

HealthToday

นิตยสารเพื่อสุขภาพเต็มร้อย
www.healthtodaythailand.com
HealthToday Thailand

12th anniversary

ฉบับที่ 132 เมษายน 2555

ข้ออักเสบ
รูมาตอยด์

Summer
ระวังภัยจาก Care
ความร้อน

โรคทาง
ตา

วัคซีน
ที่ผู้สูงอายุควรรีบฉีด

โพแทสเซียม
กลัวโรคหลอดเลือด

หลอดเลือดหัวใจ
& สตีเนีย

SEX
แบบ Fit & Firm

จีปซี
ศิริ มหาพฤกษ์พงศ์
แต่มีเวลา...ก็สุขพอแล้ว

Health today
SERIALS



001399
bib:13399108378



- จับไข้ตัวโกรน
- น้ำเข้าหู เรื่องใหญ่
- อาหารเข้านอนน้ำหนัก
- ยาน้ำ เรื่องวุ่นของคุณแม่
- สัญญาณเตือนประจำกาย
- ระวังโรคผิวหนังทำเช็กส์เสื่อม
- ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอให้น้ำหนักลด

ISSN 1513-8178
9 781513 817101
120401 70 Baht



Contents

HealthToday Magazine
Vol.12 No.132 April 2012



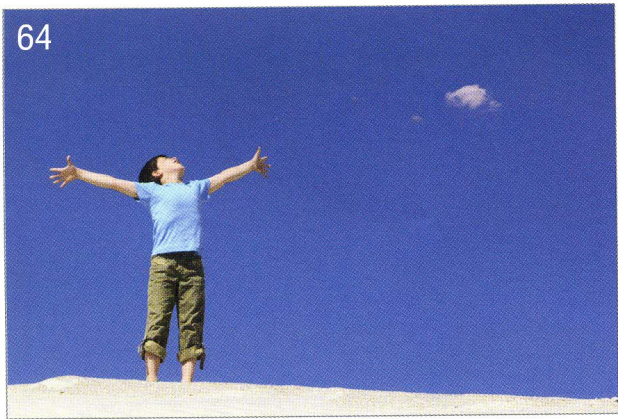
นางแบบ คิริติ มหาพฤกษ์พงศ์
ช่างภาพ คมกฤษณ์ พีระศิลป์
สไตลิสต์ นะ ศรีตรากร
แต่งหน้า/ทำผม ภูตล คงจันทร์
เสื้อผ้า LYN AROUND

Disease Management

ข้ออักเสบรูมาตอยด์ ใครก็เป็นได้

โรคเบาหวานที่คออริส

18



64

On the cover

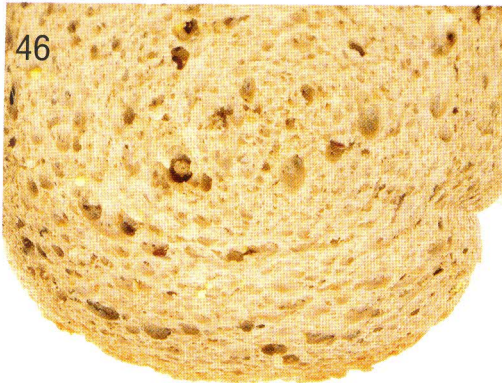
- ข้ออักเสบรูมาตอยด์ 18
- โรคหยาท ก้ำยท 24
- วัคซีนที่ผู้สูงอายุควรจัด 52
- โพเบีย กลัวโรครุผล 82
- คลอดเลือดหัวใจ & สติน์ 30
- SEX แบบ Fit & Firm 68

- 18 Disease Management
ข้ออักเสบรูมาตอยด์ ใครก็เป็นได้
ที่สำคัญคือส่วนไท่ทงุ่รักษาไม่หาย และหากได้รับการรักษาเข้า
อาจจะทำให้ข้อถูกทำลาย ต่างจากการรักษาอย่างถูกต้อง
ตั้งแต่เนิ่นๆ ที่จะทำให้ผู้ป่วยอยู่กับโรคนี้ได้อย่างมีความสุข
- 24 Scoop
โรคหยาท มีเยะ แคมทหายท
มารู้จักกันไว้ เพราะถึงจะเป็นโรคที่พบน้อย แต่ด้วยชนิดของโรคที่มี
มากมาย และแพทยบางคนก็ไม่รู้จัก แคมมักเกิดกับเด็กทารกหรือ
เด็กเล็ก ผู้ป่วยจึงมักได้รับการรักษาเข้า
- 64 Feature 2
ระวังกัยจากความร้อน
สิ่งทีทุกคนกลัวและกังวลมากที่สุดใฤดูร้อนคงหนีไม่พ้นความ
ร้อนและแสงแดด แต่ก็เป็นช่วงที่ผู้คนนิยมทำกิจกรรมนอกสถาน
ที่กันมาก ไม่ว่าจะเป็นการพักผ่อนริมหทะเล การเล่นกีฬาากลางแจ้ง
หลายคนจึงเสี่ยงที่จะเป็นโรจากความร้อนหากไม่ระวัง



Contents

HealthToday Magazine
Vol.12 No.132 April 2012

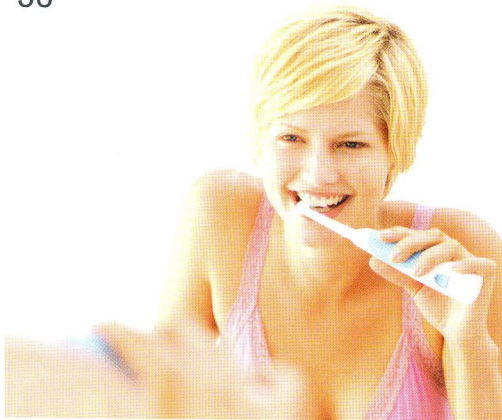


46

Health

- 28 **Cheer Your Heart Up** รู้จักสัญญาณเตือนของร่างกาย
- 30 **Feature 1** รักษาหลอดเลือดหัวใจตีบด้วยสเต็มก
- 34 **Health Focus** น้ำ...เข้าหู อย่าให้เป็นเรื่องใหญ่
- 36 **Meet Cancer Experts** มะเร็งลำไส้ใหญ่ อาหารช่วยได้
- 40 **Healthy Skin Q&A** จับไขหัวโกรน, มีตึงเนื้อที่คอ
- 50 **Oral Care** วิธีรับมืออุบัติเหตุ
- 52 **Elderly Health** วัคซีนที่ผู้สูงอายุควรฉีด
- 58 **Well-women** ผู้หญิงกับสุขภาพในช่องปาก ไม่ใช่แค่เรื่องเหงือกและฟัน
- 68 **Sexual Health** มีเชื้อส่ออย่างไรให้ปลอดภัย
- 78 **Health Guide** การป้องกันแสงแดด
- 88 **Ask Your Pharmacist** ยาน้ำ เรื่องวุ่นๆ ของคุณแม่
- 90 **Fitness** เคล็ดลับออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอให้น้ำหนักลด

58



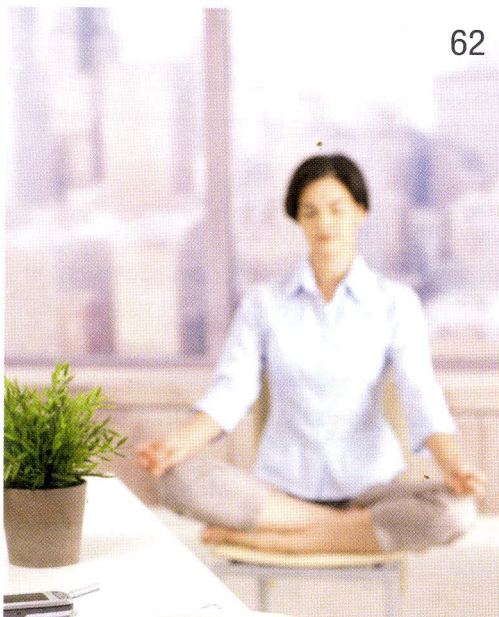
Diet & Nutrition

- 46 **Nutrition** อาหารเข้านอนน้ำหนัก
- 56 **Healthy Foodies** ไข่ตุ๋นทะเล

Mind / Spirit

- 74 **Well-being** ตายอย่างสงบ ตอนที่ 2
- 82 **Mental Health** โฟเบีย โรคกลัวอย่างรุนแรง
- 86 **All in Family** ลูกถูกรังแก

62



Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 42 **Profile** ยิบซี-คีร์ติ มหาพฤกษ์พงศ์ แค่มีเวลาอยู่กับตัวเองก็สุขพอแล้ว
- 54 **Healthy Beauty** ดูแลผิวฉบับ Back to Basic ของวีเจเบลล์
- 60 **Music for Health** ดนตรีสยบอารมณ์
- 62 **Yogini in the City** ร่อนกาย ร่อนใจ
- 72 **English Embrace** Sympathy & Empathy

Regulars

- 38 **Books**
- 49 **Healthmart**
- 94 **Doctor's Jokes** ตรงไหนก็เจ็บ