

น้ำช่วยแก้ปวดหัวได้



ทราบหรือไม่ว่า น้ำก็สามารถช่วยแก้ปวดหัวได้ วันนี้เกร็ดความรู้มีเรื่องนี้มาฝากกัน...

หากมีอาการปวดหัวมาก จนไม่สามารถที่จะนอนหลับได้ ลองใช้กระเป๋าน้ำร้อนหรือขวดใส่น้ำร้อนแต่ไม่ควรจะร้อนจนเกินไป นำมาประคบที่บริเวณท้ายทอย แล้วใช้ผ้าเย็นประคบที่หน้าผากจะช่วยให้อาการทุเลาลงได้

แต่ถ้าเป็น อาการที่เกิดจากกล้ามเนื้ออักเสบหรือเส้นเอ็นอักเสบ ให้ใช้น้ำแข็งประคบตั้งแต่ต้นคอลงมาถึงหัวไหล่ในวันแรก เพื่อลดอาการอักเสบและใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบในวันต่อ ๆ มา จะช่วยให้คลายปวดได้

หรือถ้ามีอาการปวดหัวซึ่งเกิดจากเลือดลมเดินไม่สะดวก รู้สึกมึน ๆ ตื้อ ๆ ให้ใช้วิธีแช่เท้าในน้ำอุ่น โดยเริ่มจากใช้น้ำอุ่นในปริมาณน้อย ๆ แล้วค่อยเพิ่มให้น้ำร้อนขึ้น ๆ จนกระทั่งรู้สึกอุ่นสบาย แช่ไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง อาการปวดจะบรรเทาลง

อีกวิธีหนึ่งก็คือ นอนคว่ำเอาหมอนรองที่หน้าอก จากนั้นเอาน้ำร้อนประคบที่หลังส่วนบน หรือบริเวณกลางหลังตรงกับแนวกระดูกสันหลัง วิธีนี้จะช่วยให้รู้สึกสบาย

ถ้าปวดหัวครั้งต่อไป ก็อย่าลืมนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้.

ที่มา : <http://www.tttonline.net/healthy>