

HealthToday

วารสารใหม่ประจำเดือน

มกราคม.....2557.....



ดูแลสุขภาพใหม่

- ฟันขาว ยิ้มสวย
- น้ำเพื่อสุขภาพ
- เสริมสวยปลายจมูก
- ปรับตาตรง แก้บุคลิก



HealthToday Celeb

พญ.รัญญา เดชศิริพงศ์
เริ่มต้นจากก้าวแรก

พีช! เนื้อแดง

เยื่อบุจมูกอักเสบ
จากเครื่องปรับอากาศ

เตรียมพร้อม
ก่อนฟ้าสอมอง

รอบรู้
โรคมะเร็ง

ไขมันทรานส์
สารอาหารตัวร้าย

ออนไลน์...ป่วนจิต

- โลโคป็น
- สมองเสียม

- อยู่กับรุมตอยด์
- ยาแก้ปวดเมื่อย

- คิดให้ดี ถ้าจะมีบุตรซ้ำ
- อิทธิพลกลุ่มบนสังคมออนไลน์

f HealthToday Celeb
f HealthToday Thailand

ISSN 1513-8178
9 781513 817101
140101 70 Baht

On the Cover



42

พญ.ฉัญญา เดชศิริพงศา

ช่างภาพ จรุงรัฐ วิธสุพรรณ สโกลีตต์ สุทธิศา สุวรรณเจริญ, จัดวิชา
ภรรยาพล แต่งหน้า วันชนะ คงชอน ท้าวม วีระพล มรรยาทอ่อน
เสื้อผ้า Jaspal/ Nisa and Friends

เป็นข่าว ยิ้มสวย	30
บ้านเมื่อสุภาพ	48
เสริมสวยปลายงู	27
ปรับตาตรง แก้มยุ้ย	72
พิษ! เนื้อแดง	52
เยื่อจมูกอักเสบจากเครื่องปรับอากาศ	24
เตรียมพร้อมก่อนผ่าสมอง	82
รอบรู้โรคมะเร็ง	20
ไขมันทรานส์สารอาหารตัวร้าย	34
ออนไลน์...ป่วนจิต	60



16 Disease Management

โรคลมชัก

โรคลมชัก (Epilepsy) เป็นโรคทางระบบประสาทที่เกิดจากความผิดปกติของสมอง สามารถเกิดได้ในคนทุกเพศทุกวัย เนื่องจากการชักที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งจะส่งผลให้เซลล์สมองได้รับความเสียหาย ซึ่งต้องป้องกันไม่ให้เกิดการชักซ้ำ โดยอาศัยความร่วมมือของผู้ป่วยเป็นสำคัญ

34 Scoop 2

ไขมันทรานส์ (Trans Fat) สารอาหารตัวร้าย

กรมควบคุมและป้องกันโรคอเมริกันได้ประเมินว่า ในแต่ละปีไขมันทรานส์มีส่วนทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน 20,000 ราย และมีการตายที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจ 7,000 ราย จากสถิติที่สูงเช่นนี้ทำให้องค์การอาหารและยาสหรัฐอเมริกาออกมาประกาศว่าไขมันทรานส์ไม่ปลอดภัยต่อผู้บริโภคอีกต่อไป แล้วเรายังจะเจอกับเรื่องนี้นักอีกหรือ

52 ตอบใจทง

กินเนื้อแดงเป็นประจำ ทำให้ตายเร็วจริงหรือ?

รายงานผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สหรัฐอเมริกา ที่ทำต่อเนื่องเกิน 20 ปี พบว่าการกินเนื้อแดงเป็นประจำเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้ประชาชนเสียชีวิตก่อนวัยอันควร นักบริโภคเนื้อถึงทลายไมโครพลาสติกเรื่องนี้!



Diet & Nutrition

- 48 **Nutrition** น้ำดื่ม
- 50 **Health Supplement** โสโคป
- 52 **ตอบใจ** กับเนื้อแดงเป็นประจำ
ทำให้ตายเร็วจริงหรือ?
- 54 **Healthy Foodies** มะเหมี่ยว-เชือกเทศ

Health

- 16 **Disease Management** โรคมะเร็ง
- 20 **Meet Cancer Experts**
ความเชื่อและความจริงเกี่ยวกับมะเร็ง
- 24 **Feature 1** เชื้อนอู๋บุกอีกเสบ
จากเครื่องปรับอากาศ
- 27 **Scoop 1** ศัลยกรรมปลายงู
- 30 **Oral Care** ฟอกฟันขาว
- 32 **Health Hotspot** ศูนย์รักษาโรคมะเร็งท่อน้ำ
และกลุ่มโรคความเคสื้อนโทวพิตปกติ
- 34 **Scoop 2** โยมนักรานส์ (Trans Fat)
สารอาหารตัวร้าย
- 37 **Elderly Health** สมอเสื่อ
- 70 **Well-women** คิดให้ตักำจะมีบุตรเจ้า
- 72 **Eye Stories** แก้วตาเข
- 75 **Feature 2** อยู่กับรุมตอยต์
- 80 **Ask Your Pharmacist** ยาแก้ปวดเมื่อย
- 82 **Feature 3** เตรียมพร้อมเมื่อต้องฟ้
- 86 **Health Guide** สีว

Mind / Spirit

- 55 **สุขกับภาพ** สวัสดิ์บีใหม่ สวัสดิ์คุณคนใหม่
- 58 **Well-being** เทศกาลของขวัญ
- 60 **Mental Health** อธิพลกลุ่มบนสังคอบอนโลน
- 64 **All in Family** เนื้อแท้
- 66 **แผนกตุกคิด** ความเสี่ยงในทางเลือก
- 90 **Body & Mind** ความแตกต่าง

Living-Well

- 10 **Healthy Living**

Regular

- 85 **New Health Books**

52



72

