

MỖI CHỨNG ĐAU MỘT BIỆN PHÁP ĐIỀU TRỊ

Dưới đây là 10 phương pháp trị đau hiệu quả, giúp giảm thiểu sự "hành hạ" của các chứng đau nhức.

Dưới đây là 10 phương pháp trị đau hiệu quả, giúp giảm thiểu sự "hành hạ" của các chứng đau nhức.

1. Đau ở khoang miệng

Bất luận khoang miệng bị tổn thương do mắc chứng viêm loét, hay thường xuyên ăn thức ăn quá cứng hoặc quá nóng đều khiến bạn vô cùng khó chịu.

Phương pháp: Chuyên gia răng miệng Michael Smith (người Mỹ) khuyên: ngậm trong miệng một viên đá lạnh nhỏ có thể giúp giảm sưng tấy và cảm giác ngứa, rát. Nếu chưa thấy hết đau thì có thể kết hợp với việc súc miệng bằng nước muối ấm để có kết quả tốt hơn.

2. Đau lòng bàn chân

Lòng bàn chân là điểm tiếp xúc gián tiếp nhưng nhiều nhất với mặt đất. Nếu đi giày dép không phù hợp, dáng đi, vận động không hợp lý đều có thể làm tổn thương tới bàn chân: làm đau dây chằng, viêm nhiễm da mãn tính đối với vết thương hở... gây ra cảm giác đau đớn vô cùng.

Phương pháp: Ngâm chỗ đau, sưng (vết thương kín) ở khớp mắt cá chân hay ở lòng bàn chân vào nước lạnh khoảng 15-20 phút, kết hợp đồng thời với xoa bóp chân 10-15 phút sẽ thấy ngay hiệu quả giảm đau. Ngoài ra, không nên vận động quá mạnh, thường xuyên vệ sinh chỗ đau, sưng để giảm bớt gánh nặng cho lòng bàn chân.

3. Nóng ruột

Đây là "hậu quả" do việc axit dạ dày quá nhiều, trào ngược lại thực quản.

Phương pháp: Ngoài việc dùng thuốc để kiểm soát sự cân bằng axit trong dạ dày, sau khi ăn những thực phẩm giàu chất béo, có thể nhai kẹo cao su 20-30 phút nhằm "phát tán" lượng calo thừa thải gây ợ chua, nóng ruột.

4. Đau do... trĩ

Mắc phải chứng bệnh "quái ác" này rồi mới cảm nhận hết sự đau đớn, khó chịu mà nó gây ra.

Phương pháp: Ngoài việc dùng kết hợp một số loại thuốc trị trĩ ra, sau mỗi lần đại tiện có thể ngâm mình trong bồn tắm nước ấm từ 15-20 phút, hoặc có thể làm như vậy mỗi ngày 3-4 lần có thể giúp giảm đau và sưng tấy hiệu quả.

5. Đau cổ tay

Đối với dân văn phòng, việc dùng tay để điều khiển máy vi tính hay làm những công việc chuyên môn "quá tải", hay những bà mẹ trẻ phải "nâng niu" con mình quá lâu cũng khiến cổ tay bị mỏi, đau.

Phương pháp: Tốt nhất nên cho đôi tay có thời gian nghỉ ngơi, tự massage hai tay cho nhau, đắp nhẹ vào ghế sofa hay tắm đệm sẽ thấy tác dụng giảm đau.

Đối với những người thường xuyên phải lái xe liên tục nên đeo bao cổ tay.

6. Đau rát do cháy nắng

Chịu bức xạ của tia cực tím quá nhiều kích thích mạnh đến các tế bào thần kinh cảm ứng trên da, đặc biệt là những vùng da nhạy cảm (da mặt, vùng mắt, cổ...) gây đau rát.

Phương pháp: Nên bôi hỗn hợp gồm 900 mg vitamin A và 15 mg lên vùng da bị cháy nắng có thể giảm đau nhanh chóng.

7. Đau nửa đầu

Đây là một trong những chứng bệnh "đáng gờm" nhất, nó khiến ta đau đớn, không tỉnh táo để suy

nghĩ kỹ lưỡng bất kỳ việc gì.

Phương pháp: nên "sông" chậm lại để tránh làm tăng áp lực gây stress. Trườm đá lạnh phía sau gáy khoảng 10-15 phút sẽ giúp giảm đau nhanh chóng. Cần lưu ý, nguyên nhân gây ra chứng đau nửa đầu này cũng có thể do cơ thể bạn thiếu magie và riboflavin. Do đó, mỗi ngày cần nạp đủ những chất này (600mg magie và 400mg riboflavin).

8. Bong gân

Khi dây chằng kết nối các khớp xương bị lão hóa hoặc viêm nhiễm sẽ gây đau đớn. Những cơn đau thường xảy ra ở vai, khuỷu tay, chỗ gân nối bắp chân với gót chân, đầu gối...

Phương pháp: Cách tốt nhất cần phải ngừng ngay mọi sự vận động mạnh, trườm đá lạnh lên chỗ đau từ 15-20 phút, mỗi ngày 2-3 lần.

9. Đau răng

Axit còn dư thừa trong các loại thực phẩm sẽ ăn mòn men răng, tạo điều kiện cho các vi khuẩn tấn công vào khoang miệng gây cảm giác đau buốt.

Phương pháp: Ngoài việc uống thuốc kháng sinh có tác dụng diệt khuẩn cao, hằng ngày nên súc miệng bằng nước muối từ 4-6 lần. Đối với những người thường xuyên đau răng, nên đặc biệt chú ý vệ sinh răng miệng, mỗi ngày nên đánh răng 3 lần để đảm bảo hạn chế khả năng sinh sản của vi khuẩn.

10. Đau lưng

Nguyên nhân thường gặp do cơ bắp hoạt động quá mức, thường xuyên bị kéo căng ra.

Phương pháp: Ngâm mình trong bồn nước ấm khoảng 10-15 phút, 1 ngày 1 lần. Không được mang vác những vật nặng, nếu ngủ phải nằm ngay ngắn, không được ngồi ngủ, nên ngủ trên giường có trải đệm êm. Thường xuyên lặp lại các động tác: xoay lưng, gập người nhẹ nhàng. Như vậy sẽ giúp giảm đau hiệu quả.

Lưu ý: Cần đặc biệt cảnh giác với những cơn đau bất thường

Căn cứ vào mức độ đau mà có cách ứng phó kịp thời (có thể điều trị tại nhà hay lập tức đi khám bác sỹ). Không nên tùy tiện dùng thuốc hay những phương pháp "chữa mẹo" trong dân gian để điều trị.