

ป่วยบ่อย เป็นๆ หายๆ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต
เรียนรู้สาเหตุ สัมผัสอาการ รู้แนวทางการรักษา
ไม่ว่าจะเป็นโรคทางด้านร่างกายหรือจิตใจ
คุณก็สามารถรับมือได้อย่างทันทั่วทั้ง



ป่วย
บ่อย
เหนื่อยง่าย
เวียนหัว
ทำยังไงดี

ป.65.-

สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๖/๖๕๔/๘๗๘
๐/๒๕/๘๐๔๕
๖๒๒๔๖๘๙๖๓



สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANGMAI UNIVERSITY LIBRARY

Feel Good
PUBLISHING

๖๖๖ ๖๖๖ ๖๖๖



สารบัญ

บทที่ 1

ท้องเสีย ท้องร่วง ท้องผูกเรื้อรัง

10

- อย่างไรที่เรียกว่าท้องร่วง 11
- ท้องร่วงจากสาเหตุที่แตกต่างกัน 12
- อาการท้องร่วงต่างกัน ช่วยบอกสาเหตุ 13
- ผลแทรกซ้อนอันตรายเมื่อท้องร่วง 14
- ท้องร่วงที่ต้องรีบไปพบแพทย์ 15
- ท้องร่วงแบบไหนควรกินยาฆ่าเชื้อ 16
- ยาหยุดถ่ายใช้ตอนไหน 16
- ดื่มเกลือแร่อย่างไรดี 18
- ลักษณะอุจจาระที่อาจมีโรค 19
- ท้องผูก อุจจาระแข็ง ไม่ถ่ายทุกวัน 21
- โรคริดสีดวงทวารหนัก 22
- ท้องร่วงจากเชื้อไวรัสตับอักเสบบชนิดเอ 23
- อาหารเป็นพิษ 24
- ติดเชื้อโปรโตซัวไกอาร์เดีย แลมเบเลีย 25
- ติดเชื้อบิดมีตัว 26
- ติดเชื้อบิดไม่มีตัว 27
- ติดเชื้ออหิวาตกโรค 28
- ท้องเสียจากไวรัสโรตา 30
- มะเร็งลำไส้ใหญ่ 31
- มะเร็งกระเพาะอาหาร 33
- พยาธิทริคิเนลลาทำให้ท้องร่วง 35

- ท้องร่วงจากพยาธิใบไม้ในลำไส้ 36
- ท้องร่วงจากพยาธิใบไม้ในตับ โอฟิสทอซิส 37

บทที่ 2

ปวดท้องมาก ปวดท้องบ่อย

38

- ปวดท้องจากกระเพาะอาหารอักเสบ 40
- ลำไส้อักเสบ 41
- ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง 42
- โรคริดิในตับ 43
- ปวดท้องจากตับอ่อนอักเสบ 44
- ปวดท้องจากไส้ติ่งอักเสบ 45
- ปวดท้องจากนิ่วทางเดินปัสสาวะ 46
- ปวดท้องจากปีกมดลูกอักเสบ 48
- ปวดท้องจากอุ้งเชิงกรานอักเสบ 49
- ปวดท้องจากเส้นเลือดใหญ่ในท้องแตก 50
- ปวดท้องจากพยาธิใบไม้ในเลือด 52
- ปวดท้องจากพยาธิตัวดีด 53
- ปวดท้องจากพยาธิสตรองจิลอยด์ 55

บทที่ 3

มีนง ตื้อ หน้าห้ว โจนงน เป็นลม หมดสติ

58

- มีนง ตื้อ หน้าห้ว มีนงง โจนงน 59
- หน้ามีด เป็นลม หมดสติ 61
- ลมซั๊ก แพนนิค หน้ามีด เป็นลม หรือซ็อก? 65
- เป็นลม หมดสติ ซ็อก ควรตรวจชีพจร 68
- หน้ามีด เป็นลม เพราะน้ำตาลในเลือดต่ำ 71
- หน้ามีด เป็นลม เพราะหัวใจผิดปกติ 73
- หน้ามีด เป็นลม เพราะหายใจเกิน 74



บทที่ 4

เวียนศีรษะ เป็นโรคอะไร

76

- เวียนศีรษะแบบบ้านหมุน 77
- เวียนศีรษะแบบบ้านไม่หมุน 83
- เมาสุรา ยาเสพติด พิษจากพืช หรือสัตว์ 88
- ตรวจร่างกายเพื่อแยกโรคเวียนศีรษะ 90
- เวียนศีรษะอยู่นาน หรือไม่นาน อาจเป็นโรคต่อไปนี้ 93
- โรคหินปูนหูชั้นในหลุด หรือโรคบีพีพีวี 94
- โรคน้ำในหูไม่เท่ากัน 98
- เวียนศีรษะในโรคภูมิคุ้มกันต้านทานตนเอง 103
- สมุนไพรแก้เวียนศีรษะ 104
- ทำบริหารแก้มัน / เวียนศีรษะ เพื่อการทรงตัว 107

บทที่ 5

ปวดศีรษะ เป็นโรคอะไร

112

- ไมเกรน 113
- โรคเวียนศีรษะไมเกรน 115
- ปวดศีรษะจากความเครียด 116
- โรคหลอดเลือดสมองแตก ตีบ หรืออุดตัน 117
- ปวดหัวจากความดันเลือดสูง 119
- โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ 120
- โรคพยาธิในสมอง 122
- ปวดศีรษะจากเนื้องอกในสมอง 124

บทที่ 6

เหนื่อย หรือปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ เป็นโรคอะไร 126

- สาเหตุของอาการเหนื่อยง่าย 127
- เยื่อหุ้มปอด-ปอดอักเสบ 128
- โรคเลือดจาง 132

• โรคออฟฟิศซินโดรม	133
• กลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรัง (CFS)	136
• โรคไฟโบรมัยอัลเจีย	137
• โรคข้อเสื่อม	139
• โรคข้อเข่าเสื่อม	141
• โรครูมาตอยด์	142
• โรคเกาต์	144
• โรคเอสแอลอี	146
• โรคพาร์กินสัน	149
• เกร็งกระตุกจากบาดเจ็บ	152
• ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อมาก ทำยังไงดี	153

บทที่ 7

ทำงานอย่างไรไม่ให้ปวดเมื่อย เป็นโรค

156

• นั่งทำงานให้ถูก ไม่ปวดหลัง ไม่ปวดขา	158
• ยืนทำงานอย่างไรไม่ปวดเมื่อย	160
• เดินอย่างไรให้ถูกต้อง	161
• ทำงานถูกหลัก ไม่ทำให้ปวด	162
• ปีนวดลดปวดตามตัว	164
• ยืดเส้นยืดสาย แอโรบิก เพิ่มความทนทาน	165
• เพิ่มออกซิเจน ด้วยการเพิ่มสมรรถภาพปอด	166
• บริหารแก้ปวดหลัง	166
• บริหารมือ เท้า	167
• บริหารและนวด กล้ามเนื้อใบหน้าคลายเกร็ง	167
• ปวดคอ ไหล่ แก้วไข และป้องกันได้	168

บทที่ 8

เครียด คลายเครียด อาหารทางใจ

170

- สาเหตุของความเครียด บางคนมีหลายสาเหตุร่วมกัน 171
- เครียดแล้วเป็นแบบนี้ทุกที 172
- การรักษาโรคเครียด 173
- การเผชิญกับความเครียด 174
- คลายเครียดอย่างไรดี 175
- จัดการชีวิตประจำวันให้มีความสุข 176
- การคลายเครียด 178
- คลายเกร็ง ทำสมาธิ ใช้จินตนาการ 180
- คุณไม่ได้เครียดมากจริงหรือ ? 183
- โรคซึมเศร้า 184
- โรควิตกกังวลกับเหนื่อย เบื่ออาหาร 188
- รักษาดีล 5 นำความสุขมาให้ 190
- ฝึกหาความสุขด้วยความคิด 191

บทที่ 9

ทำยังไงให้นอนหลับดี หลับลึก

194

- สาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับ 195
- ปรับห้องนอนใหม่ ให้หลับได้อย่างมีคุณภาพ 198
- ชั่วโมงการนอนที่เพียงพอ 202
- หลับตื้น หลับลึก 202
- เมลาโตนินช่วยให้นอนหลับ 205
- สมดุลของสารสื่อประสาท ช่วยให้หลับดี 207
- นอนหลับดี ตีมากต่อกาย และใจ 210
- หลับดีช่วยสร้างโกรทฮอร์โมน เพิ่มความกระชุ่มกระชวย 211
- ผลเสียของการอดนอน นอนไม่หลับ 213
- นอนไม่หลับแค่ไหน ควรพบแพทย์ 214