

ปวดต้นคอ

ปวดต้นคอ ทำอย่างไร

ถาม : ไชยา/กรุงเทพฯ

ผมมีอาการรับโทรศัพท์ของศูนย์บริการสอบ ถามข้อมูลทางโทรศัพท์ แต่ละวันนั่งรับโทรศัพท์ที่ไม่ต่ำกว่า ๑๐ ชั่วโมง พอช่วงบ่ายๆ รู้สึกว่าล้าและปวด ต้นคอบ้าง จะทำอย่างไรดี

ตอบ : นพ.พนมกร ดิษฐสุวรรณ์

การนั่งทำงานรับโทรศัพท์ทั้งวัน เป็นระยะเวลายาวนาน ย่อมปวดต้นคอได้ เบื้องต้นปฏิบัติดังนี้

๑. พยายามพักผ่อนให้มาก ทางที่ดีควรนอนราบ หนุนหมอน ซึ่งหมอนที่ดี ควรมีความนุ่มและยืดหยุ่นสามารถ แบนส่วน ต่างๆ โดยเฉพาะบริเวณส่วนโค้งของก้านคอ ความหนาที่พอเหมาะ เมื่อนอนหนุนหมอนแล้วมอง ด้านข้างคอจะอยู่ในแนวตรง คอไม่แหงน หรือไม่ก้ม

๒. ประคบด้วยน้ำแข็งหรือน้ำอุ่น โดยใช้ผ้าชุบน้ำเย็น ทูบใส่ในถุงพลาสติกแล้วห่อด้วยผ้าขนหนู หรือใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่น ประคบประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

๓. กินยาแก้ปวด เช่น ยาพาราเซตามอล แอสไพริน ทุก ๔ - ๖ ชั่วโมง อาจใช้ครีมนวดแก้ปวด ก็ได้แต่ต้องระวัง อย่างรุนแรงเพราะจะทำให้กล้ามเนื้ออักเสบมากขึ้นไปอีก

๔. ทำกายภาพบำบัดบริหารกล้ามเนื้อคอ ใส่ปลอกคอ ซึ่งใช้เฉพาะ รายที่จำเป็นเท่านั้น

ถ่วงน้ำหนักคิงคองกระดูกคอ ประคบบริเวณที่ปวดด้วยความร้อน ความเย็น หรือคลื่นเสียงอัลตราซาวนด์อาการปวด มักจะดีขึ้นภายใน ๒-๓ วัน แต่ยังไม่หายสนิทให้กิน ยาแก้ปวดต่อไป และฝึกการบริหาร เพื่อให้คอเคลื่อนไหวดีขึ้น และออกกำลังกายกล้ามเนื้อคอให้แข็งแรงมากขึ้น

คอลัมน์: ถามตอบปัญหาสุขภาพ

ผู้เขียน: นพ.พนมกร ดิษฐสุวรรณ์

ที่มา : นิตยสารหมอชาวบ้าน