


MIMS 

HealthToday

www.healthtodaythailand.in.th

Empowering You to Healthy Living



ลดป่วยด้วยตัวเรา
ศ. พญ.ศศิโสภณ เกียรติบูรณกุล

 healthtoday Thailand



CONTENTS

No.215 March 2019



ผศ.ดร.นพ.ธรรมาถ จริญญาบุญ
สิ่งที่ไม่ควรคุยผ่านสื่อสังคมออนไลน์
(Social media)

64

ถึงแม้ว่าสื่อสังคมออนไลน์จะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างมาก แต่การสื่อสารด้วยข้อความเหล่านี้คงไม่สามารถทดแทนการสื่อสารแบบดั้งเดิมได้ทั้งหมด



นพ.ชวโรจน์ เกียรติกำพล
กัญชารักษาโรค

54

ยารักษาโรคที่สกัดจากกัญชานั้น มีประโยชน์และประสิทธิภาพในการรักษาโรคได้หลายอย่าง อย่างไรก็ตามผลข้างเคียงจากยาที่มีอยู่หลายอย่างไม่แพ้กัน

เรื่องเด่น Special Report

รู้รับมือ ความปวด

DISEASE โรค ปัญหาคอขาก

- 8 น้ำรอกโคสิเป็นอาจช่วยขจัดสารพิษจากฝุ่นละออง PM 2.5 ได้
- 8 โรคทางตากับความเสียหายอัลไซเมอร์
- 9 กุญแจอนามัยอาจเปลี่ยนสีได้ถ้าสัมผัสกับเชื้อโรค
- 9 เครื่องตรวจลมหายใจอาจช่วยคัดกรองโรคมะเร็ง
- 10 เด็กจับได้รับวัคซีนโรคโปลิโอหมดอายุ
- 10 ไขมันพอกตับเพิ่มความเสี่ยงกระดูกหัก
- 11 กินอาหารตามหมู่เลือดดีไหม
- 12 เทรนเนอร์ส่วนตัว
- 30 5 คำถามที่พบบ่อยของคนใช้ไมเกรน
- 32 กายภาพบำบัด:
ผู้ป่วยเส้นเลือดขาด (ตอนที่ 1)
- 35 ปิดกั้นสุขสันต์ ครอบครัวสนุกสดใส
- 51 ผดร้อน
- 52 ผ่าตัดไม่เจ็บอย่างที่คิด
- 54 กัญชารักษาโรค
- 56 กล้ามเนื้อบาดเจ็บ
- 59 อสุรกายในเครื่องสำอางความงาม (The beast of beauty)
- 76 มีกลิ่นปากอาจทำให้ความจำเสื่อม



พญ.วิภาวณีย์ อรรณพพรชัย
อสุรกายในเครื่องสำอางความงาม
(The beast of beauty)

59

เชื่อไหมว่าเครื่องสำอางที่คุณใช้อยู่ทุกวันอาจทำอันตรายมากกว่าสร้างความสวยงาม? ...ประโยคดังกล่าวเป็นความจริงที่ไม่อาจเลี่ยงได้

Health Influencer ต้นแบบสุขภาพ

ลดป่วยด้วยตัวเรา

ศ. พญ.ศศิโสภณ เกียรติบุรณกุล

ปัจจุบันโรคติดเชื้อยังคงเป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้ใ้คนทุกเพศทุกวัย แม้ว่าโรคติดเชื้อส่วนมากจะรักษาให้หายขาดได้ แต่ก็มีบางโรคที่มีความซับซ้อน และรักษาได้ไม่หายขาด อย่างไรก็ตามโรคติดเชื้อส่วนใหญ่เป็นโรคที่เราทุกคนสามารถป้องกันได้ ขอเพียงมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพที่ดีพอ



MIND & SPIRIT สุขภาพจิต

- 48 ยาจิตเวชช่วยได้ทุกเรื่องจริงหรือ
- 62 ครอบครัวปลอดภัย
- 64 สิ่งที่ไม่ควรคุยผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (Social media)
- 78 ดวงสุขภาพ

รศ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ

คิดก่อนเชื่อ:

ไขมันเลวร้ายจริงหรือ?

72



HEALTH HOTSPOT กิจกรรมและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

- 14 กิจกรรมสุขภาพ

NUTRITION โภชนาการ

- 67 อาหารบำบัดไอเรื้อรัง
- 70 5 อาหารร้ายตัวอันตรายต่อหัวใจ
- 72 คิดก่อนเชื่อ: ไขมันเลวร้ายจริงหรือ?
- 74 เปลี่ยนผักเป็นเมนูสุดรักของลูกน้อย



อ.เอกทัตย์ แซ่เตีย
อาหารบำบัดไอเรื้อรัง



พญ.ปณิชา ตั้งตรงจิตร
เปลี่ยนผักเป็นเมนูสุดรักของลูกน้อย