

## แก้ปวดหัว...ด้วยน้ำ

นำเสนอเมื่อ : 23 เม.ย. 2552

ปวดหัว ๆๆๆ พักผ่อน หรือทานยาแล้วก็ยังไม่หาย ใครที่มีอาการอย่างนี้ มีเคล็ดลับจากเดลินิวส์มาบอก...น้ำสามารถช่วยได้ น้ำที่วานี้ คือน้ำสะอาดธรรมดาๆ นี่แหละ น้ำอย่างอื่นไม่ต้อง....

**✘ อาการปวดหัวมาก จนไม่สามารถที่จะนอนหลับได้** ลองใช้กระเป๋าน้ำร้อนหรือขวดใส่น้ำร้อน แต่ไม่ควรจะร้อนจนเกินไป ประคบที่บริเวณท้ายทอย แล้วใช้ผ้าเย็นประคบที่หน้าผาก จะช่วยให้อาการทุเลาลงได้ แต่ถ้าเป็น อาการที่เกิดจากกล้ามเนื้ออักเสบหรือเอ็นอักเสบ ให้ใช้กระเป๋าน้ำแข็งประคบตั้งแต่ต้นคอลงมาถึงหัวไหล่ ในวันแรก เพื่อลดอาการอักเสบและใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบในวันต่อ ๆ มา จะช่วยให้คลายปวดได้

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

**รู้อย่างนี้แล้ว**

ลองเลิกใช้ยาแล้วหันมาใช้ธรรมชาติช่วยกันดีกว่า อะ..อะ...แต่ถ้าปวดเพราะเป็นโรคต่างๆ ก็ให้รับประทานยาตามคำแนะนำแพทย์ น้ำสะอาดรักษาไม่ได้หรอกนะ...จะบอกให้

