

หมอบ้าน คนเป็นต้องอ่าน คนไม่เป็นก็ต้องอ่าน

โชคดีที่เป็น เบาหวาน



10039925

ห้องสมุด วพบ. สิรินคร



ศ. นพ.ฉัตรเลิศ พงษ์ไชยกุล



01. เบาหวานชนิดที่ได้อันดับต้น 1
02. ชนิดที่เป็นเบาหวาน 5
03. เป็นเบาหวาน...น้ำตาลต้องสูงแค่ไหน 9
04. อาการใด...ที่สงสัยเบาหวาน 15
05. อันตรายเป็นเบาหวาน...หรือยัง 19
06. เกือบเป็นเบาหวานแล้ว...ทำไงดี 23
07. ผมเป็นเบาหวานชนิดอะไร 29
08. เบาหวาน...มรดกตกทอด 35
09. เบาหวานในเด็กและวัยรุ่น...เรื่องวุ่น ๆ ของพ่อแม่ 39
10. ประเมินตัวเองแล้วปรับเปลี่ยน...จะได้ไม่เป็นเบาหวาน 45
11. เบาหวาน ความดัน ไขมันสูง สามเกลอ 49
12. เมื่อเป็นเบาหวานแล้ว ต้องตรวจอะไรเพิ่ม... 53
13. กินอาหารอย่างไร...เมื่อเป็นเบาหวาน 59
14. ออกกำลังกายวิธีง่าย ๆ สำหรับเบาหวาน 71





15. ออกกำลังกายทั้งที่...ต้องวางแผน 77

16. กาแฟ...ต้องเลือกดื่มให้ถูก 85

17. เรียนรู้เรื่องยาเบาหวานอย่างง่าย ๆ 89



18. จะกินยา..หรือฉีดยา 97

19. ยาเบาหวาน...ต้องกินให้ถูก 101

20. เทคนิคการเจาะเลือด และฉีดยาด้วยตัวเอง 105

21. ไม่ได้เจาะน้ำตาล เบาหวานขึ้นจะรู้ได้ไง 109

22. น้ำตาลต่ำทำเอาภรรยาและลูก ๆ ตกใจ 113

23. เบาหวานแล้วไดวาย...ไม่ง่ายอย่างที่คิด 119

24. ดูแลเท้าให้เหมือนดูแลหน้า 123

25. แน่นอก นกเขาไม่ขัน 127

26. ห่วงฉุกเฉิน ไม่อยากเผชิญ ก็ต้องป้องกัน 133

27. เป้าหมายการควบคุม แต่ละคนล้วนแตกต่าง 139

