

# HealthToday

นิตยสารเพื่อสุขภาพเต็มร้อย  
www.healthtodaythailand.com

ปีที่ 11 ฉบับที่ 121  
เมษายน 2554



Let's Cool  
in Summer

ระวัง **ฟ้า** หน้าร้อน

**ไวรัสตับอักเสบบี**

เรื้อรัง

**Big Eyes**

**Blind Eyes**

อย่ามองข้าม

**ความดันต่ำ**

**แอลซีเอ็มในเต้านม**

อันตราย?

ทำอย่างไรเมื่อ

**ความใคร่ลดลง**

ลูกไม่สบาย เพราะ

**ร่างกายขาดน้ำ**

Health today  
SERIALS

00487  
bib:13399108378

ดร.วัลย์ นาสุทรทรงกิจพงษ์  
อยากให้อาเภอเมืองไทยเข้าใจออกัสซิม





HealthToday Magazine  
Vol.11 No.121 April 2011

# Contents

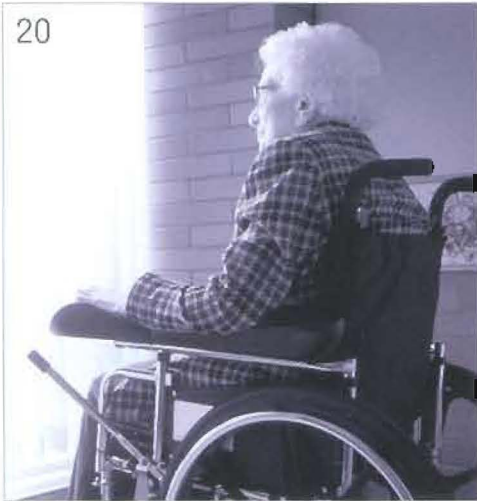
นางแบบ ดร.ขวัญ หาญทรงกิจพงษ์  
ช่างภาพ ครมกฤษณ์ ทวีระศิลป์  
สไตลิสต์ นะ ศิริตรากร  
แต่งหน้า ดันติศักดิ์ บุญยการ  
ทำผม สาทิส อิศโร



24



20



## 20 World Health Events

### รู้จักพาร์กินสัน โรคสันจากสมอง

แม้จะคุ้นเคยกับคำว่าพาร์กินสันกันมากขึ้น แต่คนไทยอีกไม่น้อยยังไม่รู้ว่าโรคนี้คืออะไร ในโอกาสวันที่ 11 เมษายน เป็นวันพาร์กินสันโลก รศ.นพ.รุ่งโรจน์ พิทยศิริ อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคสมอง หัวหน้าศูนย์รักษาโรคพาร์กินสันและกลุ่มโรคเคลื่อนไหวผิดปกติ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย จึงมาให้ความรู้เกี่ยวกับโรคนี้

## 24 Disease Management

### ไวรัสตับอักเสบบี เรื้อรัง

ปัจจุบันมีคนไทยประมาณร้อยละ 3-5 ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง ดังนั้นไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรังจึงยังเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญอันดับหนึ่งในประเทศไทยและเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตจากโรคตับที่สำคัญอันดับหนึ่งด้วย

34



## 34 Scoop

### Big Eyes ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย

แม้จะมีคำเตือนถึงอันตรายและมีข่าวว่าทำให้คนใช้ตาบอดมาแล้ว แต่สาว ๆ จำนวนไม่น้อยก็ยังไม่วางใจใส่คอนแทกเลนส์ตาโต หรือ Big Eyes พศ.บ.พ.ศภัคดีชัย วงศ์กิตติรักษ์ ประธานราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย จึงออกมาให้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้คอนแทกเลนส์อย่างปลอดภัย



# Contents



30



52



82

## Health

- 28 **Health Focus1** แคลเซียมในเต้านม อันตรายจริงหรือ
- 30 **Feature1** เทียวทะเลให้ปลอดภัยในหน้าร้อน
- 36 **Health Focus1** อยามองข้าม...ความดันโลหิตต่ำ
- 56 **Healthy Skin Q&A** เป็นสิว...เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดใบหน้าอย่างไรดี
- 66 **Fitness 7** เคล็ดลับการออกกำลังกายหน้าร้อน
- 69 **Oral Care** รากฟันเทียมชอบกระตุกแบบไหน
- 70 **Feature2** ระวังลูกไปสบาย เพราะร่างกายขาดน้ำ
- 74 **Viewpoint1** เมื่อแพทย์...เวียน
- 96 **Ask Your Pharmacist** ลูกน้อยเป็นไข้หวัดหน้าร้อน
- 98 **Health Guide** ฟ้า

## Diet & Nutrition

- 44 **Dietary** อาหารคลายร้อน
- 47 **Recipe** ไข่เจียวหอมหัวใหญ่มะเขือเทศ
- 48 **Nutrition** วิตามินกับผู้หญิง วัยต่าง ความต้องการต่าง

## Mind / Spirit

- 80 **Well-being** ข้อมูลของเราที่โรงพยาบาล
- 94 **All in Family** รักนะ

## Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 40 **Profile** ดร.ขวัญ ทาญทรงกิจพงษ์ อยากให้เมืองไทยเข้าใจออกซิเจน
- 52 **Well-women** เทคนิคคลายเครียด ณ จุดเกิดเหตุ
- 58 **Healthy Beauty** สุขภาพกายใจ สไตส์โตไป
- 62 **Elderly Health** ดูแลผู้สูงวัย ให้สุขภาพสูงใจ
- 76 **Scoop2** เมื่อความใคร่ลดลง
- 82 **Viewpoint2** รับจ้างท้อง ทางเลือกคนไม่มีลูก
- 84 **Yoga-Know how** โกงอ่อนเหมือนคินธู
- 86 **Mental Health** รักร่วมเพศ
- 90 **Sexual Health** แก้อย่างไร ถ้ารักไม่ร้อน

## Regulars

- 73 **Books**
- 79 **Healthmart**
- 102 **Doctor's Joke** ใครกันแน่