



ก่อนโรคลุกลามจนสายเกินแก้

# สังเกตโรคร้าย ด้วยตนเอง



ฉบับ  
ปรับปรุง

นายแพทย์อภิชัย-ประไพ ชัยครุฑ เรียบเรียง นุชรี รัตนอักษรศิลป์ ภาพประกอบ



# สังเกตโรคร้าย ด้วยตนเอง

ฉบับ  
ปรับปรุง



นายแพทย์อภิชัย-ประไพ ชัยครุฑ เรียบเรียง นุสรี รัตนอักษรศิลป์ ภาพประกอบ

NAWEEBOOKS  
ADULT

NSPPE ชีวิตและสุขภาพ

## สังเกตโรคภัยด้วยตนเอง ฉบับปรับปรุง

นายแพทย์อภิชัย-ประไพ ชัยตระกูลณ เวียงเวียง  
นุชรี รัตนอักษรศิลป์ ภาพประกอบ

พิมพ์ครั้งที่ 15 มกราคม 2559

ราคา 185 บาท

© ลิขสิทธิ์ 2559: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด  
สงวนลิขสิทธิ์ที่กรมพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับแก้ไขเดิม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อภิชัย ชัยตระกูลณ.

สังเกตโรคภัยด้วยตนเอง. -- กรุงเทพฯ: อินสไปร์, 2559.

224 หน้า.

1. โรค -- การป้องกันและควบคุม. I. ประไพ ชัยตระกูลณ ผู้แต่งร่วม. II. นุชรี รัตนอักษรศิลป์, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

616

ISBN 978-616-04-3082-6

กรรมการผู้จัดการ สุวดี จงสถิตย์วัฒนา • รองกรรมการผู้จัดการ คิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ วรดี สังสกฤษ  
• ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุขชาติ งามวัฒนาจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุญผาด • บรรณาธิการบริหาร วาจิน วรกรประสาธ  
• บรรณาธิการเล่ม สุวพันธ์ ชัยปัญญา • หัวหน้าพิสูจน์อักษร ดวงพร วิญญูธรรมรัตน์ • พิสูจน์อักษร รนชัย หุมรัตน์ กัทริทิวา บุญช  
• ผู้จัดการกองศิลปกรรม กฤษดา เสง์สงส์ • ผู้ช่วยผู้จัดการกองศิลปกรรม สุนันท์ เพชรวาว • ออกแบบปก พิมพ์ฉีกา คุรุธรรมณัฐ •  
รูปเล่ม สุภาวดี แพรงพูนเขต • กราฟิก สุปราณี อภิขันธ์ • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต  
จิตาทรัพย์ กสิสิทธิ์

เขตที่ กทม. โทร. 0-2376-2142 พิมพ์ที่ พิมพ์ดี โทร. 0-2401-8401

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อินสไปร์ ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

จัดจำหน่ายโดย

 NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan



หนังสือเล่มนี้ได้รับการขออนุญาตสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา  
และให้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันงาหรือเมล็ดงา จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบต่อเปลี่ยนแปลงให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น  
โปรดส่งไปเปลี่ยนหากที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

# คำนำสำนักพิมพ์

หลายสิ่งรอบข้างในสภาวะการณ์ปัจจุบันที่คนเราต้องเผชิญอยู่เป็นประจำ ล้วนเติมไปด้วยมลพิษที่บั่นทอนสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ นำไปสู่สภาพที่อ่อนแออย่างแยง จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องเอาใจใส่และฝึกฝนถึงแนวทางปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิต ที่คนเราดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานนั้น ส่วนหนึ่งเราต้องมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็งเพื่อใช้สร้างสรรค์ภารกิจในวงจรชีวิตของแต่ละวันให้ผ่านพ้นไปด้วยดี

สำนักพิมพ์อินสปายร์ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดพิมพ์หนังสือ "สังเกตโรคร้ายด้วยตนเอง" เล่มนี้ขึ้นมา โดยมีนายแพทย์อภิชัย-ประไพ ชัยดรุณ เป็นผู้เรียบเรียง หวังให้เป็นเกร็ดความรู้และแนวทางการดูแลสุขภาพด้วยตนเองและเป็นคู่มือ คู่กาย คู่คุณต่อไป ครั้นนี้ได้ปรับปรุงเนื้อหาบางส่วนเพื่อให้ทันสมัยและเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านมากที่สุด

ด้วยความปรารถนาดี

สำนักพิมพ์อินสปายร์

# คำนำผู้เรียบเรียง

โดยทั่วไปแล้วคนเราจะไปหาหมอก็คือเมื่อมีอาการผิดปกติหรือรู้สึกไม่สบาย ซึ่งมักปรากฏว่าโรคที่เป็นอยู่นั้นบางครั้งก็มีอาการแทรกซ้อนทั้ง ๆ ที่ไม่น่าเกิดขึ้น บางครั้งก็เป็นมากเกินกว่าจะรักษาให้หายขาดได้ และบางครั้งก็เป็นโรคร้ายที่กำลังคร่าชีวิตซึ่งสายเกินกว่าจะรักษาเสียแล้ว ความจริงแล้วมีโรคจำนวนไม่น้อยเลยที่เดียวที่คนเราสามารถหลีกเลี่ยงไม่ให้เป็นได้ เช่น ถ้าไม่ดื่มเหล้าก็ย่อมไม่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรังหรือโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ หากต้องเจ็บป่วยขึ้นมา ถ้าตรวจพบและทำการรักษาเสียแต่เนิ่นๆ ในขณะที่โรคยังไม่เป็นรุนแรง เรายังมีโอกาสรักษาให้หายขาด หรืออย่างน้อยก็บรรเทาความรุนแรงจากหนักให้กลายเป็นเบาได้

การมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและโรคต่างๆ ที่พบได้บ่อยๆ จึงเป็นเรื่องสำคัญมากทีเดียว เมื่อมีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เราก็อาจบอกได้ในเบื้องต้นว่าเจ็บป่วยเป็นโรคอะไร มีความรีบด่วนแค่ไหนที่ต้องไปตรวจรักษา อาการผิดปกติบางอย่างที่ดูเล็กน้อยอาจจะเป็นอาการแรกเริ่มของโรคที่ทำให้เราต้องเสียชีวิตลงก็ได้ นอกจากนี้ การป้องกันตัวเองไม่ให้เป็นโรคก็ต้องการความรู้เช่นกัน หากไม่รู้ว่าโรคนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร ก็ย่อมไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไร

เนื้อหาหนังสือเล่มนี้ประกอบด้วย 3 ตอนซึ่งเกี่ยวพันต่อเนื่องกัน คือ

**ตอนที่ 1 สังเกตอาการผิดปกติ** เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับอาการผิดปกติที่พบได้บ่อย โดยนำเสนอในรูปแบบของการ์ตูน ซึ่งทำให้อ่านสนุกและเข้าใจง่าย ในอาการแต่ละอย่างจะมีตัวเลขกำกับต่อท้ายบอกเลขหน้าหนังสือ ขอให้พลิกไปอ่านต่อที่หน้านั้นๆ

**ตอนที่ 2 วินิจฉัยโรคด้วยตนเอง** เป็นเนื้อหาต่อเนื่องจากตอนที่ 1 ซึ่งจะบอกให้ทราบว่า เมื่อมีอาการผิดปกติอะไรอย่างหนึ่งเกิดขึ้น จะต้องสังเกตและตรวจหาความผิดปกติอื่นๆเพิ่มเติมอะไรอีกบ้าง จากนั้นวิเคราะห์ว่าสาเหตุเกิดจากโรคอะไรได้บ้าง ซึ่งช่วยให้เราพอวินิจฉัยโรคของตัวเองได้ในเบื้องต้น และแต่ละโรคจะมีตัวเลขกำกับต่อท้าย บอกให้พลิกไปอ่านต่อที่หน้าหนังสือดังกล่าวในตอนที่ 3

**ตอนที่ 3 โรคที่ควรรู้จัก** เป็นการแนะนำให้ทราบถึงรายละเอียดที่ควรรู้จักเกี่ยวกับโรคนั้นๆ ที่ต่อเนื่องมาจากตอนที่ 2 ตัวอย่างเช่น เมื่อมีอาการหน้าบวม ให้พลิกไปดูหน้า 126 ซึ่งอาจพบว่าเป็นโรคไต ให้พลิกต่อไปที่หน้า 200 ก็จะเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับโรคไตอีกเสบบ้าง เป็นต้น

หนังสือเล่มนี้เป็นความรู้เบื้องต้นง่ายๆ สำหรับให้ผู้อ่านอ่านเสริม ดังนั้นเนื้อหาจะไม่ลึกซึ้ง รัดกุม และรอบด้านเหมือนเช่นตำราเรียนทางวิชาการแพทย์ ความมุ่งหวังของหนังสือเล่มนี้คือต้องการเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อให้ผู้อ่านนำไปเป็นคู่มือดูแลสุขภาพเบื้องต้นทั้งของตนเองและครอบครัว เมื่อท่านสามารถตรวจพบโรคของตัวเองได้เสียแต่เนิ่นๆ และรู้จักวิธีป้องกันโรคภัย จะได้ไม่ต้องเจ็บป่วยโดยไม่จำเป็น หวังว่าท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ตามความมุ่งหวังดังกล่าว

นายแพทย์อภิชัย-ประไพ ชัยดรกุล

# สารบัญ

## ตอนที่ 1 สิวเกตอาการผิดปกติ

- โปรดระวัง! ถ้าคุณรู้สึกไม่สบาย  
เมื่อตื่นนอน 10
- ขณะล้างหน้า ตรวจจุดลึกนิด 12
- เข้าห้องน้ำตอนเช้า อาจพบโรคได้ 14
- ตรวจโรคขณะแปรงฟัน 16
- อาหารเช้าอร่อยไหม 26
- ขณะอ่านหนังสือพิมพ์ 28
- ขณะสวมใส่เสื้อผ้า 30
- ระหว่างเดินทางไปทำงานเคยเกิด  
เหตุการณ์เช่นนี้ไหม 36
- ขณะขึ้นบันได 38
- ขณะทำงาน หากคุณเป็นเช่นนี้... 40
- เมื่องานเสร็จ ควรเช็คสุขภาพเสียบ้าง 46
- โรคประซุม 48
- หลังเลิกงานคือช่วงเวลาที่ร่างกาย  
อ่อนเพลียมากที่สุด 50
- อาการผิดปกติขณะดื่มสุรา 56
- สำรวจตัวเองขณะอาบน้ำ 58
- น้ำหนักตัวชี้วัดสุขภาพ 60
- อาการที่เกิดร่วมกับการไอ 68
- ควรระวังขณะออกกำลังกาย 70
- ตรวจสุขภาพจากฝ่ามือ 72
- ตรวจโรคขณะตัดเล็บ 74
- โรคของอวัยวะเพศชาย 78
- เรื่องของภรรยา สามิเท่าันที่ทราบดี 84
- ทุกข์ของผู้ชาย 86
- ความผิดปกติขณะนอนหลับ 88
- สาเหตุของการนอนไม่หลับ 90

## ตอนที่ 2 วินิจฉัยโรคด้วยตนเอง

- หลุดเลือดสมองผิดปกติ 93
- ปวดศีรษะ 94
- อาการวิงเวียน 95
- โรคจิต 96
- ผมร่วง 97
- หน้าบวม 98
- ตาผิดปกติ 99
- โรคตา 100
- จมูกผิดปกติ 101
- ช่องปากผิดปกติ 102
- ลิ้นผิดปกติ 103
- นอนกัดฟันและปวดกราม 104
- เบื่ออาหาร 105
- คลื่นไส้ 106
- โรคพิษสุราเรื้อรัง 107
- มีไข้ 108
- อ่อนเพลีย 109
- โรคเบาหวาน 110
- โรคหลอดเลือดแข็ง 111
- ดีซ่าน 112
- โลหิตจาง 113
- คอบวมโต 114
- หลุดอาหารผิดปกติ 115
- ต่อมไทรอยด์ผิดปกติ 116
- มือสั่น 117
- นิ้วมือแข็ง 118
- ปวดเมื่อยไหล่ 119

ปวดหัวใจ 120  
หัวใจผิดปกติ 121  
โรคของปอด 122  
หายใจผิดปกติ 123  
ตรวจเต้านมด้วยตนเอง 124  
โรคของตับ 125  
โรคของไต 126  
ไผ่ 127  
กดเจ็บบริเวณท้อง 128  
รอบเอวขยายใหญ่ 129  
ปวดเอว 130  
ถ่ายปัสสาวะผิดปกติ 131  
ถ่ายอุจจาระผิดปกติ 132  
อวัยวะเพศชายผิดปกติ 133  
อวัยวะเพศไม่แข็งตัว 134  
มดลูกผิดปกติ 135  
ชาวม 136

### ตอนที่ 3 โรคที่ควรระวัง

มะเร็งกระเพาะอาหาร 138  
มะเร็งลำไส้ตรง 139  
มะเร็งหลอดอาหาร 140  
มะเร็งตับ 141  
มะเร็งปอด 142  
เนื้องอกในสมอง,  
มะเร็งลิ้น 143  
มะเร็งผิวหนัง,  
มะเร็งต่อมน้ำเหลือง 144  
มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ, มะเร็งไต 145  
มะเร็งต่อมลูกหมาก, มะเร็งอวัยวะ 146  
มะเร็งเต้านม, มะเร็งปากมดลูก 147  
แผลในกระเพาะอาหาร  
และลำไส้เล็กส่วนต้น 148

กระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลัน,  
กระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรัง 149  
หลอดอาหารอักเสบ, อาหารเป็นพิษ 150  
หลอดอาหารโป่งพอง, อาหารไม่ย่อย 151  
ลำไส้ใหญ่อักเสบ, ลำไส้ติ่งอักเสบ 152  
ท้องผูกเรื้อรัง, ท้องอืด 153  
ริดสีดวงทวาร 154  
ตับอักเสบเฉียบพลัน 155  
ตับอักเสบเรื้อรัง 156  
ตับแข็ง 157  
ภาวะไขมันสะสมในตับ,  
ถุงน้ำดีอักเสบ 158  
ดีซ่าน, นิ่วในถุงน้ำดี 159  
ปวดคันท่อนอก 160  
กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด 161  
หัวใจเต้นผิดจังหวะ,  
โรคประสาทหัวใจ 162  
โรคหัวใจเนื่องจากปอด, หัวใจซีกขวา  
ล้มเหลว 163  
หัวใจซีกซ้ายล้มเหลว,  
เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ 164  
กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ 165  
ความดันโลหิตสูง 166  
โรคผนังหลอดเลือดแดงแข็ง 167  
ความดันโลหิตต่ำ, การไหลเวียนของ  
หลอดเลือดส่วนปลายไม่ดี 168  
ไขมันในเลือดสูง, หลอดเลือดแดงใหญ่  
แตกช้ำ 169  
หลอดเลือดดำอุดตัน 170  
หลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง 171  
โรคหืด 172  
ถุงลมโป่งพอง, หลอดลมพอง 173  
วัณโรคปอด 174



โรคปอดอักเสบ, น้ำท่วมปอด 175  
เลือดออกในสมอง 176  
สมองขาดเลือด 177  
ปวดศีรษะไมเกรน, ปวดศีรษะจาก  
    ความเครียด 178  
สมองขาดเลือดชั่วคราว, หลอดเลือดแดง  
    สมองแข็งตัว 179  
หลอดเลือดแดงโป่งพอง, หลอดเลือด  
    ฐานสมองและกระดูกสันหลังไหลเวียน  
    ไม่พอ 180  
ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ 181  
ใช้สมองอักเสบ, เยื่อหุ้มสมองอักเสบ 182  
โรคประสาทกังวล 183  
กลุ่มอาการกายประสาท 184  
โรคซึมเศร้า 185  
โรคจิตเภท, โรคประสาทซึมเศร้า 186  
โรคพิษสุราเรื้อรัง 187  
อาการติดสุรา, โรคพาร์คินสัน 188  
โรคสันจากพันธุกรรม,  
    โรคสันในวัยชรา 189  
โรคต่อกระຈก 190  
ต่อหีน, จอภาพตาหลุดลอก 191  
สายตาสั้น, เยื่อตาขาวอักเสบ 192  
โรคเมเนียร์ 193  
ไขสันหลังอักเสบ, เยื่อหุ้มไขสันหลังอักเสบชนิด  
    บวมหนา 194  
ผนังกันโพรงไขสันหลัง,  
    ต่อมทอนซิลโคนลิ้นโต 195  
เข่าอักเสบ 196  
เหงือกอักเสบ 197  
แผลร้อนใน, แผลปากเปื่อย 198  
ไตอักเสบเรื้อรัง 199

ไตอักเสบเฉียบพลัน, ไตวาย 200  
นิ้วในไต, นิ้วในข้อเท้า 201  
นิ้วในกระเพาะปัสสาวะ,  
    อาการปัสสาวะบ่อย 202  
กระเพาะปัสสาวะอักเสบ,  
    ท่อปัสสาวะอักเสบ 203  
ต่อมลูกหมากโต 204  
อัมพาต, ขดข้อเข่าอักเสบ 205  
ท่อน้ำเชื้อบดง, น้ำอสุจิมีเลือดปน 206  
ซิฟิลิส, หนอนใน 207  
อวัยวะไม่แข็งแรง 208  
ข้ออักเสบรูมาตอยด์ 209  
เบาหวาน 210  
ต่อมไทรอยด์ทำงานเกินปกติ,  
    ต่อมไทรอยด์ทำงานต่ำกว่าปกติ 211  
โลหิตจางเนื่องจากขาดธาตุเหล็ก 212  
โลหิตจางเนื่องจากไขกระดูกฝ่อ,  
    โลหิตจางเนื่องจากขาด  
    วิตามินบี 12 213  
โลหิตจางเนื่องจากเม็ดเลือดแดงแตก,  
    เม็ดเลือดแดงมากเกินไป 214  
ปวดประสาทกระเบนเหน็บ 215  
หมอนรองกระดูกแตก 216  
เอวโยก 217  
ข้อเสื่อม 218  
ข้อไหล่ติดแข็ง, กระดูกสันหลังเสื่อม 219  
ปลายประสาทอักเสบ, อัมพาต 220  
เนื้องอกมดลูก 221  
โพรงมดลูกอักเสบ, ปากมดลูกอักเสบ 222  
แผลที่ปากมดลูก, มดลูกหย่อน 223  
กลุ่มอาการวัยหมดประจำเดือน 224

# ตอนที่ 1

## สังเกตอาการผิดปกติ



คุณจะไปพบแพทย์ก็ต่อเมื่อไม่สบาย แต่หลายคนยอมรู้จักตัวเองดีที่สุด จึงควรหมั่นสังเกตและให้ความสนใจต่ออาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตัวเองเสมอ เพราะอาจเป็นอาการแรกเริ่มของโรคร้ายที่อาจคร่าชีวิตคุณได้

# 1

## โปรดระวัง! ถ้าคุณรู้สึกไม่สบายเมื่อตื่นนอน



ความรู้สึกขณะตื่นนอนตอนเช้าเป็นเครื่องชี้วัดสุขภาพได้ดี เพราะในเวลากลางวันคุณอาจยุ่งกับงานจนไม่ได้สนใจถึงอาการผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย เมื่อนอนหลับในเวลากลางคืนอาการอาจจะค่อยๆ ปรากฏออกมา ดังนั้น หากคุณรู้สึกไม่สบายในขณะตื่นนอนแล้วละก็ โปรดระวังตัวให้มาก



✦ ปวดศีรษะ



ปวดศีรษะหลังจากหลับเต็มที่แล้ว  
หน้า 94

✦ มีกลิ่นปาก



หากมีกลิ่นปากอยู่เสมอควรระวังให้มาก  
หน้า 102



✦ เหื่อออก



✦ ร่างกายอ่อนเพลีย

เหงื่อออกเป็นสัญญาณเตือนว่าอาจมีไข้  
จึงควรหาสาเหตุ หน้า 108



✦ มือและแขนเข็งเกร็ง



ถ้ารู้สึกอ่อนเพลียทั้ง ๆ ที่เพิ่งตื่นนอน  
นั้นไม่ใช่เป็นเพราะหลับไม่สนิท  
แต่เป็นเพราะ... หน้า 109

มือและแขนขา 'ไม่มีแรง ยกไม่ขึ้น'  
หน้า 118

## 2

### ขณะล้างหน้า ตรวจสอบสุขภาพ



เมื่อผ่านพ้นช่วงวัยรุ่นมาแล้ว ผู้ชาย  
ส่วนใหญ่ก็มักจะไม่ค่อยได้ส่องกระจกมากนัก  
ยกเว้นเวลาโกนหนวดเคราเท่านั้น อย่างไรก็ตาม การสังเกตหน้าตาของคนคนหนึ่ง  
ก็สามารถทำให้เรารู้ประวัติ ประสบการณ์  
ชีวิตที่ผ่านมา ตลอดจนสุขภาพของเขาได้ว่า  
แข็งแรงหรืออ่อนแอ





➤ **หน้าเหลือง** หากมีอาการ  
อ่อนเพลีย ต้องเป็นดีซ่านแน่นอน  
หน้า 112



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



➤ **หน้าบวม** ให้ตรวจดูมือ  
และเท้าว่ามีอาการบวมด้วยหรือไม่  
หน้า 98



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



➤ **ปลายจมูกแดง** หากเป็น  
คอเหล้าอยู่แล้ว ต้องระวังให้ดี  
หน้า 101



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

# คงไม่มีใครปฏิเสธความจริงที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” และเชื่อว่าทุกคนปรารถนาให้ตัวเองสุขภาพดีและแข็งแรง

หนังสือ “สังเกตโรคร้ายด้วยตนเอง ฉบับปรับปรุง” เปี่ยมด้วยสรรพสาระความรู้ที่จะเอื้อต่อการสำรวจร่างกายและสังเกตอาการต่างๆ ที่อาจเป็นลางบอกเหตุถึงโรคร้ายที่จะเกิดขึ้น พร้อมภาพการ์ตูนประกอบที่ช่วยให้เข้าใจง่าย น่าอ่านยิ่งขึ้น หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณรู้เท่าทันถึงจุดเริ่มของโรคร้ายเพื่อเตรียมการป้องกันและรักษาได้ทันเวลาที่



 NANMEEBOOKS [www.nanmeebooks.com](http://www.nanmeebooks.com)

หมวดชีวิตและสุขภาพ  
ราคา 185 บาท

ISBN 978-616-04-3082-6



9 786160 430826