ติ่ง และรังไข่

ถ้ามีส่วนใดของร่างกายที่เจ็บปวดที่ต้องการเน้นการรักษา อาจห่อส่วนนั้นด้วยผ้าชุบน้ำชั้นหนึ่งก่อน ก่อนที่จะห่อทั้งตัว

เพื่อเกิดผลการรักษาเร็วขึ้น ผู้ป่วยควรมีจิตใจปลอดโปร่ง มองโลกในแง่ดี พุดจาในเรื่องราวที่ดี ตลอดกระบวนการรักษา

เอกสารอ้างอิง

1. Tattler, Ross: Better Health through Natural Healing, McGraw - Hill Book Company; p.41, 1988.
2. บรรจบ ชุณหวัดดีกุล: วารีนำบัด ความรู้สึปปาสร้างสุขภาพ, สำนักพิมพ์รวมธรรมส์; กรุงเทพฯ หน้า 25-31, 2548.
3. Baker, Ian A.: The Tibetan Art of Healing, Thames and Hudson Ltd., London, p.126-127, 1997.
4. Jyotirishananda Av.: Sentient Health. A Happy and Holy Life Through Water, Ananda Marga Publications Taiwan; 39-56, March 1995.

บทที่ 5

ความรู้เกี่ยวกับการอบไอน้ำและการประคบ



นายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล
นายแพทย์วุฒิ วุฒิธรรมเวช

สปา (Spa)

คำจำกัดความทั่วไป

สปาในประเทศไทย

ประเภทของสปาในประเทศไทย

- สปาแบบตะวันตก (Western Spa)
- ไทยสบาย หรือ ไทยสปายะ (Thai Spaya)
- ไทยสปา (Thai Spa)

การอาบน้ำแบบตะวันตกหรือการอบไอน้ำ

หลักสรีรวิทยาของการอบไอน้ำ

ประวัติความเป็นมา

- ความเป็นมาของการอาบน้ำแบบโรมัน
- ความเป็นมาของการอาบน้ำแบบตุรกี
- ความเป็นมาของการอาบน้ำแบบรัสเซีย
- ความเป็นมาของการอาบน้ำแบบฟินนิช หรือ เซาน่า

ชนิดของเซาน่าแบ่งตามลักษณะของห้อง

- เซาน่าใต้ดิน หรือ กึ่งใต้ดิน
- เซาน่ารมควัน
- เซาน่ามีปล่อง

ความเป็นมาของการอาบน้ำแบบญี่ปุ่น



หลักการและวิธีการ การอบไอน้ำแบบตะวันตก

หลักการและวิธีการอบเซาน่าแบบดั้งเดิม

- โครงสร้างของห้องเซาน่าแบบดั้งเดิม
- กระบวนการอบแบบฉบับดั้งเดิม

เตรียมความพร้อม

ทำห้องเซาน่าให้ร้อน

ความพร้อมของผู้อาบ

ขั้นตอนการอาบ

การออกเหงื่อ

การเพิ่มความชื้น

การฟาดตัวด้วยกิ่งเบิร์ช

การฟอกสบู่

การราดน้ำ

การทำให้ตัวเย็น

การรอให้แห้ง

การพักผ่อนและเก็บรับความสดชื่น

หลักการและวิธีการอบไอน้ำภาคปฏิบัติ

วัตถุประสงค์

อุปกรณ์

- ห้องอบ
- ระบบให้ความร้อน
- ระบบน้ำเย็น
- พื้นที่นั่งพักผ่อนระหว่างการอบอาบ

ความชื้นสัมพัทธ์และอุณหภูมิที่เหมาะสมของเซาน่า

วิธีการอบ

- อบร้อน
- กระตุ้นผิวหนังและระบบน้ำเหลืองด้วยการกระตุ้นผิวหนัง
- ประโยชน์ของการถูผิวหนัง
- ลงบ่อน้ำเย็น



ผลที่ได้ของการอบร้อนสลับเย็น

ข้อบ่งชี้และข้อพึงระวัง

อันตรายที่พบบ่อย จากการอบไอน้ำแบบตะวันตก

การอบสมุนไพร

คำจำกัดความ

กลไกการส่งผลต่อร่างกาย

ผลของความร้อนที่ให้ผลดีต่อร่างกาย

- ระบบประสาท
- ระบบการไหลเวียนเลือด
- ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก
- ระบบขับถ่ายปัสสาวะ และระบบผิวหนัง
- ระบบหายใจ

ขั้นตอนและวิธีอบสมุนไพร

สถานที่

ยาสมุนไพร

ผู้เข้ารับการอบสมุนไพร

การบริการอื่นๆ

สมุนไพรที่ใช้อยู่ ในการอบสมุนไพร



บทที่ 5

ความรู้เกี่ยวกับการอบไอน้ำ และการประคบ

นายแพทย์บรรจบ วัฒนศิริกุล
วุฒิ วุฒิธรรมาพร

สปา (Spa)

คำจำกัดความทั่วไป

นอกจากการอาบน้ำแร่แล้ว การอบไอน้ำอาจถือได้ว่าเป็นหัวใจของสถานบริการสุขภาพที่เรียกว่า สปา (Spa) เพราะคำว่าสปา มีต้นกำเนิดมาจากแหล่งน้ำแร่มีชื่อเสียงในประเทศเบลเยียม แล้วต่อมายังเผยแพร่ไปทั่วโลก ด้วยเหตุนี้คำว่าสปาในโลกตะวันตกจึงถือกัน โดยคำจำกัดความว่าเป็น **“1.A mineral spring. 2.A resort area where such spring exist; a watering place. [After Spa (Belgium)]”**¹ หรือดังที่ Bridget Davis และ Ronal Harrison อธิบายว่า **“A spa is a resort where a natural spring, having unusual properties, is used therapeutically. There resorts are often situated in places of outstanding natural beauty, which also have a good climate. Before a mineral spring is considered to be medicinal from the spa point of view, it must have a higher content of minerals than normal drinking water, or its temperature must be above 20 °C.”**² ในภายหลังแม้ว่าในพื้นที่ๆ ไม่มีแหล่งน้ำแร่ แต่ผู้คนก็ยังอยากที่จะใช้น้ำมาบำบัดสุขภาพ จึงได้พัฒนาวิธีการอื่นๆ อีกมากมายมาบริการในพื้นที่ที่เรียกว่า สปา วิธีการสำคัญของการบริการสุขภาพด้วยน้ำที่นำมาบริการในสถานที่เหล่านี้ก็คือ การอบไอน้ำนั่นเอง

สปาในประเทศไทย

สำหรับในประเทศไทยซึ่งพัฒนากิจการสปาตามกระแสความสนใจสุขภาพในแนวธรรมชาติบำบัดซึ่งแพร่สะพัดไปทั่วโลก ได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เป็นภูมิปัญญาของคนไทยในเรื่องการบำบัดสุขภาพเข้าร่วมกับวัฒนธรรมในด้านบำบัดสุขภาพของตะวันตกได้อย่างแยบยล

ดังได้กล่าวมาแล้วในบทก่อนว่า ชีวิตความเป็นอยู่ของชาวตะวันตกส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้อาบน้ำกันเป็นประจำ เพราะอยู่ในภูมิอากาศหนาวเย็น ชาวตะวันตกจึงถือเอาการอาบน้ำหรืออาบน้ำเป็นความสุขสบายประการหนึ่ง ส่วนคนไทยอยู่ในภูมิอากาศร้อน เราตั้งบ้านเรือนอยู่ริมน้ำ เรื่องการอาบน้ำจึงเป็นสิ่งปกติวิสัยของคนไทย คนไทยใช้แรงงานหนักในการทำไร่ไถนา กลับจากนาก็อาบน้ำอาบทำ หลังจากนั้นถ้าจะว่าในเรื่องของความสุขสบายแล้วคนไทยนิยมการนวดมากกว่า จนได้พัฒนาการนวดขึ้น 2 แบบ คือนวดไทยที่เป็นแบบการนวดพื้นบ้านเรียกว่า นวดแบบเชลยศักดิ์ ส่วนการนวดอีกแบบหนึ่งที่ใช้ในรั้วในวังเรียกกันว่า นวดราชสำนัก³

ในอีกส่วนหนึ่ง ถ้ากล่าวถึงสุขภาพของคนในเข้าน้ำในเรือนแล้ว คนไทยถือเอาการรักษาสุขภาพของหญิงหลังคลอดเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง หญิงหลังคลอดมีอาการชอกช้ำจากการคลอดบุตร การอยู่ไฟ ประคบหม้อเกลือ เป็นอีกปัจจัยในด้านส่งเสริมสุขภาพที่ขาดไม่ได้ จึงอาจสรุปได้ว่า การนวด การประคบ และการอบสมุนไพรเป็นภูมิปัญญาเพื่อการพัฒนาสุขภาพของคนไทยที่ตกทอดมาแต่อดีตกาล ภายหลังเมื่อการแพทย์แผนไทยได้รับการพัฒนาขึ้นมาให้เทียบหน้าเทียบตาคู่ขนานกับการแพทย์แผนตะวันตก ริเริ่มโดย ศ.นพ.อวย เกตุสิงห์ จนปัจจุบันได้มีการก่อตั้งกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกขึ้น เรื่องราวของการพัฒนาสปาในประเทศไทยก็ก้าวหน้าไปอย่างมาก

ประเภทของสปาในประเทศไทย

คณะอนุกรรมการมาตรฐานฝีมือแรงงาน สาขาสถานบริการส่งเสริมสุขภาพ กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงานแห่งชาติได้จำแนกสปาตามองค์ความรู้ที่มาประยุกต์ใช้เป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ⁴ คือ :

1. **สปาแบบตะวันตก (Western Spa)** เป็นสถานที่ที่ให้บริการสุขภาพด้วยน้ำเป็นหลัก โดยมีมาตรฐานการให้บริการแนวเดียวกับประเทศตะวันตก
2. **ไทยสบายหรือไทยสปายะ (Thai Spaya)** เป็นสถานที่ที่ให้บริการสุขภาพองค์รวมแบบไทย เน้นการอบสมุนไพร การใช้ลูกประคบ และการนวดไทย คำว่า “สบาย” มาจากคำบาลีว่า สบายะ ซึ่งแปลว่าสถาน หรือบุคคลซึ่งเป็นที่สหาย เหมาะกัน เกื้อกูลหรือเอื้ออำนวย โดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญและประคับประคองรักษาสมาธิ ซึ่งแสดงไว้ 7 อย่าง⁵

อวาส (ที่อยู่)

โคจร (ที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหาร)

ภัสสะ (เรื่องพูดคุยที่เสริมการปฏิบัติ)



บุคคล (ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยช่วยให้จัดผ่องใส สงบ มั่นคง)
 โภชนะ (อาหาร)
 อุตุนุ (สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิ)
 อิริยาบถ (อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย การยืน เดิน นั่ง นอน)
 ดังนั้นสถานบริการสุขภาพแบบไทยสบาย ย่อมจะต้องดำเนินไปให้ได้ลักษณะที่
 เอื้อไปสู่ความเป็นสถานที่อันสัปปายะ ตามคำนิยามดังกล่าว

3. ไทยสปา (Thai Spa) เป็นสถานที่ที่ให้บริการสุขภาพที่ใช้้ำเป็นหลักมีมาตรฐาน
 การให้บริการแนวเดียวกับประเทศตะวันตก แต่มีการประยุกต์ภูมิปัญญาทางตะวันออกและ
 ภูมิปัญญาไทยเข้าสู่การบริการในสถานที่เดียวกัน

ความรู้ที่จะกล่าวต่อไปในบทนี้จึงว่าด้วยองค์ความรู้ของการอบไอน้ำ ประคบ และ
 อบสมุนไพรอันเป็นองค์ความรู้หลักอีกประการหนึ่งของการดำเนินการสปาทั้ง 3 ประเภท

การอาบน้ำแบบตะวันตกหรือการอบไอน้ำ

ประเทศตะวันตกมีการอาบน้ำหรือการอบไอน้ำที่นิยมกันหลายแบบ ซึ่งอาจได้ยิน
 กันมาบ้าง ที่สำคัญๆ ได้แก่ การอาบน้ำแบบโรมัน (Roman bath) การอาบน้ำแบบตุรกี
 (Turkish bath) ซาวน่า (Sauna bath หรือ Finnish bath) และการอบในห้องอบไอน้ำแบบ
 รัสเซีย (Steam bath หรือ Russian bath) การอาบน้ำทั้งสี่แบบมีหลักการอันเดียวกันคือ
 ใช้การระเหยของเหงื่อเพื่อสร้างความสะอาด หรืออาจเรียกว่า การอาบน้ำเหงื่อ

หลักสรีรวิทยาของการอบไอน้ำ

การอบไอน้ำมีวัตถุประสงค์เบื้องต้นเพื่อให้ร่างกายขับเหงื่อ ใช้ 2 ปัจจัยหลักคือ
 อากาศร้อนกับความชื้นของไอน้ำ เนื่องจากน้ำประจุความร้อนได้ดีกว่าอากาศและเป็นตัวพา
 ความร้อนได้ดีกว่าอากาศอีกด้วย เราอาศัยความเข้าใจในคุณสมบัติข้อนี้มาจัดการห้องอบไอน้ำ
 เพื่ออำนวยความสะดวกการขับเหงื่อ

เมื่อเวลาคนเราเข้าไปนั่งในห้องที่มีอุณหภูมิสูง เราจะรับรู้อุณหภูมิที่สูงขึ้นนั้นด้วย
 มวลของอากาศ หรือไอน้ำที่มากกระทบผิวกาย ถ้าห้องนั้นมีความชื้นต่ำ ไอน้ำซึ่งเป็นตัวพา
 ความร้อนมากกระทบผิวกายมีไม่มากคนเราจะรับรู้ความร้อนได้ช้าและจะนั่งอยู่ในพื้นที่นั้นได้นาน
 ครั้นเมื่อร่างกายร้อนขึ้นเกิดการขับเหงื่อ เหงื่อก็จะระเหยจากผิวกายได้สะดวก เกิดการระบาย
 ความร้อนได้เร็ว เราจะรู้สึกสบายไม่อึดอัด กรณีนี้คล้ายกับอากาศกลางทะเลทรายแม้ว่า
 อากาศร้อนจัด แต่ไอน้ำมีน้อย คนเราจะทนอยู่ในพื้นที่นั้นได้นาน

ในอีกสภาวะการณ์หนึ่ง ถ้าเราไปนั่งในห้องที่มีความชื้นสูง แม้อุณหภูมิจะสูงไม่มาก แต่ไอน้ำจะพาความร้อนมากระทบผิวหนังได้รวดเร็ว เราจะรับรู้ความร้อนได้ภายในเวลาไม่นาน ขณะเดียวกันเมื่อร่างกายของเราขับเหงื่อ แต่ความชื้นในห้องมีสูง การระเหยของเหงื่อจึงเป็นไปได้ไม่สะดวก ความร้อนจะระบายจากร่างกายได้ไม่เต็มที่ เราจะรู้สึกอึดอัด ดุจเดียวกับความรู้สึกของเราเวลาฟ้าครึ้มฝน ด้วยเหตุนี้คนเราจะนั่งอยู่ในห้องที่ร้อนชื้นสูงๆ ไม่ได้นานและยืนอยู่นานเกินไป อาจเกิดอันตรายกับเนื้อเยื่อหรือเอ็นไขว้ในเข่าได้

การอบไอน้ำแบบต่างๆ ระดับความร้อนและความชื้นสัมพัทธ์จะเป็นตัวกำหนดว่าคนเราจะรู้สึกสบาย หรืออึดอัด และจะนั่งอยู่ได้ช้านานเพียงใดในสิ่งแวดล้อมการอบไอน้ำแบบนั้นๆ

ประวัติความเป็นมา

นักวิจัยทางสังคมที่มีชื่อเสียงชาวฟินแลนด์ชื่อ เอช. เจ. วิเฮอจูริ (H. J. Viherjuuri) ได้ใช้เวลาหลายปีศึกษาเรื่องราวทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมของการอาบน้ำทั่วโลก รวมทั้งเขานำซึ่งเป็นแบบฉบับของการอาบน้ำแบบหนึ่งของโลก ได้เขียนหนังสือสารคดีเรื่อง “Sauna - The Finnish Bath” ไว้⁶ เขากล่าวว่า การอาบน้ำเพื่อสุขภาพมีกำเนิดมาจากชาติตะวันออก ซึ่งมักจะเชื่อมโยงเอาความสะอาดของร่างกาย การมีสุขภาพดี เข้าผสมกลมกลืนกับการเคารพบูชาทางศาสนาได้อย่างแยบยลและชาติที่มีเอกลักษณ์ของการอาบน้ำเป็นชาติแรกๆ ได้แก่ จีน อินเดีย อียิปต์ ฮีบรู และกรีก

ความเป็นมาของการอาบน้ำแบบโรมัน เป็นสิ่งที่สืบทอดมาจากการอาบน้ำของกรีก ชาวสปาร์ตจะมีห้องอาบน้ำสาธารณะที่มีห้องอบไอน้ำและบ่อน้ำเย็น มันแพร่หลายไปถึงโรม ประมาณเมื่อศตวรรษที่ 3 ก่อนคริสตกาล และเมื่อโรมันเจริญรุ่งเรืองห้องอาบน้ำแบบนี้ก็แพร่หลายไปทั่วราชอาณาจักร มีบันทึกว่าสมัยพระเจ้าคอนสแตนตินในกรุงโรมแห่งเดียวก็มีห้องอาบน้ำสาธารณะแบบนี้ถึง 850 แห่ง ที่ไดโอเครเตียน (Diocletian's thermal bath) มีความกว้างใหญ่สามารถรองรับผู้ไปอาบน้ำถึงคราวละ 6,000 คน ทั้งมีห้องอาบน้ำส่วนตัวอีก 3,000 ห้อง พร้อมด้วยสระว่ายน้ำขนาดยักษ์อีกถึง 3 สระด้วยกัน ในสถานที่นั้นมีทั้งโรงมหรสพ ห้องฟังเพลง ห้องแสดงปาฐกถา ร้านขายเครื่องหอม เครื่องสำอาง และงานศิลปะอีกด้วย

กองทัพโรมันเป็นผู้เผยแพร่วัฒนธรรมการอบไอน้ำเข้าไปยังเยอรมัน ฝรั่งเศส อังกฤษ ไปในระหว่างการยึดราชทัณฑ์ การอาบน้ำที่ประกอบด้วยห้องอบไอน้ำและบ่อน้ำเย็นเป็นที่รู้จักกันในนามของการอาบน้ำแบบโรมัน แต่มักพบด้วยการนวดน้ำมันในบางกรณีอีกด้วย ส่วนประกอบของโรมัน ประกอบด้วย:



Apodyterium	ห้องแต่งตัว
Tepidarium	ห้องอุ่น
Caldarium	ห้องอาบร้อน
Frigidarium	ห้องอาบเย็น
Sudatorium	ห้องอาบเหงื่อ
Lavarium	ห้องชำระล้าง นวด และชโลมน้ำมัน

วิธีอาบแบบโรมัน มีขั้นตอนดังนี้คือ:

1. อบอุ่นตัวในห้องอุ่น 25-40 นาที อุณหภูมิในห้องไม่ร้อนนัก (อากาศภายนอกที่ยุโรปมักจะหนาวเย็นอยู่แล้วจึงมีขั้นตอนนี้) เหงื่อจะเริ่มออก
2. เข้าห้องร้อน ใช้เวลาในห้อง 10-20 นาที ขณะนั้นเหงื่อจะออกมาก ในห้องดังกล่าวจะมีพนักงานคอยดูแล เช็ดล้างเหงื่อโคลน นวดให้
3. อาบเย็น ผู้อาบจะถูกชะโลมด้วยน้ำเย็นจัดไปทั่วตัว ฟอกด้วยสบู่ แล้วอาบน้ำ
4. ไปห้องแต่งตัว โดยผู้อาบจะนอนพักผ่อนให้สบายจนตัวแห้ง แล้วจึงสวมเสื้อผ้า การอาบน้ำแบบโรมันให้ความสำคัญแก่อากาศที่แห้ง ซึ่งทำให้เหงื่อที่ออกเมื่อร่างกายกระทบความร้อนสามารถระเหยไปได้และการหายใจสะดวก ถือกันว่ากระบวนการระบายเหงื่อสำคัญแก่การกระตุ้นอวัยวะภายใน อาบน้ำแบบโรมันยังช่วยให้ผิวหนังทำงานดี ขับของเสียได้สะดวก ขัดล้างผิวหนังชั้นนอกออกเป็นซีโคลและช่วยภูมิคุ้มกันต้านทานป้องกันการเป็นหวัด การอาบน้ำแบบโรมันได้ปรับเปลี่ยนเป็นแบบตุรกี แล้วไปสะดุดหยุดลงในสมัยกลางคือคริสต์ศตวรรษที่ 17 แล้วกลับมาฟื้นตัวใหม่เมื่อศตวรรษที่ 19

ความเป็นมาของการอาบน้ำแบบตุรกี อาณาจักรโรมันเรืองอำนาจถึงขีดสุด เมื่ออิทธิพลข้ามมาถึงเอเชีย ที่ตุรกีการอาบน้ำก็ได้รับการตอบรับซึบซับเป็นวัฒนธรรมของที่นั่น เรียกชื่อว่า การอาบน้ำแบบตุรกี ขณะที่อิทธิพลของโรมันเสื่อมสลายไปพร้อมกับอาณาจักรโรมัน หลังสงครามครูเสด การอาบน้ำเผยแพร่ไปทั่วยุโรปและเอเชียกลางอีกครั้งหนึ่งด้วยการอาบน้ำแบบตุรกีในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 13 -16 สมัยนั้นบ้านของบารอนแต่ละหลังล้วนต้องมีห้องอาบน้ำส่วนตัว และเมื่อมีอาคันตุกะมาเยี่ยมเยือน เขาจะได้รับการต้อนรับด้วยการอาบน้ำเสียก่อนที่จะได้รับการเลี้ยงอาหาร

ในช่วงหลังของคริสต์ศตวรรษที่ 16 นี้เอง นิสัยอันฟุ้งเฟ้อของชนชั้นสูงได้ทำเอาสถานอาบน้ำให้กลายเป็นแหล่งบันเทิงเรีงรมย์อย่างไม่นับยะบันยัง พวกเขาใช้เวลาทั้งวันอยู่ในโรงอาบน้ำ ทั้งดื่มเหล้า เต้นรำ และปลดปล่อยอารมณ์ จนท้ายที่สุดสถานอาบน้ำจึงกลายเป็นสถานโคจรของโรคติดต่อต่างๆ และ ณ ห้วงเวลาของศตวรรษที่ 17 นี้เอง ที่สถานอาบน้ำต้องถูกประกาศให้ปิดตัวลง พร้อมกับที่ยุโรปเข้าสู่ยุคมืด

การอาบน้ำแบบโรมันมาพื้นตัวอีกทีในปีค.ศ. 1856 แพทย์ชาวไอริชได้พื้นการอาบน้ำแบบยุโรปเรียกชื่อว่าไอริช-โรมันบาท (Irish-Roman bath) โดยเน้นระบบระบายอากาศ เพื่อให้ถูกต้องตามหลักอนามัยมากขึ้น การอาบน้ำระบบไอริช-โรมันของเขาเป็นที่ยอมรับและเผยแพร่ไปในอังกฤษ เยอรมันและทั่วยุโรปตะวันตก

3 ความเป็นมาของการอาบน้ำแบบรัสเซีย ณ ช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 19 สถานอาบน้ำกลับพื้นตัวขึ้นอีกในยุโรปในชื่อที่เรียกว่า การอาบน้ำแบบรัสเซีย การอาบน้ำแบบนี้มีประวัติย้อนยุคขึ้นไปถึงคริสต์ศตวรรษที่ 10 บาทหลวงรัสเซียได้ริเริ่มสร้างสถานอาบน้ำสาธารณะสำหรับคนจน ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งในการเหนี่ยวนำให้ชาวบ้านมีความสัมพันธ์กับโบสถ์ ต่อมาสมัยพระเจ้าซาร์อเล็กซีตอนศตวรรษที่ 17 สถานอาบน้ำเหล่านี้ได้เปิดให้เอกชนเข้าไปดูแลอีกทอดหนึ่ง

วิเฮอรูจิได้ชี้ความแตกต่างระหว่างการอาบน้ำแบบโรมันและแบบรัสเซีย⁶ ไว้ว่า “การอาบน้ำแบบโรมันใช้อากาศที่ร้อนและแห้งกว่า ส่วนการอาบน้ำแบบรัสเซียจะใช้ไอน้ำร้อนผสมเข้ากับอากาศ โดยที่โครงสร้างของห้องอาบน้ำทั้งสองชนิดจะเหมือนกัน”

ลักษณะเด่นของการอาบน้ำแบบรัสเซียคือการใช้อากาศที่มีความชื้นสูง โดยจะมีเตาต้มน้ำให้ไอน้ำส่งผ่านเข้าไปยังห้องอบ หรือมีฉนวนกั้นไว้วิธีรดน้ำลงบนก้อนหินเหนือเตาไปจำนวนมากๆ เพื่อให้เกิดไอน้ำไปทั่วทั้งห้อง ด้วยความชื้นในอากาศมีมากไอน้ำจึงพาความร้อนสู่ผิวกายของผู้อบได้มาก ประกอบกับความชื้นที่สูงทำให้หายใจไม่สะดวก จะเป็นผลให้ผู้อบจะอยู่ในห้องไม่ได้นาน

ความเป็นมาของการอาบน้ำแบบฟินนิช หรือ เซาน่า การอาบน้ำแบบฟินนิชเกิดขึ้นเมื่อหลายพันปีมาแล้ว การวิเคราะห์ทางสังคมวิทยายังไม่อาจสรุปได้ว่าการอาบน้ำแบบฟินนิชเริ่มต้นจากที่ใด อาจมาจากชาวทีวตัน (Teutons) หรือชาวสลาฟ (Slavs) หรือเป็นของชาวฟินนิช (Finnish) เอง แต่พอจะให้ข้อสังเกตได้ว่า ในพื้นที่ป่าสนแถบยุโรปเหนือ เมื่อผู้คนคิดถึงการอาบน้ำ ก็ได้พัฒนาวิธีอาบน้ำหลายรูปแบบที่คล้ายกัน แต่ที่แน่ๆ ไม่มีการอาบน้ำในรูปแบบของการอาบน้ำเหงื่อในพื้นที่แถบทุ่งหญ้าสเตปส์หรือในพื้นที่ที่ไม่มีป่าแถบอาร์กติกหรือทุ่งน้ำแข็งทุนดร้า แต่จะพบวัฒนธรรมนี้ในอาณานิคมแอตแลนติกเหนือ แลปแลนด์ของชาวนอร์เวย์ ฟินแลนด์ คาเรเลีย (Karelia) รัสเซียเหนือ โซบีเรียไปจรดชายฝั่งแปซิฟิก แล้วข้ามทวีปไปถึงการอาบน้ำเหงื่อในกระโจมของชาวอินเดียนแดงและเอสกีโม

การอาบน้ำแบบฟินนิชเป็นวัฒนธรรมที่เริ่มจากผู้คนในแถบถิ่นป่าสนซึ่งทำงานหนัก ซึ่งความต้องการของร่างกายไม่เพียงต้องการอาบน้ำชำระล้างเหงื่อไคล แต่กล้ามเนื้อทั้งแขนและขาของพวกเขาต้องการขับล้างสารเสียออกไป และสร้างสรรค์พลังใหม่เพื่อการทำงาน



อันหนักหน่วงในวันต่อไป พวกเขาพบว่าการชะโลมร่างกายให้เปียกน้ำและนั่งให้ออกเหงื่ออยู่ริมกองไฟในกลางป่าช่วยพวกเขาได้มากในกรณีนี้ สรุปรวมความแล้ว 2 ปัจจัยที่ก่อนกำเนิดฟินนิชบาทคือ การทำงานหนักและป่าไม้อันหนาที่ปกคลุมดินแดนดังกล่าว

การเขาน้ำของชาวฟินถือเป็นวัฒนธรรมประจำชาติอย่างหนึ่ง เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพวกเขาเท่าๆ กับการกินอาหารและการนอนหลับพักผ่อน ตั้งแต่ปีค.ศ.1937 มีแพทย์และนักจิตวิทยาชาวฟินร่วมกันก่อตั้ง Suomalaisen Saunan Ystävät หรือ สมาคมเพื่อนนักอบเขาน้ำ มีวัตถุประสงค์ในการค้นคว้าหลักและวิธีการเขาน้ำที่ถูกต้อง ประโยชน์ที่มีต่อสุขภาพอนามัยแล้วเผยแพร่ความรู้ให้แก่คนทั่วโลก สมาคมนี้ได้ร่วมกับมูลนิธิพิพิธภัณฑการกีฬาแห่งชาติของฟินแลนด์รวบรวมข้อมูลไว้จำนวนมากเพื่อการนี้ ปัจจุบันยังมีสมาคมเขาน้ำแห่งฟินแลนด์ (The Finnish Sauna Society) และเว็บไซต์เวอชวลฟินแลนด์ (The Virtual Finland) อีก 2 หน่วยงานที่รวบรวมเผยแพร่วิชาการว่าด้วยการเขาน้ำที่เป็นเอกลักษณ์ของฟินแลนด์เผยแพร่ไปทั่วโลกด้วย

นอกจากผลต่อร่างกายในแง่ของการขับล้างสารพิษ และเสริมเติมพลังแก่กล้ามเนื้อด้วยเลือดที่หมุนเวียนได้ดีขึ้นแล้ว เขาน้ำยังมีความหมายทางจิตใจชั้นสูงด้วย ชาวฟินเชื่อว่าไฟเป็นสิ่งที่ประทานมาจากสวรรค์ จึงเป็นของศักดิ์สิทธิ์ เตาไฟและกองหินบนเตาจึงมีความหมายอันสูงส่ง เขาน้ำเป็นพื้นที่ใช้ประกอบพิธีบูชาผู้เสียชีวิตไปแล้ว เพราะเชื่อกันว่าวิญญาณของผู้ตายจะกลับมายังสถานที่อันบรมสุข ดังนั้นศิลปะและศาสตร์ของเขาน้ำจึงประณีตบรรจงแม้แต่การเลือกไม้สำหรับใส่ในเตา ไฟที่จุดขึ้นพร้อมกับคาถาศักดิ์สิทธิ์บางบท ก็จะขับไล่โรคภัยไข้เจ็บและสิ่งชั่วร้ายให้มลายหายสูญไป ด้วยเหตุนี้ชาวฟินมักจะพูดเสมอว่า **“เมื่ออยู่ในเขาน้ำจงประพฤติตนเสมือนกำลังเข้าโบสถ์”** ห้ามทำเสียงอะอะ ผิวปากหรือพูดคุยกันเรื่องไร้สาระ เพราะเขาน้ำเป็นสถานที่ที่ใช้ขจัดสิ่งชั่วร้ายทั้งหมด

และด้วยเหตุฉะนี้เขาน้ำจึงไม่ได้กลายเป็นสถานเริงรมย์เหมือนอย่างโรงแรมสปาได้ถูกเปลี่ยนแปลงเจตนารมณ์ไปในยุโรปกลาง และด้วยเหตุผลเดียวกันชายและหญิงก็สามารถไปอบเขาน้ำด้วยกันได้แม้ในสมัยปัจจุบัน รวมทั้งพนักงานบริการในเขาน้ำก็ยังคงเป็นหญิงนับจากอดีตจนถึงทุกวันนี้ โดยไม่มีเรื่องทางเพศมาเกี่ยวข้องใดๆ ทั้งสิ้น^{6,7,8,9}

โดยสรุปแล้วเขาน้ำสำหรับชาวฟินไม่แต่เพียงเป็นที่ๆ ไปทำความสะอาดร่างกาย แต่เขาใช้เขาน้ำเพื่อการพักผ่อน คลายเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจด้วย ในชนบทถ้าชาวฟินจะหาพื้นที่สร้างบ้านที่ชายป่า เขามักเลือกสถานที่ริมทะเลสาบเพื่อสร้างเขาน้ำไว้เสียก่อน ในระหว่างที่เขากำลังเหนื่อยเหน็ดกับการสร้างบ้านหลังจริง เขาก็จะได้พักผ่อนระหว่างวันงานอันหนักหน่วงด้วยการอบเขาน้ำและกระโดดลงแช่น้ำทะเลสาบเยือกแข็ง เมื่อเขาสร้างบ้านเสร็จ

แล้วมีอาคันตุกะมาเยือน ชาวฟินผู้รักการเขาน้ำมักจะเชื่อเชิญอาคันตุกะไปร่วมเขาน้ำกับตน
ตุจเดียวกับกการเชิญแขกไปกินเลี้ยง

เขาน้ำแพร่ไปในยุโรปพร้อมๆ กับกีฬาโอลิมปิก เพราะนักกีฬาฟินแลนด์จะต้อง
เรียกร่องให้จัดตั้งเขาน้ำไว้สำหรับพวกตนเสมอ ทั้งที่ปารีส เบอลิน ลอนดอน เมื่อสงครามโลก
เกิดขึ้นทหารชาวฟินก็นำเอาการอบเขาน้ำไปปฏิบัติที่แนวหน้าด้วย ความสามารถทางการกีฬา
และความเข้มแข็งในการสู้รบของทหารชาวฟินเป็นเครื่องประกันคุณภาพว่าการอบเขาน้ำมี
ผลดีเพียงใด ภายหลังเมื่อชาวฟินแลนด์ย้ายถิ่นฐานไปทำมาหากินในสหรัฐอเมริกา กระทั่ง
ชาวฟินอเมริกันไปร่วมรบในแถบทะเลใต้ พวกเขาก็ได้ไปเผยแพร่วัฒนธรรมเขาน้ำที่นั่นด้วย

ชนิดของเขาน้ำแบ่งตามลักษณะของห้อง

การอาบน้ำแบบฟินนิชยังมีหลายประเภทแบ่งตามลักษณะของห้องเขาน้ำ

เขาน้ำใต้ดิน หรือกึ่งใต้ดิน (underground or semi-underground sauna) ชนิดนี้
เป็นแบบฉบับดั้งเดิมซึ่งน่าจะมีกำเนิดตั้งแต่มนุษย์ยังอาศัยอยู่ในถ้ำและก่อไฟผิง เขาน้ำชนิดนี้
ง่ายแก่การก่อสร้างเอาไว้ริมทะเลสาปหรือลำธาร ณ ชายป่าที่ซึ่งชาวฟินซึ่งยังชีพอยู่กับป่าไม้
ไปตั้งบ้านเรือนอยู่ แม้จะอยู่ใต้ดินแต่เขาน้ำใต้ดินจะต้องกรุด้วยไม้โดยรอบ ข้อดีของเขาน้ำ
แบบนี้คือเก็บรักษาความร้อนไว้ได้ดีโดยไม่เสียไปกับอากาศหนาวภายนอก



รูปภาพที่ 5.1 ภาพ Women in the Bath (1496) ของ Albrecht Durer แสดงห้องเขาน้ำ
ในสมัยศตวรรษที่ 15 ให้สังเกตผนังและเพดานที่กรุด้วยไม้ กิ่งเบิร์ช ก้อนหินบนเตา
และถังไม้ ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ขาดไม่ได้สำหรับเขาน้ำ



เขาน้ำรมควัน (smoke sauna) เป็นเขาน้ำแบบง่าย ๆ ที่เป็นห้องโถงไม้ มีก้อนหินบนเตาไฟ เมื่อติดเตาแล้วควันจะอบอวลอยู่ในห้อง นักมนุษยวิทยาเชื่อว่าเขาน้ำแบบนี้ น่าจะเป็นสิ่งที่อยู่อาศัย ยุ่งสำหรับตากธัญญาหาร โรงนาสำหรับสัตว์เลี้ยง และห้องอบแห้งเพื่อไปด้วยในตัว พุด่ง่าย ๆ ว่าเป็นบ้านของชาวฟินแลนด์เอง จนมีคำกล่าวกันว่า ห้องเขาน้ำของชาวฟินเป็นได้ทั้งห้องแต่งงาน คลอดลูก จนกระทั่งตายจากโลกนี้ไปก็ล้วนเป็นกิจกรรมในห้องเขาน้ำ การรักษาโรคก็ทำในเขาน้ำด้วย ชาวฟินจะพูดว่า “ถ้าเหล้ายา น้ำดิน และเขาน้ำยังรักษาโรคของผู้ป่วยรายนั้นไม่ได้ ก็ไม่มีการรักษาอื่นใดแล้ว”



รูปภาพที่ 5.2 ภาพวาดการอบน้ำแบบฟินนิชโดย Acerbi ในระหว่างที่เขาเดินทางท่องเที่ยวในฟินแลนด์

เขาน้ำมีปล่อง (chimneyed sauna) ในภายหลังจึงมีการสร้างปล่องไฟเพื่อให้ควันล่องลอยออกไปอีกทางหนึ่ง โดยเฉพาะเมื่อสังคมสมัยใหม่ขึ้นบริษัทประกันเน้นเรื่องความปลอดภัยของเขาน้ำ เขาน้ำใหม่ๆ จึงต้องปรับสภาพให้เป็นแบบหลังนี้

ความเป็นมาของการอบน้ำแบบญี่ปุ่น

เว้นที่จะกล่าวถึงไม่ได้ก็คือการอบน้ำแร่แบบญี่ปุ่น เพราะเป็นลักษณะของการให้ร่างกายกระทบความร้อนเหมือนกัน การอบน้ำแบบนี้ใช้การจุ่มตัวในน้ำร้อนเป็นหลัก เริ่มด้วยการใช้น้ำร้อนอบตัว จากนั้นลงไปแช่ตัวในบ่อน้ำร้อน 3-10 นาที บางคนทนได้ก็อยู่นานกว่านั้น จากนั้นขึ้นมาพอกสบู แล้วจุ่มตัวลงในบ่อน้ำร้อนใหม่ ซึ่งแต่ละบ่อจะมีอุณหภูมิสูงขึ้นๆ ระหว่าง 40-46 องศาเซลเซียส อบสลับบ่อน้ำเย็นบางตามความพอใจ คนญี่ปุ่นจะเดินไปห้องอบน้ำสาธารณะโดยนุ่งห่มด้วยเสื้อผ้าน้อยชิ้นแม้ในยามที่อากาศหนาวเย็น แต่พวกเขา ก็ไม่เคยเป็นหวัดเลย

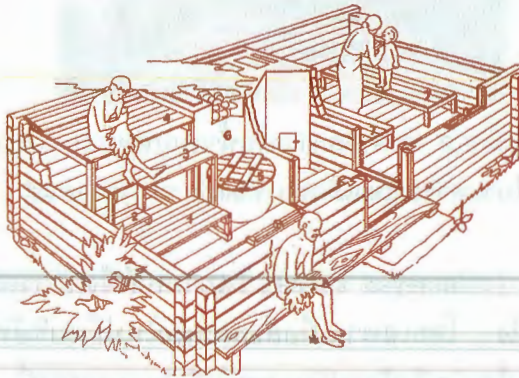
หลักการและวิธีการ การอบไอน้ำแบบตะวันตก

เพื่อประโยชน์ในการประยุกต์ใช้จะขอกล่าวถึงการอบไอน้ำแบบตะวันตก 2 แบบ ซึ่งมีปฏิบัติกันอยู่ในขณะนี้ คือ การอบแบบฟินนิชหรือเฮนน่า และการอบแบบรัสเซีย จะเข้าใจ การอบทั้งสองประเภทควรได้ศึกษาการอบแบบฟินนิชแบบฉบับดั้งเดิมก่อน

หลักการและวิธีการอบเฮนน่าแบบดั้งเดิม

โครงสร้างของห้องเฮนน่าแบบดั้งเดิม

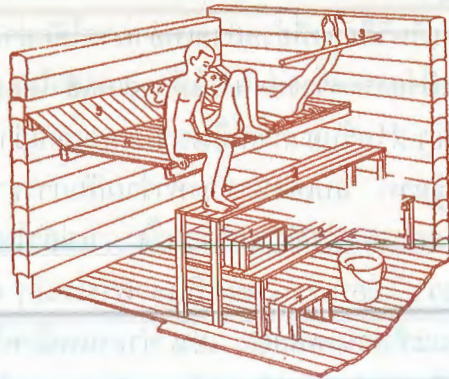
ห้องเฮนน่าทำจากไม้สน ซึ่งกลิ่นของมันจะเป็นแบบฉบับของฟินนิชบาท ไม้สนี้สามารถ ดูดซับความชื้นที่เหลืออยู่จากการใช้งานประจำวันได้ ทำให้ห้องแห้งอยู่เสมอ ถ้าในระหว่าง ใช้งานได้รับการทำให้ร้อนเพียงพอ และห้องไม่ได้ถูกพรมน้ำจนชุ่มโชก ไม้ดังกล่าวจะไม่มี การทาสารเคลือบบนผิวไม้โดยเด็ดขาด เพราะจะทำให้คุณสมบัติการดูดซับความชื้นเสียไป ห้องเฮนน่าประกอบด้วยโครงสร้างหลักๆ อธิบายตามรูปภาพที่ 5.3 คือ หมายเลข 1-3. ชั้นบันไดซึ่งเลื่อนเข้าออกได้สำหรับเดินขึ้นไปยังแคร่นอน 4. แคร่สำหรับนอนหรือนั่ง 5. แทงค์น้ำร้อน 6. เตา 7. ห้องแต่งตัว



Plan of the inside of a sauna. 1-3. Steps which can be pushed under the platform.
4. The platform. 5. Hot water tank. 6. Furnace. 7. Dressing room.

รูปภาพที่ 5.3 โครงสร้างของห้องเฮนน่า

เวลาใช้งานก็ให้ขึ้นไปบนแคร่นอนปฏิบัติดังรูปภาพที่ 5.4 คือ 1. ม้านั่งเล็กใช้เป็น บันได 2. ม้านั่งยาวใช้เป็นชั้นบันไดได้ 3. ราวดาทเท้า 4. แคร่สำหรับนอนหรือนั่ง 5. ที่พาด ศีรษะ



A practical way of arranging the platform. 1. Small stools used as steps. 2. Steps. 3. Log rest. 4. Platform. 5. Headrest.

รูปภาพที่ 5.4 แสดงวิธีใช้ห้องเขาน้ำ

กระบวนการอบแบบฉบับดั้งเดิม

การอบแบบฟินนิชประกอบด้วยวิธีการและขั้นตอนดังนี้คือ:

เตรียมความพร้อม ประกอบด้วยการเตรียมห้องเขาน้ำและความพร้อมของผู้อบ

ทำห้องเขาน้ำให้ร้อน เป็นศิลปะประการหนึ่ง ไม้ที่ใช้ทำพื้นต้องแห้งสนิทไม้จากต้นเบิร์ชมักจะดีกว่าไม้สน ไม้สนก็ดีกว่าไม้แอลเดอร์ ส่วนไม้แอสเพนถือว่าเป็นไม้ที่ไม่ดี เมื่อจุดเตาจนร้อนจัดแล้วทิ้งไว้จนเปลวไฟมอด ห้องจะถูกทิ้งไว้ให้จับความร้อนจน “สูงอม” เต็มที่โดยความร้อนจะกระจายตัวไปทั่วผนัง เพดาน ม้านั่ง และแคร่นอน นั่นจึงจะพร้อมพริก สำหรับการต้อนรับผู้อบ ถ้าห้องยังสูงอมไม่ได้ที่ ห้องจะอมขึ้น ม้านั่งและแคร่นอนก็จะเย็นชืด ไม่เกิดความสุขสบายเวลาเข้าไปใช้งาน เมื่อห้องพร้อมแล้วจึงจะพรมน้ำเล็กน้อยลงบนก้อนหิน ไม่ต้องพรมมากจนห้องชื้น ข้อบ่งชี้ประการหนึ่งว่าห้องชื้นเกินไปหรือไม่ ดูได้จากกระจกหน้าต่างของห้อง ถ้าชื้นเกินไปไอน้ำจะจับตัวกับบนบานกระจกเพราะอากาศหนาวภายนอก อำนวยแก่การกลั่นตัวเป็นหยดน้ำ

แสงสว่างในห้องเขาน้ำแบบพื้นบ้านจะใช้เทียนไข โดยวางไว้ข้างหน้าต่าง มีกระจกอีกชั้นกันลมที่อาจเกิดขึ้นจากการฟาดกิ่งเบิร์ชของผู้อบ กลิ่นในห้องเขาน้ำพื้นบ้านจะเป็นกลิ่นควันเล็กน้อย ผสมกับกลิ่นของเบิร์ชที่ใช้ฟาดตัว น้ำมันสนหรือยูคาลิปตือเป็นกลิ่นแปลกปลอมซึ่งไม่นิยมในเขาน้ำแบบฉบับ ยกเว้นว่าจะใช้เพื่อกำจัดกลิ่นเหม็นผิดปกติที่บังเอิญจะมีขึ้น ถ้ามีผู้อบหลายคนซึ่งบังเอิญจะมีคนที่ไม่ค่อยได้อาบน้ำ กลิ่นเหม็นโคลนเหล่านั้นสามารถกำจัด

ได้โดยการเปิดหน้าต่างสักครู่เพื่อรับอากาศภายนอก การเปิดหน้าต่างหรือประตูสักครู่หนึ่งพร้อมกับพรมน้ำลงบนเตา เป็นวิธีการที่ช่วยถ่ายเทอากาศได้อย่างดีโดยไม่เสียความร้อนของห้องเขาน้ำที่ทำด้วยท่อตันซึ่งจะมีร่องระหว่างท่อไม้ให้อากาศเข้าได้อยู่แล้ว ห้องเขาน้ำที่ทำเฉพาะจะมีช่องอากาศซึ่งอยู่ระดับต่ำๆ สำหรับอากาศเย็นจากภายนอกเข้าทดแทนอากาศร้อนภายใน

ความพร้อมของผู้อาบ ออบเขาน้ำต้องทำร่วมกับการอาบน้ำ ในเมืองหนาวอย่างฟินแลนด์ชาวฟินโดยทั่วไปจะออบเขาน้ำสัปดาห์ละครั้ง แต่ถ้าใครจะอาบทุกวันก็ไม่ถือเป็นเรื่องผิด ข้อพึงสังเกตมีเพียงว่า ไม่ออบเขาน้ำหลังกินอาหารใหม่ๆ ควรเว้นระยะหลังอาหารสัก 1-2 ชั่วโมง ไม่ควรเขาน้ำขณะที่อ่อนเพลียจัด เช่น ทำงานหนักหรือออกกำลังกายใหม่ๆ ควรได้พักให้หายเหนื่อยเสียก่อนจึงเขาน้ำ แต่ถ้าเหนื่อยหนักจากการใช้สมอง เขาน้ำเป็นวิธีอันดีเลิศที่จะลดความเครียดของระบบประสาท อย่างไรก็ตามผู้จะเขาน้ำควรปล่อยเวลาให้ว่างงานพอสมควร ไม่ใช่เขาน้ำอย่างรีบๆ ร้อนๆ เพราะจะไม่ได้ผ่อนคลายเต็มที่ หนึ่งไม่ควรดื่มเหล้าก่อนเข้าเขาน้ำ รอยเน่และคณะ (Roine et al) ได้ตีพิมพ์งานวิจัยในวารสารอายุรศาสตร์ (Journal of Internal Medicine, 1992) ทำวิจัยแบบควบคุมเปรียบเทียบการดื่มแอลกอฮอล์คือไวน์ 1 ลิตร หรือเบียร์ 3-5 ลิตร เทียบกับน้ำผลไม้ แล้วตรวจวัดความเปลี่ยนแปลงของความดันเลือดจากการเขาน้ำ พบว่าการดื่มแอลกอฮอล์ขนาดดังกล่าวมีผลลดความดันเลือดระหว่างเขาน้ำ 23 มิลลิเมตรปรอท จึงมีข้อสรุปว่า การดื่มแอลกอฮอล์อาจทำให้ผู้ดื่มหน้ามืดเป็นลมได้ในระหว่างเขาน้ำ

ขั้นตอนการอาบ ประกอบด้วยขั้นตอนหลักๆ คือ:



รูปภาพที่ 5.5 ออกเหงื่อ



การออกเหงื่อ เป็นวิธีขับพิษจากร่างกาย และช่วยเพิ่มกำลังวังชา การออกเหงื่อในขณะแรกกระทำในห้องเซาน่าโดยยังไม่ได้เปิดประตูที่ติดต่อกับห้องไอน้ำ อุณหภูมิจึงยังอุ่นๆ ที่ประมาณ 140 องศาฟาเรนไฮต์ (60 องศาเซลเซียส)⁶ จากนั้นประตูที่ติดกับห้องไอน้ำจะเปิดออกปล่อยให้ความร้อนแผ่เข้ามา อุณหภูมิจะสูงขึ้นไปอีกมาก ไปอยู่ที่ราวๆ 160-190 องศาฟาเรนไฮต์ (70-88 องศาเซลเซียส) ซึ่งถือว่าเหมาะสมที่สุด แต่บางกรณีก็อาจสูงถึง 212-230 องศาฟาเรนไฮต์ (100-110 องศาเซลเซียส) สมาคมเซาน่าแห่งฟินแลนด์แนะนำอุณหภูมิที่ 80-90 องศาเซลเซียส (สูงสุดไม่เกิน 100 องศาเซลเซียส)⁹ ทั้งนี้ความชื้นที่มีไม่มากนักช่วยให้ผู้อาบนั่งอยู่ได้นานระหว่าง 10-20 นาที ห้องยิ่งร้อนเหงื่อก็ยิ่งออกดี ให้นั่งหรือนอนอยู่อย่างสงบที่แคร่ชั้นบน ถ้าจะวางขาพาดไว้ให้สูงเกือบติดเพดานห้อง ปลายเท้าก็จะได้รับอุณหภูมิสูงสุด นับเป็นความสบายประการหนึ่งของเซาน่า สักพักหนึ่งให้พลิกนอนคว่ำเพื่อได้รับความร้อนให้ทั่วถึง ไม่แนะนำให้ใช้ท่านั่ง เพราะศีรษะจะร้อนเกินไป และไม่แนะนำให้ชะโลมเส้นผมจนเปียกโชกหรือให้ผ้าเปียกปกศีรษะ เพราะความเปียกกลับจะนำความร้อนได้มาก เมื่อศีรษะร้อนจะทนนั่งไม่ได้นาน

เมื่อออกเหงื่อในห้องร้อนและแห้งพอสมควรแล้ว บางคนก็อาจจะสลับด้วยการทำร่างกายให้เย็น คือโดดลงในน้ำเย็นกึ่งที่ทะเลสาบหรืออาบน้ำเย็น



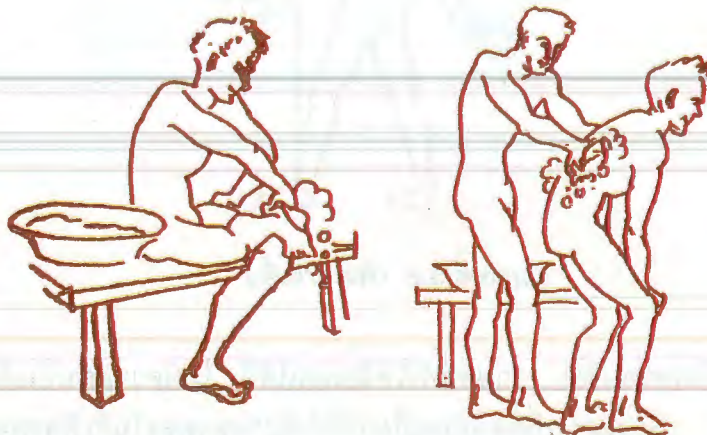
รูปภาพที่ 5.6 เพิ่มความชื้น

การเพิ่มความชื้น เซาน่าที่ทำให้ร้อนจนได้ที่ ไม่มีความจำเป็นต้องพรมน้ำลงบนก้อนหินมากนัก เพียงแค่หน้าที่ติดอยู่บนกึ่งเบียร์ชให้พรมลงไปก็เพียงพอแล้ว ฟังจำไว้ อย่างหนึ่งว่ายิ่งพรมน้ำมาก ผู้อาบยิ่งทนความร้อนไม่ได้ดี และคนที่อ่อนแอมากกว่าจะทนไม่ได้ก่อน จึงเป็นธรรมเนียมของชาวฟินถ้าเซาน่าอยู่ด้วยกันหลายคน ใครจะพรมน้ำจะปรับตามสภาพที่พอทนได้ของผู้ที่อ่อนแอกว่า



รูปภาพที่ 5.7 การฟาดตัวด้วยกิ้งเบิร์ชเป็นสิ่งสำคัญของเขาน่า
ไม่มีกิ้งเบิร์ชก็ไม่ใช่เขาน่าขนานแท้

การฟาดตัวด้วยกิ้งเบิร์ช กิ้งเบิร์ชเป็นเครื่องหมายของเขาน่าแบบฉบับ ให้ใช้
กิ้งเบิร์ชจุ่มน้ำวางสัมผัสกับหินร้อน จะเกิดควันจางๆที่ให้ความหอมไปทั่วห้อง จากนั้นฟาดไป
ทั่วทุกส่วนของร่างกายไม่วันแม้แต่ฝ่าเท้า เลือดจะมาเลี้ยงผิวหนังได้ดี ช่วยการขับพิษทาง
ผิวหนังได้ดียิ่งขึ้น



รูปภาพที่ 5.8 การฟอกสบู่



รูปภาพที่ 5.9 สถานเขาน้ำของชุมชน มีพนักงานหญิงคอยบริการฟอกล้างให้ผู้อาบ

การฟอกสบู่ ถ้าห้องเขาน้ำแบบฉบับที่มีขนาดกว้างให้ลงจากแคร่นอนมาฟอกตัวที่พื้นชั้นล่างของเขาน้ำ จังหวะนี้ไม่ต้องการความร้อนสูง ให้ปิดประตูห้องไอน้ำ ห้องเขาน้ำใหญ่ๆ ที่มีเพดานสูง จะยังคงรักษาความร้อนไว้ได้สำหรับการอาบเหงื่อที่แคร่ชั้นบน ขณะที่กิจกรรมล้างตัวฟอกสบู่กระทำได้ที่พื้นชั้นล่าง แต่ถ้าใช้ตู้เขาน้ำขนาดเล็ก ก็ต้องไปอาบน้ำฟอกสบู่อีกห้องหนึ่ง

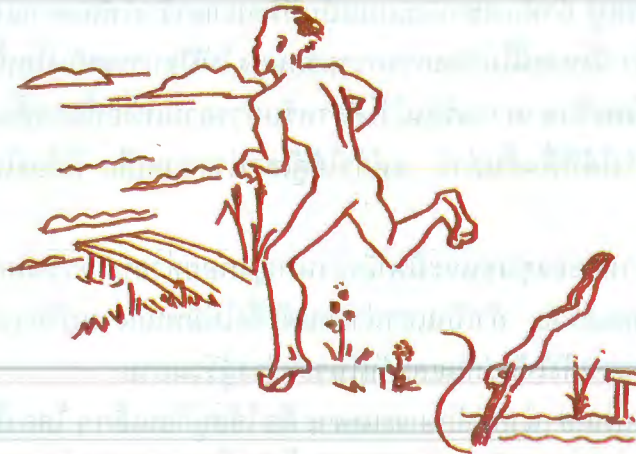
สถานเขาน้ำของชุมชนจะมีพนักงานหญิงคอยช่วยบริการฟอกล้างร่างกายให้กับผู้อาบโดยไม่เก็บค่าและวัย ถ้าเป็นเขาน้ำส่วนตัวซึ่งไม่มีพนักงานบริการ จะถือเป็นมารยาทของผู้อาบที่จะช่วยฟอกหลังให้แก่กันและกันในระหว่างผู้ร่วมอาบ

วิธีฟอกสบู่ในเขาน้ำก็มีลักษณะเฉพาะ คือ ใช้สบู่ก้อนเล็กๆ ใส่ลงในถังไม้ที่มีน้ำร้อนๆ คล้ายชามตัดผสมผสมสบู่สำหรับโกนหนวด จากนั้นใช้น้ำสบู่ฟอกไปทั่วร่างกายและฟาดตัวด้วยกิ่งเบิร์ชอีก แล้วจึงล้างสบู่ออก วิธีนี้จะให้กลิ่นหอมของเบิร์ชยังคงติดผิวกายของผู้อาบ สร้างความสดชื่นไปตลอดวันรุ่งขึ้น



รูปภาพที่ 5.10 ราดน้ำ

การราดน้ำ ล้างสบู่ออกให้หมดด้วยน้ำอุ่น อาจอาบน้ำฝักบัวก็ได้



รูปภาพที่ 5.11 ปล่อยให้ตัวให้เย็น

การทำให้ตัวเย็น ถ้าต้องการจะเลิกอาบแล้ว หลังราดน้ำก็เป็นกระบวนการทำให้ตัวให้เย็น แต่ถ้ายังไม่อยากเลิกก็อาจขึ้นไปแช่นอนให้ออกเหงื่ออีกวาระหนึ่ง เซาน้ำในชนบทมีวิธีทำตัวให้เย็นอย่างธรรมชาติที่สุด คือโดดลงในทะเลสาบเยือกแข็ง หรือคลุกตัวในกองหิมะในสภาพเปลือยเปล่า การอบตัวให้ร้อนสลับด้วยการโดดลงในน้ำเยือกแข็งจะทำกี่ครั้งก็ได้ คนที่ชอบมากๆ อาจทำถึง 5 ครั้งในการเซาน้ำเที่ยวหนึ่งๆ



รูปภาพที่ 5.12 ความสุขสดชื่นที่สุดของชาวฟิน เกิดในรินาที่ที่เขาละตัว จากห้องเขาน้ำซึ่งร้อน 100 องศาเซลเซียส มาจุ่มตัวลงในบ่อน้ำแข็ง



รูปภาพที่ 5.13 รอให้แห้ง การพักผ่อนหลังเขาน้ำ มองดูภาพอาทิตย์ตกดินที่ริมทะเลสาบ เป็นบรรยากาศที่เป็นเอกลักษณ์ของฟินแลนด์

การรอให้แห้ง ควรปล่อยให้แห้งไปเองโดยธรรมชาติไม่นิยมซับด้วยผ้าขนหนูบ่อยครั้งที่ห้องแต่งตัวอาจร้อนและชื้นเกินไป ผิวกายจะไม่แห้งสักที แต่กลับจะแห้งออก การรอให้ผิวแห้งในที่กลางแจ้งจึงมักเป็นวิธีที่ดีที่สุด อย่ารีบแต่งตัวขณะที่ผิวกายยังไม่แห้ง เพราะผ้าที่เปียกชื้นบนผิวกาย เมื่อเดินทางกลับบ้านกระทบอากาศเย็นจะทำให้เกิดอาการหนาวสั่นได้ การทำตัวให้เย็นและรอให้แห้งที่ถูกต้องจึงเป็นความสำคัญอีกประการหนึ่งของเขาน้ำ

สถานเขาน้ำสาธารณะในเมือง อาจไม่มีสถานที่กลางแจ้งเพื่อจุ่มตัวในบ่อน้ำแข็ง และนั่งเปลือยเปล่าเพื่อรอให้แห้ง อาจใช้วิธีอาบน้ำเย็นแล้วค่อยแต่งตัว



รูปภาพที่ 5.14 พักผ่อนและเก็บรับความสดชื่น

การพักผ่อนและเก็บรับความสดชื่น แม้จะเป็นขั้นตอนสุดท้าย แต่ก็ถือเป็นส่วนสำคัญของเขาน้ำ ผู้อาบน้ำไม่เพียงนอนผ่อนคลายบนแคร่ร้อนขณะออกเหงื่อเท่านั้น ภายหลังจากเขาน้ำก็ควรนอนพักผ่อนสัก 15 นาทีในพื้นที่อีกส่วนของเขาน้ำ ให้นอนอยู่อย่างสงบ ไม่คิดไม่พูดเพียงปล่อยให้ร่างกายของตนให้อิ่มเอิบไปกับสิ่งรอบข้าง จากนั้นถ้ารู้สึกกระหายน้ำ ก็ให้ดื่มน้ำตามที่ปรารถนา หลังเขาน้ำชาวฟินมักกินอาหารมื้ออร่อยร่วมกัน

หลักการและวิธีการอบไอน้ำภาคปฏิบัติ

เมื่อทราบถึงหลักการอบเขาน้ำตามแบบดั้งเดิมแล้ว เราอาจประยุกต์การอบไอน้ำภาคปฏิบัติได้โดยหลักๆ ดังนี้คือ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ เป็นวัตถุประสงค์เดิมของชาวบ้านในยุโรปที่พบว่าการอบไอน้ำสลับจุ่มตัวในน้ำเย็นช่วยให้สุขภาพแข็งแรง
2. เพื่อการบำบัดโรค แพทย์ฝ่ายธรรมชาติบำบัดสามารถใช้การอบไอน้ำร่วมกับวาริบำบัดวิธีอื่นๆเพื่อการบำบัดโรค

อุปกรณ์ อุปกรณ์ของการอบไอน้ำแบบตะวันตกประกอบด้วยห้องอบ ระบบให้ความร้อน ระบบน้ำเย็น ห้องพักผ่อนระหว่างการอบอาบ

ห้องอบ

แบบฟินนิชหรือเขาน้ำ เป็นตู้อบที่ทำจากไม้สน ซึ่งบริษัทที่ผู้ผลิตจะกล่าวถึงสรรพคุณว่า ต้องทำจากไม้สนฟินแลนด์จึงจะดี เพราะเป็นต้นตำรับ ไม้สนมีคุณสมบัติที่เหมาะสม



เพราะทาง่ายในท้องถิ่นเมืองหนาว ตัดเพื่อทำเป็นแผ่นกระดาษ ทำรางลื่น แล้วประกอบเป็นตู้อบได้สะดวก มีสีสันสะอาดตา มีกลิ่นหรือยางสนอยู่เล็กน้อย ซึ่งเมื่อได้รับความร้อนจากไอน้ำแล้วสามารถระเหยให้กลิ่นหอมอ่อนๆ ช่วยให้โล่งจมูก และมีบทบาทในด้านบำบัดตามหลักของสุนทรบำบัด เมื่อร้อนเต็มที่ยิ่งดูดซับความชื้นให้ลดลงได้อีกด้วย

แบบรัสเซียหรือสตีมบัท (steam bath) เป็นการสร้างห้องเพื่อการอบไอน้ำ โดยทั่วไปเป็นห้องที่กรุด้วยกระเบื้องห้องน้ำหรือโมเสก แล้วปล่อยไอน้ำจากภายนอกเข้าไป

ระบบให้ความร้อน โดยหลักแล้วระบบให้ความร้อนก็คือการใช้ไอน้ำ ทั้งสองวิธีแตกต่างกันคือ

แบบเขาน่าสมัยใหม่ใช้เตาไฟฟ้าโดยมีก้อนหินอัคนีวางอยู่เหนือเตาเป็นตัวเก็บและให้ความร้อน ในห้องมีตัวพาความร้อนอยู่ 2 อย่างคือ อณูของอากาศและอณูของไอน้ำ โดยพยายามที่จะให้อากาศเป็นตัวพาความร้อนเป็นหลัก ไอน้ำที่เกิดจากการพรมน้ำลงบนก้อนหินเป็นตัวประกอบ พยายามรักษาให้ห้องมีความร้อนสูงและความชื้นต่ำโดยเพิ่มความร้อนของเตาไฟฟ้า ทั้งนี้เพื่อผู้อบจะได้ออกเหงื่อได้ดีและหายใจสะดวก การพรมน้ำทำเท่าที่จำเป็น โดยต้องรู้ว่าการพรมน้ำแต่ละครั้งจะเพิ่มความชื้นในห้อง ไอน้ำจะพาความร้อนกระทบผิวหนังผู้อบมากกว่าอณูของอากาศ จะทำให้รู้สึกร้อนเร็ว แต่ขับเหงื่อลำบาก และจะทนอยู่ไม่ได้นาน

แบบรัสเซีย มีระบบให้ไอน้ำอยู่ภายนอกห้อง โดยมีช่องปล่อยไอน้ำเข้าสู่ภายในห้องอีกทอดหนึ่ง อบแบบนี้ระดับความชื้นจะสูงมาก ทำให้พาความร้อนสู่ผิวหนังผู้อบได้รวดเร็ว อุณหภูมิของห้องอาจไม่ทันร้อนมาก แต่ผู้อบจะรู้สึกร้อนเร็ว

ระบบน้ำเย็น

สำหรับประเทศฟินแลนด์และรัสเซียซึ่งมีอากาศหนาวอยู่แล้ว การอบไอน้ำแบบพื้นบ้านของเขาจะอาศัยความเย็นจากแหล่งน้ำเย็นธรรมชาติ เช่นอาศัยลำธารที่มีน้ำใสไหลเย็น หรือสระน้ำธรรมชาติ ซึ่งในหน้าหนาวอาจจับเป็นน้ำแข็ง ซึ่งชาวบ้านจะเจาะน้ำแข็งส่วนบนออก เพื่อเปิดเป็นช่องให้จุ่มตัวลงในน้ำเยือกแข็งเพื่อสลับกับการอบไอน้ำร้อน

เมื่อพัฒนามาเป็นสถานอบไอน้ำ สถานบริการเหล่านี้ อาจทำบ่อน้ำเย็นขึ้นในสถานที่ และเนื่องจากประเทศของเขาส่วนใหญ่มีอากาศหนาวเย็นอยู่แล้ว เขาจึงใช้น้ำเย็นจากระบบประปาโดยธรรมชาติ แต่ถ้าอากาศร้อน สถานบริการเหล่านี้ก็จะต้องมีระบบทำน้ำเย็น (Chiller) ติดตั้งไว้ เพื่อคอยปรับอุณหภูมิน้ำให้เย็น แล้วปล่อยเข้าบ่อเย็น สำหรับผู้รับบริการลงไปจุ่มตัว อุณหภูมิที่นิยมใช้ออยู่ในระหว่าง 4-15 องศาเซลเซียส

เรื่องระบบน้ำเย็นนี้ นับเป็นความสำคัญประการหนึ่ง เพื่อช่วยบรรเทาความร้อนของผู้อบ และช่วยปรับสมดุลของระบบร่างกายของผู้อบ ปัจจุบันที่การเขาน่าแพร่หลายไป

แต่ปรากฏว่าผู้ประกอบการไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้จึงมิได้จัดระบบน้ำเย็นไว้ให้ บางแห่งมีแล้วแต่ผู้ใช้บริการก็ไม่มีความรู้ความเข้าใจที่จะใช้ จึงควรเน้นความสำคัญในเรื่องนี้

พื้นที่นั่งพักผ่อนระหว่างการอาบน้ำ

การอบและอาบน้ำในแต่ละจังหวะ ผู้ปฏิบัติควรมีช่วงจังหวะนั่งพักผ่อนเพื่อให้ร่างกายปรับสภาพ และได้ผ่อนคลายจิตใจด้วย เป็นพื้นที่อีกส่วนหนึ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับการอบไอน้ำแบบตะวันตกทั้งสองแบบ

ความชื้นสัมพัทธ์และอุณหภูมิที่เหมาะสมของเขาน้ำ

เมื่อเขาน้ำแพร่หลายไปหลายประเทศ และถูกประยุกต์ใช้ตามแต่ละสังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ทำให้เขาน้ำในแต่ละแห่งอาจมีการปฏิบัติใช้ที่แตกต่างไปจากแบบฉบับดั้งเดิม จนกลายเป็นว่าหลักการเขาน้ำที่ถูกต้อง ควรเป็นอย่างไรกันแน่

ประเด็นที่เห็นพ้องร่วมกันก็คือ เขาน้ำเป็นการอาบน้ำที่อาศัยความร้อนของห้องอบอำนวยความสะดวกให้เกิดการออกเหงื่อ อากาศในห้องเขาน้ำจึงควรเป็นอากาศที่ค่อนข้างแห้งโดยอุณหภูมิอาจสูงได้มาก ๆ โดยที่ผู้อบสามารถอยู่ได้อย่างสบายในสภาพดังกล่าว

อย่างไรก็ดีระดับความชื้นและความร้อนที่เหมาะสมของเขาน้ำควรเป็นเช่นใดในแต่ละสถาบันมีตัวเลขที่แตกต่างกัน กล่าวคือ:

ทางสหรัฐอเมริกา วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine) ระบุไว้ในตำรา ACSM's Health/Fitness Standards and Guidelines (Second edition) ว่า “อุณหภูมิและความชื้นที่พึงแนะนำสำหรับเขาน้ำ คือ: อุณหภูมิ 170-180 องศาฟาเรนไฮต์ (77-82 องศาเซลเซียส) ความชื้นสัมพัทธ์ร้อยละ 5”¹⁰ ด้วยความชื้นสัมพัทธ์ที่ต่ำมากจึงมีบางท่านเรียกเขาน้ำว่าเป็นการอบแบบแห้ง

สำหรับในอังกฤษ ตำรา Health and Beauty Therapy – A Practical Approach for NVQ Level 3 ซึ่งเป็นตำราที่ใช้สอนในสถาบันการสอนสปาเทอราปีของอังกฤษ และโรงเรียนสปาของชีวาครมใช้เป็นตำรามาตรฐานในการสอนได้ระบุว่า “อุณหภูมิของเขาน้ำอาจแปรเปลี่ยนได้ตั้งแต่ 50-120 องศาเซลเซียส แต่อุณหภูมิที่กำลังสบายสำหรับลูกค้าใหม่ที่ยังไม่คุ้นชินกับเขาน้ำควรอยู่ที่ 60-80 องศาเซลเซียส ความชื้นสัมพัทธ์ที่กำลังสบายอยู่ประมาณร้อยละ 50-60”¹¹

ส่วนต้นตำรับชาวฟินแลนด์ วิเฮอรูจี้ซึ่งเป็นนักวิจัยทางสังคมว่าด้วยเขาน้ำได้สรุปเปรียบเทียบวิธีอาบน้ำแบบต่างๆไว้ในหนังสือ Sauna—the Finnish Bath ว่า “ความแตกต่างของการอาบน้ำแบบฟินนิกกับการอาบน้ำแบบตุรกีก็คือ การอาบน้ำแบบตุรกีใช้อากาศชื้น ส่วนเขาน้ำใช้อากาศแห้ง แม้ว่าความชื้นสามารถจะมีได้บ้าง” ทั้งนี้โดยที่ “อุณหภูมิของการ



ออบแบบฟินนิชจะสูงกว่าแบบตุรกีอย่างชัดเจน เนื่องจากความแห้งของอากาศทำให้ร่างกายทรอบไอท์ได้ดีกว่า อาจสูงถึง 280 องศาฟาเรนไฮด์ (138 องศาเซลเซียส) โดยอุณหภูมิที่กำลังดีอยู่ที่ 190-200 องศาฟาเรนไฮด์ (88-93 องศาเซลเซียส)” เขากล่าวอีกว่า “ออบแบบฟินนิชได้รวมเอาข้อดีอากาศแห้งแบบโรมัน ผสานเข้ากับอากาศชื้นแบบรัสเซียกัน ทั้งนี้โดยไม่สุดขั้วไปในทางใดทางหนึ่ง” ทำไมจึงกล่าวเช่นนั้น เพราะแท้ที่จริงแล้วการอบเขาน้ำมีหลายขั้นตอน ในตอนแรกผู้ออบจะเข้าไปในห้องเขาน้ำซึ่งถูกทำให้ร้อนเต็มที่ด้วยอากาศที่แห้ง เห้องจะเริ่มออก จากนั้นจะมีการพรมน้ำลงบนก้อนหินเหนือเตา อากาศจะขึ้นขึ้น ผู้ออบจะรู้สึกแปลบปลาบที่ผิวหนัง และยิ่งรู้สึกมากขึ้นเมื่อตนเอากิ่งเบียร์ชปาตไปตามตัว ลักครูเดียวอากาศในห้องก็จะแห้งเหมือนเมื่อเริ่มแรกอีก จึงอาจกล่าวได้ว่า เขาน้ำเป็นการออบแบบเดียวในโลกที่มีทั้งอากาศแห้งและอากาศชื้นผสมผสานกัน ขณะที่ออบแบบโรมันเป็นออบแบบแห้งซึ่งไม่มีวิธีการเพิ่มความชื้นให้ห้องอบได้เลย ส่วนออบแบบรัสเซียก็เป็นการออบแบบชื้นตลอดเวลา

เขากล่าวว่า “ในห้องเขาน้ำที่ร้อนเต็มที่ และแห้งดี การพรมน้ำลงบนก้อนหินจะไม่เปลี่ยนแปลงอุณหภูมิในห้องเท่าใดนัก อุณหภูมิที่เหมาะสมอยู่ที่ประมาณ 175 องศาฟาเรนไฮด์ โดยมีความชื้นสัมพัทธ์ร้อยละ 30 จะเป็นสภาวะที่กำลังสบายในห้องเขาน้ำ” เขากล่าวด้วยว่า ในเขาน้ำแห้งผู้ออบอาจนั่งอยู่ได้นานกว่าสัก 20 นาที แต่สำหรับเขาน้ำชื้นคนเราจะนั่งอยู่ได้เพียงประมาณ 5 นาทีเท่านั้น

สำหรับมิเชล แคนคาส (Miheal Cankas)⁷ และศาสตราจารย์เอเมอร์ิตุส (Emeritus) และศาสตราจารย์จูฮา เพนติไคเนน (Juha Pentikainen)⁸ ผู้เขียนเนื้อหาหลักของเวปไซด์เวอชวลฟินแลนด์ให้ความเห็นกว้าง ๆ ว่า “เรื่องความชื้นนั้นต้องไม่ให้แห้งเกินไป มิฉะนั้นจะเป็นอันตรายต่อทางเดินหายใจของผู้ออบ”

เราจะเห็นได้ว่าตัวเลขความชื้นสัมพัทธ์ที่เหมาะสมสำหรับเขาน้ำ ตามความเห็นของแต่ละสถาบันมีความแตกต่างกันอย่างมาก เรื่องนี้คิดว่าอาจเป็นการประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมสำหรับแต่ละสภาวะการณ์ สำหรับสหรัฐอเมริกาในส่วนพื้นที่ ๆ แห้งแล้งการจัดห้องเขาน้ำที่มีความชื้นสัมพัทธ์ร้อยละ 5 อาจมีความเป็นไปได้ ส่วนอังกฤษซึ่งเป็นเกาะ มีฝนตกสม่ำเสมอ ตัวเลขความชื้นสัมพัทธ์สำหรับของเขาจึงอยู่ที่ร้อยละ 50-60 ส่วนฟินแลนด์ซึ่งอยู่ถัดเข้ามาในทวีป แต่มีทะเลสาบมาก ได้กำหนดไว้กลาง ๆ คือร้อยละ 30 ย่อมเหมาะสมสำหรับเขา

สำหรับประเทศไทยมีข้อเท็จจริงตามหนังสืออุตุวิทยามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ระบุว่า “ประเทศไทยตั้งอยู่ในเขตร้อนใกล้เส้นศูนย์สูตร จึงมีอากาศร้อนชื้นปกคลุมเกือบตลอดปี มีความชื้นสัมพัทธ์เฉลี่ยตลอดปีร้อยละ 72-74 และลดลงเหลือร้อยละ 62-69

ในช่วงฤดูร้อน”² ด้วยเหตุนี้ความชื้นสัมพัทธ์ที่เหมาะสมสำหรับเขาน้ำในประเทศไทย จึงน่าจะมีตัวเลขที่แตกต่างออกไป ต้องนับว่าเป็นไปไม่ได้ ที่จะตั้งความร้อนของตู้เขาน้ำให้ไล่อากาศชื้นออกไปจนลดลงเหลือร้อยละ 5 ตามมาตรฐานของอเมริกา แม้กระทั่งร้อยละ 30 อย่างของฟินแลนด์ก็นับว่ายาก จำต้องยอมรับมาตรฐานให้ใกล้เคียงกับอังกฤษ

ด้วยประสบการณ์ในภาคปฏิบัติตู้เขาน้ำที่ให้บริการทั่วไปในประเทศไทยเมื่อเปิดเครื่องทำงานจะมีระดับความชื้นที่ร้อยละ 60 และเมื่อผู้อาบเดินเข้าออกภายหลังการชุบตัวในบ่อน้ำเย็น ความชื้นในห้องจะอยู่ที่ร้อยละ 70-80 แม้จะพยายามไม่พรมน้ำลงบนเตาเลยก็ตาม ส่วนอุณหภูมิจะอยู่ที่ประมาณ 60 องศาเซลเซียส ซึ่งในสภาวะนั้นผู้อาบจะใช้เวลาที่เหมาะสมแก่การอบคือราวละไม่เกิน 5 นาที หลักคิดสำหรับผู้ประกอบการเขาน้ำคือ พยายามตั้งอุณหภูมิให้สูงเข้าไว้ และต้องเปิดเป็นเวลานานๆ ทั้งพยายามลดความเปียกชื้นของพื้นที่รอบเขาน้ำ เพื่อให้ความร้อนในตัวขับไล่ความชื้นออกไปให้เหลือน้อยที่สุด จะได้อำนวยความสะดวกออกเหงื่อของผู้อาบ และนั่งได้นานขึ้น

วิธีการอบ

ทั้งแบบเขาน้ำและแบบสตีมมีหลักเหมือนกันคือ อบไอร้อน แล้วสลับลงบ่อน้ำเย็นสลับกัน 3 รอบ เริ่มด้วยร้อนแล้วจบด้วยเย็น ระหว่างนั้นสลับด้วยการนั่งหรือนอนพักผ่อน มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้คือ:

อบร้อน ให้ผู้ที่จะอบเขาน้ำหรือสตีม เข้านั่งในห้องอบ ซึ่งส่วนมากจะมีม้านั่งยาวๆ อยู่ในห้องให้นั่งอยู่ในที่ร้อนๆ จนกระทั่งเหงื่อออก ความชื้นของห้องเขาน้ำมักมีมากอยู่แล้วสำหรับอากาศอย่างเมืองไทย จึงไม่ต้องเน้นการพรมน้ำลงบนเตา ถ้าเป็นแบบสตีมก็มีไอร้อนปล่อยเข้าในห้องอยู่แล้ว ขณะเดียวกันไม่ลืมที่จะปรับนาฬิกาทรายในห้อง ซึ่งใช้เป็นเครื่องจับเวลาการอบ

เมื่ออบไปได้สัก 3-5 นาทีในห้องเขาน้ำ สำหรับห้องสตีมก็แนะนำให้ใช้ 5-10 นาที ส่วนใหญ่จะร้อนเต็มที่ สำหรับคนไทยซึ่งไม่ค่อยชินกับการอบไอน้ำ ก็ให้ออกจากห้องอบ แล้วลงชุบตัวในบ่อน้ำเย็น สำหรับชาวตะวันตกที่ชินกับการอบไอน้ำ อาจนั่งอยู่ได้นานกว่านั้น แต่ต้องเตือนกันให้สังเกตอาการของตนเอง ว่าจะไม่มีอาการหน้ามืดหรือเป็นลมทั้งนี้มิเฮลแคนคาส⁷ แนะนำว่าสำหรับผู้อาบเขาน้ำใหม่ให้ใช้ 2-3 นาทีในครั้งแรก และอยู่ได้ 5-10 นาทีเมื่อชินแล้ว

อนึ่งสมาคมเขาน้ำแห่งฟินแลนด์ได้กำหนดไว้ในข้อแนะนำการอบเขาน้ำว่า “เรื่องของการแข่งขันกันว่าใครจะอบได้นานกว่า ถือเป็นสิ่งต้องห้ามของการอบเขาน้ำแท้ที่จริงแล้วควรถือตามอัตราของแต่ละคน”⁸



กระตุ้นผิวหนังและระบบน้ำเหลืองด้วยการกระตุ้นผิวหนัง ในระหว่างนั้น ถ้าต้องการให้เลือดหมุนเวียนจากผิวหนังไปทั่วร่างกายได้ดียิ่งขึ้น และเพื่อให้ระบบน้ำเหลืองทำงานขจัดสารเสียได้ดี ชาวฟินใช้การพาดด้วยกิ่งเบิร์ช แต่ในประเทศอื่นๆ ที่หากิ่งเบิร์ช ไม่ได้ อาจใช้การถูผิวหนังด้วยเส้นใยธรรมชาติ อาจใช้รังบวบที่สะอาดก็ได้ถูไปตามร่างกาย ส่วนต่างๆ โดยมีหลักการถูผิวหนังดังนี้คือ:

แขน ให้ถูจากปลายมือเข้าหาต้นแขน เป็นแถบๆ จนวนรอบลำแขน หมุนวนบริเวณ ข้อพับหน้าข้อศอกและรักแร้เพื่อเน้นการกระตุ้นต่อมน้ำเหลือง

ขา ให้ถูจากปลายเท้าเข้าหาโคนขา เป็นแถบๆ จนวนรอบลำขา หมุนวนบริเวณ ข้อพับหลังเข่าและบริเวณขาหนีบ เพื่อเน้นการกระตุ้นต่อมน้ำเหลืองบริเวณดังกล่าว

ลำคอ ถูจากบริเวณขากรรไกรลงถึงระดับไหปลาร้า เป็นแถบๆ จนวนรอบลำคอ

หน้าอก ถูจากใต้ไหปลาร้าลงถึงขาหนีบ เป็นแถบๆ

แผ่นหลัง ถูลงจากบ่า ถึงบริเวณสะโพก เป็นแถบๆ

ใบหน้า ไม่ต้องถูเพราะเส้นใยธรรมชาติจะหยาบเกินไปสำหรับการถูใบหน้า ถ้าต้องการถูจริงๆ ให้ใช้ผ้าขนหนูที่อ่อนนุ่ม ชุบน้ำเย็น ถูจากกลางหน้าผากไปขมับ จาก โหนกแก้มทั้งสองข้างไปขมับ และถูจากปลายคางไปยังขมับทั้งสองข้าง

ประโยชน์ของการถูผิวหนัง การถูด้วยเส้นใยธรรมชาติเกิดประโยชน์คือ:

- ช่วยกระตุ้นต่อมเหงื่อและต่อมไขมันผิวหนังให้ขับสารเสีย
- ช่วยกระตุ้นการระบายน้ำเหลือง ให้พาสารเสียจากเซลล์ที่อยู่ทางปลายมือ ปลายเท้าและตามผิวกายส่วนกลางให้ระบายสู่ระบบน้ำเหลือง
- ช่วยกระตุ้นต่อมน้ำเหลือง ซึ่งทำหน้าที่เหมือนปั๊มยามคอยดักจับผู้ร้าย ซึ่ง คือสารเสียต่างๆ แล้วให้เซลล์เม็ดน้ำเหลืองทำลายเสีย หรือระบายผ่านท่อน้ำเหลืองส่วนกลาง เข้าสู่ระบบเลือดดำ แล้วส่งไปกำจัดที่ตับและไต เป็นต้น

ลงบ่อน้ำเย็น ในบ้านเราซึ่งมีความชื้นสูง ห้องเขาน่าพลอยมีความชื้นสูงไปด้วย จึงไม่ควรนั่งนานเมื่ออบในตู้ชาวน้ำ 3-5 นาที หรือห้องสตีม 5-10 นาทีแล้ว ให้ผู้รับบริการ ออกจากห้องแล้วโดดลงในบ่อน้ำเย็นเพื่อลดความร้อนของร่างกายโดยแช่อยู่ในน้ำเย็นประมาณ 1-2 นาที แล้วขึ้นจากบ่อน้ำเย็น เข้าอบไอร้อนใหม่ สลับกันทำเช่นนี้ทั้งหมด 3 ครั้ง เริ่มต้น ที่การอบร้อน และจบลงด้วยการแช่บ่อน้ำเย็น เพื่อให้เกิดประโยชน์ที่สมบูรณ์แบบของ การอบไอน้ำแบบตะวันตก จำเป็นที่สถานบริการที่มีมาตรฐานจะต้องจัดให้มีสวัสดิการของ บ่อน้ำเย็น จึงจะถูกต้องตามหลักวิชา

ในกรณีที่สถานบริการไม่อาจจัดหาบ่อน้ำเย็นได้ อย่างน้อยต้องมีระบบน้ำสระหรือน้ำฝักบัว ที่อุณหภูมิธรรมดา ไว้ให้ลดความร้อนจากร่างกายบ้าง แต่ประโยชน์ที่ได้ก็ย่อมน้อยไปตามลำดับ

ผลที่ได้ของการอบร้อนสลับเย็น

การอบร้อนสลับเย็นตามแบบการอบไอน้ำของตะวันตกเกิดผลดังนี้คือ:

ช่วยให้ผิวหนังทำงานดี เกิดการขับสารเสียทางผิวหนัง โดยต่อมเหงื่อและต่อมไขมัน ช่วยให้เลือดหมุนเวียนผ่านผิวหนังมากขึ้น ผิวพรรณผ่องใส อ่อนเยาว์ นพ.ลาสเซอร์

ไวนิคคา (Lasse Viinikka)⁹ ประธานสมาคมเซาน่าแห่งฟินแลนด์กล่าวว่าเมื่อผิวหนังถูกความร้อนระดับ 40 องศาเซลเซียสขึ้นไป ในช่วง 2-3 นาทีแรกอุณหภูมิจะเพิ่มขึ้น เหงื่อจะออกใน 3-5 นาทีแล้วอุณหภูมิที่ผิวจะลดลง จากนั้นเมื่ออบอยู่นานกว่านั้นอุณหภูมิก็จะเพิ่มขึ้นอีก อย่างไรก็ตามดีจากการทดลองพบว่าสำหรับวัยวะภายในเมื่อนั่งอยู่นาน 20 นาทีอุณหภูมิจะเปลี่ยนไปที่ 37.5-38 องศาเซลเซียสเท่านั้น โดยการวัดที่หลอดเลือดอาหารและที่ลำไส้ตรง

ช่วยให้ลมหายใจสะดวก ไอน้ำในปริมาณที่พอเหมาะช่วยให้ทางเดินหายใจชุ่มชื้น เซลล์ขนที่บุทางเดินหายใจ จะชะล้างสิ่งสกปรกที่เกาะติดอยู่ และเลือดหมุนเวียนมายังเยื่อผิวหนังมากขึ้น ช่วยให้เซลล์เยื่อบุได้อาหารหล่อเลี้ยงดีขึ้น

ช่วยให้ระบบน้ำเหลืองขจัดสารเสียได้ดีขึ้น ด้วยผลของการถูผิวหนังและกระตุ้นน้ำเหลืองด้วยเส้นใยธรรมชาติ

ช่วยให้ระบบประสาททำงานดี รู้จักการเร่งรัดและรู้จักการผ่อนคลาย ผู้คนสมัยใหม่ใช้ชีวิตอยู่กับความเครียด ระบบประสาทอัตโนมัติจึงเซมิงเกลียวตลอดเวลา และไม่รู้จักการผ่อนคลาย เมื่อใช้การอบร้อนระบบประสาทอัตโนมัติจะเกิดการผ่อนคลาย กล่าวคือระบบพาราซิมพาเทติกเข้าทำหน้าที่ควบคุม (Parasympathetic overtone) เมื่อสงบบ่อน้ำเย็นประสาทอัตโนมัติจะเร่งการทำงาน กล่าวคือระบบซิมพาเทติกเข้าทำหน้าที่ควบคุม (Sympathetic overtone) เมื่อทำร้อนสลับเย็น จะช่วยให้ระบบประสาทอัตโนมัติมีความกระฉับกระเฉงในการเร่งรัดและผ่อนคลาย และปรับตัวได้ง่ายในชีวิตปกติ

ช่วยให้ระบบฮอร์โมนทำงานได้สมดุล ร่างกายมีระบบฮอร์โมน 2 ฝ่ายที่ถ่วงดุลกัน คือระบบเสริมสร้าง (Anabolic hormone) และระบบสลายเป็นพลังงาน (Catabolic hormone) คนบางคนระบบฮอร์โมนไม่ได้สมดุล เช่น บางคนระบบสลายเป็นพลังงานทำงานมาก จะใจดีใจสั้น เหงื่อออกง่าย เครียดง่าย เช่น ผู้ที่เป็นไทรอยด์เป็นพิษ บางคนระบบเสริมสร้างทำงานมาก พวกนี้กินอาหารนิดหน่อยก็อ้วนง่าย นี่คือภาวะไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน บางคนเซลล์ตับอ่อนทำงานน้อย มีแนวโน้มที่จะเป็นเบาหวาน การอบร้อนสลับเย็น ทำให้ฮอร์โมนระบบเสริมสร้าง



และระบบกลายเป็นพลังงานสลับกันไปมา ช่วยให้ร่างกายปรับการหลั่งฮอร์โมนได้ว่องไวขึ้นตามสภาพแวดล้อม

อนึ่ง พึงทราบไว้ประการหนึ่งว่า การอบไอน้ำไม่ว่าจะเป็นแบบตะวันตก หรือการอบสมุนไพรไม่ได้มีบาทในการลดความอ้วนหรือลดน้ำหนักที่จริงจัง เพราะแท้ที่จริงเมื่ออบไอน้ำแล้วน้ำหนักตัวลดลงไป เป็นเพียงปริมาณน้ำที่ขับออกทางเหงื่อเท่านั้น โดยการอบแต่ละครั้งจะเสียน้ำประมาณ 0.5 ลิตร^{7,9}

ถ้าดื่มน้ำภายหลังการอบ น้ำหนักตัวก็จะขึ้นกลับมาเท่าปกติ อยากรู้ดี การอบร้อนสลับเย็นมีข้อดีประการที่ว่า ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนที่เผาผลาญอาหารและใช้อาหารเสริมสร้างร่างกายให้ได้สมดุล จึงอาจช่วยในการควบคุมน้ำหนักไว้ให้เป็นปกติเท่านั้น ส่วนการลดน้ำหนักที่แท้จริงต้องอาศัยการคุมอาหารและการออกกำลังกายเป็นหลัก

ช่วยให้อวัยวะภายในทำงานดี รู้จักเพิ่มการทำงานและลดการทำงานได้เหมาะสม อวัยวะภายในควบคุมด้วยประสาทอัตโนมัติ เมื่ออบร้อนอวัยวะภายในจะทำงานน้อยลง เพื่อไม่สร้างความร้อนเพิ่มเติมแก่ร่างกาย หัวใจ ปอด ตับ ม้าม กล้ามเนื้อจะลดการทำงาน เมื่อลงบ่อน้ำเย็น อวัยวะภายในจะทำงานเพิ่มขึ้น เพื่อสร้างความร้อน หัวใจ ปอด ตับ ม้าม กล้ามเนื้อจะเพิ่มการทำงาน เมื่ออบร้อนสลับเย็น จะทำให้อวัยวะภายในกระปรี้กระเปร่าปรับตัวตามสภาพแวดล้อมได้ว่องไวขึ้น

ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทาน มิเชล แคนคาส⁷ อ้างถึงงานวิจัยที่พบว่า การอบเขาน้ำ 2 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 6 เดือนต่อเนื่องกัน พบว่าลดอัตราการเป็นหวัดในอาสาสมัครลดลง 30% เหตุผลคือเมื่ออบร้อน เป็นการหลอกร่างกายเหมือนกับกำลังเป็นไขอยู่ เป็นเหตุให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดขาวมากขึ้น แล้วเลือดที่ขยายตัวจะทำให้เม็ดเลือดขาวที่สร้างขึ้นมักจะไปกองอยู่ตามแขนขา เมื่อลงบ่อน้ำเย็น เส้นเลือดหดตัว จะพาเม็ดเลือดขาวหมุนเวียนกลับเข้าสู่ส่วนกลางไปตามอวัยวะส่วนต่างๆ จึงทำกับส่งภูมิต้านทานไปกำจัดสารเสีย เชื้อโรคหรือกระทั่งเซลล์มะเร็งตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

กล่าวกันว่า ชีวิตคนสมัยใหม่ที่มีเครื่องอำนวยความสะดวกมาก แม้กระทั่งการสร้างเครื่องปรับอากาศไว้คอยปรับอุณหภูมิแวดล้อมให้เย็นสบายอยู่เสมอ บางคนอยู่แต่ในห้องปรับอากาศตลอด 24 ชั่วโมง คือ นอนห้องแอร์ นั่งรถแอร์ นั่งทำงานห้องแอร์ นั่งรถแอร์กลับบ้าน และนอนห้องแอร์ สภาพเช่นนี้ทำให้คนสมัยใหม่จำนวนไม่น้อยอยู่ในอุณหภูมิเดียวตลอดเวลา ระบบต่างๆ ของร่างกายจึงขาดความยืดหยุ่นในการปรับตัว หัวใจ ปอด ตับ ม้าม ภูมิต้านทาน ประสาทอัตโนมัติจะทำงานอย่างเฉื่อยเฉื่อย ด้วยเหตุนี้เมื่อบุคคลเหล่านี้ออกไปสัมผัสกับความร้อนความเย็นภายนอก เช่น ถูกแดดก็จะเป็นหวัดแดด ถูกฝนก็เป็นหวัดฝนนั้นเพราะการใช้ชีวิตที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากเกินไป ทำให้ร่างกายกลับอ่อนแอลง

แม้แต่เด็กอนุบาลก็มักเรียนหนังสือในห้องแอร์ และเป็นคำนิยมของพ่อแม่ในปัจจุบันที่นิยมให้ลูกๆ เรียนในห้องแอร์ด้วยหวังอำนวยความสะดวกให้ลูก แต่เมื่อเด็กเหล่านี้ออกไปกระทบความร้อนความเย็นบ้างก็จะป่วยง่าย บางคนกินยาแก้หวัด ยาปฏิชีวนะไม่หยุดหย่อน ซึ่งสภาพเช่นนี้จะไม่พบในเด็กคนไทยที่อยู่บ้านนอกซึ่งตากแดดตากฝน เลี้ยงควายไถนาช่วยพ่อแม่ กลับไม่ค่อยเจ็บป่วย นั่นเป็นเพราะการอยู่กับธรรมชาติทำให้เด็กๆ หรือผู้ใหญ่ชาวชนบทแข็งแรง ตรงกันข้ามกับเด็กและผู้ใหญ่ที่อยู่ในเมืองหลวงก็สะดวกสบายอยู่ในห้องปรับอากาศ แต่บุคคลเหล่านี้จะเจ็บป่วยง่าย ภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นโรคจากความเครียด เป็นโรคจากฮอร์โมนไม่สมดุล เกิดโรคหัวใจ ความดันเลือดสูง กระทั่งเสี่ยงต่อมะเร็ง

การหันหาธรรมชาติ รู้จักรับแดดรับฝน แท้ที่จริงคือการฝึกฝนร่างกายให้มีความแข็งแรงทางสุขภาพ ตัวอย่างเช่นประเทศญี่ปุ่นปัจจุบัน กำลังฝึกเยาวชนรุ่นใหม่ให้สุขภาพแข็งแรง โรงเรียนอนุบาลหลายแห่ง เครื่องแบบของนักเรียนจะมีแต่กางเกงและรองเท้า แต่ไม่ต้องใส่เสื้อ บางโรงเรียนก็ให้สวมแต่เสื้อกล้าม เด็กเหล่านี้ไปโรงเรียนทั้งหน้าร้อน หน้าหนาว หิมะโปรย ก็ไปโรงเรียนในชุดนั้น ปรากฏว่าเด็กเหล่านี้ไม่เจ็บป่วยเลยตลอดปี

การอบไอน้ำร้อนสลักเอ็น โดยเนื้อแท้ก็คือการนำร่างกายคืนสู่ธรรมชาติ ให้รู้จักร้อน รู้จักหนาวจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง ป้องกันโรค

ข้อบ่งชี้และข้อพึงระวัง

ข้อบ่งชี้ อบไอน้ำแบบตะวันตก มีข้อบ่งชี้คือ:

- ในบุคคลทั่วไป เพื่อเสริมสุขภาพและป้องกันโรค
- ในความดูแลของแพทย์ฝ่ายธรรมชาติบำบัด การอบร้อนสลักเอ็นสามารถ

นำมาเสริมรักษาโรคต่างๆ เช่น โรคเครียด อากาศนอนไม่หลับ โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ โรคความดันสูงที่ไม่ถึงกับอยู่ในสภาวะวิกฤต โรคเบาหวาน โรคไทรอยด์ทำงานมากหรือน้อยเกินไป โรคกระเพาะอาหาร โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย อากาศท้องผูก อากาศปวดเมื่อยตัว กระทั่งโรคมะเร็ง ฯลฯ

ข้อพึงระวัง บุคคลต่อไปนี้ถือเป็นกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ⁷ :

- ในหญิงมีครรภ์ เนื่องจากการอบร้อน จะทำให้เลือดไปกองตามแขนขา เลือดที่จะเลี้ยงส่วนกลางน้อยลง อาจทำให้เลือดไปเลี้ยงมดลูกน้อยลงด้วย ในประเด็นนี้มีเฮลเลนแคนคาส⁷ ให้ข้อสังเกตว่าเคยมีรายงานชิ้นหนึ่งที่พบว่าทารกผิดปกติของสมองและสันหลัง (anencephaly, spina bifida) ในแม่ที่อบเซาน่า แต่เป็นรายงานชิ้นเดียว ขณะที่ผู้หญิงชาวฟินแลนด์ กว่าร้อยละ 95 ก็อบเซาน่าสม่ำเสมอและไม่พบสิ่งผิดปกติ



- ผู้ป่วยด้วยโรคต่อไปนี้อยู่ในระหว่างที่ต้องกินยา ตามตำราของ American Sport Medicine Association¹⁰ ถือเป็นข้อพึงระวังได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน

สำหรับนพ.ลาสเซอร์⁹ อ้างถึงงานวิจัยที่ว่า การอบเขาน้ำจะเพิ่มเลือดหมุนเวียน ผ่านหัวใจร้อยละ 50-70 คล้ายๆกับการเดินแบบเร็วๆ ส่วนความดันเลือดในระหว่างอบร้อนจะลดลงเล็กน้อยทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิก ครั้นเมื่อลงบ่อน้ำเย็นความดันเลือดจะสูงขึ้นเล็กน้อย ซึ่งก็คล้ายกับการเดินเร็วๆเช่นกัน จึงให้ความเห็นว่าเขาน้ำเป็นข้อต้องระวังเพียงสำหรับคนที่เป็นโรคหัวใจความดันที่รุนแรง ส่วนโรคเบาหวานนั้นในความเห็นของประธานสมาคมเขาน้ำแห่งฟินแลนด์ไม่พบข้อพึงสังเกตแต่ประการใด

- ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ ให้ระวังความดันเลือดต่ำ จึงเป็นข้อห้าม
- ผู้ที่เป็นไมเกรน การอบไอน้ำอาจไปขยายเส้นเลือด ทำให้มีอาการปวดหลัง

การอบได้

ผู้ที่ไม่แน่ใจให้ปรึกษาแพทย์ที่มีความรู้ในเรื่องนี้เป็นแต่ละรายไป และถ้าแพทย์อนุญาตให้ปฏิบัติก็ควรฝึกทีละน้อย เช่น อบสัก 1-2 นาที แล้วอาบน้ำฝักบัวธรรมดา โดยทำรอบเดียวในครั้งแรก วันต่อไปอบนาน 2-3 นาที แล้วอาบน้ำฝักบัว ทำสัก 2 รอบ วันต่อไปสามารถอบนาน 3-5 นาที แล้วลงบ่อน้ำเย็นทีละน้อย เมื่อทำไปสัก 3-4 วันก็สามารถอบร้อน 3-5 นาทีแล้วลงบ่อน้ำเย็น 1-2 นาทีเช่นเดียวกับคนอื่น

อนึ่ง ผู้ที่กำลังจะเป็นไข้หวัด ร่างกายไม่ควรกระทบความเย็นจัด สามารถอบร้อนได้แต่ไม่ควรลงบ่อน้ำเย็น ต่อเมื่อหายจากหวัดแล้ว จึงปฏิบัติได้เหมือนปกติ ตามคำแนะนำของเวชวลฟินแลนด์⁸

สำหรับโรคลมชักซึ่งมีเอกสารบางชิ้นที่เขียนในประเทศไทยถือเป็นข้อห้ามในการอบไอน้ำนั้น มาถึงปัจจุบันยังไม่มีเหตุผลหรืองานวิจัยใดยืนยันที่จะกำหนดเป็นข้อห้ามทั้งจากสมาคมเขาน้ำแห่งฟินแลนด์หรือเวชวลฟินแลนด์และนักวิชาการอย่างมิเฮล แคนคาสหรือวิเฮลลูจี้ก็ตาม

อันตรายที่พบบ่อย จากการอบไอน้ำแบบตะวันตก

อันตรายที่พบบ่อยจากการอบไอน้ำแบบตะวันตก คือ อาการหน้ามืด เป็นลมหมดสติ อันตรายนี้เกิดขึ้นเนื่องจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของทั้งผู้ประกอบการ และทั้งผู้รับบริการ กล่าวคือ รู้จักแต่ความสบายของการอบไอน้ำร้อน คิดว่าช่วยผ่อนคลาย บางคนมีความคิดชั้นนำผิดๆ ที่ว่า ต้องการอบไอน้ำให้นานๆเพื่อจะลดน้ำหนัก จึงพยายามอยู่ในตู้อบเขาน้ำหรือสตีมนานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ บ้างอยู่ครึ่งละ 1/2 ชั่วโมง

ผลที่ติดตามมาก็คือ การอยู่ในที่ร้อนนานๆ ทำให้เส้นเลือดขยายทั้งตัว เลือดส่วนใหญ่จะไปกองตามแขนขา เลือดส่วนกลางมีน้อยลง จึงหมุนเวียนไปสมองน้อยลงทำให้เป็นลมหน้ามืด หรือหมดสติ บางคนถึงกับสูญเสียการรับรู้สถานที่และความทรงจำไปช่วงเวลาหนึ่ง หลังอบไอน้ำนานๆ จนเกินไป กรณีเหล่านี้เคยเกิดขึ้นในประเทศไทยมาแล้ว

ทางออกที่ถูกต้องในปัญหานี้ก็คือ:

1. เผยแพร่ความรู้ที่ถูกต้องของวารีบำบัดและการอบไอน้ำให้ทั่วถึงทั้งผู้ประกอบการและผู้รับบริการ
2. จัดมาตรฐานของสถานประกอบการสปา ให้มีสวัสดิการด้านบ่อน้ำเย็น หรืออย่างน้อยน้ำฝักบัวเพื่อบริการ
3. ให้ผู้ประกอบการมีประกาศ ไม่ว่าจะเป็นตัวอักษร หรือภาพที่อธิบายวิธีอบไอน้ำ ซึ่งต้องสลับร้อน และเย็นที่ถูกต้องแก่ผู้รับบริการ เจ้าหน้าที่ของสถานประกอบการต้องมีความรู้ในเรื่องนี้ และคอยให้คำแนะนำที่ถูกต้องแก่ผู้รับบริการ

การอบสมุนไพร

การดูแลรักษาสุขภาพด้วยการใช้ไอน้ำความร้อนมีใช้กันมาแต่โบราณ ในต่างประเทศมีการอบด้วยความร้อน อบด้วยไอน้ำ หรือไอน้ำที่ราดลงบนหินลาวาภูเขาไฟ สำหรับในประเทศไทยมีการนำเอาสมุนไพรมาใช้ในการอบตัว โดยมีการเข้ากระโจมหลังคลอดและนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคบางชนิด เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต รวมตลอดถึงนำมาใช้ในการบำรุงรักษาผิวพรรณอีกด้วย การอบสมุนไพรมีผลต่อร่างกายจากผลของ ไอน้ำ ความร้อน น้ำ และสมุนไพร ดังนั้นจึงส่งผลให้มีประสิทธิภาพในการดูแลรักษาสุขภาพได้ดีกว่าการอบด้วยความร้อนอย่างเดียว

คำจำกัดความ

การอบสมุนไพร คือ การนำเอายาสมุนไพรมาต้มในน้ำให้เดือด ให้ไอน้ำพาตัวยา และน้ำมันหอมระเหย มาอบตัว

กลไกการส่งผลต่อร่างกาย

ตัวยามากับไอน้ำ สามารถออกฤทธิ์กับร่างกายได้หลายระบบพร้อมๆ กัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระบบที่สัมผัสกับตัวยาโดยตรง เช่น ผิวหนัง ระบบหายใจ ทำให้ตัวยาสามารถออกฤทธิ์ได้ทั่วตัวในเวลาอันรวดเร็ว เนื่องจากตัวยาไม่จำเป็นต้องไปผ่านกระบวนการย่อยเหมือนยาที่ใช้รับประทาน ทำให้ร่างกายได้รับสรรพคุณของยาอย่างเต็มที่ ส่งผลให้การบำบัดรักษาได้ผลรวดเร็วยิ่งขึ้น



การอบสมุนไพร นอกจากจะได้รับผลดีจากการทำงานของความร้อนที่มีต่อร่างกายแล้ว ยังเป็นวิธีบริหารยาแบบหนึ่ง โดยให้ร่างกายได้รับสารที่ออกฤทธิ์เป็นยาผ่านทางผิวหนัง และผ่านเยื่อบุผนังของร่างกายในระบบทางเดินหายใจ การให้ยาผ่านทางผิวหนังร่างกายจะยอมให้ยาผ่านได้ดีและได้รับยามากที่สุดต้องประกอบด้วยปัจจัย 2 ประการ คือ

1. ผิวหนังเปื่อยกชื้น ดังนั้น ก่อนอบสมุนไพรจึงควรอาบน้ำ หรือทำให้ผิวหนังเปื่อยกชื้นก่อน
2. ตัวยาอยู่ในภาวะเป็นน้ำมัน ยาสมุนไพรที่นำมาใช้ควรมีตัวยามีน้ำมันหอมระเหยประกอบด้วย เพื่อเป็นตัวนำยาอื่นๆ ซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น ในตำรับยาอบสมุนไพร นิยมใช้เหง้าไพล ขมิ้นชัน เป็นส่วนประกอบหลัก

ผลของความร้อนที่ให้ผลดีต่อร่างกาย

เมื่อพิจารณาถึงผลดีต่อร่างกายของไอความร้อน ยังไม่รวมถึงสรรพคุณของสมุนไพรซึ่งนำมาใส่ลงในน้ำที่ใช้อบสมุนไพรจะพบว่า สามารถนำมาใช้บำบัด รักษา หรือบรรเทาอาการของโรคได้หลายโรค ดังจะนำมากล่าวต่อไปนี้

ระบบประสาท อบอุ่นด้วยความร้อนอุ่นๆ (33-37 องศาเซลเซียส) ในระยะเวลาที่พอเหมาะ (ประมาณ 10-15 นาที) ช่วยลดความเจ็บปวด คลายเครียด ร่างกายจะผ่อนคลายทำให้อ่อนหลับได้ดี

ระบบการไหลเวียนเลือด ความร้อน จะทำให้หลอดเลือดขยายตัว ทำให้เลือดมาเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ได้มากขึ้น ของเสียในร่างกายจะถูกกระแสเลือดพาไป แล้วขับออกทางผิวหนังได้สะดวกขึ้น ออกซิเจนและอาหารที่มากับเลือดจะเพิ่มมากขึ้นทั่วร่างกาย หัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย ความดันโลหิตอาจลดลงเล็กน้อย (ในช่วงแรกหัวใจอาจเต้นเร็วและความดันเลือดอาจสูงขึ้นมาก แล้วจึงค่อยๆ ลดลง) น้ำเหลืองเพิ่มขึ้น ทำให้การซ่อมสร้างส่วนที่สึกหรอของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว ทำให้โลหิตระดูมาตามปกติ ลดการปวดเมื่อย ปวดท้อง และอาการผิดปกติในขณะมีรอบเดือน ช่วยขับระดูเน่าเสีย ขับน้ำคาวปลาหลังคลอด

ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

- แก้อาการเป็นตะคริว คลายการเกร็งของกล้ามเนื้อ
- ลดการเจ็บปวด การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เนื่องจากทำงานหนัก การเล่นกีฬา
- ลดการอักเสบของข้อต่อต่างๆ ของร่างกาย
- บรรเทาอาการปวดหลัง ปวดคอ
- ลดการเจ็บปวดจากการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อ (เมื่อได้รับการบาดเจ็บต้องรักษาโดยใช้ความเย็นประคบก่อน หลังจากนั้น 24-48 ชั่วโมง จึงประคบหรืออบโดยใช้ความร้อน)

ระบบขับถ่ายปัสสาวะ และระบบผิวหนัง นอกจากทางเหงื่อแล้ว การอบสมุนไพร ยังกระตุ้นการขับปัสสาวะ ช่วยการขับถ่ายสารพิษ ความร้อนทำให้การเผาผลาญในร่างกายมากขึ้น ทำให้ความร้อนในร่างกายเพิ่มขึ้น ร่างกายจะเร่งการระบายความร้อนออกทางเหงื่อ ปลาย หลอดเลือดฝอยที่ผิวหนังจะเปิด ทำให้ช่องเสียและสารพิษต่างๆตามออกมาด้วย ความร้อนยัง กระตุ้นให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนังมากขึ้น ทำให้ผิวพรรณเต่งตึง ขับล้างสิ่งสกปรกและไขมันที่ ตกค้างบริเวณผิวหนัง ช่วยป้องกันและขจัดสิวฝ้า ช่วยรักษาโรคผิวหนังผื่นคัน สมานรอยแตกกร้าว และบาดแผลที่ผิวหนัง

ระบบหายใจ ทำให้การหายใจดีขึ้น อากาศเข้าออกได้มากขึ้น (การอบไอน้ำ ถ้าความชื้นมากเกินไป จะทำให้หายใจอึดอัด ต้องให้มีช่องระบายอากาศพอสมควร) ทำให้ ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้เสมหะอ่อนตัว และขับออกมาได้สะดวก ช่วยทำให้ปอด สะอาด และช่วยฆ่าเชื้อโรคในปอด ทำให้หายใจโล่ง

ขั้นตอนและวิธีอบสมุนไพร

การอบสมุนไพร มีองค์ประกอบหลายประการ ในเบื้องต้นที่จะดำเนินการอบสมุนไพร จะต้องมีการวางแผนการดำเนินงาน สำรวจองค์ความรู้ที่มีอยู่ สถานที่ บุคลากร ตลอดจน องค์ประกอบอื่นๆ ยิ่งถ้าเป็นการดำเนินการในเชิงธุรกิจ ก็ยังต้องมีการวางแผนงานอย่างเป็น ขั้นตอนเป็นระบบรวมไปถึงศึกษาและประเมินสภาพทางธุรกิจและการตลาดว่ามีความเป็นไปได้ มากน้อยเพียงใด

สามารถแบ่งขั้นตอนและวิธีการในการดำเนินงานได้ดังนี้

- สถานที่
- ยาสมุนไพร
- ผู้เข้ารับการอบสมุนไพร
- ผู้ให้บริการ
- การบริการอื่นๆ

สถานที่ สถานที่ที่จะทำการอบสมุนไพร ทำได้ในหลายสถานที่ สุดแต่แต่ความ ต้องการ วัตถุประสงค์การใช้งาน และทุนทรัพย์ อาจเป็นในบ้าน อาจก่อสร้างเป็นห้องหรือ อาจทำเป็นตู้

หลักการ หลักใหญ่ๆ ของการจัดสถานที่ที่ใช้ออบสมุนไพร ก็เพื่อสนองความต้องการ ดังนี้:

- 1) สามารถเก็บกักไอน้ำและไอความร้อนได้ตลอดระยะเวลาที่เข้ารับการอบสมุนไพร
- 2) สะอาด ปลอดภัย สามารถทำความสะอาดได้ง่าย มีทางระบายน้ำได้สะดวก



- 3) มีช่องทางเข้าออกที่สามารถเปิด-ปิดได้สะดวก ไม่ควรมีกлон สายยู หรือลูกบิดควรเป็นบานผลักหรือม่าน ผู้เข้าอบสมุนไพรสามารถเปิดโดยการผลักออกมาได้โดยสะดวกไม่ต้องหมุนบิด ดึง หรือออกแรงมากเกินไป
- 4) ควรมีช่องระบายอากาศเพื่อให้อากาศเข้าออกได้เล็กน้อย ไม่ควรเป็นห้องที่มิดชิดหรือปิดสนิทจนเกินไป
- 5) มีที่นั่งที่สามารถนั่งได้ในท่าที่สบาย โปร่ง ผ่อนคลาย
- 6) มีพื้นที่ว่างพอ สามารถวางหม้อต้ม หรือท่อไอน้ำเข้าสู่ภายใน โดยจัดให้ร่างกายไม่ได้รับไอน้ำโดยตรง
- 7) อยู่ในที่โล่ง อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีอากาศดี
- 8) ถ้าเป็นการอบสมุนไพรเพื่อรักษาสุขภาพ ควรใช้ห้องอบที่เข้าได้ทั้งตัว
- 9) เจ้าหน้าที่ดูแลการอบสมุนไพรหรือคนภายนอกสามารถตรวจหรือติดต่อกับผู้เข้ารับการอบสมุนไพรได้

พึงถือเป็นกฎไว้เสมอว่า การใช้หม้อต้มที่เป็นเตาถ่าน หม้อต้มต้องอยู่นอกห้องอบแล้วมีท่อส่งไอน้ำเข้าไปในห้องอบอีกทอดหนึ่ง ไม่พียงตั้งหม้อต้มเตาถ่านไว้ในห้องอบโดยเด็ดขาด มิฉะนั้นการเผาไหม้ของเตาถ่านอาจทำให้ห้องอบขาดออกซิเจนเป็นอันตรายแก่ผู้อบถึงแก่ชีวิตได้

ห้องอบหรือตู้อบ

ห้องที่ทำด้วยผนังก่ออิฐหรือปูน บุกระเบื้อง ตามแต่ความต้องการและรสนิยมในการตกแต่งขนาดพอเหมาะโดยให้มีพื้นที่ 1.50-2.00 ตารางเมตร สำหรับ 1 คน ความสูงจากพื้นถึงเพดานประมาณ 2.00 เมตร ด้านบนให้มีช่องระบายอากาศเมื่อมีความร้อนหรือไอน้ำสูงเกินไป อาจใช้วาล์วอัตโนมัติ หรือปิดเปิดด้วยมือก็ได้ ประตูควรเป็นบานผลักเข้าออกได้โดยไม่มีกุญแจ ลูกบิด หรือกลอน หรือใช้ม่านพลาสติกที่สามารถปิดได้ค่อนข้างสนิทกับขอบประตูทั้ง 4 ด้านก็ได้ ให้มีสวิตซ์ตัดอัตโนมัติเมื่ออุณหภูมิสูงเกินไป หรือมีไฟฟ้าลัดวงจรท่อส่งไอน้ำสมุนไพรเข้ามายังจุดที่ปลอดภัยอยู่นอกห้อง ไม่ให้ไอน้ำสัมผัสกับผู้เข้าอบโดยตรง

ห้องที่มีผนังทำด้วยไม้ นอกจากจะทำห้องอบด้วยการก่ออิฐถือปูนแล้วอาจทำด้วยไม้ที่มีผนังอัดแน่นสนิทก็ได้โดยมีขนาดและส่วนประกอบที่สำคัญเช่นเดียวกับที่กล่าวมาข้างต้นในการอบด้วยความร้อนหรือไอน้ำของต่างประเทศนิยมทำเป็นห้องไม้ที่ประกอบจากไม้สนเพื่อให้ได้รับไอและสารออกฤทธิ์จากไม้สนด้วย โดยไม่ต้องใช้สมุนไพร อาจใช้หินลาวามาเผา แล้วใช้น้ำราดเพื่อให้เกิดไอบนในห้องก็ได้ แต่เราก็สามารถนำเอาสมุนไพรมาใช้ได้ และจะให้ประสิทธิผลดีกว่าอีกด้วย สำหรับไม้ที่จะนำมาใช้อาจใช้ไม้สัก หรือไม้ยาง ก็ได้ เนื่องจากไม้สักและไม้ยาง ก็มีสรรพคุณเป็นยาเช่นเดียวกัน แต่ต้องระวังไม่นำไม้ที่มีฤทธิ์เมามาใช้เพราะอาจเกิดอันตรายต่อผู้เข้าอบสมุนไพรได้ เช่น ไม้ซาก ไม้รัก เป็นต้น

อาจตัดแปลงจากห้องน้ำขนาดเล็กๆ ถ้าเป็นการอบชั่วคราวครั้งชั่วคราว อาจตัดแปลงจากห้องน้ำโดยปิดช่องระบายอากาศให้เหลือช่องระบายอากาศไว้เพียงเล็กน้อยก็ได้

ตู้อบที่ทำจากไม้สนหรือไม้อื่น ๆ ที่ไม่มีพิษ ในปัจจุบันมีผู้ผลิตตู้อบไอความร้อนหรือไอน้ำออกมาจำหน่าย บางรายเตรียมไว้ให้อบสมุนไพรได้ด้วย ควรเลือกซื้อมาใช้เฉพาะที่ทำจากไม้สนเท่านั้น ควรตรวจสอบระบบต่างๆที่เขาติดตั้งมาให้ว่าครบถ้วนหรือไม่ เพราะการที่จะนำมาติดตั้งเพิ่มเติมจะทำให้ยุ่งยากและสิ้นเปลืองมาก เช่น สวิตซ์ตั้งอุณหภูมิ ระบบจ่ายไฟที่ป้องกันการไฟฟ้าลัดวงจร ระบบระบายอากาศ ระบบระบายน้ำ ประตูที่ปิดเปิดได้สะดวกไม่ติดขัด เป็นต้น

ตู้อบพลาสติกแบบที่ใช้อบลดน้ำหนักทั่ว ๆ ไป เป็นตู้อบตัวขนาดเล็กชนิดพอดิคนั่งที่วางจำหน่ายอยู่ทั่วไปตามห้างสรรพสินค้าหรือร้านจำหน่ายอุปกรณ์ร้านเสริมสวยบางร้าน แต่ส่วนใหญ่จะเป็นแบบอบเฉพาะตัวมีช่องให้ศีรษะยื่นออกมาเวลาจะอบทั้งตัวจะต้องมุดศีรษะเข้าไปซึ่งไม่สะดวก อาจเกิดอันตรายได้

ตู้อบพลาสติกที่ออกแบบสำหรับอบสมุนไพร อาจเป็นตู้ที่ใช้อบลดน้ำหนักดังกล่าวข้างต้น แต่ทำส่วนที่ครอบศีรษะเพิ่มเข้าไป ให้รูดซิปปิดอบทั้งศีรษะได้ แต่ที่ปลอดภัย ควรทำให้มีขนาดกว้างขึ้นอีกนิด ให้ส่วนด้านศีรษะเป็นกล่องเปิดติดต่อกับตู้ใหญ่ให้ผู้เข้าอบสามารถใช้มือของตนเองมาปิดเปิด เข้าออก หรือแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้เองด้วย

กระโจม เป็นการนำเอาพลาสติก หรือผ้าใบ หรือผ้าฝ้ายดิบหนาๆ มาเย็บต่อกันเข้าทำเป็นกระโจมขนาดเล็ก คล้ายกลดที่พระธุดงค์ใช้ หรือกระโจมของชาวอินเดียชน หรือชาวอาหรับ ขนาดที่ใช้ถ้าเป็นกระโจมเดี่ยว เข้าใช้คนเดียว เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1.20-1.50 เมตร สูงประมาณ 1.80-2.00 เมตร โครงสร้างอาจใช้ไม้ไผ่หรือเสตนเลสก็ได้ ทางเข้าออกอาจทำเป็นชายเหลื่อมทับซ้อนกัน หรือทำเป็นซิปเช่นเดียวกับเต็นท์ก็ได้ อาจตกแต่งให้สวยงามได้ตามความต้องการ ด้านบนอาจแขวน หรือทำโครงตั้งก็ได้ เป็นห้องอบสมุนไพรที่ลงทุนน้อย แต่ดูมีคุณค่าและสวยงาม ประหยัดพื้นที่ใช้งานได้มากอีกด้วย

ผ้าห่มหรือผ้าหนาๆ อื่นๆ เป็นการเข้ากระโจมแบบชาวบ้าน นิยมใช้หลังคลอดทำได้โดย นำผ้าห่มหรือผ้าหนาๆมาต่อกันให้เป็นผืนใหญ่ อาจใช้กำน่อม หรือสูมตีโก้ เป็นโครงด้านบน ผูกแขวนทั้งชายลงมา ให้ช่องด้านในสูงประมาณ 1.80-2.00 เมตร โดยหาพื้นที่เรียบๆ อาจเป็นสนามหญ้าหรือดินแน่นๆ ก็ได้

หม้อต้มน้ำยาสมุนไพร

ในการอบสมุนไพร ส่วนที่จำเป็นคือ หม้อต้มน้ำและยาสมุนไพร สามารถใช้ได้สองระบบ คือ ระบบท่อส่งจากภายนอก และ ระบบหม้อต้มอยู่ภายใน



ระบบท่อส่งจากหม้อต้มภายนอก นิยมใช้ในกรณีที่ห้องอบสมุนไพรทำไว้อย่างถาวรหรือกึ่งถาวร เช่น มีผู้มาใช้บริการค่อนข้างหนาแน่น ใช้หม้อต้มชุดเดียว จ่ายไอน้ำยาสมุนไพรไปได้ทั่วทุกจุด โดยมีวาล์วควบคุมในระบบนี้ในแต่ละห้องควรมีวาล์วหรือสวิตช์ตัดอัตโนมัติเมื่อความร้อนเกินกำหนด หรือเปิดพัดลมถ่ายเทอากาศได้อัตโนมัติ หัวจ่ายไอน้ำยาสมุนไพรอาจเป็นแบบติดตั้งตายตัว หรือเคลื่อนที่ได้ หัวจ่ายในแต่ละห้องอาจมีหัวเดียวหรือหลายหัวก็ได้ ตามแต่วัตถุประสงค์ในการใช้งาน หม้อต้มยาสมุนไพรที่ใช้ภายนอก มักจะมีขนาดใหญ่ ความจุมาก รองรับแรงดันสูง ดังนั้นจึงต้องมีระบบความปลอดภัยสูง เพราะอาจเกิดการระเบิดเป็นอันตรายได้ การผลิตและประกอบจะต้องดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญ

ระบบหม้อต้มอยู่ภายใน ส่วนใหญ่ใช้กับการอบสมุนไพรเป็นครั้งคราว อาจใช้หม้อหุงข้าวไฟฟ้าชนิดที่มีช่องเปิดออกด้านบน หรือเจาะช่องระบายไอน้ำยาสมุนไพรเองก็ได้ หรือใช้หม้อต้มน้ำชนิดอื่น ๆ ที่มีฝาปิดและเจาะช่องระบายไอน้ำออกมา หรือใช้กาน้ำแบบโบราณขนาดใหญ่ที่มีพวย ก็ได้ ต้องระวังอย่าให้ไอน้ำยาสมุนไพรพุ่งเข้าหาผู้เข้าอบสมุนไพรโดยตรง อาจใช้เตาต้มชนิดใช้ถ่านก็ได้ แต่ไม่ควรใช้ฟืนเข้าไปในห้องอบสมุนไพร เพราะจะทำให้ขาดอากาศหายใจอาจถึงแก่ชีวิตได้ อุณหภูมิที่ใช้ควรควบคุมให้อยู่ระหว่าง 33-37 องศาเซลเซียส อาจเพิ่มอุณหภูมิได้เล็กน้อย ถ้าแห้งออกน้อยเกินไป

ยาสมุนไพร

เครื่องยาสมุนไพรที่นำมาใช้ในการอบสมุนไพร มีสูตรและตำรับที่ใช้ตามวัตถุประสงค์ของการอบสมุนไพร เช่น อบเพื่อรักษาผิวหนัง เพื่อรักษาสุขภาพทั่วไป เพื่อรักษาโรคผิวหนัง เพื่อรักษาโรคอัมพฤกษ์อัมพาต หรือ เพื่อรักษาโรคทางเดินหายใจ เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ ความชำนาญของผู้ใช้ สมุนไพรที่มีในท้องถิ่น หรืองบประมาณที่ใช้

เครื่องยาสมุนไพรที่นิยมใช้เป็นสมุนไพรหลักในการอบสมุนไพร คือ เหง้าไพล และ เหง้าขมิ้นชัน ซึ่งเป็นส่วนที่จะขาดเสียมิได้ ส่วนสมุนไพรอื่นๆ ก็นำมาประกอบเป็นไปตามวัตถุประสงค์ดังกล่าวข้างต้น มีอยู่มากมายหลายชนิด

เครื่องยาสมุนไพรที่ไม่นิยมนำมาทำยาอบ เป็นสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น ข่า เพราะอาจทำให้เสบตา การระบุน ไม่ควรใส่มากเกินไป เพราะอาจทำให้เสบตาหรือเมาได้

เครื่องยาที่ใช้ถ้าหาได้ควรเป็นสมุนไพรสดจะให้กลิ่นและสรรพคุณดีกว่าสมุนไพรแห้ง แต่ถ้าไม่มีจะใช้สมุนไพรแห้งแทนก็ได้

ตำรับยาอบสมุนไพรมาตรฐาน ประกอบด้วย

เหง้าไพล	หน้า 2 ส่วน
เหง้าขมิ้นชัน	หน้า 1 ส่วน

ต้นและใบตะไคร้หอม	หน้า 1 ส่วน
ใบหนาด	หน้า 1 ส่วน
ใบส้มป่อย	หน้า 1 ส่วน
ใบมะกรูด	หน้า 1/2 ส่วน
ผิวลูกมะกรูด	หน้า 1/2 ส่วน
พืชมเสน	หน้า 1 ส่วน
การบูร	หน้า 1 ส่วน

วิธีทำและวิธีใช้ ยกทั้งหมดนี้เข้าอบตรวมกันหยาบๆ (หรือตำพอแหลก) ใช้ครั้งละ 3-4 ช้อนควว ใส่ลงในหม้อ เติมน้ำลงไป 2 ใน 3 ส่วนของหม้อ ต้มเอาไออบตัว

คุณค่าของตัวยาสมุนไพร

เหง้าไพล ขับโลหิตระดู แก้เหน็บชา แก้ปวดท้อง แก้บิดมูกเลือดขับลม แก้ท้องเสีย แก้ลำไส้อักเสบ ขับเลือดเสียเน่าร้าย แก้มูกติกระดูขาว แก้เคล็ดขัดยอกแก้ฝีแก้ปวดบวม แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เคลือบแผลป้องกันการติดเชื้อ ดูดหนอง สมานแผล

เหง้าขมิ้นชัน แก้โรคผิวหนังผื่นคัน สมานแผล ขับกลิ่นและสิ่งสกปรกในร่างกาย แก้ตาบวม ตาแดง รักษาบาดแผลถลอก ลดการอักเสบ ทำให้ผิวพรรณผุดผ่อง แก้เคล็ดขัดยอก

ตะไคร้หอม แก้ริดสีดวงในปาก ขับโลหิตระดู ทำให้มดลูกบีบตัว ใช้มากทำให้แห้ง ขับลมในลำไส้ แก้แน่นจุกเสียด ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ

ใบหนาด แก้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ห้ามเลือด เจริญอาหาร แก้ไขข้ออักเสบ ขับเหงื่อ ขับเสมหะ แก้ปวดท้อง ขับลมในลำไส้ แก้ธาตุพิการ แก้มูกติกระดูขาว แก้เหน็บชา แก้ริดสีดวงจมูก บำรุงผิวหนังให้ชุ่มชื้น แก้โรคผิวหนัง

ใบส้มป่อย ถ่ายเสมหะ ถ่ายระดูขาว ฟอกโลหิตระดู แก้โรคตา ทำให้เส้นเอ็นและกล้ามเนื้ออ่อนตัว แก้ปวดเมื่อย

ใบมะกรูด แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้ไข้ใน ดับกลิ่นคาว

ผิวลูกมะกรูด ขับลมในลำไส้ ขับระดู ขับผายลม บำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น

พืชมเสน แก้ลมวิงเวียน หน้ามืดตาลาย หัวใจอ่อน บำรุงหัวใจ ทำให้ชุ่มชื้น ขับผายลม แก้จุกเสียด แน่นเฟ้อ แก้ปวดท้อง แก้ปวดแผลสด รักษาแผลเน่าเปื่อยพุพอง แผลเนื้อร้าย แผลกามโรค

การบูร บำรุงธาตุ ขับเสมหะ ขับลม แก้แน่นจุกเสียด ปวดท้อง แก้เลือด ชูกำลัง แก้โรคผิวหนังผื่นคัน แก้โรคตา ขับผายลม กระจายลม ขับเหงื่อ แก้ปวดเส้น ปวดข้อ แก้เคล็ดขัดยอก ปวดบวม แก้เส้นกระดูก แก้ปวดเส้นประสาท แกรรอยผิวหนังแตกร้าวระแหง แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้โรคผิวหนังเรื้อรัง บำรุงหัวใจ



ตำรับยาอบสมุนไพรอื่นๆ

ขนานที่ 1 ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ไพล ตะไคร้หอม ใบหนาด ใบส้มป่อย ผิวมะกรูด ใบหมากผู้ ใบหมากเมีย ผักบู่ เหงือกปลาหมอ หั่นแล้วหนักสิ่งละ 1 ส่วน พิมเสน 1 ส่วน

ขนานที่ 2 ชลูด ไพล ขมิ้นอ้อย เหงือกปลาหมอ อบเชย ขอนดอก ใบหนาด ใบหมากผู้ หมากเมีย ตะไคร้หอม ตะไคร้บ้าน เกสรทั้ง 5 พิมเสน หนักสิ่งละ 1 ส่วน

นำตัวยามาหั่นให้ละเอียด หรือบดเป็นผงหยาบๆ ต้มเอาไอบอบตัว หากหาสมุนไพรไม่ได้ ให้ใช้สมุนไพรแห้งแทน

ผู้เข้ารับการอบสมุนไพร

ผู้ที่เข้ารับการอบสมุนไพร ควรเตรียมตัว โดยอาบน้ำให้ชุ่ม นุ่งกระโจมอก หรือผ้าเช็ดตัว

ข้อห้ามและข้อพึงระวัง

การอบสมุนไพรมีหลักการคล้ายการอบเซาน้ำ ข้อห้ามและข้อพึงระวังจึงใช้หลักการเดียวกัน กล่าวคือ:

1. ผู้มีไข้สูง ขณะที่เป็นไข้กลไกการควบคุมอุณหภูมิในร่างกายยังไม่เป็นปกติ การอบสมุนไพรยังอาจกระทบกระเทือนกระบวนการวินิจฉัยโรคอีกด้วย
2. ผู้เสียน้ำมาก เช่น ท้องเสียหรือหลังเล่นกีฬา ผู้ที่ตกเลือด หรือเสียเลือดมากมาก่อน เป็นข้อห้าม เพราะความร้อนจากการอบสมุนไพรอาจทำให้ความดันเลือดต่ำลง
3. ผู้มีภาวะความดันเลือดต่ำ (ซิสโตลิกต่ำกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท ไดแอสโตลิกต่ำกว่า 60 มิลลิเมตรปรอท) ขณะอบความร้อนความดันจะยิ่งต่ำลง
4. หลังดื่มสุราใหม่ๆ ห้ามอบสมุนไพร เพราะอาจทำให้เกิดความดันต่ำ
5. ผู้ที่มีประวัติแพ้สมุนไพรเฉพาะชนิดที่ใช้เป็นส่วนผสมในการอบ

อนึ่ง โรคอีกกลุ่มหนึ่งที่เคยเข้าใจว่าเป็นข้อห้ามหรือข้อพึงระวัง เมื่อพิจารณาข้อมูลให้ทั่วด้านกลับมีข้อคิดดังนี้คือ:

1. ผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคความดันเลือดสูงโดยทั่วไปเพียงแค่เป็นข้อพึงระวัง ไม่ได้มีข้อห้าม เพราะการอบไอน้ำและสลับลงบ่อน้ำเย็นมีผลต่อหัวใจความดันเพียงเท่ากับการเดินเร็วๆ เท่านั้น ด้วยเหตุนี้ถ้าจะห้ามก็เฉพาะผู้ป่วยโรคหัวใจที่อยู่ในสภาพเดินเร็วๆ ไม่ไหวหรือผู้ป่วยความดันสูงวิกฤต (ซิสโตลิกเกิน 160 มิลลิเมตรปรอท ไดแอสโตลิกเกิน 100 มิลลิเมตรปรอท) จึงถือเป็นข้อห้าม ผู้ป่วยโรคหัวใจความดันอื่นๆถือเป็นข้อพึงระวังเท่านั้น
2. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน แม้สมาคมวิทยาศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกาจะถือเป็นข้อพึงระวัง แต่สมาคมเซาน้ำแห่งฟินแลนด์กลับไม่ถือเป็นข้อพึงระวังในกรณีนี้

3. สตรีมีครรภ์ ซึ่งเคยมีข้อกังวลว่าจะทำให้เลือดไปเลี้ยงมดลูกน้อยลง ปรากฏว่าเป็นผลการวิจัยเพียงชิ้นเดียว แต่หญิงชาวฟินแลนด์ซึ่งอบเขาน้ำอยู่เป็นประจำ ไม่เคยมีปัญหาดังกล่าว ดังนั้นการตั้งครรภ์จึงไม่เป็นข้อห้ามหรือข้อพึงระวังสำหรับอบเขาน้ำเลย การอบสมุนไพร จึงน่าจะถือว่าปลอดภัย

4. โรคลมชัก ไม่เคยมีงานวิจัยขึ้นไต่หรือตำราเล่มใดในวงการวาริบำบัดของสากลถือเป็นข้อห้าม

5. โรคไต เนื่องจากการอบสมุนไพรไม่ได้ไปเกี่ยวกับการรับเอาน้ำเข้าไปสู่ร่างกาย ตรงกันข้ามยังมีผลบางส่วนในการขับน้ำส่วนเกินออกจากร่างกายได้ด้วย ตำราวาริบำบัดทางสากลไม่เคยกำหนดเป็นข้อห้ามหรือพึงระวัง การอบสมุนไพรจึงไม่ควรมีข้อห้ามหรือพึงระวังสำหรับโรคไตด้วย

6. สตรีหลังคลอด ควรอบหลังจากคลอดแล้วไม่น้อยกว่า 15 วัน

ข้อปฏิบัติตัวในการอบสมุนไพร

1. ควรตรวจวัดความดันเลือด และชั่งน้ำหนัก ก่อนและหลังการอบสมุนไพรทุกครั้ง
2. นั้งในห้องอบ ในท่าผ่อนคลาย ไม่เกร็งตัว
3. ให้ไอ้หน้าสัมผัสทั่วทั้งตัวอย่างสม่ำเสมอ
4. ใช้เวลาอบแต่ละครั้งไม่เกิน 10-15 นาที ออกมาพัก 10 นาที แล้วเข้าอบใหม่ 15 นาที ไม่ควรเกิน 3 รอบ
5. หลังจากอบสมุนไพรเสร็จแล้วควรซับตัวให้แห้ง และนั่งพักในที่อากาศถ่ายเทได้ดี (ไม่ควรนั่งสิ่งลม) ประมาณ 20-30 นาที จึงอาบน้ำชำระร่างกายได้ตามปกติ
6. หลังอบสมุนไพร หากมีอาการอ่อนเพลีย ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ อาจเป็นน้ำอุ่นหรือน้ำส้มคั้น หรือน้ำมะนาว ไม่ควรดื่มน้ำเย็นทันที

ผู้ให้บริการ

ผู้ให้บริการ ควรมีความรู้ในด้านการแพทย์แผนไทยที่เกี่ยวข้องพอสมควร เพื่อให้สามารถให้คำแนะนำ แก้ไขปัญหา และตอบข้อซักถามของผู้เข้ารับบริการได้อย่างถูกต้อง ควรมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคติดต่อ หรือโรคที่สังคมรังเกียจมีอุปนิสัยใจคอโอปอ้อมอารี อธยาศัยดี เอาใจใส่ดูแลผู้เข้ารับบริการอย่างสม่ำเสมอ ไม่ทอดทิ้งในขณะที่ผู้เข้ารับบริการอยู่ในห้องอบสมุนไพร

การบริการอื่นๆ

ในสถานที่อบสมุนไพรสามารถมีบริการอื่นๆ ควบคู่ไปด้วยได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดประสิทธิผลในการบริการมากยิ่งขึ้น เช่น มีเครื่องต้มสมุนไพรที่ถูกต้องเหมาะสม บริการก่อน



และหลังการอบสมุนไพร นวดเพื่อการผ่อนคลาย หรือ เพื่อการบำบัดรักษาในกรณีที่เป็น
คลินิกแพทย์แผนไทย นวดน้ำมัน การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย เป็นต้น

สมุนไพรที่ใช้อยู่ ในการอบสมุนไพร

ไพล

ว่านไฟ ปูเลย ปูลอย (เหนือ) Zingiber cassumunar Roxb. ZINGIBERACEAE

เป็นพืชล้มลุก จำพวกเหง้าใต้ดิน แห้งเหี่ยวไปในหน้าแล้ง งอกงามในหน้าฝน ใบเดี่ยว
รูปหอกเรียวยาว ผิวและขอบเรียบ ออกตรงข้ามกัน เรียงเป็นแนวสองข้าง กาบใบหุ้มลำต้น
สูง 2-4 ฟุต สีเขียวเข้ม โคนกาบสีแดง เนื้อในเหง้าสีเหลืองอ่อน กลิ่นหอมฉุน ดอกช่อทรง
พุ่มกลม เรียวยาวตั้งตรง กาบหุ้มสีน้ำตาลเข้มแดง ขอบเขียว กลีบบางๆ ทอยบาน สีขาว
หรือเหลือง ขยายพันธุ์ด้วยเหง้า

สรรพคุณ

ใบ รสขื่นเอียน แก้ครั่นเนื้อครั่นตัว แก้ปวดเมื่อย

ดอก รสขื่น แก้ไข้ใน กระจายเลือดที่เป็นลิ่มเป็นก้อน กระจายโลหิตอันเกิดแต่
อภิญญาธาตุ ทำลายเลือดเสีย ขับระดู

ต้น รสฝาดขื่นเอียน แก้อุจจาระพิการ แก้ธาตุพิการ

ราก รสขื่นเอียน แก้เลือดกำเดาออกทางปากทางจมูก แก้อาเจียนเป็นโลหิต

เหง้า รสฝาดขื่นเอียน ขับระดู แก้เหน็บชา แก้ปวดท้อง แก้บิดมูกเลือด ขับลม
แก้ท้องเสีย แก้ลำไส้อักเสบ ขับเลือดร้าย แก่มุตกิตระดูขาว แก้อาเจียน แก้ปวดฟัน แก้อาเจียน
เป็นโลหิต แก้เด็กเป็นไข้สูงตัวสิ้นดาเหลือก แก้เคล็ดขัดยอก ข้อเท้าแพลง แก้โรคผิวหนัง แก้ฝี
ทาเคลือบแผลป้องกันการติดเชื้อ ดูดหนอง สมานแผล แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นยาชาเฉพาะที่

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

ต้านเชื้อรา ต้านเชื้อแบคทีเรีย ลดการอักเสบ แก้ปวด กระตุ้นการผลิตน้ำดี ไล่แมลง
ฆ่าแมลง ต้านออกซิเดชั่น ต้านฮีสตามีน เป็นยาชาเฉพาะที่ ฆ่าสจุจิ แก้หืด ยับยั้งหัวใจที่
เต้นผิดปกติ กัดการทำงานของหัวใจ สารสกัดด้วยอีเธอร์ มีผลยับยั้งเชื้อแบคทีเรียหลายชนิด

ขมิ้นชัน

**พญาว่าน ขมิ้นทอง ขมิ้นดี ขมิ้นป่า ขมิ้นหัว ขมิ้นไซ ขมิ้นหยวก ตายอ
สะยอ (กะเหรี่ยง) ขมิ้น (ใต้ อีสาน) ขมิ้นแกง Turmeric, Curcuma, Yellow Root**

Curcuma longa Linn., C.domestica Valetton ZINGIBERACEAE

เป็นพืชจำพวกเหง้า สูง 50-70 ซม. ใบรูปกลมรี ปลายและโคนแหลม กาบใบแคบ มีร่องเล็กๆ สีเขียวอมน้ำตาล ดอกช่อทรงกรวยตั้ง ออกมาจากเหง้าใต้ดิน ใบประกอบสีเขียว กลีบดอกสีขาวปลายสีชมพูอ่อน ยอดเกสรตัวเมียสีเหลือง เนื้อในเหง้ามีสีส้ม กลิ่นฉุน เมื่อถึงฤดูฝนใบจะงอกงาม แล้วแห้งไปในหน้าแล้ง เกิดในภูมิภาคเขตร้อนทั่วไป ใช้แต่งสีในแกงกะหรี่ สีเนยแข็ง ผักตบถ มัสตาร์ด ทำสีย้อมผ้า เครื่องสำอาง ใช้เป็นยาแก้ปวดได้ เพราะมี curcumin

สรรพคุณ

เหง้า รสฝาดหวานเอียน แก้ไข้เพื่อตี คลั่งเพื่อ แก้ไข้เรื้อรัง ผอมเหลือง แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน แก้เสมหะและโลหิต แก้ท้องร่วง สมานแผล แก้ธาตุพิการ ขับผายลม ขับกลิ่นและสิ่งสกปรกในร่างกาย คุมธาตุ หยอดตา แก้ตาบวม ตาแดง น้ำคั้นจากเหง้าสด ทาแก้แผลถลอก แก้โรคผิวหนังผื่นคัน ลดการอักเสบ ทำให้ผิวพรรณผุดผ่อง

ผงขมิ้น นำมาเคี่ยวกับน้ำมันพืช ทำน้ำมันใส่แผลสด ขมิ้นสด นำมาชอล์กใส่ดินประสิวเล็กน้อย ผสมน้ำปูนใส พอกสมานแผล แก้เคล็ดขัดยอก เผาไฟ ตำกับน้ำปูนใส รับประทาน แก้ท้องร่วง แก้บิด

สารสำคัญเหง้า ประกอบด้วย Volatile oil 3-4% สารสีเหลือง เป็นสารจำพวก diferuloyl methane มีชื่อว่า curcumin, monodeamethoxy curcumin, didesmethoxy curcumin ในน้ำมันหอมระเหย มีสาร p-Tolymethyl carbinol ซึ่งมีฤทธิ์ขับน้ำดี

ตะไคร้หอม

ตะไคร้แดง Sarah Grass, Citonella Grass

Cymbopogon nardus Rendle. GRAMINEAE

เป็นพืชจำพวกหญ้า มีเหง้าใต้ดิน ใบแบนเล็กยาวเรียวยาวรูปขอบขนาน ผิวสาก ขอบคม ปลายแหลม กลิ่นหอมฉุน ดอกเล็กๆ ออกเป็นช่อตั้งเหนือพุ่มใบ ก้านดอกยาวออกมาจากเหง้า ขยายพันธุ์โดยการแยกหน่อออกเป็นกอ ลักษณะเหมือนตะไคร้แดง แต่ใบโตและยาวกว่า กาบใบสีแดงเข้ม กลิ่นหอมร้อนฉุนกว่า ใบชุ่มไปด้วยน้ำมัน

สรรพคุณ

ทั้งต้น รสปร่าร้อนขม แก้ริดสีดวงในปาก ขับโลหิต ทำให้มดลูกบีบตัวทำให้แท้ง ขับลมในลำไส้ แก้แน่น ทำยาฆ่าแมลง ดันสด นำมาทุบวางไว้ กั้นยุงได้

สารสำคัญ ใบ ก้านใบ นำมากลั่นจะได้ น้ำมันหอมระเหย ซึ่งประกอบด้วย alcohol ที่เรียกว่า geraniol 55-92% , citronellal, citronellol & borneol ใช้เป็นเครื่องหอม เช่น สบู่ฟันทูหรือทาผิวกันแมลง



ขนาด

ขนาดใหญ่ ขนาดหลวง คำพอง (เหนือ) จะบอ (ปัตตานี) ตั้งโองเช่า (จีน)

Ngai Camphor Tree

Blumea balsamifera DC. COMPOSITAE

เป็นไม้ทรงพุ่มขนาดเล็ก สูงได้ถึง 4 ม. ลำต้นกลม มีขนนุ่มยาว เปลือกต้นสีน้ำตาลเทา มีกลิ่นหอมของการบูร ใบรูปหอกแกมขอบขนาน ปลายและโคนแหลม กว้าง 5-12 ซม. ยาว 10-30 ซม. ขอบจักฟันเลื่อย มีขนนุ่มละเอียดปกคลุม ท้องใบขนยาวกว่า มีหูใบ ดอกเล็ก ช่อกระจุกแน่นทรงกระบอกปลายมน สีเหลือง ออกเป็นช่อแยกแขนงใหญ่ๆ ที่ปลายกิ่งและง่ามใบ ผลมีขนสีขาว มักปลูกไว้ทำยา

สรรพคุณ

ใบ รสเมาร้อนหอมฉุน แก้การเกร็งของกล้ามเนื้อ ห้ามเลือด เจริญอาหาร แก้ไขข้ออักเสบ เป็นยาบำรุงหลังคลอด ขับเหงื่อ ขับเสมหะ แก้ปวดท้อง ขับลมในลำไส้ แก้ธาตุพิการ แก้มูกัด แก้เหน็บชา สูดแก้ริดสีดวงจมูก ต้มอาบบำรุงผิวหนังให้ชุ่มชื้น แก้โรคหิด

ทั้งต้น รสเมาร้อนหอม แก้ไข้ แก้ลมแดด แก้เจ็บหน้าอก แก้ปวดท้อง แก้อหิวาตกโรค ขับพยาธิ ลดความดันเลือด ระวังประสาท

ราก รสร้อน ต้มดื่มแก้หวัด

สัมพันธ์

สัมพันธ์

Acacia concinna (Willd.) DC. LEGUMINOSAE (FABACEAE) - MIMOSIDEAE

เป็นไม้พุ่มเลื้อย ตามลำต้นกิ่งก้าน ใบ มีหนามเล็กคมงอแง กระจายทั่วไป ใบประกอบขนนกสองชั้น ใบย่อย รูปขอบขนาน ปลายและโคนมน เล็กกว่าใบมะขามไทย ดอกเล็กเป็นช่อกระจุกกลม ใบประกอบสีน้ำตาล กลีบสีขาวอมเหลือง ออกตามปลายกิ่ง ฝักแบนยาวคล้ายถั่วลิสงแต่ สีน้ำตาลดำ ขอบเป็นคลื่น ผิวมัน มีสารกลุ่มซาโปนินสูงถึง 20 % ดีกับน้ำจะเกิดฟองที่คงทนมาก เกิดตามที่รกร้างว่างเปล่าชายป่า ป่าละเมาะทั่วไป ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด

สรรพคุณ

ใบ รสเปรี้ยวฝาดร้อนเล็กน้อย ถ่ายเสมหะ ถ่ายระดูขาว ล้างเมือกมันในลำไส้ แก้บิด ฟอกโลหิตระดู แก้โรคตา ตำประคบให้เส้นเอ็นอ่อน

ดอก รสเปรี้ยวฝาดมัน แก้เส้นเอ็นที่พิการให้สมบูรณ์

ฝัก รสเปรี้ยว เป็นยาถ่าย ขับเสมหะ แก้ไอ แก้ไข้จับสั่น ทำให้อาเจียน แก้น้ำลายเหนียว ต้มเอาน้ำสระผม แก้รังแค ตำพอกหรือชุบสำลีปิดแผล แก้โรคผิวหนัง

เปลือกฝัก รสขมเปรี้ยวเผ็ดปร่า เจริญอาหาร กัดเสมหะ แก้ไอ แก้ซางเด็ก

เมล็ด คั่วแล้วบดละเอียด ใช้เป่าจุมูกทำให้จาม

ต้น รสเปรี้ยวฝาด แก้หน้าตาพิการ

ราก รสขม แก้ไข้

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

ต้านการบีบตัวของลำไส้ ขับปัสสาวะลดความดันโลหิต ฆ่าอสุจิ ฆ่าหอย ฆ่าพยาธิ
ไส้เดือน ต้านแบคทีเรีย ต้านเชื้อรา ทำให้เม็ดเลือดแดงแตก

มะกรูด

ส้มกรูด ส้มมั่วผี(ใต้) มะหูด(หนองคาย) Leech Lime, Kaffir Lime, Porcupine

orange

Citrus hystrix DC. RUTACEAE

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง กิ่งก้านมีหนามโตแหลมยาว ใบหนาแข็งมีต่อมน้ำมันหอม
ขอบข้างเว้าคอดเป็นสองตอน คล้ายมีสองใบต่อกัน ดอกเล็ก กลีบหนา สีขาว ผลกลมมีจุก เปลือก
ฉ่ำน้ำ มีต่อมไขมันมาก ขรุขระ เนื้อในเหมือนมะนาว เมล็ดแบนรูปหยดน้ำ ผลโตกว่ามะนาว
ปลูกไว้ปรุงอาหาร ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด

สรรพคุณ

ใบ รสปร่าหอม แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้ไข้ใน ดับกลิ่นคาว

ลูก รสเปรี้ยว กัดเสมหะในคอ แก้หน้าลายเหนียว กัดเถาตานในท้อง แก้ระดูเสีย ฟอก
โลหิตระดู ขับระดู ขับลมในลำไส้ เอาไส้ออก โสมหาหิงคุ์แทน สุมไฟให้เกรียม บดกวาดปาก
ลิ้นเด็กอ่อน ขับขี้เทา

แก้ปวดท้อง ปิ้งไฟให้สุก ฝ่ำครึ่งลูก เอาลูฟอกสระผม ทำให้ผมดกดำ นิมสลวย
แก้คันศีรษะ แก้รังแค

ผิวลูก รสปร่าหอมร้อน ขับลมในลำไส้ ขับระดู ขับผายลม

น้ำในลูก รสเปรี้ยว แก้คอเสมหะ กัดเสมหะ ฟอกโลหิตระดู ขับลมในลำไส้

ราก รสจืดเย็น แก้ไข้ แก้ไข้กำเดา ถอนพิษผิดสำแดง แก้ลมจุกเสียด กระทบพิษไข้
แก้พิษฝีมายใน แก้เสมหะเป็นโทษ

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

ต้านบิด ทำให้แห้ง ต้านการฝังตัวของตัวอ่อนที่ผนังมดลูก ผสมในยาคลายกล้ามเนื้อ
มดลูกและกระตุ้นมดลูก ต้านฮีสตามีน ต้านการบีบตัวของกล้ามเนื้อลำไส้ ลดความดันโลหิต
ต้านมะเร็ง ต้านเชื้อรา ฆ่าเห็บ ไส้แมลง ต้านเชื้อรา ฆ่าด้วง ไส้ยุง ฆ่าเหา ต้านการก่อกลายพันธุ์



เอกสารอ้างอิง

1. In: ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines. 2nd ed: American College of Sports Medicine. p. 107.
2. Universal Dictionary. In: Reader's Digest. Great Britain; 1986. p. 1456.
3. Davis, Bridget A, Harrison, Ronal A. Hydrotherapy in Practice. Edinburgh London Melbourne and New York: Churchill Livingstone; 1988. p. 171.
4. <http://www.cankas.org/sauna>. [ระบบออนไลน์]
5. <http://www.saunafi/englanti/englanti.html> [ระบบออนไลน์]
6. <http://www.virtualfinland.fi/netcomm/news/showarticle.asp?intNWSAID=26074>
7. Mermagh-Ward, Dawn, Jennifer C. Health and Beauty
A Practical Approach for NVQ Level 3. 1st ed. England: Nelson Thornes; 1995. p. 230-231.
8. Viherjuuri HJ. Sauna the Finnish Bath. 5th ed. Helsinki: Kustannusosakeyhtio tavan Laakapaino; 1961. p. 7-17.
9. เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ. การแพทย์แผนไทย การแพทย์แบบองค์รวม. โครงการพัฒนาตำรากองทุนสนับสนุนกิจกรรมมูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา; 2544. p. 103.
10. กรมอุตุนิยมวิทยา. 12/1/2006.[ระบบออนไลน์] แหล่งที่มา; <http://www.tmd.go.th>
11. บรรจบ ชุณทสวัสดิกุล. ธรรมานามัย. เอกสารการสอนชุดวิชา; 2547: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ; 2547. p. 271-272.
12. พระราชวรมุนีประยุทธ์ปยุตโต. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร; 2528. p. 326.

1. in: *ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines*. 2nd ed. American College of Sports Medicine, p. 107.
2. *Universal Dictionary in: Rooder's Digest*. Great Britain, 1986, p. 1488.
3. Davis, Bridget A. Hanson, Ronald A. Hydrotherapy in Practice. Edinburgh: London: Mosby, and New York: Churchill Livingstone, 1988, p. 171.
4. <http://www.csausa.org/usa/usa/>
5. <http://www.csausa.org/usa/usa/>
6. <http://www.vitalityland.com/news/abovetheaverage.asp?intWZAID=28074>
7. Metzger, Ward. *Down, Tension, C. Health and Beauty*. A Practical Approach for NYQ Level 2. 1st ed. England: Nelson Thomas, 1998. p. 230-231.
8. Vihopain, H. *Spans the Finnish Bath*. *Journal of Health Politics, Policy and Law*. Lahti, Finland, 1997, p. 7-17.
9. *Health and Safety Commission*. *Health and Safety Commission*. London: HMSO, 1997, p. 103.
10. *Health and Safety Commission*. *Health and Safety Commission*. London: HMSO, 1997, p. 103.
11. *Health and Safety Commission*. *Health and Safety Commission*. London: HMSO, 1997, p. 103.
12. *Health and Safety Commission*. *Health and Safety Commission*. London: HMSO, 1997, p. 103.

บทที่ 6

อาคาร สระน้ำ และอุปกรณ์วารีบำบัด



วรินยา พวงวงศ์
ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

อาคาร

- บริเวณสระ
- แสงและการระบายอากาศ
- ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำ ห้องเก็บเครื่องใช้อุปกรณ์
- ห้องพักผู้ให้บริการ (กลุ่มพิเศษ) และห้องพักพนักงาน

สระน้ำ

- โครงสร้างสระน้ำ
- ระบบบำบัดน้ำ

สระบำบัด

การป้องกันอันตรายบริเวณสระน้ำ และสระบำบัด
อันตรายที่อาจเกิดขึ้นและการปฐมพยาบาลในสถานที่ให้บริการ
การติดเชื้อมาก่อนที่ใช้ในการบริการ
การดูแลคุณภาพน้ำ

อุปกรณ์วารีบำบัด

อ่างน้ำวน (Whirlpool)

การแช่ตัวในอ่างน้ำ (Baths)

- การแช่ตัวด้วยน้ำอุ่น (Neutral Bath)
- การแช่ตัวด้วยน้ำร้อน (Hot Bath)
- การแช่ตัวด้วยน้ำเย็น (Cold Bath)
- การแช่ตัวด้วยน้ำอุ่นสลับกับการอาบน้ำเย็น (Alternate Bath)

อ่างวารีบำบัด (Hydrotherapy Bath Tub)

การลอยตัว (Flotation) หรือ Isolation Technique



การฉีดน้ำและการแช่น้ำ

- การฉีดพ่นวิธี Vichy Shower
- การฉีดดันน้ำ Scotch Hose หรือ Jet Shower
- การฉีดน้ำที่เข้าโดยใช้น้ำเย็น
(Knee affusion-cold Temperature)
- การฉีดน้ำที่เข้าโดยใช้น้ำอุ่นสลับกับน้ำเย็น
(Knee affusion-alternater temperature)
- การฉีดน้ำที่ขาโดยใช้น้ำเย็น (Leg affusion-cold temperature)
- การฉีดน้ำที่ขาโดยใช้น้ำอุ่นสลับกับการใช้น้ำเย็น
(Leg affusion-alternate temperature)
- การฉีดน้ำที่แขนโดยใช้น้ำเย็น
(Arm affusion-cold temperature)
- การฉีดน้ำที่แขนโดยใช้น้ำอุ่นสลับกับการใช้น้ำเย็น
(Arm affusion-alternate temperature)
- การฉีดน้ำที่หน้าโดยใช้น้ำเย็น
(Face affusion-cold temperature)
- การฉีดพ่นแบบ Swiss showe
- การแช่เท้าด้วยน้ำอุ่น (Warm Foot bath)
- การแช่เท้าด้วยน้ำเย็น (Cold Footbath)

การแช่มือ (Hand Bath)

การแช่แขนทั้งสองข้างในน้ำเย็น (Arm bath-cold)

การแช่แขนทั้งสองข้างในน้ำอุ่น (Arm bath-warm)

- การแช่แขนในน้ำอุ่นสลับกับน้ำเย็น
(Arm bath-alternate temperature)

การนวดตัวในน้ำด้วยความดันสูง (Underwater Pressure Massage)

เทคนิคการใช้ความร้อนสลับกับการใช้ความเย็น



บทที่ 6

อาคาร สระน้ำ และอุปกรณ์วาริบำบัด

วรัชยา พวงวงษ์,
พศ.ดร.ประกาศ โพธิ์ทองสุนันท์

อาคาร

อาคารสถานที่และสิ่งแวดล้อมของสระน้ำวาริบำบัดหรือการบำบัดด้วยน้ำโดยวิธีการอื่นๆ เป็นสิ่งซึ่งไม่ควรมองข้ามเพราะสถานที่ที่ให้การบริการนั้นควรเป็นสัดส่วนที่เหมาะสม ส่วนเฉพาะสำหรับการใช้งาน ไม่เปิดเผยเห็นชัดจากภายนอกเหมือนเช่นห้องออกกำลังกายหรือสระว่ายน้ำแบบทั่วไป ตัวอาคารควรมีลักษณะแบบภายในที่มีโปร่งโล่ง กระตุ้นเร้าใจในการลงสระน้ำบำบัดหรือกระทำกิจกรรมอื่นๆ นอกจากนี้ยังต้องให้ผู้รับบริการสามารถเข้าถึงตัวอาคารหรือสระบำบัดได้สะดวก นอกเหนือจากเรื่องความสะดวกและความปลอดภัยที่เป็นหลักและภายในอาคารไม่ควรมีลมโกรกแรงจึงควรออกแบบให้มีประตูน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ประตูควรจะกว้างพอให้เก้าอี้ล้อเข็นนั่งและเตียงเปลผ่านไปได้ง่าย เช่นเดียวกับประตู วัสดุ คือ อาคารจะต้องมีสมบูรณ์ในตัวเองเปรียบเสมือนกับบ้านที่อยู่อาศัยของเราเอง



รูปภาพที่ 6.1 ตัวอาคารและสระน้ำ ที่โล่งโปร่ง

บริเวณสระ

ทางเดินโดยรอบสระ

ทางเดินโดยรอบสระทั้งสามด้านควรกว้างอย่างน้อย 1.22 เมตร ส่วนด้านที่สี่ซึ่งต้องติดตั้งเครื่องยกตัวขึ้นลงสระและทางขึ้นลงเป็นขั้นบันไดควรกว้างอย่างน้อย 2.44 เมตร และมีเนื้อที่พอสำหรับเปลและเก้าอี้หลายๆ ตัว ในกรณีที่สระน้ำนี้ให้บริการแก่ผู้พิการหรือผู้ที่มีความผิดปกติทางการเคลื่อนไหว ซึ่งในที่นี่จะขอเรียกว่า กลุ่มคนพิเศษ หากเป็นสระที่เปิดสำหรับคนปกติทั่วไปอาจไม่ต้องคำนึงถึงประเด็นนี้ ทางเดินเหล่านี้ควรปูด้วยกระเบื้องพื้นหยาบเล็กน้อยหรือปูวัสดุที่กันลื่นและควรลาดน้อยๆ เพื่อให้มีการระบายน้ำที่ล้นออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในกรณีที่สระน้ำเปิดบริการให้แก่ผู้สูงอายุหรือกลุ่มคนพิเศษ ควรมีราวจับที่กำแพงเหนือจากทางเดิน เพื่อความปลอดภัยราวจับนี้ไม่เพียงมีประโยชน์ในแง่เป็นราวให้เกาะยึดได้เท่านั้น แต่เป็นการช่วยให้กำลังใจกลุ่มพิเศษ เพื่อจะได้ขึ้นลงสระได้อย่างปลอดภัย ถ้าทางเดินกว้างพอ (2.44 เมตร) อาจติดตั้งฝักบัวที่ผนัง ฝักบัวนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับให้ผู้ที่จะลงสระน้ำได้ชำระล้างร่างกายก่อนลงสระและทางเดินอื่นๆ ภายในอาคาร ควรจะมีเนื้อที่พอสำหรับการหมุนกลับรถเข็นหรือเตียงเปลไปรอบๆ ได้



รูปภาพที่ 6.2 บริเวณทางเดินที่กว้างขวางและต่อเนื่องลงสระน้ำ



รูปภาพที่ 6.3 บันไดลงสระพร้อมราวจับ

พื้นที่ของส่วนให้บริการ ควรมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะพื้นที่ส่วนใหญ่ที่ใช้จะเปียกตลอดเวลา ฉะนั้นพื้นที่ใช้จะต้องไม่ลื่นและต้องมีพนักงานที่รับผิดชอบคอยเช็ดให้แห้งหลังการใช้งานทุกครั้ง

แสงและการระบายอากาศ

บริเวณสระควรมีแสงสว่างพอ และควรจะเป็นแสงตามธรรมชาติ นอกจากนี้ควรออกแบบที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าเนื้อที่กว้างขวางปลอดโปร่ง ถ้าจะให้ดีจริง หน้าต่างควรเป็นกระจกเคลือบ 2 ชั้น ทำด้วย frosted glass และติดตั้งในตำแหน่งที่ทำให้แสงแดดไม่จ้าเข้าตาผู้ป่วยระหว่างการรักษา ภายในห้องควรมีช่องสำหรับระบายอากาศ เพื่อให้มีการถ่ายเทอากาศที่ดีหรือเปิดประตู หน้าต่างได้ เพื่อให้สามารถได้รับอากาศบริสุทธิ์



รูปภาพที่ 6.4 หลังคากระจกโปร่งใสและเปิดระบายอากาศได้



รูปภาพที่ 6.5 บริเวณทางเดินรอบสระและแสงสว่างพอเพียง

บริเวณสระควรกว้าง ให้มีอุณหภูมิห้องประมาณ 25-27 องศาเซลเซียส ส่วนห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องพักรวมมีอุณหภูมิ 23-24 องศาเซลเซียส ควรออกแบบไม่ให้อากาศภายในบริเวณสระอบอ้าวอึดอัด ดังนั้น เพดานและกำแพงควรมีฉนวนพิเศษ ควรรักษาความชื้นไว้ที่ 50-60%

ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำ ห้องเก็บเครื่องใช้อุปกรณ์

ห้องจัดไว้ด้านในของอาคาร ควรจัดสัดส่วนให้เพียงพอรองรับจำนวนผู้มาใช้บริการ ควรมีห้องอาบน้ำที่มากพอ แยกชายและหญิง จัดวางตู้เก็บสิ่งของหรือชั้นวางสำหรับเปลี่ยนชุด และเดินเข้าห้องอาบน้ำได้สะดวก แล้วเข้าสู่บริเวณสระน้ำได้อย่างต่อเนื่อง ภายในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือห้องอาบน้ำ ต้องสะอาดปราศจากกลิ่นอับชื้นและไม่ให้พื้นเปียกแฉะ อาจมีเครื่องอำนวยความสะดวก เช่น ไม้แขวนผ้าหรือถุงแขวนใส่สิ่งของ เครื่องเป่าผมหรือเครื่องปั่นชุดว่ายน้ำ ให้แห้ง ควรมีสัญญาณหรือเครื่องหมายบอกเงินค้ายในบริเวณห้อง จัดให้มีตะกร้ารองรับผ้าเช็ดตัวที่ใช้แล้วและถังขยะ



รูปภาพที่ 6.6 ที่แขวนสิ่งของ ตู้ปั่นผ้าเปียก เครื่องเป่าผม ในห้องแต่งตัว



อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายหรือบริหารกายในน้ำ ควรจัดเก็บไว้บนชั้นให้ เรียบร้อยและผึ่งลมให้แห้ง ไม่นิโดนแสงแดด สำหรับอุปกรณ์ทำความสะอาดสระน้ำหรือพื้นห้อง ควรจัดบริเวณแยกเฉพาะและอยู่ด้านหลังหรือส่วนล่างของอาคารหรือสระน้ำ โดยเฉพาะน้ำยา ทำความสะอาดหรือเคมีภัณฑ์ในการบำบัดน้ำ



รูปภาพที่ 6.7 ที่วางอุปกรณ์ ที่ใช้ฝึกในน้ำ

ห้องพักผู้ใช้บริการ (กลุ่มพิเศษ) และห้องพักพนักงาน

ห้องพักผู้มาใช้บริการ อาจเป็นสถานที่มุมหนึ่งของอาคารที่พนักงานสามารถมองเห็น สังเกตได้ทั่วถึง เพื่อสะดวกในการให้บริการและดูแลความปลอดภัยในกรณีที่เป็นผู้สูงอายุหรือ กลุ่มพิเศษ ผู้มาใช้บริการสามารถนั่งพักรอคอยก่อนหรือหลังการใช้บริการได้ เป็นที่ที่ไม่มี ลมโกรกแรงหรือร้อนอบอ้าว บริเวณนี้อาจมีเครื่องทำน้ำดื่มไว้บริการ เนื่องจากภายหลังการ บริหาร หรือออกกำลังกายในน้ำแล้ว จะสูญเสียน้ำและป้องกันภาวะการขาดน้ำ อาจจัดเป็น ห้องรับประทานอาหารว่างเพื่อพักผ่อนหรือสังสรรค์ระหว่างผู้ใช้บริการ

ห้องพักพนักงาน เป็นห้องที่ติดกับบริเวณแผนกต้อนรับ สามารถมองเห็นพื้นที่ที่ให้ บริการได้ชัดเจน โดยเฉพาะบริเวณนั่งพักสำหรับผู้มาใช้บริการ นอกเหนือจากภายในห้อง เปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำ จัดอุปกรณ์ช่วยเหลือการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและอุปกรณ์ทำแผล ยาอดมหรือยาแก้อาการเวียนศีรษะ รวมทั้งเก้าอี้ล้อเข็นหรืออุปกรณ์สำหรับเคลื่อนย้ายใน กรณีฉุกเฉิน

ทางออกฉุกเฉิน จัดทำป้ายแสดงทางออกฉุกเฉินไว้ ในกรณีเกิดเพลิงไหม้หรือเกิดอุบัติเหตุที่จะต้องนำผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุส่งโรงพยาบาล ทางออกจะต้องไม่มีสิ่งกีดขวางทั้งภายในและภายนอกตัวอาคาร

สระน้ำ

โดยทั่วไปสระสร้างด้วยคอนกรีตเสริมชั้นนอก ชั้นของแอสฟัลท์ (asphalt) และคอนกรีตเสริมอีกชั้นหนึ่ง ปัจจุบันมีสระสำเร็จรูปขนาดมาตรฐานซึ่งสามารถแยกส่วนและนำมาประกอบกันได้ ทำด้วยไฟเบอร์กลาส (fiberglass) ขนาดของสระชนิดนี้ทำให้ใหญ่ขึ้นได้ โดยการเพิ่มชิ้นส่วนประกอบเข้าไป พื้นควรเป็นกระเบื้องโมเสก ไฟเบอร์กลาสหรือพลาสติก ถ้าใช้กระเบื้องไม่ควรขัดมันมากหรือควรจะมีผิวเป็นปุ่มๆ ไม่เรียบเพื่อป้องกันการลื่นหกล้ม โมเสกใช้ได้ดีมากแต่ราคาแพง

โครงสร้างสระน้ำ (Pool Construction) โดยทั่วไปสระน้ำที่ใช้จะมีวิธีการก่อสร้าง ได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. สระว่ายน้ำคอนกรีต

โครงสร้างพื้นและผนังสระเป็นคอนกรีตเสริมเหล็กทั้งหมด

ข้อดีของสระว่ายน้ำคอนกรีต คือ มีความแข็งแรงทนทานสูง และสามารถออกแบบรูปทรงได้หลากหลายแล้วแต่ความต้องการ

ข้อเสียของสระว่ายน้ำคอนกรีต คือ ใช้เวลานานในการก่อสร้าง ราคาค่าก่อสร้างค่อนข้างแพงและถ้าไม่ได้ใช้ผู้มีความชำนาญในการก่อสร้างแล้ว มักจะพบปัญหาสระรั่วหรือซึม ซึ่งใช้เวลาในการตรวจสอบจุดรั่ว ซึม และเสียค่าใช้จ่ายซ้ำซ้อน



รูปภาพที่ 6.8 สระรูปทรงเรขาคณิต ของ Bob Maudsley.Peri-Bilt Pools



2. สระว่ายน้ำสำเร็จรูป

2.1 เป็นสระว่ายน้ำที่ผลิตจากวัสดุประเภทพอลิเมอร์ที่ทำสำเร็จรูปแล้วมาจากโรงงาน แล้วมาติดตั้งบนโครงสร้างที่เป็นคอนกรีตเสริมเหล็กที่ได้เตรียมไว้แล้ว

2.2 เป็นสระว่ายน้ำสำเร็จรูปที่ทำจากพลาสติกหล่อคุณภาพดี แล้วปูผ้าไวนิล (Vinyl) ให้แนบไปกับโครงสร้างพื้นและผนังที่เตรียมไว้

2.3 เป็นสระว่ายน้ำสำเร็จรูปที่ใช้ Polypropylene ในการฉีดพลาสติก ซึ่งเป็นกระบวนการที่ป้องกันการผุกร่อนและง่ายในการจัดการ เพื่อกองกรีตลงในผนังเพื่อให้ได้โครงสร้างที่ต้านทานต่อการเคลื่อนตัวของดิน สามารถลดอัตราความเสี่ยงของการรั่วซึมได้เป็นอย่างดี

ข้อดีของสระว่ายน้ำสำเร็จรูปคือ ราคาจะถูกกว่าสระว่ายน้ำคอนกรีต สามารถสร้างได้อย่างรวดเร็ว

ข้อเสียของสระว่ายน้ำสำเร็จรูปคือ ไม่สามารถเลือกรูปแบบได้มากเท่ากับสระคอนกรีตและมีอายุการใช้งานที่จำกัดกว่าสระแบบคอนกรีต เช่น ถ้าใช้แบบที่ต้องปูผ้าไวนิล อาจจะต้องมีการเปลี่ยนผ้าไวนิลทุกๆ 10 ปี



รูปภาพที่ 6.9 สระสำเร็จรูปของ DesJouaux Pool

ตำแหน่งของสระน้ำ ควรอยู่ในชั้นติดพื้นหรือชั้นล่างของอาคาร เพื่อกันมิให้เพดานห้องรับน้ำหนักมากเกินไปของน้ำ จะทำให้ต้องการการเสริมความแข็งแรงของเพดาน และจำกัดขนาดของสระ ซึ่งสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย

ขนาดของสระน้ำ ควรใหญ่พอที่จะให้ผู้ให้บริการสามารถใช้ได้ทุก ๆ ชั้นตอน การฟื้นตัวก้าวหน้าตลอดโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างเต็มที่ จากการใช้เครื่องพยางค์ช่วยเติมที่ไปเป็นพยางค์เล็กน้อยแล้วไปสู่การเดินและไปสู่การว่ายน้ำและนันทนาการอื่นๆ

ปกติสระน้ำขนาด 2.5 x 3 เมตร สามารถรองรับได้สำหรับ 2-4 คน ในครั้งหนึ่ง แต่ประโยชน์ใช้สอยอาจมีขอบเขตจำกัด สระน้ำขนาด 4 x 6 เมตร สามารถใช้ได้สำหรับคน 7-10 คน ดังนั้น พื้นที่ของสระยิ่งมากก็มีประโยชน์ใช้สอยมากขึ้น ถ้าต้องการใช้การว่ายน้ำเป็นส่วนสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วย เช่น ในการฝึกรักษาผู้ป่วยที่มีอันตรายต่อไขสันหลังจำเป็นต้องใช้สระใหญ่มากขึ้น เช่น 9 x 4.5 เมตร ตามการสำรวจโดย K.R. Greenless เกี่ยวกับสระน้ำเพื่อการรักษาในประเทศอังกฤษ มีขนาดแตกต่างกันจาก 7.43 ถึง 32.54 ตารางเมตร กลุ่มใหญ่ที่สุด (ร้อยละ 32) มีเนื้อที่ 13.94-18.58 ตารางเมตร

พื้นสระและความลึก

พื้นสระอาจจะเสมอกันระดับเดียว เป็นทางลาดหรือเป็นระดับ 2-3 ระดับ พื้นระดับเดียวกันทั้งสระจะทำให้สามารถใช้สระทั้งหมดได้อย่างอิสระไม่จำกัด ความลึกของสระว่ายน้ำโดยทั่วไปอยู่ที่ 1.20 เมตร แต่สระที่ใช้ในการบริการควรมีความลึก 1.20 -1.40 เมตร ซึ่งเป็นระดับของผิวน้ำจะอยู่ระดับเดียวกับหน้าอกของผู้ใช้บริการ ระดับน้ำสูง 1.10 เมตร จะทำให้เกิดแรงลอยตัวพอเหมาะสำหรับคนที่รูปร่างเล็ก บอบบางหรือผู้ป่วย สำหรับผู้สูงอายุก็สามารถเดินได้ด้วยความมั่นใจและทำให้ สามารถยืนได้มั่นคง ดังนั้นจึงสามารถควบคุมการทรงตัวระหว่างการออกกำลังกายได้ดีขึ้น

พื้นสระที่ปรับเลื่อนระดับขึ้นลงด้วยเครื่องควบคุมแบบไฮดรอลิค สามารถเปลี่ยนความสูงของพื้นสระ มีผลในการเปลี่ยนแปลงความลึกของน้ำตามต้องการ สระแบบนี้ดีที่สุดในแต่ก็มีราคาแพงมากที่สุดด้วย

สระชนิดพื้นเป็นระดับ มักมีระดับน้ำ 3 ระดับ

โดยมีระดับตามแนวยาวของสระ เส้นแสดงระดับแต่ละระดับต้องทำให้เห็นได้ชัดเจนมาก โดยใช้สีแตกต่างกันที่ขอบของแต่ละระดับ สระชนิดพื้นเป็นระดับจะมีประโยชน์โดยเฉพาะเมื่อต้องการทำการรักษาผู้ใหญ่และเด็กพร้อมๆ กัน ระดับชั้นต่างกันจะมีประโยชน์ในการเพิ่มชั้นการออกกำลังกายให้สูงขึ้น โดยการเดินจากน้ำลึกไปสู่น้ำตื้นกว่า ทำให้มีผลในการเพิ่มการลงน้ำหนัก

อย่างไรก็ตาม สระชนิดต่างระดับนี้ทำให้สระเพียงบางส่วนเท่านั้นที่มีความลึกของน้ำสูงพอที่จะทำให้เกิดแรงลอยตัวสูงสุดได้ และผู้ป่วยไม่สามารถเคลื่อนไหวไปทั่วสระทั้งหมดได้อย่างอิสระ



ถ้าใช้ Bad Ragaz technique ระดับความลึกของน้ำ ต้องอยู่ในระดับที่ทำให้ นักกายภาพบำบัดปฏิบัติงานอยู่ในความลึกประมาณ 1.1 เมตร ถ้าสระใหญ่มากและสามารถใช้เทคนิคเหล่านี้จากด้านหนึ่งของสระไปยังอีกด้านหนึ่ง พื้นสระก็ทำแบบเป็นขั้นได้ แต่ถ้าใช้ Halliwick techniques ความลึกควรประมาณ 1.42 เมตร ขณะที่ด้านตื้นประมาณ 0.84 เมตร ด้านตื้นจะเป็นประโยชน์กรณีที่เด็กต้องเดินในสระ แต่ด้านลึกจะเป็นประโยชน์สำหรับกิจกรรมที่ประยุกต์มากขึ้น เช่น ทดคะเมนตีลังกา

นอกจากนี้อาจสร้างสระให้มุมหนึ่งยื่นออกมาแคบๆ แยกต่างหากด้วยความลึกต่างออกไปจากสระส่วนที่เหลือเรียกว่ามุม (bay) ผู้ใช้บริการจะออกกำลังในส่วนนี้ได้ทีละคน มุมนี้มักมีขนาดกว้าง 1.83-2.44 เมตร และลึก 0.46-0.84 เมตร อาจใช้ส่วนนี้เป็นการเริ่มทำวารีบำบัดขั้นต้น ในกรณีที่น้ำลึกสามารถทำให้เกิดแรงดันอุทกสถิตย (Hydrostatic pressure) ซึ่งทำให้การหายใจอึดอัด หรือทำให้นักกายภาพบำบัดสามารถควบคุมผู้ป่วยที่ตื่นเต้นเครียดมากได้ดีขึ้น

ราวจับ ไม่ว่าจะเป็นสระน้ำชนิดใดควรจะมีราวจับอยู่ขอบสระทำด้วยสแตนเลส (Stainless steel) โลหะเคลือบด้วยพลาสติกหรือไม้สัก ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 40 มิลลิเมตรตั้งอยู่ห่างจากผนังสระออกมา 50-80 มิลลิเมตรและสูงเท่าระดับน้ำ อาจมีราวเพิ่มเติมต่ำจากระดับน้ำ 240-300 มิลลิเมตร แต่ต้องมีราวสำหรับจับได้สองข้างที่บันไดขึ้นลงสระ



รูปภาพที่ 6.10 ราวจับ

ที่ล้างเท้า

ทุกคนที่ผ่านชั้นลงสระต้องจุ่มเท้าในน้ำผสมคลอรีน (Voxsan 100 มิลลิลิตรต่อน้ำ 5 ลิตร) โดยการจุ่มที่ล้างเท้าอยู่ใกล้กับชั้นบันได ถ้าจะให้ดีที่สุดที่ล้างเท้านี้ควรสร้างฝังลงไปในพื้นที่โดยมีก๊อกและระบบถ่ายเทของน้ำเองต่างหาก

สำหรับผู้ป่วยที่ลงสระโดยใช้รถเข็นหรือข้ามทางข้างขอบสระ ควรต้องมีอ่างพลาสติกเล็กๆ ให้ผู้ป่วยสามารถจุ่มเท้าทำความสะอาดได้

สัญญาณอันตรายและเครื่องมือปฐมพยาบาล

บริเวณสระทั้งหมดควรติดตั้งระบบเตือนภัย ซึ่งสามารถเปิดใช้ได้โดยนักกายภาพบำบัดในขณะที่อยู่ในสระ ตัวอย่างเช่น เป็นเส้นแสดงแขนอยู่สูงจากระดับน้ำแต่ให้มือเอื้อมถึง ระบบนี้อาจใช้เสียงและอาจมีแสงร่วมด้วย ผู้ปฏิบัติงานทั้งหมดต้องถูกฝึกให้รู้จักสัญญาณเตือนภัยนี้

เครื่องมือปฐมพยาบาล และชุดทำแผลที่ฆ่าเชื้อแล้ว ควรมี Brook's Airway พร้อมด้วยเครื่องมืออื่นๆ เช่น Ambu Bag และ resuscitation tray อาจเป็นประโยชน์ทั้งนี้ขึ้นกับตำแหน่งของสระและนโยบายที่ตกลงโดยนักกายภาพบำบัด แพทย์และผู้บริหารโรงพยาบาล

ระบบของสระว่ายน้ำ (Pool System)

ปัจจุบันระบบของสระว่ายน้ำที่นิยมใช้กันอยู่มี 2 ประเภทที่ใช้คือ

1. ระบบน้ำล้น (Overflow)



รูปภาพที่ 6.11 ระบบน้ำล้น (Overflow)



ระบบน้ำล้น (Overflow) มีหลักการคือจะมีการนำน้ำไปบำบัดอีกโดยการให้น้ำในสระล้นออกมายังรางน้ำล้นข้างสระซึ่งจะสังเกตได้โดยสระประเภทนี้จะมียางน้ำล้นโดยรอบดังรูปภาพที่ 11 แล้วนำน้ำที่ล้นออกมาไปพักไว้ที่ถังพักน้ำ (surge tank) ก่อนที่จะปั๊มไปผ่านเครื่องกรองน้ำในห้องเครื่อง ทำให้ผิวสระว่ายน้ำหรือสระบริการที่ใช้ระบบนี้ดูดีสวยงามเพราะน้ำจะอยู่ระดับเดียวกับพื้นรอบสระ แต่ขณะเดียวกันก็จะสามารถมองเห็นรางน้ำล้นที่ดูคล้ายกับท่อระบายน้ำอยู่รอบสระ แต่ก็สามารถเลือกสีของรางน้ำให้เข้ากับสระเพื่อให้กลมกลืนกัน

2. ระบบสกิมเมอร์ (Skimmer)

ระบบสกิมเมอร์ (Skimmer) มีหลักการคือจะนำน้ำไปบำบัดอีกโดยให้น้ำไหลผ่านช่องทางด้านข้างของผนังสระ ทำให้ผิวน้ำอยู่ระดับต่ำกว่าพื้นรอบสระประมาณ 4-10 เซนติเมตร ระบบนี้ไม่ต้องมีถังพักน้ำ

ข้อดี เป็นการประหยัดน้ำ ใช้งานง่าย สะดวก และราคาค่าก่อสร้างจะถูกกว่าการใช้ระบบน้ำล้น



รูปภาพที่ 6.12 ระบบสกิมเมอร์ (Skimmer)

ระบบกรองไรท่อ เป็นระบบการกรองที่ไม่จำเป็นต้องมีห้องเครื่องและการต่อท่อใต้ดินระหว่างเครื่องกรองกับสระ เป็นอีกระบบหนึ่งที่ช่วยลดความเสี่ยงของการรั่วซึมได้ดีมากในปัจจุบัน

ระบบบำบัดน้ำ (Water Treatment)

ปัจจุบันระบบบำบัดน้ำในสระที่นิยมใช้มีอยู่ 3 ระบบคือ

1. ระบบคลอรีน

สารคลอรีนเป็นสิ่งที่ใช้ในการทำให้น้ำบริสุทธิ์และใช้โดยทั่วไป คลอรีนอาจใช้ในรูปของของเหลวหรือสารประกอบที่เป็นของแข็ง ซึ่งสะดวกในการใช้ เช่น คลออรอส (chloros) หรือลิวาโซน (lavazone : sodium hypochlorite) คลอรีนที่ใช้ในสระอาจใช้ในรูปแบบของ Free chlorine หรือ combined chlorine อย่างใดอย่างหนึ่ง Free chlorine จะเป็นสิ่งกำจัดเชื้อโรคแบคทีเรียโดยเฉพะพวก Bacterium coli และ Escherichia coli พวก algal สารอินทรีย์ต่างๆ ที่อยู่ในน้ำ combined chlorine นั้น จะทำปฏิกิริยากับสารอินทรีย์ในน้ำและจะหมดสภาพคุณสมบัติของมัน คลอรีนในน้ำจะระเหยออกไปได้และอาจติดตามผิวหนังของผู้ลงสระ ทำให้ปริมาณความเข้มข้นลดน้อยลงไปได้ จึงควรทำการตรวจหาปริมาณคลอรีนวันละ 3-4 ครั้ง โดยใช้อุปกรณ์เครื่องมือ Lovibond Comparator โดยใช้ diethylphenylene diamine (DPD) เป็นตัวทดสอบ การกระทำโดยการเก็บตัวอย่างน้ำจากสระและใช้ DPD No.1 ในรูปของอัดเม็ด 1 เม็ดใส่ทดสอบ โดยการเทียบแถบสี เพื่อดูว่ามี Freechlorine ในน้ำเพียงใด ค่าปกติควรเป็น 1.5-2.5 ส่วนต่อล้าน (ppm) และใช้ DPD No.31 เม็ด ใส่ทดสอบหาค่า combine chlorine ปกติมีค่า 1.0-3.0 ppm

ปริมาณความเข้มข้นของสารคลอรีนมีผลต่อความเป็นกรดต่างของน้ำ ปกติจะมีค่า pH อยู่ระหว่าง 7.5 และ 8 เพื่อไม่ให้เกิดความระคายเคืองต่อผิวหนังและตา ค่า pH ต้องต่ำกว่า 7.3 ถ้าน้ำอยู่ในสภาพเป็นกรดมากเกินไป ให้เติมโซดาแอส (Soda ash) และถ้าเป็นด่างมากเกินไปให้เติมกรดไฮโดรคลอริก (Hydrochloric acid) วิธีการนี้อาจใช้เช่นเดียวกันกับถึงน้ำวน อ่างน้ำ แต่ปริมาณของสารคลอรีนลดน้อยกว่า บางรายที่มีแผลเปิด หรือติดเชื้อจะรักษาในอ่างน้ำ (Hubbard tank) และเติมน้ำยาฆ่าเชื้อผสมลงไปด้วย (disinfectant solution) ตามปริมาณที่ระบุไว้ในสลากกำกับการใช้ การใส่คลอรีนเพื่อฆ่าเชื้อควรจะใส่ในช่วงเย็นหลังจากเสร็จการใช้สระและควรที่จะเปิดเครื่องกรองต่ออีกอย่างน้อย 4 ชั่วโมง

2. ระบบโอโซน

เป็นระบบการฆ่าเชื้อที่กำลังเป็นที่นิยมอีกระบบหนึ่งในปัจจุบัน โดยการผลิตก๊าซโอโซนจากเครื่องอัดอากาศมาบำบัดในน้ำโดยตรง การฆ่าเชื้อด้วยระบบนี้เป็นระบบที่มีประสิทธิภาพมากเพราะเป็นระบบที่ไม่มีสารตกค้างในน้ำ ข้อด้อยของระบบการฆ่าเชื้อโดยระบบโอโซนคือระยะเวลาการฆ่าเชื้อจะสั้นกว่าการฆ่าเชื้อด้วยคลอรีน และค่าใช้จ่ายในการติดตั้งระบบฆ่าเชื้อจะสูง



3. ระบบน้ำเกลือ

เป็นระบบการฆ่าเชื้อโรคด้วยเกลือ ซึ่งเมื่อกกล่าวถึงระบบนี้ผู้ใช้สระมักจะเข้าใจผิดว่า เป็นระบบที่มีความปลอดภัย ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ แต่มีข้อด้อยตรงที่ค่าใช้จ่ายในการติดตั้งระบบฆ่าเชื้อสูง และน้ำในสระมีรสกร่อยเล็กน้อย

สารที่ฆ่าเชื้อ (Disinfectants) ในระบบสระน้ำ

1. Bromochlorodimethylhydantoin การใส่สารตัวนี้มากเกินไป จะทำให้ผิวหนังมีผื่น เกิดอาการแพ้ได้ ค่าปกติอยู่ที่ -100 มิลลิกรัมต่อลิตร
2. Chloroisocyanurates ความเข้มข้นควรอยู่ต่ำกว่า 200 มิลลิกรัมต่อลิตร
3. Sodium hypochlorite ความเข้มข้นอยู่ที่ร้อยละ 12 -15
4. Calcium hypochlorite
5. Ozone ที่ใช้ร่วมกับสาร Sodium hypochlorite หรือ Calcium hypochlorite ค่าที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 2 -3 มิลลิกรัมต่อลิตร

การฆ่าเชื้อ (Disinfection)

การดูแลรักษาระดับของสารเคมีหรือยาฆ่าเชื้อ อาจมีปัจจัยบางอย่างที่มีอิทธิพลทำให้ระดับของสารเคมีนั้นๆเปลี่ยนแปลงไปเช่น

1. การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิ อุณหภูมิที่เพิ่มขึ้นทำให้ระดับของสารเคมี มีการเปลี่ยนแปลง เชื้อจะเจริญได้ดีขึ้น
2. แสงแดดที่ส่องถึงเป็นระยะเวลานาน
3. การเคลื่อนตัวของน้ำในหลายๆทิศทาง
4. แรงแดดของอากาศ

อุณหภูมิและความสะอาดของน้ำ (Water Temperature and Purification)

น้ำที่ใช้ในถังน้ำวน (whirlpool tank) อ่างน้ำ (Hubbard tank) หรือสระน้ำจะต้องเป็นน้ำสะอาด ปราศจากสีและกลิ่น อย่างที่ใช้ตามปกติตามบ้านเรือน หรือสระว่ายน้ำทั่วไป ความแตกต่างก็คืออุณหภูมิของน้ำ การรักษาทางกายภาพบำบัดโดยการใช้น้ำเป็นสื่อ นั้นจำเป็นต้องใช้น้ำอุ่นที่มีอุณหภูมิระหว่าง 35-36 องศาเซลเซียส ซึ่งใช้ในผู้ป่วยปกติทั่วไปทางปัญหากระดูกและข้อ (ออร์โธปิดิกส์) หรือวัยสูงอายุ แต่ในบางรายเช่น โรคไขข้อ อาจใช้น้ำอุ่นที่มีอุณหภูมิสูงขึ้นอีกเล็กน้อยประมาณ 37 องศาเซลเซียส การที่ต้องใช้น้ำอุ่นก็เพื่อให้ได้ผลที่เปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาอันมีส่วนช่วยในการรักษา อุณหภูมิของน้ำอุ่นต้องคงที่สม่ำเสมอ

นอกจากการใช้ระบบบำบัดน้ำตามที่กล่าวข้างต้นในการทำความสะอาดของน้ำแล้ว การอาบน้ำชำระร่างกายก่อนลงสระหรืออ่างน้ำ ตลอดจนการล้างเท้าด้วยน้ำที่ผสมยาฆ่าเชื้อโรค อยู่ด้วย จะเป็นการช่วยลดความสกปรกไปได้บ้าง วิธีการทำความสะอาดยังประกอบด้วย การหมุนเวียนถ่ายเทน้ำ การกรองน้ำ การดูดตะกอนสารแขวนลอยในน้ำ ซึ่งปกติแล้วต้องทำการ เปิดเครื่องยนต์เหล่านี้ตลอดเวลาในขณะที่ใช้ การที่จะกรองน้ำปรับให้อยู่สภาพที่สะอาดแล้ว จะต้องใช้เวลาในการทำงานของเครื่องยนต์นานประมาณ 4 ชั่วโมง สระน้ำต้องทำการ ล้างและขัดทุกเดือนเป็นอย่างน้อย การล้างสระทั้งหมดและปล่อยน้ำทิ้งออกทั้งหมดควรทำ อย่างน้อยปีละครั้ง สำหรับถึงน้ำวน อ่างน้ำควรทำการขัดล้างด้วยน้ำยาคลอโรสหรือน้ำยา ฆ่าเชื้อโรคทุกครั้งที่ใช้ในผู้ป่วยแต่ละราย ทั้งนี้เพื่อป้องกันการติดเชื้อ เนื่องจากถึงน้ำวน หรืออ่างน้ำ Hubbard มักนิยมใช้ในผู้ป่วยที่มีแผลและแผลติดเชื้อ ตลอดจนผู้ป่วยที่ควบคุม ระบบขับถ่ายไม่ได้ ดังนั้นความสะอาดจึงมีความสำคัญมาก

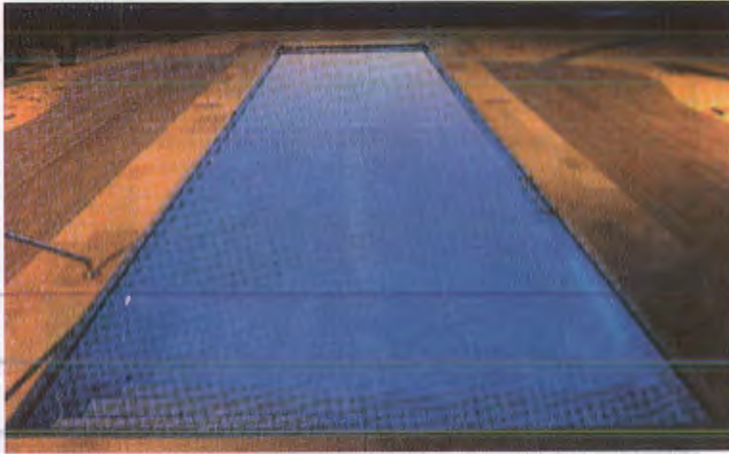
รูปทรงของสระว่ายน้ำ (Pool Shape)

รูปทรงของสระว่ายน้ำแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. รูปทรงอิสระ (Free Form)
2. รูปทรงเรขาคณิต



รูปภาพที่ 6.13- สระรูปทรงอิสระ (Free Form)



รูปภาพที่ 6.14 สระรูปทรงเรขาคณิต

ปั๊มน้ำที่ใช้สำหรับสระว่ายน้ำ

ปั๊มน้ำเป็นหัวใจสำคัญของสระว่ายน้ำและสระวารีบำบัด เพราะไม่เพียงแต่ปั๊มน้ำจะทำหน้าที่ในการหมุนเวียนน้ำผ่านไปยังระบบกรองน้ำ แต่ยังทำหน้าที่ให้มีการหมุนเวียนที่รวดเร็วและแรงอีกด้วย ฉะนั้นการพิจารณาปั๊มน้ำเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่ไม่ควรมองข้าม

หลักในการเลือกปั๊มน้ำ

1. มีกำลังสูง สามารถปั๊มน้ำได้อย่างรวดเร็ว
2. ประหยัดไฟฟ้า
3. มีความทนทานสูง
4. มีเสียงเงียบ
5. ใช้งานและสะดวกในการดูแลรักษา
6. บริการหลังการขายที่ดีน่าเชื่อถือ

สระบำบัด (Hydrotherapy Pool)

สระบริการจะไม่เหมือนกับสระว่ายน้ำ เริ่มตั้งแต่ความลึก เพราะความลึกของสระบริการจะมีความลึกประมาณ 1.20 - 1.40 เมตร ซึ่งจะเป็นระดับเดียวกับหน้าอกของผู้ใช้ทั่วไป สระบริการจะมีราวจับที่ขอบสระใช้สำหรับการออกกำลังกายในน้ำ ขณะเดียวกันกับจะมีหัวเจ็ทฉีดพ่นน้ำหรืออากาศอยู่รอบสระที่สามารถใช้ในโปรแกรมการนวดไต้หน้าในทุกส่วนของร่างกายได้เป็นอย่างดี



รูปภาพที่ 6.15 สระบำบัด ที่มีหัวเจ็ทฉีดพ่นน้ำและหลากหลายรูปแบบ

ส่วนระบบของสระบริการจะเหมือนกับสระว่ายน้ำโดยทั่วไป ที่จะต้องพิจารณาเป็นพิเศษคือ ปั๊มและมอเตอร์ที่ใช้สำหรับสระบริการจะต้องมีความทนทาน และเพียงพอ เพราะบางครั้งในการบริการต้องเปิดหัวเจ็ทพร้อม ๆ กันมากกว่า 10 จุด

อุปกรณ์ที่ใช้ในการเคลื่อนย้ายตัว

เครื่องยกตัว (Hoist) ในการยกผู้สูงอายุที่อ่อนแรงหรือผู้ป่วยในกรณีที่ไม่สามารถลุกยืน หรือเดินได้เอง โดยใช้ระบบไฮดรอลิค รอกและรางเลื่อนในการเคลื่อนย้ายเตียงหรือเก้าอี้สแตนเลสหรือผ้าใบลงสู่สระน้ำ ตลอดจนอาจมีราวคู่ขนาน (parallel bars) สำหรับฝึกการทรงตัว การเดิน

ในกรณีผู้ป่วยจะใช้เปลหาม (stretchers) หรือเบาะ ที่ใช้ในสระทางที่ดีต้องทำด้วย tubular steel โดยมีตาข่ายไนล่อนถักซึ่งไว้และเปลนี้สามารถคล้องเข้ากับราวจับรอบสระได้ และคงอยู่ได้โดยวางพาดกับกำแพง โดยสามารถปรับมุมของเปลได้ในบางกรณี โดยทั่วไปเปลหามขนาดสั้นมักมีประโยชน์มากกว่า เพราะทำให้ออกกำลังกายส่วนขาได้อิสระและกินเนื้อที่น้อย เพื่อความปลอดภัยอาจรัดผู้ป่วยไว้ด้วยสายรัดที่ปรับได้ หนา 80 มิลลิเมตร ยาว 1.2-1.5 เมตร โดยมีสายคาดรัด (Velcro) ขนาด 450 มิลลิเมตร ติดอยู่ที่ปลายแต่ละข้าง



รูปภาพที่ 6.16 เครื่องยกตัวด้วยเปลหรือเตียงนอน



รูปภาพที่ 6.17 เก้าอี้เลื่อนลงและขึ้นจากสระน้ำ

การป้องกันอันตรายบริเวณสระน้ำและสระบำบัด

1. ควรมีรั้วกันเพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น และความสูงของรั้วต้องไม่บังสระน้ำหรือสระบริการ ถ้าเป็นสระน้ำหรือสระบริการในสถานบริการด้วยน้ำ จะต้องม้เจ้าหน้าที่คอยดูอยู่ตลอดเวลา
2. ระบบสัญญาณเตือนภัย ซึ่งเป็นการป้องกันโดยเฉพาะเด็กเล็ก เมื่อเกิดอุบัติเหตุตกลงในน้ำ

3. ไฟฉายหรือระบบไฟฉุกเฉินให้แสงสว่างในกรณีไฟฟ้าดับ
4. ไม่ควรใช้อุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้าใกล้บริเวณสระน้ำ ห้องอาบน้ำ
5. ปลั๊กไฟหรือระบบไฟฟ้า ควรมีสายดินและระบบตัดไฟฟ้าเมื่อมีการลัดวงจรไฟฟ้า
6. ไม่แตะเครื่องใช้ไฟฟ้าด้วยมือหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่เปียกน้ำ
7. ไม่ใช้โทรศัพท์ขณะอยู่ในสระน้ำ

อันตรายที่อาจเกิดขึ้นและการปฐมพยาบาลในสถานที่ไม่ให้บริการหรือให้บริการ

เจ้าหน้าที่หรือพนักงานทุกคนที่เกี่ยวข้องควรที่จะได้รับการฝึกอบรมการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อที่จะสามารถช่วยเหลือผู้เข้ารับบริการหรือรับบริการได้อย่างทันท่วงที

1. **แผลถลอกเล็กน้อย** ให้ทำแผลเบื้องต้น โดยเฉพาะใส่ยาและใช้ Sterile dressing
2. **แผลเปิดที่เลือดออกมาก** ให้ทำการห้ามเลือดโดยใช้ Sterile dressing กดบริเวณที่เลือดออกมาก ถ้าเลือดซึมออกมาให้ใช้ Sterile dressing อีกผืนกดทับลงไป ไม่ควรดึงเอา Sterile dressing ผืนแรกออก เพราะอาจจะทำให้มีการกระตุ้นให้มีเลือดออกมากขึ้น
3. **แผลฟกช้ำ** ให้อยกส่วนนั้นขึ้นและประคบเย็นประมาณ 5 นาทีในแต่ละครั้ง
4. **ข้อเคล็ด** ควรให้ส่วนนั้นได้พัก ไม่ควรเคลื่อนส่วนนั้นๆ โดยไม่จำเป็น ประคบเย็น หลังจากนั้น พันผ้าให้ และค่อยๆ ยกส่วนนั้นขึ้น เพื่อไม่ให้เลือดคั่งบริเวณนั้นมากจนเกินไป
5. **กระดูกแตกหรือหัก** ให้พยายามประคองส่วนนั้นด้วยความระมัดระวัง และส่งโรงพยาบาล
6. **ข้อเคลื่อน** ใช้ความระมัดระวังในการเคลื่อนย้ายก่อนส่งโรงพยาบาล
7. **อาการเวียนศีรษะ** เป็นอาการที่พบค่อนข้างบ่อย ซึ่งถ้าไม่ใช่เกิดจากพยาธิสภาพของโรค แล้วมักจะเกิดจากการที่เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ แนะนำให้ผู้รับบริการหรือรับบริการบริการนั่งในท่าที่สบาย และค่อยๆ ก้มตัวลงช้าๆ ให้ศีรษะอยู่ระหว่างเข่าทั้งสองข้าง อาการเวียนศีรษะจะดีขึ้น
8. **เป็นลม** ให้นอนราบ ยกขาทั้งสองข้างขึ้นเล็กน้อย เพื่อให้เลือดสามารถไหลกลับไปยังบริเวณศีรษะได้ดีขึ้น ถ้าอาการไม่รุนแรง จะดีขึ้นภายใน 1-2 นาที แต่ถ้ายังไม่ค่อยรู้สึกตัว ให้รีบส่งโรงพยาบาล
9. **เลือดกำเดาไหล** ให้ก้มศีรษะลง บีบตรงส่วนบนของจมูกไว้ หายใจทางปากแทน



10. การตกจากที่สูง ให้ระวังการเคลื่อนย้าย โดยเฉพาะถ้ามีอาการปวดหลังหรือปวดคออย่างรุนแรง การเคลื่อนย้ายให้เป็นไปทั้งท่อนเป็นแบบไม้กระดาน ห้ามบิดเอี้ยวคอหรือกระดูกสันหลังทั้งแนว

11. อาการหอบหืด เมื่อผู้เข้ารับบริการมีอาการหายใจไม่สะดวก ให้รีบย้ายไปในที่ที่อากาศถ่ายเทได้ดี ใช้อาพ่น ให้นั่งในท่าที่สบาย เพื่อให้หายใจได้สะดวกขึ้น ให้หายใจช้าๆ ลึกๆ

12. ลมชัก เคลื่อนย้ายสิ่งของที่อยู่ใกล้ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ที่กำลังชักออกไป คอยสังเกตไม่ให้ผู้ที่กำลังชักกัดลิ้นของตัวเอง โดยหาผ้าหรือสิ่งของแข็งใส่ปาก ไม่ควรที่จะรัดหรือห้ามอาการชัก แต่คอยระวังไม่ให้ทางเดินหายใจอุดตัน เมื่ออาการชักดีขึ้น ห่มผ้าและให้นอนพัก และไม่ควรจะปล่อยให้ยู่ตามลำพัง

13. หมดสติ ไม่รู้สึกตัว ให้นอนตะแคง ถ้าไม่หายใจให้ทำการช่วยหายใจทันที และเมื่อหัวใจหยุดเต้นให้รีบปั๊มหัวใจตามหลักการช่วยชีวิตแล้วส่งต่อไปยังโรงพยาบาล

14. จมน้ำ ช่วยให้ขึ้นจากน้ำ โดยให้ศีรษะอยู่ต่ำกว่าลำตัวเพื่อให้น้ำไหลออกมา หลังจากนั้นให้ช่วยชีวิตทันที

15. ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ให้พยายามแช่ส่วนนั้นในน้ำเย็นเพื่อลดอาการปวด ถ้ามีแผลเปิดมากให้ปิดด้วย STERILE NON-STICK DRESSING แล้วนำส่งโรงพยาบาล

16. ไฟฟ้าดูด ใช้ผ้าแห้งหรือเชือกแห้งคล้องกระชากออกมา แล้วรีบปิดสะพานไฟทำการช่วยชีวิตเบื้องต้นและนำส่งโรงพยาบาล

17. สารเคมีกระเด็นเข้าตา ให้รีบล้างตาด้วย Sterile water แล้วนำส่งโรงพยาบาล

การติดเชื้อจากน้ำที่ใช้ในการบริการ (Waterborne infections)

1. Adenoviruses เป็นการติดเชื้อไวรัสจากการฆ่าเชื้อในสระบริการไม่ดีพอ ซึ่งสามารถทำให้เกิด Pharyngoconjunctival fever ซึ่งทำให้เกิดอาการเจ็บคอ ตาแดงและเป็นไข้

2. Cryptosporidium parvum เป็นอาการที่เกิดจากเชื้อที่ทำให้เกิดอาการท้องเสีย ระบบการฆ่าเชื้อที่ได้ผลดีคือการใช้โอโซนหรือการฆ่าเชื้อด้วยแสงยูวี

3. Dermatophyte fungi เป็นการติดเชื้อราจากพื้นของสระบริการที่มีเชื้อ Fungus-laden อยู่ โดยจะมีอาการคันและมีสะเก็ดมากบริเวณนิ้วเท้า เชื้อรานี้จะไม่ถูกฆ่าด้วยคลอรีน การทำความสะอาดพื้นสระที่ให้บริการด้วยยาฆ่าเชื้อบ่อยๆ จะช่วยลดการเกิดการติดเชื้อชนิดนี้ได้ และการล้างเท้าด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อจะช่วยให้การติดเชื้อนี้ลดลงด้วย

4. Legionella Pneumonia เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดอาการปอดบวม โดยผู้ที่ติดเชื้อจะมีอาการคล้ายไข้หวัดในระยะแรก มีไข้ ปวดศีรษะ สั่นและปวดตามกล้ามเนื้อ การติดเชื้อมาจากละอองน้ำที่มีเชื้อแบคทีเรียปนเปื้อนอยู่ ส่วนใหญ่เกิดจากน้ำที่ไม่ค่อยได้ใช้ค้างในถังเก็บหรือในท่อทำให้น้ำมีกลิ่นสกปรกและมีเชื้อโรคเชื้อสามารถอยู่ได้ในอุณหภูมิค่อนข้างสูงประมาณ 45 องศาเซลเซียส ส่วนใหญ่เรามักจะคิดว่าจะฆ่าเชื้อได้ด้วยความร้อน แต่เชื้อแบคทีเรียตัวนี้สามารถฆ่าได้ด้วยการใช้คลอรีน

5. Mycobacterium marium เป็นการติดเชื้อแบคทีเรีย ที่พบบ้างจากการติดเชื้อจากสระบริการ หรือสระว่ายน้ำ เชื้อถูกฆ่าโดยการใช้น้ำคลอรีนที่มีความเข้มข้นพอสมควรโดยผู้ติดเชื้อจะมีตุ่มหนองคล้ายหูดหรือตุ่มหนอง ตามผิวหนัง

6. Papilloma virus เป็นเหตุเนื่องอกที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสบนฝ่าเท้า ติดเชื้อจากพื้นหรือบริเวณที่มีเชื้อไวรัสนี้อยู่และไม่สามารถฆ่าเชื้อได้ด้วยการใช้น้ำคลอรีน

7. Skin rashes บางครั้งการเกิดผื่นคันหลังจากการใช้น้ำสระบริการ หรืออ่างบริการ เรามักจะคิดว่าเกิดจากการแพ้สารเคมีที่ใช้ในการฆ่าเชื้อ แต่บางครั้งอาจเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย

การลดความเสี่ยงของการเกิดโรค

1. ดูแลการเก็บเครื่องมือ อุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะอาดและแห้งอยู่เสมอ
2. ใช้น้ำคลอรีนในการฆ่าเชื้อ
3. ทำความสะอาดท่อน้ำ ที่กรอง ถังเก็บน้ำอย่างสม่ำเสมอ
4. อ่างบริการ ต้องคอยเช็คที่กรอง และคุณภาพน้ำ ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อทำความสะอาดอย่างทุกครั้งที่ใช้เสร็จแล้ว
5. ดูแลคุณภาพของน้ำที่ใช้ในสระบริการ ตรวจสอบและบันทึกจำนวนความเข้มข้นของคลอรีนที่ใช้ รวมทั้งอุณหภูมิของน้ำ

การดูแลคุณภาพของน้ำ

การดูแลคุณภาพของน้ำที่ใช้ในสปาหรือสถานที่ที่ให้บริการรักษาด้วยน้ำเป็นสิ่งสำคัญ และมีความจำเป็นที่จะต้องมีการควบคุมคุณภาพของน้ำอยู่ตลอดเวลา เพราะเรานำเอาคุณสมบัติของน้ำมาใช้โดยตรง อีกทั้งเมื่อน้ำมีอุณหภูมิที่สูงขึ้น ทำให้มีการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียได้ดีขึ้นด้วย ประกอบกับเมื่อมีผู้ใช้บริการเป็นจำนวนมาก ยิ่งมีความจำเป็นที่จะต้องมีการควบคุมดูแลคุณภาพของน้ำให้มีความปลอดภัยอยู่ตลอดเวลา



ปกติเมื่อน้ำถูกทำให้อุ่นขึ้นประมาณ 37 องศาเซลเซียส น้ำอาจจะมีแบคทีเรียหรือไวรัสบางตัวที่เล็กมากและสามารถเจริญอยู่ได้ แบคทีเรียหรือไวรัสเหล่านี้จะถูกกำจัดออกไปได้โดยการใช้คลอรีน คลอรีนเป็นสารเคมีที่มีคุณสมบัติมีค่าเป็นด่าง ถ้าน้ำที่ใช้มีคลอรีนผสมอยู่มาก จะทำให้ตาและผิวหนังของเราระคายเคืองได้ เพื่อให้ทำให้น้ำที่ใช้มีค่าความเป็นกรด-ด่างที่เหมาะสม เราจึงจำเป็นต้องเติมสารเคมีที่มีคุณสมบัติเป็นกรดลงไป เพื่อลดค่าความเป็นด่างนั้น กรดที่เราใช้คือ สารที่เราเรียกว่ากรดแห้ง (dry acid) นอกจากการดูแลค่าความเป็นกรด - ด่างของน้ำแล้ว เราต้องทราบวิธีเก็บสารเคมีทั้งสองนี้ โดยเก็บในภาชนะที่ใหญ่และแห้ง แยกจากกันโดยเด็ดขาดในห้องเก็บสารเคมี พนักงานและเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบต้องสวมถุงมือ หน้ากาก และรองเท้าทุกครั้งที่มีการใช้สารเคมีเหล่านี้เพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ

สิ่งที่เราควร จะนำมาพิจารณา

1. การออกแบบของระบบบริการหรืออ่างที่ใช้ในการบริการ
 2. แหล่งของน้ำที่นำมาใช้ในการบริการ น้ำประปา น้ำบาดาล น้ำแร่ น้ำทะเล ฯลฯ
- เพราะการ ดูแลรักษาคุณภาพของน้ำจะแตกต่างกันไป
3. ลักษณะของสระที่ใช้ในการบริการ อุณหภูมิของน้ำที่ใช้ในการบริการ
 4. เครื่องกรอง การฆ่าเชื้อ
 5. ตรวจดูค่าความเป็นกรดต่างของน้ำ สิ่งนี้ เป็นสิ่งจำเป็นที่มักจะถูกมองข้ามไป อยู่เสมอ เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือความไม่รู้ทำให้หลายแห่งไม่มีเจ้าหน้าที่ที่คอยดูแล
 6. การบันทึกและตรวจคุณภาพของน้ำที่ใช้อยู่เสมอ

อุปกรณ์วาริบำบัด

การใช้อุปกรณ์ร่วมกับการใช้น้ำและอุณหภูมิในทางวาริบำบัดมีความสำคัญมากเพื่อให้การบริการหรือการบริการได้ผลดี อีกทั้งเมื่อมีอุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพแล้ว บุคลากรก็มีส่วนสำคัญในการที่จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถใช้อุปกรณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อ่างน้ำวน (Whirlpool)

การใช้อ่างน้ำวนมีมาแล้วนานกว่า 35 ปีในประเทศสหรัฐอเมริกา อ่างน้ำวนที่เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายก็คือ อ่างน้ำวนจากุซซี่ (JACUZZI) ซึ่งอ่างน้ำวนประกอบด้วย 2 ส่วนที่สำคัญคือ

ส่วนแรกหัวฉีดที่พ่นน้ำออกมาแรงๆ กระแทกกับร่างกายเรา ซึ่งจะช่วยกระตุ้นระบบประสาทและระบบการไหลเวียนโลหิต

ส่วนที่สองเป็นท่อพ่นอากาศ เพื่อให้เกิดฟองอากาศทั่วสระหรืออ่าง ทำให้ภายในสระหรืออ่างมีปริมาณออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น อุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับอ่างน้ำวน คือ 30-38 องศาเซลเซียส เวลาที่ใช้ในอ่างน้ำวนประมาณ 15-45 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการใช้อ่างน้ำวน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นให้ถือเอาผู้เข้ารับการบริการเป็นหลัก ไม่มีระยะเวลาที่ใช้ตายตัว



รูปภาพที่ 6.18 รูปแบบหลากหลายของอ่าง Whirlpool - Jacuzzi

การเลือกอ่างน้ำวน

การเลือกอ่างน้ำวนไม่ควรเลือกเฉพาะรูปทรงของอ่างน้ำวนเพียงอย่างเดียวควรคำนึงถึงสิ่งที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. เลือกให้เหมาะสมกับราคาที่จะซื้อหรือลงทุนในครั้งแรก
2. เลือกขนาดให้เหมาะสมกับการใช้งาน
3. เลือกซื้อจากบริษัทที่น่าเชื่อถือและมีประสบการณ์ในการติดตั้งและการบริการหลังการขายที่ดี
4. เลือกระบบปั้มน้ำที่เงียบและทนทาน เพื่อไม่ให้รบกวนขณะใช้งาน



5. เลือกระบบการกรองและฆ่าเชื้อให้เหมาะสม เพราะการใช้งานไม่เหมือนกับอ่างบำบัดรักษา (Hydrotherapy Bath Tub) อ่างน้ำวนใช้วิธีการหมุนเวียนของน้ำ ผ่านระบบการกรองและฆ่าเชื้อเหมือนกับน้ำในสระว่ายน้ำและสระบริการ แต่น้ำที่ใช้ในอ่างบำบัดรักษาหลังจากการใช้งานแล้ว จะปั้มน้ำออกทิ้งทุกครั้ง

6. เลือกอ่างน้ำวนที่มีระบบทำความร้อนที่ดี สามารถควบคุมอุณหภูมิได้ และมีระบบตัดไฟเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

7. เลือกอ่างน้ำวนที่มีระบบความปลอดภัยสูง สามารถหยุดได้ทันทีที่เกิดเหตุฉุกเฉิน

ประโยชน์ของการใช้อ่างน้ำวน

1. ช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ
2. ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย คลายเครียดทั้งสภาพทางกายและจิตใจ นอนหลับสบาย
3. ช่วยผู้ที่มีปัญหาโรคข้อ ข้อยึดติดทำให้อาการปวดดีขึ้น
4. ช่วยทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
5. สามารถใช้กับผู้ที่เป็นเอ็นกล้ามเนื้ออักเสบจากการตีเทนนิส Tennis elbow
6. สามารถใช้กับผู้ที่เป็นอัมพาตครึ่งท่อนหรือกล้ามเนื้ออ่อนแรง (Paraplegic และ Poliomyelitis)

ข้อควรระวังของการใช้อ่างน้ำวน

ไม่ควรใช้อ่างน้ำวนกับผู้ที่มีปัญหาดังนี้

1. ผู้ที่มีประวัติเป็นเบาหวาน
2. หญิงที่กำลังตั้งครรภ์
3. ผู้ที่เป็นเส้นเลือดอุดตัน
4. ผู้ที่มีความไวต่อความร้อนของน้ำ

การแช่ตัวในอ่างน้ำ

การแช่ตัวหรืออวัยวะบางส่วนของร่างกายในน้ำเป็นวัฒนธรรม ประเพณีที่สืบทอดกันมาช้านานเป็นที่นิยมของชาวกรีกและโรมันมาตั้งแต่สมัยโรมัน โดยจะเห็นว่า (Hippocrates) ซึ่งได้รับการยกย่องให้เป็นบิดาแห่งการแพทย์นั้น ได้แนะนำให้ใช้น้ำในการบริการรักษาทางการแพทย์ ซึ่งได้ชี้ให้เห็นว่าธรรมชาติมีส่วนในการรักษาร่างกายของมนุษย์เรา

การแช่ตัวด้วยน้ำอุ่น (Neutral Bath)

การแช่ตัวในน้ำอุณหภูมิของน้ำควรจะอยู่ประมาณ 33-36 องศาเซลเซียส ระดับน้ำในอ่างต้องท่วมไหล่ของผู้เข้ารับบริการ ระยะเวลาในการแช่ตัวในอ่างอย่างน้อย 15-20 นาที

ประโยชน์ของการแช่น้ำอุ่น

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ช่วยบรรเทาอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อ
2. ช่วยทำให้เส้นโลหิตขยายตัว ทำให้ความดันโลหิตลดลงได้
3. ช่วยให้มีโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อต่าง ๆ และตามผิวหนังดีขึ้น
4. ทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนเพิ่มขึ้นอีกทั้งสามารถขับสารพิษออกจากร่างกาย
5. ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
6. ช่วยลดอาการเครียด เกิดการผ่อนคลาย

การแช่ตัวด้วยน้ำร้อน (Hot bath)

อุณหภูมิที่ใช้ในการแช่ตัว ประมาณ 40 องศาเซลเซียส ส่วนใหญ่คนเอเชียจะไม่สามารถทนต่อความร้อนนี้ได้ อุณหภูมิและระยะเวลาที่ใช้สามารถปรับได้ โดยผู้ให้บริการจะอยู่ด้วยตลอดเวลา

ประโยชน์ของการแช่ตัวด้วยน้ำร้อน

1. ช่วยในกรณีที่มีปัญหาการนอนไม่หลับเรื้อรัง
2. ช่วยให้นอนหลับง่าย
3. ช่วยให้ผ่อนคลายทั้งกายและใจ
4. ช่วยให้มีการขับสารพิษออกจากร่างกาย
5. ช่วยกระตุ้นให้มีการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
6. ช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อต่างๆ

ข้อควรระวังในการแช่ตัวด้วยน้ำร้อน

1. ไม่ควรใช้เป็นเวลานานเกินไปเพราะอาจเกิดอาการหน้ามืด เป็นลมได้
2. ไม่ควรใช้ในผู้ที่มีประวัติความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
3. ไม่ควรใช้กับผู้ที่สัประวัติลมชัก



การแช่ตัวด้วยน้ำเย็น (Cold Bath)

การแช่ตัวด้วยน้ำเย็นอุณหภูมิควรจะอยู่ประมาณ 12 - 15 องศาเซลเซียส เวลาในการแช่ตัวประมาณ 30 วินาทีถึง 1-2 นาทีแล้วแต่ความแข็งแรงของร่างกายเพื่อความปลอดภัยควรแช่ตัวในน้ำเย็นระยะเวลาสั้นๆ 5-15 วินาทีก่อนเพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัว

ประโยชน์ของการแช่ด้วยน้ำเย็น

1. ช่วยทำให้เส้นโลหิตมีการหดตัว
2. ช่วยลดอาการอักเสบ
3. ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย
4. ช่วยรักษาความร้อนของร่างกาย

ข้อควรระวังสำหรับการแช่ด้วยน้ำเย็น ไม่ควรใช้กับผู้ป่วยที่มีประวัติ

1. เป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต
2. ไวต่อความเย็น ไม่สามารถทนต่อความเย็นได้
3. กำลังมีระดู

การแช่ตัวในน้ำอุ่นสลับกับการอาบน้ำเย็น (Alternate Bath)

วัตถุประสงค์หลักเพื่อกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานดีขึ้น แต่ผู้ที่สามารถให้การบริการต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของอุณหภูมิเป็นอย่างดี

ข้อควรระวัง

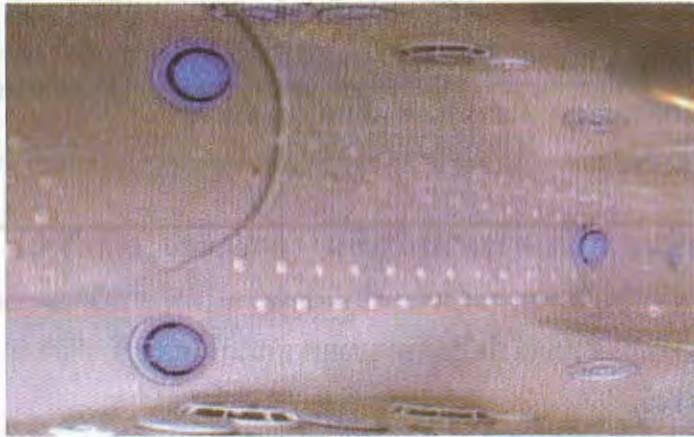
ไม่ควรใช้กับผู้ป่วยที่มีประวัติโรคหัวใจ โรคความดันสูง มีการติดเชื้อที่ไตและกระเพาะปัสสาวะ

การแช่ตัว

การเลือกอ่างวาริบำบัดไม่เหมือนกับการเลือกอ่างอาบน้ำหรืออ่าง Jacuzzi ทั่วไป เพราะอ่างวาริบำบัดมีลักษณะเฉพาะในการบริการรักษาหรือการให้การบริการที่แตกต่างไปจากอ่างอาบน้ำหรืออ่าง Jacuzzi ทั่วไปมากโดยมีอุปกรณ์เสริมเพิ่มเติมในลักษณะการใช้งานสามารถเลือกโปรแกรมได้ตามความเหมาะสมของผู้เข้ารับบริการในแต่ละราย มีจุดนวดได้น้ำมากกว่า 300 จุดตามตำแหน่งกายวิภาคของมนุษย์ เป็นอ่างบำบัดที่ใช้ในสถานบริการด้วยน้ำโดยทั่วไปในต่างประเทศ ซึ่งต่างจากประเทศไทยของเราที่แทบจะนับจำนวนอ่างบำบัดทั่วประเทศได้ไม่ยากนัก



รูปภาพที่ 6.19 อ่างวาริบำบัด มีแสงสีสลั้บและน้ำฟ่นออกตามจุด



รูปภาพที่ 6.20 จุดที่น้ำฟ่นออกมาจากอ่าง ทั้งด้านล่างและด้านข้างของอ่าง



รูปภาพที่ 6.21 การปรับอุณหภูมิ แรงดันของน้ำและตำแหน่งจุดที่น้ำฟ่นออก



การลอยตัว (Flotation) หรือ Isolation Technique

ผู้ริเริ่มเทคนิคด้านนี้ คือ Dr. John Cunningham Lilly ผู้เชี่ยวชาญวิชาสรีรวิทยา ระบบประสาท และนักจิตวิเคราะห์ ชาวอเมริกัน ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ สิ่งกระตุ้นภายนอก ร่างกายที่มีอิทธิพลต่อสภาวะจิตใจ จิตสำนึก ความเกี่ยวเนื่องกันของสมอง ตลอดจนศึกษาความสัมพันธ์ของมนุษย์และปลาโลมา แนวความคิดก็คือการกำจัดสิ่งกระตุ้นภายนอกทางด้าน ภายภาพออก จะทำให้สมองของเราได้พักอย่างเต็มที่ โดยได้เริ่มใช้เทคนิคการลอยตัวนี้ตั้งแต่ ปี ค.ศ. 1954

เทคนิคการลอยตัวเป็นเทคนิคที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายในการจำกัดสิ่งกระตุ้นต่างๆ ภายนอกที่จะมากระทบกับตัวเรา ในช่วงแรกๆมีการบริการเฉพาะในอเมริกา ฝรั่งเศส ญี่ปุ่น แต่ในเวลาต่อมาได้กลายเป็นเทคนิคการให้บริการที่นิยมมากในสปาของอังกฤษและทั่วโลก แทงค์ที่ใช้สำหรับการลอยตัวนี้ทำจากไฟเบอร์กลาสเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าหรือรูปวงรีก็ได้ลักษณะ คล้ายๆ กับอ่างน้ำขนาดใหญ่เท่าเตียงนอนหรือใหญ่กว่า ปัจจุบันอ่างลอยตัวมีลักษณะคล้าย กระสวย (capsule) มีฝาเปิด ผู้เข้ารับบริการสามารถเลือกที่จะเปิดหรือปิดฝาก็ได้ ภายใน บรรจุน้ำเกลือที่มีความเข้มข้นสูงมาก โดยปกติจะใช้เกลือ Epsom Salts หรือเกลือจากเดดซี (Dead Sea Salts) มีความลึกประมาณ 30 เซนติเมตร อุณหภูมิที่ใช้ 35.5-36 องศาเซลเซียส



รูปภาพที่ 6.22 กระสวยอ่างลอยตัว

เทคนิคการลอยตัวในแทงค์ ในอ่างหรือในสระลอยตัวจะมีการจัดห้องแยก มีความ เป็นส่วนตัวสูง บรรยากาศภายในเงียบสงบ มีการควบคุมแสงไฟที่ใช้ให้น้อยที่สุด เพื่อให้ ผู้ที่เข้ารับบริการได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ไม่มีสิ่งรบกวนจากภายนอก

ข้อแนะนำก่อนการใช้เทคนิคการลอยตัว

1. ถอดเครื่องประดับทุกชนิดออก
2. อาบน้ำให้สะอาดก่อนทุกครั้ง ทั้งนี้รวมไปถึงการล้างหน้าเอาเครื่องสำอางออกด้วย
3. รับประทานอาหารที่ย่อยง่ายและรับประทานก่อนอย่างน้อย 1 ชั่วโมง
4. ไม่ควรดื่มหน้าชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนใช้บริการ
5. ควรดื่มน้ำสะอาดก่อนใช้บริการ
6. ควรให้ผู้เข้ารับบริการถ่ายปัสสาวะก่อนใช้บริการ

ระยะเวลาในการบริการ

ปกติการบริการให้ได้ผลดีที่สุดต้องใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง แต่ในงานบริการแล้ว เวลาประมาณ 50 - 60 นาที ก็เพียงพอที่จะทำให้ผ่อนคลายได้แล้ว

ข้อแนะนำหลังการใช้เทคนิคการลอยตัว

1. ดื่มน้ำสะอาดหลังการใช้บริการ
2. อาบน้ำหลังการใช้บริการ
3. นั่งหรือนอนพักสักครู่ก่อนเข้ารับบริการต่อไป

ประโยชน์ของการใช้เทคนิคการลอยตัว

1. ช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว
2. ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายอย่างลึกลับ สมองส่งคลื่นอัลฟาออกมา จนกระทั่งเหมือนการทำสมาธิในขั้นที่เรียกว่า Theta
3. ช่วยบรรเทาอาการปวด เพราะร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟิน (endorphins) ออกมามากขึ้น
4. ช่วยในการขับสารพิษออกจากร่างกาย
5. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตในร่างกาย
6. ช่วยลดอาการตึงตัวกล้ามเนื้อ
7. ช่วยทำให้ความดันโลหิตลดลง
8. ช่วยให้อัตราการเต้นของชีพจรลดลง
9. ช่วยให้อัตราการหายใจลดลง
10. ใช้กับนักกีฬาก่อนที่จะมีการแข่งขัน
11. ใช้กับผู้ป่วยข้ออักเสบเรื้อรัง (Chronic arthritis)
12. ใช้กับผู้ที่มีปัญหาการนอนหลับยาก
13. สามารถใช้กับสตรีที่ตั้งครรภ์ 3 เดือนขึ้นไป



ข้อควรระวังของการใช้เทคนิคการลอยตัว ไม่ควรใช้กับผู้ที่ปัญหาหรืออยู่ในสภาวะ

1. กลัวความมืดหรือกลัวถูกขัง (Claustrophobic)
2. อารมณ์และจิตใจแปรปรวน หรือซีมเศร้า
3. โรคลมชัก
4. โรคหัวใจ ภาวะความดันโลหิตสูง
5. โรคไต
6. โรคเบาหวาน
7. โรคผิวหนัง
8. ฟันดีมแอลกอฮอล์
9. มีบาดแผล โดยเฉพาะแผลเปิด
10. มีปัญหาระบบขับถ่ายของเสีย

การฉีดน้ำและการแช่น้ำ

อ่างน้ำสำหรับแช่ หรืออ่างวารีบำบัด จะประกอบด้วยอุปกรณ์เสริมที่ให้น้ำพ่นฉีด หรือเป็นอากาศออกมาจากรูตามตำแหน่งต่างๆ นอกจากนี้ยังมีหัวฉีดน้ำที่สามารถถือฉีดไปตามร่างกายในส่วนที่ต้องการ รวมทั้งมีแผ่นอิเล็กทรอนิกส์ขั้วบวกและขั้วลบในการกระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้า (ซึ่งต้องกระทำโดยนักกายภาพบำบัดหรือแพทย์เวชกรรมเท่านั้น) ที่มีข้อเจือไนซ์ในการใช้งาน ซึ่งไม่ขอกกล่าวการแช่น้ำในที่นี้

การฉีดพ่นวิชชี (Vichy Shower)

รู้จักกันในนาม affusion shower หรือ Rain shower ซึ่งเป็นการให้น้ำกระจายออกจากหัวฉีดแบบฝักบัว คล้ายฝนตก โดยให้ผู้รับบริการนอนอยู่บนเตียง ในขณะที่มีราวฝักบัวประมาณ 5 หัว หรือมากกว่าโปรยน้ำลงมาด้วยความแรง ของน้ำพอสมควร ปกติใช้น้ำอุ่น เพื่อให้ เกิดความผ่อนคลายอย่างล้ำลึก ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย แรงของกระแสน้ำที่โปรยลงมา จะหวดไปทั่วร่างกายทำให้การไหลเวียนของกระแสโลหิตและน้ำเหลืองดีขึ้น บรรเทาอาการคั่ง ของน้ำเหลือง แต่ไม่แนะนำให้ใช้กับผู้ที่ มีประวัติต่อมน้ำเหลืองโตหรือสตรีที่กำลังตั้งครรภ์ โดยเฉพาะช่วง 3 เดือนแรก สถานที่ให้บริการบางแห่งจะมีผู้ให้บริการนวดภายใต้ กระแสน้ำที่โปรยลงมาให้กับผู้เข้ารับบริการด้วย



รูปภาพที่ 6.23 การฉีดพ่นวิชชับริเวณด้านหลัง (Vichy Shower)

ข้อดีของการใช้ Vichy Shower

1. ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย
2. ช่วยให้มีการไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองดีขึ้น
3. สามารถที่จะให้การบริการสำหรับผู้ที่ปัญหาในการเคลื่อนไหวร่างกาย เพราะเป็นเทคนิคที่ง่ายในการให้การบริการ
4. เนื่องจากแรงของกระแสน้ำที่โปรยลงมา มีความแรงไม่มากจึงสามารถใช้ได้กับผู้ที่ปัญหาเส้นเลือดอุดตัน เพื่อช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น

ข้อควรระวังสำหรับการใช้ Vichy Shower

1. ไม่ควรให้การบริการสตรีที่ตั้งครรภ์โดยเฉพาะในระยะ 3 เดือนแรก
2. ไม่ควรให้การบริการผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับผิวหนัง โดยเฉพาะที่มีปัญหาแผลเปิดหรือโรคผิวหนังเอ็กซีมา (Eczema) ในระยะรุนแรง

การเตรียมสถานที่สำหรับการบริการ

1. ตรวจสอบพื้นที่ห้องต้องแห้งเสมอ ก่อนที่ผู้เข้ารับการบริการจะเข้ารับการบริการ
2. ดูแลเกี่ยวกับอุณหภูมิของน้ำที่ใช้และอุณหภูมิของห้อง ไม่ให้ร้อนหรือเย็นจนเกินไป

วิธีการให้การบริการ

1. ช่วยให้ผู้เข้ารับการบริการขึ้นเตียงแล้วจัดให้ออนคว่ำ
2. จัดแผงกั้นหน้าของผู้เข้ารับการบริการให้เรียบร้อย
3. เริ่มเปิดเครื่อง ให้กระแสน้ำเริ่มโปรยลงมา ใช้เวลา 10 นาที
4. เลื่อนแผงกั้นหน้าของผู้เข้ารับการบริการออก แล้วให้ออนหงาย จัดทำให้สบาย แล้วเลื่อนเอาแผงกั้นหน้าไว้ในตำแหน่งให้ถูกต้อง



5. เปิดเครื่องให้กระแสไฟฟ้าไปรยลงมามาก 10 นาที

6. เมื่อครบ 10 นาทีให้ปิดเครื่อง นำเอาเสื้อคลุมและผ้าเช็ดตัวให้ผู้เข้ารับบริการ ช่วยให้ลงจากเตียงแล้วพาไปที่ห้องพักรับรอง

การดูแลหลังการบริการ

1. ให้นอนพักประมาณ 20 นาที.
2. ให้ดื่มน้ำสะอาดหลายๆแก้ว
3. ให้ใช้ครีมหรือโลชั่นทาผิวให้ทั่ว

การฉีดน้ำ (Scotch Hose or Jet Shower)

เป็นเทคนิคการบริการด้วยน้ำ โดยผู้ให้บริการต้องผ่านการฝึกฝนมาอย่างดี มีความรู้เกี่ยวกับกายวิภาคและสรีรวิทยา โดยจะใช้หัวฉีดที่มีแรงของน้ำสูงมาฉีดไปตามร่างกายของผู้เข้ารับบริการ โดยให้ยืนห่างจาก ผู้ให้บริการประมาณ 4 เมตร ปกตินิยมใช้น้ำอุ่น เพราะจะเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลือง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นสามารถใช้น้ำเย็นในการบริการหลังจากการออกกำลังกายหรือใช้ระหว่างพักขณะที่มีการแข่งขันกีฬา

ข้อดีของการใช้ Jet Shower

1. ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต
2. ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบน้ำเหลือง

ข้อควรระวัง ไม่ควรใช้กับผู้มีประวัติ

1. เส้นเลือดขาดโดยเฉพาะในช่วงที่มีอาการรุนแรง
2. โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต
3. มีการอักเสบส่วนต่างๆ ของร่างกาย
4. ผู้ที่กำลังตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์
5. โรคผิวหนัง เอ็กซีมา (Eczema) ในระยะรุนแรง
6. ระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืดระยะรุนแรง
7. โรคลมชัก
8. มะเร็ง

การเตรียมสถานที่ก่อนให้บริการ

1. ตรวจสอบพื้นที่ห้องให้แห้งก่อนที่ผู้เข้ารับบริการจะเข้ารับบริการ
2. ตั้งอุณหภูมิของน้ำที่ประมาณ 34 องศาเซลเซียส

วิธีปฏิบัติ

อธิบายให้ผู้มารับบริการทราบว่า ความแรงของน้ำที่จะใช้นวดนั้นแรงมาก และควรที่จะจับราวข้างผนังไว้ตลอดเวลา ระยะเวลาที่ใช้คือ 15-20 นาที



รูปภาพที่ 6.24 การฉีดต้นน้ำแบบ Jet Shower

การฉีดน้ำที่เข่าโดยใช้น้ำเย็น (Knee Affusion-Cold Temperature)

ประโยชน์ของการฉีดน้ำที่เข่าโดยใช้น้ำเย็น

1. ใช้กับผู้มีปัญหาการไหลเวียนโลหิตที่ขาไม่ดี ทำให้มีการไหลเวียนที่ดีขึ้น
2. ใช้กับผู้ที่มีอาการปวดเวียนศีรษะจากปัญหาเส้นเลือดถูกกดเบียด (Vascular headaches) ทำให้มีการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ความดันโลหิตลดลง
3. ช่วยแก้ปัญหากล้ามเนื้อล้าได้
4. ช่วยเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย

วิธีปฏิบัติ

1. ใช้สายยางขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 3/4 นิ้ว ยาว 3 1/2 ฟุต โดยใช้น้ำเย็น อุณหภูมิประมาณ 18.5 องศาเซลเซียส เริ่มฉีดบริเวณเท้าข้างขวา ด้านนอกก่อน ค่อยๆ ฉีดไล่ขึ้นไปตามน่อง จนกระทั่งถึงบริเวณด้านหลังเข่าเหนือข้อพับ 3-4 นิ้ว จนกระทั่งเห็นสีของผิวหนังกลายเป็นสีชมพูแดง แล้วจึงค่อยๆ ฉีดเลื่อนลงมาด้านในของขาจนกระทั่งถึงข้อเท้าด้านใน ฉีดด้านซ้ายในลักษณะเดียวกันกับด้านขวาแล้วจึงค่อยๆ ฉีดด้านหน้าขาทั้งสองข้าง หลังจากนั้นให้ฉีดน้ำเป็นวงกลมใต้ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง



2. ใช้มือเช็ดเท้าให้แทนโดยไม่ต้องใช้ผ้า
3. ให้ออกกำลังขาทั้งสองข้าง
4. ใส่ถุงเท้าให้และนอนพัก

ข้อห้ามและข้อควรระวัง ไม่ควรทำในสภาวะ

1. ขณะมีประจำเดือน
2. มีอาการปวดร้าวลงขาจากเส้นประสาทกดทับ
3. ไม่สามารถทนความเย็นได้
4. มีการอักเสบของระบบทางเดินปัสสาวะ
5. ความดันโลหิตต่ำ

การฉีดน้ำที่เข้าโดยใช้น้ำอุ่นสลับกับน้ำเย็น (Knee Affusion – Alternate Temperature)

ประโยชน์ของการฉีดน้ำที่เข้าโดยใช้น้ำอุ่นสลับกับน้ำเย็น

1. ช่วยเพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย
2. ช่วยลดความดันโลหิต
3. ช่วยให้ผ่อนคลาย
4. ช่วยให้นอนหลับง่าย
5. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

วิธีปฏิบัติ

1. ใช้สายยางที่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 3/4 นิ้ว ความยาว 3 1/2 ฟุต
2. เริ่มโดยการฉีดน้ำอุ่นอุณหภูมิประมาณ 36 - 38 องศาเซลเซียส ด้านหลังของเข่าทั้ง 2 ข้างโดยฉีดด้านนอกของเท้าด้านขวาก่อน แล้วจึงฉีดด้านหลังซ้าย หลังจากนั้นให้ฉีดด้านหน้าของเข่าทั้งสองด้าน
3. ฉีดน้ำเย็นอุณหภูมิประมาณ 18.5 องศาเซลเซียส ในลักษณะเดียวกันกับข้อ 2
4. หลังจากนั้นให้ทำซ้ำข้อ 2 และข้อ 3
5. ให้ฉีดน้ำเย็นเป็นวงกลมที่ใต้ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง
6. ไม่ต้องเช็ดเท้าให้แห้ง
7. ให้นอนพัก โดยให้ร่างกายอุ่นไว้

ข้อห้ามและข้อควรระวัง ไม่ควรทำในสภาวะ

1. ขณะมีประจำเดือน
2. มีอาการปวดร้าวลงขาจากเส้นประสาทกดทับ

3. ไม่สามารถทนความเย็นได้
4. มีการอักเสบของระบบทางเดินปัสสาวะ
5. ความดันโลหิตต่ำ

การฉีดน้ำที่ขาโดยใช้น้ำเย็น (Leg Affusion - Cold Temperature)

ประโยชน์ของการฉีดน้ำที่ขาโดยใช้น้ำเย็น

1. ใช้สำหรับผู้ที่มีปัญหาของการไหลเวียนโลหิตที่ขาไม่ดี เป็นการเพิ่มการไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น
2. ใช้สำหรับผู้ที่ปัญหาเส้นเลือดอุดตัน
3. ช่วยทำให้ความดันโลหิตลดลง
4. ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย

วิธีปฏิบัติ

1. ฉีดน้ำเย็นอุณหภูมิประมาณ 18.5 องศาเซลเซียส เริ่มจากบริเวณขาหลังขา ด้านนอกของเท้า ฉีดไล่ขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงบริเวณสะโพก แล้วจึงฉีดไล่ลงไปจนถึงเท้าขาด้านใน ทำในลักษณะเดียวกันกับด้านหลังของขาซ้าย
2. ฉีดน้ำบริเวณขาด้านหน้า โดยเริ่มจากบริเวณเท้าขาด้านนอก ไปจนถึงบริเวณ ขาหนีบ แล้วฉีดไล่ลงมาจนถึงเท้าขาด้านใน ทำซ้ำในกรณีของขาข้างซ้าย เลื่อนมาถึงบริเวณ หัวแม่เท้า
3. ฉีดน้ำเป็นวงกลมใต้ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง
4. ไม่ควรเช็ดเท้าให้แห้ง
5. ให้ออกกำลังขาทั้งสองข้าง
6. ให้นอนพัก

ข้อห้ามและข้อควรระวัง ไม่ควรทำในสภาวะ

1. ขณะมีประจำเดือน
2. มีอาการปวดร้าวลงขาจากเส้นประสาทกดทับ
3. ไม่สามารถทนความเย็นได้
4. มีการอักเสบของระบบทางเดินปัสสาวะ
5. ความดันโลหิตต่ำ



การฉีดน้ำที่ขาโดยใช้น้ำอุ่นสลับกับการใช้น้ำเย็น (Leg Affusion-Alternate Temperature)

ประโยชน์ของการฉีดน้ำที่ขาโดยใช้น้ำอุ่นสลับกับการใช้น้ำเย็น

1. ช่วยให้ความดันโลหิตลดลง
2. ช่วยให้มีการเพิ่มการไหลเวียนโลหิตบริเวณขา
3. ช่วยให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย

วิธีปฏิบัติ

1. ใช้น้ำอุ่นอุณหภูมิประมาณ 36 -38 องศาเซลเซียส ฉีดบริเวณขาด้านหลังทั้งสองข้างแล้วจึงฉีดด้านหน้าทั้งสองข้าง
2. ใช้น้ำเย็นอุณหภูมิประมาณ 18.5 องศาเซลเซียส ฉีดบริเวณขาด้านหลังทั้งสองข้าง ตามด้วยการฉีดด้านหน้าของขาทั้งสองข้าง
3. ฉีดเป็นวงกลมได้ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง
4. ปล่อยให้เท้าแห้งเอง
5. ให้พัก และดูแลร่างกายให้อุ่น

ข้อห้ามและข้อควรระวัง ไม่ควรทำในสภาวะ

1. ขณะมีประจำเดือน
2. มีอาการปวดร้าวลงขาจากเส้นประสาทกดทับ
3. ไม่สามารถทนความเย็นได้
4. มีการอักเสบของระบบทางเดินปัสสาวะ
5. ความดันโลหิตต่ำ

การฉีดน้ำที่แขนโดยใช้น้ำเย็น (Arm Affusion - Cold Temperature)

ประโยชน์ของการฉีดน้ำที่แขนโดยใช้น้ำเย็น

1. ช่วยให้สดชื่นขึ้นในกรณีที่เกิดอาการอ่อนเพลีย
2. ช่วยกระตุ้นให้โลหิตมีการไหลเวียนได้ดีขึ้น

ข้อห้ามและข้อควรระวัง

1. ไม่ควรใช้กับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจ
2. ไม่ควรใช้กับผู้ที่ เป็นโรคหอบหืด

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับบริการบริการก้มตัวลงพาดแขนไว้ อีกด้านหนึ่งของราวจับ
2. ฉีดน้ำเย็นอุณหภูมิประมาณ 18.5 องศาเซลเซียส จากบริเวณด้านนอกของแขนข้างขวาเริ่มจากมือขึ้นไปยังบริเวณไหล่ ค่อยๆ เลื่อนลงมาบริเวณด้านนอกด้านหน้าของแขนขวา จนถึงฝ่ามือ
3. ฉีดแขนซ้ายในลักษณะเดียวกันกับแขนด้านขวา
4. ทำซ้ำ 3 - 4 รอบ
5. ไม่ต้องเช็ดให้แห้ง
6. ให้ออกกำลังแขนแล้วให้พัก

การฉีดน้ำที่แขนโดยการใช้น้ำอุ่นสลับกับการใช้น้ำเย็น (Arm Affusion - Alternate Temperature)

ประโยชน์ของการฉีดน้ำที่แขนโดยการใช้น้ำอุ่นสลับกับการใช้น้ำเย็น

1. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต
2. ช่วยให้สดชื่น บรรเทาอาการอ่อนเพลีย
3. ใช้กับผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำ
4. ใช้กับผู้ที่มีปัญหามือเย็น
5. ใช้กับผู้ที่มีอาการใจสั่น

ข้อห้ามและข้อควรระวัง

1. ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ
2. ผู้ที่เป็นโรคหอบหืด

วิธีปฏิบัติ

คล้ายกับการฉีดน้ำที่แขนโดยใช้น้ำเย็น แต่ให้ใช้น้ำอุ่นก่อนแล้วถึงตามด้วยน้ำเย็น ทำทั้งหมดสองรอบ หลังจากนั้นให้ออกกำลังแขนทั้งสองข้าง แล้วถึงให้พัก

การฉีดน้ำที่หน้าโดยการใช้น้ำเย็น (Face Affusion - Cold Temperature)

ประโยชน์ของการฉีดน้ำที่หน้าโดยการใช้น้ำเย็น

1. ใช้กับผู้มีปัญหาการปวดศีรษะไมเกรน
2. ช่วยบรรเทาอาการเมื่อยล้าทำให้สดชื่นขึ้น
3. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต
4. ช่วยลดรอยย่นบนใบหน้า



ข้อห้ามและข้อควรระวัง

1. ห้ามใช้กับผู้ที่เป็นต่อหีน
2. ห้ามใช้กับผู้ที่เป็นไซนัสอักเสบเฉียบพลัน

วิธีปฏิบัติ

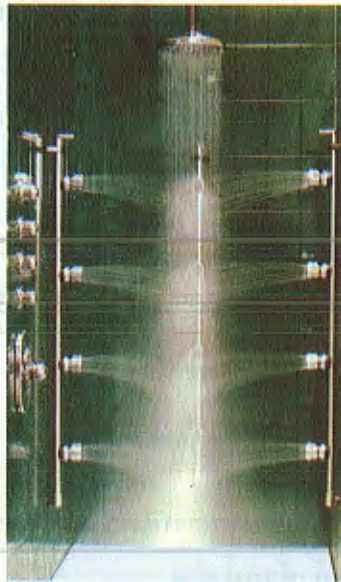
1. ฉีดน้ำเย็นอุณหภูมิประมาณ 18.5 องศาเซลเซียสเริ่มจากบริเวณขมับด้านขวา ผ่านไปบนหน้าผาก จนกระทั่งถึงบริเวณขมับด้านซ้าย เลื่อนผ่านบริเวณหน้าผากกลับไปกลับมา แล้วฉีดไปบนแก้มทั้งสองข้าง หลังจากนั้นฉีดไปทั่วบริเวณหน้าตามเข็มนาฬิกา 3 ครั้ง
2. เช็ดหน้าให้แห้ง

การฉีดพ่นแบบสวิส (Swiss Shower)

เป็นเทคนิคการบริการด้วยน้ำ โดยมีหัวเจ็ท 9 หัวหรือมากกว่าฉีดน้ำออกมาตั้งแต่ศีรษะถึงบริเวณด้านข้างลำตัว ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ช่วยทำให้ออนหลับง่ายขึ้น อีกทั้งช่วยบรรเทาปวดหลังเรื้อรังได้

ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีประวัติโรคหัวใจ
2. ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีประวัติเกี่ยวกับเส้นเลือด เส้นเลือดอุดตัน



รูปภาพที่ 6.25 Swiss shower

การแช่เท้า



รูปภาพที่ 6.26 การแช่เท้า

การแช่เท้าด้วยน้ำอุ่น (Warm Footbath)

การใช้น้ำในการบริการเท่านั้นสำคัญมากโดยเฉพาะการใช้อุณหภูมิที่ต่างกัน ไม่ว่าจะเป็น้ำอุ่นหรือน้ำเย็น เทคนิคที่ใช้กันอย่างแพร่หลายเป็นของ Sebastian Kneipp ซึ่งจะเหมือนกับการกดจุดสะท้อนที่เท้า (Reflexology) ที่เราจะกดจุดสะท้อนต่างๆ เพื่อให้มีผลในการบริการตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เนื่องจากเท้าเป็นอวัยวะที่มีพื้นที่มากประมาณร้อยละ 10 ของร่างกายเรา การแช่เท้าด้วยน้ำอุ่นจะทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย นอนหลับง่าย และยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต หลังจากแช่เท้าในน้ำอุ่นอุณหภูมิประมาณ 36-38 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 10-15 นาที แล้วเช็ดเท้าให้แห้ง พักผ่อนอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง จะทำให้ได้ผลอย่างเต็มที่

วิธีการบริการ

1. จัดให้ผู้เข้ารับบริการนั่งในท่าที่สบาย
2. แช่เท้าทั้งสองข้างในน้ำอุ่น
3. ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที
4. เช็ดเท้าให้แห้งและให้ผู้เข้ารับบริการพักประมาณ 30 นาที

ประโยชน์ของการแช่เท้าด้วยน้ำอุ่น

1. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น
2. ช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น



3. ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย
4. ช่วยลดอาการอักเสบของจมูกและลำคอ
5. ช่วยทำให้อ่อนหลังง่าย

ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีประวัติความดันโลหิตสูง
2. ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีปัญหาเส้นเลือดขาด

การแช่เท้าด้วยน้ำเย็น (Cold Footbath)

การแช่เท้าด้วยน้ำเย็นจะช่วยกระตุ้นการเผาผลาญในร่างกายเพิ่มอัตราการไหลเวียนของโลหิต และช่วยให้มีการไหลเวียนกลับของโลหิตดำดีขึ้น

วิธีการบริการ

1. แช่เท้าในน้ำเย็นอุณหภูมิประมาณ 12 องศาเซลเซียส ใช้เวลา 15 วินาทีถึง 1 นาที
2. หลังจากนั้นเช็ดเท้าผู้เข้ารับบริการด้วยมือของผู้ให้บริการ
3. ช่วยบริหารขาทั้งสองข้างของผู้รับบริการจนกระทั่งรู้สึกอุ่นขึ้น
4. พักผ่อนให้สบาย

ประโยชน์ของการแช่เท้าด้วยน้ำเย็น

1. ใช้สำหรับผู้ที่มีการไหลเวียนของโลหิตบริเวณเท้า
2. ใช้สำหรับผู้ที่มีการเมื่อยล้าของเท้า
3. ช่วยกระตุ้นระบบการเผาผลาญของร่างกาย
4. ใช้สำหรับผู้ที่มีปัญหาเท้าเย็นอยู่ตลอดเวลา
5. ใช้สำหรับผู้ที่มีประวัติการนอนหลับยาก

ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีปัญหาการติดเชื้อที่ไตและกระเพาะปัสสาวะ
2. ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีปัญหาโรคหัวใจ
3. ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับช่องท้อง
4. ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีไวต่อความเย็น

การแช่เท้าด้วยน้ำอุ่นสลับกับน้ำเย็น

การแช่เท้าด้วยน้ำอุ่นสลับกับน้ำเย็นจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของโลหิตได้เป็นอย่างดี อีกทั้งช่วยให้ระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยปกติเราจะแนะนำให้ใช้

กับผู้ที่มีการนอนไม่หลับหรือหลับยาก ความดันโลหิตต่ำมีปัญหาเท้าเย็นอยู่ตลอดเวลา มีปัญหาขาทั้งสองข้างหนักยกไม่ค่อยขึ้น อุณหภูมิของน้ำอุ่นที่ใช้ประมาณ 32-38 องศาเซลเซียส อุณหภูมิของน้ำเย็นประมาณ 12 องศาเซลเซียสหรืออุณหภูมิเท่าที่ผู้เข้ารับบริการบริการจะทนได้

วิธีการบริการ

1. ให้ผู้เข้ารับบริการบริการนั่งเก้าอี้ในท่าที่สบาย
2. ให้แช่เท้าลงในอ่างแช่เท้าที่บรรจุน้ำถึงระดับน่อง
3. โดยเริ่มจากการแช่เท้าในน้ำอุ่นก่อน ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
4. หลังจากนั้นให้แช่เท้าในน้ำเย็นใช้เวลาประมาณ 10-15 วินาที
5. ให้ทำซ้ำอีก 1 ครั้ง
6. ให้ผู้เข้ารับบริการบริการบริหารเท้า และขาทั้งสองข้างจนกระทั่งรู้สึกอุ่นขึ้น
7. ให้พักประมาณ 30 นาทีก่อนที่จะเข้ารับบริการบริการอย่างอื่น

ข้อควรระวัง

1. ไม่แนะนำให้ใช้กับผู้ที่ปัญหาเส้นเลือดอุดตัน
2. ไม่แนะนำให้ใช้กับผู้ที่ปัญหาความดันโลหิตสูง

การแช่มือ (Hand baths)

การแช่มือเป็นการแช่มือในน้ำ โดยบริเวณฝ่ามือทั้งสองข้างจะมีจุดสะท้อนไปยังอวัยวะต่างๆ คล้ายกับจุดสะท้อนที่เท้า

การแช่มือด้วยน้ำเย็น

ประโยชน์ของการแช่มือด้วยน้ำเย็น

1. ช่วยควบคุมการมีเหงื่อออกมากบริเวณฝ่ามือ
2. ช่วยลดอุณหภูมิของร่างกายขณะที่มีหูดอักเสบ
3. ช่วยลดการไหลของเลือดขณะเลือดกำเดาไหล
4. ช่วยให้รู้สึกดีขึ้นขณะเป็นลมเนื่องจากความร้อนถูกแดดเป็นเวลานาน

วิธีปฏิบัติ

1. ให้แช่มือในน้ำเย็น อุณหภูมิ 7.2 - 15.5 องศาเซลเซียส ใช้เวลา 3 - 5 นาที
2. เช็ดมือให้แห้ง

การแช่มือด้วยน้ำร้อน

ประโยชน์ของการแช่มือด้วยน้ำร้อน

1. ใช้สำหรับผู้ที่ประวัติเป็นโรคผิวหนังเรื้อรัง
2. ใช้สำหรับผู้ที่มีการอักเสบเฉพาะที่



3. ใช้สำหรับผู้ที่ เป็นโรคหอบหืด
4. ใช้สำหรับผู้ที่ มีปัญหาการอักเสบที่ปลายเล็บ
5. ใช้สำหรับผู้ที่ มีอาการเจ็บข้อมือ

วิธีปฏิบัติ

1. แช่มือในน้ำร้อนอุณหภูมิแล้วแต่ละบุคคลที่จะทนไหว
2. แช่นานตั้งแต่ 3- 30 นาทีแล้วแต่จะทนได้หรือไม่
3. ขณะที่แช่มือให้ บริหารนิ้วมือไปด้วยเพื่อเป็นการเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
4. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดมือก่อน
5. ใช้ผ้าแห้งเช็ดมือให้แห้ง

การแช่แขนทั้งสองข้างในน้ำเย็น (Arm bath-cold)

ประโยชน์ของการแช่แขนในน้ำเย็น

1. เพื่อบรรเทาอาการเมื่อยล้า
2. ใช้กับผู้ที่ มีอาการใจสั่น
3. ใช้กับผู้ที่ มีปัญหาเอ็นกล้ามเนื้อข้อศอกอักเสบ (Tennis elbow)
4. ใช้กับผู้ที่ ร่างกายอ่อนล้า (Physical exhaustion)
5. ช่วยให้ความดันโลหิตลดลง
6. ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการบริการนั่งในท่าที่สบาย
2. แช่แขนทั้งสองข้างให้ถึงเลยข้อศอก ในน้ำเย็น อุณหภูมิประมาณ 2.7 - 18.3

องศาเซลเซียส

3. แช่ประมาณ 30 วินาที ทั้งนี้ต้องแล้วแต่อุณหภูมิของน้ำที่ใช้ด้วย
4. เช็ดแขนทั้งสองข้างด้วยมือ โดยไม่ต้องใช้ผ้าเช็ดให้แห้ง
5. ให้บริหารแขนทั้งสองข้างหลังจากนั้นให้นอนพักและห่อผ้าที่แขนทั้งสองข้างให้อุ่น

ข้อห้ามของการแช่แขนในน้ำเย็น

1. อาการจุกเสียดหน้าอกได้รายนมซ้าย (Angina pectoris)
2. ผู้ป่วยโรคหัวใจ (Heart ailments)
3. มือซีดเย็น (Cold hands)

การแช่แขนทั้งสองข้างในน้ำอุ่น (Arm bath-warm)

ประโยชน์ของการแช่แขนด้วยน้ำอุ่น

1. ใช้กับผู้ที่เป็นข้อต่อรูมาติซึมที่ไม่มีอาการอักเสบ (Local non-inflammatory rheumatism) ช่วยให้การเคลื่อนไหวของมือและแขนดีขึ้น
2. ใช้กับผู้ที่เป็นโรคข้ออักเสบของมือ (Arthritis of the hand) ทำให้การเคลื่อนไหวของมือดีขึ้น
3. ใช้กับผู้ที่มีอาการจุกเสียดหน้าอกใต้ราวนมซ้าย (Angina pectoris)
4. ใช้กับผู้ที่เป็นหลอดลมอักเสบ (Bronchitis) ช่วยให้การหายใจดีขึ้น
5. ใช้กับผู้ที่เป็นมือซีดเย็น Chronic cold hands

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการบริการนั่งเก้าอี้ที่สบาย
2. แช่แขนทั้งสองข้างให้ถึงกึ่งกลางของต้นแขน ด้วยน้ำอุ่นอุณหภูมิ 35.5 - 37.7

องศาเซลเซียส

3. ใช้เวลาในการแช่ประมาณ 15 - 20 นาที
4. เช็ดแขนทั้งสองข้างให้แห้ง และให้นอนพักสักครู่

ข้อห้ามและข้อควรระวังของการแช่แขนด้วยน้ำอุ่น

1. ระบบน้ำเหลืองอุดตัน (Lymph blockage)
2. อาการบวมของน้ำเหลือง (Lymph edema)
3. ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง
4. ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ

การแช่แขนในน้ำอุ่นสลับกับน้ำเย็น (Arm bath - alternate temperature)

ประโยชน์ของการแช่แขนในน้ำอุ่นสลับกับน้ำเย็น

1. ใช้กับผู้ที่มีปัญหาการไหลเวียนของโลหิตไม่ดี ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
2. ใช้กับผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง
3. ใช้กับผู้ที่มีปัญหา Bronchitis ทำให้การหายใจดีขึ้น

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการบริการนั่งในท่าที่สบาย
2. แช่แขนทั้งสองข้างให้ถึงกึ่งกลางต้นแขนด้วยน้ำอุ่นอุณหภูมิ 35.5 - 37.7

องศาเซลเซียสเป็นเวลา 5 นาที



3. แขนทั้งสองข้างให้ถึงกึ่งกลางต้นแขนในน้ำเป็นอุณหภูมิ 18.3 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 10 วินาที

4. ทำซ้ำอีกครั้ง ทั้งการแช่ในน้ำอุ่นและการแช่ในน้ำเย็น
5. เช็ดแขนทั้งสองข้างด้วยมือ โดยไม่ต้องเช็ดด้วยผ้าแห้ง
6. ให้ออกกำลังแขนทั้งสองข้าง
7. ให้นอนพักก่อน

ข้อห้าม เฉพาะผู้ที่เป็นโรคหัวใจ

การนวดตัวในน้ำด้วยความดันสูง (Underwater Pressure Massage)

การนวดตัวในน้ำด้วยความดันสูง จะให้ผู้ที่เข้ารับการบริการนอนอยู่ในอ่างน้ำอุ่น อุณหภูมิประมาณ 36 องศาเซลเซียส โดยผู้ให้บริการจะใช้หัวเจ็ทที่มีแรงดันของน้ำ ซึ่งสามารถปรับระดับความแรงได้ตั้งแต่ 0.5–7.0 bar นวดไปตามลำตัวของผู้เข้ารับการบริการ จะเว้นในบางจุดที่อันตรายเช่นบริเวณหน้าอก บริเวณท้องน้อย บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ บริเวณ ทวารหนัก แนวกระดูกสันหลังเพราะแรงดันของน้ำค่อนข้างสูง อุณหภูมิของน้ำที่ออกมาจาก หัวเจ็ทสามารถต่ำกว่าหรือสูงกว่าอุณหภูมิของน้ำในอ่างก็ได้ ระยะเวลาในการบริการ 20-30 นาที

ประโยชน์ของการนวดตัวในน้ำด้วยความดันสูง

1. ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย
2. ช่วยกระตุ้นให้มีการไหลเวียนและน้ำเหลืองดีขึ้น
3. ช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ ทำงานดีขึ้น
4. ใช้กับผู้ป่วยที่ทำ Osteosynthesis
5. ใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาข้อเคลื่อน
6. ใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาปวดร้าวลงขาและน่อง (Sciatica)
7. ใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาปวดขาบริเวณเอวส่วนล่าง (Lumbalgia)
8. ใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาขาที่แขนไทรักแร้ (Brachialgia)
9. ใช้กับผู้ป่วยอัมพาต

ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรใช้กับผู้ที่ยังได้รับอุบัติเหตุกระดูกหัก
2. ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีบาดแผล และเป็นแผลเปิด
3. ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับเส้นเลือด
4. ไม่ควรใช้กับลูกค้ำที่มีปัญหาโรคหัวใจ



รูปภาพที่ 6.27 การนวดตัวในน้ำด้วยความดันสูง

เทคนิคการใช้ความร้อนสลับกับการใช้ความเย็น

การใช้เทคนิคนี้มีวัตถุประสงค์หลักคือ การกระตุ้นให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีและประสานกันมากขึ้น อีกทั้งสามารถกระตุ้นการทำงานของผิวหนังโดยตรง ทำให้สร้างคอลลาเจนได้ดีอีกด้วย

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ใช้บริการเข้าห้องอบไอน้ำสลับกับการแช่น้ำเย็น สลับไปสลับมาสามครั้ง เพื่อสร้างความเคยชินครั้งแรกของการเข้าห้องอบไอน้ำใช้เวลาประมาณ 10 นาที ครั้งต่อไป ครั้งละ 5 นาที สำหรับระยะเวลาในการแช่น้ำเย็นประมาณ 5-10 วินาทีในแต่ละครั้ง

ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีการติดเชื้อที่ไต และกระเพาะปัสสาวะ
2. ไม่ควรใช้กับผู้ที่เป็นโรคหัวใจ
3. ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีปัญหาเลือดออกง่าย
4. ไม่ควรใช้กับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน
5. ไม่ควรใช้กับผู้ที่เป็นโรคความดันสูง



เอกสารอ้างอิง

1. Bailey J, Harcup J, Dr., Harrington J. The Spa Book. Habia; 2005.
2. Callen K. Spa: EburyPress; 2001.
3. Cotes J. Pools,: FPC living. No. 94; 2003.
4. Coutts C, AdaWarren. Nutural bath and spa. New Holland; 2004.
5. Dincin D. Water healing: Contemporary books; 2001.
6. Gizowska E. Bathing for Health Beauty Relaxation: New Burlington Books; 1998.
7. Gorins C, Valery MF. Ambiance piscines. No. 67: Editair; 2005.
8. Horay P, Harp D. Hot Water Therapy: Orient Paperbacks; 2003.
9. Kavounas A. Water therapy: KC; 2000.
10. Leavy HR, Bergel RR. Spa: thomson; 2003.
11. Lee G. Spa style Europe: Archipelago Press; 2004.
12. McRae J, Douglas PH. Swimming pools and spas: Sunset; 1998.
13. Roeder G. Healing with Water: alive books; 2000.
14. Sanderfoot AE. Pools and Spas: Rockport; 2003.
15. Techniques Piscines Magazine. In. Messignac: mars-mai; 2005.
16. Zabihi K, Jotisalikhorn C. Periplus; 2005.
17. ประโยชน์ บุญสินสุข, รัมภา บุญสินสุข. สปาเขาทำกันอย่างไร: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์; 2547.
18. พรศรี ปัญจปิยะกุล. วิถีสุขภาพแบบบูรณาการ. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิถิทธรรศน์; 2545.
19. ศราวุธจินตชาติ. บ้านและสวน: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง; มกราคม



Small text at the top right of the page, possibly a date or page number.

1. Bailey J, Hargrove J, Br., Nottingham J. The Spa Book. Hobbs; 2002.
2. Bailey K. Spa. Ebury Press; 2001.
3. Bailey J. Spa. PRC Int'l; No. 04; 2002.
4. Bailey C. Spa. Water, Health and the New Holland. Ebury; 2004.
5. Bailey D. Water. Watering Contemporary Books; 2001.
6. Bailey E. Watering for Health. Health, Fitness, New Holland Books; 1999.
7. Bailey G. Water. Mc Andrew's; No. 07; Ebury; 2008.
8. Bailey H. Hot Water. Theory. Chant Publishers; 2003.
9. Bailey A. Water therapy. Mc; 2000.
10. Bailey M. Spa. Watering; 2002.
11. Bailey S. Spa. Watering Press; 2004.
12. Bailey J. Spa. Watering pools and spas. Ebury; 1999.
13. Bailey G. Watering with Water. Water books; 2000.
14. Bailey M. Spa and Water. Watering; 2002.
15. Technical Spa. Watering to Watering. Watering; 2000.
16. Bailey M. Watering G. Watering; 2002.
17. Bailey M. Watering. Watering; 2002.
18. Bailey M. Watering. Watering; 2002.

Small text at the bottom of the page, possibly a footer or page number.

