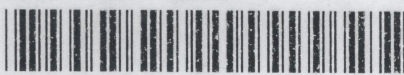


คู่มือดูแลตนเอง
เพื่อสุขภาพดี
มีความสุข

คู่มือดูแลตนเองเพื่อสุขภาพดีมี..

WT120 ก495ค 2562



B0016887

bib:13399117172



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES



สำนักงาน
โรคติดต่อ
รณรงค์ป้องกัน



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



Chula ARI

ชื่อหนังสือ

คู่มือดูแลตนเองเพื่อสุขภาพดีมีความสุข

ISBN :

978-616-407-432-3

พิมพ์ครั้งที่ 2

กรกฎาคม พ.ศ. 2562

จำนวน

2,000 เล่ม (สงวนลิขสิทธิ์)

พิมพ์ที่

สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

254 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน

กรุงเทพมหานคร 10330

โทรศัพท์ 0 2218 3549 - 50, 0 2218 3563

โทรสาร 0 2218 3547

จัดพิมพ์โดย

คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เลขเรียกหนังสือ..... WT 120

..... ก.495ค. 2562

เลขทะเบียนหนังสือ..... B0016887

วันที่ลงทะเบียน..... 24 ก.พ. 2566

ได้มาจาก..... อภินันทนาการ

สารบัญ

	หน้า
การดูแลตัวเองเพื่อสุขภาพดีมีความสุข	1
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	2
การตระหนักรู้ในตนเองในเรื่องสุขภาพและสุขภาพใจ	3
การตรวจสุขภาพพื้นฐานในกลุ่มวัยทำงาน (18-60 ปี)	5
การดูแลตนเองสู่การเป็นผู้สูงวัยสุขภาพดี	7
กิจกรรมทางกาย	8
โภชนาการ	16
การได้ยินและการมองเห็น	35
การดูแลตนเองเพื่อชะลอสมองเสื่อม	41
สุขภาพจิต	46
สุขภาพช่องปาก	54
ภาคผนวก	58
กิตติกรรมประกาศ	59
คณะผู้จัดทำ	60
เอกสารอ้างอิง	61