

# HealthToday

นิตยสารเพื่อสุขภาพเต็มร้อย  
www.healthtodaythailand.com

f HealthToday Thailand

12<sup>th</sup> anniversary | ฉบับที่ 135 กรกฎาคม 2555

วารสารใหม่ประจำเดือน  
กรกฎาคม.....2555.....



## หัวใจ

เต้นผิดจังหวะ:

## ระวังตาบอด

## ไขเลือดออก

## มะเร็งศีรษะ: และลำคอ?

## รู้ทันโรคแพ้พิษ

## พืชไฟลามทุ่ง

## อุตสาหกรรมเชื้อ อสุจิ

เอสเธอร์ สุปรีย์ลีลา  
ครอบครัวทำให้ชีวิตสมดุล



- ดนตรี...ยาวิเศษของผู้สูงอายุ
- พัดไหม ถ้าเราจะไม่เหมือนใคร
- รู้จักยารักษาภาวะฟอสเฟตในเลือดสูง

- PMS ป่วนก่อนมีรอบเดือน
- ติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ

- นอนกรนเสียงมะเร็ง
- คู่มือประหยัดค่าทำฟัน



# Contents

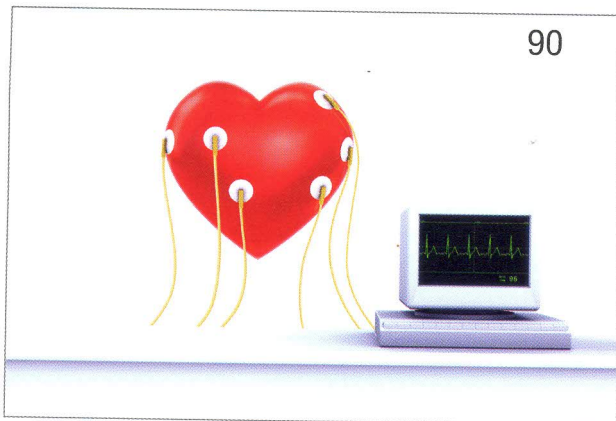
HealthToday Magazine  
Vol.12 No.135 July 2012



นางแบบ เอสเธอร์ สุปรีย์ลีลา  
ช่างภาพ จุฑารัตน์ วิรุฒสุวรรณ  
สไตลิสต์ นะ ศิริศรารกร  
แต่งหน้า สันติศักดิ์ บุญยาก  
ทำผม สากล อิศโร  
เสื้อผ้า Dapper



20



90

## On the cover

- หัวใจเต้นผิดจังหวะ 90
- ระวังตาบอด 66
- ไข้เลือดออก 20
- มะเร็งศีรษะและลำคอ 26
- รู้ทันโรคแพนิค 72
- เบียดไฟลามทุ่ง 48
- อุตสาหกรรมเชื้ออสุจิ 30

## 20 Disease Management

### ไข้เลือดออก

ในเดือนพฤษภาคมนี้มีคนไทยเป็นไข้เลือดออกกันแล้วกว่าหมื่นราย ในช่วงหน้าฝนแบบนี้จึงต้องระวังโรคติดต่อจากยุงลายอย่างไข้เลือดออกกันไว้ให้ดี โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนปลายและผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นโรคนี้กันมากกว่าเด็กๆ เสียแล้ว

## 66 Eye Stories

### ระวังตาบอด

ดวงตาดอกจากจะเป็นหน้าตาต่างของหัวใจแล้ว ยังเป็นอวัยวะสำคัญที่ทำให้เรามีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขที่ดี ดังนั้นเราจึงควรทราบถึงสาเหตุที่ทำให้ตาบอดหรือสายตาเสื่อมลงกันไว้บ้าง เพื่อที่จะได้ช่วยกันป้องกันมิให้เกิดขึ้น

## 90 Elderly Health

### เมื่อหัวใจเต้นไม่เหมือนเดิม

เมื่อเข้าสู่วัยชรา หัวใจและอวัยวะใหญ่ก็ย่อมเสื่อมสภาพไปด้วย ส่วนจะเสื่อมมาก เสื่อมน้อย เสื่อมเร็ว เสื่อมช้า ก็แล้วแต่การเลี้ยงดูที่ไม่สมดุล ไม่ว่าจะเป็นมากเกินไปหรือน้อยเกินไป แล้วผู้สูงอายุจะทราบได้อย่างไรว่าหัวใจของพวกเขากำลังเต้นผิดปกติอยู่หรือไม่



# Contents

HealthToday Magazine  
Vol.12 No.135 July 2012

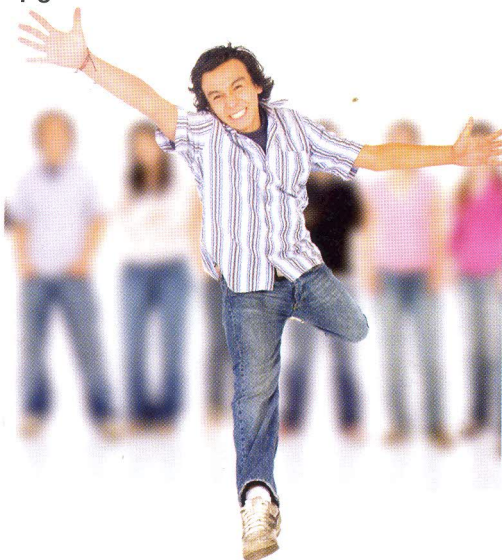
30



60



76



## Health

- 26 **Meet Cancer Experts** รู้จัก...มะเร็งศีรษะและลำคอ
- 28 **Cheer Your Heart Up** น้ำพระพุทธรมนต์...รักษาโรค?
- 30 **Feature** อุตสาหกรรมเชื้ออสุจิ
- 38 **Fitness** แก้ไขข้อผิดพลาดเพื่อการออกกำลังกายที่ได้ผล
- 48 **Healthy Skin Q&A** กินยารักษาสิวแล้วเวียนศีรษะบ้านหมุน/โรคโผลามทุ่งเป็นอย่างไร
- 60 **Well-women** PMS ป่วนก่อนมีรอบเดือน
- 64 **Oral Care** ป้องกัน=ประหยัดค่าทำฟัน
- 84 **Ask Your Pharmacist** ยารักษาภาวะเฟออสเฟตในเลือดสูงจากโรคไตวาย
- 86 **Health Guide** ติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ
- 94 **Sexual Health** การดูแลอวัยวะเพศหญิง

## Diet & Nutrition

- 34 **Nutrition** สุขภาพดี เริ่มที่บ้าน
- 41 **Healthy Foodies** ปอเปี๊ยะฮกเกี้ยน

## Mind / Spirit

- 72 **Mental Health** โรคแพนิค
- 76 **Well-being** พัดโหมถ้าเราจะไม่เหมือนใคร
- 78 **แผนกอุทิศ** ถูกทอดทิ้ง
- 82 **All in Family** ความรุนแรงบนออนไลน์

## Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 42 **Profile** เอสเธอร์ สุปรีย์ลีลา ครอบครัวทำให้ชีวิตสมดุล
- 50 **Music for Health** ดนตรี...ยาวิเศษของผู้สูงอายุ
- 54 **English Embrace** รักที่ไม่มีมีเงื่อนไข
- 56 **Yogini in the City** จูเล็ก จูใหญ่
- 58 **Healthy Beauty** ปรับสุขภาพให้พร้อมทั้งเรื่องงานและเรียน

## Regulars

- 53 **Healthmart**
- 98 **Doctor's Jokes** ยังไม่รู้