

บรรเทาอาการปวดหัวด้วยตัวคุณ

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552

บรรเทาอาการปวดหัวด้วยตัวคุณ



อาการปวดหัวเป็นเรื่องปกติวิถีชีวิตคนเมืองอย่างเราๆ บนโต๊ะทำงานนอกจากจะเห็นเครื่องเขียนจำเป็นแล้ว แผลงยาแก้ปวดหัว ก็ดูจะคุ้นตาอยู่บ่อยๆ ทำไมถึงปวดหัวหรือ ?

สาเหตุนั้นมีเยอะมาก แล้วแต่องค์ประกอบของแต่ละคน เช่น มีโรคประจำตัวบางอย่าง ความดันโลหิตสูง เป็นไมเกรน คนกลุ่มนี้เขาจะรู้สึกตัวเมื่อก่อนเริ่มปวดตึบๆ ขึ้นมา ส่วนใหญ่ถ้ากินยาแก้ปวดก่อนอาการก็จะทุเลาไม่ถึงขั้นรุนแรง

แต่สำหรับคนที่ปวดหัวทั่วไป อาจมีได้หลายสาเหตุ เช่น อากาศร้อนเกินไป นอนไม่พอ เครียด หัวข้าว คนที่ชอบเที่ยวมากฝรั่งนานๆ แผลกฐินน้ำหนักมอญๆ คนสูบบุหรี่จัดส่วนใหญ่ก็จะปวดหัวบ่อยๆ นอนผิดท่าก็ทำให้ปวดหัวได้เหมือนกัน อย่างนอนคว่ำหน้าก็อาจทำให้กล้ามเนื้อคอหดตัวและเป็นสาเหตุให้ปวดหัวได้ ทานอาหารบางอย่างจะดีกว่าสำหรับคนที่ปวดหัวบ่อยๆ และปวดหัวไม่ทราบสาเหตุอีกมากที่ทำให้คนเราปวดหัว ก่อนที่จะพึ่งยาก็ลองแก้ที่ต้นเหตุปัญหาและพึ่งตนเองดูก่อนก็น่าดีกว่าไหม...

นอนหลับสักงีบอาจช่วยให้อาการปวดหัวดีขึ้น แต่ก็เหมือนดาบสองคม บางคนปวดหัวแล้วนอนสักตื่นจะอาการดีขึ้น แต่บางคนนอนมากเกินไปจะยิ่งปวดหัวหนักขึ้น ต้องลองดู

ไม่ว่าจะยืนหรือนั่ง ต้องให้หลังและคอตั้งตรงไว้เสมอ พยายามหลีกเลี่ยงการเอียงศีรษะไปด้านใดด้านหนึ่งอยู่เสมอ

ประคบร้อนหรือเย็น ที่บริเวณหน้าผากและต้นคอก็ช่วยได้ ส่วนจะเลือกร้อนหรือเย็นนั้นต้องตามความเหมาะสมของแต่ละคน ขอแนะนำว่าความร้อนห้ามใช้กับคนปวดหัวไมเกรน หรือคนที่ปวดหัวเพราะความดันโลหิตสูง



หายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนออกช้าๆ เหมือนเวลาคลายเครียด หรือดับความโกรธ

นวดและกดเพื่อบรรเทาอาการปวดหัว บริเวณต้นคอ ไหล่ และหลัง

ประคบดวงตาด้วยผ้าชุบน้ำเย็น เพราะอาจเกิดจากตาเพลียที่ต้องสู้กับแสงจ้าเป็นเวลานานๆ เช่น อยู่ท่ามกลางแดด สูดแสงหน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวันจนตาล้า การใส่แว่นกันแดด หรือติดแผ่นกรองแสงหน้าจอก็ช่วยได้มาก

ดื่มน้ำเปล่าสักแก้ว อาจช่วยได้ แต่อย่าดื่มมากเกินไปเพราะอาจทำให้ใจสั่นและนอนไม่หลับ

รับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ เพราะการอดอาหารอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง เส้นเลือดในสมองหดตัว เมื่อทานอาหารมื้อต่อไปจะทำให้เส้นเลือดขยายเกิดอาการปวดหัวได้

งดอาหารบางชนิด ได้แก่ อาหารที่มีรสเค็มที่ใส่เกลือมากๆ อาหารที่ใส่ผงชูรส ซ็อกโกแลต เนยแข็ง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้ดี และมลพิษน้อยที่สุด

ลองดูว่าคุณจะใช้เลือกใช้วิธีไหนเพื่อบรรเทาอาการปวดหัว บำบัดด้วยวิธีธรรมชาติเลี่ยงตัวต้นเหตุเป็นปฐมก่อนเป็นดี แต่ถ้ามืดขึ้นและมีอาการมากขึ้นเรื่อยๆ หรือเป็นบ่อยขึ้น แบบนี้จำเป็นต้องไปพบคุณหมอสักหน่อยให้ช่วยวินิจฉัยละ

