

หมอชาวบ้าน

วารสารใหม่ประจำเดือน

สิงหาคม.....2554.....

อย่ารู้ไหม
ใครอายุยืน
กว่ากัน
หน้า ๓๒

ขมิ้นชัน

กินทุกวันป้องกันมะเร็ง

บอระเพ็ดพุงช้าง

สมุนไพรเวชสำอาง

เส้นประสาทมือถูกบีบรัด

ฝึกใช้มือให้ถูกต้องป้องกันได้

ผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง

กับการออกกำลังกาย

คุณอดิศักดิ์ เลิศบรรจง

• ภูมิแพ้...ใจต้องไม่ยอมแพ้

นพ.จรัส สิงห์แก้ว

• สุขภาพเชิงรุก ต้อง “นอกกรอบ”

ครอบครัว “อัครธรรมวงศ์”

• เสี่ยงดนตรีเพิ่มความสุข

หมอชาวบ้าน

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

๑๑/๖ ถนนประดิพัทธ์ ซอย ๑๐

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทร. ๐-๒๖๕๔๔๗๕๐-๕๒

โทรสาร ๐-๒๖๕๔-๕๔๐๖, ๐-๒๖๕๔-๐๕๑๐

กองบรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน :

โทร. ๐-๒๖๕๔-๕๗๕๐

โทรสาร ๐-๒๖๕๔-๕๔๐๖

E-mail : mcbmag2522@gmail.com

www.doctor.or.th

http://publishing.doctor.or.th

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

กรรมการประสานงาน : นพ.สุภะชัย มิตรทางกูร

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ ทัศนียรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุกาพ

รองบรรณาธิการบริหาร : แก้ว วิฑูรย์เอียร

คณะกรรมการบริหาร :

ศ.นพ.เกษียร ภัทธานนท์

ภก.ศทา ปันตีสานนุกูล

นพ.ธเนศ พัวพร้อมย์

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ภก.นิธิต ธารัญญา

นศ.ณเดชน์มา ชุมทอง

นศ.พวงน้อย สาศกรวิเศษกุล

ศ.นพ.ไพฑูรย์ สุริยะวงศ์ไพศาล

วิฑูรย์ เกษียณเสนา

นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์

ศิริพร โกลุม

นพ.สมโภชน์ จิตระเกษมสุข

ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ.สุรชัย ปัญญาฤทธิพงษ์

ศุภสุรินทร์ กิจนิตย์วีร์

นพ.อดิศักดิ์ ผลิตะภรณ์พิณ

นพ.ชานนท์ วนิชยานุกร

นศ.อำนาจ บาลี

กองบรรณาธิการจัดการ :

นาคยา สุทธิชัย

คนส์อเนกต์ สุทธิชัยสกุล

นิชานันท์ นาไชย

ศิลปินกรรม/จัดหน้า :

ธิดิศร จินดาอนันท์ยศ

สงวน ศรีวิรัตน์

สุรชาติพงษ์ วัชร

ปิยรัตน์ บุระประระณะ

สมาชิก :

กัทธากานต์ นิธิบุษ

อรัญญา แสงเสนาะ

โฆษณา :

เสกสรร เมธะมงคลสุทธิ

เอกรชัย ศิลาลาสน์

บัญชีการเงิน :

พัชรินทร์ สัมมาสุวรรณ

ปัทมาวดี ประจันต์

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย :

ก.สัมพันธ์

โทร. ๐-๒๖๕๔-๕๒๕๕

พิมพ์ที่ :

พิมพ์ที่ บจก.

สารบัญ

ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๓๘๘ สิงหาคม ๒๕๕๔

- ๑ คุยกับผู้อ่าน : นพ.ประเวศ วะสี
ขมื่น... ขมื่นขັນ กินทุกวันต้านมะเร็ง
- ๒ บอกเล่าเก้าสิบ : นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุกาพ
สุขภาพชุมชน : โดยชุมชน เพื่อชุมชน
- ๖ เก็บ (ข่าว) มาฝาก

พิเศษในฉบับ

- ๑๐ เรื่องเด่นจากปก : ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
ขมื่นขັນ... กินทุกวันป้องกันมะเร็ง
- ๒๖ รายงานพิเศษ : นิชานันท์ นาไชย
หมอชาวบ้านสัจจกร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- ๒๘ เรื่องน่ารู้ : วิฑูรย์ สุริยะวงศ์ไพศาล, ไพฑูรย์ สุริยะวงศ์ไพศาล
เคมี อาหาร และโรคอ้วน พัวพันกันอย่างไร
- ๓๒ โลกกว้าง-การแพทย์ : นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
อยากรู้ไหม ใครอายุยืนกว่ากัน
- ๔๖ บทความพิเศษ : สายันต์ ตันพานิช, มนตรี แก้วดวง
บอระเพ็ดพุงช้าง สมุนไพรเวชสำอาง

โรคภัยใกล้ตัว

- ๒๒ สาธารณกรรมทันโรค : นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุกาพ
เส้นประสาทมือถูกบีบรัด
- ๓๐ มาเป็นหมอกันเถิด : นพ.สันต์ ทัศนียรัตน์
ตัวอย่างผู้ป่วยรายที่ ๘๖ แม่ผู้หวังดี
- ๓๔ คนกับงาน : ดร.วรรณชะ ชลาชนนเดชะ, อรวรรณ โพนเงิน
ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังกับการออกกำลังกาย
- ๔๐ รักษา "ดวงตา" : นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์
ใช้คอมพิวเตอร์อย่างปลอดภัย
- ๔๒ ฉลาด... ใช้ยา : ภก.ดร.วิรัตน์ ทองรอด
จัดยาไปเที่ยว

อัตราค่าสมาชิก		ไปรษณ	
นิตยสารหมอชาวบ้าน		- ๑ ปี ๑๗ ฉบับ ๕๕๐ บาท	
		- ๒ ปี ๒๕ ฉบับ ๑,๐๐๐ บาท	
ค่าไปรษณ		ไปรษณ	
- ๑ ปี ๑๒ ฉบับ		- ๒ ปี ๒๕ ฉบับ	
เอเชีย	๒,๐๖๕ บาท	เอเชีย	๓,๖๗๖ บาท
ยุโรป/ออสเตรเลีย	๒,๕๒๒ บาท	ยุโรป/ออสเตรเลีย	๔,๑๓๓ บาท
อเมริกาเหนือ/ใต้	๒,๗๘๒ บาท	อเมริกาเหนือ/ใต้	๕,๓๖๕ บาท

- ๕๐ คุยกับหมอ ๓ บาท : นพ.พินิจ ลิ้มสุคนธ์
ยาไมโซซันม
- ๕๑๒ ผิวสวย หน้าใส : นพ.ประวิตร พิศาลบุตร
โรคผิวหนังกับการแพทย์ทางเลือก ตอนที่ ๕
สมุนไพรไทยรักษาโรคผิวหนัง
- ๕๑๗ ถาม-ตอบ : กองบรรณาธิการ

สุขภาพกาย-ใจ.....

- ๓๗ คนใช้หัวเราะ คุณหมอที่รัก : นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิพงศ์
คุณค่าและความงดงามที่โรงพยาบาลศูนย์
- ๕๕ ชีตติ วิถีชีวิตในกฎหมายสุขภาพ : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ
กฎหมายการพนันกับเด็กและเยาวชน

สร้างสรรค์-ชีวิต.....

- ๖๔ ชีวิต-งาน-พรรคคน : คมสันนธ์ สุขอึ้งจะสกุล
นพ.จรัส สิงห์แก้ว สุขภาพเชิงรุก ต้อง "นอกกรอบ"
- ๗๐ สานพลัง สร้างสุขภาวะ : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ
ช่วยบอกลูกฉันที
- ๗๕ วิธีแก้เชิง สร้างสุข ภาค ๒ ตอนที่ ๓๖ : นพ.ประเวศ วะสี
ปฏิรูปประเทศ ข้อเสนอการปฏิรูปโครงสร้างอำนาจ (๒)
- ๘๐ เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน : นิชานันท์ นาไชย
คุณอดิศักดิ์ เลิศบรรจง ภูมิแพ้ว... ใจต้องไม่ยอมแพ้ว

ครอบครัว.....

- ๕๖ ดูหนังหาความหมาย : นพ.สมศักดิ์ ชุนหรัศมี
อุบัติเหตุก็เป็นพระเอกหนึ่งได้
- ๘๔ อयर่าจนสาย : พรอนงค์ นิยมคำ
เลี้ยงเด็กด้วยหนังสือ (ตอนที่ ๘) หนังสือภาพวิทยาศาสตร์สำหรับเด็ก
- ๘๘ ครอบครัว...สร้างสุข : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ครอบครัว "อัครธรรมวงศ์" เสียงดนตรีเพิ่มความสุข

ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ.....

- ๙๒ สวัสดิ์นิวซีแลนด์ : นพ.กฤษฎา บานชื่น
ทองการีโร

น่ารู้.....

- ๘๒ ที่ไหน เมื่อไหร่ : กองบรรณาธิการ



๑๐

๓๒

๕๖

๖๕