ปวดหัว แก้ด้วยวารีบำบัด

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.พ. 2555

ปวดหัว แก้ด้วยวารีบำบัด

ปวดศีรษะเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ตามปกติคนเราจะปวดหัวเนื่องจากสาเหตุหลักๆ 3 ประการ คือ ความดันโลหิต ไซนัส และไมเกรน
นอกจากทานยาแล้วการใช้น้ำบำบัดเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยบรรเทาอาการปวดหัวได้

การใช้น้ำบำบัดอาการปวดศีรษะมีวิธีทำดังนี้

1. วางถุงน้ำแข็งบนหน้าผาก หรือใช้ผ้าเย็นๆโพกศีรษะ ทำพร้อมกับการแช่เท้าในน้ำอุ่น จากนั้นค่อยๆเพิ่มความร้อนของน้ำขึ้น ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที ความเย็นของน้ำแข็งทำให้หลอดเลือดหดตัวลงและไม่กดทับเส้นประสาท ส่วนความร้อนทำให้เลือดไหลลงมาที่เท้า จึงช่วยคลายแรงดันหลอดเลือดที่ศีรษะได้
2. หากปวดหัวมากจนนอนไม่หลับ ควรรักษาด้วยความร้อนและความเย็น โดยวางกระเป๋าน้ำร้อน (ไม่ร้อนจัด) ประคบที่ต้นคอและวางผ้าเย็นหรือ Cool Pack ประคบที่หน้าผาก หรือทำสลับที่กันก็ได้ จะช่วยบรรเทาอาการปวดหัวลงได้
3. อาการปวดศีรษะที่เกิดขึ้นจากความเครียด กล้ามเนื้อหรือเส้นเอ็นอักเสบ กล้ามเนื้อจะมีลักษณะเกร็งแข็งเมื่อคลำแล้วรู้สึกนูนๆบริเวณต้นคอและไหล่ ให้เราใช้ความร้อนประคบตั้งแต่คอลงมาถึงหัวไหล่ จะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น
4. นอนคว่ำ ควรใช้หมอนรองหน้าอกไว้เพื่อให้ศีรษะเคลื่อนไหวได้สะดวก ประคบน้ำร้อนที่บริเวณกลางหลังส่วนบนตรงกับแนวกระดูกสันหลัง วิธีนี้จะช่วยบรรเทาอาการปวดและทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
5. อาการปวดศีรษะที่เกิดจากเลือดหมุนเวียนไม่สะดวกจะมีอาการมึนหัวร่วมด้วย ให้เราแช่เท้าในน้ำอุ่น แล้วค่อยๆเพิ่มความร้อนจนรู้สึกอุ่นสบายเท้าสักประมาณ 30 นาที เสร็จแล้วต่อด้วยการแช่เท้าในน้ำเย็น 2-3 นาที จะช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น วิธีนี้แรกๆอาจรู้สึกอึดอัดแต่พอร่างกายปรับตัวได้แล้วจะรู้สึกดีขึ้นเอง

TIPS :

หากงีบหลับในที่ที่อากาศถ่ายเทอาจช่วยให้อาการปวดหัวดีขึ้น

หากคุณมีอาการปวดหัวรุนแรงร่วมกับอาการพูดไม่ค่อยออก พูดไม่ชัด อาเจียน ควรรีบไปพบแพทย์