

HealthToday

วารสารใหม่ประจำเดือน
กุมภาพันธ์.....2556.....

ความรัก บนทุกสิ่ง

Month of Love,
Moment of
Care

- ครอบครัวที่มีความสุข สร้างได้
- หมดแรงทำการบ้าน
- ข้าวใหม่ปลามัน

ตรรกะวิบัติ

เข้าใจ เบ้าหวาน

รู้จัก ความดันโลหิตสูง

ถั่วเหลือง • มะเร็ง?

จุดจบท้องผูก... ริดสีดวงทวาร

Health today
SERIALS



002209
bib:13399108378

จินตหรา ดัช-กานนท์
มีความสุข สนุกกับงานที่รัก



- จัดการสิ่งแปลกปลอมเข้าตา
- ภาวะมีบุตรยากในสตรี
- ปวดข้อศอกจัดการได้
- เวียนศีรษะบ้านหมุน
- จัดระเบียบตู้เย็น
- เร็ม นำรำคาญ แกรมอันตราย
- แมกนีเซียม

ISSN 1513-8178

17 9 781513 817101

130201 70 Baht



Contents

HealthToday Magazine
Vol.13 No.142 February 2013
HealthToday Thailand



นางแบบ จินตนิมิตา สิมะกานนท์
ช่างภาพ คมกฤษณ์ พิระศิลป์
แต่งหน้า สันติศักดิ์ บุญยการ
ทำผม ลากล อิศโร
เสื้อผ้า Choc Top Glam



20



30

On the cover

- ครอบครัวที่มีความสุข สร้างได้ 56
- คมตเรงทำกรบ้าน 84
- ข่าวใหม่ปลามัน 80
- ตรรกะวิบัติ 60
- เข้าใจเบาหวาน 30
- รุ่งริ่ง ความดันโลหิตสูง 82
- ถั่วเหลือง • มะเร็ง? 24
- จุดจบท้องผูก...โรคสีดวงทวาร 20

20 Disease Management

โรคสีดวงทวาร

โรคสีดวงทวารเป็นความผิดปกติของหลอดเลือดดำและเนื้อเยื่อ
ลำจูนหลอดเลือดในช่องทวารหนักซึ่งเกิดขึ้นบ่อย แต่ไม่รู้ว่า
เกิดขึ้นร้อยละเท่าไรเนื่องจากคนอายุเรื่องนี้กันมาก ไม่กล้าบอก
ใคร บางคนไม่กล้าไปหาหมอ จึงไม่มีใครรู้อุบัติการณ์ที่แท้จริง แต่
ฝรั่งประมาณการไว้ว่าพออายุย่าง 50 ปี คนเราจะเป็นโรคสีดวง
ทวารประมาณ 50%

30 Cheer your heart up

กามา - ตอบโต้ เข้าใจเบาหวาน

โรคเบาหวานทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้มากมาย ทั้งโรคหลอดเลือด
สมอง ไตวาย ตาบอด อวัยวะเพศไม่แข็งตัว เส้นประสาทเสื่อม
และโรคหัวใจ การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเบาหวานจึงช่วย
ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและอาการไม่พึงประสงค์เหล่านี้

60 Mental Health

รู้เท่าทันตรรกะวิบัติ

หากลองสังเกตการโต้แย้งกันในทุกวันนี้ จะพบว่าหลายครั้งที่การ
โต้แย้งนั้นหลุดประเด็นไปไกล บ้างก็วนเวียนเหมือนพายเรือในอ่าง
หาข้อสรุปไม่ได้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการใช้ "ตรรกะวิบัติ" ซึ่งหาก
เราเรียนรู้และหลีกเลี่ยงที่จะใช้ การสื่อสารของเราก็จะดีและตรง
ประเด็นมากขึ้น



Contents

HealthToday Magazine
Vol.13 No.142 February 2013
HealthToday Thailand

26



54



76



Health

- 32 **Healthy Skin** เริ่ม...นำร่างกาย เกมอันตราย
- 66 **Well-women** ก้าวข้ามบุตρυยากในสตรี
- 73 **Eye Stories** จัดการสิ่งแปลกปลอมเข้าตา
- 88 **Physical Therapy** ปวดข้อศอก จัดการได้
- 90 **Health Guide** เวียนศีรษะบ้านหมุน

Diet & Nutrition

- 26 **Scoop** รู้ไว้ก่อนใช้วิตามินเสริม
- 34 **Nutrition** จัดระเบียบตู้เย็น
- 38 **Healthy Foodies** ข้าวพุดชิง
- 46 **Dietary** กรดอะมิโน สิ่งเล็กๆ ที่สำคัญ
- 48 **Health Supplement** แมกนีเซียม

Mind / Spirit

- 76 **แผนกความคิด** ที่จริงปัญหาคืออะไร?
- 94 **Body and Mind** ต้นไม้แห่งชีวิต

Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 42 **Profile** จินตนิมิตดา สัมภาษณ์ คุณมีความสุข สนุกกับงานที่รัก
- 50 **English Embrace** ผู้ชนะที่แท้จริง
- 52 **Yogini in the City** ตั้งมั่นเขา
- 54 **Music for Health** ดนตรีเปลี่ยนพฤติกรรม
- 64 **Fitness** Weight Training กับการลดน้ำหนัก
- 70 **Elderly Health** ท้องเที่ยวสไตส์สูงวัยแบบไร้กังวล

Regular

- 69 **Book**
- 87 **Healthmart**