

HealthToday

นิตยสารเพื่อสุขภาพฟรี
www.healthtodaythailand.com

ปีที่ 11 ฉบับที่ 124
กรกฎาคม 2554

วารสารใหม่ประจำเดือน
กรกฎาคม2554.....

7 วิธีชะลอ

โรคความจำเสื่อม

เยื่อหุ้มสมองอักเสบ

ระวังตาแดง ช่วงหน้าฝน

อย่าให้กัษ กลายเป็นยาพิษ

กินปลอดภัย ไม่เสี่ยงอโกล

ลดไขมันในเลือด หนีโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ

ป้องกันอย่างไร ภูมิแพ้ไม่กำเริบ

ทำออกกำลังกาย คลายเมื่อยหน้าคอมฯ

Enhance
Your Health
with Music

บันทึก อังร้อบิ
ผมมีตลกขบขันไว้ในตัวเอง

Health today
SERIALS



00700
bib:13399108378



ISSN 1513-817
9 781513 817101
17
110107
70 Br



HealthToday Magazine
Vol.11 No.124 July 2011

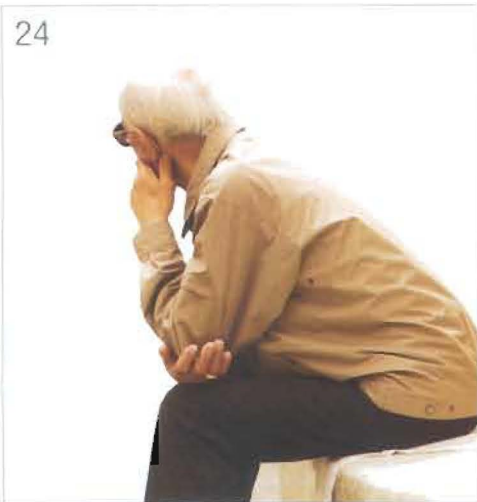
Contents

นายแบบ บินชาติ ช่างรังสี
ช่างภาพ คมกฤษณ์ ทวีระศิลป์
ฟิตเนส นะ ศิริสากร
แต่งงาน/ห่ามม กุศล คงจันทร์
เสื้อผ้า JASPAL



20

24



20 Disease Management

เชื่อกุ๋มสมองอึกเสบ

ทำโมนักศีกษาไทย ซึงไปเรียนต่อต่างประเทศ แล้วป่วยด้วยโรคเชื่อกุ๋มสมองอึกเสบ ซึงเสยชีวิตอย่างรวดเร็ว โรคนี้เกิดซึนได้อย่างไร กลุ่มเสยงคือใคร และป้องกันได้ อย่างไร หากคำตอบได้จากเรื่องนั้

24 World Health Events

7 วิธีชะลอโรคความจำเสบ

องครทที่เกยข้องกับโรคอัลไซเมอร์ได้จัดให้ช่วงวันที 6-12 กรกฎาคมเป็นสัปดาห์แห่งการสร้างควมตระหนักเกยกับโรคอัลไซเมอร์ เพราะแม้ว่าอัลไซเมอร์จะเป็นโรคร้ายทีไม่สามารถรักษาหาย แต่การเพียรระวังก็จะช่วยป้องกัน ลดโอกาสการเป็นโรคอัลไซเมอร์ รวมถึงทำให้ผู้อยูมมีคุณภาพชีวิตทีดีขึ้นได้ ดังคำแ่น่าขอมู พ.อ.(พ)รศ.นพ. สามารถ ธิธินันท์ อายุรแพทยด้ำนประสาทวิทยา

92



92 Feature 2 อีโกล

แบคทีเรียมรณะ ทีมากับอาหาร

อีโกล ซือนั้กำลังโด่งดัง ในหมู่ประชาชน หลังจกามีข่าวว่าเชื่อกุ๋มอีโกล ได้คร่าชีวิตประชาชนชาวยุโรป และมีผูตติเชื่อกุ๋มนับพันราย ทำให้ทั่วโลกเพ็ดติดตามอย่างใกล้ชิด มาทำควมรู้จกเชื่อกุ๋มนั้กันสักมิต เพื่อกจะไดรู้วิธีรับมือกับมัน



HealthToday Magazine
Vol.11 No.124 July 2011

Contents



36

Health

- 28 **Feature 1** อย่าให้กั๊กปากกลายเป็นยาพิษ
- 36 **Health Focus** ปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อเป็นภูมิแพ้
- 52 **Healthy Skin Q&A** เกสชั่น และคำถามเรื่องสิว
- 58 **Well-women** ผู้หญิงระวัง! แอลกอฮอล์
- 66 **Elderly Health** อาการเหนียวลำ อย่ายิ่งระอาใจ
- 70 **Fitness** ออกกำลังกายคลายอาการอ่อนล้าเรื้อรัง
- 94 **Oral Care** ปุ่มกระดูกในช่องปาก
- 96 **Ask Your Pharmacist** ยาลดไขมันในเลือด
- 102 **Health Guide** ตาแดง : Red Eye



58

Diet & Nutrition

- 44 **Nutrition** กินอะไรดี เมื่อเป็นไข้หวัด
- 48 **Recipe** คะน้าไฟแดง
- 50 **Myths&Facts** ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับอาหารลดน้ำหนัก
- 100 **คนไทยไร้พุง** ประโยชน์ของการดื่มน้ำ

Mind / Spirit

- 74 **Well-being** โรคพิษสุราเรื้อรัง
- 76 **All in Family** ปัญหาของเด็กเป็นลมชัก



80

Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 32 **Scoop** รู้ได้อย่างไร...ว่าลูกพูดช้า
- 40 **Profile** บัณฑิต อึ้งรังษี พมมีตะเกียงวิเศษอยู่ในตัวเอง
- 54 **Healthy Beauty** การดูแลจิตใจเรื่องใหญ่ของเต๋ย
- 62 **Music For Health** อำนาจของคนตรี
- 80 **Mental Health** การพัฒนาความสัมพันธ์ในชีวิตคู่
- 84 **Sexual Health** สาดไฟรักให้ลูกโซบ
- 86 **Yoga Know-how** Keep Breathing
- 88 **Exercise** ออกกำลังกายคลายอาการออฟฟิศซินโดรม

Regulars

- 95 **Books**
- 101 **Healthmart**
- 106 **Doctor's Jokes** ป่วยเป็นอะไร