



หนังสือชุดสุขภาพสามัญประจำบ้านที่ทุกคนควรรู้และมีอยู่ประจำด้วย



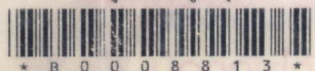
รอบรู้เรื่อง

กระดูกพรุน

วช.

WE250

รอบรู้เรื่องกระดูกพรุน



* 8 0 0 0 8 8 1 3 *

ห้องสมุด วพบ นครราชสีมา

รับทราบด้วยตัวเอง

โดย นพ.ธวัช ประสาทฤทธา

รู้เรื่องสุขภาพและการดูแลโครงสร้างของร่างกาย

ให้ห่างไกลจากภาวะกระดูกพรุน

เฝ้าระวังอันตราย ป้องกันภาวะความเสื่อมของกระดูกด้วยตัวเอง

สารบัญ

ห้องสมุด
วิทยาลัยพยาบาลฯ นครราชสีมา

มาารู้เรื่องกระดูกกันเถอะ	11
กระดูกพรุน กระดูกบาง เกิดขึ้นกับใครได้บ้าง	29
กระดูกพรุน อาการและข้อควรระวัง ที่ป้องกันได้ด้วยตัวเอง	41
รูปแบบการรักษาภาวะกระดูกพรุน มีอะไรบ้าง	53
กระดูกพรุนป้องกันได้ รักษาด้วยตัวเอง	63
รู้เลือกรับประทานอาหารกับวัยรุ่น เพื่อกระดูกที่แข็งแรง	77
นมมีความสำคัญ และป้องกันโรคกระดูกพรุนได้อย่างไร	85
อาการอันตรายของกระดูกพรุน ในวัยเด็กและวัยรุ่น	91
รอบรู้และป้องกันกระดูกหักจากภาวะกระดูกพรุน	97
ผู้หญิงกับกระดูกพรุน ประจำเดือนและการใช้ฮอร์โมนทดแทน	113
การออกกำลังกาย วิธีป้องกันกระดูกพรุน และการสลายของเนื้อกระดูก	119
รู้ทันกระดูกพรุนและภาวะการป้องกัน การเสื่อมสลายของกระดูกหัก (ข้อมูลจากการทบทวนวารสาร)	125
คำถาม-ตอบ เกี่ยวกับโรคกระดูกพรุน ภาวะป้องกันด้วยตัวเอง	133