

หมอชาวบ้าน

ความรู้ที่จำเป็นสำหรับทุกคน

ครอบคลุม
ทุกข้อสงสัย
เกี่ยวกับ
ไขมัน
ในเลือด

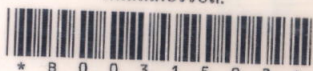
นายแพทย์สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

โคเลสเตอรอล

วช.

QU95

โคเลสเตอรอล.



* 8 0 0 3 1 5 9 2 *

ห้องสมุด วพบ นครราชสีมา

โรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคหลอดเลือดสมองอุดตัน อัมพฤกษ์ อัมพาต

ความดันเลือดสูง ไตเสื่อม ไตวาย

โรคหลอดเลือดที่แขนขาอุดตัน

สารบัญ



บทที่ 1	ไขมันนั้น สำคัญไฉน	1
	สาเหตุที่ไขมันในเลือดผิดปกติ	
	ภาวะไขมันเกิน	
	ไขมันในเลือดผิดปกติทำให้หลอดเลือดตีบตันได้อย่างไร	
บทที่ 2	ถึงเวลาตรวจไขมันหรือยัง	11
	ใครควรไปตรวจเลือดวัดระดับไขมัน	
	เด็ก ๆ ควรไปตรวจไขมันหรือไม่	
	ระดับไขมันในเลือดที่ควรจะเป็นในเด็ก	
	เมื่อคุณไปตรวจระดับไขมันในเลือด	
บทที่ 3	เมื่อได้ผลตรวจไขมันในเลือด	18
	เมื่อไหร่ต้องไปพบคุณหมอ	
	คำถามที่ควรถามคุณหมอ	
บทที่ 4	โอกาสที่คุณจะเสียชีวิตจากโรคหัวใจ	28
	และหลอดเลือดในอีก 10 ปี ข้างหน้า :	
	การประเมินความเสี่ยงรวมของโรคหัวใจและหลอดเลือด	
	แล้วฉันจะเป็นโรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาตไหมนี้	
บทที่ 5	ทำอย่างไรดี เมื่อไขมันสูง : ปรับเปลี่ยนไปสู่เป้า	37
	ปรับทีละอย่าง เปลี่ยนทีละข้อ ไม่ดีหรือ	
	อุปสรรคของการปรับเปลี่ยนลีลาชีวิตไปสู่สุขภาพ	
	คุณแต่ไม่เครียด	
	ไขมันผิดปกติในคนไทย	

บทที่ 6 อาหาร : เรื่องกินเรื่องใหญ่ _____ 50

อาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารห้าหมู่

อาหารที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจและหลอดเลือด :

อาหารรักษาโรค (reversal diet)

อาหารป้องกัน (preventive diet)

อาหารทั่วไป (regular diet)

อาหารเสี่ยงสูง (high risk diet)

อาหารไทยโบราณ

อาหาร เครื่องดื่ม กับไขมัน

อาหารฟาสต์ฟู้ดไม่ดีตรงไหน

อาหารรสจัด ไม่ดีตรงไหน

อาหารไทย “ถูก” อาหารไทย “ทำ”

การปรับเปลี่ยนมากินอาหารสุขภาพ อาหารธรรมชาติ

เมื่อต้องไปกินอาหารในงานเลี้ยง

อายุมากขึ้น ควรกินน้อยลง

บทที่ 7 ออกกำลังกาย ออกกำลังกาย _____ 71

การออกกำลังกาย : ตะวันตกหรือตะวันออก

โยคะ

ไทเก๊ก ชีกง

การเดินจงกรม

บุหรืกับไขมัน

อารมณ์กับไขมัน

บทที่ 8 ยาลดไขมัน : รักษาต้นเหตุหรือปลายเหตุ _____ 79

เมื่อไหร่ต้องกลับไปพบคุณหมอ เมื่อกินยาลดไขมัน

คำถามที่ควรถามคุณหมอ เกี่ยวกับยาลดไขมัน

บทที่ 9 ปัญหาและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับไขมัน _____ 85

บทที่ 10 โชคดีที่ไขมันสูง _____ 92