

เพื่อการดูแลตนเอง

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

ฉบับที่ ๕๕๙

ปีที่ ๔๗
พฤศจิกายน
๒๕๖๘

หมอชาวบ้าน

สุขภาพดี
ชีวิตเป็นสุข

Line Official ID: @mcbbook, Facebook/thaihealthbook

ความรู้ การกิน

ในโภชนาการศาสตร์
การแพทย์แผนไทย
(หมอไทย)

นิ้วในถุงน้ำดี

โรคใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม

ภาวะหยางพร่อง

มุมมองแพทย์แผนปัจจุบัน
และแพทย์แผนจีน
(หมอจีน)

บุหรีไฟฟ้า

ปลอดภัยกว่า

บุหรีมวน

เรื่องจริงหรือ?

สิทธิของ ทารก

ในยุคความ
หลากหลาย
ทางเพศ

สุขภาพ:
เกิดได้เมื่อรู้จัก
ดูแลหัวใจให้ดี
(คุยกับผู้อ่าน)

เรื่อง
กล้วย
กล้วย

ประกัน
Copayment
เอาเปรียบ
ผู้บริโภคมั้ย?

ISSN 977-012523503-2



9 770125 225022



70 บาท

ที่มาภาพ : halibottle@123rf.com



บ้านทานตะวัน มูลนิธิเด็ก

ขอเชิญร่วมเป็นเจ้าภาพ ทอดผ้าป่าสามัคคี

เพื่อฟื้นฟูส่งเสริมสุขภาพเด็ก และก่อสร้างอาคารเด็กวัยทารก

วันเสาร์ที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๔

โครงการบ้านทานตะวัน มูลนิธิเด็ก รับช่วยเหลือเด็กจากปัญหาสังคม อาทิ แม่วัยใส ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ถูกทอดทิ้ง ถูกเลี้ยงดูไม่เหมาะสมและใช้ความรุนแรง พ่อแม่ติดสารเสพติด จากปัญหาดังกล่าวทำให้เด็กๆ มีปัญหาสุขภาพตั้งแต่แรกคลอด ต้องได้รับการดูแลรักษาและฟื้นฟูอย่างต่อเนื่อง

บ้านทานตะวัน จึงจัดกิจกรรมทอดผ้าป่าสามัคคีขึ้น เพื่อระดมทุนเป็นค่าใช้จ่ายในการดูแลเด็กๆ พร้อมทั้งใช้ในการก่อสร้างอาคาร เพื่อขยายพื้นที่ในการรองรับการช่วยเหลือเด็กวัยทารกที่ถูกทอดทิ้งให้ได้เข้ามาอยู่ในบ้านทานตะวันเพิ่มขึ้นตลอดระยะเวลา ๔๖ ปี ได้ช่วยเหลือเด็กมากกว่า ๑,๐๓๗ คน



พลังแห่งการให้..... พลังแห่งความสุข
คือพลังแห่งการเปลี่ยนแปลง

ร่วมสนับสนุนผ้าป่าเพื่อการพัฒนาเด็กโดยโอนเงิน

เข้าบัญชี “มูลนิธิเด็ก”

เลขที่ 308-1-13382-8

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา (สาขาหนองแขม)



FACEBOOK : บ้านทานตะวัน

ติดต่อสอบถามโทร.

095-873-3040 กอล์ฟ

092-906-5777 บ้านทานตะวัน



ค่ายาเด็ก

ค่ารักษาพยาบาล

ค่ากิจกรรมพิเศษ
เสริมพัฒนาการ

ค่ากระตุ้นพัฒนาการ

ค่าอาหาร ค่านม

ค่าฉีดวัคซีนที่จำเป็น

ของใช้จำเป็น
ของเด็ก

ค่าน้ำ ค่าไฟ
ค่าดำเนินการต่างๆ

ค่าใช้จ่ายเหล่านี้คือค่าใช้จ่ายที่จำเป็นต่อการดูแลและฟื้นฟูเด็ก และอีกส่วนเพื่อดำเนินการก่อสร้างอาคารเด็กวัยทารก ให้เด็กๆ ได้มีพื้นที่ที่เหมาะสมและปลอดภัย

แจ้งการโอนเงิน



กรุณาส่งหลักฐานการโอนเงิน
พร้อมชื่อ-ที่อยู่

ผ่านช่องทาง LINE : @btw.ffc

ระบุ : ร่วมทอดผ้าป่าสามัคคี

ใบเสร็จรับเงินบริจาคสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้



ยาดมกวยี่ จรุงจิต
และ
ยาตมส้มมือจรุงจิต
(ตรามิ่งกุญฏาณาคฤ)



ยาดมของไทย กลิ่นหอมสดชื่น

สร้างความ **สุข** แก่ความ **เศร้า**

เพราะปัจจุบันหลายคนเริ่มมีความหงุดหงิด กลุ้มใจ วิตกกังวล สารพัดความเศร้า
แบ่งปันวิธีแก้ไขความเศร้า สร้างความสุขให้กับตัวเองและคนข้างกายกันเถอะ
เปลี่ยนมุมมองความคิด เข้าใจตนเอง เข้าใจชีวิต เข้าใจสังคม
และเข้าใจโลกมากขึ้น สร้างตัวตนคนใหม่ที่มีแต่ความสุข
และมองเห็นคุณค่าในตัวเอง



ร่วมเป็นเจ้าภาพเผยแพร่หนังสือ “วิธีแก้ไขสร้างสุข”

โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเวศ วะสี

ราคาปก 300 บาท เหลือเพียงเล่มละ 250 บาท

ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการฯ

(ออกใบเสร็จในนาม) บริษัท/หน่วยงาน.....
ชื่อ-นามสกุล (นาย/นาง/นางสาว).....
บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน..... ซอย.....
ถนน..... แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....
จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์ที่ติดต่อได้สะดวก.....
E-mail..... Line ID.....

ร่วมเผยแพร่หนังสือ “วิธีแก้ไขสร้างสุข”

หากท่านประสงค์จะให้ตีพิมพ์ชื่อบุคคลหรือหน่วยงานในเล่ม กรุณาแจ้งความจำนงค์ก่อนวันที่
31 ตุลาคม 2568 หนังสือจะแล้วเสร็จโดยประมาณเดือนพฤศจิกายน 2568

สำนักพิมพ์ ยินดีที่จะบริการจัดส่งไปยังหน่วยงานต่าง ๆ ตามความประสงค์ของท่าน ฟรี (ทางไปรษณีย์ไทย)

โดย ขอรับหนังสือไว้เอง

จำนวน เล่ม

มอบให้ ☐ วัด

จำนวน เล่ม

☐ เรือนจำ

จำนวน เล่ม

☐ โรงเรียน

จำนวน เล่ม

☐ โรงพยาบาล

จำนวน เล่ม

☐ ห้องสมุดประชาชน จำนวน เล่ม

☐ ตามที่สำนักพิมพ์ เห็นสมควร

ได้ชำระเงินมายัง บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด

☐ ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่ 026-2-25837-6 สาขารามาริบัติ ออมทรัพย์

☐ ธนาคารกสิกรไทย เลขที่ 016-2-57832-4 สาขานนทบุรี ออมทรัพย์



กรุณาติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง

ช่องทางการส่งเอกสารเข้าร่วมโครงการ และหลักฐานการโอนเงิน (กรุณาเลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

😊 ส่งทาง Line Official ID : @mcbbook

😊 E-mail : ake_pu2511@hotmail.com หรือ mcbpublishing2565@gmail.com

สอบถามเพิ่มเติม : โทร. 0-2278-5533, 0-2278-1616 หรือ 08-9202-0638 (คุณเอกชัย)





สุขภาวะ เกิดได้เมื่อรู้จัก ดูแล กายใจ ให้ดี

สุขภาวะ (wellbeing) ในที่นี้ หมายถึง สภาวะที่มีความสุข ความสมดุล และคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกด้านของชีวิต ได้แก่

(๑) **กาย** : ร่างกายแข็งแรง มีกำลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

(๒) **จิต** : จิตใจเข้มแข็งมั่นคง มีความสุขทางอารมณ์ไม่เครียด มีสติและปัญญาสมบูรณ์

(๓) **สังคม** : มีความสัมพันธ์ที่ดี อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างกลมกลืน และ

(๔) **ปัญญา** : มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในชีวิต เข้าถึงความจริง ความเป็นจริง ความงาม และสามารถใช้อนุญานำทางชีวิตอย่างมีคุณค่าและความหมาย

สุขภาวะทั้ง ๔ มิตินี้ ย่อมเกิดได้ด้วยการพัฒนาร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป เนื่องจากชีวิตเราประกอบด้วยร่างกายและจิตใจที่ทำงานร่วมกันและส่งผลต่อกันและกันอย่างเป็นหนึ่งเดียว ดังคำกล่าวที่ว่า “กายดี - จิตดี จิตดี - กายดี” และ “กายทุกข์ - จิตทุกข์ จิตทุกข์ - กายทุกข์”

ที่มาภาพ :

● chajamp@123rf.com
● marctran@123rf.com
● havucvp@123rf.com

เมื่อกายใจแข็งแรง ย่อมมี**สุข-
ภาวะทางสังคม** เนื่องจากสามารถ
เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม มีความ
สัมพันธ์อันดีกับผู้คนต่างๆ เกิดการ
ยอมรับและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เอื้อ
ให้มีชีวิตที่มีคุณค่าและมีความสุข



เมื่อกายใจแข็งแรงและมี**สุขภาวะทางสังคม** ก็ย่อมมี**สุขภาวะทางปัญญา** เนื่อง
เพราะมีพลังชีวิต สติปัญญา มีสมองที่ชาญฉลาดในการดำเนินชีวิตและเรียนรู้ชีวิต
และสังคม มีความเข้าใจและเข้าถึงความจริง ความดีและความงาม เอื้อให้สามารถ
ดำเนินชีวิตอย่างดีงาม มีความหมายและมีความสุข

การบริหารร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถสอดแทรกอยู่ในวิถี
ชีวิตประจำวัน โดยปฏิบัติดังนี้

๑. **ออกกำลังกาย** เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก ฝึกโยคะ
รำมวยจีน เป็นต้น ซึ่งสามารถบริหารกายและจิต แบบ “2 in 1” โดยการ
เจริญสติ (จิตที่นิ่ง - ช้า - ไส - ตื่น - รู้) ขณะเคลื่อนไหวร่างกายควบคู่กัน
ไป
๒. **กินอาหารสุขภาพ** ตามหลักโภชนาการที่ดี มีความปลอดภัย รักษา
น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
๓. **นอนหลับให้เพียงพอและมีคุณภาพ** ประมาณ ๗-๘ ชั่วโมง การนอน
ไม่พอส่งผลต่อสุขภาพกายใจ เช่น ร่างกายอ่อนเพลีย จิตใจไม่ปลอดโปร่ง
ขาดสมาธิ อารมณ์เสียง่าย ตัดสินใจและทำอะไรผิดพลาดง่าย บริโภคเกิน
น้ำหนักเกิน เป็นต้น
๔. **จัดการความเครียด** จัดสรรเวลาในชีวิตประจำวันและใช้ชีวิตที่มีความ
สมดุล หมั่นออกกำลังกาย ฝึกสมาธิ เจริญสติ (มีสติ รู้ตัว รู้ตน ในการดำเนิน
ชีวิต) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทำงานอดิเรกที่ชอบ ขณะทำงานรู้จัก
พักเป็นระยะๆ (ทำการเคลื่อนไหวร่างกาย ยืดเส้นยืดสาย ชื่นชมธรรมชาติ
หรือศิลปกรรม ที่อยู่รอบตัว) มีกัลยาณมิตรที่สามารถพูดคุยปรับทุกข์กัน

“
ชีวิตเรา
ประกอบด้วย
ร่างกาย
และจิตใจ
ที่ทำหน้าที่
ร่วมกัน
และส่งผล
ต่อกันและกัน
อย่างเป็น
หนึ่งเดียว
”

ได้ รู้จักทบทวนตัวเอง และปรับวิธีคิด วิธี
ทำ เมื่อเจอปัญหา

๕. มีความสัมพันธ์ดีและเข้าร่วมกิจกรรม

ทางสังคม เริ่มจากการรู้จักฟังคนอย่าง
ตั้งใจ (มีสติ รู้ตัว รู้ตน ในการพูดคุยกับ
ผู้คน) ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ เกิดความ
เข้าใจและเข้าถึงกัน ยอมรับและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีกลุ่มกัลยาณมิตร
ที่รู้ใจและหนุนเสริมให้เกิดการสร้างสรรค์สิ่งดีงามไปด้วยกัน

แม้แต่ผู้ที่เจ็บป่วย (เช่น เบาหวาน โรคไต มะเร็ง) หากรวมกลุ่มกัน
ทำกิจกรรม (ดังที่เรียกว่า “**กลุ่มมิตรภาพบำบัด**”) ก็สามารถช่วยให้มีสุข-
ภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดีได้

๖. หลีกเลี่ยง/จัดการสิ่งที่เป็นพิษภัยต่อสุขภาพ

นอกจากสุรา ยาสูบ สาร
เสพติด และมลภาวะ ที่ก่อให้เกิดโรคร้ายได้มากมายแล้ว ยังมีพิษภัย
อย่างอื่นอีก เช่น การบริโภคเกินจนน้ำหนักเกินหรืออ้วน การใช้ชีวิตอย่าง
ล้าเมเลเทเมมา การหมกมุ่นในอบายมุข การไม่ออกกำลังกาย การนอนดึก
หรืออดนอนเป็นนิสัย ความเครียดเรื้อรัง เป็นต้น

การจัดการสิ่งที่เป็นพิษภัยต่อสุขภาพ ยังหมายรวมถึง การรู้จักป้องกันโรค
(เช่น การสร้างสุขนิสัย การฉีดวัคซีน) การเข้ารับการตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสม
ตามวัยและความเสี่ยง (เพื่อค้นพบและแก้ไขปัญหาล่วงหน้า) การรักษาโรคประจำ
ตัวหรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เช่น โรคอ้วน โรคเครียดหรือโรคทางจิตประสาท เบาหวาน
ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต มะเร็ง) อย่างจริงจัง ซึ่ง
สามารถชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อน มีสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดีได้

การมีสุขภาวะพึงเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต การบริหารร่างกายและ
จิตใจดังกล่าวข้างต้น เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถปฏิบัติอยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน โดย
รู้จักเรียนรู้และนำมาปฏิบัติได้ในทุกที่ ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน และในชุมชน และ
หากจะดี ควรเริ่มปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเยาว์



“
การมี
สุขภาวะ
พึงเป็น
เป้าหมาย
สูงสุด
ของชีวิต
เป็นสิ่งที่
ทุกคน
สามารถ
ปฏิบัติอยู่
ในวิถีชีวิต
ประจำวัน
”

สุวิภา อารมณ์ดี

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616

โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

E-mail : mcbpublishing2565@gmail.com

กองบรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน

โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616

โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

E-mail : productMCB@hotmail.com

เจ้าของ :

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ภูมิพร ภูมิขนา :

ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ :

ศ.นพ.สันต์ หัตถ์รัตน์

บรรณาธิการบริหาร :

รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อารานานภาพ

คณะบรรณาธิการ :

กวี คงกิตติพงษ์

ศ.นพ.เกษียร กังคานนท์

คมสัน ทินกร ณ อยุธยา

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ผศ.เนตรนภา ชุมทอง

นพ.ประพจน์ เกตุรากาศ

ดร.ภก.ยงค์ศักดิ์ ดันติปัญญ

วีรพงษ์ เกรียงสินยศ

ศิริพร โกสุม

ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ.สุรชัย ปัญญาพฤตพงศ์

สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์

รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประธานงาน :

นิคม ลิมปิโชติพงษ์

ณพัทธ์ รัตมิต

ลัดดาวัลย์ แสงเสนาะ

สกลประสม :

อดิสร จินดาอนันต์ยศ

สุภาทิพย์ รักพืช

โฆษณา :

เอกชัย ศิลอาสน์

บัญชี/การเงิน :

พัชรินทร์ สัมมาสุวรรณ

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย :

บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ :

พิมพ์ดี บจก.

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียน
เป็นวิทยาทาน : บทความที่ตีพิมพ์ใน
นิตยสารหมอชาวบ้าน อันดีที่จะนำไป
เผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชนแต่
ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร
และอ้างอิงแหล่งที่มา ชื่อผู้เขียน (ซึ่งเป็น
เจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่
หรือเกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสาร
หมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทาง
ธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป

สารบัญ ๕๕๙

ฉบับที่

ปีที่ ๔๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๘

พืชเป็นยา

เรื่องกล้วย กล้วย

๕๖



๐๓ คุยกับผู้อ่าน
สุขภาวะเกิดได้
เมื่อรู้จักดูแลกายใจให้ดี

๐๘ บอกเล่าเก๊าสืบ
สุขภาวะของวัยทำงาน
ประสบการณ์ในการตรวจ
สุขภาพประจำปี

๑๓ บทความพิเศษ ๐๑
สิทธิของทารกในยุค
ความหลากหลายทางเพศ

๑๔ บทความพิเศษ ๐๒
คุณค่าของชีวิต
ผลสัมฤทธิ์ทางจิตใจ

๑๖ ถนนสุขภาพ
การรื้อการตาย

๒๐ บทความพิเศษ ๐๓
นิวในถุงน้ำดี
โรคใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม



๔๖

๒๔ คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก
ทำอะไรให้ฉันดี

๒๘ กฎหมายใกล้ตัว
ประกัน Copayment
เอาเปรียบผู้บริโภคไหม

๓๐ ยาน้ำรู้
“บุหรี่ปั๊พฟ้า”
ปลอดภัยกว่าบุหรี่ปั๊พจริงหรือ?

๓๔ มุมมองของดวงตา
ต่อมไขมันที่เปลือกตาอุดตัน :
กลไกการเกิดและปัจจัยเสี่ยง

๓๘ แพทย์แผนจีน
ภาวะหยางพร่อง (ตอนที่ ๑)

๔๒ สุขภาพดี วิถีหมอไทย
ความรู้การกินในโภชนาการ
ศาสตร์การแพทย์แผนไทย

๔๖ เข้าครัว
สปาเก็ตตี้กุ้งพริกไทยดำ

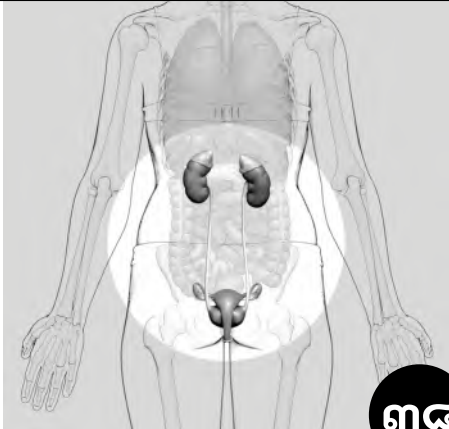
๕๐ ตันไม้ ใบหญ้า
ต้นแจง

๕๔ ภูมิปัญญาสุขภาพ
ตำรับยาล้างลำไส้
ช่วยระบายของเสีย

๕๕ โยคะศาสตร์
ความรู้ที่ควรรู้ก่อน
การฝึกปรำณายามะ

๕๘ พืชเป็นยา
เรื่องกล้วย กล้วย

๖๒ เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย
เลือกเก้าอี้ทำงานอย่างไร
ให้ดีต่อสุขภาพ?



- ๖๓ บริษัท**
คำสอนพุทธ
กับโรคความดันเลือดสูง
- ๖๘ ชีวิต-งาน-ความสุข**
บทบาทผู้นำท่ามกลาง
ความท้าทายของสุขภาพ
- ๗๒ สุขภาพช่องปาก**
แปรงสีฟันไฟฟ้า
น่าใช้จริงไหม?
- ๗๗ ดูกัง ดูกู โดโลก**
อนาคตเด็กเหลือขอ
กับอนาคตของสังคม
- ๘๑ บนเส้นทางชีวิต**
บนเส้นทางชีวิตภายใน
(การฝึกจิต)
- ๘๖ พลัทธิ**
เราทุกคน คือของขวัญ
เมื่อเราตื่นรู้
- ๘๘ การแพทย์แผนก**
กินขมิ้นชัน
รักษาภาวะน้ำเชื้ออ่อน
- ๘๙ สมาชิก**
หมอชาวบ้านสัมพันธ์
- ๙๐ โครงการสนับสนุน**
นิตยสารหมอชาวบ้าน

๕๐



ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก นิตยสารหมอชาวบ้าน



- ☐ สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร.....
เริ่มตั้งแต่เดือน.....
- ☐ ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....
(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านล่าง)

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิกนิตยสารหมอชาวบ้าน

- ☐ สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ ○ ส่งแบบสิ่งตีพิมพ์ ราคา 780 บาท
○ ส่งแบบลงทะเบียเงิน ราคา 980 บาท

สิทธิพิเศษ สมาชิกจะได้รับส่วนลด **15%**

เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ.หมอชาวบ้าน (ไม่รวมค่าสมาชิกนิตยสารหมอชาวบ้าน)

- ☐ สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 700 บาท
บริจาคให้ ○ วัด ○ โรงเรียน ○ รพ.สต.
○ เรือนจำ ○ อื่นๆ
(หรือให้สำนักพิมพ์ฯ จัดหาให้)

ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกใบเสร็จ

ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท
ที่อยู่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน.....
ซอย..... ถนน.....
แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....
จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์ / มือถือ
ข้อมูลส่วนบุคคล อายุ.....ปี อาชีพ.....

ชำระค่าสมัครโดย

- ☐ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาหมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์
- ☐ ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
- ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาถนนประดิพัทธ์
- ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามาริบดี
- ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์

****โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง****

ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาก็

(เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line Official ID : @mcbbook
2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170
3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
36/6 ถ.ประดิพัทธ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1616, 08-6992-0875
E-mail : mcbpublishing2565@gmail.com

ชำระเงินด้วย PromptPay



บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
Bank ID : 010502802519101



Line Official ID : @mcbbook



สุขภาพะของวัยทำงาน ประสบการณ์ในการ ตรวจสุขภาพประจำปี

■ Perfect ■ Good ■ Normal ■ Bad



ที่มาภาพ : rawpixel@123rf.com

หลายปีมานี้ ผมมีโอกาสตรวจสุขภาพประจำปีสำหรับคนทำงานในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งมีทั้งนักวิชาชีพด้านสุขภาพและเจ้าหน้าที่ทั่วไปที่ไม่ได้อยู่ในสายสุขภาพ

ผมพบว่า ถึงแม้กลุ่มคนเหล่านี้ รู้สึกว่าตัวเองแข็งแรง สบายดี หรือยังไม่มโรคประจำตัวที่ต้องรักษากับแพทย์ แต่ก็ยังตรวจพบปัญหาสุขภาพที่จำเป็นต้องดูแลอย่างจริงจัง เพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) หรืออาการเจ็บป่วยตามมาในอนาคต

ปัญหาสุขภาพเท่าที่พบได้ค่อนข้างบ่อย ได้แก่

(๑) **ภาวะน้ำหนักเกิน** พบได้ประมาณร้อยละ ๓๐-๔๐ ของคนที่มาตรวจ บางคนมีภาวะอ้วนมาก ซึ่งพบได้แม้แต่อายุไม่มาก บางคนตอนเข้ามาทำงานใหม่ๆ น้ำหนักตัวปกติดี แต่ต่อมา น้ำหนักขึ้นไปเรื่อย ๆ ปีละหลายกิโลกรัม จนมีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน พบว่าบางรายน้ำหนักขึ้นมาสองเท่าตัว

