



กรมส่งเสริมสุขภาพ



รู้ทัน...  
ป้องกันโรคหัวใจ

ศ.นพ. นิธิ มหานนท์



โรคหัวใจ...ป้องกันอย่างไรดี



10039946

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

# สารบัญ

## บทนำ

นานาสาระ	9
----------	---

## ภาคที่ 1

### หัวใจ หัวใจ และหัวใจ

บทที่ 1	หัวใจสมานพันธ์	15
บทที่ 2	กระตุ้นให้เต้น	21
บทที่ 3	โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เรื่องเดิมที่ไม่เคยเก่า	27
บทที่ 4	หลอดเลือดหัวใจอุดตันเฉียบพลัน	31
บทที่ 5	หายขาด	37

## ภาคที่ 2

### ทำอย่างไรกับหัวใจดี

บทที่ 6	ตรวจสอบสุขภาพหัวใจ	45
บทที่ 7	อย่าใจร้อน	51
บทที่ 8	หัวกับใจ	57
บทที่ 9	หัวใจเกี่ยวอะไรกับน้ำ	61
บทที่ 10	โรคใจไม่ถึง	65
บทที่ 11	ฝึกหัวใจ	71
บทที่ 12	หัวใจกับเพศ	77

### ภาคที่ ๓

#### หัวใจ...คุณดูแลได้

บทที่ 13	ยาต้านเกล็ดเลือด	83
บทที่ 14	วิตามินหัวใจ	89
บทที่ 15	กินอะไรดี	95
บทที่ 16	อาหารและอาหารเสริมกับหัวใจ	99
บทที่ 17	น้ำมันปลา	105
บทที่ 18	เฮอร์รี	111
บทที่ 19	อาหารเสริมหัวใจ	115
บทที่ 20	ทับทิม	119
บทที่ 21	เรื่องของกาแฟ	123
บทที่ 22	โกโก้	127
บทที่ 23	* น้ำหนัก	131

