

CONTENTS

No.205 May 2018



กูมรินทร์ ณ วิเชียร
ฝุ่นในบ้าน

32

เราไม่สามารถกำจัดฝุ่นละอองให้หมดไปได้ สิ่งที่ทำได้คือการป้องกันไม่ให้เกิดฝุ่น



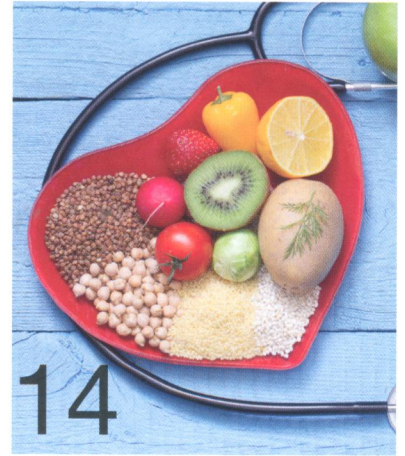
นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์
ความเหงา

70

ความเป็นสัตว์สังคมของมนุษย์มีมาตั้งแต่บรรพบุรุษ มนุษย์ถ้าอยู่รวมกันเป็นกลุ่มเสมอ ความเหงาจึงเป็นความไม่ปกติทางชีววิทยา เพราะมนุษย์ไม่ควรจะเหงา

เรื่องเด่น Special Report หัวใจดี

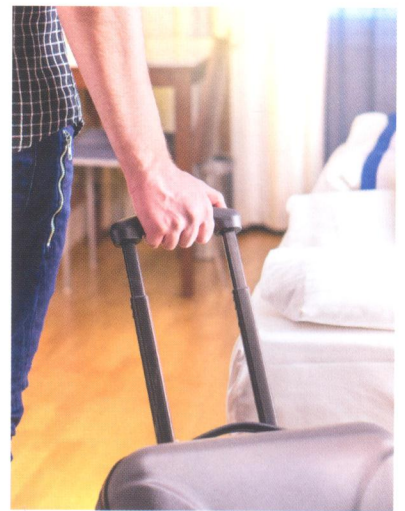
- 14 ดีต่อใจ
- 20 ตามหัวใจให้ทันโรค



14

DISEASE โรค ปฏิกิริยาสุขภาพ

- 8 โทเกติกช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง
- 8 ยาพ่นกัญชาบรรเทาปวด
- 9 เดินทางด้วยเฮลิคอปเตอร์ อีกหนึ่งวิธีเพิ่มคุณภาพชีวิต
- 9 ความอ่อนแอเป็นสาเหตุของมะเร็ง
- 10 ยืดเวลาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยลดปัญหาเบาหวาน
- 10 อาหารแดชอาจลดความเสี่ยงโรคซึมเศร้า
- 11 เมล็ดกาแฟคว้ออาจมีสารก่อมะเร็ง
- 11 เทคนิคดูแลรักเขาเส้นผม
- 23 อิมแพคข่าวสารเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพ
- 24 ดับเข็ง สาเหตุที่พบบ่อย
- 27 เรือด ปฏิกิริยาปวดหัวของนักเดินทาง
- 32 ฝุ่นในบ้าน
- 36 ฝนร่วง
- 38 ยาวิเศษ
- 48 รู้สึกง่วงนอนตอนกลางวัน อาจเสี่ยงอัลไซเมอร์
- 50 เรียนรู้...จากประสบการณ์
- 74 กายภาพบำบัดผู้ป่วยเบาหวาน



พญ.พลอย ลักขณะวิสิฏฐ์
เรือด ปฏิกิริยาปวดหัวของนักเดินทาง

27

หากไปท่องเที่ยวในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย เมื่อตื่นนอนมาแล้วพบว่าตามตัวมีตุ่มนูนแดงคัน โดยเฉพาะถ้าตุ่มนั้นเรียงเป็นแนวเส้นตรงให้สงสัยไว้ก่อนว่าอาจถูกตัวเรือดกัด

ศ.นพ.อมร ลีลารักษ์มี

อารมณ์ดี...วิถีสุขภาพแกร่ง



 **MIND & SPIRIT**
สุขภาพจิต

- 66 ก้าวข้ามเศร้าและความคิดฆ่าตัวตาย
ในนักศึกษาแพทย์: ซ้ำงที่อยู่อู่ในห้อง
- 70 ความเหงา
- 72 พลังเปลี่ยนสังคม
- 78 ดวงสุขภาพ

 **BODY & BEAUTY**
ร่างกาย ผิวพรรณ ความงาม

- 62 แก่ก่อนวัย



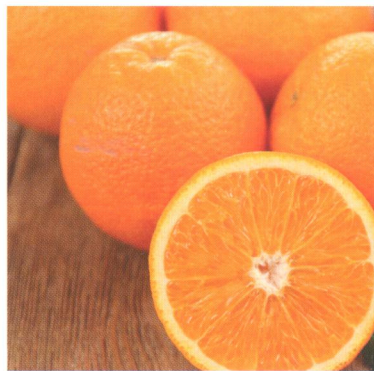
62 นพ.กรวีร์ ตั้งเอกชัย
แก่ก่อนวัย

 **HEALTH HOTSPOT**
กิจกรรมและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

- 12 กิจกรรมสุขภาพ

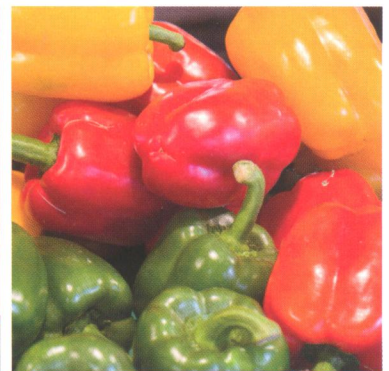
 **NUTRITION**
โภชนาการ

- 52 กินดีอยู่ดี: เลิกเหล้า
- 56 อาหารบำบัดเมื่อเลิกบุหรี่



รศ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ
กินดีอยู่ดี: เลิกเหล้า

52



อ.เอกหทัย แซ่เตีย
อาหารบำบัดเมื่อเลิกบุหรี่

56