

# หมอชาวบ้าน

**จัดพิมพ์แล้ว**  
อันตรายมากกว่าที่คิด

วารสารใหม่ประจำเดือน  
สิงหาคม.....2556.....

ประชุมวิชาการ  
แนวรบสุขภาพ : พบแผน  
วัฒนธรรมกับการรุกของทุน  
วันที่ ๖-๗ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๖  
ณ อาคารสุขภาพแห่งชาติ  
กระทรวงสาธารณสุข  
ดูรายละเอียดได้ที่  
<http://www.shi.or.th/>

**ไม้อื่นปัสสาวะ**  
ป้องกัน “ซัดเบา”

**ซูบโก๋ (บ้าน)**  
อาหาร  
ต้านหวัด

**อาหารตีกับยา**

**การดูแลสุขภาพ**  
ช่วงหน้าฝน

คุณอรทัย ะพู่ “มะเร็ง” ไม่ใช่จุดจบชีวิต

**พริกกูด**  
อาหารพื้นบ้าน  
ต้านอนุมูลอิสระ



หมอชาวบ้าน  
SERIALS  
  
002666  
bib:13399108048



๑๐



- ๑ ทิมายูกา โหตุ มหาราชินี  
 ๒ บทบรรณาธิการ  
 นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์  
 ๓ คุญกับผู้อ่าน  
 นพ.ประเวศ วะสี  
 สังคมเข้มแข็ง บังคับที่ขาด  
 อนาคตของประเทศ  
 ๖ บอกล่าเก้าสิบ  
 นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ  
 สอนเด็กให้รู้จักคิด  
 เป็นภารกิจสำคัญอันยิ่งใหญ่  
 ๘ เก็บ (ข้าว) มาฝาก  
 กองบรรณาธิการ

๒๐



- พิเศษในฉบับ  
 ๑๐ เรื่องเด่นจากปก  
 มนต์รี แก้วดวง, วิเชษฐ์ ดวงสา  
 ผักกูด... อาหารพื้นบ้าน  
 ด้านอนุมูลอิสระ  
 ๒๐ สุขภาพช่องปาก  
 กพ.ดร.ธงชัย วชิรโรจน์ไพศาล  
 จัดฟันแฟชั่น  
 อันตรายมากกว่าที่คิด  
 ๒๐ เรื่องน่ารู้  
 กกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิตมร  
 ชูบไก่ (บ้าน) อาหารต้านหวัด  
 ๒๘ โลกกว้าง-การแพทย์  
 นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์  
 ชาเขียว และกาแฟดำ  
 ลดโอกาสเป็นอัมพาต  
 ในประชากรญี่ปุ่น

๖๔



## โรคภัยใกล้ตัว

- ๑๖ ซีโรค-แจงยา  
 นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ  
 ชัดเบา-กระเพาะปัสสาวะอักเสบ  
 ป้องกันได้ด้วยการไม่อั้นปัสสาวะ  
 ๓๐ เข้าใจ ไกลโรค  
 พญ.ธเนศดา ตระการวณิช  
 การป้องกันโรคไตเรื้อรัง  
 ๓๒ ฉลาด... ใช้น้ำ  
 กก.ดร.วิรัตน์ ทองรอด  
 อาหารดีกับยา  
 ๓๖ รักษ์ "ดวงตา"  
 นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์,  
 พญ.สุนทร ธีตวิเชียรเลิศ  
 ต้อลม ต้อเนื้อ  
 ๓๘ คุญกับหมอบ ๓ บาท  
 นพ.ปิยะ ลิมสุคนธ์  
 ถ้าคิดจะอยู่ ก็ต้องสู้  
 ๔๐ ผิวสวย หน้าใส  
 นพ.ประวิตร พิศาลบุตร  
 โรคผิวน้ำหนักปกติ และ  
 โรคผิวน้ำหนักที่ต้องลัมหมอน  
 นอนเลื้อ (ตอนที่ ๓)



ฉลาด... ใช้น้ำ  
**๓๒**  
 อาหารดีกับยา

mlc



### 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 |

- ๔๖ แพทย์แผนจีน  
นพ.ภาสกิจ วัณนาวิบูล  
การดูแลสุขภาพช่วงหน้าฝน
- ๔๘ ถามตอบปัญหาสุขภาพ  
กองบรรณาธิการ
- ๕๒ มาเป็นหมอกันเถิด  
นพ.สัณฑ์ หัตถ์รัตน  
ตัวอย่างผู้ป่วยรายที่ ๕๙  
"ทำสวย" ทำเหตุ

### สุขภาพกาย-ใจ

- ๕๔ **คลินิกจิตแพทย์**  
"กานต์หทัย วงศ์อริยะ"  
พญ.วราภรณ์ (ยงวณิชย์)  
ตั้งตรงไพโรจน์  
พ็อคคนที่ ๒
- ๕๕ **คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก**  
นพ.สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์  
หมอรักษาไข้ มนุษย์เสียวัยยากจน
- ๖๐ **ชีทิส รุธิธิ**  
ในกฎหมายสุขภาพ  
สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพ  
แห่งชาติ (สช.)  
การจัดตั้งกองทุน  
ภาคประชาสังคม (ตอนที่ ๑)



### คลินิกจิตแพทย์ ปกิณกะ:

๕๕  
พ็อคคนที่ ๒

- ๖๑ **เข้าครัว**  
ศศพินท์ ดิษนิล, ธิญ เจริญศิริ  
ผัดน้ำลูกชิ้นปลากรวย
- ๖๔ **ต้นไม้-ใบหญ้า**  
ดร.ปิยรัษฎ์ ปริญญาพงษ์ เจริญกรัณษ์  
โมกราชินี

### ครอบครัว

- ๘๐ **อย่ารอนสาย**  
พรรณองค์ นิยมคำ  
เลี้ยงเด็กด้วยหนังสือ  
(ตอนที่ ๒๓)  
ห้องสมุดเล็กๆ ในป่า
- ๘๔ **ดูหนังหาความหมาย**  
นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์  
เศรษฐกิจนี้จะต้องดูไปทำไม

### น่ารู้

- ๗๖ **หนังสือน่าอ่าน**  
กองบรรณาธิการ
- ๘๘ **ที่ไหนเมื่อไหร่?**  
กองบรรณาธิการ
- ๙๐ **หนังสือน่าอ่าน**  
กองบรรณาธิการ

### สร้างสรรค์-ชีวิต

- ๖๖ **วิธีแก้มั่ง สร้างสุข ภาค ๒**  
ตอนที่ ๖๐  
นพ.ประเวศ วะสี  
บนเส้นทางแห่งการจัดการ  
ตนเองของแผ่นดินไทย (๘)
- ๗๔ **ชีวิต-งาน-ทรศนะ**  
คมส์ธเนศ คุยอจจะสกุล  
คุณอรทัย ชะฟู  
"มะเร็ง" ไม่ใช่จุดจบชีวิต
- ๗๘ **เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน**  
นิษานันท์ นาโฆย  
คุณธิดา สนเจริญ  
ชนะภูมิแพ้ ด้วยการ "วิ่ง"