

น้ำแข็ง.....แก้ปวดได้จริงหรือ?

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

คุณสมบัติพื้นฐานของน้ำแข็งก็คือความเย็นที่ช่วยลดความปวดบวมอักเสบได้ ซึ่งหัวใจหลักของการบำบัดแบบนี้ก็คือการประคบบริเวณที่ปวดบวมหรือบาดเจ็บทันที เพื่อช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการลดการทำลายของเนื้อเยื่อก่อนที่อาการเจ็บปวดจะรุนแรงขึ้น โดยนำผาขนหนูห่อน้ำแข็งประคบตรงบริเวณที่มีอาการต่าง ๆ ดังนี้

ปวดหลัง

อาการนี้เป็นปัญหาส่วนใหญ่ของผู้หญิงจากการทำงานบ้านหรือทำสวน ความเย็นช่วยลดความปวดได้ โดยให้ประคบน้ำแข็งทันทีหลังจากทำงานที่ต้องก้มๆ เงยๆ หรือยกของหนักๆ มา

ปวดไมเกรน

คุณผู้หญิงเกือบทุกคนมักจะประสบกับการปวดหัวตุบๆ โดยเฉพาะช่วงมีรอบเดือน ซึ่งผู้ที่เคยใช้วิธีนี้รับรองว่าสามารถลดอาการปวดได้จริง โดยนอนราบบนพื้นประมาณ 5-30 นาที และประคบผาห่อน้ำแข็งบริเวณด้านหลังลำคอ หน้าผาก หรือขมับ ความเย็นจะช่วยลดอาการบวมและอาการมีนลงได้ ทั้งยังลดผลข้างเคียงอื่นๆ จากไมเกรนโดยที่ไม่ต้องกินยาอีกด้วย



ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ เคล็ด ตึง

นักกรีฑาจำนวนไม่น้อยเลือกใช้น้ำแข็งป้องกันอาการที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้หลังจากออกกำลังกาย ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่า น้ำแข็งทำให้รู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณที่ตึงเครียด เพราะช่วยลดการขยายตัวของหลอดเลือด