

# Contents

## On the Cover



พญ.สุชฎาวีร์ วงษ์ชัยภวัฒน์

ช่างภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สไตลิสต์ สุทธิดา สุวรรณเจริญ,  
วัลลภยา ภมรพล แต่งหน้า วันชนะ คงอ่อน ทำผม วีระพล  
มรรยาทอ่อน เสื้อผ้า Peony / Queen P. / PARIN

อาหารสมอง .....	48
นอนเพิ่มพลัง .....	28
บัวบกเสริมความจำ .....	72
จัดการสมาธิสั้น .....	80
เจาะข้อเข่าเสื่อม .....	36
แพ้ระวัง มาลาเรีย .....	18
รับมืออารมณ์รุนแรง .....	26
กลองโพง เสียงมะเร็ง? .....	52
ไต่สวย ตายไว .....	32
ก้อนผิดปกติในเพศหญิง .....	23



## 18 Disease Management

### มาลาเรีย

ปัจจุบันมาลาเรียยังคงเป็นโรคใน 5 อันดับแรกที่ต้องคัดกรองอนามัยโลกเฟื่องรัง ในแต่ละปีมีผู้ป่วยด้วยเชื้อมาลาเรียทั่วโลกประมาณ 500 ล้านคน และเสียชีวิตประมาณปีละ 1 ล้านคน แม้อุบัติการณ์ของโรคมาลาเรียในประเทศไทยจะลดลงเรื่อยๆ แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่เชื่อแพร่ระบาดอีกต่อไป โอกาสติดเชื้อมาลาเรียยังคงมีอยู่หากเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง จึงไม่ควรประมาท

## 36 Feature 1

### ข้อเข่าเสื่อม

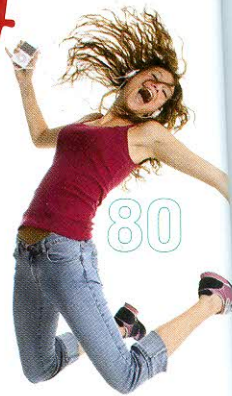
กลุ่มโรคข้อเสื่อมเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เราไม่สามารถห้ามไม่ให้โรคเหล่านี้เกิดขึ้นได้ แต่เราสามารถที่จะควบคุมโรค และอยู่กับมันอย่างมีความสุขได้ วิธีอยู่กับข้อเสื่อมอย่างมีความสุขต้องทำอะไร มาค้นหาคำตอบไปพร้อมๆ กัน

## 87 Ask Your Pharmacist

### อาการไม่พึงประสงค์จากยา

ทราบหรือไม่ยาที่เราใช้ ไม่ว่าจะเพื่อการป้องกันโรค บรรเทาความเจ็บป่วย หรือรักษาโรคต่างๆ ไม่ได้มีเพียงแต่ประโยชน์เท่านั้น หากแต่ยังมีอีกด้านหนึ่งที่เราอาจทำให้เกิดอันตรายกับเราได้ด้วยเช่นกัน ซึ่งก็คืออาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา เราสามารถป้องกันหรือแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไร

# Contents



## Health

- 18 **Disease Management** มาลาเรีย
- 23 **Cancer Care** ก้อนพืดปกติในเพศหญิง
- 26 **Scoop 1** รับมืออารมณ์รุนแรง
- 28 **Health Focus** ความผิดปกติในการนอน
- 32 **Scoop 2** แขนโตด้วยไตเทียม
- 36 **Feature 1** ข้อเข่าเสื่อม
- 40 **Health Hotspot** โรงพยาบาล  
สถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์
- 70 **Well-women** ตรวจภายใน
- 74 **Scoop 4** สมอ่งทำให้เห็นสวรรค์
- 78 **Eye Stories** ปัญหาจากสายตาสั้น
- 80 **Feature 2** สมาริสน์ในผู้ใหญ่
- 84 **Feature 3** โรคสุกใสและจูสวัด
- 87 **Ask Your Pharmacist** อาการไม่พึงประสงค์จากยา
- 90 **Oral Care** รากฟันเทียม
- 92 **Health Guide** เจ็บคอ
- 94 **Elderly Health** หูตึง



## Diet & Nutrition

- 48 **Nutrition** อาหารเพื่อสมอง
- 52 **ตอบโจทย์** กินอาหารใส่กล่องโฟม  
เสี่ยงเป็นมะเร็งจริงหรือ?
- 54 **Health Supplement** โฟเบอร์ : ใยอาหาร
- 72 **Scoop 3** บั๊วบก สมุนไพรบำรุงสมอง

## Mind / Spirit

- 56 **Well-being** เบื่องาน
- 58 **All in Family** สังคมความเครียด
- 60 **Mental Health** Rain Man อัจฉริยะปัญญาอ่อน
- 63 **สุขกับภาพ** นอน (ตอนที่ 1)
- 66 **แผนกถูกคิด** ทยุไม่รู้
- 98 **Body & Mind** มองหาคุณค่าของงาน

## Living-Well

- 10 **Healthy Living**

## Regular

- 77 **Health Mart**

