

HealthToday

นิตยสารเพื่อสุขภาพเต็มร้อย
www.healthtodaythailand.com

12th anniversary | ฉบับที่ 134 มิถุนายน 2555

f HealthToday Thailand

โรคอ้วน

รู้ทันเซลล์โลก

ลดน้ำหนัก
ที่ถูกและดี

ความเชื่อผิดๆ ที่
หัวใจเสี่ยงอันตราย

จับผิด
มะเร็งต่อมลูกหมาก

อาการผิดปกติของตา
อย่ามองข้าม

คอลัมน์ใหม่




แพนกลูกคิด
เรื่องเล่าชีวิตในโรงพยาบาล

Healthy
Slim

มั้งค้
ดูมิโกะ = สุขชิง =
ชีวิตจริงยิ่งกว่าดาวกระจาย

Health today
SERIALS



001574
bib:13399108378

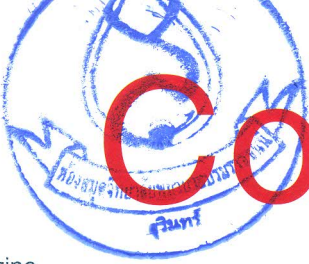


- คนตรัสยบโรคอ้วน
- เสียงแหว่ในหูของผู้สูงอายุ
- หัวใจล้มเหลวเสียงกระดูกพรุน

- เป็นผู้ฟังที่ดีทำอย่างไร
- ความลับของความสุข
- คำถามที่ต้องตอบ ก่อนมีเช็กส์

- พันตัวงักกันกระดูก
- อาหารบำรุงผม

17
9 781513 817101
ISSN 1513-8178
120501
70 Bant.



Contents

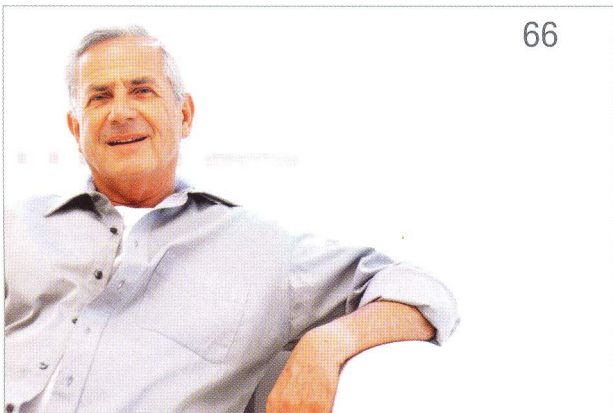
HealthToday Magazine
Vol.12 No.134 June 2012



นางแบบ ยูมิโกะ สุกิยะ
ช่างภาพ คมกฤษณ์ พิระศิลป์
สไตลิสต์ นะ ศรีศรากร
แต่งหน้า/ทำผม ภูตุล คงจันทร์
เสื้อผ้า Xact



20



66

20 Disease Management โรคอ้วน

เพศชายและเพศหญิงที่มีปริมาณไขมันมากกว่าร้อยละ 25 และร้อยละ 30 ขึ้นไปจะถูกจัดว่าเป็นโรคอ้วน ซึ่งนอกจากจะทำให้รูปร่างไม่สวยแล้ว โรคอ้วนยังทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพมากมาย ชนิดที่หลายคนอาจจะคาดไม่ถึง

56 Eye Stories อาการผิดปกติของตาอย่างมองเห็น

การมีสายตาสกตตั้งแต่เกิดจนเสียชีวิต จะทำให้เราสามารถประกอบภารกิจต่างๆ ได้ดี ได้เห็นโลกกว้าง และมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ซึ่งหนึ่งในวิธีการดูแลสุขภาพที่ดีคือการไปตรวจตา โดยเฉพาะเมื่อเกิดอาการผิดปกติต่างๆ

66 Elderly Health เสียงแหว่ในหูของผู้สูงอายุ

คนปกติก็สามารถได้ยินเสียงแหว่ในหูได้ ถ้าไปอยู่ในที่เงียบสงบหรือมีพยาธิสภาพของหูชั้นนอก เช่น มีขี้หูอุดตันช่องหูชั้นนอก แต่เมื่อไปอยู่ในที่ปกติ เสียงดังจากสิ่งแวดล้อมจะกลบเสียงแหว่ในหูตามธรรมชาตินี้ แต่เสียงแหว่ในหูที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ดูจะมีความซับซ้อนมากกว่านั้น

On the cover

โรคอ้วน 20

รุกรานเซลล์ลูก 70

ลดน้ำหนักที่ถูกและดี 38

ความเชื่อผิดๆ ที่หัวใจเสี่ยงอันตราย 62

จับผิดมะเร็งต่อมลูกหมาก 26

อาการผิดปกติของตาอย่างมองเห็น 56

คอลัมน์ใหม่ แพณกฤตคิด
เรื่องเล่าชีวิตในโรงพยาบาล 76



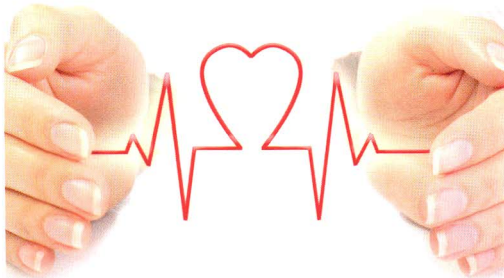
Contents

HealthToday Magazine
Vol.12 No.134 June 2012

28



62



70



Health

- 26 **Meet Cancer Experts** จับผิดมะเร็งต่อมลูกหมาก
- 28 **Feature** ลดเสียง เสียงปวดเข่า
- 32 **Cheer Your Heart Up** ตรวจหัวใจด้วยคลื่นสนามแม่เหล็กไฟฟ้า และสารกัมมันตรังสี
- 36 **Healthy Skin Q&A** ฟันคุดงันกระดูก / แผลแมงกะพรุนไฟ
- 48 **Music for Health** ดนตรีสยบโรคอ้วน
- 60 **Oral Care** การเลือกแปรงสีฟัน
- 62 **Myths & Facts** ความเชื่อพิศๆ เกี่ยวกับสุขภาพหัวใจ
- 90 **Fitness** ลดการบาดเจ็บด้วย Cross Training
- 92 **Ask Your Pharmacist** อ่านเอกสารกำกับยาก่อนใช้
- 94 **Health Guide** อาหารไม่ย่อย

Diet & Nutrition

- 38 **Nutrition** ลดน้ำหนัก แบบไม่เสียสุขภาพ
- 50 **Yogini in the City** มีตาทาระ กินอย่างเป็นมิตรกับตัวเอง
- 54 **Healthy Foodies** ยำส้มโอ

Mind / Spirit

- 74 **Well-being** เป็นผู้หญิงที่ดีทำอะไร
- 76 **แผนกฉุกเฉิน** พัดโหมที่ไม่ออก
- 84 **Mental Health** ไม่ “บ้า” ก็มาหาจิตแพทย์ได้
- 88 **All in Family** ความพึงใจในเด็ก

Living-Well

- 42 **Profile** มิ่งค์-ยูมิโกะ สุขิยะ: ชีวิตจริงยิ่งกว่าดาวกระจาย
- 46 **English Embrace** ความลับของความสุข
- 52 **Healthy Beauty** วิธีดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันของ จุ๋มจิม
- 70 **Well-women** รู้ทันเซลล์โลว์
- 80 **Sexual Health** คำถามที่ต้องตอบ ก่อนมีเซ็กซ์

Regulars

- 65 **Books**
- 83 **Healthmart**
- 98 **Doctor's Jokes** ช่วยไ้ชั้ดขั้้น