



THAILAND

# HealthToday

นิตยสารเพื่อสุขภาพเต็มร้อย  
www.healthtodaythailand.com

12<sup>th</sup> anniversary

ฉบับที่ 129 ธันวาคม 2554 - มกราคม 2555

วารสารใหม่ประจำเดือน  
ธันวาคม.....2554.....

ปาร์ตี้นิโอมได้เต็มที  
โดย **น้ำหนัก** ไม่นับ

แผนภูมิทางเลือก  
การคุมกำเนิด

เบจืด กับ เบหวาน ?!

ปวดเมื่อย  
สารพัด ทำอย่างไร

**แพลตตีเชอ**  
ดูแลเองได้

**ตะคริว**

กินปุ๋นใน **หุ**

มองไปข้างหน้า

Today  
for  
Tomorrow

พิเศษ

บทความชุด

กุสุขภาพกาย + ใจ หลังภัยน้ำท่วม

Health today  
SERIALS



001189  
bib:13399108378



ISSN 1513-8178  
9 781513 817101  
17  
110112  
70 Baht.

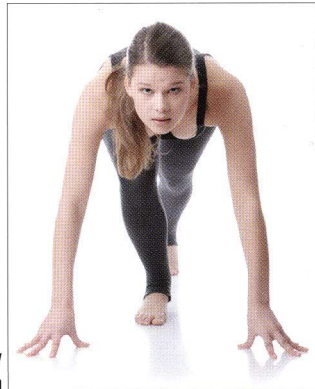


# Contents

HealthToday Magazine

Vol.12 No.129 December 2011 - January 2012

35  
Today for Tomorrow  
มองไปข้างหน้า



18



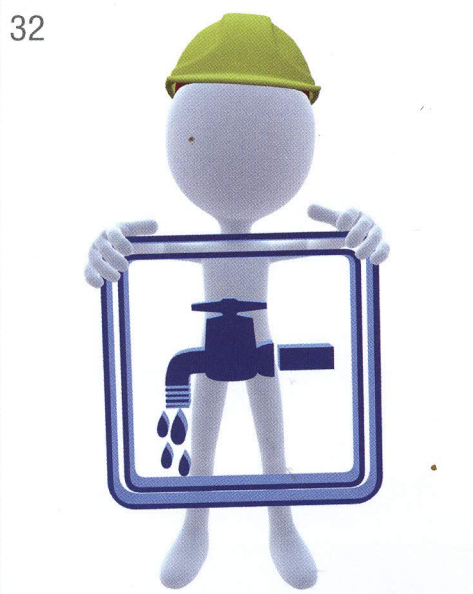
26

## 18 Disease Management โรคอกทิสซิม

ความเข้าใจต่อโรคอกทิสซิมในเมืองไทยยังอยู่ในระดับต่ำ หลายคนอาจเข้าใจว่าเด็กประเภทนี้ไม่มีศักยภาพ ต้องคอยรับการดูแลอย่างเดียว แต่ความจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้นเสมอไป เพราะหากพวกเขาได้รับการดูแลและบำบัดอย่างถูกวิธี เด็กๆ เหล่านี้ก็สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างคนปกติ

## 26 Well-women เลือกเครื่องสำอางอย่างไร ไม่แพ้ ไม่เป็นสิว ไม่ถูกหลอก

ในท้องตลาดมีเครื่องสำอางมากมาย บางอย่างก็โฆษณาว่ามีสรรพคุณเยอะแยะมากมาย ในฐานะผู้บริโภคเราควรจะมีหลักการเลือกอย่างไร จึงจะได้เครื่องสำอางที่ช่วยให้สวยจริง โดยไม่ได้รับสิวและอาการแพ้เป็นของแถม



32

## 32 Feature 1 เบจัด เรื่องจิ๊ดๆ ที่ไม่ธรรมดา

แม้โรคเบจัดจะพบได้น้อยกว่าเมื่อเทียบกับเบาหวาน แต่กลับเป็นสัญญาณอันตรายของหลายโรคสำคัญ ดังนั้นหากได้รับการวินิจฉัยล่าช้า ก็อาจส่งผลให้เกิดความพิการหรือเสียชีวิตได้ มาทำความรู้จักกับโรคเบจัดกัน



# Contents

HealthToday Magazine

Vol.12 No.129 December 2011 - January 2012

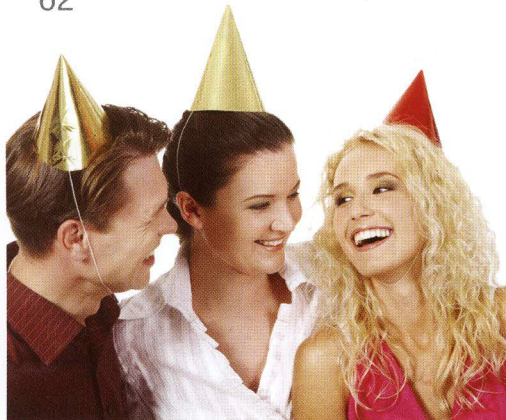
22



## Health

- 22 **World Health Events** โรคเอดส์ควบคุมได้ เพียงตรวจร่างกายเป็นประจำ
- 58 **Elderly Health** ช่วยด้วยตะคริวกัน
- 67 **Myths & Facts** ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการ"เมา"
- 74 **Health Focus** โรคตะกอนหินปูนในหูชั้นในหลุด
- 78 **Feature 2** รู้จักลิ้น รู้ทันรสอร่อย
- 82 **Oral Care** ปัญหาช่องปาก VS เศษอาหาร
- 86 **Ask Your Pharmacist** ไอ้ย ปวดเมื่อย.....ขอยาแก้ปวดเมื่อยหน่อย
- 98 **Health Guide** การคุมกำเนิด : Contraception

62



## Diet & Nutrition

- 62 **Nutrition** ปาร์ตี้ปีใหม่โดยน้ำหนักไม่เพิ่ม
- 72 **คนไทยไร้พุง** อาหารต้านอ้วน
- 80 **Recipe** เต้าหู้อบวันเส้น

## Mind / Spirit

- 84 **All in Family** อย่าให้แฟนผู้ใหญ่ ทำลายความน่ารักเด็ก

94



## Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 70 **Music For Health** ฟังดนตรีคลายเครียด
- 88 **Fitness** ออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์
- 92 **Yoga Know-how** พิภพอ่างจรเข้
- 94 **Sexual Health** คู่ครอง....เรื่องใหญ่

## Regulars

- 73 **Books**
- 91 **Healthmart**
- 102 **Doctor's Jokes** ข่าวร้ายหรือข่าวร้ายมาก