

HealthToday

นิตยสารเพื่อสุขภาพเต็มร้อย

www.healthtodaythailand.com

f HealthToday Thailand

12th anniversary ฉบับที่ 130 กุมภาพันธ์ 2555

วารสารใหม่ประจำเดือน

มกราคม.....2555.....

คว้นบุตรีมือสอง
ไม่ได้เสี่ยงแค่มะเร็งปอด

เจ็บหน้าอก
อาจไม่เกี่ยวกับโรคหัวใจ

รู้ทันนิ้ว
ก่อนเสียไต

กอดฟรี
&
ดีกับสุขภาพ

ผ่าตัดรักษา **นอนกรน**

คลายปม...รักเป็นพิษ
กับ **ติเอนภาพร** แห่งคลับฟรายเดย์

ข้อคิดก่อนมี 'แฟนเด็ก'

Less is
More

ลดพฤติกรรมเกิน
ลดป่วย

Health today
SERIALS



001275
bib:13399108378

เปาวลี พรพิมล
14 ปีแห่งการตามล่าฝัน



- ความบกพร่องทำให้ชีวิตสมบูรณ์
- เดินเพิ่มความจำ
- วิธีเลือก (เนื้อ) คู่

- ยิ่งเทงยิ่งนอนไม่หลับ
- ภัยร้ายจากอาหาร
- ออกกำลังกาย VS ปวดหลัง

- คนตรีเพิ่มกำลังใจ
- ยาลดไขมัน



Contents

HealthToday Magazine

Vol.12 No.130 February 2012



นางแบบ เปาวลี พรพิมล
ช่างภาพ จุญรัฐ วิภูศวรรณ
สไตลิสต์ นะ ศรัศรากร
แต่งหน้า/ทำผม ภูตล คงจันทร์
เสื้อผ้า SANE OF MOLLY SHOREDITH

22



Less is More
ลดพฤติกรรมเกิน ลดป่วย

การใช้ชีวิตประจำวันส่งผลต่อสุขภาพของคุณ...
ลดพฤติกรรมเกิน ลดป่วย...
ลดพฤติกรรมเกิน ลดป่วย...
ลดพฤติกรรมเกิน ลดป่วย...

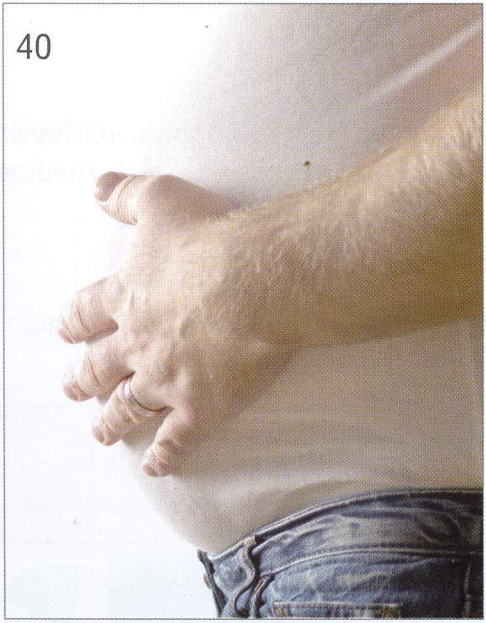
28



22 Scoop
Less is More ลดพฤติกรรมเกิน ลดป่วย
การใช้ชีวิตประจำวันส่งผลต่อสุขภาพของคุณ เช่น กินเกิน นั่งนานเกิน น้ำหนักเกิน เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อสุขภาพ อาจอ้วนเกิน ความดันโลหิตสูงเกิน การลดพฤติกรรมเกินๆ ดังกล่าว จะช่วยให้คุณสุขภาพของคุณดีขึ้น และป้องกันจากโรคต่างๆ ด้วย

28 Meet Cancer Experts
คว้นบุตรีมือสอง ไม่ได้เสี่ยงแค่มะเร็งปอด
แม้คุณจะไม่ได้สูบบุหรี่ แต่ก็เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดได้ หากได้รับคว้นบุตรีจากผู้อื่น หรือที่เรียกกันว่า คว้นบุตรีมือสอง และนอกจากโรคมะเร็ง คว้นบุตรียังมีความเกี่ยวข้องกับมะเร็งชนิดอื่นๆ ด้วย

40

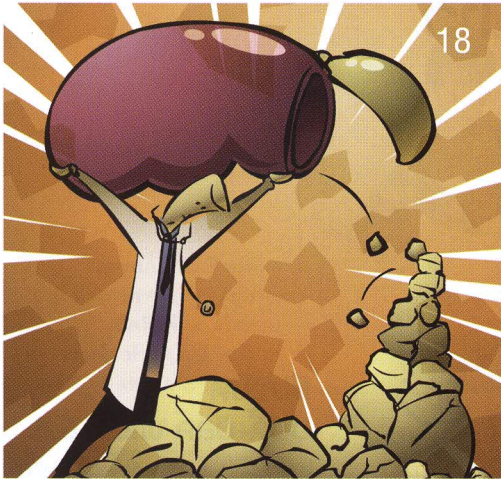


40 Cheer Your Heart Up
ยาลดไขมัน เรื่องที่ต้องพิถีพิถัน
การใชยาสเตตินในกลุ่มผู้ป่วยหลอดเลือดหัวใจตีบ แม้จะช่วยลดระดับไขมันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด แต่ก็ส่งผลข้างเคียงหลายประการ ผู้ใช้จึงควรพิถีพิถันในการรับประทานยา เพื่อให้ได้ผลดีต่อการรักษามากที่สุดและเกิดภาวะแทรกซ้อนน้อยที่สุด



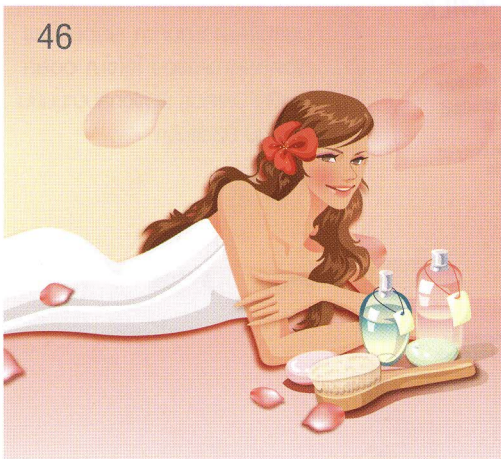
Contents

HealthToday Magazine
Vol.12 No.130 February 2012



Health

- 18 **Disease Management** นิ้วในระบบทางเดินปัสสาวะ
- 32 **Feature 1** รู้จักอาการเจ็บหน้าอก ที่ไม่เกี่ยวกับโรคหัวใจ
- 36 **Health Focus** พ่่าตัดด้วยคลื่นความถี่วิทยุ รักษาอนุกรม
- 50 **Feature 2** ระงับภัยร้ายจากอาหาร
- 60 **Healthy Skin Q&A** ฟังฮอร์โมนแล้วเป็นสิว, วิธีลบรอยดำหลังเป็นสิว
- 84 **Oral Care** มากกว่าการแปรงฟัน
- 86 **Ask Your Pharmacist** ยาแก้ท้องเสีย
- 88 **Fitness** การออกกำลังกายกับอาการปวดหลัง
- 94 **Health Guide** ตกขาว

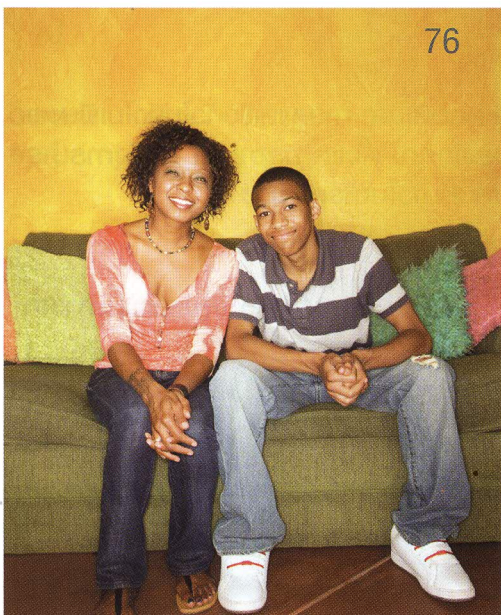


Diet & Nutrition

- 54 **Nutrition** อาหารมังสวิรัต เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า
- 71 **Healthy Foodies** ปอเปียะ-สดกึ่งๆ ปลอดภัยมัน

Mind / Spirit

- 80 **Well-being** วิธีเลือก (เนื้อ) คู่ ตอนจบ
- 82 **All in Family** ยิ้มสยาม



Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 42 **Profile** เปาวลี พรพิมล 14 ปี แห่งการตามล่าฝัน
- 46 **Well-women** สูงวัยแบบอ่อนเยาว์ โดยไม่พึ่งศัลยกรรม
- 58 **Healthy Beauty** ดูแลผิว ต้องทำเป็นนิสัย
- 62 **Elderly Health** กอดเพื่อสุขภาพ
- 64 **Music For Health** ดนตรีสร้างกำลังใจ
- 68 **Viewpoint** จัดการความรัก ไม่ใช่เป็นพิษ
- 72 **English Embrace** ความบกพร่องที่ทำให้ชีวิตสมบูรณ์
- 74 **Yogini in the City** ศพสวย
- 76 **Mental Health** ขั้วคิดก่อนมี “แฟนเด็ก”
- 92 **Sexual Health** วันแห่งรัก

Regulars

- 91 **Healthmart**
- 98 **Doctor's Jokes** ต้องเจอเอง