



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

แก้เจ็บคอด้วยวิธีแบบธรรมชาติ



เจ็บคอเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ในคนทุกช่วงวัย ซึ่งอาการนี้อาจเป็นสัญญาณของความเจ็บป่วยอื่น ๆ ได้ เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ หรือโรคโมโนนิวคลีโอซิส เป็นต้น แม้ว่าโรคบางอย่างอาจไม่ร้ายแรงนัก แต่อาการเจ็บคอก็สร้างความเจ็บปวด รบกวนการนอนหลับและการใช้ชีวิตของคุณได้ รู้หรือไม่ว่า นอกจากการไต่ยาแล้ว วิธีการรักษาแบบธรรมชาติก็อาจช่วยบรรเทาความเจ็บปวดและการระคายเคืองได้ อีกทั้งยังช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นโดยไม่เป็นอันตราย ต่อสุขภาพด้วยหากใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติมาบำบัดอาการในปริมาณที่เหมาะสม

อาการเจ็บคอเป็นอย่างไร อันตรายไหม ?

เจ็บคอ เป็นอาการเจ็บหรือระคายเคืองในลำคอ โดยมักมีอาการแสบและอาจส่งผลให้ผู้ป่วยกลืนอาหารและน้ำได้ลำบาก ซึ่งสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดของอาการเจ็บคอ คือ การติดเชื้อไวรัส อย่างไข้หวัดธรรมดาหรือไข้หวัดใหญ่ ซึ่งอาการมักหายไปเองโดยไม่จำเป็นต้องใช้ยารักษา แต่การเจ็บคอก็อาจเกิดจากเชื้อแบคทีเรียอย่างเชื้อสเตรปโตคอคคัสกรู๊ปเอได้ด้วยเช่นกัน แต่มีโอกาสดังกล่าวขึ้นได้น้อยกว่ามาก นอกจากนี้ อาการเจ็บคอก็อาจเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ได้ ดังนั้น ผู้ที่เผชิญปัญหานี้ควรหมั่นสังเกตอาการและหาวิธีรักษาอย่างเหมาะสม

8 วิธีธรรมชาติช่วยรับมืออาการเจ็บคอ

นอกจากจะดื่มน้ำให้มากขึ้น พักผ่อนให้เพียงพออยู่เสมอ ไม่สูบบุหรี่ รวมถึงใช้ยารักษาทั้งที่หาซื้อได้เองหรือสั่งจ่ายโดยแพทย์แล้ว การรักษาด้วยวิธีตามธรรมชาติอาจช่วยให้คุณรู้สึกดีและบรรเทาอาการเจ็บคอให้หายเร็วยิ่งขึ้นได้ โดยตัวอย่างวัตถุดิบทางธรรมชาติที่อาจนำมาใช้บรรเทาอาการเจ็บคอ มีดังนี้

น้ำผึ้ง อาจนำน้ำผึ้งมาผสมกับน้ำอุ่น ชา หรือน้ำมะนาวแล้วดื่ม โดยน้ำผึ้งมีคุณสมบัติในการต้านแบคทีเรียและอาจช่วยบรรเทาอาการเจ็บคออันเนื่องมาจากการติดเชื้อแบคทีเรียได้ แต่ห้ามให้เด็กเล็กหรือเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 1 ปีรับประทาน **น้ำผึ้ง** เพราะอาจมีการปนเปื้อนสปอร์ของเชื้อแบคทีเรียคลอสทริเดียมโบทูลินัม (Clostridium Botulinum) ที่ส่งผลให้เด็กป่วยเป็นโรคโบทูลิซึมได้ ซึ่งสารพิษจากแบคทีเรียชนิดดังกล่าวจะไปขัดขวางการทำงานของระบบประสาท ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงและมีปัญหาเรื่องการหายใจ หากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่รีบเข้ารับการรักษา ก็อาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้

น้ำเกลือ การกลั้วปากด้วยน้ำเกลือเป็นวิธีทำความสะอาดภายในคอที่ทำได้ง่ายและช่วยประหยัดเงินในกระเป๋าด้วย โดยวิธีนี้อาจช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียในลำคอ ลดอาการบวม กำจัดเสมหะ อีกทั้งยังช่วยลดการระคายเคืองที่เกิดจากเสมหะในลำคอได้ แค่เพียงนำเกลือครึ่งช้อนโต๊ะไปผสมกับน้ำอุ่นดื่มแล้วนำไปกลั้วปากบ่อย ๆ แต่ผู้ป่วยไม่ควรกลืนน้ำเกลือลงคอและห้ามใช้เกลือมากจนเกินไป เพราะอาจทำให้เยื่อในลำคอแห้งได้

ชาดอกคาโมมายล์ ดอกไม้ชนิดนี้ถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการรักษาอย่างยาวนาน ซึ่งมักนำมาใช้ต้านการอักเสบ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และยังมีสรรพคุณสมานแผลด้วย โดยมีการศึกษาบางชิ้นเผยว่า การดื่มชา **ดอกคาโมมายล์** อาจช่วยลดอาการของไข้หวัดอย่างอาการเจ็บคอได้ เช่นเดียวกันกับการสูดดมสารสกัดจากดอกคาโมมายล์

แอปเปิ้ลไซเดอร์ หรือน้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิ้ล มีกรดบางชนิดที่อาจช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียในลำคอได้ ซึ่งช่วยให้อาการเจ็บคอนั้นดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยละลายเสมหะที่อาจทำให้ระคายเคืองคอ ซึ่งการนำ **แอปเปิ้ลไซเดอร์** มาใช้กลั้วคอนั้นสามารถเลือกใช้ได้หลายสูตร เช่น ผสมกับน้ำเปล่า ผสมกับน้ำเกลือ ผสมกับน้ำผึ้ง เป็นต้น ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการและความไวของร่างกายต่อน้ำส้มสายชูด้วย ดังนั้น ผู้ป่วยจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้วิธีนี้ด้วย

เบคกิ้งโซดา เมื่อนำเบคกิ้งโซดามาผสมกับน้ำเกลือเพื่อใช้บ้วนปากอาจช่วยลดอาการเจ็บคอได้เช่นเดียวกัน เนื่องจากอาจช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย รวมทั้งยับยั้งการเจริญเติบโตของยีสต์และเชื้อราได้ โดยให้ใช้น้ำ 1 แก้ว ผสมกับเบคกิ้งโซดา 1/4 ช้อนโต๊ะ และเกลืออีก 1/8 ช้อนโต๊ะ จากนั้นจึงนำไปบ้วนปากทุก 3 ชั่วโมงหากจำเป็น

เปปเปอร์มินต์ มีส่วนประกอบที่สำคัญ คือ สารเมนทอล ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ลมหายใจสดชื่นแล้ว ยังเชื่อกันว่ามีคุณสมบัติในการลดอาการคัดจมูก ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ และลดอาการไอแห้ง ๆ ได้ด้วย โดยผู้ป่วยอาจดื่มเป็นชาเปปเปอร์มินต์ สูดดมกลิ่นจากน้ำมันเปปเปอร์มินต์ หรือนำน้ำมันหอมระเหยที่มีส่วนประกอบของเปปเปอร์มินต์มาเจือจางแล้วทาทั้งไว้ที่หน้าอกก็ได้เช่นกัน

รากชะเอมเทศ เป็นสมุนไพรที่ถูกนำมาใช้รักษาอาการเจ็บคอมาตั้งแต่ในอดีต โดยมีงานวิจัยบางชิ้นแสดงให้เห็นว่าการนำรากชะเอมเทศไปผสมกับน้ำแล้วนำไปบ้วนปากอาจทำให้อาการเจ็บคอดีขึ้นได้ และงานวิจัยอีกชิ้นยังชี้ด้วยว่า สมุนไพรชนิดนี้อาจช่วยลดอาการเจ็บคอหลังการผ่าตัด ลดอาการคัดจมูก และลดการอักเสบได้ด้วย แม้ว่ารากชะเอมเทศจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ผู้ป่วยก็ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง โดยเฉพาะในสตรีมีครรภ์หรือผู้ที่กำลังให้นมบุตร เพื่อไม่ให้เกิดผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายต่อตนเองและลูกน้อย

กระเทียม มีคุณสมบัติในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อรา โดยมีสารอัลลิซินเป็นตัวหลัก ซึ่งมีการค้นคว้าทดลองพบว่าการบริโภคกระเทียมเป็นประจำอาจช่วยป้องกันโรคหวัดได้ สำหรับวิธีที่ดีที่สุดในการใช้กระเทียมเพื่อการรักษาอาการเจ็บคอ คือ การเคี้ยวกระเทียมสดหรือหั่นกระเทียมเป็นแว่น ๆ แล้วนำไปอมไว้เป็นเวลา 15 นาที หากคิดว่าการรับประทานกระเทียมสดเพียงอย่างเดียวนั้นยากเกินไป อาจนำไปสับให้ละเอียดก่อนแล้วผสมกับน้ำผึ้งหรือน้ำมันมะกอก เพื่อรับประทานร่วมกับสลัดผักหรือนำไปทำน้ำผักผลไม้แทน แต่หลังจากนำวัตถุดิบชนิดนี้มาใช้ ควรแปรงฟันให้สะอาดทุกครั้ง เพื่อปกป้องฟันจากเอนไซม์และป้องกันการเกิดกลิ่นลมหายใจจากกระเทียม เมื่อเลือกใช้วัตถุดิบทางธรรมชาติเพื่อหวังผลในการรักษา ผู้ป่วยควรตระหนักถึงผลข้างเคียง อาการแพ้ รวมถึงการเกิดปฏิกิริยากับยาหรือสมุนไพรอื่น ๆ ด้วย หากไม่แน่ใจว่าควรใช้สมุนไพรหรือสารจากธรรมชาติชนิดนั้น ๆ ในปริมาณเท่าใดจึงจะเหมาะสมและเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพที่สุด ควรไปปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ โดยเฉพาะผู้ใช้ที่เป็นเด็กและผู้ที่กำลังตั้งครรภ์หรือวางแผนจะตั้งครรภ์ เนื่องจากวิธีการทางธรรมชาติบางอย่างอาจไม่ปลอดภัยเพียงพอต่อการรักษาอาการเจ็บคอในเด็กและในผู้ที่ตั้งครรภ์

อาการเจ็บคอแบบไหนที่ควรไปพบแพทย์ ?

ผู้ป่วยควรไปพบแพทย์เมื่อเจ็บคอบ่อยผิดปกติ รู้สึกว่าอาการแย่ลงหลังจากผ่านไปหลายวัน หรือมีอาการอื่น ๆ เกิดขึ้นร่วมด้วย เช่น กลืนลำบากหรือหายใจลำบาก มีไข้สูง มีผื่นขึ้น ต่อมทอนซิลอักเสบหรือปวดข้อ เป็นต้น และหากผู้ป่วยเจ็บคอเป็นระยะเวลานานกว่า 1 สัปดาห์ก็ควรรีบไปพบแพทย์ด้วยเช่นกัน โดยแพทย์อาจให้ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาเพิ่มเติม เพื่อให้ทราบถึงสาเหตุของอาการและวางแผนรักษาให้ตรงจุดต่อไป

ที่มา: www.pobpad.com



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
เราพร้อมดูแลสุขภาพอย่างๆ แค่นี้...ก็ดีแล้ว...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์