



Contents

HealthToday Magazine
Vol.13 No.146 June 2013
f HealthToday Thailand



นางแบบ ณภัชชา เตชชาราพิทย
ช่างภาพ จรูญรัฐ วิสุทธิวรรณ
แต่งหน้าและทำผม กุศล คงจันทร์
เสื้อผ้า French Connection UK /
DA+PP

Disease Management
เจ็บคอ...อย่ามองข้าม

เจ็บคอเป็นอาการที่พบบ่อย เกิดจากหลายสาเหตุ ตั้งแต่สาเหตุธรรมดาๆ ประเภทก้างปลาติดคอ ไปจนกระทั่งสาเหตุร้ายแรง ประเภทโรคมะเร็งในคอและกล่องเสียง จึงไม่ควรมองข้าม

20



36

20 Disease Management เจ็บคอ...อย่ามองข้าม

เจ็บคอเป็นอาการที่พบบ่อย เกิดจากหลายสาเหตุ ตั้งแต่สาเหตุธรรมดาๆ ประเภทก้างปลาติดคอ ไปจนกระทั่งสาเหตุร้ายแรง ประเภทโรคมะเร็งในคอและกล่องเสียง จึงไม่ควรมองข้าม

32 Cheer Your Heart Up ลดเสียง เลี่ยงหัวใจวาย

หลายท่านอาจเคยได้ยินข่าวการเสียชีวิตเฉียบพลันในขณะออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งสาเหตุการเสียชีวิตอาจเป็นได้หลายทาง หลายท่านอาจเสียชีวิตจากโรคหัวใจ เพื่อไม่ให้ท่านผู้อ่านต้องกังวลจนไม่กล้าออกกำลังกาย จึงขอแนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจวาย

36 Nutrition Mediterranean Diet

จากผลการศึกษาหลายชิ้นพบว่าผู้คนที่อาศัยอยู่ในแถบเมดิเตอร์เรเนียนมักอายุยืน มีสุขภาพดี อัตราการเป็นโรคมะเร็งและโรคหัวใจต่ำกว่าประเทศในแถบอื่น ทั้งที่วิทยาศาสตร์การแพทย์ในแถบนั้นก็ยังไม่เจริญก้าวหน้าเท่าไรนัก อะไรคือเหตุผลหรือความแตกต่างที่ทำให้คนในแถบเมดิเตอร์เรเนียนมีอายุขัยเฉลี่ยยืนยาวกว่า

On the cover

- ธรรมชาติบำบัด ที่พึ่งผู้ป่วยมะเร็ง? 24
- Sex กับ สิ่งแวดล้อม 56
- สิ่งแวดล้อม vs สิ่งแวดล้อม 54
- เมดิเตอร์เรเนียน Diet 36
- 5 จุดปวดสำคัญใน Myofascial Pain 26
- สมอง...คลังคำ 68
- ลดเสียง เลี่ยงหัวใจวาย 32
- กระจกตาติดเชื้อ 62
- สอนเด็กเรื่องความตาย 74
- เจ็บคอ อย่ามองข้าม 20



Contents

HealthToday Magazine
Vol.13 No.146 June 2013
f HealthToday Thailand



34

Health

- 28 **Feature 1** สมอင့် สร่างได้
- 34 **Healthy Skin** กลิ่นตัว...ปัญหาสามัญประจำบ้าน
- 66 **Well-women** ปวดรอบเดือน แค่อาการหรือสัญญาณเตือน?
- 70 **Feature 2** สุขภาพหลอดเลือดสำคัญมาก
- 88 **Health Guide** แพลโทมิ
- 92 **Physical Therapy** กล้ามเนื้อบาดเจ็บ
- 94 **Ask Your Pharmacist** คุณใช้ยาลดความดันโลหิตถูกต้องหรือไม่



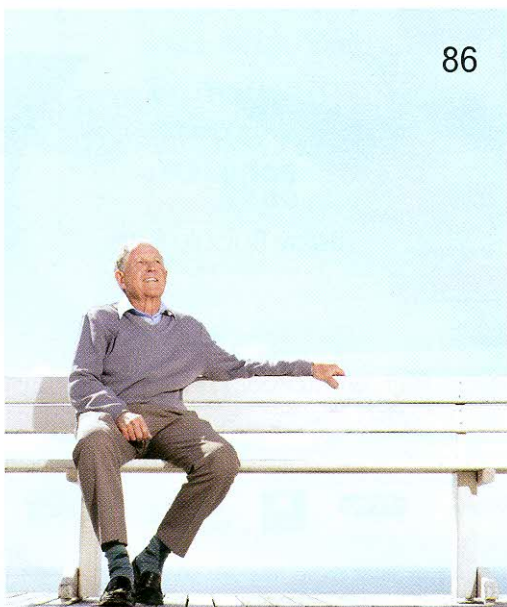
66

Diet & Nutrition

- 40 **Health Supplement** คาร์บิทิน
- 48 **Healthy Foodies** VEGGIE NUTTO

Mind / Spirit

- 79 **แผนกดูคิด** พื้นที่ส่วนตัว
- 84 **All in Family** เรื่องไม่ตั้งใจในครอบครัว
- 98 **Body & Mind** เปลี่ยนมุมมอง



86

Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 42 **HealthToday Celeb** ณกษชา เตชาราทภพย คิลปะเสริมสมาริ
- 50 **English Embrace** คุณค่าของชีวิต
- 58 **Fitness** ออกกำลังกายช่วงเวลาใดเหมาะ:สมที่สุด?
- 86 **Elderly Health** ปรับตัวยามชรา

Regular

- 52 **Books**
- 78 **Healthmart**