

# HealthToday

นิตยสารเพื่อสุขภาพเต็มร้อย  
www.healthtodaythailand.com

f HealthToday Thailand

12<sup>th</sup> anniversary ฉบับที่ 133 พฤษภาคม 2555

**Bell's palsy**  
อัมพาตครึ่งใบหน้า

**ความฉลาด**  
เพิ่มพูนได้?

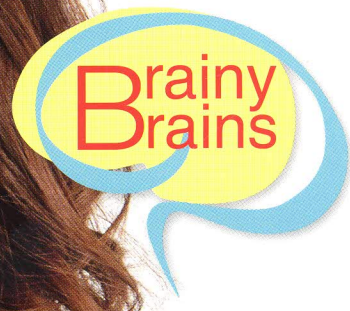
**ทำอะไร**  
เมื่อถูกท้าวาง

**เช็กส์เป็นพิษ**

**อาหารสร้างอัจฉริยะ:**

วิธีหนี  
**มะเร็งเต้านม**

New Column  
**Eye**  
stories



Health today  
SERIALS



001465  
bib:13399108378

ชีวิต 2 ภาคที่สมดุลของ  
**จุ่มจุ่ม-วรรณัท จันทรัตมี**



- ป้องกันสมองเสื่อมด้วยดนตรีคลาสสิก
- ฟ้า
- ก้องเกียม
- อาการเมื่ออาหารในผู้สูงอายุ
- การดูแลบาดแผล
- แพ้ยา
- เตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์
- ชูโดอีเฟดริน เมื่อยาแก้หวัดกลายเป็นยาเสพติด

ISSN 1513-8178  
9 781513 817101  
120501 170 Baht



# Contents

HealthToday Magazine  
Vol.12 No.133 May 2012



นางแบบ วรรณัท จันทรัมย์  
ช่างภาพ จุฑารัตน์ วิฑูสูวรรณ  
สไตลิสต์ นะ ศรีศรากร  
แต่งหน้า สันติศักดิ์ บุณยาร  
ทำผม สากล อิศโร  
เสื้อผ้า AIZ

**Disease Management**

## โรคใบหน้าอัมพาตครึ่งซีก (Bell's palsy)

โรคใบหน้าอัมพาตครึ่งซีก (Bell's palsy) เป็นโรคที่พบบ่อยที่สุดของโรคอัมพาตครึ่งซีกชนิดที่ไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด โดยผู้ป่วยจะมีอาการใบหน้าชาหรืออ่อนแรงครึ่งซีก ตาปิดหรือตาพร่า น้ำลายไหลออกมาจากริมฝีปากข้างที่อ่อนแรง ปากเบี้ยว ลิ้นแข็ง และหูมีเสียงดังขึ้น

**สาเหตุ**  
สาเหตุของโรคใบหน้าอัมพาตครึ่งซีกยังไม่แน่ชัด แต่เชื่อกันว่าเกิดจากการอักเสบของเส้นประสาทที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อใบหน้า

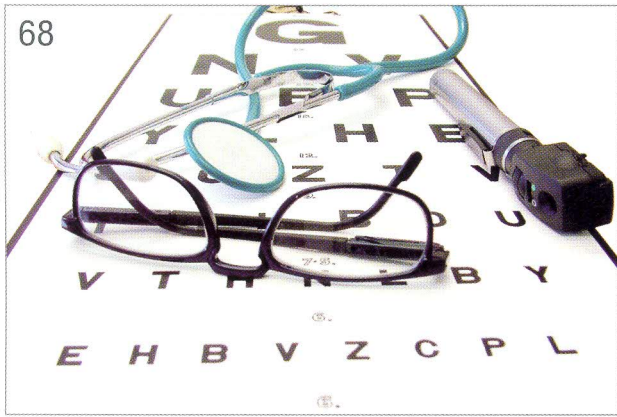
**อาการ**  
ผู้ป่วยจะมีอาการใบหน้าชาหรืออ่อนแรงครึ่งซีก ตาปิดหรือตาพร่า น้ำลายไหลออกมาจากริมฝีปากข้างที่อ่อนแรง ปากเบี้ยว ลิ้นแข็ง และหูมีเสียงดังขึ้น

**การวินิจฉัย**  
การวินิจฉัยโรคใบหน้าอัมพาตครึ่งซีกทำได้โดยการตรวจดูอาการทางคลินิกของผู้ป่วย

**การรักษา**  
การรักษาโรคใบหน้าอัมพาตครึ่งซีกทำได้โดยการรับประทานยาต้านการอักเสบและยาแก้ปวด

**การป้องกัน**  
การป้องกันโรคใบหน้าอัมพาตครึ่งซีกทำได้โดยการดูแลสุขภาพให้ดีและหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ

22



68

**22 Disease Management**  
**โรคใบหน้าอัมพาตครึ่งซีก (Bell's palsy)**  
เพราะคนทั่วไปมีโอกาสที่จะเป็นโรคใบหน้าอัมพาตครึ่งซีก หรือ Bell's palsy ได้ตั้งแต่อายุ 1 ในช่วงชีวิต โดยความเสี่ยงจะสูงขึ้นตามอายุ และการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน มีระบบภูมิคุ้มกันผิดปกติ หรือเป็นหญิงตั้งครรภ์ในช่วงไตรมาสที่ 3 ทุกคนจึงควรทำความรู้จักโรคนี้ไว้

**50 Feature**  
**ความฉลาดเพิ่มพูนได้**  
ในสมัยก่อนเราเชื่อว่า ความฉลาดของคนที่วัดกันเป็นคะแนนไอคิวนั้น ไม่สามารถเพิ่มพูนได้ แต่สมัยนี้มีข้อมูลใหม่ๆ ที่แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดสามารถเพิ่มพูนขึ้นได้

**68 Eye Stories**  
**ตรวจตา รู้ปัญหา ป้องกันได้**  
ผู้ที่มีสายตาผิดปกติได้เปรียบ แต่เดิยอนึ่งวงการแพทย์สามารถแก้ปัญหายาตาต่างๆ ได้มากมาย เพียงแค่เราต้องหมั่นไปตรวจตา เพื่อจะได้ทราบปัญหา และรับการรักษา หรือหากทางป้องกันไว้ตั้งแต่เนิ่นๆ

*On the cover*

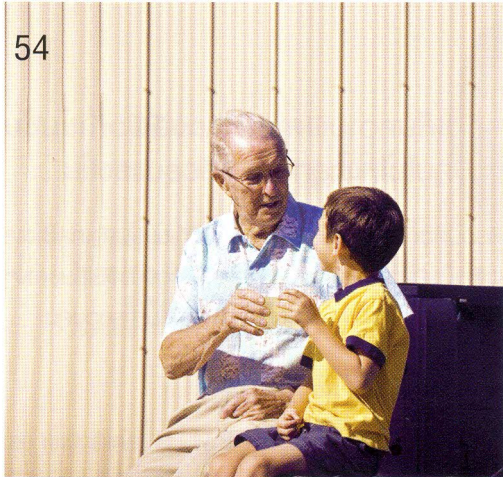
- Bell's palsy อัมพาตครึ่งซีก 22
- ความฉลาดเพิ่มพูนได้? 50
- ทำอะไร เมื่อถูกคว่ำ? 66
- เช็กส์เป็นพิษ 96
- อาหารสร้างอัจฉริยะ 46
- วิธีหนี มะเร็งเต้านม 36
- New Column Eye Stories 68



# Contents

HealthToday Magazine  
Vol.12 No.133 May 2012

54



66



82



## Health

- 26 **Scoop** โรคกรดไหลย้อนขึ้นมาจากคอและกล่องเสียง
- 30 **Health Focus** มลพิษในบ้าน อันตรายแฝงที่นึกไม่ถึง
- 34 **Cheer Your Heart Up** เอกซเรย์คอมพิวเตอร์หัวใจของฟากจากมิซิแกน (1)
- 36 **Meet Cancer Experts** มะเร็งเต้านม พบเร็ว รอดสูง
- 40 **Healthy Skin Q&A** ฝ้า...เกิดจากอะไร และรักษาอย่างไร
- 54 **Elderly Health** อาการเบื่ออาหารในผู้สูงอายุ
- 72 **Well-women** ดูแลสุขภาพให้พร้อมเป็นคุณแม่
- 84 **Health Guide** การดูแลบาดแผล
- 88 **Fitness** ออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา
- 92 **Ask Your Pharmacist** แพ้ยา อย่าให้แพ้ซ้ำ
- 96 **Sexual Health** เช็กส์เป็นพิษ

## Diet & Nutrition

- 46 **Nutrition** อัจฉริยะสร้างได้ด้วย “อาหาร”
- 57 **Healthy Foodies** ปลายังพริกกระเทียม
- 80 **Oral Care** อาหารกับสุขภาพปากและฟัน

## Mind / Spirit

- 66 **Well-being** เมื่อถูกทว่าวโง่ ทำอย่างไรจึงไม่เป็นต่อไป
- 76 **Mental Health** ก้องเทียม
- 82 **All in Family** เด็กอ่อนไหว

## Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 42 **Profile** ชีวิต 2 ภาคที่สมดุลของ จุมจิม-วรนันท์ จันทรศัมภ์
- 58 **Healthy Beauty** งามจากภายใน สีสต์ ยิปซี
- 60 **Music for Health** ดนตรีคลาสสิกช่วยป้องกันสมองเสื่อม
- 62 **Yogini in the City** พัดโทม
- 64 **English Embrace** เลือกใช้ชีวิตให้มีความสุข

## Regulars

- 53 **Books**
- 79 **Healthmart**
- 91 **Doctor's Jokes** แน่ใจ?