

# Contents

## On the Cover



42

พญ.อรุณกมล พัฒนศิริเจริญ

ช่างภาพ จริญญา วิธสุวรรณ สไตลิสต์ สุทธิดา สุวรรณเจริญ,  
วัลลวิศา ภมรพล แต่งหน้า วันชนะ คงอ่อน ทำผม วีระพล มรรยาทอ่อน  
เสื้อผ้า Jaspal/ Wila/ Peony

พุทธธรรมเพื่อสุขภาพ .....	26
โอบีโอพาร์ดี ไซพิซแก๊พซ .....	22
ศาสตร์จีนเสริมสมดุลชีวิต .....	30
ซ่อมด้วยนวดไทย .....	69
ฟังเข็มคลินิก .....	40
หมอนรองกระดูกเคลื่อน .....	84
บาดทะยัก .....	16
รอดชีวิต พัดด้วยหรือ .....	66
ภัยปลาปักเป้า .....	38
อุจจาระเป็นเลือด .....	34



## 16 Disease Management

### บาดทะยัก

บาดทะยักเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในหลายประเทศ พบได้ในคนทุกวัย และนับเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ทารกแรกเกิดในประเทศกำลังพัฒนาเสียชีวิต สาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรีย *Clostridium tetani* ซึ่งพบได้ทั่วไปในดิน อุจจาระคนและสัตว์ เชื้อชนิดนี้เข้าสู่ร่างกายทางบาดแผล ทำให้ผู้ป่วยมีอาการขากรรไกรแข็ง กลืนลำบาก กล้ามเนื้อกระตุก หายใจลำบาก

## 34 Cancer Care

### ถ่ายเป็นเลือด

ถ่ายอุจจาระออกมาเป็นเลือดนับเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย ประชากรประมาณร้อยละ 15 มีปัญหานี้ แต่มีเพียงหนึ่งในสามเท่านั้นที่มาพบแพทย์ ผู้ที่ถ่ายอุจจาระออกมาเป็นเลือดในปริมาณมาก อาจทำให้เป็นลม ทมดสติ การถ่ายเป็นเลือดเป็นอาการของหลายๆ โรค ได้แก่ ริดสีดวงทวาร ลำไส้อักเสบ เส้นเลือดบริเวณลำไส้ใหญ่ผิดปกติ จนถึงมะเร็งลำไส้ใหญ่

## 84 Feature

### หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน

ในขณะที่ท่านกำลังทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความเพลิดเพลิน ท่านอาจต้องหยุดชะงักด้วยอาการปวดแปลบจากนั้นเอวราวไปที่สะโพกหรือขาอย่างเฉียบพลัน ซึ่งอาจจะเป็นผลมาจากหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนที่ไปกดเส้นประสาทที่มาเลี้ยงบริเวณสะโพกหรือขา เมื่อมีอาการนี้รักษาได้อย่างไรเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี



58



30

## Health

- 16 **Disease Management** บาดเจ็บ
- 22 **Health Focus 1**  
โหม้อไอพาร์รี่ ทนนาน ยอก ต้องเอาทนามบ่ง
- 26 **Cheer Your Heart Up**  
3 อ. 2 ส. พุทธธรรมเพื่อสุขภาพ
- 30 **Health Focus 2**  
สร้างสมดุลชีวิตด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน
- 34 **Cancer Care** ถ่ายเป็นเลือด
- 38 **Scoop 1** กัญชาปลากัด
- 40 **Health Hotspot**  
คลินิกฟิงเข็ม เวชศาสตร์เขตร้อน
- 69 **Health Focus 3**  
สร้างและซ่อมสุขภาพด้วยนวดไทย
- 72 **Eye Stories** คลายวิตก เรื่องต้อกระจก
- 74 **Scoop 2** มันทนกับของทอด
- 76 **Well-women** ครรภ์เป็นพิษ
- 79 **Ask Your Pharmacist**  
กินยาอย่าง รับประทานอย่างไรดี
- 82 **Scoop 3** ตรวจสอบสุขภาพประจำปี ตั้งใจหรือ?
- 84 **Feature** ทมอรองกระตูกสันหลังเคลื่อน
- 88 **Oral Care** กัดฟันจนฟันหัก
- 90 **Health Guide** การดูแลเท้า



48

## Diet & Nutrition

- 48 **Health Supplement** คลอโรฟิลล์
- 50 **Nutrition** มือเข้า ไม่ใช่แค่หมัก
- 52 **ตอบโต้** ในข่าวสารมีสารพิษ?
- 54 **Healthy Foodies** ปลาแซลมอนนึ่งสมุนไพร

## Mind / Spirit

- 55 **สุขกับภาพ** เรามากับแฟน
- 58 **All in Family** ตึกตาลันลูก
- 60 **Well-being** เพราะวิจารณ์จึงมีตัวตน
- 62 **แผนกถูกคิด** ชีวิตขาลง
- 66 **Mental Health**  
รอดชีวิต พัดด้วยหรือ (Survivor guilt)
- 94 **Body & Mind** ตัวตน

## Living-Well

- 8 **Healthy Living**



60