

MIMS 


# HealthToday

www.healthtodaythailand.in.th

Empowering You to Healthy Living



รู้จักและเข้าใจ  
โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง IBD

 HealthToday Thailand



# CONTENTS

No.218 June 2019



**ผศ.ดร.นพ.ธรรมนาค เจริญบุญ**  
ทำอะไรเมื่อมีเพื่อนเป็นซึมเศร้า

## 54

ณ งานสัมมนาเรื่องโรคซึมเศร้าในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง พบว่าคำถามที่นักศึกษาให้ความสนใจและถามเข้ามาเยอะก็คือ "ถ้ามีเพื่อนเป็นโรคซึมเศร้า เราควรทำตัวอย่างไร"



**นพ.ไพสิทธิ์ วรปาลี**  
เที่ยวไป ปวด(ขา)ไป

## 28

หลังช่วงวันหยุดยาวมักมีผู้ป่วยมาหาหมอด้วยเรื่องปวดเท้าและปวดข้อเท้ากันพอสมควรทั้งที่ไม่ได้ไปสะดุดล้มหรือเกิดอุบัติเหตุอะไร มาดูกันว่าอาการปวดที่เกิดขึ้นมีสาเหตุจากอะไร



## DISEASE โรค ปัญหาสุขภาพ

- 8 ความหวังใหม่...วัคซีนป้องกันเซลล์มะเร็ง
- 8 กิจกรรมทางกาย  
ลดความเสี่ยงมะเร็งเซลล์ตับ
- 8 อากาศร้อนเสี่ยงอสุจิลด
- 9 ผู้ชายมีลูกตอนอายุมากอาจเกิดปัญหา
- 10 ยุงตามกลิ่นเหม็นมากัดคน
- 11 นักวิจัยค้นพบการใช้ไฟฟ้า  
กระตุ้นสมองช่วยเพิ่มความจำ
- 11 ทำงานเป็นกะ...เสี่ยงโรคเสี่ยงตาย
- 14 นอนหลับกับความเชื่อผิด ๆ  
ที่อาจส่งผลต่อสมองและสุขภาพ
- 22 ปวดหัวไมเกรน แล้วคลื่นไส้ อาเจียน  
ทำอย่างไรดี?
- 24 เกี่ยวไปกับสัตว์เลี้ยงแสนรัก
- 28 เกี่ยวไป ปวด(ขา)ไป
- 30 ความรู้โรคพาร์กินสันเพื่อประชาชน
- 32 หัตถการ "เจาะคอ" อันตรายจริงหรือ?
- 36 กายภาพบำบัด:  
ผู้ป่วยข้ออักเสบรูมาตอยด์ (ตอนที่ 2)
- 50 สัญญาณเตือนภัยรอยดำที่ใบหน้า
- 60 ลดเค็มง่าย ๆ ด้วยการหยุด!  
6 พฤติกรรมติดเค็ม



## BODY & BEAUTY ร่างกาย ผิวพรรณ ความงาม

- 18 จากฤดูร้อนสู่ฤดูฝน
- 58 บทสรุปสูตรแก้ "3 ย. ยอดแย่แห่งความงาม"

## 58



**นพ.คมนีสกดิ์ เดชะรินทร์**  
นอนหลับกับความเชื่อผิด ๆ  
ที่อาจส่งผลต่อสมองและสุขภาพ

## 14

การนอนหลับมีรายละเอียดให้ใส่ใจมากกว่าที่คิด เพราะคุณภาพการนอนจะส่งผลต่อสมองและสุขภาพโดยรวม



**พญ.พลอย ลักษณ์วิสิฐฎ์**  
เที่ยวไป สัตว์เลี้ยงแสนรัก

## 24

การจะพาสัตว์เลี้ยงไปเที่ยวนั้น ต้องมีการเตรียมตัว แล้วเราต้องเตรียมตัวอย่างไร เพื่อให้วันหยุดนี้เป็นวันหยุดที่สุขใจทั้งคนและสัตว์เลี้ยง



**Health Influencer**  
ต้นแบบสุขภาพ

รู้จักและเข้าใจ

**โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง IBD**

รศ. นพ.สถาพร มานัสสติกิตย์, ผศ. นพ.พีเศษ พิเศษพงษา,  
ผศ. พญ.สติมัย อนิวรรณ, ผศ. นพ.จุลจักร ลิ้มศรีวิไล

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีอาการท้องเสียเป็นประจำและเป็นเรื้อรังมานานกว่า 2 สัปดาห์ ปวดท้อง ถ่ายเป็นมูกเลือดหรือมีเลือดปน อ่อนเพลีย น้ำหนักลด โดยรักษาด้วยยาแล้วไม่หาย นี่อาจเป็นสัญญาณเตือนว่าคุณอยู่ในภาวะเสี่ยงเป็น โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง โอบิต



**MIND & SPIRIT**  
สุขภาพจิต

- 38 ความหลากหลายของโรคไบโพลาร์
- 52 วินัยสร้างชาติ
- 54 ทำอย่างไรเมื่อมีเพื่อนเป็นซึมเศร้า
- 74 ดวงสุขภาพ

**HEALTH HOTSPOT**  
กิจกรรมและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

- 12 กิจกรรมสุขภาพ

**NUTRITION**  
โภชนาการ

- 62 กินไข่แดงต้องระวัง!
- 64 คิดก่อนซื้อ: เชื้อ Pinterest ได้ไหม
- 66 อาหารบำบัดเลือดจาง
- 70 อาหารป่าหน้าฝน



**นพ.นริศ เจนวริยะ**  
กินไข่แดงต้องระวัง!

**62**

การกินไข่เป็นเรื่องที่ยังถกเถียงกันมาก บ้างก็ว่าดี บ้างก็ว่าไม่ดี ต่างฝ่ายต่างจึงเหตุผลออกมาอ้าง แล้วผู้บริโภคควรเชื่อฝ่ายไหนดี?



**รศ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ**  
คิดก่อนซื้อ: เชื้อ Pinterest ได้ไหม

**64**



**อ.เอกทัตย์ แซ่เตีย**  
อาหารบำบัดเลือดจาง

**66**