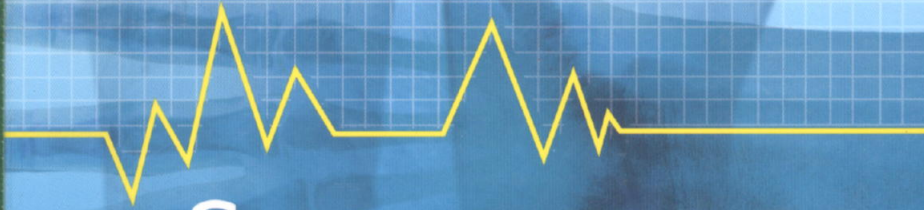


โรคความ
เสื่อมวิเศษ

โรคสูงตา

โรคภัยใกล้ตัว



โรค กาคาต

ให้กลับมาเป็นซ้ำ



* B 0 0 3 8 5 3 2 *

โรคเกาต์

ห้องสมุดวิทยาศาสตร์พยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

ดร.รุ่งระวี นาวีเจริญ

สารบัญ

รู้จักกับโรคเกาต์	2
โรคเกาต์เกิดได้อย่างไร	3
ปัจจัยส่งเสริมให้มีโอกาสเป็นโรคเกาต์	4
รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคเกาต์	6
ผลกระทบจากการเป็นโรคเกาต์	12
เป้าหมายของการรักษาโรคเกาต์	13
แนวทางการรักษาของแพทย์	13
ดูแลตนเองอย่างไรจึงจะไม่กลับมาเป็นซ้ำ	21
ทำไมต้องลดน้ำหนัก	23
วิธีการลดน้ำหนัก	25
วิธีปฏิบัติตัวเพื่อให้ลดน้ำหนักสำเร็จ	29
กินอะไรได้บ้างเมื่อเป็นโรคเกาต์	46
ทำไมต้องออกกำลังกาย	49
การออกกำลังกายสำหรับผู้เป็นโรคเกาต์	53
ข้อแนะนำในการออกกำลังกาย	68
บทส่งท้าย	70
หนังสืออ่านเพิ่มเติม	71
ประวัติผู้เขียน	72