

# ข้อ ARTHRITIS อักเสบ

“โจ” ที่ดีของคุณ

344  
เลข

วช.

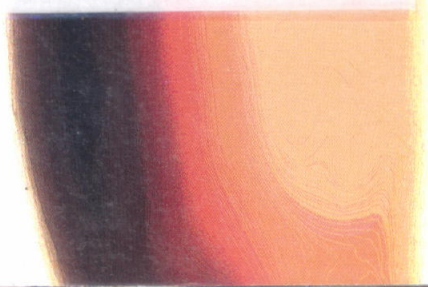
WE344

ชื่ออีกเลข



ห้องสมุด วทบ นครราชสีมา

sms ไกล้มอ"



# สารบัญ

## บทที่ 1

ข้อเสื่อม - ข้ออักเสบ: โรคม่าแก่ที่หลายคนยังไม่รู้จัก 012

ความเข้าใจผิดเรื่องข้ออักเสบ 014

## บทที่ 2

รู้จักกับข้อ และภาวะข้ออักเสบ 020

ส่วนประกอบ และลักษณะของข้อ 022

ข้ออักเสบ 028

## บทที่ 3

สาเหตุ และอาการข้ออักเสบ 038

ข้อเสื่อม 040

ข้ออักเสบรูมาตอยด์ 046

โรคเกาต์ 050

อาการอักเสบในข้อต่างๆ ของร่างกาย 054

## บทที่ 4

การวินิจฉัย และรักษาภาวะข้ออักเสบ 064

การวินิจฉัย 066

การรักษา 069

การรักษาด้วยยา 070

ห้องสมุด  
วิทยาลัยพยาบาลฯ นครราชสีมา

การผ่าตัด	079
การแพทย์ทางเลือก	082
การรักษาข้ออักเสบที่พบได้บ่อย	089

บทที่ 5

การดูแลรักษาข้อด้วยตนเอง	096
ควบคุมน้ำหนักเพื่อบรรเทาอาการและป้องกัน	098
ดูแลอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพข้อ	0102
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพข้อ	0110
ลดความเครียดเพื่อผ่อนคลายอาการ	0122
สร้างทัศนคติที่ดีเพื่อรับมือกับข้ออักเสบ	0126
บำบัดความปวดด้วยตนเอง	0128
ติดตามอาการปวด	0131

บทที่ 6

อยู่ดีแม้มีข้ออักเสบ	0134
ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในบ้าน	0136
ป้องกันการพลัดตกหกล้ม	0136
หาความสุขกับการเดินทาง	0142
รื่นรมย์กับชีวิตรัก	0145
ดูแลใจอย่าให้ซึมเศร้า	0147
บริหารกายเป็นกิจวัตร	0150
พักผ่อนอย่างเพียงพอ	0159