


MIMS 

HealthToday

www.healthtodaythailand.net

Empowering You to Healthy Living

นพ.สัมพันธ์ คมฤทธิ์
Health Yourself
เพราะสุขภาพเป็นของคุณ

 HealthToday Thailand



CONTENTS

No.210 October 2018



นพ.นริศ เจนวินิชะ
เทคนิคป้องกันและลดรอยแผลเป็น

34

การดูแลแผลเป็นตั้งแต่เริ่มแรก ถ้ารักษาดี
ถูกหลักการแพทย์ แผลเป็นก็เกิดน้อย
มีวิธีการดูแลอย่างไรบ้างมาดูกัน



กฤษรินทร์ ณ วิเชียร
โลกส่วนตัวของวัยรุ่น

64

เมื่อลูกน้อยเติบโตเป็นวัยรุ่น
โลกส่วนตัวของวัยรุ่นก็เปลี่ยนไป
การจัดสถานที่ในบ้านให้ลูก ตลอดจนห้องนอน
สำหรับเขา ต้องมีความส่วนตัว...ส่วนตัว

DISEASE โรค ปัญหาสุขภาพ

- 8 นักวิทยาศาสตร์คิดค้นวัคซีนเชื้อเพลิง
ที่ซ่อมแซมตัวเองได้
- 8 ทำงาน 4 วันต่อสัปดาห์อาจช่วย
เพิ่มประสิทธิภาพของพนักงาน
- 10 โรคหัดกำลังแพร่ระบาดในยุโรป
- 10 ยาเอ็นเสดกับการอยู่รอด
ของผู้ป่วยมะเร็งรังไข่
- 12 ยารักษาต่อหินช่วยลดการดูดซึมไขมัน
ขาดเพศสัมพันธ์เสี่ยงต่อช่องคลอด
หย่อนยานได้
- 14 วัยรุ่นติดเชื่อเอดส์กันมาก
- 14 บรอกโคลีอาจป้องกันมะเร็งได้
- 18 เทียวได้สบายใจ สัตว์สูงอายุ
- 22 ซาปาลายมือปลายเท้า
- 24 “นอน” ใครคิดว่าไม่สำคัญ: หมอน
- 30 หมอนรองกระดูกสันหลัง
- 34 เทคนิคป้องกันและลดรอยแผลเป็น
- 38 تبอ่อนเทียม
- 54 ภาพทาบ้ำนัด: ผู้ป่วยอัลไซเมอร์
(ตอนที่ 2)
- 56 “Move Along” ออกกำลังเคลื่อนไหว
ไปกับโรคพาร์กินสัน
- 60 ก้าวคนละหลาย ๆ ก้าว
- 62 นอนไม่พอ...เสี่ยงตาย แต่อาจชดเชยได้
ด้วยการนอนเพิ่มในวันหยุด

นพ.ไพสิทธิ์ วรपाल
หมอนรองกระดูกสันหลัง

30



จรินทร์ โรจน์บวรวิทยา
“นอน” ใครคิดว่าไม่สำคัญ: หมอน

24

หมอน อุปกรณ์การนอนที่อาจส่งผล
ให้ท่านนอนผิดปกติได้ สิ่งที่คุณควรรู้ว่าหมอน
ใส่หมอน มีที่ชนิด รูปร่างของหมอน
และขนาดของหมอนแบบไหนที่เรียกว่า
เหมาะสม



Health Influencer
ต้นแบบสุขภาพ

นายแพทย์สัมพันธ์ คมฤทธิ

Health Yourself

เพราะสุขภาพเป็นของคุณ

ก่อนที่จะไปถึงจุดที่เจ็บป่วยจนต้องไปพึ่งหมอพึ่งยา
ที่ดีที่สุดคือ 'การดูแลตัวเอง' Health Yourself
เพราะสุขภาพเป็นของคุณ คุณต้องสร้างด้วยตัวเองครับ

MIND & SPIRIT
สุขภาพจิต

- 48 มนุษย์และวิวัฒนาการ
- 52 ความสัมพันธ์สามเส้าในครอบครัว
- 58 มีลูกกี่คนดี
- 64 โลกส่วนตัวของวัยรุ่น
- 78 ดวงสุขภาพ

พศ.ดร.นพ.ธรรมนาค เจริญบุญ
ความสัมพันธ์สามเส้าในครอบครัว

52



NUTRITION
โภชนาการ

- 68 กับที่อยู่ดี: เสี่ยงการใช้สารกันบูด
- 72 อาหารนำมัดไทรอยด์เป็นพิษ



รศ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ
กับที่อยู่ดี: เสี่ยงการใช้สารกันบูด

68

ยิ่งร่างกายได้รับสารเคมีแปลกปลอม
เข้าสู่ร่างกายมากเท่าใด ตับและไตก็ต้อง
ทำงานหนักในการขับสารเคมีนั้น ๆ ออก
คำถามคือ...แล้วสารกันบูดจำเป็น
แก่ผู้บริโภคหรือไม่?



อ.เอกทัตย์ แซ่เตีย
อาหารนำมัดไทรอยด์เป็นพิษ

72

อาหารบางชนิดสามารถช่วยลดอาการ
จากไทรอยด์เป็นพิษได้ ในทางตรงข้าม
บางชนิดก็ทำให้อาการแย่ลงได้เช่นกัน