

## น้ำแข็ง.....ช่วยบรรเทาอาการปวดได้หลายอย่าง

นำเสนอเมื่อ : 6 ส.ค. 2552

### น้ำแข็งช่วยบรรเทาอาการปวดได้

คุณสมบัติพื้นฐานของน้ำแข็งก็คือ ความเย็นที่ช่วยลดความปวดบวมอักเสบได้ ซึ่งหัวใจหลักของการบำบัดแบบนี้คือ การประคบบริเวณที่ปวดบวมหรือบาดเจ็บทันที เพื่อช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการลดการทำลายของเนื้อเยื่ออ่อนที่อาการเจ็บปวดจะรุนแรงขึ้น โดยนำผาขนหนูห่อน้ำแข็งประคบตรงบริเวณที่มีอาการต่างๆ ดังนี้

#### ปวดหลัง

อาการนี้เป็นปัญหาส่วนใหญ่ของผู้หญิงจากการทำงานบ้านหรือทำสวน ความเย็นช่วยลดความปวดได้ โดยให้ประคบหน้าแข็งทันทีหลังจากทำงานที่ต้องก้มๆ เงยๆ หรือยกของหนักๆ มา

#### ปวดไมเกรน

คุณผู้หญิงเกือบทุกคนมักจะประสบกับการปวดหัวตุบๆ โดยเฉพาะช่วงมีรอบเดือน ซึ่งผู้ที่เคยใช้วิธีนี้รับรองว่าสามารถลดอาการปวดได้จริง โดยนอนราบบนพื้นประมาณ 5-10 นาที และประคบผาห่อน้ำแข็งบริเวณด้านหลังลำคอ, หน้าผาก หรือขมับ ความเย็นจะช่วยลดอาการบวมและอาการมีนกลงได้ ทั้งยังลดผลข้างเคียงอื่นๆ จากไมเกรนโดยที่ไม่ต้องกินยาอีกด้วย

#### ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ เคล็ด ติง

นักกีฬาจำนวนไม่น้อยเลือกใช้น้ำแข็งป้องกันอาการที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้หลังจากออกกำลังกาย ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่า น้ำแข็งทำให้รู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณที่ติงเครียด เพราะช่วยลดการขยายตัวของหลอดเลือด

โปรดพึงทงนี้คะ "น้ำแข็ง" ก็ใช้บรรเทาโรคต่างๆ ได้เช่นกัน ทั้งไข้หวัด ปลอดภัย ประหยัด เพราะหาได้จากช่องแช่แข็งในตู้เย็นของบ้านคุณเอง

**มีของดีใกล้ตัวแบบนี้...ก็เบาใจได้แล้วค่ะว่าคุณจะสามารถรับมือกับอาการปวดต่างๆ เหล่านี้ได้เป็นอย่างดี**  
ขอบคุณข้อมูลจากที่นี้ดอทคอม