

## แก้อาการปวดหัว.....โดยวิธีธรรมชาติ

นำเสนอเมื่อ : 3 ก.ค. 2552

อาการปวดหัวนั้น ไม่จำเป็นที่คุณต้องพึ่งยาเสมอไป  
ลองมาบำบัดด้วยวิธีธรรมชาติดูก่อนดีไหมคะ....

### 1. บำบัดด้วยน้ำ

วางถุงน้ำแข็งบนหน้าผาก หรือจะใช้ผ้าเย็น ๆ  
โปกศีรษะก็ได้ค่ะทำไปพร้อมกับการแช่เท้าในน้ำอุ่น ค่อย ๆ เพิ่มความร้อนของน้ำขึ้น ใช้เวลา 15-20  
นาที อาการปวดหัวจะทุเลาลงคะ

### 2. งดอาหาร

อาหารแสลงบางชนิด เช่น เนื้อรมควัน ซอศโกแล็ค ผงชูรส ไข่กรอก เบคอน และ  
เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน มักเป็นสาเหตุให้เกิดอาการปวดหัวได้

### 3. ใช้วิตามิน

การขาดวิตามิน B- COMPLEX อาจทำให้เกิดอาการปวดหัวได้ลองมองหาอาหารที่มี  
วิตามินบีมาก ๆ เช่น ผักโขม กะหล่ำปลีขาวหอมมือ และอาหารธัญพืชต่าง ๆ

### 4. ชิง

มีงานวิจัยพบว่า ชิงมีคุณสมบัติในการแก้อาการปวดหัวในช่วงบ่าย ๆ  
ลองจิบน้ำชิงอุ่น ๆ สักแก้ว ถ้าไม่สะดวกจะดื่มเอง ชิงผงบรรจุซอง ก็สะดวกดีคะ

### 5. น้ำมันหอม

น้ำมันหอมกลิ่นลาเวนเดอร์ มีคุณสมบัติในการลดความกระวนกระวายใจได้  
ลองนำมานวดบริเวณขมับ ไรผม และต้นคอ จะช่วยผ่อนคลายได้

### 6. นวด

การนวดจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้  
หาใครสักคนมาคอยนวดที่ต้นคอและช่วงไหลหรือจะนวดเองก็ได้ไม่ผิดกติกาแต่อย่างใดคะ

## 7. ไปเดินเล่นสักห้านาที

การเดินเล่นจะทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดฟินส์ ซึ่งเป็นยาแก้ปวดขานานเอก

## 8. ดนตรีบำบัด

ถ้าคุณปวดหัวจากความเครียด ในทางการแพทย์ค้นพบว่า ดนตรีช่วยบำบัด อาการได้ โดยเฉพาะดนตรีที่มีท่วงทำนองเรียบง่ายฟังสบาย ๆ อาจมีสรรพเสียง ของธรรมชาติ เช่น เสียงนกร้องเกลิยวคลิ่น เสียงนก หรือลมฝน จะช่วยกล่อมจิตใจให้สงบนิ่งขึ้นช่วยลดความตึงเครียดได้

**เป็นวิธีแก้อาการปวดหัว แบบธรรมชาติกันจริงๆ**  
**ใครชอบแบบไหนก็ลองทำดูนะค่ะ รับรองว่าไม่มีผลข้างเคียงใดๆ แต่ถ้าทำทุกวิธีแล้วยังไม่หาย ก็ถึงเวลาที่ควรจะไปพบแพทย์แล้วละค่ะ**

## ปวดหัวจากความเครียด

มีอาการปวดบริเวณรอบศีรษะ รู้สึกมึนๆเหมือนสมองถูกบีบ มักเกิดจากความเครียดหรืออาการอ่อนเพลีย การพักผ่อนให้เพียงพอหรือนวดบริเวณต้นคอและขมับจะช่วยบรรเทาอาการปวดหัวชนิดนี้ได้ หรือจะใช้วิธีการฝึกหายใจเข้าออกช้าๆ และหายใจลึกๆและสำหรับการทำงานที่ติดต่อกันหลายชั่วโมงก็ควรจะหยุดพักเป็นระยะๆ รวมทั้งออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยป้องกันการเกิดอาการปวดหัวชนิดนี้ได้ค่ะ

## ปวดหัวจากแอลกอฮอล์

มักมีอาการปวดบริเวณเบ้าตา ถ้าคืนไหนคุณดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากเกินไปก่อนเข้านอนควรจะดื่มน้ำตามมากๆด้วยเนื่องจากน้ำจะช่วยต้านฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ได้ส่วนจริงเขาควรดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้ จะช่วยบรรเทาอาการปวดหัวจากเมื่อดวงได้

## ปวดหัวจากไซนัส

จะมีอาการปวดบริเวณดั้งจมูกและเบ้าตาวิธีการบรรเทาอาการปวดหัวแบบนี้ ต้องพียงยาลดน้ำมูก เพื่อให้จมูกโล่ง หรืออาจจะใช้วิธีประคบด้วยผ้าชุบน้ำอุ่น การจิบเครื่องดื่มอุ่นๆก็ช่วยให้รู้สึกดีขึ้น แต่ถาคุณมีไข้ ควรจะหาหมอดวยนะค่ะ

## ปวดหัวจากคาเฟอีน

จะมีอาการปวดตื้อๆบริเวณด้านบนของศีรษะอาการส่วนใหญ่มักจะคล้ายๆกับปวดหัวที่เกิดจากความเครียด ถาคุณปวดหัวแบบนี้ การพักผ่อนให้เต็มอิ่ม จะช่วยได้ดีทีเดียว การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และการนอนเป็นเวลาจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการปวดหัวชนิดนี้ได้แต่ถาคุณติดกาแฟ

ก็ควรจะต้องให้เป็นเวลา(เวลาเดียวกันทุกวัน) และดื่มเพียงวันละ1-2 แก้ว จะดีกว่า

## ปวดแบบไมเกรน

จะมีอาการปวดตุ้บๆ บริเวณศีรษะข้างใดข้างหนึ่งบางคนอาจจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนรวมด้วยสาเหตุที่ทำให้เกิดไมเกรนนั้น เชื่อว่าเกิดจากระดับฮอร์โมนผิดปกติ อาหารบางชนิดอาจทำให้บางคนเกิดอาการไมเกรนกำเริบมากขึ้นได้ เช่น ไวน์แดง เนื้อสัตว์แปรรูป ผงชูรสการเปลี่ยนแปลงของอากาศ เช่นร้อนอบอ้าวเกินไป ความหิว ความตื่นเต้น การเดินทางหลายๆแห่งในช่วงเวลาสั้นๆ อาจทำให้เกิดไมเกรนได้คนที่เป็ไมเกรนบ่อยๆ จึงควรหมั่นสังเกตว่าเกิดจากปัจจัยอะไรจะได้หลีกเลี่ยงได้ การเขานอนเป็นเวลา และหลับให้เต็มตา จะช่วยผ่อนคลายอาการไมเกรนได้ ส่วนเช็ทส์ที่สุขสมนั้น มีงานวิจัยยืนยันว่า เป็นยาขนานเอกในการบำบัดอาการไมเกรนกันทีเดียว

## คนที่มีอาการปวดหัวเรื้อรัง ปวดหัวบ่อยๆ

นักวิจัยเขาแนะนำว่าควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีสาร Tyramines และ Nitrite เพราะบางคนอาจจะมีควมไวต่อสารสองชนิดนี้ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดและระบบประสาท ทำให้เกิดอาการปวดหัวได้

## ชีอกโกแลต ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยที่เป็นไมเกรน

จะมีอาการกำเริบขึ้นทุกครั้งทีกินชีอกโกแลต คนที่ชื่นชอบชีอกโกแลต อย่าเพิ่งเศร้าใจนะคะ เพราะนักวิจัยเขาบอกต่ออีกว่า ชีอกโกแลตชนิดขาวกินได้ไม่ทำให้ปวดหัวหรอกคะ

## ไวน์แดง ผลการวิจัยพบว่า คนที่ดื่มไวน์แดง จะเกิดอาการปวดหัวอย่างรุนแรง

บางรายมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้ เมื่อเทียบกับคนที่ดื่มวอดกามาเมนาว ซึ่งไม่เกิดอาการดังกล่าว ผู้ที่มีอาการไมเกรนเรื้อรัง ควรหลีกเลี่ยงไวน์แดงจะดีกว่า

**กุนเชียง** เนื้อแดดเดียว เป็นอาหารที่ผ่านกรรมวิธีทำให้มีสีแดงโดยเติมดินประสีลงไป ซึ่งก็คือสาร Nitrite ที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดการปวดหัวได้

## ลูกชิ้นแดงทั้งหลาย ผู้ผลิตบางรายจะใส่สารบอแรกซ์ ซึ่งเป็นสารอันตราย

ทำให้บางคนเกิดอาการปวดหัว คลื่นไส้ และอาเจียนได้

## สารให้ความหวานแทนน้ำตาล สำหรับคนที่มีอาการปวดหัวเรื้อรัง ควรหลีกเลี่ยง

เพราะผลการวิจัยระบุว่า ผู้ป่วยไมเกรนจะมีอาการกำเริบขึ้นเมื่อกินสารชนิดนี้เข้าไป

## แม้อาการปวดหัว อาจจะไม่ไดเกิดจากอาหารเหล่านี้โดยตรง

แต่สำหรับคนที่เป็โรคปวดหัวเรื้อรัง ควรหลีกเลี่ยงจะดีกว่าคะ

ที่มา [www.thaihealth.info/](http://www.thaihealth.info/)