

การป้องกันโรคปวดหัว

ห มอชาวบ้านฉบับนี้มีเรื่องปวดหัวขึ้นปก ที่จริงปวดหัวไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการ
คือมีสาเหตุหรือโรคต่าง ๆ กันที่นำมาสู่อาการปวดหัว

ปวดหัวคงจะเป็นอาการที่มนุษย์รู้สึกบ่อยที่สุดในบรรดาอาการทั้งหลาย
เพราะหัวอยู่ใกล้สมองอันเป็นที่รับรู้

ที่จริงอาการอื่น ๆ มันก็จะมีมากเหมือนกัน เช่น ปวดแขน ปวดขา ปวด
นิ้วเท้า แต่เนื่องจากมันอยู่ใกล้ที่รับรู้ จึงไม่ค่อยคำนึงถึง

ปวดหัวเกือบทั้งหมดเกิดจากอาการเครียด เช่น อดนอน ทำงานใช้ความคิด
มาก มีอารมณ์ เช่น รถติด วิตกกังวล โกรธ เกลียด

การป้องกันอาการปวดหัว คือการรักษาสมดุลของกายและใจ คือ

๑. ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้เกิดความหย่อนคลาย

๒. เจริญสติ เจริญสมาธิ คนที่ทำเป็นประจำจะไม่ปวดหัว

๓. เมตตา และช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้สารเอ็นดอร์ฟินออก มีความสุขสบาย
ไม่เครียด

๔. มีปัญญาเข้าใจอุปปัจจัยตา หรือความเป็นเช่นนั้นเอง เข้าใจความเป็น
กระแสนของเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งหลายว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง จึงไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับ
อารมณ์

๕. มัชฌิมาปฏิปทา รู้การที่พอประมาณ

ประเวศ วะสี

นิตยสารหมอชาวบ้าน ดำเนินงานโดยมิได้หวังผลกำไรทางการค้า

คณะบรรณาธิการและผู้เขียนทุกท่านช่วยกันทำเป็นวิทยาทาน โดยมิได้รับค่าตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น

เพราะมีจุดมุ่งหมายร่วมกันที่จะถ่ายทอดวิทยาการไปสู่ประชาชนมากที่สุด
รายได้หลังจากหักค่าใช้จ่ายและเสียภาษีมอบให้แก่มูลนิธิหมอชาวบ้าน เพื่อใช้ในกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ

