

HealthToday

นิตยสารเพื่อสุขภาพเต็มร้อย
www.healthtodaythailand.com
HealthToday Thailand

12th anniversary ฉบับที่ 138 ตุลาคม 2555

สั่นหลังติดยึด

เตือนภัย
ก่อนโรคหัวใจมาเยือน

จิตป่วย
จากอินเทอร์เน็ต

มะเร็งกระดูก

ลวกช้อน
ฆ่าเชื้อ?


ถอดรหัส
ความปวด

รักเจ็บๆ



สัมภาษณ์ พิเศษ
เต็มอิ่มกับชีวิตที่สมดุล

Health today
SERIALS



001888
bib:13399108378



- พ้นจากเชื้อยีสต์
- ปวดหัว ย้อนดูฝัน
- พมร่วง

- โรคตาในเด็ก
- ปวดท่อน้อย
- เสริมแคลเซียมให้ผู้หญิงสูงอายุ

- ยาแก้ไอสำหรับเด็ก
- ปวดกล้ามเนื้อ
- 5 วิธีเร่งการเผาผลาญ

ISSN 1513-8178
9 781513 817101
17
121001
70 Baht



Contents

HealthToday Magazine
Vol.12 No.138 October 2012

นางแบบ อัญชลินี พรหมสุทธิ
ช่างภาพ คมกฤษณ์ พีระศิลป์
สไตลิสต์ นะ ศิริศรการ
แต่งหน้า สันติศักดิ์ บุญยการ
ทำผม สากล อิศโร
เสื้อผ้า Dapper Women



20

Disease Management

โรคข้อสันหลังอักเสบตึงยึด

โรคข้อสันหลังอักเสบตึงยึด (Ankylosing Spondylitis) เป็นโรคที่เกิดจากการอักเสบเรื้อรังของข้อต่อกระดูกสันหลัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ข้อต่อกระดูกสันหลังส่วนเอวและคอ ซึ่งจะทำให้กระดูกสันหลังเชื่อมติดกันและเคลื่อนไหวได้ยากขึ้น

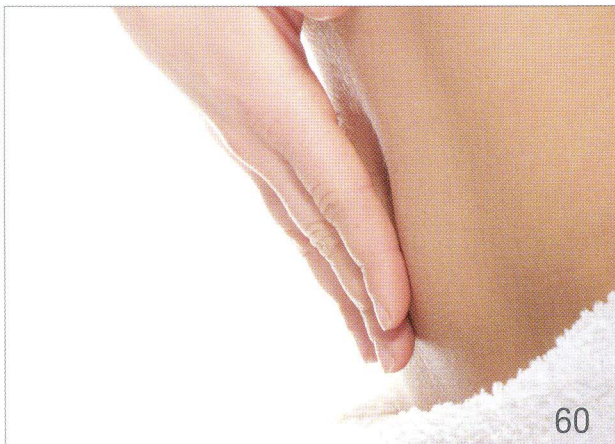
อาการของโรคข้อสันหลังอักเสบตึงยึด ได้แก่ ปวดหลังเรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนเช้าหรือหลังจากพักนานๆ อาการปวดมักจะดีขึ้นเมื่อเคลื่อนไหวร่างกาย แต่จะกลับมาปวดอีกครั้งเมื่อหยุดพักนานๆ นอกจากนี้ยังอาจมีอาการอักเสบของข้อต่ออื่นๆ เช่น ข้อต่อกระดูกข้อเท้า ข้อต่อกระดูกเข่า และข้อต่อกระดูกสะโพกด้วย

การวินิจฉัยโรคข้อสันหลังอักเสบตึงยึดทำได้โดยการตรวจเลือดและเอกซเรย์กระดูกสันหลัง

การรักษาโรคข้อสันหลังอักเสบตึงยึดทำได้โดยการรับประทานยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) เพื่อลดอาการปวดและอักเสบ การออกกำลังกายเป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและการยืดกล้ามเนื้อ จะช่วยบรรเทาอาการและป้องกันการลุกลามของโรคได้

การผ่าตัดอาจจำเป็นในกรณีที่อาการรุนแรงและไม่สามารถตอบสนองต่อการรักษาด้วยยาได้

การป้องกันโรคข้อสันหลังอักเสบตึงยึดทำได้โดยการออกกำลังกายเป็นประจำ และหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่



60

20 Disease Management

โรคข้อสันหลังอักเสบตึงยึด

โรคข้อสันหลังอักเสบตึงยึดไม่ใช่โรคแปลกหรือหายาก แกรมยังเกิดขึ้นกับคนวัยหนุ่มสาวที่เป็นความหวังของครอบครัว และหากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องตั้งแต่แรกอาจจะทำให้พิการด้วย อย่าปล่อยให้โรคนี้คุกคามคุณ

56 Feature

โรคจิตจากอินเทอร์เน็ต

การติดอินเทอร์เน็ตทำให้บ้าได้ไหม? นี่เป็นคำถามที่นักจิตวิทยาการเขาคิดกันมานาน และดูเหมือนคำตอบจะชัดเจนมากขึ้นทุกวันว่า การติดอินเทอร์เน็ตอันตรายกว่าที่คิด

60 Well-women

ปวดท้องน้อย ปัญหาใหญ่สำหรับผู้หญิง

ผู้หญิงจะเกิดอาการปวดท้องน้อยเรื้อรังมากกว่าผู้ชายในอัตราส่วน 9:1 โดยผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์จะเป็นถึงร้อยละ 15-40 ที่เดียว คุณผู้หญิงทั้งหลายจึงไม่ควรพลาดเรื่องนี้

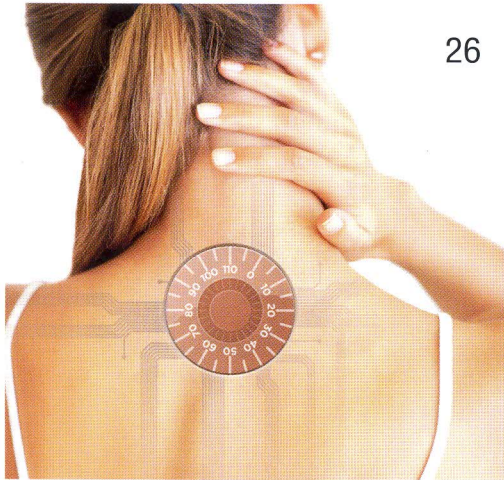
On the cover

- สันหลังตึงยึด 20
- เตือนภัยก่อนโรคหัวใจมาเยือน 30
- จิตป่วยจากอินเทอร์เน็ต 56
- มะเร็งกระดูก 24
- ลวกร้อนน้ำเชื้อ? 36
- ถอดรหัสความปวด 26
- รักจีบๆ 80



Contents

HealthToday Magazine
Vol.12 No.138 October 2012

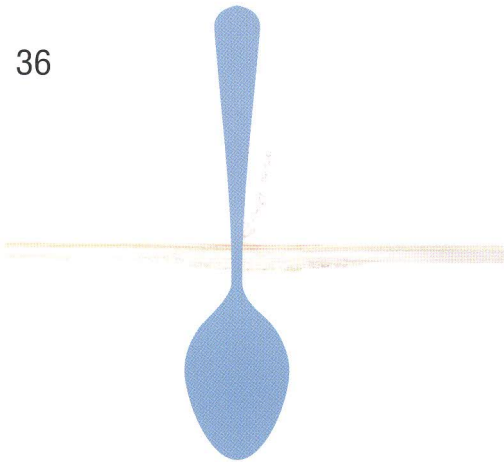


26

Health

- 24 **Meet Cancer Experts** มะเร็งกระดูก กัญชุกคามเด็กและวัยรุ่น
- 26 **Health Focus** กอดรัดหัดความปวด
- 30 **Cheer Your Heart Up** สัญญาณเตือนโรคหัวใจ ที่ต้องรีบไปพบแพทย์
- 32 **Healthy Skin Q&A** ฟันคั่นมีดาวบริวารที่ขาหนีบ, ยากินรักษาสิว มีโนโซคลิน
- 64 **Oral Care** ปวดหัว ย้อนดูฟัน
- 76 **Fitness** รู้ทันปวดกล้ามเนื้อจากการออกกำลังกาย
- 80 **Sexual Health** รักเจ็บๆ...ครั้งแรกหรือกลางบอกรัก
- 84 **Eye Stories** โรคตาในเด็ก
- 88 **Ask Your Pharmacist** โยข้อข้อใจยาแก้ไอสำหรับเด็ก
- 98 **Health Guide** พมร่ว่ง

36



Diet & Nutrition

- 36 **Nutrition** ทบ้อลวกช้อน ปลอดภัยหรือเป็นภัย
- 40 **Healthy Foodies** ชุปเต้าหู้ใส่ไข่
- 66 **Elderly Health** เสริมแคลเซียมอย่างไรในวัยสูงอายุ

66



Mind / Spirit

- 70 **Mental Health** ปวดปลอดภัย ถ้าเข้าใจถูกต้อง
- 74 **Well-being** ปวด! อารมณ์เสีย
- 92 **All in Family** สอนลูกให้รู้จักเคารพผู้อื่น
- 94 **แผนกอุกคิต** เรื่องเล่าของนิสิตแพทย์

Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 42 **Profile** ธัญสินี พรหมสุภร์ แข็งแรงด้วยชีวิตที่สมดุล
- 48 **English Embrace** คำสำคัญเท่าน้ำใจ
- 50 **Music for Health** บริหารความคิดสร้างสรรค์ด้วยดนตรี
- 52 **Yogini in the City** เจ็บ...แต่ไม่จบ
- 54 **Healthy Beauty** ดูแลสุขภาพแบบที่ชอบ

Regulars

- 102 **Doctor's Jokes** พยายามเท่าไรก็ไม่สำเร็จ