

# หมอชาวบ้าน

วารสารใหม่ประจำเดือน

พฤศจิกายน .....2554....

## บัวบก

สมองสดใส  
คืนสู่วัยหนุ่มสาว

แปรรูปถนอมน้ำท่วม

ให้เป็นโอกาสพัฒนา

วิตามิน

ไม่ต้องกินทุกวัน

สมุนไพร... สู้ภัยพิบัติ

โรคเบาหวานขึ้นตา

นพ.วิบูลศักดิ์ วุฒิธนโชติ

• บนเส้นทางความงามที่หลากหลาย

คุณเกษร วงศ์มณี

• เวลาทองของลูก ต้อง "อืด อืด ลู"

ISSN 01252275



391



9 770125 227002 ๕๐ บาท

เช่าเล่ม  
ป้องกันด้วยตนเอง  
หน้า ๔๖



# หมอชาวบ้าน

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

๓๖/๖ ถนนประดิพัทธ์ ซอย ๑๐

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทร. ๐-๒๖๑๙-๔๗๑๐-๑๒

โทรสาร ๐-๒๒๗๑-๑๙๐๖, ๐-๒๒๗๑-๐๑๗๐

กองบรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน :

โทร. ๐-๒๖๑๙-๔๗๑๐

โทรสาร ๐-๒๒๗๑-๑๙๐๖

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 มิลินทางกูร

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ

คณะบรรณาธิการบริหาร :

ศ.นพ.เกษียร ภั้งคานนท์

ภก.คทา บัณฑิตานุกูล

นพ.ธเนศ พัวพรพงษ์

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ภก.นิติธร ธนัญญา

ผศ.เนตรนภา ขุมทอง

ผศ.พวงน้อย สาครรัตนกุล

ศ.นพ.ไพฑูริย์ สุริยะวงศ์ไพศาล

วีรพงษ์ เกียรติสินยศ

นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์

ศิริพร โกลุม

นพ.สมโภชน์ จิตรเกษมสุข

ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ.สุรัชย์ ปัญญาพุทธพิงศ์

ครูสุรินทร์ กิจนิตยชีวะ

นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

นพ.อานนท์ วณิชชาจนาก

นพ.อำนาจ บาลี

แก้ว วิฑูริย์เสียร

กองบรรณาธิการจัดการ :

นาดยา สุพุทธิ

คมส์ธนนท์ สุขอึ้งจะสกุล

นิชานันท์ นาไชย

ศิลปินกรรม/จัดหน้า :

อดิศร จินดาอนันท์ยศ

สงวน ศรีบูรินทร์

สุภาทิพย์ รักพืช

ปิยรัตน์ บุษปววรรณะ

สมาชิก :

ภัทรากานต์ หิรัญสุข

อรัญญา แสงเสนาะ

โฆษณา :

เสกสรร เรื่องมนัสสุทธิ

เอกชัย ศิลาสัน

บัญชี/การเงิน :

พัชรินทร์ สัมมาสุวรรณ

ปัทมาวดี ประจันทร์

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย :

ก.สัมพันธ์

โทร. ๐-๒๒๑๖-๔๕๓๓-๔

พิมพ์ที่ :

พิมพ์ดี บจก.

# สารบัญ

ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๓๙๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔

- ๑ **คุยกับผู้อ่าน : นพ.ประเวศ วะสี**  
การเยียวยาคนไทยทั้งประเทศ  
จากครรภ์มารดาจนถึงเชิงตะกอน
- ๒ **บอกเล่าเก้าสิบ : นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ**  
แปรรูปถุดิบน้ำท่วมให้เป็นโอกาสพัฒนา

## พิเศษในฉบับ .....

- ๖ **เรื่องน่ารู้ ๑ : นพ.สุรัชย์ ปัญญาพุทธพิงศ์**  
คุณทำได้... ฟันฟูสมรรถภาพมือและแขน (ตอนที่ ๓)
- ๑๐ **เรื่องเด่นจากปก ๑ : ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร**  
บัวบก... สมองสดใส คินสู่วัยหนุ่มสาว
- ๒๒ **เรื่องเด่นจากปก ๒ : นพ.ภาสกิจ วัณนาวิบูล**  
บัวบก... ศาสตร์แพทย์แผนจีน
- ๓๐ **บทความพิเศษ : ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร**  
สมุนไพร... สู้ภัยพิบัติ
- ๓๔ **เรื่องน่ารู้ ๒ : ดร.วรรณะ ชลายนเดชะ**  
ยกกระสอบทรายไม่ให้ปวด
- ๓๖ **โลกกว้าง-การแพทย์ : นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์**  
ยาลดไขมันเพิ่มเบาหวาน ยาลดเบาหวานเพิ่มปอดบวม

## โรคภัยใกล้ตัว .....

- ๒๖ **สารานุกรมทันโรค : นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ**  
ข้อแพลง
- ๓๙ **มาเป็นหมอกันเถิด : นพ.สันต์ หัตถิรัตน์**  
ตัวอย่างผู้ป่วยรายที่ ๘๘ แพทย์แห่งความตาย
- ๔๒ **คุยกับหมอ ๓ บาท : นพ.พินิจ ลิ้มสุคนธ์**  
วิตามินไม่ต้องกินทุกวัน
- ๔๔ **ผิวสวย หน้าใส : นพ.ประวิตร พิศาลบุตร**  
งูสวัด... จากไวรัสอีสุกอีใส?

**อัตราค่าสมาชิก ในประเทศไทย**

- ๑ ปี ๑๒ ฉบับ ๕๕๐ บาท
- ๒ ปี ๒๔ ฉบับ ๑,๐๐๐ บาท

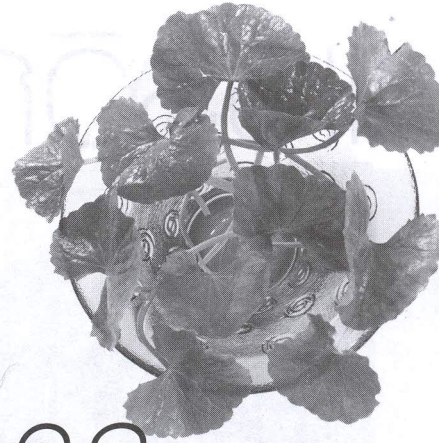
**ต่างประเทศ**

- ๑ ปี ๑๒ ฉบับ	- ๒ ปี ๒๔ ฉบับ
เอเชีย ๒,๐๓๙ บาท	เอเชีย ๓,๙๗๖ บาท
ยุโรป ออสเตรเลีย ๒,๔๒๒ บาท	ยุโรป ออสเตรเลีย ๔,๘๔๔ บาท
อเมริกาเหนือ/ใต้ ๒,๗๙๒ บาท	อเมริกาเหนือ/ใต้ ๕,๕๖๔ บาท

- ๔๖ คนกับงาน : ดร.วรวรรณะ ชลายนเดชะ  
ป้องกันเข้าเสื้อมด้วยตนเอง
- ๕๐ รัช “ดวงตา” : นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์  
๕ คำถาม โรคเบาหวานขึ้นตา
- ๕๙ ถาม-ตอบ : กองบรรณาธิการ

สุขภาพกาย-ใจ .....

- ๕๕ คนไข้หัวเราะ คุณหมอมักรัก : นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิพงศ์  
หลายชีวิต คนไข้จิตเวช
- ๕๘ ชีวทัศน์ ฐิติในกฎหมายสุขภาพ : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ  
ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้ใกล้ตาย (ตอนที่ ๑)



๑๐

สร้างสรรค์-ชีวิต .....

- ๖๔ ชีวิต-งาน-ทรรณะ : คมสันนธ์ สุขอัจจะสกุล  
นพ.วิบูลศักดิ์ วุฒินนโชติ บนเส้นทางความงามที่หลากหลาย
- ๗๐ สานพลัง สร้างสุขภาวะ : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ  
ด้วยรักและประทับใจ
- ๗๗ วิธีแก้เซ็ง สร้างสุข ภาค ๒ ตอนที่ ๓๙ : นพ.ประเวศ วะสี  
ความเหลื่อมล้ำ (ตอนที่ ๑)
- ๙๒ เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน : นิชานันท์ นาไชย  
คุณสมใจ ดอกมณฑา ออกกำลังกาย... สลายพุง



๗๔

ครอบครัว .....

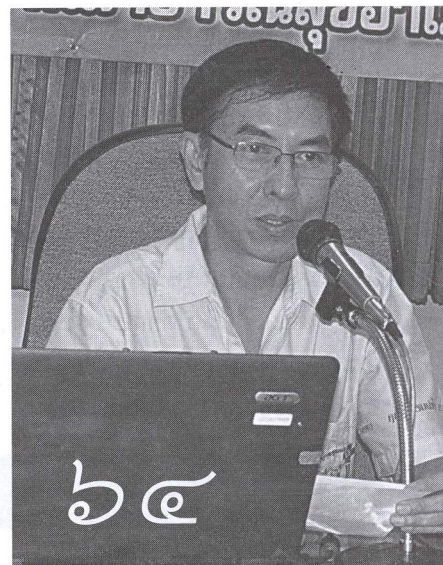
- ๘๔ อัยารอจนสาย : พรอนงค์ นิยมคำ  
เลี้ยงเด็กด้วยหนังสือ (ตอนที่ ๑๑) สิงคโปร์เมืองนักอ่าน
- ๘๖ พ่อ สอน ลูก : นพ.กฤษฎา บานชื่น  
จากหนังสือถึงขงจื้อ
- ๘๘ ครอบครัว... สร้างสุข : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
คุณเกษร วงศ์มณี เวลาทองของลูก ต้อง “อิด อิด สู้”
- ๙๖ ดูหนังหาความหมาย : นพ.สมศักดิ์ ชุมหรัศมี  
สู้แล้วได้อะไร

ปกิณกะ: .....

- ๗๔ ต้นไม้-ใบหญ้า : ดร.ปิยะ เฉลิมกลิ่น  
ปลูกปาล์มสวย ด้วยมือเรา

น่ารู้ .....

- ๗๖ ที่ไหน เมื่อไหร่ : กองบรรณาธิการ
- ๘๒ หนังสือที่น่าอ่าน : กองบรรณาธิการ



๖๔