แก้ปวดหัวด้วยน้ำ

นำเสนอเมื่อ : 15 ธ.ค. 2551

อาการปวดหัวมาก จนไม่สามารถที่จะนอนหลับได้ ลองใช้กระเป๋าน้ำร้อนหรือขวดใส่น้ำร้อน แต่ไม่ควรจะร้อนจนเกินไป ประคบที่บริเวณท้ายทอย แล้วใช้ผ้าเย็นประคบที่หน้าผาก จะช่วยให้อาการทุเลาลงได้ แต่ถ้าเป็น อาการที่เกิดจากกล้ามเนื้ออักเสบหรือเอ็นอักเสบ ให้ใช้กระเป๋าน้ำแข็งประคบตั้งแต่ต้นคอลงมาถึงหัวไหล่ในวันแรก เพื่อลดอาการอักเสบและใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบในวันต่อ ๆ มา จะช่วยให้คลายปวดได้

ส่วนอาการปวดหัวซึ่งเกิดจากเลือดลมเดินไม่สะดวกรู้สึกมึน ๆ ให้ใช้ วิธีแช่เท้าในน้ำอุ่น โดยเริ่มจากใช้น้ำอุ่นในปริมาณน้อย ๆ แล้วค่อยเพิ่มให้น้ำร้อนขึ้น ๆ จนกระทั่งรู้สึกอุ่นสบาย แช่ไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง อาการปวดจะบรรเทาลง หรืออีกวิธีก็คือ นอนคว่ำเอาหมอนรองที่หน้าอก จากนั้นเอาน้ำร้อนประคบที่หลังส่วนบน หรือบริเวณกลางหลังตรงกับแนวกระดูกสันหลัง วิธีนี้จะช่วยให้รู้สึกสบาย

รู้อย่างนี้แล้ว ลองเลิกใช้ยาแล้วหันมาใช้ธรรมชาติช่วยกันดีกว่า.

ที่มา สนุกดอทคอม