



ป้องกัน โรคหัวใจ



น. พ. รัช ตั้งเกียรติสมบูรณ์

สารบัญ

9	การรู้จักร่างกาย รู้จักโรคหัวใจ
22	วิตามินที่ช่วยบำรุงหัวใจ
29	โรคหัวใจของนักบริหารจะหลีกเลี่ยงได้ไหม?
35	จะตรวจหัวใจได้อย่างไร
44	เรื่องเกี่ยวกับการเป็นลม
49	การมุ่งหวังพอใจของการเกษียณอายุ
84	ปั๊มหัวใจจรรยา
89	โรค Loafer's Disease
93	เมื่อบริหารหัวใจ จะเกิดอะไรขึ้น
106	หลักการหา EPR
114	โปรแกรมการบริหาร
120	การเดินทางเพื่อบริหารหัวใจ
156	คำถามและคำตอบสิ่งที่นักบริหารต้องการทราบจากหมอ