



วารสารใหม่ประจำเดือน
กุมภาพันธ์.....2554.....

THAILAND

Health Today

นิตยสารเพื่อสุขภาพเต็มร้อย
www.healthtodaythailand.com

ปีที่ 10 ฉบับที่ 119
กุมภาพันธ์ 2554

กระเพาะปัสสาวะ
อักเสบ

โรคควบ
ต้องระวัง

ไอแห้ง

เบาหวาน
ที่ไม่หวาน

ปัญหา**พมร่วน**
ศีรษะล้านแก้ได้

ไวรัส..โรคจิต

รักอย่างไร
หัวใจแข็งแรง

*Love Is
the Best
Medicine*

ปังปัง
เต็มฟ้า กฤษณาสุธ
ชีวิตไม่ได้อะไรเรื่องแพ-ชน:



ISSN 1513-8178
9 781513 817101
110102
70 Bant



HealthToday Magazine
Vol.10 No.119 February 2011

Contents



นางแบบ เต็มตัว กฤษณาอุษ
ช่วงภาพ คมกฤษณ์ พิระติงปี
สโตลิสต์ นะ ศรีตระการ
แต่งหน้า สันติศักดิ์ บุญยากร
ทำผม สากล อีโก้
เสื้อผ้า It's 9 am. & adidas

28



20

20 World Health Events

ป้องกันและคัดกรอง วิธีหลีกเลี่ยงมะเร็งที่ดีที่สุด

ปัจจุบันคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งมากเป็นอันดับ 1 และวันที่ 4 กุมภาพันธ์เป็นวันมะเร็งโลก HealthToday จึงเชิญ พญ.สุดสวาท เลหาวิณีจิง อายุรแพทย์ด้านมะเร็งวิทยา มาให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการคัดกรองและป้องกันเพื่อให้ทุกคนห่างไกลจากมะเร็งมากขึ้น



25

25 Feature

ความรักกับสุขภาพหัวใจ

กุมภาพันธ์นี้เป็นเดือนแห่งความรักอย่างแท้จริง เพราะมีทั้งวันตรุษจีน วันแห่งความรักบรรพบุรุษและครอบครัวของชาวจีน วันวาเลนไทน์ วันแห่งความรักของคนหนุ่มสาวชาวตะวันตก และวันมาฆบูชา วันแห่งความรักเพื่อนมนุษย์ของชาวพุทธ จึงเป็นโอกาสดีที่จะได้เรียนรู้กันว่า ความรักประเภทไหนดีต่อหัวใจของเรา

28 Disease Management

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

กระเพาะปัสสาวะอักเสบเกิดจากการติดเชื้อที่กระเพาะปัสสาวะจากหลากหลายสาเหตุ โดยพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายหลายเท่า แต่สามารถป้องกันได้ เพียงรักษาสุขอนามัยให้ดี



HealthToday Magazine
Vol.10 No.1 19 February 2011

Contents



38



54



68

Health

- 34 **Health Focus1** ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเบาหวาน...ที่ไม่หวาน
36 **Feature** โอมก้า 3 ข้อเท็จจริงที่คุณอาจไม่รู้
38 **Scoop** รอบรู้เรื่องพมร่วงศีรษะ-सान
42 **Health Focus2** วิธีดูแลสุขภาพไต
57 **Disease Management** โรคที่ต้องระวัง
65 **Viewpoint** มาลาเรียกลางกรุง กภัยแฝงจากแรงงานต่างด้าว
78 **Healthy Skin Q&A** ฉีดโบท็อกซ์แล้วตาเขียว และยาทารักษาสิว ทำให้ผิวไหม้แดด
92 **Health Guide** ไอแห้ง
96 **Ask Your Pharmacist** จะเก็บยาอย่างไร

Diet & Nutrition

- 54 **Well-women** ผิวสวยด้วยอาหาร
68 **Nutrition** การนับคาร์โบไฮเดรต
72 **Dietary** อาหารกับการตั้งครรภ์
74 **Recipe** ทนียบเปิดอย่างมาทำแกงเผ็ด

Mind / Spirit

- 84 **Well-being** ไวรัสโรคจิต ตอนที่1
94 **All in Family** เป็นโสดทำไม

Living-Well

- 10 **Healthy Living**
18 **Top 10 Tips 10** วิธีที่ทำให้คุณรู้สึกดีภายใน 5 นาที
41 **Oral Care** เมื่อวัยรุ่นปวดฟัน
46 **Profile** ปันปัน-เต็มฟ้า กฤษณายุธ ชีวิตไม่ได้นับแค่เรื่องแพะ-ชนะ
50 **Fitness** ออกกำลังกายแบบไร้อุปสรรค
60 **Healthy Beauty** สวยใสหลากหลายเทคนิคของ...ออบ
62 **Elderly Health** การยกน้ำหนักสำหรับผู้สูงอายุ
76 **Yoga Know-how** ทำอูฐสุดคลาสสิก
80 **Mental Health** สื่อภาพยนตร์กับความรุนแรง
86 **Sexual Health** มาตรการสานรักให้เข้ากัน

Regulars

- 45 **Health Mart**
53 **Books**
98 **Doctor's Jokes** ใครทำกับแม่