

วารสารใหม่ประจำเดือน  
ธันวาคม.....2555.....

นิตยสารเพื่อสุขภาพเต็มร้อย  
www.healthtodaythailand.com  
HealthToday Thailand

12<sup>th</sup> anniversary | ฉบับที่ 140 ธันวาคม 2555

**โรคหย่อน  
สมรรถภาพทางเพศ**

**มะเร็งตับ**

**หมอนรองข้อเข่า  
อักเสบ**

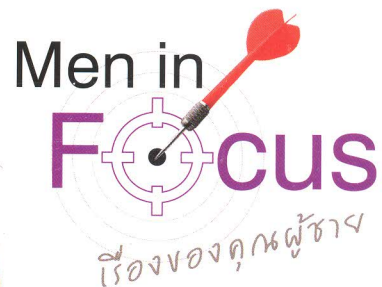
**ปัญหาช่องปาก  
ผู้ชาย > ผู้หญิง**

**ช่วยด้วย  
ปัสสาวะเล็ด**

รู้ทัน **“น้องชาย”**  
ตัวเอง

**เช็กลิสต์  
เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่**

**กาแฟอินบ่อนชีวิต**



**กิตติลักษณ์  
กรสุทธิไรรรรณ**  
ขอสร้างฝันจากศูนย์

Health today  
SERIALS



001986  
bib:13399108378



- ภูมิแพ้ในเด็กทารก
- เคล็ดล้มการสดน้ำหนัก
- อาหารต้านความดันโลหิตสูง

- ไวรัสสงตา
- โทซี เช็งง ช่วยฟื้นฟูปอด
- รอยด่างมีขุยที่ศีรษะ

- ยาบำรุงเลือด
- เปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข



# Contents

HealthToday Magazine  
Vol.12 No.140 December 2012



นางแบบ กิตติฉกัล กรสุทธิไรวรรณ  
ช่างภาพ จริญญา วิธสุวรรณ  
สไตลิสต์ นะ ศรีศรากร  
แต่งหน้า/ทำผม กุศล คงจันทร์  
เสื้อผ้า Kloset



22



66

## On the cover

- โรคหย้อนสมรรถภาพทางเพศ 22
- มะเร็งตับ 26
- หมอนรองข้อเข่าอักเสบ 38
- ปัญหาช่องปากผู้ชาย > ผู้หญิง 76
- ช่วยด้วย ปัสสาวะเล็ด 60
- รู้ทัน “น้องชาย” ตัวเอง 85
- เช็กลิสต์ เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ 72
- กาแฟอินป่วนชีวิต 66

## 22 Disease Management

### โรคหย้อนสมรรถภาพทางเพศ

การสำรวจของสมาคมศิษย์แพทย์ระบบปัสสาวะแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์พบว่า ร้อยละ 30 หรือ 1 ใน 3 ของชายไทยที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป จะมีอาการของโรคหย้อนสมรรถภาพทางเพศ เช่นเดียวกับผู้ชายทั่วโลก ผู้ชายจึงควรทำความรู้จักกับโรคนี้ให้ได้

## 60 Elderly Health

### ช่วยด้วย ปัสสาวะเล็ด

“อย่าก้อออกไปเกี่ยวกับลูกกับหลาน แต่ก็ไม่อยากเป็นการ เพราะมีปัญหาเรื่องปัสสาวะ สงสัยคงเป็นกรรมเก่า” ผู้อาวุโสบางรายคิดเช่นนั้นเมื่อประสบปัญหาเกี่ยวกับการปัสสาวะ ทั้งที่ความจริงแล้วเป็นโรคที่สามารถรักษาหรือบรรเทาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

## 66 Mental Health

### กาแฟอินป่วนชีวิต

กาแฟอินถือเป็นสารกระตุ้นประสาทที่มีการบริโภคมากที่สุดในโลกและในเกือบทุกประเทศ แต่ก็ยังมีคนอีกไม่น้อยที่อาจจะไม่ค่อยรู้จักกับสารตัวนี้ ทั้งๆ ที่มันอาจจะทำให้ร่างกายและจิตใจของคุณปั่นป่วนได้ ถ้าบริโภคอย่างไม่ถูกต้อง



# Contents

HealthToday Magazine

Vol.12 No.140 December 2012

26



## Health

- 26 **Meet Cancer Experts** คัดกรอง ป้องกัน ลดเสี่ยงมะเร็งดับ
- 28 **Cheer Your Heart Up** เพิ่มสุขภาพกายใจด้วยเทคนิคแบบทวาร
- 32 **Healthy Skin Q&A** รอยด่างมีขุยที่หนังศีรษะ, สงสัยเรื่องลอกหน้า
- 38 **Feature** แหวนรองข้อเข่าอีกขนาด
- 72 **Well-women** เช็กสิสตี โรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่
- 76 **Oral Care** ปัญหาในช่องปากที่ผู้ชายต้องใส่ใจ
- 78 **Eye Stories** ไวรัสสงตา
- 82 **Ask Your Pharmacist** ยานำร่องเลือด
- 85 **Sexual Health** เรื่องของ “น้องชาย” ที่ต้องรู้กัน
- 94 **Health Guide** โรคภูมิแพ้ในทารก

34



## Diet & Nutrition

- 34 **Nutrition** อาหารต้านความดันโลหิตสูง
- 46 **Healthy Foodies** ชูไก่ใส่ถั่วลิสงและเต้าหู้ยี้จีน

## Mind / Spirit

- 64 **Well-being** ด้วยเกียรติ (และสุขภาพ) ของลูกผู้ชาย
- 88 **แผนกฉุกเฉิน** อะไรคือการพักผ่อน?
- 92 **All in Family** เปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข

70



## Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 42 **Profile** กิตติฉกัษ กรสุภรีโรวรรณ ขอสร้างฝันจากศูนย์
- 48 **English Embrace** เลือกรักให้ถูก
- 50 **Music for Health** ชาร์จแบต
- 54 **Yogini in the City** โยคี...แมนตั้งแต่หัวจรดเท้า
- 56 **Healthy Beauty** อยากมีชีวิตที่ฟิตแอนด์เฟิร์ม
- 70 **Fitness** ออกกำลังกายไร้ขีดจำกัด