

# หมอชาวบ้าน

วารสารใหม่ประจำเดือน

กรกฎาคม .....2554.....

## กินให้เป็น

### น้ำมันปรุงอาหาร

### ไตวายเรื้อรัง

ตายไวถ้าไม่ป้องกันเนิ่นๆ

### กินของร้อน

### ใช้ช้อนกลาง-ล้างมือ

ป้องกัน “แบคทีเรีย อี.โคไล โอ ๑๐๔”

### ลดอาหารเค็ม ลดโรค

(ความดัน หัวใจ ไตวาย)

### ดร.เพิ่มศักดิ์ มกราภิรมย์

• คน (ทำ) ธรรมชาติ สว่างสุขภาพ

### ภกญ.จวบบุญ รักมณุษย์

• วิ่ง...อยู่ในสายเลือด

### คุณสุดารัตน์ เลิศสีทอง

• มีซูเปอร์มาร์เก็ตบนดาดฟ้า

- น้ำมันปาล์ม
- น้ำมันถั่วเหลือง
- น้ำมันข้าวโพด
- น้ำมันเมล็ดทานตะวัน
- น้ำมันดอกคำฝอย
- น้ำมันงา
- น้ำมันมะกอก
- น้ำมันรำข้าว
- น้ำมันถั่วลิสง
- น้ำมันเมล็ดฝ้าย
- น้ำมันมะพร้าว
- น้ำมันคาโลนา

บันทึกยา  
ประจำครอบครัว  
หน้า ๔๐



# หมอชาวบ้าน

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

๑๖/๖ ถนนประดิพัทธ์ ซอย ๑๐

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทร. ๐-๒๖๕๐-๔๕๕๐

โทรสาร ๐-๒๖๕๐-๔๕๖๐

กองบรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน :

โทร. ๐-๒๖๕๐-๔๕๕๐

โทรสาร ๐-๒๖๕๐-๔๕๖๐

E-mail : mcsmag2522@gmail.com

www.doctor.or.th

http://publishing.doctor.or.th

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

กรรมการประสานงาน : นพ.อุกฤษฏ์ มีดีนางกูร

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานูภาพ

รองบรรณาธิการบริหาร : แพทย์ วิฑูรย์เชิษฐ์

คณะกรรมการบริหาร :

ศ.นพ. เกษียร กิจเกษมย์

ภก.ศทพ. บัณฑิตานุกูล

นพ.รงค์ พิพรรษพงษ์

รศ. นวพลอนงค์ ชัยปิยะพร

ภก.นิพล ธนัญญา

ผศ. นิตยาภา จุมทอง

ผศ.พวงน้อย สาครวิธานกุล

ศ.นพ. ไพบูลย์ สุริยะวงค์ไพศาล

วิฑูรย์ เกียรติสินยศ

นพ. สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

นพ. ศักดิ์ชัย วงศ์กิตติรักษ์

ศิริพร ไกลสูง

นพ. สมโภชน์ จิตเกษมสุร

ภกญ.ศร. สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ. สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์

ครูสุวิมล กิจนิตยชัย

นพ. ยลศักดิ์ ผลิตมงคลาภิมพ์

นพ. อานนท์ วัฒนชัยนาถ

นพ. อานาจ มาลี

กองบรรณาธิการจัดการ :

นาคยา สุทธิชัย

คมลักษณ์ คุชชังจะสกุล

นิชานันท์ นาไชย

ศิลปกรรม/จัดหน้า :

ยลิศร จินดาอนันต์ยศ

สงวน ศรีปิ่นศรี

สุรอาทิตย์ รักพิง

ปิยรัตน์ มุขปวรธรรมะ

การ์ตูนในเล่ม : ดินนิน ทัพพะรังสีไกล

สมาชิก :

ภัทรภรณ์ นีวีญสุร

ธีรญา แสงสงว

โฆษณา :

เสกสรร มีธนนิตสุทธิ

เสกชัย ศิลลาอาสน์

บัญชีการเงิน :

พัชรินทร์ สัมมาสุวรรณ

ปิยะมาลี ประจักษ์

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย : ก. สัมพันธ์

โทร. ๐-๒๖๑๐-๔๕๑๐-๔

พิมพ์ที่ : พิมพ์ บจก.

# สารบัญ

ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๓๘๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔

- ๑ คุยกับผู้อ่าน : นพ.ประเวศ วะสี  
เกษตรกรกับผู้ใช้แรงงาน คือฐานของประเทศ
- ๒ บอกเล่าเก้าสิบ : นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานูภาพ  
ก้อนเมฆกับกระดาด
- ๖ เก็บ (ข่าว) มาฝาก

## พิเศษในฉบับ .....

- ๑๐ เรื่องเด่นจากปก : ทิวพร มณีรัตนสุกร, ดร.วันทนี เกียรติสินยศ  
เรื่อง (ไข) มันที้ควรรู้
- ๒๖ เขียนรู้จากข่าว : นิชานันท์ นาไชย  
แบคทีเรีย อี.โคไล โอ ๑๐๔
- ๓๒ โลกกว้าง-การแพทย์ : นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์  
ลดอาหารเค็ม ลดโรค

## โรกภัยใกล้ตัว .....

- ๒๒ สารานุกรมทันโรค : นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานูภาพ  
ไตวายเรื้อรัง
- ๒๘ มาเป็นหมอกันเถิด : นพ.สันต์ หัตถิรัตน์  
ตัวอย่างผู้ป่วยรายที่ ๔๕ อ้วนเกิน
- ๓๔ คนกับงาน : ดร.ศิรินท์ เมฆโหรา  
ช่างภาพปวดคอและป่า
- ๔๐ ฉลาด... ไร้ยา : ภก.ดร.วิวัฒน์ ทองรอด  
บันทึกยาประจำครอบครัว
- ๔๘ แพทย์แผนจีน : นพ.ภาสกิจ (วิฑูรย์) วัฒนวิบูล  
ปัญหาการนอนหลับ ในทรรศนะแพทย์แผนจีน (ตอนที่ ๕)
- ๕๒ รักษา "ดวงตา" : นพ.ศักดิ์ชัย วงศ์กิตติรักษ์  
การใช้ยาหยอดตาและยาป้ายตา
- ๕๔ คุยกับหมอ ๓ บาท : นพ.พินิจ สัมสุนนท์  
เมื่อผู้ป่วยซื้ออิน เจอแพทย์ชี้ระวาง

## อัตราค่าสมาชิก นิตยสารหมอชาวบ้าน

ในเล่ม

- ๑ ปี ๑๒ ฉบับ ๕๕๐ บาท

- ๒ ปี ๒๔ ฉบับ ๑,๐๐๐ บาท

### ต่างประเทศ

- ๑ ปี ๑๒ ฉบับ

เดนมาร์ก ๒,๐๓๔ บาท

ยุโรป ซอเดสเรเลีย ๒,๕๖๕ บาท

อเมริกาเหนือ/ใต้ ๒,๗๗๒ บาท

- ๒ ปี ๒๔ ฉบับ

เดนมาร์ก ๓,๐๖๘ บาท

ยุโรป ซอเดสเรเลีย ๔,๐๕๔ บาท

อเมริกาเหนือ/ใต้ ๔,๒๖๕ บาท

- ๕๖ ผิวสวย หน้าใส : นพ.ประวิตร พิศาลบุตร  
โรคผิวหนังกับการแพทย์ทางเลือก ตอนที่ ๔  
สมุนไพรต่างประเทศที่ใช้เป็นยารักษาโรคผิวหนัง
- ๕๗ ถาม-ตอบปัญหาสุขภาพ

**สุขภาพกาย-ใจ .....**

- ๑๗ ซีทีส รุ้สิทธิในกฎหมายสุขภาพ : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ  
องค์การอิสระคุ้มครองผู้บริโภค ตามรัฐธรรมนูญฯ พ.ศ.๒๕๕๐
- ๓๗ คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก : นพ.สุรชัย ปัญญาพฤตพงศ์  
ปฏิบัติการเสี่ยงภัยที่ชายแดนภาคใต้

**สร้างสรรค์-ชีวิต .....**

- ๖๔ ชีวิต-งาน-พรรคนะ : คมสันนธ์ สุขอัจจะสกุล  
ดร.เพิ่มศักดิ์ มกราภิรมย์ สวณ "ธรรมเกษตร" สร้างสุขภาวะ
- ๖๘ เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน : นิชานันท์ นาไชย  
ภกญ.จวบบุญ รักมณุษย์ วึ่ง... อยู่ในสายเลือด
- ๗๐ สานพลัง สร้างสุขภาวะ : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ  
นักสุขภาพครอบครัว กุญแจปฏิรูประบบบริการปฐมภูมิ
- ๗๕ วิถีแก่แข็ง สร้างสุข ภาค ๒ ตอนที่ ๓๕ : นพ.ประเวศ วะสี  
ปฏิรูปประเทศ ข้อเสนอการปฏิรูปโครงสร้างอำนาจ (๑)

**ครอบครัว .....**

- ๔๓ เข้าครัว : ศศพันธ์ ดิษนิล, วิญู เจริญศิริ  
มิโฆะซุบชิฟูด
- ๘๐ ดูหนังหาความหมาย : นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์  
ความโลภกับความหลง
- ๘๔ อัยารอจนสาย : พรอนงค์ นิยมคำ  
เลี้ยงเด็กด้วยหนังสือ (ตอนที่ ๗) ประโยชน์ของหนังสือภาพ
- ๘๘ ครอบครัวสร้างสุข : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
คุณสุดารัตน์ เลิศสีทอง ปลุกผัก เพื่อลูก และครอบครัว

**ปัทมกะ: .....**

- ๔๖ ต้นไม้-ใบหญ้า : ดร.ปิยะ เฉลิมกลิ่น  
กะพ้อประดับบ้าน

**ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ .....**

- ๙๒ สวัสดิ์นิวซีแลนด์ : นพ.กฤษฎา บานชื่น  
วังกาแก้ว

**น่ารู้ .....**

- ๕๘ หนังสือน่าอ่าน : กองบรรณาธิการ
- ๘๓ ที่ไหน เมื่อไหร่ : กองบรรณาธิการ



๑๐

๓๒

๔๖

๖๔