

# Contents

No.198 October 2017







## SPECIAL REPORT เรื่องเด่น

### รับมือโรคเบาหวาน

- 18 3 วิธีเจาะเลือด ตรวจเบาหวาน
- 20 เพียงรู้และเข้าใจก็อยู่กับเบาหวานได้อย่างมีความสุข
- 24 ฉลาดอ่าน ฉลาดเลือก ลด NCDs



## DISEASE โรค ปัญหาสุขภาพ

- 8 ระวัง...โซยาแก้ปวดอาจทำให้หัวใจวาย
- 8 พักเล่นเกมช่วยเพิ่มประสิทธิภาพงาน
- 10 นอนมากไปอาจทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- 10 โยโย่ได้พิพาทกับความเสี่ยงทางเมตาบอลิซึมและหัวใจ
- 10 แชมมอนด์ต่อพันธุกรรมเริ่มออกวางจำหน่ายในแคนาดา
- 11 ศาลสหรัฐฯ สั่งจ่อกันสัน แอนด์ จอห์นสัน จ่ายค่าเสียหายแก่ผู้ป่วยมะเร็ง
- 11 นิ้วลือกลิ้ง
- 12 นอนโรงพยาบาลต้องดูแลทั้งกายและใจ
- 12 น้ำตาลเทียมอาจไม่ช่วยลดน้ำหนัก
- 14 โรคปริกนต์สัมพันธ์กับมะเร็งในผู้หญิง
- 14 ยาน้ำยุงกลิ่นเกสรดอกไม้ช่วยลดปริมาณยุงพาหะนำไวรัสซิกา
- 28 แอร์...กัน...มีน 
- 32 ยาลดกรดอันตราย กินแล้วตายจริงหรือ???
- 34 มะเร็งทวารหนัก  
- 52 เขี่ยคิ้วมือไม่ได้ เหตุเพราะแผ่นเอ็นฝ่ามือหดรั้ง
- 54 ปัญหาท้องน้ำ เรื่องเล็กที่ไม่เล็กสำหรับผู้หญิง
- 56 อ่อนเพลีย ไม่อ่อนใจ 
- 76 นักวิจัยค้นพบสเต็มเซลล์จากสมองหนูช่วยชะลอความแก่ได้
- 78 สามารถโฟน ตัวช่วยประหยัดเวลาทอมและผู้ป่วย



## HEALTH HOTSPOT กิจกรรมและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

- 16 กิจกรรมสุขภาพ



18  
ผศ.ดร.รัตนา จารุวรรณ  
3 วิธีเจาะเลือด ตรวจเบาหวาน

เบาหวานที่พบมากในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คือโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งเกิดจากความผิดปกติในการเผาผลาญเนื่องจากการขาดฮอร์โมนอินซูลินหรือภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้ระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดสูงผิดปกติจนถึงขั้นเป็นโรคเบาหวาน คนที่ไม่แน่ใจว่าตัวเองเป็นโรคนี้หรือไม่ สามารถมารับการตรวจที่โรงพยาบาลหรือศูนย์สาธารณสุขที่ใกล้บ้านได้



34  
นพ.นริศ เจนวิริยะ  
มะเร็งทวารหนัก



65  
ภูมิรินทร์ ณ วิเชียร  
ห้องนอนแบบโหนด ใช้สำหรับคนเป็นภูมิแพ้

## สุขภาพใกล้ตัว

ในแต่ละวันเราต่างก็มีการกระทำที่ต้องรับผิดชอบ แต่ไม่ว่าการกึ่งเหล่านั้นจะมากน้อยเพียงใด สิ่งหนึ่งที่เราไม่ควรลืมก็คือ เรื่องของ 'สุขภาพ' ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวเรามากที่สุดเรื่องหนึ่ง ทั้งยังเป็นต้นทุนสำคัญที่ช่วยให้เรากำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

- 42 โรคหวัด หายได้ ไม่ต้องใช้ยาฆ่าเชื้อ
- 43 ยาสเตียรอยด์ชนิดทาภายนอก ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย
- 44 สังเกตอาการ 'แพ้ยา'
- 45 Working mom ก็เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้
- 46 ไวรัสตับอักเสบบี กัยเจียมใกล้ตัวคุณ

ช่างภาพ นวณันท์ กุลประสิทธิ์  
แต่งหน้า วันชนะ คงอ่อน  
ทำผม วีรพล บรรยาก่อ  
เสื้อผ้า TOPPAGE



## MY DOCTOR

สำเร็จจาก คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

นพ.สันชัย วงศ์พิเชษฐชัย, พญ.พลอย โทสุวรรณ,  
พญ.บุษยาม คำพิทักษ์, พญ.ภัทราภิญโญ รามภูริชัย,  
นพ.ธนิต ไตรภัสร์



## BODY & BEAUTY ร่างกาย พิวพรรณ ความงาม

- 60 ลดหน้าท้อง ต้นขา ทำได้ไม่ต้องผ่าตัด
- 62 รู้ไว้ก่อนไปส่องแก๊ง
- 65 ห้องนอนแบบไทย ใช้สำหรับคนเป็นภูมิแพ้ [ชมคลิป](#)



# 50

รศ.ดร.แก้ว ถึงศตลอำไพ  
หนทางเลี้ยงมะเร็ง (ตอนที่ 10)  
อาหารแคลเซียมสูง



## MIND & SPIRIT สุขภาพจิต

- 38 ลูกวัยรุ่นขาดความมั่นใจ
- 68 เด็กดีกับ
- 70 จันสัญญาณซึมเศร้าบนสื่อออนไลน์ [ชมคลิป](#)
- 72 ไม่มีความหมายทำไมได้เลือกเอง

# 48

ศ.ดร.ภก.วงศ์ศศิทธิ์ ชัยกุล  
ทะเลดอกขาว ดอกไฟข้าวยา  
เหง้าทำเป็นยา



## NUTRITION โภชนาการ

- 48 ทะเลดอกขาว ดอกไฟข้าวยา เหง้าทำเป็นยา
- 50 หนทางเลี้ยงมะเร็ง (ตอนที่ 10)  
อาหารแคลเซียมสูง



# 38

พญ.พรรณพินิต วิบุลากร  
ลูกวัยรุ่นขาดความมั่นใจ