

หมอชาวบ้าน

วารสารใหม่ประจำเดือน
ธันวาคม2554.....

ยิ้มสู้กับ
มหาอุทกภัยด้วย
หลัก ๕ อ.



โรคจากภัยน้ำท่วม
วิธีป้องกันและ
การรักษาเบื้องต้น

โรงพยาบาลสนาม
เจ็บป่วย ทุกข์ยาก... เราช่วยได้

หลักประกันสุขภาพไทย
ปกป้องคนจนและผู้ยากไร้

ดร.วัชรมงคล เบญจธนะฉัตร
● พนักงานคือครอบครัวเดียวกัน

คุณสุรชาติพย์ แสงวัฒนกุล
● ครอบครัวปล่อยไก่

คุณโสภิตา เทิดทำดี
● หยุดปวดคอด้วยโยคะ

หมอชาวบ้าน
SERIALS

001140
bib:13399108048

ฉลาด...ใช้ยา
สู้ภัยน้ำท่วม
หน้า ๓๘

หมอชาวบ้าน

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

๓๖/๖ ถนนประดิพัทธ์ ซอย ๑๐

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทร: ๐-๒๖๑๔-๔๗๑๐-๑๒

โทรสาร ๐-๒๖๑๔-๑๔๖๐๖, ๐-๒๖๑๔-๑๐๑๗๐

กองบรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน :

โทร: ๐-๒๖๑๔-๔๗๑๐

โทรสาร ๐-๒๖๑๔-๑๔๖๐๖

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 มลินีทางกูร

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถ์รัตน

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ

คณะบรรณาธิการบริหาร :

ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์

ภก.คทา บัณฑิตานุกูล

นพ.ธเนศ พิวพรพงษ์

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ภก.นิธิตร์ ธนธัญญา

ผศ.เนตรนภา ชุมทอง

ผศ.พวงน้อย สาครรัตนกุล

ศ.นพ.ไพบุลย์ สุริยะวงศ์ไพศาล

วีรพงษ์ เกียรติสินยศ

นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

นพ.ศักดิ์ชัย วงศ์กิตติรักษ์

ศิริพร โกสุม

นพ.สมโภชน์ จิตรเกษมสุข

ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ.สุรัชย์ ปัญญาพฤทธิพงศ์

ครูสุรินทร์ กิจนิตยชีวี

นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

นพ.อานนท์ วนิชยาธนากร

นพ.อำนาจ บาลี

แก้ว วิฑูรย์เอียร

กองบรรณาธิการจัดการ :

นาคยา สุพุทธิ

คมสัธเนนทร์ สุขอัจจะสกุล

นิชานันท์ นาไชย

ศิลปกรรม/จัดหน้า :

อดิสร จินดาอนันต์ยศ

สงวน ศรีบูรินทร์

สุธาทิพย์ รักพิช

ปิยรัตน์ บุษปวรธรรมะ

สมาชิก :

ภัทรากานต์ ธีรณัฐ

อริญญา แสงเสนาะ

โฆษณา :

เสกสรร เรืองมนัสสุทธิ

เอกชัย ศิลอาสาณ์

บัญชี/การเงิน :

พัชรินทร์ สัมมาสุวรรณ

บัทมาวดี ประจันทร์

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย :

ก.สัมพันธ์

โทร: ๐-๒๖๑๖-๔๕๓๓-๔

พิมพ์ที่ :

พิมพ์ที่ บจก.

สารบัญ

ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๓๙๒ ธันวาคม ๒๕๕๔

- ๓๓ คุยกับผู้อ่าน : นพ.ประเวศ วะสี
 การปรับใหญ่ประเทศไทย หลังมหาอุทกภัย ๒๕๕๔
- ๖ บอกเล่าเก้าสิบ : นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ
 บันทึกบทเรียนยามเผชิญมหาอุทกภัย

พิเศษในฉบับ

- ๑๐ เรื่องเด่นจากปก ๑ : นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ
 ยัมสู้กับมหาอุทกภัยด้วย “หลัก ๔ อ.”
- ๑๔ เรื่องเด่นจากปก ๒ : เครือข่ายแพทย์ยุคใหม่และมูลนิธิหมอชาวบ้าน
 โรคจากภัยน้ำท่วม : วิธีป้องกันและการรักษาเบื้องต้น
- ๒๒ เรื่องเด่นจากปก ๓ : นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ
 การดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง
- ๒๖ บทความพิเศษ : เนาวรัตน์ ชุ่มยวง
 “โรงพยาบาลสนาม” โมเดล เจ็บป่วย ทุกข์ยาก... เราช่วยได้
- ๓๐ รายงานพิเศษ ๑ : กองบรรณาธิการ
 บัน คี มุน ขึ้นชมระบบหลักประกันสุขภาพไทย
- ๓๒ รายงานพิเศษ ๒ : นิชานันท์ นาไชย
 สู้ภัยพิบัติ ด้วยพลังบวก
- ๓๔ เรื่องน่ารู้ : นพ.สุรัชย์ ปัญญาพฤทธิพงศ์
 คุณทำได้... ฟันฟุสมรรถภาพมือและแขน (ตอนที่ ๔)

โรคร้ายใกล้ตัว

- ๓๘ ฉลาด... ไร้ยา : ภก.ดร.วิรัตน์ ทองรอด
 สู้ภัยน้ำท่วมและอากาศเย็น
- ๔๒ คุยกับหมอ ๓ บาท : นพ.พินิจ ลิ้มสุคนธ์
 หยุดไข้ยา... พร่ำเพรื่อ
- ๔๔ ผิวสวย หน้าใส : นพ.ประวิตร พิศาลบุตร
 โรคผิวหนัง... ผลพวงจากน้ำท่วม

อัตราค่าสมาชิก		ในประเทศไทย	
นิตยสารหมอชาวบ้าน		๑ ปี ๑๒ ฉบับ ๕๕๐ บาท	
		๒ ปี ๒๔ ฉบับ ๑,๐๐๐ บาท	
ต่างประเทศ		ในประเทศไทย	
๑ ปี ๑๒ ฉบับ		๒ ปี ๒๔ ฉบับ	
เอเชีย	๒,๐๓๔ บาท	เอเชีย	๓,๙๗๖ บาท
ยุโรป ออสเตรเลีย	๒,๔๒๒ บาท	ยุโรป ออสเตรเลีย	๔,๗๔๔ บาท
อเมริกาเหนือ/ใต้	๒,๗๘๒ บาท	อเมริกาเหนือ/ใต้	๕,๔๖๔ บาท

- ๔๗ รักษ์ “ดวงตา” : นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์
โรควุ้นลูกตาเสื่อม
- ๕๙ ถาม-ตอบ : กองบรรณาธิการ
- ๘๐ มาเป็นหมอกันเถิด : นพ.สันต์ หัตถิรัตน์
ตัวอย่างผู้ป่วยรายที่ ๘๙ การรักษาแบบประคับประคอง

สุขภาพกาย-ใจ

- ๒๕ ซีทีส รุ้สิทธิในกฎหมายสุขภาพ : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ
ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้ใกล้ตาย (ตอนที่ ๒)
- ๕๕ คนไข้หัวเราะ คุณหมอมักรัก : นพ.สุรัชย์ ปัญญาพุทธพิงศ์
คลินิกศุนย์แพทย์พัฒนา

สร้างสรรค-ชีวิต

- ๖๔ ชีวิต-งาน-พรรคณะ : คมสันนนท์ สุขอัจจะสกุล
ดร.วัชรมงคล เบญจฉนะฉัตร พนักงานคือครอบครัวเดียวกัน
- ๗๐ สานพลัง สร้างสุขภาพ : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ
เชื่อมระบบสื่อสาร เสริมทักษะชุมชน พร้อมรับมือภัยครั้งหน้า
- ๘๓ วิธีแก้มัแข็ง สร้างสุข ภาค ๒ ตอนที่ ๔๐ : นพ.ประเวศ วะสี
ความเหลื่อมล้ำ (๒)
- ๙๒ เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน : นิชานันท์ นาไชย
คุณโสภิตา เทิดทำดี หยุดปวดคอด้วยโยคะ

ครอบครัว

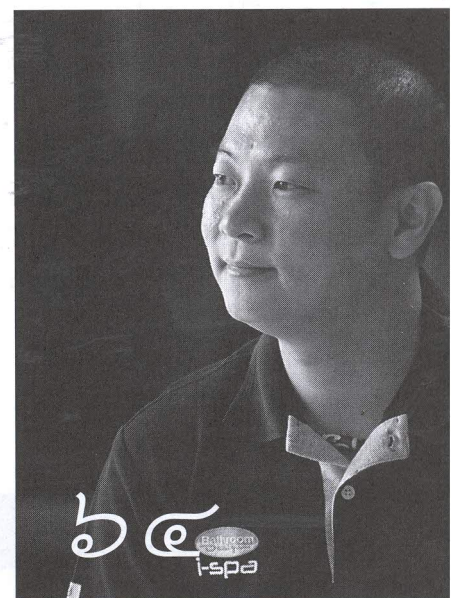
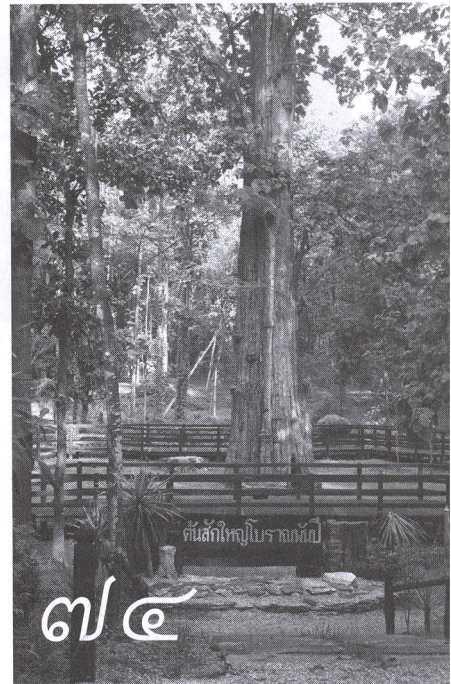
- ๕๐ เข้าครัว : ศศพินท์ ดิษนิล, ริญญ เจริญศิริ
ผัดดอกกุยช่ายกับตับหมู
- ๗๖ อयरอจนสาย : พรอนงค์ นิยมคำ
เลี้ยงเด็กด้วยหนังสือ (ตอนที่ ๑๒) หนังสือภาพกับนิทานพื้นบ้าน
- ๗๘ พ่อ สอน ลูก : นพ.กฤษฎา บานชื่น
ความสมบูรณ์แบบ
- ๘๘ ครอบครัว... สร้างสุข : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
คุณสุธาทิพย์ แสงวัฒนกุล ครอบครัวปล่อยไก่ : รู้คุณค่าของไข่ แม่ไก่ ธรรมชาติ
- ๙๖ ดูหนังหาความหมาย : นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์
ใครตัดสินใจ

ปกิณกะ:

- ๗๔ ต้นไม้-ใบหญ้า : ดร.ปิยรัชฎ์ เจริญทรัพย์
มเหสักข์ สักไว้ในแผ่นดิน

น่ารู้

- ๘ หนังสือน่าอ่าน : กองบรรณาธิการ



๑๐

๗๔

๖๔
Bullseye.com
i-sp3