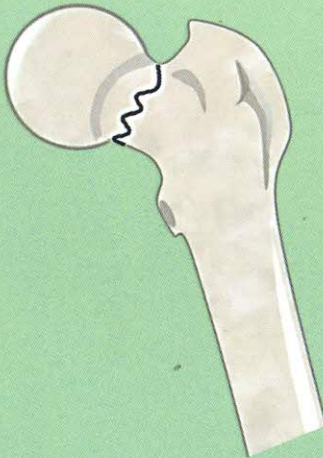




คู่มือความรู้ภาคประชาชน

เรื่อง

โรคกระดูกพรุน



โรคกระดูกพรุน / หทัยกาญจน์ นิमितพงษ์

WE250 ๗1359 2561 ๑.1



Barcode *10048623*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

ผู้พิมพ์ ผศ.พญ.หทัยกาญจน์ นิमितพงษ์

สารบัญ

| | |
|---|-----|
| บทที่ 1 มาทำความรู้จักโรคกระดูกพรุนกันเถอะ | 4 |
| บทที่ 2 การวินิจฉัยโรคกระดูกพรุน | 17 |
| บทที่ 3 รู้จักและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน | 29 |
| บทที่ 4 อาหารสำหรับโรคกระดูกพรุน | 43 |
| บทที่ 5 ออกกำลังกายเพื่อให้กระดูกแข็งแรง | 60 |
| บทที่ 6 ป้องกันการหกล้มช่วยลดโอกาสกระดูกหักจากกระดูกพรุนได้ | 69 |
| บทที่ 7 เมื่อต้องใช้ยาต้านโรคกระดูกพรุน | 83 |
| บทที่ 8 โรคกระดูกพรุนในผู้ชาย | 103 |
| บทที่ 9 โรคกระดูกพรุนจากยาปฏิชีวนะ | 115 |
| บทที่ 10 คำถามที่พบบ่อยสำหรับโรคกระดูกพรุน | 123 |

