

ไขข้อข้องใจ กาแฟทำให้หายปวดหัวไมเกรน หรือกระตุ้นไมเกรน กันแน่



1. ทำไมบางคนดื่มกาแฟแล้วหายปวดหัวไมเกรน

กาแฟมีสารคาเฟอีนที่มีคุณสมบัติช่วย ลดอาการปวดหัวไมเกรนได้ในบางคน เพราะคาเฟอีนมีผลกระตุ้นให้หลอดเลือดในสมองหดตัว ซึ่งสามารถช่วยลดการขยายตัวของหลอดเลือดที่อาจทำให้เกิดอาการปวดหัวไมเกรนได้ การดื่มกาแฟในบางกรณีจึงสามารถช่วยบรรเทาอาการไมเกรนได้อย่างรวดเร็ว

ยิ่งไปกว่านั้น คาเฟอีนยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของยาบางประเภท เช่น ยาแก้ปวด ซึ่งช่วยให้การบรรเทาอาการไมเกรนได้ผลดียิ่งขึ้นในบางคน

2. ทำไมบางคนดื่มกาแฟแล้วปวดหัวไมเกรน

ในขณะที่บางคนรู้สึกดีขึ้นหลังจากดื่มกาแฟ แต่บางคนกลับพบว่าอาการไมเกรน แย่ลงหรือกำเริบ หลังจากการดื่มกาแฟ เนื่องจากผลกระทบของคาเฟอีนไม่ได้เหมือนกันในทุกคน บางคนที่มีความไวต่อคาเฟอีนสูงอาจพบว่า คาเฟอีนกระตุ้นการขยายตัวของหลอดเลือด

และทำให้เกิดอาการปวดหัวมากขึ้น

นอกจากนี้ การดื่มกาแฟในปริมาณมากหรือติดต่อกันเป็นประจำอาจทำให้ร่างกายปรับตัว และในบางกรณีเมื่อหยุดดื่มกาแฟทันที ร่างกายอาจเกิดอาการปวดหัวจากการขาดคาเฟอีน หรือภาวะถอนคาเฟอีน (Caffeine withdrawal) ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการปวดหัวไมเกรนได้

3. การกินกาแฟสำหรับคนที่ไมเกรน ควรกินอย่างไร?

การดื่มกาแฟสำหรับคนที่มีอาการไมเกรนสามารถทำได้ แต่ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง

-ไม่ควรกินทุกวัน เพราะการพึ่งพาคาเฟอีนอาจทำให้ร่างกายคุ้นเคยกับมันและอาจทำให้เกิดการขาดคาเฟอีนเมื่อหยุดดื่ม

-จำกัดการดื่มกาแฟ ไม่เกิน 3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอาการไมเกรนจากการหยุดดื่มกาแฟทันที

-หากคุณพบว่า กาแฟช่วยบรรเทาอาการไมเกรน ในบางกรณี สามารถใช้กาแฟเป็นวิธีช่วยบรรเทาอาการได้

แต่หากดื่มแล้วรู้สึกว่าการแย่ง ควรหลีกเลี่ยงกาแฟ และกระตุ้นหรือแก้การปวดหัวไมเกรน?

การดื่มกาแฟสำหรับคนที่ไมเกรน มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ขึ้นอยู่กับลักษณะร่างกายและความไวต่อคาเฟอีนของแต่ละคน บางคนอาจพบว่ากาแฟช่วยลดอาการไมเกรนได้ ในขณะที่บางคนกลับพบว่าอาการปวดหัวไมเกรนยิ่งรุนแรงขึ้นจากการดื่มกาแฟ

สัตว์อื่นปรุงแแต่งใจให้เป็นบ้าไม่ได้
แต่มนุษย์ปรุงแแต่งจิตใจ
จนกระทั่งกลายเป็นบ้าไปแล้วก็มี
ป.อ. ปยุตโต



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

