

HealthToday

THAILAND

นิตยสารเพื่อสุขภาพเต็มร้อย
www.healthtodaythailand.com

ปีที่ 11 ฉบับที่ 123
มิถุนายน 2554

วารสารใหม่ประจำเดือน
มิถุนายน.....2554.....

Stay Healthy in
Climate
change

โรคพุ่มพวง

เป็นแล้วไม่ตายเสมอไป

น้ำคั่งในโพรงสมอง
ภัยร้ายผู้สูงอายุ

กระดูกพรุน
ออกกำลังกายได้

ผ่าตัดมดลูก
ทางช่องคลอด

อากาศแปรปรวน
สุขภาพไม่ปรวนแปร

เอกซเรย์คอมพิวเตอร์
เสี่ยง**มะเร็ง!**

กินยาอะไรดี
เมื่อเป็น**กรดไหลย้อน**

เต้จ จรินทร์พร จุฬเก็จรติ
เปิดโลก เปิดใจ เปิดรับสิ่งท้าทาย



นางแบบ จรินทร์พร จุนเกียรติ
ช่างภาพ จรุณรัตน์ วิรุฬชรณ
สโธลิสต์ นะ ศรีศวการ
แต่งหน้า/ทำผม กุศล คงจันทร์
เสื้อผ้า XXI FOREVER



24



34



24 Disease Management

โรคหูปลา

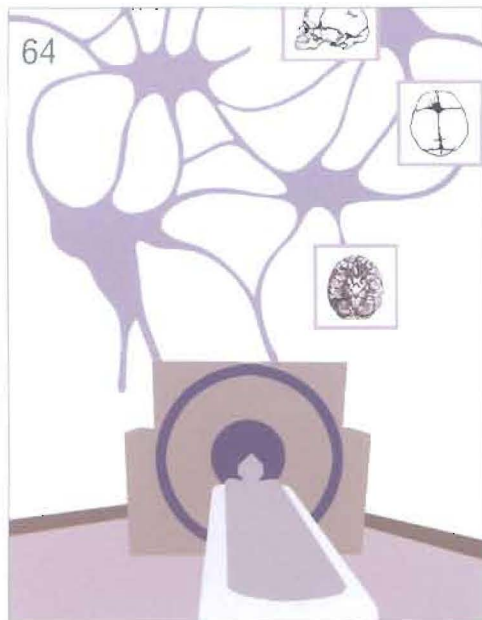
เมื่อพูดถึงโรคหูปลาหลายคนอาจสงสัยว่าคือโรคอะไร ก้นอกว่าเป็นโรคพุ่มพวง หลายคนอาจร้องอ้อ แต่หลายคนก็ยังไม่มีความเข้าใจสับสนว่า โรคนี้เหมือนกับโรคภูมิแพ้หรือโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือโรคเอสไอเอ็ม แท้ที่จริงแล้วโรคนี้เป็นอย่างไร จะต้องรักษาและต้องปฏิบัติตัวอย่างไร ฉบับนี้จึงมีเนื้อหาของโรคหูปลาอย่างละเอียด มานำเสนอ

34 World Health Events

More Blood. More Life. วันผู้บริจาคโลหิตโลก

ขณะที่ประเทศไทยมีผู้ป่วยที่ต้องการใช้โลหิตวันละ 1,500 ยูนิตสม่ำเสมอ แต่ปริมาณของผู้บริจาคบางวันกลับมีจำนวนน้อยกว่าความต้องการ ทั้งๆ ที่จริงแล้วการบริจาคโลหิต นอกจากจะมีประโยชน์กับผู้รับแล้ว ยังมีประโยชน์กับผู้บริจาคมากมาย อยากทราบว่าประโยชน์อย่างไร ต้องพลัดไปอ่านเรื่องนี้ เพื่อคุณจะไม่พลาดเป็นหนึ่งในผู้บริจาคโลหิตนับแต่บัดนี้เป็นต้นไป

64



64 Elderly Health

น้ำคั่งในโพรงสมองในผู้สูงอายุ

ภาวะน้ำคั่งในโพรงสมอง หรือที่เรียกกันอีกอย่างว่าภาวะน้ำท่วมสมอง เป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ทั้งๆ ที่หากได้รับการวินิจฉัยตั้งแต่เนิ่นๆ จะรักษาได้ง่ายได้ผลค่อนข้างดี และทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสรอดพ้นจากความพิการอย่างถาวรได้ ดังนั้นทุกคนที่มีคนรอบตัวเป็นผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะของคุณพ่อคุณแม่หรือญาติผู้ใหญ่ ไม่ควรพลาดเรื่องนี้



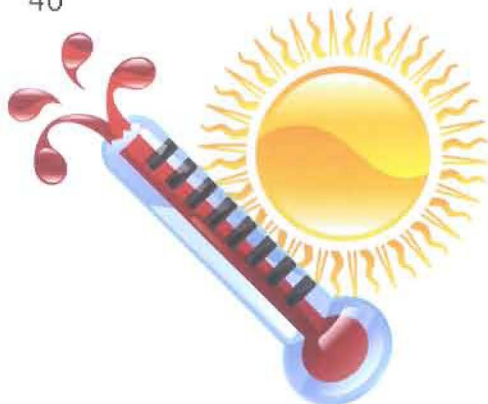
Contents

HealthToday Magazine
Vol.11 No.123 June 2011



38

40



90



Health

- 32 **Myths&Facts 1** ความจริงและความเชื่อเกี่ยวกับโรคลูปัส
- 38 **Scoop 1** ฟาตัดมดลูกออกทางช่องคลอด ใ้คุณได้มากกว่าที่คิด
- 40 **Feature 1** อากาศแปรปรวน สุขภาพแปรวนแปร เรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม
- 52 **Healthy Skin Q&A** การรักษาสิวรอยด่าง รอยสิ้บมัน ทา และใช้ยารักษาสิวไม่ตรงเวลา
- 54 **Well-women** ตรวจเต้านมด้วยตัวเอง รู้ก่อนเป็นมะเร็ง
- 60 **Fitness** กระตุกพรมกับการออกกำลังกาย
- 68 **Scoop 2** วิธีดูแลลูกน้อยเมื่อเป็นโรคหัด
- 75 **Health Focus 1** เยื่อแก้วหูทะลุจากการบาดเจ็บ
- 76 **Feature 2** เอกซเรย์คอมพิวเตอร์ ใช้ดีมีคุณ ใช้ผิดเสี่ยงมะเร็งฟรี
- 80 **Myths&Facts 2** ท้องผูก เรียนผูก ต้องเรียนแก้
- 96 **Ask Your Pharmacist** ยาที่ใช้รักษาโรครดไหลย้อน
- 94 **Oral Care** แปรงมือ
- 98 **Health Guide** การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

Diet & Nutrition

- 48 **Nutrition** โภชนาการของผู้สูงอายุ
- 51 **คนไทยไร้พุง** อาหารเข้า ไม่นกินเสี่ยงโรคอ้วน
- 63 **Recipe** ทอดมันกุ้งกั้วปู

Mind / Spirit

- 72 **Well-being** Desperate Housewives
- 84 **All in Family** พี่ชายน้องสาว

Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 44 **Profile** เต๋ย-จรินทร์พร จุนเกียรติ เปิดโลก เปิดใจ เปิดรับสิ่งท้าทาย
- 56 **Healthy Beauty** ดูแลสุขภาพแบบเบาๆ สดใสทพุนา
- 78 **Yoga-Know how** สะพานสู่ความสุข
- 82 **Health Focus 2** รสชาติอาหาร
- 84 **All in Family** พี่ชายน้องสาว
- 86 **Sexual Health** สลับร่างสลับรัก
- 90 **Mental Health** การฆ่าตัวตาย ป้องกันได้

Regulars

- 71 **Books**
- 89 **Healthmart**
- 102 **Doctor's Jokes** พิดเวลา