

ไอ้ย..ปวดคอ ไอ้ย..ปวดคอจัง แก้อย่างไรดีนะ

โดย: ตันอ้อ

ใครปวดคอบ่อย ๆ มาทางนี้



อาการปวดคอบ่อยเกิดจากความผิดปกติของระบบประสาทอัตโนมัติ โดยอาจเกิดจากการกดทับเส้นประสาทและไขสันหลัง หรือการถูกกดทับนาน ๆ จากท่วงท่าชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้อง

โดยเฉพาะคนทำงาน ถ้านั่งในที่ที่ไม่ถูกต้องก็ทำให้เกิดการปวดคอได้ เช่น คนที่นั่งก้มหน้า หรือเงยคอนาน ๆ

หากคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่มีอาการปวดคอบ่อย ๆ ลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ดูนะค่ะ

>> อย่ารีบร้อนลุกจากเตียงนอน หรือเก้าอี้ทันทีทันใด ควรปล่อยให้ไขข้อได้อุ่นเครื่องก่อน

>> ควรปรับจอคอมพิวเตอร์ให้ด้านบนของจออยู่ในระดับสายตา หากคุณพิมพ์ระบบสัมผัสได้จะดีเยี่ยม เพราะจะได้ไม่ต้องก้มมองแป้นพิมพ์บ่อย ๆ

>> หากคุณคุยโทรศัพท์มือถือควรจะสลับข้างกัน และอย่าใช้วิธีหนีบโทรศัพท์ที่คอเด็ดขาด

>> ควรนั่งหลังตรงขณะขับรถ หรือกำลังนั่งทำงาน

>> หลีกเลี่ยงการใช้กระเป๋าสะพายที่หนักข้างเดียว ควรใช้เป้หลังแทน

>> เวลานอนให้ใช้หมอนรองคอโดยเฉพาะ หรือใช้ผ้าขนหนูพับสอดไว้

>> ลองใช้น้ำแข็งมากดนวดบำบัดเวลาปวด หรือใช้กระเป๋าน้ำร้อนก็ได้

>> ใช้ท่วงท่าในชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง หลีกเลี่ยงการก้มหรือเงยคอนาน ๆ



ที่สำคัญ หากจำเป็นต้องใช้ยาแก้ปวดหรือยาคลายกล้ามเนื้อ ต้องเลือกยาที่เหมาะสมและระวังฤทธิ์ข้างเคียงของยา และควรปรึกษาแพทย์ด้วยจะดีที่สุดค่ะ

