



Contents

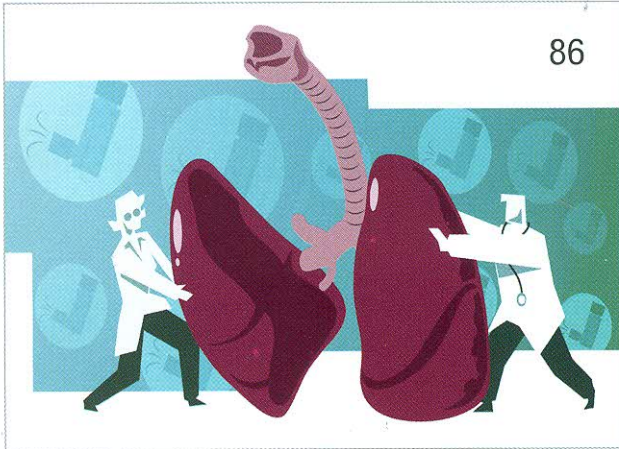
HealthToday Magazine
Vol.13 No.151 November 2013
HealthToday Thailand



นางแบบ นงพร อึ้งประภากร
ช่างภาพ จุฑารัตน์ วิธสุวรรณ
สไตลิสต์ สุทธิดา สุวรรณเจริญ,
วัลลริยา ภมรพาล
แต่งหน้า วันชนะ คงอ่อน
ทำผม วีระพล มรยชาติอ่อน
เสื้อผ้า Sweet April/ DAPPER/
DOTH/ JNB/ Shaka/ ORIGANO



20



86

On the cover

- เชื้อโรคในอากาศ 55
- ตรวจปอด.. ใหล่ปอดเชื้อ 58
- หอมคืด อุปลรรคการท่ายใจ 62
- โซ้ยาพ่นอย่างถูกวิธี 86
- กรนและกวาทะหยุดท่ายใจขณะหลับ 20
- เก้าเบทควาน 28
- คิดไมถึง จิงปวด...หลัง 77
- เม้นตาอักษ 52
- สัญญานมะเร็งในผู้ชาย 25
- แพศสัมพันธ์ขณะตั้งครรรก 74

20 Disease Management

กวาทะหยุดท่ายใจขณะนอนหลับ

อาการกรนไม่ใช่เรื่องปกติ แต่เป็นสัญญาณบ่งชี้ว่ามีการอุดตันในระบบทางเดินท่ายใจส่วนบน และสัมพันธ์กับการเกิดกวาทะหยุดท่ายใจขณะนอนหลับ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก นอนกรนก่อให้เกิดผลเสียอะไร มีความรุนแรงแค่ไหน ค้นหาคำตอบที่เป็นประโยชน์เหล่านี้ได้ที่คอลัมน์ Disease Management หน้า 20

55 Feature

เชื้อโรคในอากาศ

ในช่วงฤดูหนาวจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคติดต่อทางระบบทางเดินท่ายใจมีค่อนข้างมาก โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็กและผู้สูงอายุ เชื้อโรคเหล่านี้มาจากไหน แพร่กระจายได้อย่างไร และเราสามารถสกัดกั้นการแพร่ระบาดได้หรือไม่ บทความเรื่องนี้มีคำตอบ

25 Meet Cancer Experts

สัญญานอันตรายในผู้ชาย

ฉบับที่แล้วเราได้พูดถึงสัญญานอันตรายในผู้หญิงกันไปแล้ว คราวนี้ก็มาถึงตาคุณผู้ชายบ้าง มะเร็งที่พบบ่อยในผู้ชาย ได้แก่ มะเร็งตับและท่อทางเดินน้ำดี มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ฯและมะเร็งต่อมลูกหมาก ตามลำดับ การหมั่นสังเกตความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกาย มีความสำคัญมาก ช่วยเพิ่มโอกาสการรอดชีวิตเพราะได้รับการรักษาที่ทันก่วงที่ จึงไม่ควรริรอ รับบาคันหาสัญญานอันตรายเหล่านี้กันเถาะ



Contents

38

Health

- 32 **Cheer Your Heart Up** ออกกำลังกาย
- 64 **Elderly Health** สุขเพราะเข้าใจ
- 90 **Health Guide** จมูกอักเสบจากภูมิแพ้



55

Diet & Nutrition

- 36 **Health Supplement** กลูตาไทโอน
- 38 **Nutrition** สารอาหารต้านหนาว
- 67 **Healthy Foodies** เปาะเปี๊ยะใบผัก



Mind / Spirit

- 68 **Mental Health** เงินซื้อความสุขไม่ได้?
- 72 **Well-being** ทำไมต้องเป็นเราทุกที
- 80 **All in Family** พี่น้องฝาแฝด
- 82 **แผนกฉุกเฉิน** กรอบของความป่วย
- 94 **Body & Mind** แคร่ยอมรับ

72

Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 42 **HealthToday Celeb** นวพร อึ้งประภากร อยู่อย่างมีความสุข
- 48 **English Embrace** การแข่งขัน
- 50 **Yogini in the City** หายใจพิศ ชีวิตดีตลอด

