

พลาสติกแก้ปวดลดอาการปวดจริงหรือ?

นางสาวรัชฎาภรณ์ คำฟูบุตร
เจ้าพนักงานเผยแพร่



อาการปวดกล้ามเนื้อ ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นอาการยอดฮิตของคนในยุคปัจจุบันและพบบ่อยในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะคนที่นั่งทำงานในออฟฟิศที่ไม่ค่อยเปลี่ยนอิริยาบถจากเก้าอี้ ซึ่งนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ คนที่ต้องทำกิจกรรมนอกบ้านเช่น ยก แบก หาม หรือคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นต้น ซึ่งอาการปวดที่เกิดขึ้นตามร่างกาย หากได้ลองปีบนิ้วด้วยตนเองเบื้องต้นแล้วยังไม่หาย ทางเลือกที่น่าสนใจก็คือ การใช้พลาสติกแก้ปวด หรือแผ่นแปะแก้ปวด ในการบรรเทาอาการและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้

พลาสติกแก้ปวด หรือแผ่นแปะแก้ปวด มี ๒ แบบ คือ ๑) แบบที่มีการใส่ส่วนผสมต่างๆ หรือตัวยาที่ช่วยในเรื่องลดอาการปวด อาการอักเสบ เมื่อเราแปะบนผิวหนัง ตัวยาจะซึมผ่านผิวหนังและเข้าสู่กระแสเลือด สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดในตำแหน่งนั้นได้ชั่วคราวประมาณ ๔ - ๑๒ ชั่วโมง ๒) แบบที่ไม่มีตัวยา เป็นแผ่นร้อนที่จะช่วยคลายกล้ามเนื้อ ทำให้เลือดไหลเวียนดี จึงลดอาการปวดตามบริเวณต่างๆ ได้เช่นกันสามารถใช้กับอาการปวดประจำเดือน และสำหรับผู้ที่ไม่ชอบกลิ่นยาสมุนไพร มีวิธีเลือกซื้อแผ่นพลาสติกแก้ปวดดังนี้



๑. เลือกซื้อแผ่นแปะแก้ปวดสูตรเย็นหรือสูตรร้อนตามอาการปวด

- แผ่นแปะแก้ปวดแบบเย็น มักมีส่วนผสมของเมนทอล การบูร ยูคาลิปตัสออยล์ ช่วยทำให้เส้นเลือดหดตัว สามารถลดอาการบวม อาการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อ เหมาะกับอาการปวดเฉียบพลันที่เป็นมาไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมง เช่น อาการบวม ฟกช้ำ เคล็ดขัดยอกหลังออกกำลังกาย เป็นต้น

- แผ่นแปะแก้ปวดแบบร้อน จะช่วยขยายหลอดเลือด ทำให้บริเวณที่ใช้มีเลือดไหลเวียนเยอะขึ้นเลือดจะนำพาสารอาหารมาหล่อเลี้ยงบริเวณที่ปวด และนำพาสารอักเสบออกไป เหมาะกับอาการปวดที่เป็นมาระยะหนึ่ง เช่น ปวดกล้ามเนื้อแบบเรื้อรังหรือออฟฟิศซินโดรม

๒. เลือกตามชนิดของแผ่นแปะ

- แผ่นแปะอเนกประสงค์ ส่วนใหญ่เป็นแผ่นสี่เหลี่ยม สามารถใช้ได้กับทุกส่วนของร่างกาย
- แผ่นแปะแก้ปวดเฉพาะจุด มีหลายรูปทรง เพราะออกแบบมาเพื่อรองรับสรีระส่วนนั้น จึงช่วยลด

อาการปวดได้ตรงจุด

- ๓. เลือกขนาดแผ่นแปะตามบริเวณที่ปวดเพื่อไม่ให้หลุดง่ายในระหว่างการใช้งาน เช่น ถ้าบริเวณที่จะใช้มีขนาดใหญ่ อย่างแผ่นหลัง แขน ขา ควรเลือกชิ้นใหญ่ ถ้าบริเวณที่จะใช้มีขนาดเล็กควรเลือกชิ้นเล็ก

- ๔. ควรตรวจสอบส่วนผสมของแผ่นแปะแก้ปวดก่อนซื้อ เพื่อหลีกเลี่ยงสารหรือยาสมุนไพรที่อาจทำให้แพ้

- ๕. เลือกตามกลิ่นที่ชอบ หากเป็นคนไม่ชอบกลิ่นฉุนหรือรุนแรงเกินไป อาจเลือกเป็นกลิ่นสมุนไพรเพื่อให้สดชื่นและผ่อนคลาย

- ๖. เลือกบรรจุภัณฑ์ที่อยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม่มีรอยฉีกขาด ระบุวันเดือนปีที่ผลิตหรือหมดอายุ

ดังนั้น ก่อนซื้อพลาสติกแก้ปวด หรือแผ่นแปะแก้ปวด ควรจะอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ให้ดี เพื่อจะได้แผ่นแปะแก้ปวดได้ถูกต้องตามส่วนที่เราต้องการ