





# สารบัญ

### สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์  
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐  
โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๗๘ ๑๖๑๖  
โทรสาร ๐ ๒๒๗๑ ๑๘๐๖, ๐ ๒๒๗๑ ๐๑๗๐

### บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน

โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๗๘ ๑๖๑๖  
โทรสาร ๐ ๒๒๗๑ ๑๘๐๖, ๐ ๒๒๗๑ ๐๑๗๐  
E-mail : askmcb2556@gmail.com  
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถิวัฒน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานภาพ

### คณะบรรณาธิการบริหาร

- ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์
- แก้ว วิฑูรย์เฮียร
- รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร
- ผศ.เนตรนภา ชุมทอง
- วีรพงษ์ เกียรติสินยศ
- นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
- ศิริพร โกสุม
- ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
- นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิพงษ์
- ครูสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
- นพ.อดิศักดิ์ ผลิตมผลการพิมพ์
- นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน นิตุมล ลิมปิโชติพงษ์

ศิลปกรรม อติสร จินดาอนันต์ยศ

โฆษณา เอกชัย ศิลลาอาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. ๐ ๒๖๑๕ ๘๖๒๖,  
๐ ๒๒๗๘ ๐๗๐๕-๑๒

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์  
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป  
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า  
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง  
เห็นด้วยเสมอไป



- ๑ จับกระแสมลพวงจาก "น้ำเมา"
- ๒ คุยกับผู้อ่าน: ไมตรีจิตอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง
- ๔ สารบัญ
- ๕ ฉบับนี้มีอะไร
- ๖ บอกเล่าเก้าสิบ: สุขภาพดีถ้วนหน้า ด้วยประชาร่วมใจ
- ๑๐ เรื่องเด่นจากปก ๑: "เพศหลากหลาย" ไม่ใช่โรคแล้ว
- ๑๙ เรื่องเด่นจากปก ๒: วัยรุ่นกับเพศหลากหลายในปัจจุบัน

- ๒๒ ซีโรค-แองเยา: คัดจมูกอาจมีอะไรที่มากกว่าหวัดธรรมดา
- ๒๖ สุขภาพดี วิถีหมอไทย: พระสูตรเพื่อการเรียนรู้ หมอไทย
- ๓๐ แพทย์แผนจีน: อาหารขับพิษ
- ๓๓ เรื่องน่ารู้: เสี่ยงหัวใจวาย: บุหรี่ธรรมดาและบุหรี่ไฟฟ้า
- ๓๔ คนใช้หัวเราะ: คุณหมอที่รัก เกษียณไป... ไข้ไร้ค่า
- ๓๘ พูดจากภาษาหมอ: ผู้ป่วยนอก ผู้ป่วยใน

## ๒๒

คัดจมูก อาจมีอะไรที่มากกว่าหวัดธรรมดา



๔๗ หมกเห็ด





๖๔

ประจำเดือน ภาวะปรับ:ปรอย

๔๓ เด็กกับครอบครัว  
เติมวัคซีน... ด้านอารมณ์๔๔ คุยกับหมอ ๓ บาท  
เมื่อผู้ป่วยขอเติมน้ำเกลือ๔๗ เข้าครัว  
ทบทวน๕๐ ต้นไม้-สมุนไพร  
เสม็ดแดง๕๒ นวดไทย  
วิธีนวดไทยดั้งเดิม๕๔ โยคะศาสตร์  
๑๐. ท่าต้นไม้๕๖ เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน  
ชีวิต "สมดุลใหม่" ของ กพ.สมดุสย๕๘ สายตาของเรา  
คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม๖๐ ผิวสวย หน้าใส  
"เล็บ" ส่วนหนึ่งของผิวหนัง๖๓ เรียนรู้เรื่องเพศ  
อำนาจต่อรองของผู้หญิง๖๔ คำถามสุขภาพผู้หญิง  
ประจำเดือน ภาวะปรับ:ปรอย๖๖ แวดวงชีวิต  
สุขภาพ สิ่งแวดล้อม๖๘ ผู้สูงอายุ  
ท่านแก่ เท่าที่ท่านรู้สึก๗๐ โครงการสนับสนุน  
นิตยสารหมอชาวบ้านพิเศษ...แม่พิมพ์บนเส้นทางชีวิต  
พุทธพัฒนา ๔ : อดตาและอดตาคา๗๒ เปิดมุมมอง  
การเสริมทักษะและสร้างเสริม  
ประสบการณ์อาชีพให้กับนักเรียน

๗๔ ร่วมสนับสนุนหนังสือดี

หมอชาวบ้าน ฉบับที่ ๔๗๔ เดือน  
ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ท่ามกลางความหลากหลายของ  
ข้อมูลข่าวสารบนโลกออนไลน์เรื่อง "เพศ" ก็มีความหลากหลาย  
ไม่แพ้กัน ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง อ่าน  
รายละเอียดได้จากคอลัมน์เรื่องเด่นจาก  
ปก หน้า ๑๐เดือนตุลาคมเข้าสู่โหมดฤดูหนาวหลาก  
ท่ามกลางบรรยากาศ "ปลายฝน ต้น  
หนาว" อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ภูมิ  
ด้านทานร่างกายไม่ดีอาจมีอาการ "คัด  
จมูก น้ำมูกไหล" อ่านวิธีการดูแลตนเอง  
ได้จากคอลัมน์ชีโรค-แจงยา หน้า ๒๒ไม่เพียงเท่านั้น ยังมีเรื่องอื่น ๆ ที่น่า  
สนใจอีกหลายเรื่องให้ติดตาม เช่น  
วัยรุ่นกับเพศหลากหลายในปัจจุบัน  
หน้า ๑๙พระสูตรเพื่อการเรียนรู้ หน้า ๒๖  
อาหารขับพิษ หน้า ๓๐เกษียณไป ไร่ไร่ค่า หน้า ๓๔  
เติมวัคซีนด้านอารมณ์ หน้า ๔๒เมื่อผู้ป่วยขอเติมน้ำเกลือ หน้า ๔๔  
คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม ภัยเงียบ  
จากเทคโนโลยีดิจิทัล หน้า ๕๘กลับมาอีกครั้ง Book Expo Thailand  
2018 หรือ งานมหกรรมหนังสือระดับ  
ชาติ ครั้งที่ ๒๓ และ เทศกาลหนังสือ  
เด็กและเยาวชน ครั้งที่ ๑๒ ในธีม "อ่าน  
ออกเสียง" ระหว่างวันที่ ๑๗-๒๔ ตุลาคม  
พ.ศ. ๒๕๖๑ ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติ  
สิริกิติ์พบกับหมอชาวบ้าน บูธ F07  
เพลนารีฮอลล์

๕๐

เสม็ดแดง