

## วิธีบรรเทาอาการปวดหัว.....ที่คุณก็ทำได้

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ค. 2552

### วิธีบรรเทาอาการปวดหัว.....ที่คุณก็ทำได้

อาการปวดหัวที่พุดถึงนี้เป็นอาการของคนทั่วไป (ไม่ใช่คนป่วยด้วยโรคประจำตัว เช่น เนื้องอกในสมอง ฯลฯ) ที่ปวดหัวเป็นประจำ จากหลายๆ สาเหตุ เช่น อากาศร้อนเกินไป นอนไม่พอ เครียด หัวขี้ว คนที่ชอบเคี้ยวหมากฝรั่งนานๆ แผลก้นนำหมอนหนุน คนสูบบุหรี่จัดสวนใหญ่ก็จะปวดหัวบ่อยๆ นอนผิดท่าก็ทำให้ปวดหัวได้เหมือนกัน  
อย่างนอนคว่ำหน้าก็อาจทำให้กล้ามเนื้อที่คอหดตัวและเป็นสาเหตุให้ปวดหัวได้ ทานอุณหภูมิจะดีกว่าสำหรับคนที่ปวดหัวบ่อยๆ และปวดหัวไม่ทราบสาเหตุอีกมากที่ทำให้คนเราปวดหัว ก่อนที่จะพึ่งไอสติกก็ลองแก้ที่ต้นเหตุปัญหาและฟังตนเองดูก่อนกันดีกว่าไหม...



นอนหลับสักงีบอาจช่วยให้อาการปวดหัวดีขึ้น แต่ก็เหมือนคาบสมุทร  
บางคนปวดหัวแล้วนอนสักตื่นจะอาการดีขึ้น แต่บางคนนอนมากไปจะยิ่งปวดหัวหนักขึ้น ต้องลองดูนะคะ



ไม่ว่าจะยืนหรือนั่ง ต้องให้หลังและคอตั้งตรงไว้เสมอ  
พยายามหลีกเลี่ยงการเอียงศีรษะไปด้านใดด้านหนึ่งอยู่เสมอๆ



ประคบร้อนหรือเย็น ที่บริเวณหน้าผากและต้นคอก็ช่วยได้  
ส่วนจะเลือกร้อนหรือเย็นนั้นต้องตามความเหมาะสมของแต่ละคน  
ขอแนะนำว่าความรอนห้ามใช้กับคนปวดหัวไมเกรน หรือคนที่ปวดหัวเพราะความดันโลหิตสูง



หายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนออกช้าๆ เหมือนเวลาคลายเครียด หรือดับความโกรธ



นวดและกดเพื่อบรรเทาอาการปวดหัว บริเวณต้นคอ ไหล่ และหลัง



ประคบดวงตากับผ้าชุบน้ำเย็น เพราะอาจเกิดจากตาเพลียที่ต้องสู้กับแสงจ้าเป็นเวลานานๆ เช่น อยู่ท่ามกลางแดด สูดแสงหน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวันจนตาล้า การใส่แว่นกันแดด หรือติดแผ่นกรองแสงหน้าจอก็ช่วยได้มาก



ดื่มกาแฟดำสักแก้ว อาจช่วยได้ แต่อย่าดื่มมากเกินไปเพราะอาจทำให้ใจสั่นและนอนไม่หลับ



รับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ เพราะการอดอาหารอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง เส้นเลือดในสมองหดตัว เมื่อทานอาหารมื้อต่อไปจะทำให้เส้นเลือดขยายเกิดอาการปวดหัวได้



งดอาหารบางชนิด ได้แก่ อาหารที่มีรสเค็มที่ใส่เกลือมากๆ อาหารที่ใส่ผงชูรส ช็อกโกแลต เนยแข็ง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้ดี และมลพิษน้อยที่สุด

ลองดูนะว่าคุณจะเลือกใช้ชีวิตไหนเพื่อบรรเทาอาการปวดหัว บำบัดด้วยวิธีธรรมชาติเลี้ยงตัวต้นเหตุเป็นปฐมก่อนเป็นดี แต่ถ้าไม่ดีขึ้นและมีอาการมากขึ้นเรื่อยๆ หรือเป็นบ่อยขึ้น แบบนี้จำเป็นต้องไปพบคุณหมอให้ช่วยวินิจฉัยละคะ

**ข้อมูล :** นิตยสาร Health Today