

ชื่อ _____ นามสกุล _____ อายุ _____ ปี รหัสสมาชิก _____
 ที่อยู่ _____ เบอร์โทรศัพท์ _____

รายการ	รายละเอียด	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	อัตราการเต้นของชีพจร (60 - 80 ครั้ง / นาที)										
	ค่าความดัน (120/80 mmHg)										
	ดัชนีมวลกาย (BMI) (น้ำหนักตัว / ส่วนสูง (เมตร) * 2) (18.5-22.9 = สมส่วน , 23.0-24.9 = น้ำหนักเกิน , 25.0-29.9 = โรคอ้วน)										
1	ชอบทานอาหารหวานๆ เป็นประจำ (ดับ , ดับอ่อน)										
2	ถ้าหิวแล้ว มีอาการหิวจัด ทนไม่ได้ (ดับ , ดับอ่อน)										
3	ปัสสาวะทิ้งไว้แล้วมีมดขึ้น (ไต , ดับอ่อน)										
4	ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน (หัวใจ , ไต , ต่อมลูกหมาก , ดับอ่อน)										
5	หิวน้ำบ่อย (ดับอ่อน , ไต)										
6	รักแร้ รอบลำคอ เริ่มสากและดำขึ้น (ดับอ่อน , ดับ)										
7	น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว (ดับอ่อน , ดับ , ระบบต่อมไร้ท่อ)										
8	ปวดหัว ดิ่งที่ต้นคอ วิงเวียน หน้ามืดบ่อยๆ (หลอดเลือดสมอง , หัวใจ)										
9	มีเหงื่อออกตามร่างกาย ถึงแม้จะเย็นๆ (ดับอ่อน , หัวใจ)										
10	นอนหลับยาก นอนไม่ค่อยหลับ (สมอง , หัวใจ)										
11	ตาพร่ามัว (ดวงตา)										
12	ปวดร้อนร่างกายท่อนบน ร้อนตัววูบวาบ (สมอง , หัวใจ , รังไข่)										
13	เหงื่อออกในช่วงเวลากลางคืน (สมอง , หัวใจ , รังไข่)										
14	ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ (กระดูก , ดับ , ไต)										
15	ชาปลายมือ เท้า (เส้นประสาท , สมอง , ไต , ดับอ่อน)										
16	พื่นผุ่ยๆ พื่นหักงาย (พื่น , กระดูก , ไต , ดับ , ดับอ่อน)										
17	หายใจและชีพจรเต้นเร็ว ใจสั่นบ่อย (หัวใจ , ปอด , ดับอ่อน , สมอง)										
18	มีปื้นสีเหลืองที่ผิวหนัง เช่น หนังข้อศอก หัวเข่า และฝ่ามือ (ดับ , ภูงน้ำตาล)										
19	มีอาการแขนขาอ่อนแรง เช่น หยิบจับของแล้วของหล่น (สมอง , ไชสันหลัง)										
20	เจ็บแน่น ปวดร้าวแถวหน้าอก (หัวใจ , ปอด)										
21	ปวดข้อ บริเวณข้อใหญ่ๆ และปวดแบบเฉียบพลัน (ข้อต่อ,กระดูก,ดับ,ไต)										
22	ปวดข้อ บริเวณข้อเล็กๆ และปวดเรื้อรังมานาน (ข้อต่อ,กระดูก,ดับ,ไต)										
23	อาการอื่นๆ										

หมายเหตุ _____ ไม่ใช่ = 1 , บางครั้ง = 2 , บ่อย = 3

ค่า pH	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
	ส้มแดง	ส้ม	ส้มเหลือง	เหลือง	เขียวเหลือง	เขียวอ่อน	เขียว	เขียวฟ้า	ฟ้า	น้ำเงิน	ม่วง	ม่วงเข้ม