

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	5
MỘT SỐ Ý KIẾN NHẬN XÉT.....	7
LỜI NÓI ĐẦU.....	9
PHẦN I	
BẠN CẦN BIẾT GÌ VỀ SUY GIÃN TĨNH MẠCH?	15
CHƯƠNG 1: TĨNH MẠCH CỦA BẠN.....	16
CHƯƠNG 2: NGUYÊN NHÂN & TRIỆU CHỨNG	18
CHƯƠNG 3: ĐÁNH GIÁ & KIỂM TRA	28
CHƯƠNG 4: PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU	31
PHẦN II	
GIẢI PHÁP TOÀN DIỆN CHO SUY GIÃN TĨNH MẠCH	41
CHƯƠNG 5: THAY ĐỔI LỐI SỐNG	42
CHƯƠNG 6: VỐ ÁP LỰC.....	49
CHƯƠNG 7: NHỮNG YẾU TỐ CẦN ĐƯỢC GIẢI QUYẾT	52
CHƯƠNG 8: CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG PHÒNG NGỪA & ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH.....	57
CHƯƠNG 9: CÁC THÀNH PHẦN BỔ SUNG QUAN TRỌNG CẦN SỬ DỤNG	90

CHƯƠNG 10: TẬP LUYỆN ĐỂ PHÒNG NGỪA & ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH.....	100
PHẦN III	
GIẢI PHÁP TOÀN DIỆN CHO	
SUY GIÃN TĨNH MẠCH TRONG THAI KỲ	119
CHƯƠNG 11: CÁC NGUYÊN NHÂN & TRIỆU CHỨNG GÂY SUY GIÃN TĨNH MẠCH TRONG THAI KỲ	122
CHƯƠNG 12: HUYẾT KHỐI TĨNH MẠCH SÂU & THUYỀN TẮC PHỔI – HIỂM HỌA CỦA SUY GIÃN TĨNH MẠCH 3 THÁNG CUỐI THAI KỲ	131
CHƯƠNG 13: KẾ HOẠCH ĐIỀU TRỊ TOÀN DIỆN & THEO DÕI	134
PHẦN IV	
HỒI PHỤC NHANH SAU CÁC CAN THIỆP MẠCH MÁU.....	141
PHẦN V	
ĐIỀU TRỊ LOÉT DO SUY GIÃN TĨNH MẠCH.....	145
PHẦN VI	
THỰC PHẨM BỔ SUNG MỘT SỐ CÔNG TY	161
PHẦN VII	
NHỮNG CÂU HỎI THƯỜNG GẶP VỀ CHƯƠNG TRÌNH	167