

ตอนที่ 1

สังเกตอาการผิดปกติ



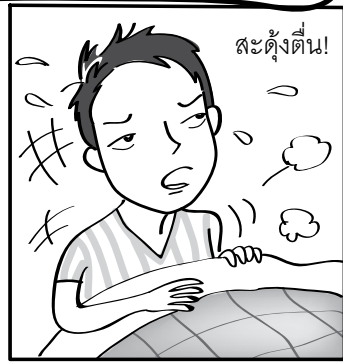
คุณจะไปพบแพทย์ก็ต่อ
เมื่อไม่สบาย แต่หลายคนยอม
รู้จักตัวเองดีที่สุด จึงควรหมั่น
สังเกตและให้ความสนใจต่อ
อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับ
ตัวเองเสมอ เพราะอาจเป็น
อาการแรกเริ่มของโรคร้ายที่
อาจคร่าชีวิตคุณได้

1

โปรดระวัง! ถ้าคุณรู้สึกไม่สบายเมื่อตื่นนอน



ความรู้สึกขณะตื่นนอนตอนเช้าเป็นเครื่องชี้วัดสุขภาพได้ดี เพราะในเวลากลางวันคุณอาจยุ่งกับงานจนไม่ได้สนใจถึงอาการผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย เมื่อนอนหลับในเวลากลางคืนอาการอาจจะค่อยๆ ปรากฏออกมา ดังนั้น หากคุณรู้สึกไม่สบายในขณะที่ตื่นนอนแล้วละก็ โปรดระวังตัวให้มาก



✦ ปวดศีรษะ



ปวดศีรษะหลังจากหลับเต็มที่แล้ว
หน้า 94

✦ มีกลิ่นปาก



หากมีกลิ่นปากอยู่เสมอควรระวังให้มาก
หน้า 102



✦ เหื่อออก



✦ ร่างกายอ่อนเพลีย

เหงื่อออกเป็นสัญญาณเตือนว่าอาจมีไข้
จึงควรหาสาเหตุ หน้า 108



ถ้ารู้สึกอ่อนเพลียทั้ง ๆ ที่เพิ่งตื่นนอน
นั้นไม่ใช่เป็นเพราะหลับไม่สนิท
แต่เป็นเพราะ... หน้า 109

✦ มือและแขนเข็งเกร็ง



มือและแขนขา ไม่มีแรง ยกไม่ขึ้น
หน้า 118

2

ขณะล้างหน้า ตรวจสอบสกนิด



เมื่อผ่านพ้นช่วงวัยรุ่นมาแล้ว ผู้ชายส่วนใหญ่ก็มักจะไม่ค่อยได้ส่องกระจกมากนัก ยกเว้นเวลาโกนหนวดเคราเท่านั้น อย่างไรก็ตาม การสังเกตหน้าตาของคนคนหนึ่งสามารถทำให้เรารู้ประวัติ ประสบการณ์ ชีวิตที่ผ่านมา ตลอดจนสุขภาพของเขาได้ว่า แข็งแรงหรืออ่อนแอ





➤ **หน้าเหลือง** หากมีอาการ
อ่อนเพลีย ต้องเป็นดีซ่านแน่นอน
หน้า 112



➤ **หน้าแดง** ในผู้ใหญ่หากผิวแฉก
มีสีแดงเหมือนผลแอปเปิ้ล อาจเกี่ยวข้องกับ
โรคหัวใจก็ได้ หน้า 121



➤ **หน้าบวม** ให้ตรวจดูมือ
และเท้าว่ามีอาการบวมด้วยหรือไม่
หน้า 98



➤ **สีตาผิดปกติ** ตาแดง
ตาเหลือง ตาขุ่น ควรระวังให้มาก
เป็นพิเศษ หน้า 99



➤ **ปลายจมูกแดง** หากเป็น
คอเหล้าอยู่แล้ว ต้องระวังให้ดี
หน้า 101



➤ **หน้าซีดขาว** อาจเป็น
โลหิตจาง ให้สังเกตว่ามีอาการ
อ่อนเพลียร่วมด้วยหรือไม่ หน้า 113

3

เข้าห้องน้ำตอนเช้า อาจพบโรคได้

เมื่อเข้าห้องน้ำเพื่อขับถ่ายตอนเช้าควรสังเกต
ลักษณะของอุจจาระและปัสสาวะด้วยว่าผิดปกติ
หรือไม่ สุขนิสัยในการขับถ่าย รวมทั้งสีของอุจจาระ
และปัสสาวะบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพได้ จึงควรใส่ใจ
ให้มาก



✎ ปวดศีรษะขณะเบ่งอุจจาระ



อาจเป็นเพราะความดันโลหิตขึ้นสูง
หน้า 166

✎ ถ่ายของเหลวติดต่อกันบ่อย ๆ



อย่าคิดว่าเป็นเพียงท้องเสียธรรมดา
อาจเป็นโรคอื่นก็ได้ หน้า 132

✎ ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด



หากอุจจาระสีดำ แสดงว่ามีเลือดปนอยู่
หรืออาจเกิดจากอาหารที่กินก็ได้
หน้า 132



✎ ปัสสาวะเป็นฟอง

ปัสสาวะเป็นสีเหลืองเข้มอาจไม่เป็นไร
แต่ถ้าเป็นสีน้ำตาลต้องระวัง หน้า 131

ปัสสาวะปกติอาจมีฟองได้บ้าง แต่หาก
มีมากต้องระวังให้ดี หน้า 131