


MIMS 

HealthToday

www.healthtodaythailand.net

Empowering You to Healthy Living

พ.ท.นพ.ภาคย์ โลหารชุน
ไม่มีคำว่าสาย ขอเพียงลงมือทำ

 HealthToday Thailand



CONTENTS

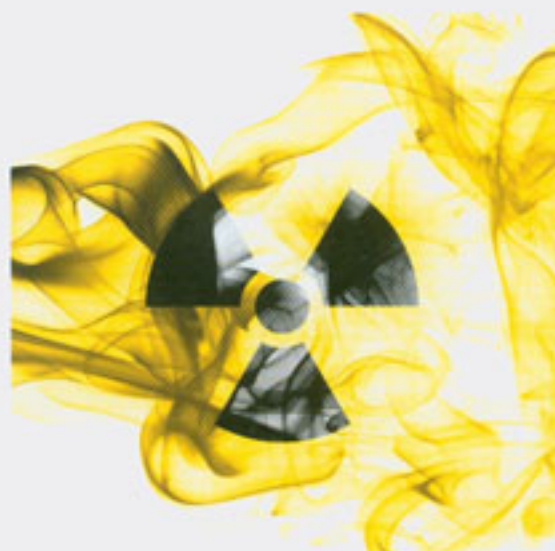
No.209 September 2018



พญ.พลอย ลักษณะวิสิฏฐ
เช็คความเสี่ยงภาวะลิ่มเลือดอุดตัน
ในหลอดเลือดดำจากการเดินทาง

14

การเดินทางใช้ระยะเวลาานกว่า 4 ชั่วโมง
(โดยที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย) อาจทำให้
เกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำ



นพ.นริศ เจนวินิชะ
รังสีจากเอกซเรย์ก่อมะเร็ง?

20

เอกซเรย์มีประโยชน์ในการช่วยวินิจฉัยและ
รักษาโรคได้ถูกต้อง แต่ก็มีข้อเสียคือทำให้เกิด
ผลข้างเคียงได้ เช่น ถ้าได้รับมาก ๆ อาจทำให้
เกิดมะเร็งได้

DISEASE โรค ปัญหาสุขภาพ

- 8 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์อาจช่วยเพิ่ม
ปริมาณของอสุจิ
- 8 ความสมบูรณ์แข็งแรงลดความเสี่ยง
ต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ
- 9 ความโดดเด่นทำร้ายหัวใจ
- 9 รับประทานอาหารก่อนนอน
อาจจะเพิ่มความเสี่ยงเป็นมะเร็ง
- 10 เซลล์มะเร็งเต้านมจำศีลได้
- 14 เช็คความเสี่ยงภาวะลิ่มเลือดอุดตัน
ในหลอดเลือดดำจากการเดินทาง
- 18 ปัสสาวะเป็นเลือด
- 20 รังสีจากเอกซเรย์ก่อมะเร็ง?
- 24 กายภาพบำบัด: ผู้ป่วยอัลไซเมอร์
- 28 แค่อ่านหนังสือก็อายุยืน
- 30 ค่ามวลกระดูก
- 32 “นอน” ใครคิดว่าไม่สำคัญ:
การนอนและท่านอน
- 48 อาการปวดหลังกับวัฒนธรรมที่แตกต่าง



อ.สุราสินี ทองอ่อน
กายภาพบำบัด ผู้ป่วยอัลไซเมอร์

24

ผู้ป่วยอัลไซเมอร์มักพบชอบภพร้องเรื่องการ
เคลื่อนไหว การสื่อสาร ความจำ การฟื้นฟู
ทางกายภาพบำบัดจะช่วยให้ผู้ป่วยทำกิจกรรม
ต่าง ๆ ที่ภพร้องได้ดีขึ้น และชะลอให้ถดถอย
ช้าลง

ผศ.นพ.สุรัตน์ ตันประเวช
อาการปวดหลังกับวัฒนธรรมที่แตกต่าง

48



นพ.ชวโรจน์ เกียรติกำพล
ดื่มน้ำอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ

52

คำสอนบอกเล่าต่อ ๆ กัน
“เราควรดื่มน้ำกันให้ได้อย่างน้อย
วันละ 8 แก้ว” จริงหรือ?

Health Influencer ต้นแบบสุขภาพ

พ.ท.นพ.ภาคย์ โลหารชุน

ไม่มีคำว่าสาย ขอเพียงลงมือทำ

หน้าที่ในการดูแลสุขภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับหมอ แต่ขึ้นอยู่กับเราทุกคน ถ้าเราอยากมีคุณภาพชีวิตที่ดี เราต้องหันมาดูแลรับผิดชอบตัวเอง ปัจจัยอะไรก็ตามที่เร่งให้สุขภาพย่ำแย่ เช่น เหล้า บุหรี่ ก็ควรหลีกเลี่ยง ถ้าเลิกไม่ได้ก็ควรค่อย ๆ ลด ขอให้ได้ลงมือทำ

พศ.ดร.นพ.ธรรมนาถ เจริญบุญ
ความสุขในการทำงาน



MIND & SPIRIT สุขภาพจิต

- 56 ความสุขในการทำงาน
- 62 ความเครียดของเด็กหญิง
- 64 งานชิ้นแรกของเด็ก
- 78 ดวงสุขภาพ



HEALTH HOTSPOT กิจกรรมและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

12 กิจกรรมและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

NUTRITION โภชนาการ

- 52 ถิ่นน้ำอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ
- 66 แพลนท์สเตอรอล
- 68 กินที่อยู่ดี: อาหารต้องไม่มีรา
- 72 อาหารบำบัดกรดไหลย้อน



รศ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ
กินที่อยู่ดี: อาหารต้องไม่มีรา

68



อ.เอกทัตย์ แซ่เตีย
อาหารบำบัดกรดไหลย้อน

72