

# Contents

## On the Cover



พญ.ธัญญา เดชศิริพงศา

ช่างภาพ จรุงรัฐ วิฑูสุวรรณ สติลลิสต์ สุทธิดา สุวรรณเจริญ, วัลริยา  
ภมรพล แต่งหน้า วันชนะ คงอ่อน ทำผม วีระพล มรรายทอ่อน  
เสื้อผ้า Jaspal/ Nisa and Friends

ฟันขาว ยิ้มสวย.....	30
น้ำเพื่อสุขภาพ.....	48
เสริมสวยปลายงู.....	27
ปรับตาตรง แก่บุคลิก.....	72
พิฆ! เนื้อแดง.....	52
เยื่อจมูกอักเสบจากเครื่องปรับอากาศ.....	24
เตรียมพร้อมก่อนผ่าสมอง.....	82
รอบรู้โรคมะเร็ง.....	20
ไขมันทรานส์สารอาหารตัวร้าย.....	34
ออนไลน์...ป่วนจิต.....	60



## 16 Disease Management

### โรคลมชัก

โรคลมชัก (Epilepsy) เป็นโรคทางระบบประสาทที่เกิดจากความผิดปกติของสมอง สามารถเกิดได้ในคนทุกเพศทุกวัย เนื่องจากการชักที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งจะส่งผลให้เซลล์สมองได้รับความเสียหาย จึงต้องป้องกันไม่ให้เกิดการชักซ้ำ โดยอาศัยความร่วมมือของผู้ป่วยเป็นสำคัญ

## 34 Scoop 2

### ไขมันทรานส์ (Trans Fat) สารอาหารตัวร้าย

กรมควบคุมและป้องกันโรคอเมริกันได้ประเมินว่า ในแต่ละปีไขมันทรานส์มีส่วนทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน 20,000 ราย และมีการตายที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจ 7,000 ราย จากสถิติที่สูงแน่ชัดอย่างนี้ทำให้องค์การอาหารและยา สหรัฐอเมริกาออกมาประกาศว่าไขมันทรานส์ไม่ปลอดภัยต่อผู้บริโภคอีกต่อไป แล้วเรายังจะเพิกเฉยกับเรื่องนี้กับอีกหรือ

## 52 ทบใจทง

### กินเนื้อแดงเป็นประจำ ทำให้ตายเร็วหรือ?

รายงานผลการศึกษาระดับมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สหรัฐอเมริกา ที่ทำต่อเนื่องกัน 20 ปี พบว่าการกินเนื้อแดงเป็นประจำเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้ประชาชนเสียชีวิตก่อนวัยอันควร นักบริโภคเนื้อทั้งหลายไม่ควรพลาดเรื่องนี้!

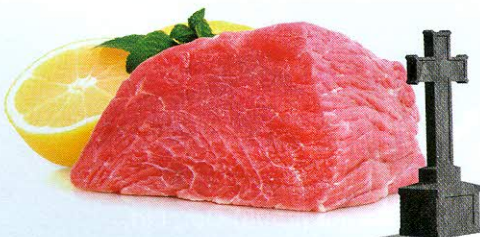
# Contents



## Health

- 16 **Disease Management** โรคลมชัก
- 20 **Meet Cancer Experts**  
ความเชื่อและความจริงเกี่ยวกับมะเร็ง
- 24 **Feature 1** เชื้อบุงบุกอีกเสป  
จากเครื่องปรับอากาศ
- 27 **Scoop 1** ศัลยกรรมปลายจมูก
- 30 **Oral Care** ฟลอกฟันขาว
- 32 **Health Hotspot** ศูนย์รักษาโรคมะเร็งกินสัน  
และกลุ่มโรคความเคลื่อนไหวผิดปกติ
- 34 **Scoop 2** โยมนัทรานส์ (Trans Fat)  
สารอาหารตัวร้าย
- 37 **Elderly Health** สมองเสื่อม
- 70 **Well-women** คิดให้ติดถ้าจะมีบุตรเช้า
- 72 **Eye Stories** แก้วตาเข
- 75 **Feature 2** อยู่กับรูมาตอยด์
- 80 **Ask Your Pharmacist** ยาแก้ปวดเมื่อย
- 82 **Feature 3** เตรียมพร้อมเมื่อต้องผ่า
- 86 **Health Guide** สิว

52



## Diet & Nutrition

- 48 **Nutrition** น้ำดื่ม
- 50 **Health Supplement** โกลโคป็น
- 52 **ตอบโจทย์** กินเนื้อแดงเป็นประจำ  
ทำให้ตายเร็วจริงหรือ?
- 54 **Healthy Foodies** มะขามมะเขือเทศ

## Mind / Spirit

- 55 **สุขกับภาพ** สวัสดิ์ปีใหม่ สวัสดิ์คุณคนไทย
- 58 **Well-being** เทศกาลของขวัญ
- 60 **Mental Health** อภิรพกลุ่มบนสังคมออนไลน์
- 64 **All in Family** เนื้อแท้
- 66 **แผนกฉุกเฉิน** ความเสี่ยงในทางเลือก
- 90 **Body & Mind** ความแตกต่าง

## Living-Well

- 10 **Healthy Living**

## Regular

- 85 **New Health Books**



72