

หมอชาวบ้าน

วารสารใหม่ประจำเดือน
ตุลาคม2554.....

มหัศจรรย์
แห่งความสุข
เลี้ยงลูก ๔ ดี

อาหารเป็นพิษ
รักษาด้วยสารละลาย
น้ำตาลเกลือแร่

โรคเรื้อรัง...
สะกิดเงิน

คนกรุงแพ้ย่าง่าย?

ท้องผูก
ใครคิดว่าไม่สำคัญ

นพ.สันติ ลาภเบญจกุล
● คนล่าสนธิ...
ต้องไม่ทอดทิ้งกัน

คุณสมควร ธนะปัด
● เปลี่ยนความทุกข์เป็นพลัง...“ให้”



๕ ความสุข ที่คุณต้องสร้าง

หมอชาวบ้าน
SERIALS

00998
bib:13399108048

บทความหนังสือ
ระดับชาติ ครั้งที่ ๑๖
หมอชาวบ้าน ฝึก F 01
พลมารีฮอลลี
๕-๑๖ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๔
ณ ศูนย์การประชุม
แห่งชาติสิริกิติ์

หมอชาวบ้าน

สารบัญ

ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๓๕๐ ตุลาคม ๒๕๕๔

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

๓๖/๖ ถนนประดิพัทธ์ ซอย ๑๐

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทร. ๐-๒๖๑๘-๔๗๑๐-๑๒

โทรสาร ๐-๒๒๒๗๑-๑๘๐๖, ๐-๒๒๒๗๑-๑๑๗๐

กองบรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน :

โทร. ๐-๒๖๑๘-๔๗๑๐

โทรสาร ๐-๒๒๒๗๑-๑๘๐๖

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.อุกฤษฏ์ มิตินทางกูร

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ นัตติรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ

คณะบรรณาธิการบริหาร :

ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์

ภก.คทา บดินทิดานุกูล

นพ.ธเนศ พัวพรพงษ์

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ภก.นิติธร ธนัญญา

ผศ.เนตรนา ขุมทอง

ผศ.พวงน้อย สาคร์ตกุล

ศ.นพ.ไพบุลย์ สุริยะวงศ์ไพศาล

วีรพงษ์ เกียรติสินยศ

นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์

ศิริพร โกสุม

นพ.สมโภชน์ จิตรเกษมสุข

ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ.สุรัชย์ ปัญญาพฤทธิ์พงศ์

คุณสุนทร กิจนิตยชีวี

นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

นพ.อานนท์ วงษ์ชาธนากร

นพ.อำนาจ บาลี

แก้ว วิฑูรย์เอียร

กองบรรณาธิการจัดการ :

นาคยา สุพุทธี

คมส์ธนนท์ สุขอัจจะสกุล

นิชานันท์ นาไชย

ศิลปกรรม/จัดหน้า :

อดิสร จินดาอนันท์ยศ

สงวน ศรีบรินทร์

สุธาพิทย์ รักพีช

ปิยรัตน์ บุษปวรรณะ

สมาชิก :

ภัทราภรณ์ หิรัญสุข

อรัญญา แสงเสนาะ

โฆษณา :

เสกสรร เรื่องมันส์สุดฮิต

เอกชัย ศิลปอาสา

บัญชี/การเงิน :

พัชรินทร์ สัมมาสุวรรณ

ปัทมาวดี ประจันต์

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย :

ก.สัมพันธ์

โทร. ๐-๒๒๒๖-๔๕๓๓-๔

พิมพ์ที่ :

พิมพ์ดี บจก.

๑ คู่กับผู้อ่าน : นพ.ประเวศ วะสี

๑๐ ตุลาคม-วันสุขภาพจิตโลก

๔ บอกเล่าเก้าสิบ : นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ

สวนสาธารณะ : แหล่งเสริมพลังสร้างสุข

๖ เก็บ (ข่าว) มาฝาก

พิเศษในฉบับ

๑๐ เรื่องเด่นจากปก ๑ : นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต

ความสุขคนไทย

๑๖ เรื่องน่ารู้ : นพ.สุรัชย์ ปัญญาพฤทธิ์พงศ์

คุณทำได้... ฟิ้นฟูสมรรถภาพมือและแขน (ตอนที่ ๒)

๒๒ เรื่องเด่นจากปก ๒ : พญ.ดวงพร สุรพงษ์พิพัฒน์นะ

มหัศจรรย์แห่งความสุข เลี้ยงลูก ๔ ดี

๒๘ โลกกว้าง-การแพทย์ : นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

ท้องผูก ใครคิดว่าไม่สำคัญ

๓๐ รายงานพิเศษ : นิชานันท์ นาไชย

หมอชาวบ้านสัจจร สระบุรี

๓๘ บทความพิเศษ : นพ.ภักดี สืบบุญการณ

ซาเทียม... ด่านซ้าย

โรคภัยใกล้ตัว

๓๒ สาธารณกรมหันโรค : นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ

อาหารเป็นพิษ

๔๒ รักษ์ "ดวงตา" : นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์

ต้อกระจก

๔๔ คู่กับหมอ ๓ บาท : นพ.พินิจ ลิ้มสุนทร

คนกรุงแพ้ย่าง่าย?

๔๖ ผิวสวย หน้าใส : นพ.ประวิตร พิศาลบุตร

โรคเรื้อรัง... สะเก็ดเงิน

อัตราค่าสมาชิก

นิตยสารหมอชาวบ้าน

ในประเทศไทย

- ๑ ปี ๑๒ ฉบับ ๕๕๐ บาท

- ๒ ปี ๒๔ ฉบับ ๑,๐๐๐ บาท

ต่างประเทศ

- ๑ ปี ๑๒ ฉบับ

เอเชีย ๒,๐๓๘ บาท

ยุโรป ออสเตรเลีย ๒,๕๒๒ บาท

อเมริกาเหนือ/ใต้ ๒,๗๘๒ บาท

- ๒ ปี ๒๔ ฉบับ

เอเชีย ๓,๙๗๖ บาท

ยุโรป ออสเตรเลีย ๔,๗๔๔ บาท

อเมริกาเหนือ/ใต้ ๕,๔๖๔ บาท

- ๔๘ มาเป็นหมอกันเถิด : นพ.สันต์ ทัศนียรัตน์
ตัวอย่างผู้ป่วยรายที่ ๘๗ ตายเพราะสุนัขกัด
- ๕๙ ถาม-ตอบ : กองบรรณาธิการ

สุขภาพกาย-ใจ.....

- ๓๗ ชี้ทิศ รู้สิทธิในกฎหมายสุขภาพ : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ
อนุสัญญาว่าด้วยการควบคุมยาสูบ (ตอนที่ ๒)
- ๕๕ คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก : นพ.สุรัชย์ ปัญญาพฤทธิพงศ์
จากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สู่วิถี

สร้างสรรค์-ชีวิต.....

- ๖๔ ชีวิต-งาน-พรรคนะ : คมสันนันทน์ สุขอัจจะสกุล
นพ.สันติ ลาภเบญจกุล คนล่าสนธิ... ต้องไม่ทอดทิ้งกัน
- ๗๐ สานพลัง สร้างสุขภาวะ : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ
คริสต์ศาสนากับมาตรา ๑๒
- ๗๗ วิถีแก๊ง สร้างสุข ภาค ๒ ตอนที่ ๓๘ : นพ.ประเวศ วะสี
ปฏิรูปประเทศ ข้อเสนอการปฏิรูปโครงสร้างอำนาจ (๔)
- ๘๒ เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน : นิชานันท์ นาไชย
คุณสมควร ธนะปัด เปลี่ยนความทุกข์เป็นพลัง... “ให้”

ครอบครัว.....

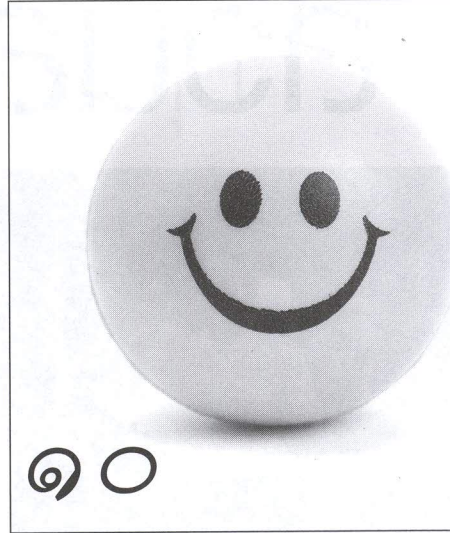
- ๕๑ เข้าครัว : ศศพินท์ ดิษนิล, วิญู เจริญศิริ
ข้าวผัดมันกุ้ง
- ๘๔ อयरอนจนสาย : พรอนงค์ นิยมคำ
เลี้ยงเด็กด้วยหนังสือ (ตอนที่ ๑๐) หนังสือภาพกับของเล่น
- ๘๖ พ่อ สอน ลูก : นพ.กฤษฎา บานชื่น
วันหยุดที่หายาก
- ๘๘ ครอบครัว... สร้างสุข : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
คุณฉวย กาเหว่านาค รักษ์ “คลองบางปรอก”
- ๘๖ ดูหนังหาความหมาย : นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์
ดูหนังด้วยสมองซีกขวา

ปกิณฑกะ.....

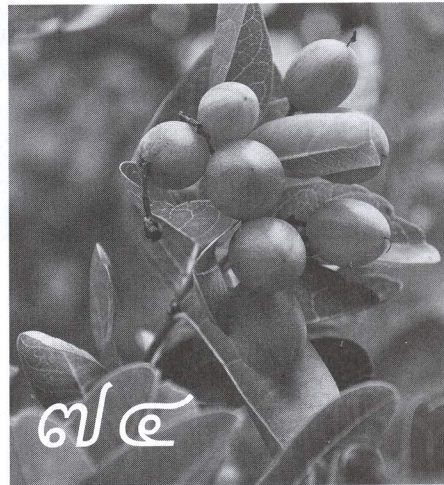
- ๗๔ ต้นไม้ใบหญ้า : ดร.ปิยรัชฎ์ เจริญทรัพย์
สีแดงที่ดูดีกับนามแดง

บ้านรู้.....

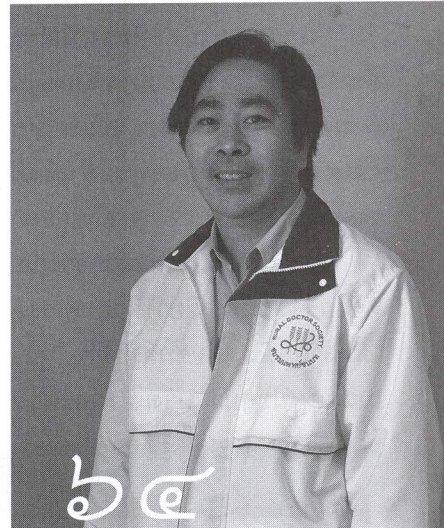
- ๕๘ หนังสือน่าอ่าน : กองบรรณาธิการ
- ๘๓ ที่ไหน เมื่อไหร่ : กองบรรณาธิการ



๑๐



๗๔



๖๔