



# Contents

HealthToday Magazine  
Vol.13 No.150 October 2013  
HealthToday Thailand



นางแบบ ณัฏตา สามัคยานุสรณ์  
ช่างภาพ คมกฤษณ์ พีระศิลป์  
สไตลิสต์ สุทธิดา สุวรรณเจริญ,  
วัลริยา ภมรพล  
แต่งหน้า สันติศักดิ์ บุญยการ  
ทำผม นุสรรา บุญยการ  
เสื้อผ้า idyllic/ Beige/ French Kitty/  
Playboy/ Wila/ Marisara by mira

20

### Special Report

## วัคซีนก่อนเดินทาง

ช่วงวันหยุดยาวแบบนี้ หลายคนมีแพลนจะไปเที่ยวต่างประเทศ... (text continues)

โรค	พบบ่อยใน	อาการ	การป้องกัน	วัคซีน
ไข้หวัดใหญ่	ทั่วโลก	ไข้ ไอ เจ็บคอ	ล้างมือบ่อยๆ	ไม่มี
โรคมาลาเรีย	เขตร้อน	ไข้สูง ปวดศีรษะ	ทายาป้องกัน	มี
โรคอหิวาต์แอฟริกา	แอฟริกา	ไข้สูง อ่อนเพลีย	หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยง	มี
โรคพิษสุนัขบ้า	ทั่วโลก	ไข้สูง กลืนลำบาก	หลีกเลี่ยงสัมผัสสัตว์	มี
โรคหัด	ทั่วโลก	ไข้สูง ผื่นแดง	ฉีดวัคซีน	มี
โรคอีสุกอีใส	ทั่วโลก	ไข้สูง ผื่นคัน	ฉีดวัคซีน	มี
โรคโปลิโอ	ทั่วโลก	อ่อนแรง	ฉีดวัคซีน	มี
โรคอหิวาต์	แอฟริกา	ไข้สูง อ่อนเพลีย	หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยง	มี
โรคพิษสุนัขบ้า	ทั่วโลก	ไข้สูง กลืนลำบาก	หลีกเลี่ยงสัมผัสสัตว์	มี
โรคหัด	ทั่วโลก	ไข้สูง ผื่นแดง	ฉีดวัคซีน	มี
โรคอีสุกอีใส	ทั่วโลก	ไข้สูง ผื่นคัน	ฉีดวัคซีน	มี
โรคโปลิโอ	ทั่วโลก	อ่อนแรง	ฉีดวัคซีน	มี



### On the cover

- วันพิเศษ 89
- เตรียมตัว เตรียมยา 80
- เที่ยวปลอดภัย วัคซีนก่อนไป 20
- ท้องร้อง อุบัติเหตุนักเดินทาง 56
- โรคหัวใจ & ไต 30
- 15 สัญญาณมะเร็ง 32
- ช่องคลอดอักเสบ 68
- โรคของสะดือ 76
- ตามติดเด็กติดเกม 26
- ติดเชื้อในกระแสเลือด 36

## 20 Special Report

### วัคซีนก่อนเดินทาง

ในยุคไร้พรมแดน การเดินทางไปยังพื้นที่ต่างๆ ทั่วโลกเป็นไปอย่างง่ายดาย สะดวกรวดเร็ว แต่ความสะอาดสุขภาพนั้นก็มาพร้อมกับความเสี่ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้เมื่อต้องเดินทางไปยังดินแดนที่มีภาวะระบาดของเชื้อโรค การฉีดวัคซีนถือเป็นการป้องกันโรคที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง นักเดินทางทั้งหลายจึงไม่ควรพลาดข้อมูลสำคัญนี้

## 36 Feature 2

### ภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด

การติดเชื้อในกระแสเลือดเป็นภาวะที่มีความรุนแรงและเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว อาจมีอันตรายถึงชีวิตหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันถ่วงที มาทำความเข้าใจกันดีกว่า ว่าภาวะนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร อะไรคือความเสี่ยง และสามารถหลีกเลี่ยงได้หรือไม่

## 32 Meet Cancer Experts

### 15 สัญญาณอันตรายในผู้หญิง

มะเร็งมีอยู่หลายชนิด ส่วนใหญ่ยังไม่มียาป้องกันที่ชัดเจน การตรวจพบตั้งแต่เนิ่นๆ เป็นวิธีเดียวที่จะเพิ่มโอกาสในการรักษาให้หายขาดได้ จึงควรหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกายอยู่เสมอ ความผิดปกติดังกล่าวมีอะไรบ้าง เราจะมาเรียนรู้การจับสัญญาณอันตรายเหล่านี้ไปพร้อมๆ กัน





HealthToday Magazine  
Vol.13 No.150 October 2013  
HealthToday Thailand

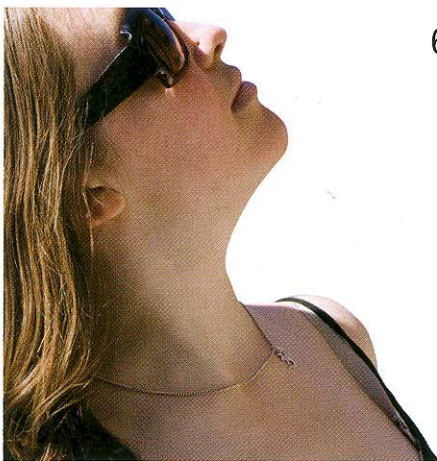
# Contents



54

## Health

- 66 **Eye Stories** แวนกันแตกโดยเฉพาะ
- 72 **Elderly Health** สร้างสุขผู้สูงวัย
- 78 **Health Focus 2** รองเท้าคู่ใจ
- 96 **Physical Therapy** ข้อโหดติด
- 98 **Health Guide** ท้องผูก



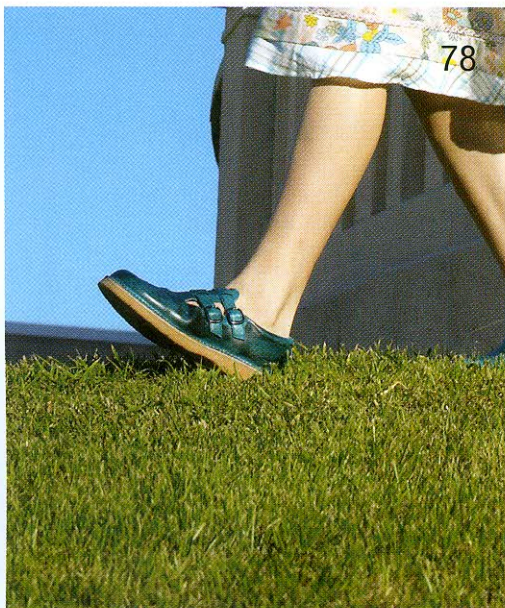
66

## Diet & Nutrition

- 40 **Dietary** แคลเซียมจากธรรมชาติ
- 48 **Healthy Foodies** ยำหัวปลี
- 50 **Health Supplement** กลูโคซามีน

## Mind / Spirit

- 60 **Well-being** แม่ห้ามตาย
- 62 **Mental Health** พ่อนกหายสบายใจ
- 92 **แผนกตุ๊กคิด** จะมีลูกหรือจะไม่มีลูก
- 102 **Body & Mind** ตัดสินใจ



78

## Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 42 **HealthToday Celeb** นักดา สามีคยานุสรณ์  
เสริมจุดต่าง สร้างจุดเปลี่ยน
- 52 **English Embrace** ฟูไฟที่ยิ่งใหญ่
- 54 **Yogini in the City** เกษียณอย่างไรดี
- 84 **Fitness** ออกกำลังกายในเด็ก
- 86 **Sexual Health** จริ่งหรือมั่ว...ชั่วหรือไม่

## Regular

- 71 **New Health Books**
- 83 **Healthmart**