

หมอชาวบ้าน

วารสารหมอประจำเดือน
พฤศจิกายน.....2556.....

อย่าปล่อยให้

ความชื้น + น้ำตาล

ทำร้ายลูกคุณ

“น้ำตาล”

ทำให้เนื้อเยื่อในร่างกาย
“เสื่อม”

ดูแล “เบาหวาน”
ด้วยตนเอง

ไขเลือดออก

ไขยาและดูแลอย่างไร

ใช้ “ก้านตาล”

นวดแก้ผู้ป่วยเบาหวาน

ศ.นพ.โกรสิทธิ์ ตันตศิรินทร์

คนที่ ๘ ของโลกที่ได้รับรางวัล
“นักโภชนาการระดับโลก”

ISSN 01252275



415



หมอชาวบ้าน
SERIALS



002887
bib:13399108048

หน้าหนาว

ปัง... บำรุง
ธาตุไฟ

หน้า ๒๒



- ๑ **คุยกับผู้อ่าน**
นพ.ประเวศ วะสี
น้ำตาลทำให้เนื้อเยื่อ
ในร่างกายเสื่อม
- ๔ **ข่าวสาร-แฉดวงสุขภาพ**
กองบรรณาธิการ
- ๕ **บทบรรณาธิการ**
นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์
- ๖ **บอกเล่าเก้าสิบ**
นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ
ออกซิโทซิน : ฮอรโมนแห่ง
ความรัก - ผูกพัน
- ๘ **เก็บ (ข่าว) มาฝาก**
กองบรรณาธิการ

พิเศษในฉบับ

- ๑๐ **เรื่องเด่นจากปก**
คมส่อนนท์ สุขอัจฉจะสกุล
อย่าปล่อยให้ “ความซ่า”
ทำร้ายลูกคุณ
- ๒๒ **เรื่องน่ารู้**
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิตพธ
ชิง บำรุงธาตุไฟหน้าหนาว

๓๖ เข้าใจ ไกลโรค

พล.ต. ทหญิง พญ.ยุพิน เบ็ญจสุริตเวงศ์
โรคเบาหวานรักษาไม่หวาน

๓๘ รักษ์ “ดวงตา”

นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์,
พญ.สุนทร ธิติวิเชียรเลิศ
เลนส์แก้วตาเทียม

๔๐ คุยกับหมอบ ๓ บาท

นพ.พีณิจ ลิ้มสุคนธ์ •
กาย-ใจ... สัมพันธ์

๔๒ ผิวสวย หน้าใส

นพ.ประวิตร พิศาลบุตร
โรคผิวหนังวิกฤติ และ
โรคผิวหนังที่ต้องล้มหมอน
นอนเสื่อ (ตอนที่ ๖)
การติดเชื้อของผิวหนังและ
เนื้อเยื่ออ่อน

๔๘ คุณ... ถามมา

กองบรรณาธิการ

๕๒ มาเป็นหมอกันเถิด

นพ.สันต์ ทัดถิรัตน์
ตัวอย่างผู้ป่วยรายที่ ๑๐๐
พีวีซี. ที่ไม่ใช่ท่อน้ำ

โรกภัยใกล้ตัว

- ๒๔ **ซีโรค-แฉงยา**
นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ
เบาหวาน : เคล็ดลับ
ในการดูแลตนเอง
- ๓๐ **ฉลาด... ไซ้ยา**
ภก.ดร.วิรัตน์ ทองรอด
ไซ้เลือดออก
ไซ้ยาและดูแลอย่างไร
- ๓๕ **โรคน่ารู้**
พญ.รสพร กิตติเยาวมาลัย
๑๐ คำถามน่ารู้...
เริ่มที่อวัยวะเพศ



เรื่องน่ารู้
๒๒

ชิง บำรุงธาตุไฟหน้าหนาว



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 | ๔,๗๕๔ บาท |
| อเมริกาเหนือ/ใต้ | ๒,๗๘๒ บาท | อเมริกาเหนือ/ใต้ | ๕,๕๖๕ บาท |

สุขภาพกาย-ใจ

๕๔ สุขภาพช่องปาก

กพญ.สุปราณี ดาโลดม
ผู้สู่วัยฟันดี ชีวิตยืนยาว
ใครว่า (ไม่) ยาก

๕๙ ซีทีส รุสสิทอิ

ในกฎหมายสุขภาพ
สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพ
แห่งชาติ (สช.)
การปรับตัวของหน่วยงาน
และองค์กรคุ้มครองผู้บริโภค
(ตอนที่ ๒)

๗๐ คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก

นพ.สุรัชย์ ปัญญาพฤกษ์พงศ์
จิตตภาบาล

ปกิณกะ

๖๐ เข้าครัว

ดร.ดาสด ศิริวัน, ริญ เจริญศิริ
ยำถั่วอกเนยสด

๖๔ ต้นไม้-ใบหญ้า

ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญญาพงษ์ เจริญกริพย์
พุดชมพู

เรื่องเด่นจากปก

๑๐
อย่าปล่อยให้
"ความซ่า"
ทำร้ายลูกคุณ



สร้างสรรค์-ชีวิต

๖๖ วิธีแก๊ง สร้างสุข ภาค ๒ ตอนที่ ๖๓

นพ.ประเวศ วะสี
สุขภาวะทางกาย (๒)

๗๔ ชีวิต-งาน-ทรศนะ

คมส่อนนท์ สุขอึ้งจะสกุล
ศ.นพ.ไกรสิทธิ์ ตันตติรินทร์
The IUNS Lifetime
Achievement Award 2013

๘๐ เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน

นิษานันท์ นาโช
ก้านตาลนวดเท้า

ครอบครัว

๘๔ ดูหนังหาความหมาย

นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์
ความรู้สำคัญโดน

น่ารู้

๕๘ หนังสือที่น่าอ่าน

กองบรรณาธิการ
๕๐ ที่ไหนเมื่อไหร่?
กองบรรณาธิการ

เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน

๘๐
ก้านตาลนวดเท้า

