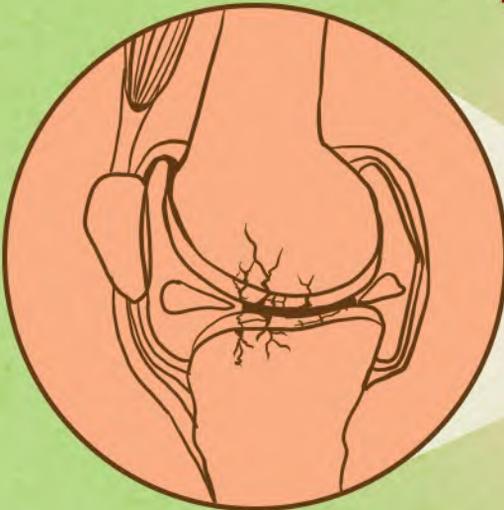


PAiLiN

หยุด โรคกระดูกและข้อต่อ ความเสื่อมแห่งวัย ส่งผลดีต่อระบบในร่างกายคุณ

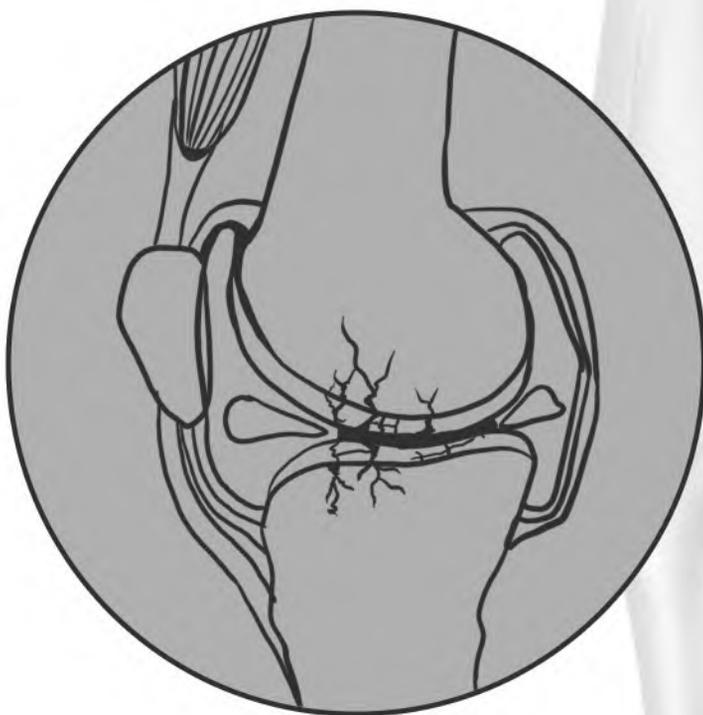
จิตตินัย บัณฑิตา ไทร



กระดูกและข้อต่อคืออวัยวะสำคัญในการเคลื่อนไหว
และยังช่วยสร้างบุคลิกภาพที่ดี
แต่สิ่งที่คุณต้องมึก็คือกระดูกและข้อต่อที่แข็งแรงทนทาน
ปราศจากโรคที่เกี่ยวกับกระดูกทุกชนิด
แล้วสุขภาพดีจะไปไหนเสียเมื่อคุณมีกระดูกและข้อต่อที่มีคุณภาพ
ซึ่งคุณสามารถสร้างเองได้เดี๋ยวนี้

หยุด โรคกระดูกและข้อต่อ ความเสื่อมแห่งวัย

ส่งผลดีต่อระบบในร่างกายคุณ



จิตตินัย บัณฑิตาไทร

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
จิตตินัย บัณฑิตา ไทร.

หยุดโรคกระดูกและข้อต่อ หยุดความเสื่อมแห่งวัย ส่งผลดีต่อระบบ
ในร่างกายคุณ.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2556.

112 หน้า.

1. อาหารเพื่อสุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

641.302

ISBN 978-616-15-1572-0

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ	พล.อ.วิชา ศิริธรรม
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร	ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์
ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., นศ.ม.
ผู้จัดการสำนักพิมพ์	สมบัติ สุทธิจิตร
บรรณาธิการบริหาร	ณรงค์ สุดชา
บรรณาธิการต้นฉบับ	นันทิดา สอนพรหม
กองบรรณาธิการ	สุรรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา
พิสูจน์อักษร	วิไล เกษทองมา อรยา พันธินากุล
ออกแบบปก	Evolution_art99@hotmail.com
ศิลปกรรม	Evolution_art99@hotmail.com
พิมพ์	บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-15-1572-0



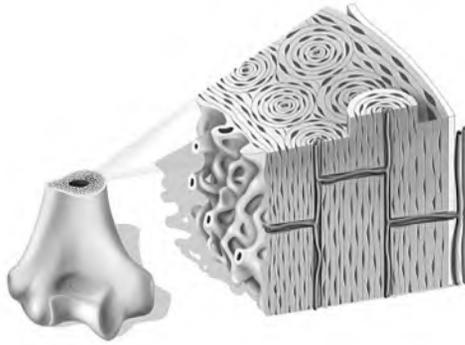
9 786161 515720

ราคา 109 บาท

คำนำสำนักพิมพ์

การมีกระดูกที่แข็งแรงอาจไม่ใช่จุดประสงค์ของคุณในการมีสุขภาพที่ดี เพราะคนส่วนใหญ่มักคิดว่าการที่จะมีสุขภาพที่ดีได้ ควรให้ความสนใจกับอวัยวะหลักๆ เช่น สมอง หัวใจ ไต ปอด ภาวะอาหาร ตับ หรือให้ความสนใจไปที่ระบบการทำงานของร่างกายอันหนึ่งอันใดเป็นพิเศษ เช่น ระบบเลือด ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบสมอง

แต่สิ่งหนึ่งที่คุณมองข้ามมาตลอดทุกๆ ที่มีความสำคัญยิ่งก็คือกระดูกนี้เอง เพราะแม้กระดูกจะไม่ได้ช่วยในการคิด การหายใจ การกรองของเสีย แต่กระดูกถือเป็นโครงสร้างที่สำคัญในร่างกายมนุษย์เรา เป็นแกนยึดสิ่งต่างๆ ในร่างกายเอาไว้ ทั้งกล้ามเนื้อก็ยังทำงานร่วมกับกระดูก ช่วยให้เราสามารถทรงตัวอยู่ได้ การมีกระดูกที่แข็งแรงจึงเป็นสิ่งที่คุณไม่ควรมองข้ามเด็ดขาด



นอกจากนี้การที่คุณละเลยการดูแลกระดูก ก็ยังทำให้คุณมีโอกาสในการเป็นโรคที่เกิดกับกระดูกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคกระดูกพรุน กระดูกอ่อน และโรคกระดูกที่มาจากการใช้งานร่างกายที่ผิดวิธี ดังนั้น ถ้าคุณไม่ยอมให้โรคเหล่านี้เกิดกับคุณหรือคนที่รัก คุณก็ต้องดูแลกระดูกให้แข็งแรงเสียแต่วันนี้ อย่าให้กระดูกเป็นอวัยวะที่คุณมองข้าม แล้วต้องมานั่งเสียใจภายหลังเด็ดขาด

**ปรารถนาดี
บรรณาธิการ**

คำนำ

ถ้าตอนนี้คุณมีอาการเหล่านี้อยู่ละก็ ไม่แน่ว่านี่คือสัญญาณเตือนว่าคุณอาจเป็นโรคที่เกี่ยวกับกระดูกเข้าให้แล้ว เช่น

- ☺ หลังโก่ง หลังค่อม
- ☺ ปวดตามข้อต่อต่างๆ เสมอ
- ☺ กระดูกผิวดูโปร่ง
- ☺ ไม่สามารถยืน หรือเดินนานๆ ได้เลย
- ☺ ฟันผุบ่อยๆ
- ☺ เดินซัดๆ

อาการเหล่านี้ที่เป็นสัญญาณว่ากระดูกของคุณอาจมีปัญหาอยู่ และตอนนี้คุณต้องการการดูแลกระดูกอย่างถูกต้อง ซึ่งการดูแลก็คือการป้องกันที่ย่อมดีกว่าการแก้ไข หากเราสามารถป้องกันได้ ก็ย่อมทำให้ไม่เป็นโรคที่เกี่ยวกับกระดูก มีร่างกายโดยรวมแข็งแรงสมบูรณ์



ที่ดีที่สุดคือคุณสามารถดูแลกระดูกได้ด้วยตนเอง เพราะการทำให้กระดูกแข็งแรงไม่ใช่เรื่องยาก เพียงคุณดูแลเรื่องอาหารการกิน การเคลื่อนไหวให้ถูกต้องไม่ทำร้ายกระดูก และการป้องกันตนเองเบื้องต้นจากโรคร้ายที่เกี่ยวกับกระดูก เช่นนี้คุณก็สามารถมีกระดูกที่แข็งแรงมีคุณภาพได้แล้ว และเมื่อทำได้แล้ว คุณภาพชีวิตคุณย่อมดีตามไปด้วย

กระดูกแข็งแรงช่วยให้กายแข็งแรงเสมอ

จิตตินัย บัณฑิตาไพโร



สารบัญ

กระดุกแข็งแรง ได้รูป บุคลิกดี ชีวิตมีคุณภาพ	9
มารู้จักกระดุกกันก่อน	14
กระดุกเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบไตบ้าง	25
นานาสารพัดโรคกระดุกและข้อต่อ	28
โรคกระดุกนำไปสู่โรคต่างๆ ได้อย่างไร	71
เยียวยากระดุกให้แข็งแรงกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยตรง	79
ทางเลือกใหม่ในการดูแลกระดุกที่คุณควรรู้	99





กระดูกแข็งแรง ได้รูป

บุคลิกดี ชีวิตมีคุณภาพ

คุณอาจคิดว่าการที่เรามีกระดูกที่แข็งแรง ก็ยอมทำให้ไม่เป็นโรคกระดูกต่างๆ แต่ความจริงแล้วการที่เรามีกระดูกที่ดี ก็ยังส่งผลดีต่อชีวิตคุณมากมาย ทั้งเรื่องสุขภาพ บุคลิกภาพ และจิตใจ ดังนั้นมาดูกันว่าคุณจะได้รับสิ่งดีๆ ไດบ้างหากมีกระดูกที่แข็งแรง ซึ่งนี่เองเป็นผลตอบแทนจากการที่คุณดูแลกระดูกให้แข็งแรงอยู่เสมอ



ด้านสุขภาพ

+ ทุกอาชีพล้วนต้องการการมีกระดูกที่แข็งแรง เพื่อให้สามารถประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ค่อยป่วยเพราะสาเหตุจากกระดูก อันเป็นสาเหตุที่ทำให้การงานสะดุด ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้บางอาชีพจำเป็นต้องมีกระดูกที่แข็งแรงเป็นพิเศษ เพราะเป็นอาชีพที่ต้องใช้กำลังเรียวแรงมาก หรือมีการเคลื่อนไหวมาก เช่น นักกีฬา นักกายภาพบำบัด ผู้รับนวด กรรมกร หรือในคนที่ทำกิจกรรมทำงานอดิเรกหนักๆ ยิ่งต้องการการดูแลกระดูกเป็นพิเศษ ดังนั้นการดูแลกระดูกที่แข็งแรงก็ย่อมทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ถ้าคุณอยากได้งานดีมีคุณภาพก็ต้องไม่ลืมเพิ่มศักยภาพให้กระดูกด้วย

+ แน่ใจว่าภาวะกระดูกเสื่อม กระดูกพรุน โรคที่เกิดกับกระดูกต่างๆ ย่อมไกลห่างจากคุณ เพราะคุณได้ดูแลกระดูกเป็นอย่างดี จึงเท่ากับเป็นการลดโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคกระดูกกับคุณ

+ คุณจะทรงตัวได้ดีขึ้นมากหากมีกระดูกที่แข็งแรง ทำให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้เมื่อมีการทรงตัวที่ดีแล้วก็จะช่วยให้คุณไม่บาดเจ็บจากการเดินเสียศูนย์ด้วย

+ ในคุณแม่ตั้งครรภ์การมีกระดูกที่แข็งแรงจะช่วยให้การพยุงตัวช่วยให้อุ้มท้องได้ดี ไม่หกล้มหลุกจนเป็นสาเหตุให้เกิดการแท้งได้ และแม้ว่าคุณแม่อาจจะตัวเล็กไปบ้าง แต่การมีกระดูกที่แข็งแรงก็ช่วยได้

+ การดูแลกระดูกด้วยวิธีการต่างๆ ไม่เพียงแต่ส่งผลดีต่อกระดูกเท่านั้น แต่ยังช่วยให้สุขภาพทุกระบบโดยรวมของคุณดีขึ้นมาก ดังนั้นจึงถือเป็นการยิงปืนนัดเดียวได้นกสองตัวทีเดียว