

# Contents

No.197 September 2017



## SPECIAL REPORT เรื่องเด่น

### เสริม ซ่อม สร้าง สุขภาพผิว ▶ จรรยา

- 16 ผิวแพ้ง่าย ดูแลได้ไม่ยาก
- 20 รอยค้ำรอบดวงตาและถุงใต้ตา
- 22 มหันตภัยฟิลเลอร์ ฉีดโดยไม่ใช่แพทย์



## DISEASE โรค ปัญหาสุขภาพ

- 8 จำนวนอสุจิที่ลดลงอาจทำให้บุษย์สูญพันธุ์
- 8 ยาต้านเอชไอวีช่วยยับยั้งการติดเชื้อในเด็ก
- 10 เทคนิคป้องกันกรนหลับ
- 10 หลังป่วยอาจลดความเสี่ยงมะเร็งต่อมลูกหมาก
- 11 ความเครียดรุนแรงส่งผลให้อายุสมองแก่ลง
- 12 น้ำมันปลาชะลอสมองเสื่อม
- 26 ไข้หวัดใหญ่ เรื่อง "ใหญ่" กว่าที่คิด ▶ จรรยา
- 30 บริหารร่างกาย แค่วิ่ง ขยับ นับ คิด
- 31 เอ็นร้อยหวายอักเสบ
- 34 เหล็กตามกระดูก ▶ จรรยา
- 36 ไม่เจอเท่ากับไม่แพร่ ▶ จรรยา  
(Undetectable = Untransmissible, U=U)
- 58 7 เทคนิคป้องกันกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
- 64 น้ำหนักลดไม่ทราบสาเหตุ ▶ จรรยา
- 70 เอ็นกล้ามเนื้อเท้าอักเสบ
- 82 3 เทคโนโลยีสู่อะไอวี



## HEALTH HOTSPOT กิจกรรมและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

- 14 กิจกรรมสุขภาพ

16

พญ. อภิษฎา อินชาวุฒิ  
ผิวแพ้ง่าย ดูแลได้ไม่ยาก

เคยมีอาการเหล่านี้ไหมคะ: รู้สึผิวเป็นผื่นบ่อย ๆ บางทีก็กลายเป็นสิว หน้าแดงง่าย หน้าแห้ง สดความชุ่มชื้นถึงแม้จะทาครีมบำรุงหลายตัว ไปหาคุณหมอได้ยามา อาการดูเหมือนดีขึ้น แต่ก็กลับมาเป็นใหม่ ไม่หายขาดสักที ไม่ต้องแปลกใจนะคะ มีคนจำนวนไม่น้อยที่มีอาการแบบนี้ ซึ่งเป็นอาการของ "ผิวแพ้ง่าย"

26

นพ. ชวโรจน์ เกียรติกำพล  
ใช้ชีวิตใหญ่ เรื่อง "ใหญ่" กว่าที่คิด

66

พญ. พศอย ลิกขณะวิสิฎฐ์  
เดินป่าหน้าฝน



## ไขปัญหาข้อ คลายปวด

อาการปวดข้อและกล้ามเนื้อเป็นอีกหนึ่งปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยทั้งในคนหนุ่มสาวและผู้สูงอายุ เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น อายุที่มากขึ้น การใช้งานอวัยวะนั้นมากเกินไป ความอ้วน และอิริยาบถที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น

- 42 นิ้วลื้อค ปัญหาไม่ใหญ่แต่ใกล้ตัว
- 43 ปลอกเอ็นหุ้มข้ออักเสบ โรคยอดฮิตวัยทำงาน
- 44 เมื่อประสาทข้อมือถูกกดทับ  
Carpal tunnel syndrome
- 45 ปวดหลังจากเอ็นกล้ามเนื้ออักเสบเฉียบพลัน
- 46 ทำอย่างไรไม่ต้องผ่า...  
ถ้ามีปัญหาคือเข้าเสื่อม

ช่างภาพ ณวดีนทร์ กุลประคยฐ์  
แต่งหน้า วิมลเนะ หนองอ่อน  
ทำผม วิมลเนะ นรธาภรณ์  
เสื้อผ้า TOPPAGE



## MY DOCTOR

สำเร็จจาก คณะแพทยศาสตร์  
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

พญ.เพ็ญศรี แสนสาบารณ, พญ.ภัทราพร ศรีแสง,  
นพ.อนุภาพ สุธาธีระ, พญ.ณัฐวดี ตันติโยสกุล,  
พญ.ชฎาภา เสวณนตรี



### BODY & BEAUTY

## ร่างกาย พิ๋วพรรณ ความงาม

- 60 กลืนภายในบ้าน
- 66 เดินป่าหน้าฝน



48

อ.เอกทัตย์ แซ่เตี๋ย  
อาหารบำบัดข้อเสื่อม



### MIND & SPIRIT

## สุขภาพจิต

- 38 ความสุข ความทุกข์
- 72 ภาวะโซมาติก (Somatic symptoms disorder) ▶ **ใหม่**
- 74 นิทานก่อนนอน
- 76 ศักดิ์ศรีของเงิน



52

ศ.ดร.ภก.วงศ์ศติชัย อีวกุล  
ประเภท: เล ปรุงกินได้



### NUTRITION

## โภชนาการ

- 48 อาหารบำบัดข้อเสื่อม ▶ **ใหม่**
- 52 ประเภท: เล ปรุงกินได้
- 54 ทนทางเสี้ยนมะเร็ง (ตอนที่ 9)  
ไม่อยู่ยั้ง ไ้หันมลูก ตื่นกาแพ



38

พญ.พรรณพิมล วิปุลากร  
ความสุข ความทุกข์