

# หมอชาวบ้าน

วารสารใหม่ประจำเดือน  
กันยายน .....2555.....

## นวดไทย คลายปวด... ทำเองได้

### ว้ายน้ำ ลดความดันโลหิต

### โหวัดนก สายพันธุ์ H7N3

### คนเตี้ย-คนสูง ใครเสี่ยงตายมากกว่ากัน

### ผู้สูงอายุ ทำไม่ต้อง ๓ อ.


● คุณดาวรุ่ง มีนะวานิชย์  
โยคะ... เปลี่ยนชีวิต

● นพ.สมศักดิ์ ไสพ์สลีชิต  
โรงพยาบาลวิฑูรย์

● นพ.บรรลุ ศิริพานิช  
เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย...เรื่องธรรมดา



หมอชาวบ้าน  
SERIALS



001813  
bib:13399108048

ISSN 01252275  
401  
9 770125 227002 ๕๐ บาท



# หมอชาวบ้าน

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

๓๖/๖ ถนนประดิพัทธ์ ซอย ๑๐

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทร. ๐-๒๖๑๔-๔๗๑๐-๑๒

โทรสาร ๐-๒๒๗๑-๑๘๐๖, ๐-๒๒๗๑-๐๑๗๐

กองบรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน :

โทร. ๐-๒๖๑๔-๔๗๑๐

โทรสาร ๐-๒๒๗๑-๑๘๐๖

E-mail : mcbmag2522@gmail.com

www.doctor.or.th

http://publishing.doctor.or.th

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ

คณะบรรณาธิการบริหาร :

ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์

ภก.คทา บัณฑิตานุกูล

นพ.ธเนศ พัวพรพงษ์

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ภก.นิตติอร ธนัญญา

ผศ.เนตรนภา ชุมทอง

ผศ.พวงน้อย สาครรัตนกุล

ศ.นพ.ไพบุลย์ สุริยวงศ์ไพศาล

วิโรพงษ์ เกียรติสินยศ

นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์

ศิริพร โกล่อม

นพ.สมโภชน์ จิตรเกษมสุข

ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ.สุรัชย์ ปัญญาพุดทงศ์

ครูสุรินทร์ กิจนิตยชีวี

นพ.อดิศักดิ์ ผลิตมผลการพิมพ์

นพ.อานนท์ วนิชยานการ

นพ.อำนาจ บาลี

แก้ว วิฑูรย์เธียร

กองบรรณาธิการจัดการ :

นาตยา จงเกษม

คมสันนท์ สุขอึ้งจะสกุล

นิชานันท์ นาไชย

ศิลปกรรม/จัดหน้า :

อดิศร จินดาอนันต์ยศ

สงวน ศรีบุรินทร์

สุธาทิพย์ รักพีช

ปิยรัตน์ บุษปวรรณะ

สมาชิก :

ภัทรกานต์ หิรัญสุข

อรัญญา แสงเสนาะ

โฆษณา :

เสกสรร เรื่องมันส์สุทธิ

เอกชัย ศิลลาสน์

บัญชี/การเงิน :

พัชรินทร์ สัมมาสุวรรณ

ปัทมาวดี ประจันทร

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย : บริษัท เทียนบุญจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. ๐-๒๖๑๔-๘๖๒๕

พิมพ์ที่ : พิมพ์ดี บจก.

# สารบัญ

ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๔๐๑ กันยายน ๒๕๕๕

- ๑ คุยกับผู้อ่าน : นพ.ประเวศ วะสี  
พลังผู้บริโภคกับการป้องกันมะเร็งจาก “แผ่นดินอาบยาพิษ”
- ๔ บอกเล่าเก้าสิบ : นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ  
โรคยาทำ (เหตุ)
- ๖ เก็บ (ข่าว) มาฝาก : กองบรรณาธิการ

## พิเศษในฉบับ .....

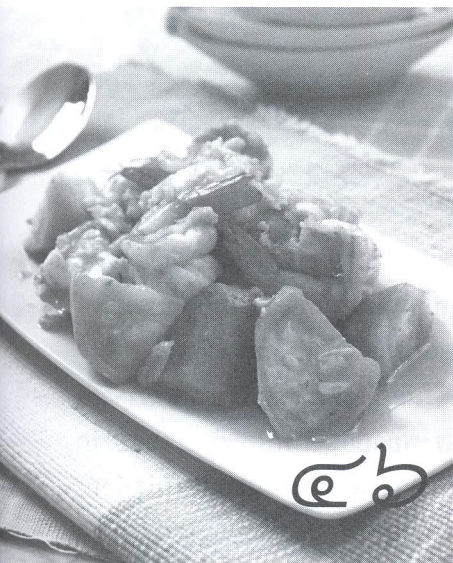
- ๑๐ เรื่องเด่นจากปก ๑ : มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา  
นวดไทย คลายปวด... ทำเองได้
- ๒๒ เรื่องเด่นจากปก ๒ : ดร.นันทินี นวลนิ่ม  
ว่ายนํ้า ลดความดันโลหิต
- ๒๖ โรคน่ารู้ : สลิดภร ปรัชญางค์ปรีชา, จารึกา มาคคช, ศ.นพ.ยง ภู่วรวรรณ  
ไขหวัดนก สายพันธุ์ H7N3 ระบาดใหญ่ในเม็กซิโก
- ๓๐ โลกกว้าง-การแพทย์ : นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์  
คนเดี่ยว เสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด มากกว่าคนสูงหรือ?
- ๓๒ เรื่องน่ารู้ ๑ : ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์  
จักรยาน บทเรียนรู้จากต่างประเทศ
- ๓๖ เรื่องน่ารู้ ๒ : ศ.นพ.พงษ์ศิริ ปราวธนาดี  
ผู้สูงอายุ ดูแลสุขภาพ ๓ อ.

## โรคภัยใกล้ตัว .....

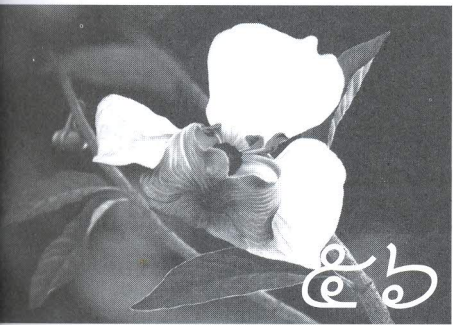
- ๔๐ สารานุกรมทันโรค : นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ  
กลุ่มอาการเนโฟรติก
- ๓๘ รักษา “ดวงตา” : นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์  
คันตา... โรคภูมิแพ้ขึ้นตา
- ๕๑ ถามตอบปัญหาสุขภาพ : กองบรรณาธิการ
- ๕๘ คุยกับหมอ ๓ บาท : นพ.พินิจ ลิ้มสุคนธ์  
หมอขอความเห็นใจ
- ๖๐ ผิวสวย หน้าใส : นพ.ประวิตร พิศาลบุตร  
ผิวแตกลาย
- ๘๘ แพทย์แผนจีน : นพ.ภาสกิจ วัณนาวิบูล  
แพทย์แผนจีนกับวิธีการดูแลสุขภาพ  
ตอนที่ ๒ พลังการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลกับร่างกายมนุษย์



๑๐



๔๖



๕๖



๖๖

# อัตราค่าสมาชิก นิตยสารหมอชาวบ้าน

ในประเทศไทย

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

ต่างประเทศ

- |                  |           |                  |           |
|------------------|-----------|------------------|-----------|
| - ๑ ปี ๑๒ ฉบับ   |           | - ๒ ปี ๒๔ ฉบับ   |           |
| เอเชีย           | ๒,๐๓๘ 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 |

## สุขภาพกาย-ใจ.....

- ๒๙' ชีทิต รุ้ลิตธิโนภพหมายสุขภาพ : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)  
ความสำคัญขององค์การอิสระด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ (ตอนที่ ๑)
- ๗๒ คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก : นพ.สุรชัย บัญญาพฤทธิพงศ์  
การดูแลทำคนไข้เบาหวาน

## สร้างสรรค์-ชีวิต .....

- ๖๒ ก่อนวันผลิตใบ : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ  
นพ.บรรลุ ศิริพานิช เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย... เรื่องธรรมดา
- ๖๖ ชีวิต-งาน-พรรคนะ : คมสันนนท์ สุขอัศจรรย์กุล  
นพ.สมศักดิ์ โสภสลิขิต “หนองม่วงไข่” โรงพยาบาลวิถิพอเพียง
- ๗๕ วิถีแก๊ง สร้างสุข ภาค ๒ ตอนที่ ๔๙ : นพ.ประเวศ วะสี  
สุขภาวะทางสังคม (๑๙) ความเหลื่อมล้ำกับวิกฤติการณ์ทางสังคม (๓)
- ๘๐ เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน : นิชานันท์ นาไชย  
คุณดาวรุ่ง มีนะวาณิชย์ โยคะ... เปลี่ยนชีวิต

## ปกิณกะ: .....

- ๔๖ เข้าครัว : รุ่งรัตน์ แจ่มจันทร์, ริญ เจริญศิริ  
บวบผัดไข่ใส่กุ้ง
- ๕๖ ต้นไม้-ใบหญ้า : ดร.ปิยะ เฉลิมกลิ่น  
ปลูกไม้ดอก... ให้ออกดอก

## น่ารู้.....

- ๗๑, ๗๔ หนังสือน่าอ่าน : กองบรรณาธิการ
- ๘๖ ที่ไหนเมื่อไหร่? : กองบรรณาธิการ