



สารบัญ

คำนิยม	(10)
คำนำสำนักพิมพ์	(15)
คำนำนักเขียน	(17)
<hr/>	
บทนำ	3
<hr/>	
PART 1 มารู้จักความดันของชีวิต	
1 ความดันโลหิตคืออะไร	8
2 คุณรู้จักหัวใจตัวเองดีพอหรือยัง	14
3 ค่าความดันปกติ...เลขที่ออกคือ!	20
<hr/>	
PART 2 “ความดันสูงไม่ทำให้ใครตาย” ...คุณเชื่อแบบนี้จริงๆหรือ	
4 โรคความดันสูงฆ่าคนมาแล้วทั่วโลก	26
5 โรคความดันสูงฮิตกันทั่วโลก	28

PART 3 ความดันสูงได้ ต่ำได้ แต่แบบไหนที่เป็นโรค

- | | |
|----------------------------------|----|
| 6 ค่าความดัน สูงแค่ไหนถึงเป็นโรค | 32 |
| 7 ความดันต่ำ...เท่าไรดี | 39 |
-

Part 4 ความดันโลหิตสูง send friend requests

- | | |
|---|----|
| 8 Confirm or delete? | 46 |
| 9 มีกรรมพันธุ์ความดันสูง
ต้องกัมหนักรับชะตากรรม...ใช่ไหม | 53 |
-

Part 5 ใช้ชีวิตแบบไหนถึงเป็นความดันสูง

- | | |
|--|----|
| 10 อันตรายซ่อนในความเค็ม | 60 |
| 11 ความดันดีใจเมื่อเราเอาสิ่งนี้เข้าปาก | 65 |
| 12 เค็มขนาดนี้ ใครจะอยากคบ!! | 76 |
| 13 ไชมันทรานส์ ตัวการเพิ่มความดัน | 79 |
| 14 สุขบุหรี่ = สุขชีวิตให้เสี่ยงความดันสูง | 86 |
| 15 ราศีใดที่มีเกณฑ์ตี้มแอลกอฮอล์
จนเป็นโรคความดันสูงในช่วงนี้ | 92 |

Part 6 เพิ่มคุณภาพชีวิต แค่คิดใส่ใจความดัน

- 16 วัดความดัน = วัดสุขภาพ 98
- 17 บีบๆ รัดๆ สักพักก็คลาย 101
- 18 มาวัดความดันโลหิตด้วยตนเองกันเถอะ 106
- 19 ความดันสูงตั้งแต่วัยรุ่นนั้นน่ากลัว 108
-

Part 7 คุมความดันไม่อยู่ รอดูชีวิตพัง

- 20 ความดันสูงปรี๊ด... ล็อกเป้าทำลายอวัยวะ 112
-

Part 8 บุฟเฟต์ยา ยินดีต้อนรับ

- 21 ย.เอ๋ย ย.ยา 130
-

Part 9 การป้องกันและรักษาที่ดีที่สุดคือ “เปลี่ยนลีลาชีวิต”

- 22 แคร์จักลด ก็ปลดโรคได้ 134
- 23 รู้จักกับ FOGG'S BEHAVIOR MODEL 137

Part 10 รีโนเวทหุ่นใหม่ให้ฟิตแอนด์เฟิร์ม

- 24 “สร้างนำซ่อม อย่ามีแต่ซ่อมไม่มีสร้าง” 142
- 25 กินอาหารตามแนวทาง DASH 157
-

Part 11 เปลี่ยนลีลาชีวิตใหม่ ไม่ให้เป็นความดันสูง

- 26 ถ้าตั้งใจต้องทำได้! 166
-

บทส่งท้าย 171

บรรณานุกรม 178

ประวัติผู้เขียน 183

