

MIMS 


HealthToday

www.healthtodaythailand.net

Empowering You to Healthy Living



พญ.ชัญวลี ศรีสุโข
สื่อสารสรรค์สร้างความเข้าใจ

 HealthToday Thailand



CONTENTS

No.213 January 2019



ภุมรินทร์ ณ วิเชียร
ทำงานที่บ้าน

66

ด้วยความทันสมัยของเทคโนโลยีทำให้
ผู้คนสามารถนั่งทำงานอยู่กับบ้านได้
ฉบับนี้จึงมีคำแนะนำในการจัดห้องสำหรับ
ทำงานที่บ้านมาฝาก



นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์
อารมณ์ ควบคุมหรือกำกับ

60

มักมีคำตามเสมอว่าทำอะไร
ถึงจะไม่อารมณ์เสีย สติแตก ปรี๊ด
แล้วระเบิดอารมณ์ใส่ลูก ทำอย่างไร
จึงจะหยุดอารมณ์ปรี๊ดได้

เรื่องเด่น Special Report

ข้ออักเสบรูมาตอยด์ เสี่ยงทุกวัย เป็นได้ทุกคน



14

DISEASE โรค ปัญหาสุขภาพ

- 8 บริษัทในอังกฤษเตรียมฝัง 'ไบโคริสพ์'
ให้พนักงาน
- 8 ออกกำลังกายหรือกินแคลเซียม
เลือกอย่างไรเพื่อกระดูกที่แข็งแรง
- 9 องค์การอาหารและยาสหรัฐฯ
ออกวัคซีนไวรัสตับอักเสบบีรุ่นใหม่
- 9 จีนติดตั้งยื่นการกฟาแฝด
- 9 เมลาโทนินอาจช่วยรักษาอัลไซเมอร์ได้
- 10 เกียนเกล็ดหอยช่วยชะลอความเสี่ยง
โรคหลอดเลือดหัวใจ
- 10 ความเป็นจริงเสมือน (virtual reality)
กับการรักษาทางจิตวิทยา
- 11 น้ำมูกสีเขียวไม่จำเป็นต้องหมายความว่า
ติดเชื้อแบคทีเรีย
- 11 เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายสัมพันธ์
กับการทำงานของไต
- 32 สมองเชื่อมกับการได้ยินเสียงโลก
- 34 ปัญญาประดิษฐ์กับการแพทย์
- 36 สัมผัสเลือดอุดตันปอด
- 50 อัลตราซาวด์หลอดเลือดช่วยคัดกรอง
ภาวะความจำเสื่อม
- 52 ญี่ปุ่นกับหัดเยอรมัน
- 55 ภาพภาพบำบัด: ผู้ป่วยโรคเกาต์
(ตอนที่ 1)



นพ.ชวโรจน์ เกียรติกำพล
ปัญญาประดิษฐ์กับการแพทย์

34

การนำ Disruptive technologies หรือ
เทคโนโลยีที่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง
แบบพลิกผัน มาใช้ในทางการแพทย์ เริ่มมี
มากขึ้นเรื่อย ๆ จึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม



Health Influencer

ต้นแบบสุขภาพ

พญ. ชัญวลี ศรีสุโข

สื่อสารสรรค์สร้างความเข้าใจ

ในสังคมบ้านเรายังมีปัญหาอีกมากมายที่รอการแก้ไข หนึ่งในนั้นคือ 'ปัญหาด้านสาธารณสุข' ทั้งปัญหาโรคภัยไข้เจ็บและปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคลากรทางการแพทย์และประชาชนที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำ การจะแก้ไขปัญหาลำดับนี้ ได้ สิ่งสำคัญคือ 'การสื่อสาร'



MIND & SPIRIT

สุขภาพจิต

- 58 ลองเปลี่ยนแล้วทุกอย่างจะดีขึ้น
- 60 อารมณ์ ควบคุมหรือกำกับ
- 62 ก้าวร้าวถึงจุดเดือดพอลืม
- 66 ทำงานที่บ้าน
- 68 วินัยสร้างชาติ
- 78 ดวงสุขภาพ

นพ.กมลสิทธิ์ เดชะรินทร์

อัลตราซาวด์หลอดเลือด
ช่วยคัดกรองภาวะความจำเสื่อม

50



HEALTH HOTSPOT

กิจกรรมและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

- 12 กิจกรรมสุขภาพ



NUTRITION

โภชนาการ

- 70 อาหารเสริมพัฒนาการเด็ก
- 74 คัดก่อนเชื้อ: ทาลามสูตรกับผู้บริโภคร



พิมพ์นภานัท ศรีดอนไผ่
อาหารเสริมพัฒนาการเด็ก

70



รศ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ
คัดก่อนเชื้อ: ทาลามสูตรกับผู้บริโภคร

74