

อัมพาต รักษาหายได้



นายแพทย์โสภา ธรรมวานิช

สารบัญ

	หน้า
1. อาการอัมพาตเริ่มแรก	9
2. สาเหตุของความดันโลหิตสูง	14
3. อาการของความดันโลหิตสูง	20
4. การลดปริมาณโคเลสเตอรอลในเลือด	25
5. อาการอัมพาต	31
6. อาหาร : โปรตีน คาร์โบไฮเดรต	37
7. อาหาร : ไขมัน วิตามิน	44
8. อาหาร : เกลือแร่ น้ำ	50
9. สร้างกำลังใจ... อยู่อย่างมีความหวัง	56
10. การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยอัมพาต	60
11. อยู่อย่างสบาย และปลอดภัย	66
12. การหลับ	71
13. การนอน	76
14. การพักผ่อน หย่อนสมอง	82
15. การออกกำลังกาย	88
16. การขับถ่าย	94
17. การทำงาน	100
18. การรักษา (1)	106
19. การรักษา (2)	112
20. การฟื้นฟูสมรรถภาพ	118