

## จริงหรือ? "น้ำ" แก้ปวดหัวได้

นำเสนอเมื่อ : 17 เม.ย. 2553

เวลาที่คุณปวดหัวคุณจะทำอย่างไร ส่วนใหญ่มักเลือกที่จะนอนพักผ่อน หรือไม่ก็อาจจะหายาแก้ปวดมากิน

แต่คุณทราบหรือไม่ว่า **"น้ำ"** ก็สามารถที่จะช่วยให้คุณหายปวดได้เหมือนกันค่ะ ข้อมูลนี้ไปเก็บมาจากวารสารชีวิตค่ะ

หากคุณปวดหัวมากจนไม่สามารถที่จะนอนหลับได้ ลองใช้กระเป๋าน้ำร้อนหรือขวดใส่น้ำร้อน แต่ไม่ควรจะร้อนจนเกินไปนะคะจะต้องรักษาแผลพุพองที่ตามมาอีกค่ะ หลังจากนั้นก็ประคบที่บริเวณท้ายทอย แล้วใช้ความเย็นประคบที่หน้าผาก จะช่วยให้อาการทุเลาลงได้

แต่ถ้าเป็นอาการที่เกิดจากกล้ามเนื้ออักเสบหรือเอ็นอักเสบ ให้ใช้กระเป๋าน้ำแข็งประคบตั้งแต่ต้นคอลงมาถึงหัวไหล่ในวันแรกเพื่อลดอาการอักเสบ และใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบในวันต่อๆ มา จะช่วยให้คลายปวดได้

หรือถ้ามีอาการปวดหัวซึ่งเกิดจากเลือดลมเดินไม่สะดวกรู้สึกมีหน่วงๆ ติ้อๆ ให้ใช้วิธีแช่เท้าในน้ำอุ่น โดยเริ่มจากใช้น้ำอุ่นในปริมาณน้อยๆ แล้วค่อยเพิ่มให้น้ำร้อนขึ้นๆ จนกระทั่งรู้สึกอุ่นสบาย แช่ไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง อาการปวดจะบรรเทาลง

อีกวิธีหนึ่งก็คือ นอนคว่ำเอาหมอนรองที่หน้าอก จากนั้นเอาน้ำร้อนประคบที่หลังส่วนบน หรือบริเวณกลางหลังตรงกับแนวกระดูกสันหลัง วิธีนี้จะช่วยให้รู้สึกสบาย

เลิกใช้ยาแล้วหันมาใช้ธรรมชาติช่วยก็คงจะดีไม่น้อยค่ะ