

นางแบบ พันณพัทธ บวรณศิริวัชร
ช่างภาพ จุณญวีรัฐ วิฑูสูวรรณ
สไตลิสต์ สุทธิธิดา สุวรรณเจริญ,
วัลลวีญา ภมรพล
แต่งหน้า วันชนะ คงอ่อน
ทำผม วีระพล มรยาทอ่อน
เสื้อผ้า Sweet April/ DAPPER/
DOTH/ JNBY/ Shaka/ ORIGANO



22



62

On the cover

- ของขวัญ 54
- กายสุขใจสวย 28
- ความสุขครอบครัว 90
- พอม รุ่นดี รับปีใหม่ 62
- โรคจากเหตุท้องผูก 22
- สะกิดเงิน 76
- บูตมดลูก คำตอบสุดท้าย? 80
- ไขปริศนาปวดหลังเรื้อรัง 40
- ชะลอสมองเสื่อม 68
- มะเร็งต่อมน้ำเหลือง 32

32 Meet Cancer Expert มะเร็งต่อมน้ำเหลือง

ต่อมน้ำเหลืองอยู่ตรงไหน? บางท่านอาจตอบได้ แต่หลายท่านอาจยังไม่รู้ ฉบับนี้เราจึงขอนำเสนอข้อมูลแบบเจาะลึกเกี่ยวกับมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ตั้งแต่คำถามพื้นฐานอย่างมะเร็งต่อมน้ำเหลืองคืออะไร ไปจนถึงประเภทของมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ปัจจัยเสี่ยง อาการ ตลอดจนวิธีการรักษา

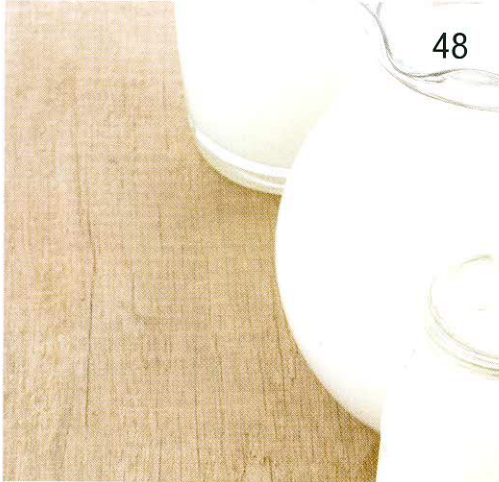
62 Health Focus พอม รุ่นดี รับปีใหม่

ความอ้วนนำพามาซึ่งโรคเรื้อรังต่างๆ มากมาย ทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง อัมพฤกษ์อัมพาต หัวใจขาดเลือด และไตวาย ในวาระดีที่ขึ้นปีใหม่นี้ จึงเป็นการดีถ้าเรายังไม่มีเป้าหมายใดๆ ในการทำความดีฉลองปีใหม่ ก็ควรจะมาปรับปรุงสุขภาพของเราให้ดีขึ้นโดย “การลดความอ้วน”

76 Feature 2 โรคสะกิดเงิน

โรคสะกิดเงิน เป็นโรคที่พบได้ประมาณร้อยละ 1-3 ของประชากร ทั้งเพศหญิงและชาย โดยธรรมชาติโรคนี้อาจไม่หายขาด ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะเป็นๆ หายๆ ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ กันไป การเรียนรู้ที่จะอยู่กับโรคสะกิดเงินจึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิตในสังคมต่อไปได้อย่างปกติสุข

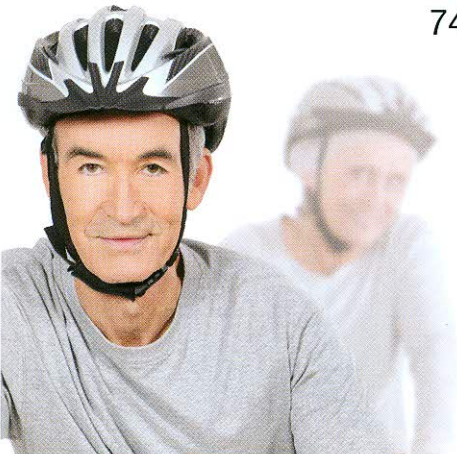
Contents



48

Health

- 56 **Feature 1** เตรียมพร้อม วันหยุดครอบครัว
- 72 **Eye Stories** ตาเหล่เข้าจากการแพ้
- 84 **Physical Therapy** ปวดเข้า จากข้อเสื่อม
- 96 **Health Guide** แพลเป็น
- 98 **Ask Your Pharmacist** ยาแก้อักเสบ...อักเสบจริงหรือ



74

Diet & Nutrition

- 36 **Nutrition** กินสุก หรือ กินดิบ
- 39 **Healthy Foodies** เมืองโบะเชะพดู
- 48 **Dietary** อาหารต้านกระดูกพรุน
- 50 **Health Supplement** โคลีน

Mind / Spirit

- 66 **Well-being** พูดไม่รู้เรื่อง
- 92 **แผนกฉุกเฉิน** ต้องฝึกอย่างสมบูรณ์แบบ
- 102 **Body & Mind** จะใช้ทั้งมือหรือเพียงนิ้วเดียว



90

Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 42 **HealthToday Celeb** พันณพัชช บุรณศิริณร์ สุขจากการให้
- 52 **English Embrace** บทสนทนาที่ล้ำค่า
- 60 **Scoop** เทคโนโลยีเสริมศักษยภาพ
- 74 **Fitness** ออกกำลังกันเช็กส์เสื่อม
- 86 **Sexual Health** สาวไฟแรง

Regular

- 83 **New Health Books**
- 89 **Health Mart**