

การป้องกันโรคปวดหัว

หมอชาวบ้านฉบับนี้มีเรื่องปวดหัวขึ้นปก ที่จริงปวดหัวไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการ คือมีสาเหตุหรือโรคต่าง ๆ กันที่นำมาสู่อาการปวดหัว

ปวดหัวคงจะเป็นอาการที่มนุษย์รู้สึกบ่อยที่สุดในบรรดาอาการทั้งหลาย เพราะหัวอยู่ใกล้สมองอันเป็นที่รับรู้ที่จริงอาการอื่น ๆ มันก็คงจะมีมากเหมือนกัน เช่น ปวดแขน ปวดขา ปวด นิ้วเท้า แต่เนื่องจากมันอยู่ไกลที่รับรู้ จึงไม่ค่อยคำนึงถึง

ปวดหัวเกือบทั้งหมดเกิดจากอาการเครียด เช่น อดนอน ทำงานใช้ความคิดมาก มีอารมณ์ เช่น รดติด วิตกกังวล โกรธเกลียด

การป้องกันอาการปวดหัว คือการรักษาสมดุลของกายและใจ คือ

๑. ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้เกิดความหย่อนคลาย
๒. เจริญสติ เจริญสมาธิ คนที่ทำเป็นประจำจะไม่ปวดหัว
๓. เมตตา และช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้สารเอ็นดอร์ฟินออก มีความสุขสบาย ไม่เครียด
๔. มีปัญญาเข้าใจอุปปัจจัยตา หรือความเป็นเช่นนั้นเอง เข้าใจความเป็น กระแสของเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งหลายว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง จึงไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับ อารมณ์
๕. มัชฌิมาปฏิปทา รู้การที่พอประมาณ

ประเวศ วะสี