

## เช็คสุขภาพง่าย ๆ แค่อองกระจก

นำเสนอเมื่อ : 3 ต.ค. 2556

เชื่อหรือไม่ว่า ร่างกายของคุณสามารถสะท้อนปัญหาสุขภาพในตัวคุณได้อย่างไม่คาดคิด อย่างเช่น ดูร.ฮอลลี ฟิลลิปส์ ที่ออกมาระบุว่า เราสามารถตรวจสุขภาพร่างกายของเราเองได้ง่าย ๆ ด้วยการส่องกระจกสังเกตใบหน้าของเรานั่นเอง แล้วยาลืมสังเกตอวัยวะดังต่อไปนี้ด้วย

### ขนตา

ถ้าสังเกตเห็นว่า "ขนตา" ตรงส่วนปลายร่วง หรือสั้นลง นั้นอาจเป็นสัญญาณว่า เราอาจมีระดับฮอร์โมนไทรอยด์ที่ต่ำกว่าปกติ

### หนังตา

ถ้าหากหนังตาเราวม แล้วยังมีตุ่มเล็ก ๆ อยู่ที่มุมข้างในตา แสดงว่า คุณอาจมีคอเลสเตอรอลสูงเกินไป ต้องรีบลดด่วนแล้วละ

### ดวงตา

ลองสังเกตดูว่า ดวงตาของคุณปูดโปนออกมาผิดปกติหรือไม่ ถ้าใช่ล่ะก็ แสดงว่าคุณมีไทรอยด์ฮอร์โมนที่สูงกว่าปกติ และหากตาขาวเปลี่ยนเป็นสีออกเหลือง ๆ แสดงว่า ตับหรือถุงน้ำดีของคุณเริ่มมีปัญหาแล้ว

### ผม

ผมที่แห้ง และเปราะง่าย อาจบ่งบอกว่า คุณกำลังมีปัญหาที่ต่อมไทรอยด์ นอกจากนี้ ยังเป็นสัญญาณว่า ร่างกายของคุณขาดธาตุเหล็กด้วย รวมทั้งหากคุณผมร่วงฉับพลัน แสดงว่า ตอนนี้อาจกำลังเครียดอย่างมากทีเดียว

### ใบหูส่วนล่าง

ข้อนี้อาจจะสังเกตยากหน่อย แต่ลองสังเกตดูว่า หากใบหูส่วนล่างมีรอยพับย่นเป็นเส้นทแยงมุม มันอาจเป็นสัญญาณที่บอกว่า เลือดในร่างกายของคุณไหลเวียนไม่สะดวก

ซึ่งทำให้คุณเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจวายได้โดยไม่รู้ตัว

## เล็บมือ

หากเล็บมือแห้งเปราะ อาจหมายถึงว่า คุณกำลังป่วยด้วยโรคไทรอยด์ หรือขาดธาตุเหล็ก วิตามินบี 12 ถ้าเล็บมีเส้นขวางเป็นแนวนอน อาจเป็นสัญญาณของโรคหัวใจ หรือหัวใจล้มเหลว แต่หากเล็บเปลี่ยนเป็นสีเหลือง สีน้ำตาล คุณอาจกำลังติดเชื้อบางอย่าง หรือมีอาการผิดปกติอย่างเรื้อรังของปอดก็เป็นได้

## เต้านมผู้ชาย

คุณผู้ชายส่วนใหญ่มีกมลละเลยก้อนเล็ก ๆ ที่กดแล้วไม่เจ็บบริเวณหน้าอก หรือได้รักแร้ แต่รู้ไหมว่า ก้อนนั้นอาจเป็นมะเร็งเต้านมก็เป็นได้ แม้ความเป็นจริงแล้ว จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมเพียงแค 2% แต่ระวังไว้น้อยก็ดี

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)