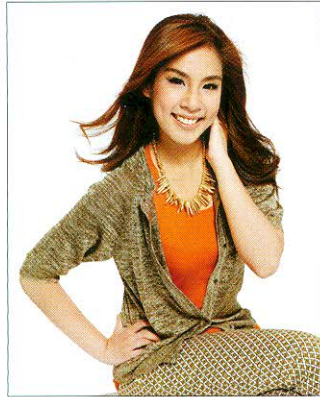


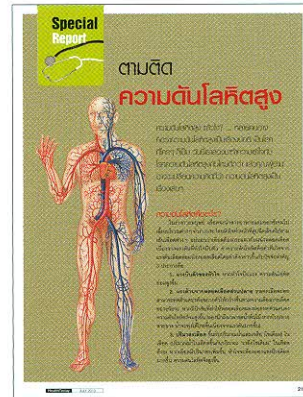


# Contents

HealthToday Magazine  
Vol.13 No.147 July 2013  
HealthToday Thailand



นางแบบ โคกิต พรหมพันธุ์  
ช่างภาพ จรูญรัฐ วิฑูศวรรณ  
แต่งหน้า สันติศักดิ์ บุญยากร  
ทำผม สากล อิศโร  
เสื้อผ้า H & M



21



66

## On the cover

- ตามติดความดันโลหิตสูง 21
- ฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ 28
- เทคนิคออกกำลังกายปรับความดันโลหิต 90
- สปีสสาวะบอกภาวะไต 66
- อย่างไรเรียกกรดไหลย้อน 92
- รู้จักแก้วตาเทียม 74
- ? มากกว่าความฉลาด 78
- ล้างสองสัปดาห์เข้าดีไหม? 30
- Sex กับความต่าง 69

## 21 Special Report

### ตามติดความดันโลหิตสูง

หลายคนอาจคิดว่าความดันโลหิตสูงเป็นเรื่องปกติ เป็นโรคที่ใครๆ ก็เป็นกัน จึงอยากให้อ่านทุกท่านมาทำความเข้าใจกับโรคนี้นกันใหม่ อีกครั้ง แล้วคุณจะพบว่า ความดันโลหิตสูง ไม่ใช่เรื่องเล่นๆ อีกต่อไป แต่เป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจและเฝ้าระวัง

## 90 Fitness

### ความดันโลหิตดีขึ้นได้ ถ้าออกกำลังกายเหมาะสม

ปัจจุบันเรามีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงกันมากขึ้น และเมื่ออายุมากขึ้น ความเสี่ยงของการเกิดโรคนี้อีกจะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย เช่นเดียวกับข้อสงสัยต่างๆ ที่ตามมามากมาย ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือ เรื่องของการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และวิธีออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคนี้

## 66 Health Focus

### สังเกตสุขภาพไต ใส่ใจสปีสสาวะ

ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ ฉับได้ฉับนั้น “สปีสสาวะ: ย่อมเป็น หน้าต่างของไต” เนื่องจากหน้าที่หลักของไตคือการขับของเสีย และควบคุมน้ำและเกลือแร่ โดยการขับออกทางสปีสสาวะ: ดังนั้น ความผิดปกติของสปีสสาวะ: จึงสะท้อนความผิดปกติที่เกิดขึ้นในระบบ ทางเดินสปีสสาวะ: ซึ่งความผิดปกติที่เห็นจากสปีสสาวะ: ได้ง่ายที่สุด คือ “สปีสสาวะ:”





# Contents

HealthToday Magazine  
Vol.13 No.147 July 2013  
HealthToday Thailand

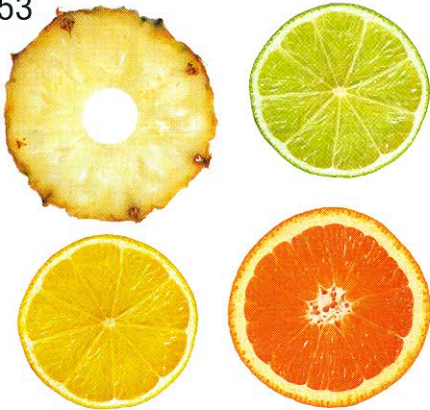


36

## Health

- 32 **Scoop** โบโอฟิดแบ็คช่วยรักษาโรค
- 36 **Meet Cancer Expert** สภาพแวดล้อมก่อมะเร็ง
- 58 **Elderly Health** รับมือหน้าฝน
- 80 **Well-women** คุณก่อนเกิด
- 88 **Physical Therapy** ปรับท่าให้ถูกต้องทางเมื่อต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์
- 100 **Ask Your Pharmacist** ยาสามัญประจำบ้าน เรื่องสำคัญที่ควรรู้

53



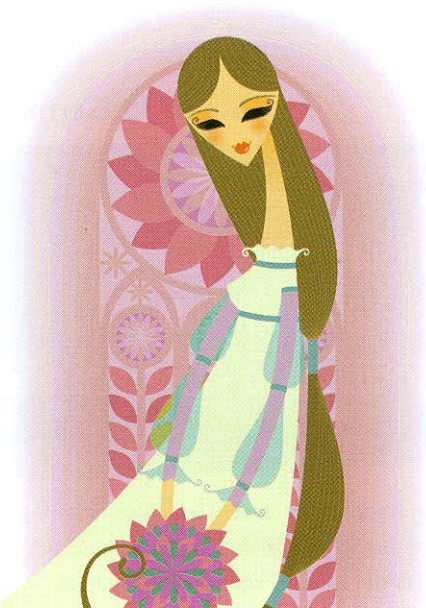
## Diet & Nutrition

- 38 **Nutrition** สารอาหารเสริมความจำ
- 48 **Healthy Foodies** โทษน้ำจิ้มรสเมื่อนาน
- 53 **Health Supplement** วิตามินซี

## Mind / Spirit

- 62 **Mental Health** ยาลดความอ้วน กัญไถลัตัวที่ถูกมองข้าม
- 84 **แผนกตุคคิด** 709 วัน
- 98 **All in Family** ลูกกับสัตว์เลี้ยง
- 102 **Body & Mind** สายสัมพันธ์

80



## Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 42 **HealthToday Celeb** โสภิต พรหมพันธ์ สร้างกำลังใจให้กัน
- 50 **English Embrace** รับฟัง
- 56 **Yogini in the City** สุข (ภาพดี) กันเถอะเรา

## Regular

- 94 **Healthmart**