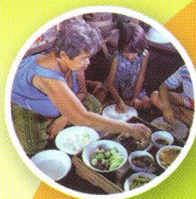


การดูแลรักษาโรคง่ายๆ ด้วยตนเอง



10034893


ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์



โครงการเพิ่มพูนความรู้ในรพ.สต.
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

หน้า

 หมวด 1 : หมวดความรู้เรื่องทั่วไปในการดูแลรักษาสุขภาพ	1
• การดื่มสุรามากๆ จะมีผลเสียต่อร่างกายอย่างไร	3
• เมื่อป่วยเป็นไข้หวัดจะดูแลรักษาสุขภาพได้อย่างไร	5
• การแพทย์ทางเลือกคืออะไร	7
• สารต้านอนุมูลอิสระได้จากแหล่งใดบ้าง ที่ได้รับความนิยมมากที่สุด	9
• การสวนลำไส้ เพื่อล้างพิษสามารถทำได้วิธีใดบ้าง	11
• อยากทราบวิธีการสวนลำไส้เพื่อล้างพิษด้วยกาแฟ	12
• ขอคำแนะนำการใช้เครื่องล้างอวัยวะให้ปลอดภัย	14
• ถ้าสัตว์เลี้ยงที่บ้านป่วย ตาย ด้วยสาเหตุที่สงสัยว่าน่าจะเป็น ไข้หวัดนกควรจะต้องทำอย่างไร	16
• ไข้หวัดนกมีอันตรายมากแค่ไหน การแพทย์แผนไทย รักษาได้หรือไม่	17
• ควันบุนหรีมีอันตรายอะไรบ้าง และวิธีการเลิกสูบบุหรี่ ควรทำอย่างไร	19
• ไทรอยด์เป็นพิษจะต้องรักษาอย่างไร	21
• น้ำปัสสาวะใช้รักษาโรคได้จริงหรือ	23
• นมแม่มีประโยชน์อย่างไรบ้าง มีอาหารอะไรที่จะช่วย เพิ่มปริมาณน้ำนม	25
• พืชที่นำมาสกัดทำน้ำมันพืชที่ใช้บริโภค แต่ละชนิด มีประโยชน์อย่างไร	26
• ช่วยแนะนำวิธีการรับประทานอาหารเพื่อดูแลรักษาสุขภาพ และรูปร่าง	28

• ไตรกลีเซอไรด์คืออะไร	30
• เมื่อป่วยเป็นโรคเอดส์จะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร	32
• เป็นโรคหัวใจจะมีวิธีการรักษาได้อย่างไร	34
• อยากได้สูตรอาหารที่ปรุงขึ้นจากดอกไม้	36
• เอทานอลและเมทานอล แตกต่างกันอย่างไร	38
• ตามอดลีมีลักษณะอย่างไร และมีวิธีการรักษาหรือไม่	40
• เมื่อมีอาการไมเกรนหรือปวดหัวข้างเดียว จะมีวิธีดูแลรักษา สุขภาพอย่างไร	42
• โรคถุงลมโป่งพองเป็นอย่างไร มีวิธีการรักษาแบบไหนบ้าง	44
• วิธีการพักสายตาทำได้อย่างไรบ้าง	46
• โยเกิร์ตมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร	47
• เป็นโรคผิวหนัง รักษาได้อย่างไร	49
• อยากได้วิธีทำเทียนหอม	51
• โรคพิษสุนัขบ้านอกจากจะพบในสุนัขและแมวแล้ว จะพบในสัตว์อื่นอีกหรือไม่ มีวิธีป้องกันอย่างไร	53
• ส่าเหล้าหรือยีสต์ ใช้ประโยชน์ด้านความงามได้อย่างไร	55
• ดอกสลิลาวตี หรือดอกลันทม มีประโยชน์อย่างไร	57
• ทราบว่ามีผู้รักษาโรคมะเร็งหายด้วยวิธีการกินอาหารธรรมชาติ อยากขอคำแนะนำ	59
• เมื่อมีอาการปวดหลังบ่อยๆ ควรไปหาหมอหรือไปนวด	61
• งามีประโยชน์อย่างไร	63
• โรคภูมิแพ้มีวิธีการรักษาอย่างไร	65
• มีปัญหาเรื่องรังแค จะใช้วิธีการรักษาอย่างไร	67
• กากงามีประโยชน์อย่างไร	69
• วิธีการสังเกตผักปลอดสารพิษ และทำอย่างไรที่จะลดสารเคมี ที่ปนเปื้อนมากับผัก	71

- โรคโลหิตจางคืออะไร และมีวิธีการรักษาอย่างไร 73
- ไม่ควรกินยาพร้อมกับน้ำอะไรบ้าง เพราะอะไร 75
- อยากทราบว่าสารอาหารต่างๆ ได้แก่ โปรตีน เกลือแร่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และวิตามิน มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร 76
- เมื่อลูกรักปวดศีรษะ จะทำอย่างไร 78
- โยคะฝึกง่ายหรือไม่ ฝึกโยคะแล้วทำให้ไม่แก่จริงหรือ 80
- อาการใดบ้างที่บ่งบอกว่ากำลังเข้าสู่วัยทอง 82
- ผมแห้งกรอบจะมีวิธีดูแลอย่างไรให้สวยงาม 84
- มีอาการปวดบริเวณหลังและเอว เกิดจากสาเหตุใด 86
- เป็นโรคเก๊าท์จะดูแลรักษาสุขภาพอย่างไร 88
- ัญชีมีอะไรบ้าง และมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร 90
- เล็บบออะไรได้บ้าง และมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร 92
- มะละกามีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไรบ้าง 94
- อยากทราบว่าน้ำผึ้งมีประโยชน์อย่างไรบ้าง และผึ้งตัวผู้กับตัวเมียแตกต่างกันอย่างไร 96
- โรคอ้วนส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างไร และจะมีวิธีการลดความอ้วนได้อย่างไร 98
- ดนตรีบำบัดมีหลักในการรักษาอย่างไร 100
- อยากได้สูตรในการทำยาสาว 18 มีอะไรบ้าง 102
- อาการแพ้เครื่องสำอางมีลักษณะอย่างไร และมีอันตรายหรือไม่ 104
- การกินอาหารตามกรุ๊ปเลือดมีรายละเอียดอย่างไรบ้าง 106
- เสริมสร้างพัฒนาการลูกรักได้ด้วยการเล่น 108
- อาหารจากบัวมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร 110

- น้ำมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไรบ้าง 112
- อัลไซเมอร์คืออะไร และมีอาการอย่างไร 114
- โรคกระดูกพรุนมีอาการอย่างไร และจะมีวิธีการป้องกันรักษาอย่างไร 116
- ในกรณีที่เผชิญกับความเครียดจะใช้ยานอนหลับอย่างไร จึงจะไม่เป็นอันตราย 118
- อยากได้สูตรในการทำสบู่ธรรมชาติจากเปลือกมังคุด เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 120
- น้ำประปาดื่มได้อย่างปลอดภัยหรือไม่ 122
- โรคมะเร็งเต้านม ติดต่อทางพันธุกรรมได้หรือไม่ และจะมีวิธีการรักษาอย่างไรบ้าง 124
- โรคความดันโลหิต มีวิธีการรักษาอย่างไรบ้าง 126
- การรักษาผมหงอกก่อนวัย มีวิธีการอย่างไรบ้าง 128
- การรักษาแบบฝังเข็มมีหลักการอย่างไร จะเป็นอันตรายหรือไม่ 129
- อยากทราบวิธีการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว โดยเฉพาะในกรณีที่ เป็นไข้ 131
- วิธีการผลิตสบู่เหลวจากธรรมชาติ ทำได้อย่างไรบ้าง 133
- อยากได้สูตรการผลิตสบู่เหลวจากน้ำมันงา 135
- AHA และ BHA คืออะไร ช่วยให้หน้าขาวได้อย่างไร 137
- อยากทราบว่าถั่วเหลืองช่วยรักษามะเร็งต่อมลูกหมากได้อย่างไร 139
- โรคตับแข็งเกิดจากสาเหตุใด และมีวิธีการรักษาหรือไม่ 141
- ผักพ็อคดำตีเมีย ผักปู้ย่า ผักกินได้หรือไม่ 142
- โรคท้องเดิน ท้องร่วงจะมีวิธีการปฏิบัติตัวอย่างไร 144

❁ หมวด 2 : หมวดความรู้เรื่องการนวดไทย 147

- การนวดรักษาโรคคืออะไร 149
- อยากทราบว่าฤๅษีตัดตนจะมีอันตรายหรือไม่ 151
- การฝึกทำฤๅษีตัดตนจะมีอันตรายหรือไม่ 153
- การนั่งพิมพ์คอมพิวเตอร์นานๆ มักจะปวดต้นคอและแขน มีวิธีใดช่วยให้หายเมื่อยได้บ้าง 155
- เมื่อมีอาการท้องผูก ใช้การนวดรักษาได้หรือไม่ 157
- การนวดฝ่าเท้ามีประโยชน์อย่างไร ถ้านวดบ่อยๆ จะเป็นอันตรายหรือไม่ 159
- การนวดจะช่วยลดไขมันเฉพาะส่วน หรือลดความอ้วนได้หรือไม่ 161
- การนวดจะช่วยรักษาอาการเครียดได้อย่างไร 163
- ผู้พิการทางสายตาถ้าจะเรียนนวดไทยต้องมีคุณสมบัติอย่างไร และจะเรียนอะไรได้บ้าง 165
- โรคอัมพาต จะนวดรักษาได้อย่างไร 167

❁ หมวด 3 : หมวดความรู้เรื่องสปา 169

- สปาคืออะไร 171
- วารีบำบัดมีประโยชน์อย่างไร 173
- น้ำมันหอมระเหยมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร 175
- เซลลูไลท์คืออะไร 177
- เมดิคอลสปาคืออะไร 179
- อยากทราบวิวัฒนาการการสกัดน้ำมันหอมระเหย ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน 181
- การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยมีผลต่อสุขภาพอย่างไร 183

- การนวดสปาที่มีที่แบบ และมีประโยชน์อย่างไรบ้าง 185
- สปาเป็นการรักษาโรคหรือไม่ 187
- การนวดน้ำมันตามธาตุเจ้าเรือนเป็นอย่างไร 189
- อยากรู้วิธีการสกัดน้ำมันหอมระเหย 191
- อยากทราบวิธีการใช้น้ำมันหอมระเหยในการดูแลสุขภาพ 193
- อยากทราบวิธีการสกัดน้ำมันหอมระเหยจากดอกไม้แบบไทย ๆ 195

