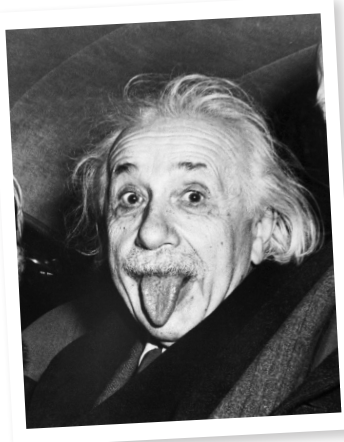


แค่สังเกตเห็น ก็บอกโรคได้!

พท.ป. ภัทกร บุรณสันติกุล
sw.พรินซ์ สุวรสกุลภูมิ



เมื่อเราลองนึกถึงภาพถ่ายที่มีชื่อเสียง ภาพหนึ่งที่น่าจดจำที่สุดก็คือภาพแลบลิ้นใส่ฝูงชนของอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ซึ่งเป็นภาพที่ตลกขบขัน และสะกอนให้เห็นถึงด้านที่สนุกสนานของอัจฉริยะภาพท่านนี้ 😊

แต่นอกเหนือไปจากความตลกของภาพนี้ คุณผู้อ่านทราบหรือไม่คะ? ว่า **ลิ้นของเรา** สามารถบอกเบาะแสสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพของเราได้เหมือนกัน ทั้งในศาสตร์การแพทย์แผนจีนและการแพทย์สมัยใหม่ ใช้**การตรวจลิ้น** เป็นเครื่องมือสำคัญในการวินิจฉัยความไม่สมดุลในร่างกาย สำหรับในคอลัมน์นี้ เราจะมาเช็คสุขภาพของเราง่าย ๆ ผ่านการสังเกตลิ้น กันนะคะ...

สีของลิ้น : บอกอะไรเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของคุณ
ลิ้นที่มีสุขภาพดี คือ **ลิ้นสีแดงอมชมพู** มีความชุ่มชื้น

➤ **ลิ้นซีด** : หากสังเกตเห็นว่า ลิ้นมีสีขาวซีดผิดปกติ อาจเป็นสัญญาณเตือนในเรื่อง **ระบบไหลเวียนโลหิตที่ไม่ดี, เกิดภาวะโลหิตจาง, ร่างกายขาดสารอาหารสำคัญ เช่น ขาดธาตุเหล็ก, ขาดวิตามินบี 12 (กรดโฟลิก)** นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับ **ความไม่สมดุลของการไหลเวียนของพลังงานที่ Qi ในร่างกาย** อีกด้วย



➤ **ลิ้นแดงมาก** : หากพบว่า ลิ้นมีสีแดงเข้ม โดยเฉพาะบริเวณปลายลิ้น บ่งบอกถึง **ร่างกายมีความร้อนสะสมมาก เกิดภาวะไข้, พบการอักเสบติดเชื้อภายในร่างกาย** หรือ **มีความเครียดในระดับสูงติดต่อกันเป็นเวลานาน** ซึ่งส่งผลเสียต่ออวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจและตับทำงานหนักเกินไป

➤ **ลิ้นสีน้ำเงิน/สีม่วง** : หากลิ้นเริ่มเป็นสีน้ำเงิน หรือ กำดั่ง จะกลายเป็นสีม่วงช้ำ นั่นเป็นสัญญาณเตือนของ **ปัญหาาระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกาย, ออกซิเจนไม่เพียงพอต่อร่างกาย** โดยสัมพันธ์กับ **ปัญหาร้ายแรงเกี่ยวกับระบบหลอดเลือดหัวใจและปอด** ซึ่งควรได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์และรับการรักษาอย่างเร่งด่วน

คราบที่เกิดขึ้นบริเวณลิ้น : สัญญาณของสุขภาพระบบย่อยอาหาร

การเกิดคราบขาวบาง ๆ บนลิ้น ถือเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ในเวลาช่วงเช้าหลังตื่นนอน หรือช่วงเย็นภายหลังรับประทาน อาหาร ภายหลังจากแปรงฟันแล้วคราบสีขาวก็จะค่อย ๆ หายไป อย่างไรก็ตามหากคราบสีขาวยังคงอยู่ตลอดทั้งวันและเริ่มเป็นคราบฝ้าขาวหนาขึ้น บ่งบอกถึง การเจริญเติบโตของแบคทีเรียหรือยีสต์มากเกินไป ซึ่งมักเกี่ยวข้องกับปัญหาการย่อยอาหารหรือการเกิดปัญหาสุขภาพในช่องปากได้ ปัญหาเรื่องคราบที่เกิดขึ้นบริเวณลิ้น มีดังนี้



■ **ฝ้าขาวหนาบริเวณลิ้น** : สัมพันธ์กับปัญหาระบบย่อยอาหาร เช่น พบแบคทีเรียในลำไส้มากเกินไป หรือเกิดภูมิคุ้มกันของจุลินทรีย์ในลำไส้

■ **คราบสีเหลืองบริเวณลิ้น** : แสดงถึง *ความร้อนในร่างกายที่มากเกินไป* หรือ *พบสารพิษในร่างกาย* ซึ่งมักเป็นสัญญาณของปัญหาด้านการย่อยอาหาร พบความผิดปกติในการทำงานของตับและถุงน้ำดี

- ในบางกรณีการเกิดคราบสีเหลืองบริเวณลิ้นจะสัมพันธ์กับ *พบการติดเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อราในช่องปากและลำคอ* ควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย

■ **คราบสีน้ำตาลบริเวณลิ้น** : อาจเป็นผลจากการสูบบุหรี่ ดื่มชา-กาแฟที่มากเกินไป, การใช้ยาบางชนิด (ใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของ Chlorhexidine), สุขอนามัยในช่องปากที่ไม่ดี, ระบบลำไส้ทำงานผิดปกติ หรือ พบความผิดปกติในการทำงานของไต ซึ่งควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด

■ **ไม่มีการเคลือบลิ้น** : ลิ้นที่เรียบมากเกินไป (ไม่มีการเคลือบ) สัมพันธ์กับ ภาวะขาดน้ำ/สารอาหารบางชนิด เช่น ขาดวิตามินบี หรือ มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพลำไส้

รูปร่างของลิ้น : สังเกตอาการบวมหรือแตก

* **รอยแตกหรือรอยแยก** : เป็นสัญญาณของ *การขาดวิตามิน (โดยเฉพาะวิตามินบี)* ในบางรายอาจพบภาวะลิ้นเป็นฝ้าขาวร่วมด้วย

* **ลิ้นบวม** : บ่งบอกถึง *อาการแพ้ การติดเชื้อ หรือภาวะทางระบบทำงานผิดปกติ* เช่น ภาวะHypothyroid

* **รอยหยักบนลิ้นหรือรอยบุ๋มตามขอบลิ้น** : ลิ้นที่ดูเหมือนมีรอยฟันกดทับอยู่ตามขอบ มักพบในคนที่เครียดวิตกกังวล และอาจเกี่ยวข้องกับการย่อยอาหารที่ไม่ดี เช่น *ท้องอืด หรือกรดไหลย้อน* หรือ *ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำ - ขาดสารอาหารเป็นเวลานาน*

ความเจ็บปวดหรือความรู้สึกไวต่อบริเวณลิ้น : ต้องรีบใส่ใจสุขภาพช่องปาก

หากรู้สึกเจ็บแปลบ ๆ บริเวณลิ้น ส่วนมากจะพบในผู้ที่ มีปัญหาสุขภาพ เช่น แผลร้อนในช่องปาก, การขาดสารอาหาร (เช่น วิตามินบี ธาตุเหล็ก หรือธาตุสังกะสี) หรือเกิดจากการแพ้ อาหารบางชนิด

ในกรณีที่ลิ้นเจ็บจนเกิดตุ่มพอง/มีความรู้สึกแสบร้อน บริเวณลิ้นอาจบ่งบอกถึง **โรคปากนกกระจอก** ซึ่งเป็นการติดเชื้อราในช่องปาก (Oral Candidiasis) ที่ต้องได้รับการรักษาโดยเร็ว นอกจากนี้อาการดังกล่าวยังมีส่วนสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในสตรีวัยหมดประจำเดือน หรืออาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคมะเร็งในช่องปาก (Oral Cancer) ได้อีกด้วย

บทสรุป

ครั้งต่อไปที่ส่องกระจกขณะแปรงฟัน ลองสังเกตลิ้นของเรา ดูนะคะ ถึงแม้ว่าท่าทางเล่น ๆ ของไอน์สไตน์จะเป็นภาพจำของนักวิทยาศาสตร์ผู้โด่งดังของศตวรรษที่ 20 แต่ก็สามารถทำให้เราตระหนักถึงความสำคัญของลิ้นได้เช่นกัน อวัยวะเล็ก ๆ นี้สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับสภาพร่างกายของคุณได้และอย่าลืมไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียดเมื่อจำเป็นค่ะ 