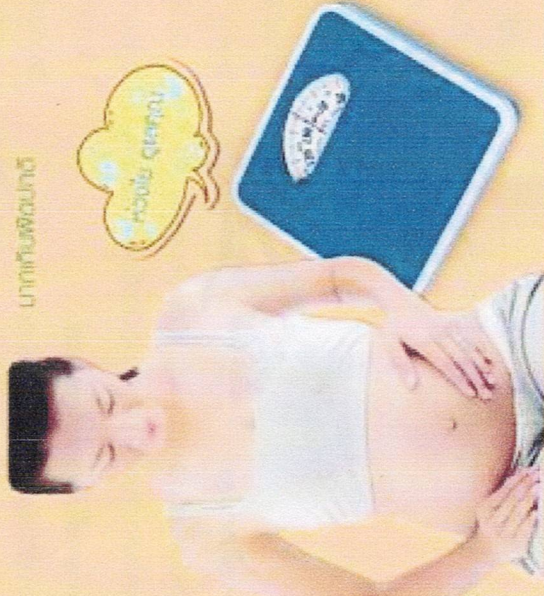


อาการผิดปกติที่ควรระวังในพบแพทย์

อาการผิดปกติที่พบได้บ่อยด้วยกัน ๑๒ อาการที่ควรระวังในพบแพทย์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อก่อนรับประทานอาหาร
2. เบื่อหรืออาเจียน หลังรับประทานอาหาร
3. ตาขาวมาก ขึ้น ตาอักเสบเป็น
4. มีอาการเสียวหรือคัน
5. ไข้
6. มีอาการแสบที่หน้ามือ แสบหลังเท้า
7. มีอาการคัน
8. มีไข้ มีอาการคัน
9. มีไข้ มีอาการคัน
10. มีอาการเจ็บกระดูก กัดของแข็ง หรือของเหลว

มากกว่าพันเท่า



อาการที่พบบ่อยในหญิงตั้งครรภ์

แลวิธีบรรเทา

1. อาการแพ้ท้อง

อาการแพ้ท้องมีสาเหตุมาจากระดับฮอร์โมนของทารกในครรภ์ พยายามรับประทานอาหารที่ตรงตามใจ การรับประทานอาหารที่ตรงใจ

- รับประทานอาหารที่ตรงใจ
- นอนพักผ่อน
- งดกาแฟ
- นอนหลับพักผ่อน
- รับประทานอาหารที่ตรงใจ

วิธีบรรเทา

- รับประทานอาหารว่างที่มีโปรตีนสูง
- งดอาหารที่เป็นไขมันหรือไขมันสูง
- รับประทานอาหารที่ตรงใจ
- รับประทานอาหารที่ตรงใจ

2. อาการตะคริว

ตะคริวเกิดจากกล้ามเนื้อขาดเลือดที่ทำงานของ

วิธีบรรเทา

- ให้ความอบอุ่น
- ขนหรือยาลูกนวดที่ตรงใจ
- นอนพักผ่อน
- รับประทานอาหารที่ตรงใจ

3. อาการบวมและเส้นเลือดขอด

เส้นเลือดขอดเกิดจากหลอดเลือดดำที่ตรงใจ

วิธีบรรเทา

- รับประทานอาหารที่ตรงใจ
- นอนพักผ่อน
- งดกาแฟ
- รับประทานอาหารที่ตรงใจ



4. อาการจุดเสียดแน่นท้อง

อาการจุดเสียดแน่นท้องเกิดจากการทำงานของ

วิธีบรรเทา

- รับประทานอาหารที่ตรงใจ
- งดอาหารที่เป็นไขมันหรือไขมันสูง
- รับประทานอาหารที่ตรงใจ