

# คู่มือตรวจโรค ด้วยตนเองเบื้องต้น รู้ทัน่วงที ก่อนที่จะสายเกินแก้!

## self-diagnosis and treatment guide book



10039105

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

โกนุก ภัทรเมธี : บ.ก.เรียบเรียง

การเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ได้เลือกเพศหรือวัย เพราะฉะนั้น  
การรู้ไว้และรู้ให้เท่าทันจะทำให้ชีวิตลดอันตรายเสี่ยง และปลอดภัยมากขึ้น

# สารบัญ

บอกกล่าว	๕
วิธีเรียนรู้เป็นคุณหมอ	๑๓
● ความจำเป็นในการตรวจโรคให้ตนเอง	๑๓
● ต้องทำอะไร?	๑๔
● อาการลักษณะหนึ่งเป็นได้หลายโรค	๑๔
● รู้จักการดำเนินของโรค	๑๕
● สังเกตความเจ็บป่วย	๑๖
● การดูแลตนเอง	๑๖
● อาการที่ควรไปพบแพทย์	๑๗
อาการปวดศีรษะ	๒๑
● โรคความดันโลหิตสูง	๒๓
● ปวดศีรษะจากความเครียด	๒๔
● ปวดศีรษะไมเกรน	๒๕
● ปวดศีรษะแบบคลัสเตอร์	๒๖
● ความแตกต่างของไมเกรน คลัสเตอร์ และปวดจากความเครียด	๒๗
● วิธีขนาดและบริหารคลายปวดศีรษะ	๒๙
● โรคเนื้องอกในสมอง	๓๐
● โรคเส้นเลือดสมองอุดตัน	๓๒
● เวียนศีรษะเป็นได้หลายโรค	๓๓





### อาการไข้ ติดเชื้อ

- ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดนก ไข้หวัดซาร์
- โรคฉี่หนู
- ไข้รูมาติก
- โรคไข้มองอึกเสบเจอี
- ไข้เลือดออก
- ไข้กาฬหลังแอ่น
- โรคไข้มาลาเรีย
- โรคเอดส์
- โรคไวรัสตับอักเสบบ
- มะเร็งเม็ดเลือดขาว
- ลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง

๔๑  
๔๓  
๔๕  
๔๗  
๕๐  
๕๒  
๕๕  
๕๗  
๖๐  
๖๒  
๖๔  
๖๗



### โรคของดวงตา

- โรคตาแดงจากเชื้อไวรัส
- โรคภูมิแพ้ที่ตา
- โรคเริ่มที่ตา
- โรคตาถั่งขี้
- โรคตาต้อกระจก
- โรคต้อเนื้อ
- โรคต้อหิน
- โรคจอประสาทตาเสื่อม
- โรคมะเร็งจอประสาทตา
- โรคตาบอดตอนกลางคืน
- โรคตาแห้ง
- โรคน้ำขุ่นในลูกตาเสื่อม
- ป้องกันสายตาจากคอมพิวเตอร์

๗๑  
๗๒  
๗๒  
๗๓  
๗๔  
๗๕  
๗๗  
๗๘  
๘๐  
๘๓  
๘๔  
๘๕  
๘๗  
๘๘



## โรคของหู

- ขี้หูอุดตัน
- โรคหูน้ำหนวก
- โรคน้ำในหูไม่เท่ากัน (โรคเมเนียส์)
- โรคเวียนศีรษะขณะเปลี่ยนท่า
- โรคหูตึง

๕๑

๕๓

๕๔

๕๖

๕๙

๑๐๐



## โรคผิวหนัง

- โรคลมพิษ
- โรคกลาก
- โรคเกาต์
- ความแตกต่างของกลากและเกาต์
- โรคเริ่มที่ผิวหนัง
- โรคงูสวัด
- ความแตกต่างของเริ่มและงูสวัด
- โรคต่างขา
- โรคหัด
- โรคหัดเยอรมัน
- โรคอีสุกอีใส
- โรคหิด
- ตาปลา
- โรคหูด
- มะเร็งผิวหนัง
- พยาธิตัวจิ๋ว
- โรคเท้าช้าง

๑๐๕

๑๐๕

๑๐๙

๑๑๑

๑๑๓

๑๑๓

๑๑๕

๑๑๗

๑๑๘

๑๑๙

๑๒๑

๑๒๒

๑๒๔

๑๒๗

๑๒๙

๑๓๑

๑๓๓

๑๓๔



## โรคในช่องปาก






- แผลร้อนใน
- โรคเหงือกอักเสบ

๑๓๗

๑๓๗

๑๓๘



	● โรคพิษณุ	๑๔๐
	● อาการเสียวฟัน	๑๔๒
	● มะเร็งในช่องปาก	๑๔๓
	● การดูแลความสะอาดในช่องปาก	๑๔๔
	<b>โรคของลำคอและจมูก</b>	๑๔๕
	● โรคไทรอยด์เป็นพิษ	๑๔๙
	● โรคต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยเกินไป	๑๕๑
	● โรคคางทูม	๑๕๒
	● โรคคอติด	๑๕๔
	● โรคไอกกรน	๑๕๖
	● โรคภูมิแพ้	๑๕๙
	● โรคต่อมทอนซิลอักเสบ	๑๖๑
	● โรคหลอดลมอักเสบ	๑๖๔
	● โรคกล่องเสียงอักเสบ	๑๖๕
	● มะเร็งกล่องเสียง	๑๖๘
	● โรคไซนัสอักเสบ	๑๖๙
	● การล้างจมูกในเด็กเล็ก	๑๗๒
	● การล้างจมูกในเด็กโตหรือผู้ใหญ่	๑๗๒
	● การดูดน้ำมูกในเด็กทารก	๑๗๓
	● เลือดกำเดา	๑๗๔
	● โรคริดสีดวงจมูก	๑๗๕
	<b>โรคปวดกระดูก ปวดกล้ามเนื้อ</b>	๑๗๙
	● โรคกล้ามเนื้ออักเสบทั่วตัว	๑๗๙
	● โรคขาดเลือด	๑๘๐
	● อาการปวดคอ	๑๘๒
	● การบริหารกล้ามเนื้อรอบลำคอ	๑๘๗
	● โรคกระดูกคอเสื่อมกดทับเส้นประสาท	๑๙๐

● โรคปวดกล้ามเนื้อหลัง	๑๙๒
● ทำการบริหารแก้ปวดหลัง	๑๙๙
● โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท	๒๐๕
● โรคข้อเข่าเสื่อม	๒๐๗
● โรครูมาตอยด์	๒๑๑
● โรคเกาต์	๒๑๓
● โรคลูปัส	๒๑๕
● การแยกโรครูมาตอยด์ โรคเกาต์ โรคลูปัส	๒๑๘
● โรคพังผืดรัดเส้นประสาทมือ	๒๑๙
● โรคนิ้วล็อก	๒๒๑
<b>โรคของทรวงอก</b>	<b>๒๒๕</b>
● วัณโรคปอด	๒๒๖
● โรคหืด	๒๒๙
● โรคถุงลมโป่งพอง	๒๓๑
● โรคปอดอักเสบ	๒๓๙
● โรคมะเร็งปอด	๒๓๖
● โรคมะเร็งเต้านม	๒๓๘
● โรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ	๒๔๔
● โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ	๒๔๖
● โรคตับแข็ง	๒๔๘
● โรคมะเร็งตับ	๒๕๒
<b>โรคทางเดินปัสสาวะ</b>	<b>๒๕๕</b>
● โรคต่อมลูกหมากโต	๒๕๖
● โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ	๒๕๘
● นิ่วในทางเดินปัสสาวะ	๒๕๙
● โรคไตอักเสบเรื้อรัง	๒๖๒
● โรคไตอักเสบเฉียบพลัน	๒๖๓
● โรคไตวาย	๒๖๔





### โรกระบบทางเดินอาหาร

๒๖๗

- โรคหัวใจในถุงน้ำดี ๒๗๐
- กระเพาะอาหารอักเสบ ๒๗๒
- ท้องอืด มีแก๊สมาก ๒๗๔
- โรคตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน ๒๗๖
- โรคไส้ติ่งอักเสบ ๒๗๘
- โรคลำไส้อักเสบ ๒๘๐
- มะเร็งลำไส้ใหญ่ ๒๘๑
- อาการท้องผูก ๒๘๓
- โรคริดสีดวงทวาร ๒๘๕
- โรคท้องร่วง ๒๘๗



### โรคสตรี

๒๙๓

- โรคเยื่อเมดลูกเจริญเติบโตผิดที่ ๒๙๓
- มะเร็งปากมดลูก ๒๙๗
- การตรวจภายใน (Pap smear) ๒๙๘
- เนื้องอกในมดลูก ๓๐๑
- โรคถุงเชิงกรานหย่อน ๓๐๕
- โรคตกขาว ๓๐๙



### วิธีเข้าสามัญประจำบ้านให้ถูกต้อง

๓๑๑

- การเก็บรักษายา ๓๑๘
- อันตรายจากการใช้ยา ๓๑๙



### ธรรมชาติบำบัดเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

๓๒๑

- การบริหารเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ๓๒๑
- อาหารป้องกันโรค ๓๒๔

