

หมอชาวบ้าน

วารสารใหม่ประจำเดือน

ธันวาคม.....2555.....

แก้แค้นตะวัน ควบคุมน้ำหนัก

เป็นฟรีไบโอติกช่วยดูดซึมแคลเซียม

ปวดท้อง... อย่างไร
(ที่ต้อง) ร้องหาหมอ

พริกแพว

พืชพื้นบ้านมากคุณค่า

ขนมจีนน้ำยา
แก้แค้นตะวัน

โรคตาแห้ง

น้ำตาเทียมจำเป็นแค่ไหน

การสูญบุตรี

ของแสงผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

แพทย์ดีเด่นของแพทยสภา
ประจำปี ๒๕๕๕

หมอชาวบ้าน
SERIALS



001987
bib:13399108048

๐๘-๒๐ ธ.ค. ๕๕
สมัชชา
สุขภาพแห่งชาติ
ครั้งที่ ๕
ณ ศูนย์นิทรรศการและ
การประชุมไบเทค
บางนา

๐๙-๒๐ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๕

SHA : คุณภาพ คุณค่า คุณธรรม ณ โรงแรมอิมพีเรียลควีนพาร์ค สุขุมวิท

ISSN 01252275



404



๕๐ บาท



หมอชาวบ้าน

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

๓๖/๖ ถนนประดิพัทธ์ ซอย ๑๐

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทร. ๐-๒๖๑๔-๔๗๑๐-๑๒

โทรสาร ๐-๒๖๗๑-๑๘๑๒, ๐-๒๖๗๑-๐๑๗๐

กองบรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน :

โทร. ๐-๒๖๑๔-๔๗๑๐

โทรสาร ๐-๒๖๗๑-๑๘๐๖

E-mail : moh.chao.ban@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

บรรณาธิการอาวุโส : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกาภาพ

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์

คณะบรรณาธิการบริหาร :

ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์

ภก.คทา บัณฑิตานุกูล

นพ.ธเนศ พัวพร้อมย์

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ภก.นิติธร ธนธัญญา

ผศ.เนตรนภา ชุมทอง

ผศ.พวงน้อย สาครรัตนกุล

ศ.นพ.ไพฑูริย์ สุริยะวงศ์ไพศาล

วีรพงษ์ เกียรติสินยศ

นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

ศิริพร โกสุม

นพ.สมโภชน์ จิตรเกษมสุข

ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ.สุรัชย์ ปัญญาพฤกษ์พงศ์

ครูสุนทร กิจนิตย์ชีว์

นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

นพ.อาณนัฏ วัฒนชานาการ

นพ.อำนาจ บาลี

แก้ว วิฑูรย์เธียร

กองบรรณาธิการจัดการ :

นายยา จงเกษม

คมส์ธนนท์ สุขอัสจะสกุล

นิชานันท์ นาไชย

ศิลปกรรม/จัดหน้า :

อดิศร จินดาอนันต์ยศ

สงวน ศรีบูรินทร์

สุรชาติพิทย์ รักพีช

ปิยรัตน์ บุษปววรรณะ

สมาชิก :

ภัทรกานต์ หิรัญสุข

อรัญญา แสงเสนาะ

โฆษณา :

เสกสรร เรืองมนัสสุทธิ

เอกชัย ศิลาลาสน์

บัญชี/การเงิน :

พัชรินทร์ สัมมาสุวรรณ

ภัทมาวดี ประจันทร์

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย :

บริษัท เทียนบุญจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. ๐-๒๖๑๕-๘๖๒๕

พิมพ์ที่ :

พิมพ์ดี บจก.

สารบัญ

ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๔๐๔ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๕

๒ เก็บ (ข่าว) มาฝาก : กองบรรณาธิการ

๓คุยกับผู้อ่าน : นพ.ประเวศ วะสี

การพัฒนาที่เคารพ “ศักดิ์ศรี” และ “คุณค่า” ความเป็นมนุษย์ของคนทุก

๖ บอกเล่าเก้าสิบ : นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกาภาพ

บริหารจิตตามวิถีหมู่บ้านพลัง

๘ บทบรรณาธิการ : นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์

พิเศษในฉบับ

๑๐ เรื่องเด่นจากปก ๑ : *ประภาส* ช่างเหล็ก

แก่นตะวัน พืชสมุนไพร... ควบคุมน้ำหนัก

๑๖ เรื่องเด่นจากปก ๒ : *ดร.ครรชิต* จุดประสงค์

อินนูลินในแก่นตะวันกับสุขภาพ

๒๐ บทความพิเศษ : *ดร.ประไพภัทร* คลังทรัพย์

ผักแพว พืชพื้นบ้านมากคุณค่า

๒๔ โลกกว้าง-การแพทย์ : นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง “อายุยืน” เพราะเคลื่อนไหวออกแรง

๒๖ เรื่องน่ารู้ : ศ.นพ.ประกิต วาทีสาภักกิจ

การสูบบุหรี่ ของแผลงผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

โรคภัยใกล้ตัว

๓๐ ซีโรค-แจงยา : นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกาภาพ

ปวดท้อง (ที่ต้อ) ร้องหาหมอ

๓๖ รักรู้ “ดวงตา” : นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์

โรคตาแห้ง

๓๘ คุยกับหมอ ๓ บาท : นพ.พินิจ ลิ้มสุคนธ์

หมอ... อย่ากลัวโทรศัพท์

๔๐ ผิวสวย หน้าใส : นพ.ประวิตร พิศาลบุตร

ที่มาของยา... สารพิษโบทูลินัม (ตอนที่ ๒)

๔๘ แพทย์แผนจีน : นพ.ภาสกิจ วัฒนาวินูต

แพทย์แผนจีนกับวิธีการดูแลสุขภาพ ตอนที่ ๕ เมื่อไตเสื่อม

เข็ช้ก็เสื่อม : ยา “ไวอากร้า” หรือ “ซิเดกร้า” แก้ปัญหาได้จริงหรือ (๒)

๕๑ ถามตอบปัญหาสุขภาพ : กองบรรณาธิการ

๖๖ มาเป็นหมอกันเถิด : นพ.สันต์ หัตถิรัตน์

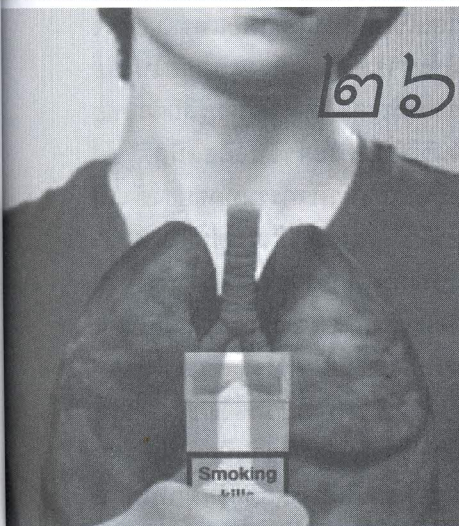
ตัวอย่างผู้ป่วยรายที่ ๙๕ แพทย์ช่วยโกงกีฬา



๑๐



๒๐



๒๖



๖๘

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 |

สุขภาพกายใจ

- ๖๒ คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก : นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิพงศ์
โรงพยาบาลยุคใหม่ คนไข้เข้าถึงบริการได้ง่าย
- ๖๕ ซีทีส รู้สิทธิในกฎหมายสุขภาพ : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)
ห่วยออนไลน์... ใครได้ ใครเสีย

ครอบครัว

- ๗๐ ดูนั่งหาความหมาย : นพ.สมศักดิ์ ชุมหรัศมี
ประหลาด แต่ไม่แปลกแยก

สร้างสรรค์-ชีวิต

- ๕๖ ชีวิต-งาน-ทรรศนะ : คมสันนันทน์ สุขอัจจะสกุล
แพทย์ดีเด่นของแพทยสภา ประจำปี ๒๕๕๕
ศ.นพ.ขจรศักดิ์ ศิลปโภชากุล
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
นพ.วิทยาชาติบัญชาชัย โรงพยาบาลขอนแก่น
นพ.ศุภมิตร ชุณหะวัณ รมช.กรมควบคุมโรค
- ๖๘ เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน : นิชานันท์ นาไชย
นพ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ ปฏิวัติชีวิต ปฏิวัติสุขภาพ
- ๗๗ วิธีแก้เซ็ง สร้างสุข ภาค ๒ ตอนที่ ๕๑ : นพ.ประเวศ วะสี
สุขภาวะทางสังคม (๒๒)
ความเหลื่อมล้ำกับวิกฤติการณ์ทางสังคม (๖)

ปกิณกะ

- ๔๒ เข้าครัว : สติมา จิตตินันทน์, อาริยา ไตวิริยะกุล
ขนมจีนน้ำยาแกงตะวัน
- ๗๔ ต้นไม้-ใบหญ้า : ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญาพงศ์ เจริญทรัพย์
พวงแสด

น่ารู้

- ๘๖ หนังสืออ่าน : กองบรรณาธิการ
- ๘๘ ที่ไหนเมื่อไหร่? : กองบรรณาธิการ