



ชนะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง  
ด้วยความตั้งใจจริงของคุณ

คำให้การ  
ของผู้ป่วยโรค

**NCDs**

วิกฤติมาสร้างโอกาสให้คุณได้ **เปลี่ยนชีวิต**  
จนคุณต้องกล่าวขอบคุณสัจญญาณเดือน

กองบรรณาธิการ  
สำนักพิมพ์ 7D Book



# วิธีการรับชมคลิปวิดีโอ หลักสูตรออนไลน์ภายในเล่ม

---

- 1 เปิดไฟล์ E-Book ของท่านขึ้นมา
- 2 นำโทรศัพท์มาสแกนไปที่ QR Code  
(เนื่องจากไม่สามารถบันทึกภาพหน้าจอได้ อาจจำเป็นต้องใช้โทรศัพท์อีกเครื่องเพื่อสแกน)
- 3 รับชมคลิปวิดีโอได้เลย ทบทวนซ้ำได้  
ไม่จำกัด



# คำให้การของผู้ป่วยโรค NCDs

โดย กองบรรณาธิการ สำนักพิมพ์ 7D Book

ราคา 495 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558  
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผนบันทึกเสียง ดัดแปลงวีดิทัศน์  
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

## ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

กองบรรณาธิการ สำนักพิมพ์ 7D Book
คำให้การของผู้ป่วยโรค NCDs.-- กรุงเทพฯ : เซเวนต์ บুক, 2568. 304 หน้า.
1. ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. 2. โรคเรื้อรัง. I. ชื่อเรื่อง.
616.044
ISBN 978-616-8235-91-1
พิมพ์ครั้งที่ 1.-- กุมภาพันธ์ 2568

ประธานบริหาร

บรรณาธิการอำนวยการ

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร

ที่ปรึกษาด้านการตลาด

ผู้จัดการฝ่ายสัมพันธ์ และเว็บไซต์ Creator

กองบรรณาธิการ

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิดิทัศน์

ฝ่ายการตลาด

เครดิตภาพประกอบ

อวัชชัย พิซผล

ศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

ปรียาภา พิซผล

อิสระ โอภาปัญญาโชติ

จิตาภา ฤทธิ์เทพ

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

ณัฐนันท์ ไจรินทร์

กัญนิภา แสนรัมย์ ลิตาพัชร์ วุฒิไมตรีวงษ์

Design by Freepik

ภูมิโอสถสร้างสรรค์ และ จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนต์ บุก จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

## พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

# คำนำ

ชีวิตของเรามักเต็มไปด้วยความวุ่นวายและความเร่งรีบ จนบางครั้งสุขภาพก็กลายเป็นสิ่งที่ถูกละเลยไปโดยไม่รู้ตัว **โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)** อาจฟังดูเหมือนคำตัดสินที่เปลี่ยนชีวิต แต่แท้จริงแล้วมันคือโอกาสที่ให้เราได้หยุดพัก หันมามองตัวเอง และเริ่มต้นดูแลสุขภาพในแบบที่ไม่เคยทำมาก่อน

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นเพียงแค่แหล่งข้อมูลหรือคำแนะนำเกี่ยวกับโรค NCDs เท่านั้น แต่เป็นการเดินทางผ่านเรื่องราวของผู้คนที่เคยเผชิญความท้าทายคลื่นลูกใหญ่ในชีวิตที่พวกเขาไม่เคยคาดคิด แต่กลับค้นพบว่าความเข้มแข็งและความหวังนั้นสามารถเปลี่ยนความเจ็บป่วยให้กลายเป็นแรงผลักดันสู่การเปลี่ยนแปลงได้

คุณจะได้พบกับแรงบันดาลใจจากผู้คนที่เริ่มต้นชีวิตใหม่หลังจากรู้ว่าตัวเองป่วย รวมถึงแนวทางที่ปฏิบัติได้จริง ทั้งการดูแลสุขภาพ การปรับใจให้สงบ การวางแผนชีวิตอย่างเป็นระบบ และการสร้างความสุขในสิ่งเล็กๆ ที่เรียบง่าย

ทุกบทเขียนขึ้นด้วยความตั้งใจ  
ที่จะส่งพลังใจให้กับคุณ  
ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้ป่วย  
หรือคนที่รักและดูแลผู้ป่วย

**เราหวังว่าหนังสือเล่มนี้  
จะเป็นเหมือนเพื่อนที่คอยช่วยนำทาง  
ช่วยให้คุณเห็นว่าโรคไม่ได้เป็นจุดจบ  
แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทาง  
ที่เต็มไปด้วยความหวังและความหมาย  
ด้วยความปรารถนาดี**

# สารบัญ

## บทนำ การเดินทางแห่งความหวัง \_\_\_\_\_ 13

## 1. เมื่อวันทีโรคเคาะประตูหัวใจ \_\_\_\_\_ 15

- ช่วงเวลาที่ทราบว่าเป็นผู้ป่วย เช่น การรับผลตรวจ หรืออาการที่เริ่มต้น เป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้ตระหนักถึงสุขภาพ
- ความรู้สึกของผู้ป่วย ความตกใจ ความกลัว และการเริ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับชีวิต

## 2. น้ำตาแรก ยอมรับความจริง \_\_\_\_\_ 22

- กระบวนการยอมรับความจริงหลังจากทราบว่าเป็นโรคเรื้อรัง เช่น การผ่านความเศร้า ความโกรธ และความรู้สึกหมดหนทาง
- วิธีการปรับใจ เช่น การพูดคุยกับครอบครัว การหาที่พึ่งทางจิตใจ

## 3. โรคนี้อะไร ทำความเข้าใจ NCDs \_\_\_\_\_ 30

- อธิบายโรค NCDs อย่างง่าย ๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคแพ้งามตัวเอง
- ทำความเข้าใจว่าโรคนี้อาจเป็นผลจากพฤติกรรมสะสมและการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย

## ส่วนที่ 1 การค้นหาคำตอบ \_\_\_\_\_ 43

### 4. เมื่อใจเริ่มสงสัย การหาข้อมูลแรกเริ่ม \_\_\_\_\_ 45

- แนวทางในการหาข้อมูลเกี่ยวกับโรค เช่น แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ หรือคำถามที่ควรถามแพทย์
- การหลีกเลี่ยงข่าวลือหรือความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับโรค

### 5. ก้าวแรกสู่โรงพยาบาล พบแพทย์อย่างไรให้ได้คำตอบที่ชัดเจน \_\_\_\_\_ 54

- กระบวนการยอมรับความจริงหลังจากทราบว่าเป็นโรคเรื้อรัง เช่น การผ่านความเศร้า ความโกรธ และความรู้สึกลมดุนทาง
- เสนอวิธีการปรับใจ เช่น การพูดคุยกับครอบครัว การหาที่พึ่งทางจิตใจ

### 6. คู่มือการวินิจฉัย จากผลตรวจสู่การรู้เท่าทันโรค \_\_\_\_\_ 62

- การทำความเข้าใจกระบวนการวินิจฉัย เช่น ผลตรวจเลือด เอกซเรย์ หรือการวิเคราะห์อื่น ๆ
- วิธีอ่านผลตรวจและตั้งคำถามเพิ่มเติมเพื่อเข้าใจโรคของตัวเอง

## ส่วนที่ 2 การบำบัดกายและใจ \_\_\_\_\_ 73

### 7. คำแนะนำจากแพทย์: ยาที่ต้องกิน ใจที่ต้องปรับ \_\_\_\_\_ 75

- บทบาทของยาในการรักษาและการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
- สร้างทัศนคติที่ดีต่อการรักษา เช่น การเห็นคุณค่าของยาที่ต้องกิน

### 8. การดูแลตัวเอง แผนชีวิตใหม่ในโลกของ NCDs \_\_\_\_\_ 84

- การปรับตัวในชีวิตประจำวัน เช่น การจัดการเวลาการลดความเครียด
- การวางแผนระยะยาวเพื่อดูแลตัวเอง

### 9. ดูแลร่างกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วย NCDs \_\_\_\_\_ 94

- แนะนำกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การเดิน ว่ายน้ำ โยคะ
- การปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย

### 10. ดูแลใจ เปลี่ยนมุมมองชีวิตให้เบิกบาน \_\_\_\_\_ 106

- การฝึกคิดบวก และการมองหาความสุขในชีวิตประจำวัน
- ตัวอย่างกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายจิตใจ เช่น การอ่านหนังสือ ดูหนัง หรือทำงานศิลปะ

### 11. แรงแบนดาลใจจากภายใน ค้นพบความหวังในตัวเอง \_\_\_\_\_ 114

- วิธีสร้างแรงบันดาลใจ เช่น การตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ และฉลองความสำเร็จ
- ตัวอย่างเรื่องราวผู้ป่วยที่เอาชนะความท้อแท้

## ส่วนที่ 3 อาหารและสุขภาพ \_\_\_\_\_ 121

### 12. อาหารค้อยา หลักโภชนาการที่ต้องรู้ \_\_\_\_\_ 123

- แนะนำอาหารที่ควรกินและหลีกเลี่ยง เช่น ลดน้ำตาล ไขมันทรานส์ เพิ่มผักและโปรตีน
- วิธีปรับเมนูโปรดให้ดีต่อสุขภาพ

### 13. สูตรอาหารเพื่อชีวิต เมนูสำหรับผู้ป่วย NCDs \_\_\_\_\_ 130

- ตัวอย่างสูตรอาหาร เช่น สลัดผัก น้ำพริกปลาหู แกงเลียง
- เทคนิคการทำอาหารให้อร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการ

### 14. เครื่องดื่มมหัศจรรย์ เติมเต็มพลังชีวิต ด้วยธรรมชาติ \_\_\_\_\_ 158

- สูตรน้ำผักผลไม้ เช่น น้ำแครอทผสมแอปเปิล น้ำสมุนไพรรดน้ำตาลในเลือด

### 15. ความสำคัญของน้ำ ดื่มอย่างไรให้เหมาะกับโรค \_\_\_\_\_ 164

- ปริมาณน้ำที่เหมาะสมในแต่ละวันและการดื่มน้ำตามเวลา

## ส่วนที่ 4 การฟื้นฟูสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ \_\_\_\_\_ 171

### 16. การหายใจเพื่อชีวิต เทคนิคหายใจชะลอโรค \_\_\_\_\_ 173

- การฝึกหายใจลึก ๆ เพื่อปรับสมดุลของร่างกาย

### 17. พลังแห่งสมาธิ รักษาใจเพื่อรักษากาย \_\_\_\_\_ 180

- การทำสมาธิเพื่อคลายความเครียด

### 18. การออกกำลังกายแบบเบา เเดิน-โยคะ-พิลาทิส \_\_\_\_\_ 188

- ท่าที่ช่วยบรรเทาอาการปวดข้อหรือเพิ่มพลังงาน

### 19. ดนตรีบำบัด เสียงที่ปลอบโยนร่างกายและจิตใจ \_\_\_\_\_ 194

- การเลือกเพลงที่ช่วยสร้างสมาธิและความสงบ

### 20. ธรรมชาติเยียวยา ปลุกต้นไม้ในใจ ปลุกต้นไม้ในบ้าน \_\_\_\_\_ 200

- การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ เช่น การปลูกต้นไม้หรืออยู่กลางแจ้ง

## ส่วนที่ 5 ชีวิตที่เปลี่ยนไปและแสงสว่าง ที่ปลายทาง \_\_\_\_\_ 211

### 21. ครอบครัวคือยาใจ การสร้างความเข้าใจ ในครอบครัว \_\_\_\_\_ 213

- วิธีพูดคุยและสร้างกำลังใจกับคนใกล้ตัว

22. ตั้งเป้าหมายใหม่ ชีวิตที่ไม่ได้หยุดที่คำว่าโรค \_\_\_\_\_ 222

- การค้นหาความหมายใหม่ของชีวิต

23. การทำงานอย่างสมดุล พึงพอใจ  
ในโลกของการทำงาน \_\_\_\_\_ 231

- การจัดการงานที่เหมาะสมกับสุขภาพ

24. แสงแห่งความหวัง เรื่องราวผู้ป่วย  
ที่เปลี่ยนชีวิตด้วยใจสู้ \_\_\_\_\_ 240

- ตัวอย่างผู้ป่วยที่เปลี่ยนแปลงชีวิตจากโรค

25. สุขภาพและการทำงานอย่างสมดุล \_\_\_\_\_ 248

**ส่วนที่ 6 คู่มือปฏิบัติ** \_\_\_\_\_ 259

26. แบบฝึกหายใจและสมาธิ วันละ 5 นาที  
เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น \_\_\_\_\_ 260

27. ปฏิทินสุขภาพ วางแผนชีวิตอย่างเป็นระบบ \_\_\_\_\_ 268

28. ตารางอาหารและกิจกรรม ตัวอย่างแผน  
ที่ทำตามได้ง่าย \_\_\_\_\_ 276

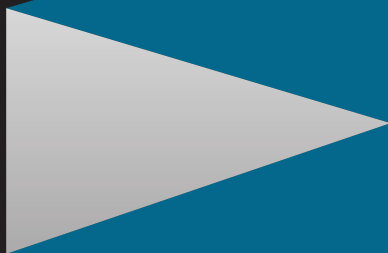
29. เคล็ดลับสุขภาพ 10 ข้อควรทำเพื่อชีวิตที่ยืนยาว \_\_\_\_\_ 284

30. จดหมายถึงผู้อ่าน แรงบันดาลใจจากผู้เขียน \_\_\_\_\_ 292

คำอธิบาย

# บทนำ

การเดินทาง  
แห่งความหวัง





# 1

## เมื่อวันที่โรคเคาะประตูหัวใจ

ชีวิตคนเรามักดำเนินไปในเส้นทางที่เราคิดว่าควบคุมได้ มีทั้งความเร่งรีบในเช้าวันจันทร์ ความสุขเล็กๆ จากมือเย็นกับครอบครัว และความตื่นเต้นเมื่อมีเป้าหมายใหม่ แต่บางครั้งชีวิตก็หยุดนิ่งเหมือนนาฬิกาที่ไม่มีแบตเตอรี่ และวันหนึ่งก็มีสิ่งที่เข้ามาเปลี่ยนแปลงทุกอย่าง นั่นคือวันที่ “โรค” มาเคาะประตูหัวใจของฉัน

### สัญญาณที่ถูกมองข้าม

มันเริ่มจากสิ่งเล็กๆ ๆ ที่ฉันไม่เคยคิดว่าเป็นปัญหา อาการเหนื่อยง่ายที่ฉันมองว่าเป็นเรื่องธรรมดาของการทำงานหนัก ร่างกายที่ดูเหมือนไม่มีแรงในบางวัน และความรู้สึกหนักอึ้งที่ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ฉันคิดว่าเป็นเพราะอดนอนหรือเครียดจากงานที่กดดัน

บางครั้งฉันปวดหัวอย่างรุนแรงจนต้องหยุดทำงานกลางวันเพื่อเอนตัวพัก ฉันบอกตัวเองว่า “เดี๋ยวก็คงดีขึ้น” แล้วก็กลับไปทำงานเหมือนเดิม ฉันดื่มกาแฟมากขึ้น อดอาหารบางมื้อเพื่อเร่งงาน และนอนน้อยเพราะต้องจัดการทุกอย่างให้ทันกำหนด

แต่เมื่อเวลาผ่านไป อาการเหล่านี้ไม่ได้หายไป มันกลับกลายเป็นเพื่อนสนิทที่มาเยี่ยมฉันบ่อยขึ้น ฉันเริ่มเหนื่อยง่ายขึ้นอย่างผิดปกติ เดินขึ้นบันไดไม่กี่ชั้นฉันก็ต้องหยุดพักเหมือนคนที่วิ่งมาราธอนมา

## วันที่ต้องตัดสินใจ

เช้าวันหนึ่ง ฉันตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกเหมือนถูกกดทับ ฉันเหนื่อยทั้งกายและใจ รู้สึกว่าตัวเองไม่ใช่คนเดิมที่เคยคล่องแคล่วกระฉับกระเฉง ฉันมองตัวเองในกระจก ใบหน้าที่ดูอิดโรย และดวงตาที่เต็มไปด้วยความกังวลสะท้อนภาพที่ฉันไม่เคยอยากเห็น “พอแล้ว!” ฉันบอกตัวเอง “ต้องไปหาหมอแล้ว”

ฉันไม่รู้ว่าจะต้องเจอกับอะไรบ้าง แต่ฉันรู้ว่าไม่สามารถปล่อยให้มันเป็นแบบนี้ต่อไปได้

## ก้าวแรกสู่โรงพยาบาล

เมื่อถึงโรงพยาบาล ฉันเล่าอาการทั้งหมดให้แพทย์ฟัง ตั้งแต่อาการเหนื่อยล้าจนถึงความรู้สึกแปลก ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย ฉันเล่าอย่างละเอียดเพราะในใจลึก ๆ ฉันหวังว่าแพทย์จะบอกว่า “ไม่เป็นไร แค่พักผ่อนให้เพียงพอก็หาย”

แต่สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่แบบนั้น

...

แพทย์ฟังอย่างตั้งใจและเริ่มตั้งคำถามหลากหลายเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตของฉัน เช่น ฉันกินอาหารแบบไหน ฉันออกกำลังกายหรือไม่ ฉันเครียดมากแค่ไหน ฉันตอบทุกคำถามด้วยความรู้สึกผิดเล็ก ๆ ฉันรู้ว่าฉันละเลยสุขภาพมานาน

“เราต้องตรวจร่างกายอย่างละเอียดนะครับ” แพทย์บอก ก่อนที่จะส่งฉันไปตรวจเลือด วัดความดัน และทำการเอกซเรย์ ทุกขั้นตอนดูเหมือนเป็นกิจวัตรธรรมดาสำหรับเจ้าหน้าที่ แต่สำหรับฉัน ทุกนาทีเต็มไปด้วยความกังวล ฉันพยายามกล่อมตัวเองว่า “มันคงไม่ร้ายแรงหรอก”

## เสียงที่เปลี่ยนชีวิต

วันต่อมา ฉันนั่งรอผลตรวจในห้องแพทย์ ความเจ็บในท้องนั้นดูเหมือนจะดังที่สุด เสียงเครื่องพิมพ์ที่กำลังพิมพ์ผลตรวจออกมาทำให้ฉันรู้สึกเหมือนเวลาหยุดนิ่ง

“ค่าความดันโลหิตของคุณสูงกว่าปกติมาก น้ำตาลในเลือดของคุณเกินมาตรฐาน และระดับคอเลสเตอรอลก็สูงมาก” แพทย์เริ่มพูดด้วยน้ำเสียงจริงจัง

คำพูดนี้ทำให้ฉันรู้สึกเหมือนถูกตัดสินอะไรบางอย่าง ฉันยังไม่ทันตอบอะไร แพทย์ก็พูดต่อว่า

## “คุณมีความเสี่ยงสูง ที่จะเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs”

คำว่า “NCDs” ทำให้ฉันสับสน ฉันไม่เคยได้ยินคำนี้มาก่อน

### โรคที่ฉันไม่เคยรู้จัก

แพทย์อธิบายว่า NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นกลุ่มโรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และอื่น ๆ

“ถ้าคุณไม่เริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมตอนนี้ ความเสี่ยงที่จะป่วยร้ายแรงในอนาคตก็มีสูงมาก” แพทย์พูดด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่น

### ช่วงเวลาของความกลัว

เมื่อฉันกลับบ้าน ฉันรู้สึกเหมือนมีภูเขาลูกใหญ่ถล่มลงมาทับ ความกังวลที่เคยเล็กน้อยกลายเป็นพายุใหญ่ในหัวใจ ฉันถามตัวเองซ้ำ ๆ ว่า

“ทำไมต้องเป็นฉัน ? ฉันทำอะไรผิดเหรอ ?”

...

คำถามเหล่านี้วนเวียนอยู่ในใจ แต่ฉันก็เริ่มคิดได้ว่า การตั้งคำถามแบบนี้ ไม่ได้ช่วยอะไร สิ่งที่ต้องทำคือหันกลับมามองตัวเอง และเริ่มเปลี่ยนแปลง

## ความหวังที่ปลายทาง

แม้ว่าผลตรวจจะเป็นข่าวร้าย แต่คำพูดของแพทย์ที่ว่า “คุณยังมีโอกาส” กลายเป็นแสงสว่างเล็ก ๆ ในความมืด ฉันเริ่มค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับ NCDs และพบว่ามีคนจำนวนมากที่สามารถจัดการกับโรคเหล่านี้ได้สำเร็จ บางคนเปลี่ยนพฤติกรรมจนสุขภาพดีขึ้นมากกว่าตอนที่ยังไม่ป่วย

## จุดเริ่มต้นใหม่

ฉันตัดสินใจเริ่มต้นใหม่ ฉันเริ่มจากสิ่งเล็ก ๆ เช่น การดื่มน้ำให้มากขึ้นในแต่ละวัน การลดน้ำตาลในมื้ออาหาร และการออกกำลังกายเบา ๆ ในตอนเย็น ฉันพยายามจัดตารางชีวิตให้สมดุลมากขึ้น เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ และการทำสมาธิเพื่อลดความเครียด

## การฟังเสียงของร่างกาย

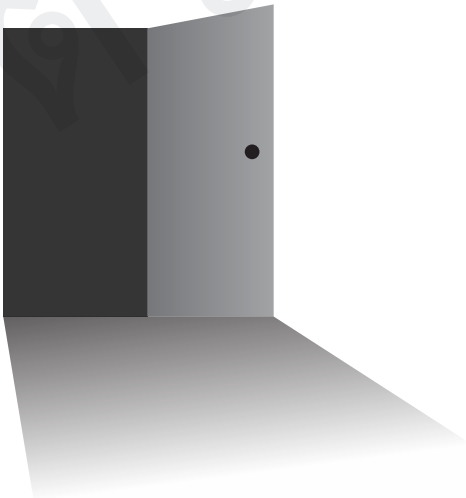
ฉันเริ่มเรียนรู้ว่าร่างกายส่งสัญญาณเตือนถึงเราเสมอ เพียงแต่เรามักไม่สนใจ ฉันฟังเสียงของร่างกายอย่างตั้งใจมากขึ้น การเหนื่อยง่ายไม่ใช่เรื่องธรรมดาอีกต่อไป แต่เป็นสัญญาณที่บอกว่า “ร่างกายต้องการการดูแล”

## ส่งต่อความหวัง

วันนี้ ฉันอยากบอกกับทุกคนว่า สุขภาพของคุณอยู่ในมือคุณเอง แม้ในวันที่โรคมาเคาะประตูหัวใจ อาจทำให้คุณรู้สึกเหมือนทุกอย่างพังทลาย แต่มันคือโอกาสที่คุณจะเริ่มต้นใหม่ โอกาสที่คุณจะหันกลับมารักตัวเองในแบบที่ไม่เคยทำมาก่อน

คุณไม่ได้อยู่คนเดียว และคุณสามารถเริ่มต้นได้ทันที เพราะทุกครั้งที่คุณฟังเสียงของร่างกาย คุณกำลังให้โอกาสตัวเองเพื่อมีชีวิตที่ดีขึ้นอีกครั้ง

วันที่โรคเคาะประตูหัวใจ อาจเป็นวันที่ทำให้เราสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง แต่ในขณะเดียวกัน มันคือวันที่คุณได้รับโอกาสใหม่ โอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต และค้นพบว่าชีวิตที่ใส่ใจสุขภาพคือชีวิตที่มีค่ามากที่สุด



# เอาชนะอาการป่วย ในวันที่คุณต้องเผชิญกับโรค NCDs

ชีวิตของเรามักเต็มไปด้วยความวุ่นวายและความเร่งรีบ  
จนบางครั้งสุขภาพก็กลายเป็นสิ่งที่ถูกละเลยไปโดยไม่รู้ตัว  
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)  
อาจฟังดูเหมือนคำตัดสินที่เปลี่ยนชีวิต  
แต่แท้จริงแล้วมันคือโอกาสที่ทำให้เราได้หยุดพัก  
หันมามองตัวเอง  
และเริ่มต้นดูแลสุขภาพในแบบที่ไม่เคยทำมาก่อน

รวมบทเรียนอันล้ำค่าจากผู้ที่เคยเผชิญหน้ากับความเจ็บป่วย  
จนอยู่ในจุดที่มืดมนที่สุดในชีวิต  
แต่สามารถค้นพบวิธีเปลี่ยนแปลงตัวเองทั้งกายและใจ  
เพื่อกลับมาใช้ชีวิตที่ดีกว่าเดิม  
และเริ่มต้นใหม่ได้อย่างแข็งแกร่ง



ISBN 978-616-8235-91-1



9 786168 235911  
ราคา 495 บาท