

หมอชาวบ้าน

วารสารใหม่ประจำเดือน

ตุลาคม.....2556.....

ถั่วงอก

มากคุณค่า คู่ครัวไทย

กินแคลเซียม
และวิตามินดี
ป้องกันกระดูกหัก?

ความดันเลือดตก
ในท่ายืน

บิวทลง...บำรุงหัวใจ

คุณจินตนา อภัยจิตต์ วัถ์ ๘ อ. สร้างสุข

คุณปวีณา ปวีณาสมบัติ
เบื้องหลังความพอมของคนอ้วน

ยาเสื่อมคุณภาพ-หมดอายุ
รู้ได้อย่างไร

สเต็มเซลล์ รักษาโรคอะไรบ้าง



Book Expo
ครั้งที่ ๑๘
๑๖-๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๖
หมอชาวบ้าน บูท I 04
โซนพหลโยธิน

ISSN 01252275



9 770125 227002

414



๕๐ บาท





๑๐

๑ คุยกับผู้อ่าน

นพ.ประเวศ วะสี

การถักทอทางสังคม ทำให้
เรื่องที่เป็นไปไม่ได้ เป็นไปได้

๔ ข่าวสาร-แวดวงสุขภาพ

กองบรรณาธิการ

๕ บทบรรณาธิการ

นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์

๖ บอกเล่าเก้าสิบ

นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกาญ

หมอครอบครัว : หมอกันเอง
หมอที่ทุกคนใช้ถึงบ้าน

๘ เก็บ (ข่าว) มาฝาก

กองบรรณาธิการ



๒๒

พิเศษในฉบับ

๑๐ เรื่องเด่นจากปก

ดร.ดาดี ศรีวัน

ถั่งออก...

ผักเล็กๆ ที่มองข้ามไม่ได้

๒๒ เรื่องน่ารู้

ภกญ.ดร.สุภากรณ์ ปิตพร

“บัวหลวง” ราชินีแห่งแม่น้ำ

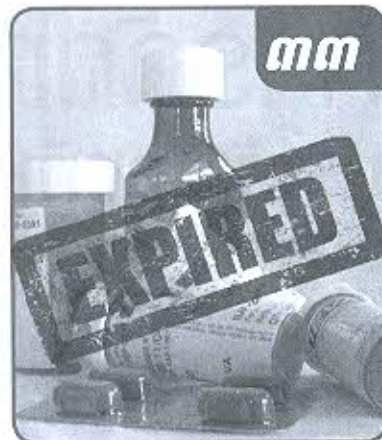
กับสุดยอดสรรพคุณตั้งแต่
รากจรดใบ

๒๖ โลกกว้าง-การแพทย์

นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

กินแคลเซียมและวิตามินดี

ป้องกันกระดูกหัก?



๓๓

โรคภัยใกล้ตัว

๒๘ ซีโรค-แฉงยา

นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกาญ

ความดันเลือดตกในทำยีน

๓๓ ฉลาด... ใช้น้ำ

ภก.ดร.วิรัตน์ ทองรอด

ยาเสื่อมคุณภาพ ยาหมดอายุ

๓๖ เข้าใจ ไกลโรค

ศ.นพ.เกรียง ตั้งสง่า

สเต็มเซลล์ รักษาโรคอะไรบ้าง

๓๘ รักษ์ “ดวงตา”

นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์,

พญ.สุนทร ธิติวิเชียรเลิศ

ต่อกระจก

๔๐ คุยกับหมอ ๓ บาท

นพ.เพ็ญ ลัมสุคนธ์

คนใกล้ตาย

๔๒ ผิวสวย หน้าใส

นพ.ประวีตร พิศาลบุตร

โรคผิวหนังวิกฤติ และ

โรคผิวหนังที่ต้องล้มหมอน

นอนเสื่อ (ตอนที่ ๕) ลมพิษ

๔๘ ถามตอบปัญหาสุขภาพ

กองบรรณาธิการ



เข้าใจ ไกลโรค

๓๖

สเต็มเซลล์ รักษาโรคอะไรบ้าง



อัตรากำลังคน 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 | ๒,๙๒๒ บาท | ยุโรป ออสเตรเลีย | ๔,๗๔๔ บาท |
| อเมริกาเหนือ/ใต้ | ๒,๗๘๒ บาท | อเมริกาเหนือ/ใต้ | ๕,๘๖๔ บาท |

สุขภาพกาย-ใจ

๔๔ ชีหิศ รุฬิทธิ
ในกฎหมายสุขภาพ
สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพ
แห่งชาติ (สข.)
การปรับตัวของหน่วยงาน
และองค์กรคุ้มครองผู้บริโภค
(ตอนที่ ๑)

๕๒ คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก
บพ.สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์
การตรวจทางห้องปฏิบัติการ
อีกหนึ่งความสำคัญใน
กระบวนการรักษา

๕๕ สุขภาพช่องปาก
ธนิ ลัมสวัสดิ์
แปร่งฟันให้เป็น
ใครว่า (ไม่) ยาก

๕๘ คลินิกจิตแพทย์
“กานต์ทัย วงศ์อริยะ”
พญ.วรารกรณ์ (ยงวณิชย์)
ตั้งตรงไผโรจน์
ไม่เรียนต่อที่นี่

คลินิกจิตแพทย์ ปกิณกะ

๕๘

ไม่เรียนต่อที่นี่



- ๖๑** เข้คร้ว
รุ่งรัตน์ แจ่มจันทร์, ริญ เจริญศิริ
เส้นใหญ่หนึ่งราดหน้า
- ๖๔** ต้นไม้-ใบหญ้า
ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญญาพงษ์ เจริญทรัพย์
ทรงบาดาล

สร้างสรรค์-ชีวิต

- ๖๖** วิธีแก้แข็ง สร้างสุข ภาค ๒
ตอนที่ ๖๒
บพ.ประเวศ ะสี
สุขภาพะทางกาย (๑)
- ๗๔** ชีวิต-งาน-ทรศนะ
คมส์อนนก์ คุยอิจจะสกุล
คุณจินตนา อภัยจิตต์
วิถี ๘ อ. สร้างสุข
- ๗๘** เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน
นิษานันท์ นาโช
คุณปริณา ปริณาสมบัติ
เบื้องหลังความผอมของคนอ้วน

ครอบครัว

- ๘๐** อัยารองจนสาย
พรอนงค์ นิยมคำ
เลี้ยงเด็กด้วยหนังสือ
(ตอนที่ ๒๔)
- ๘๔** ดูหนังหาความหมาย
บพ.สมศักดิ์ บุญทรัพย์
ครองตนให้มันในโลกซับซ้อน

น่ารู้

- ๘๘** หนังสือที่น่าอ่าน
กองบรรณาธิการ
- ๙๐** ที่ไหนเมื่อไหร่?
กองบรรณาธิการ