



THAILAND

HealthToday

นิตยสารเพื่อสุขภาพเต็มร้อย
www.healthtodaythailand.com

ปีที่ 11 ฉบับที่ 122
พฤษภาคม 2554

วารสารใหม่ประจำเดือน
พฤษภาคม.....2554.....

*Handle
Your Health
with Care*

ภัย
สารกัมมันตรังสี

ไทรอยด์เป็นพิษ

โรคปอดประสาทอักเสบ
มีจตุราเชียมของสาววัยทำงาน

ไม่เลือก ไม่เสี่ยง
เสี่ยงความดันสูง

ยากกระตุ้น **SEX**

แก้ปัสสาวะเล็ด
ไม่ทำให้เลือดขณะตั้งครรภ์

เจ็บ ขณะร่วมเพศ **ที่ไม่ธรรมดา**

ชีวิตหลายมิติของ
หนูหยา : หนึ่งธิดา โสภณ



ISSN 1513-9178
9 781513 817101
17
110105
70 Baht



HealthToday Magazine
Vol.11 No.122 May 2011

Contents



นางแบบ หนึ่งธิดา โสภณ
ช่างภาพ จุฬารัตน์ ธิฐะสุวรรณ
สไตลิสต์ นะ ศิวศิราภ
แต่งหน้า/ทำผม กุศล คงจันทร์
เสื้อผ้า Patinya



36



32

32 Scoop 1

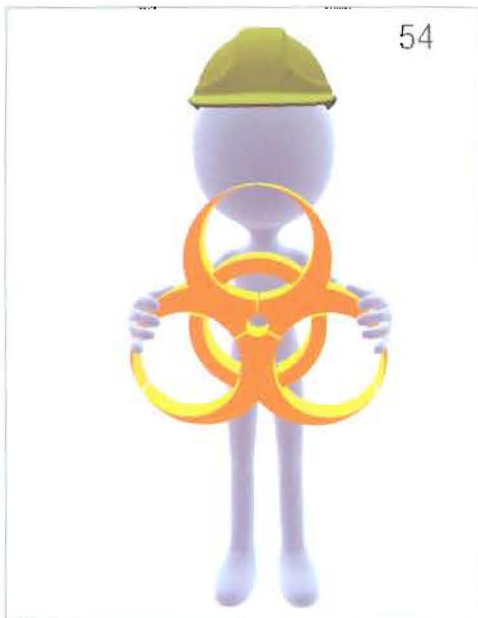
รู้จักเลือก รู้จักเสี่ยง ความดันโลหิตสูงไม่เสี่ยง

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่พบบ่อยในคนไทย จากสถิติพบว่าคนไทยอายุ 45-70 ปีเป็นโรคความดันโลหิตสูง ประมาณร้อยละ 30 ขณะที่คนอายุ 70 ปีขึ้นไปเป็นเกือบ ร้อยละ 50 HealthToday ฉบับนี้มีวิธีป้องกันการเป็นโรคความดันโลหิตสูง รวมทั้ง การรับมือหากเป็นโรคนี้

36 Disease Management

โรคปลอกประสาทอักเสบ

โรคปลอกประสาทอักเสบมักพบในกลุ่มหนุ่มสาวและคนวัยทำงาน อายุตั้งแต่ 20-40 ปี แต่พบน้อยในคนที่อายุต่ำกว่า 12 ปี และมากกว่า 55 ปีขึ้นไป นอกจากนี้ยังพบ ในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายถึง 2 เท่า



54

54 Scoop 2

ผลกระทบของสารกัมมันตรังสีต่อสุขภาพ

เหตุการณ์แผ่นดินไหว ที่ประเทศญี่ปุ่น เมื่อวันที่ 11 มีนาคมที่ผ่านมา ได้ก่อให้เกิด ความหวาดหวั่นไปทั่วโลก เพราะเกรงว่าสารกัมมันตรังสีที่รั่วไหลจากการ ระเบิดของโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ฟูกูชิมะ ไดอิจิ จะแพร่กระจายสู่ประเทศต่างๆ รศ.มธุลี ตันทวิรุฬห์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาเวชศาสตร์นิวเคลียร์ ภาควิชา รังสีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบของ รังสีต่อร่างกายมนุษย์



Contents



24

Health

- 24 **WorldHealthEvents** ระวังโรคติดต่อ ทั่วโลก
- 28 **Disease Management 1** ไทรอยด์เป็นพิษ
- 40 **Viewpoint** Medical Doctor CARD กับผลประโยชน์ของประชาชน
- 52 **Well-Women** ทภาวะมีสภาวะเลือด กับการตั้งครรภ์
- 58 **Feature** เรื่องของน้ำมันพืช...ที่คุณอาจจะยังไม่รู้
- 62 **Elderly Health** ผู้สูงอายุกับปัญหาการนอน
- 68 **Healthy Skin Q&A** ฟันที่ร่อนปากและที่ริมฝีปากฟันที่ร่อนปาก
- 70 **AskYourPharmacist** วิธีการรับมือกับอุบัติเหตุในวัยชน
- 72 **Health Guide** การดูแลบาดแผล
- 76 **คนไทยไร้พุง** บริโภคปลาดิบให้ปลอดภัย หลังนิวเคลียร์ระเบิด
- 78 **Myths&Facts** ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับยาและการรักษาปัญหาทางเพศ
- 92 **Fitness** ออกกำลังกายในคนที่ เป็นโรค metabolic syndrome
- 96 **Oral Care** การละลายตัวของกระดูก
- 98 **Health Focus** การดูแลเท้า ในผู้ป่วยเบาหวาน



52

Diet & Nutrition

- 46 **Dietary** กันดีอย่างไรโร ฟันขาว+แข็งแรง
- 48 **Nutrition** อาหารที่ควรเลี่ยง เมื่อเสี่ยงโรคไต
- 77 **Recipe** ตำลึง...กับซุบใสๆ

Mind / Spirit

- 82 **Well-Being** ยารักษาแพลงดักว้างรังหรือ
- 84 **All in Family** มีลูกก็คนดี

98



Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 42 **Profile** ชีวิตหลายมิติของทพ.นพ.เท่งธิดา โสภณ
- 66 **Healthy Beauty** สุขภาพแข็งแรงได้ ไม่ต้องมีสูตรสำเร็จ
- 86 **Mental Health** วินัยสร้างชาติ ณ แคนาดาด้วยอุทัย
- 90 **Yoga-Know how** เก้าอี้แห่งพลัง
- 102 **Sexual Health** อาการเจ็บปวดขณะร่วมเพศ เจ็บที่ไม่ธรรมดา

Regulars

- 101 **Healthmart**
- 106 **Doctor's Joke** แนน: