

# หมอชาวบ้าน

วารสารใหม่ประจำเดือน  
ธันวาคม.....2556.....

## พิมพ์เขียว ชีวิตของคุณ... เป็นอย่างไร?

คัดกรอง  
“มะเร็งช่องปาก”

ข้อควรระวังเกี่ยวกับ **โรคติดต่อ**

แพทย์จีนกับ  
**ยาบำรุงครรภ์สตรี**

### ซาอุทหลง

ช่วยลดน้ำหนักได้จริงหรือ

**เบาหวาน**และ**หลอดเลือดหัวใจ**  
ทำไมเกี่ยวข้องกับ **“อาหารเชา”**

**คุณฮาเซงาวะ คะซึฮิโระ**  
เรียนรู้จากการทำงานและจดบันทึก

**ดร.วณิ ปิ่นประทีป**  
ลดน้ำหนักอย่างยั่งยืน



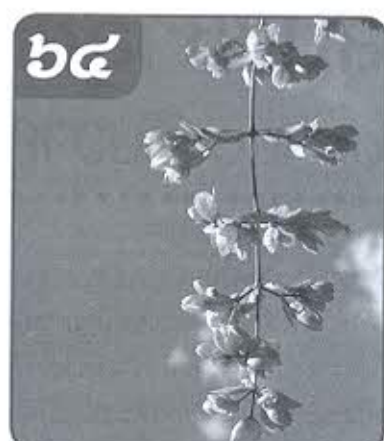
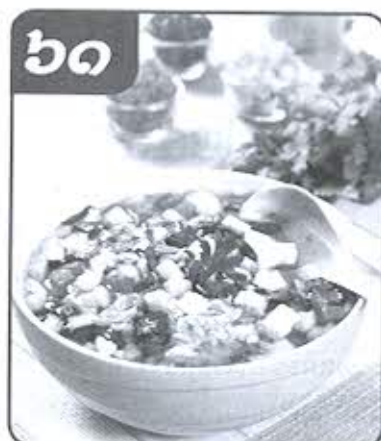
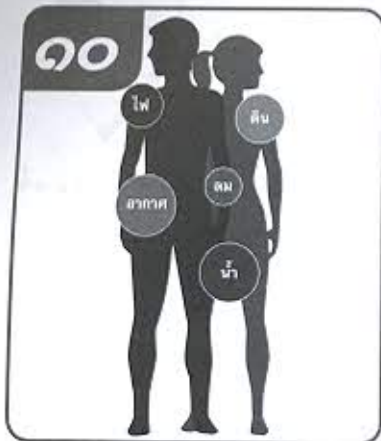
หมอชาวบ้าน  
SERIALS



002965  
bib:13399108048

สมาชิกสุขภาพ  
แห่งชาติ ครั้งที่ ๖  
๑๘-๒๐ ธ.ค. ๒๕๕๖  
ณ ศูนย์การประชุม  
สหประชาชาติ





๒ บทบรรณาธิการ  
พ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์

๓คุยกับผู้อ่าน  
พ.ประเวศ วะสี  
สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ  
ครั้งที่ ๖

๑๘-๒๐ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๖

๖ บอกล่าเก้าสิบ  
พ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ  
หมอเยี่ยมบ้าน ครูเยี่ยมบ้าน  
สะท้อนถึงการทำหน้าที่ด้วยใจ

๘ เก็บ (ข้าว) มาฝาก  
กองบรรณาธิการ

### พิเศษในฉบับ

๑๐ เรื่องเด่นจากปก  
ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์  
แบบทดสอบ พิมพ์เขียวชีวิต  
(เจ้าเรือน)

๒๒ เรื่องน่ารู้ ๑  
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิตมร  
ผิวใส ผมสวย ด้วย “ข้าว”

๒๔ เรื่องน่ารู้ ๒  
สำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากร  
กลุ่มเฉพาะ:

โนนสมบูรณ์ หมู่บ้านจัดการ  
ตนเอง เรียนรู้อย่างพอเพียง

๒๖ โลกกว้าง-การแพทย์  
พ.พ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์  
อาหารเช้า กับเบาหวาน  
และหลอดเลือดหัวใจ

### โรคร้ายใกล้ตัว

๓๐ ซีโรค-แจงยา  
พ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ  
ข้อควรระวังเกี่ยวกับโรคหืด

๓๔ เข้าใจ โกลโรค  
พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล  
ชาอู่หลงช่วยลดน้ำหนักได้จริง  
หรือ?

๓๖ คุยกับหมอ ๓ บุท  
พ.พ.พิณิจ ลิ้มสุคนธ์  
ความวิตกกังวลของญาติผู้ป่วย

๓๘ ผิวสวย หน้าใส  
พ.พ.ประวิตร พิศาลบุตร  
โรคผิวหนังวิกฤติ และ  
โรคผิวหนังที่ต้องลืมหอนนอน  
เสื่อ (ตอนจบ)

๔๘ คุณ... ถามมา  
กองบรรณาธิการ

๕๒ แพทย์แผนจีน  
พ.พ.ภาสกิจ วัฒนาวินูล  
ตำรับยาจับซาไท่เป่า  
ยาบำรุงครรภ์สตรีจริงหรือ



เข้าใจ ไทโรล  
๓๕

ชาอู่หลงช่วยลดน้ำหนักได้จริงหรือ?



# 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           | ๒,๐๓๔ บาท | เอเชีย           | ๓,๙๗๖ บาท |
| ยุโรป ออสเตรเลีย | ๒,๕๒๒ บาท | ยุโรป ออสเตรเลีย | ๔,๗๔๔ บาท |
| อเมริกาเหนือ/ใต้ | ๒,๗๘๒ บาท | อเมริกาเหนือ/ใต้ | ๕,๕๖๔ บาท |

### สุขภาพกาย-ใจ

๔๑ **ซีทีส รูฐิทธิ**  
ในกฎหมายสุขภาพ  
สำนักงานคณะกรรมการ  
สุขภาพแห่งชาติ (สช.)  
ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น  
จาก TPP ต่อการควบคุมยาสูบ  
ของไทย

๔๒ **สุขภาพช่องปาก**  
ทพญ.นณิณี ตั้งเจริญติ  
มะเร็งช่องปาก

๔๖ **คลินิกจิตแพทย์**  
พญ.วราภรณ์ (ยงวณิชย์)  
ตั้งตรงไพโรจน์  
ติโจจ้งที่เป็น NPL

๗๐ **คนใช้หัวเราะ คุณหมอมือที่รัก**  
นพ.สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์  
สุขภาพพระสงฆ์  
ร่วมกันสร้างเสริม

### สร้างสรรค์ชีวิต

๖๖ **วิธีแก้เชิง สร้างสุข ภาค ๒**  
ตอนที่ ๖๔  
นพ.ประเวศ วะสี  
สุขภาพะทางกาย (๓)

### คลินิกจิตแพทย์



### ติโจจ้งที่เป็น NPL



๗๔ **ชีวิต-งาน-ทรศนะ**  
คมส์อนนท์ ศุภอังจะสกุล  
คุณฮาเซงาวะ คะซุฮิโระ  
ทำงานและการจดบันทึก

๗๘ **เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน**  
นิษานันท์ นาโทย  
ลดน้ำหนักอย่างยั่งยืน สไตล์  
ดร.วณิ ปิ่นประทีป

### ครอบครัว

๘๐ **อย่ารอนจนสาย**  
พรรณงศ์ นิยมคำ  
เลี้ยงเด็กด้วยหนังสือ (ตอนที่ ๒๕)  
พิพิธภัณฑสถานภาพต้นฉบับ

๘๔ **ดูหน้าหาความหมาย**  
นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์  
เมื่อปัญญาชนจนปัญญา

### ปกิณกะ

๖๑ **เข้าครัว**  
รุ่งรัตน์ แจ่มจันทร์,  
ริญญ เจริญศิริ  
ข้าวกล้องต้มทรงเครื่อง

๖๔ **ต้นไม้-ใบหญ้า**  
ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญญาพงษ์ เจริญกรัณพ์  
มาลัยทอง

### น่ารู้

๒๙ **ที่ไหนเมื่อไหร่?**  
กองบรรณาธิการ

๙๐ **เจ็บ ๆ คัน ๆ กับ**  
“การเมืองเรื่องอาหาร”