

■ สารบัญ ■

ข้อควรรู้เกี่ยวกับโรคทางทุม

๑๗

รู้ได้อย่างไรว่าไม่ได้เป็นโรคอื่น

๑๘



๑๖

การตรวจดูอาการด้วยตนเอง
โดยการใช้แผนภูมิ

.....

๒๕



การดูแลรักษาตนเอง

เมื่อไรควรไปพบแพทย์

๒๘

แพทย์จะรักษาอย่างไร



๓๐

.....