

วารสาร

สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน



Supported by : The Japan International Goodwill Foundation
ปีที่ 14 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2560 : Vol.14 No.3 September - December 2017



เด็กและวัยรุ่น : สอนลูกหลานของ"พ่อ"ให้พอเพียง.....	1
อาหารกับสุขภาพ : อาหารที่เผลอกินตอนเป็นหวัด อาจป่วยหนักกว่าเก่า.....	7
การใช้ยา : แคลเซียม(Calcium) กินอาหารเป็นยา.....	12
สุขภาพจิต : เด็กสมาธิสั้น.....	18
โรคที่ควรรู้/ควรระวัง : วัณโรค.....	25
ผู้สูงอายุ : โรคกระดูกพรุน.....	31



บรรณาธิการ



สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่าน เริ่มเข้าสู่หน้าหนาวแล้วนะคะ สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงมีผลกระทบต่อสุขภาพของเราเสมอ การเตรียมพร้อมในการดูแลร่างกายจะทำให้เราสามารถปรับสภาพร่างกายให้เหมาะสม และมีภูมิคุ้มกันที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมที่อาจก่อให้เกิดความเจ็บป่วยได้เป็นอย่างดี ในช่วงนี้ขอแนะนำข้อเสนอแนะและความรู้ในการดูแลสุขภาพของท่านและคนที่ท่านห่วงใยมาฝากอีกเช่นเคย อาทิ การระมัดระวังอาหารที่อาจส่งเสริมให้การเป็นหวัดของคุณให้แย่ลง การดูแลและป้องกันวัณโรค เป็นต้น สำหรับผู้สูงอายุเราซึ่งมีความแข็งแรงลดลง ดังนั้นจำเป็นต้องดูแลและเพิ่มความแข็งแรงกระดูก ก็มีเรื่องราวเกี่ยวกับการดูแลตนเองและการบริโภคแคลเซียมที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกด้วยค่ะ

ด้วยความปรารถนาให้ผู้อ่านทุกท่านมีสุขภาพดี พวกเราจะพยายามสรรหาสิ่งดีๆ มาฝากต่อไปอย่าลืมติดตามความรู้ดีๆ ได้ในฉบับหน้าค่ะ

บรรณาธิการ

กระผมรู้สึกเป็นเกียรติและมีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ The Japan International Goodwill Foundation ได้ให้การสนับสนุนจัดทำวารสาร “สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน” กระผมจะยินดีเป็นอย่างยิ่ง หากวารสารสร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชนได้เผยแพร่อย่างกว้างขวางไปสู่สมาชิกครอบครัวในประเทศไทยและสถาบันการศึกษาทั่วไป โดยหวังว่าจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้อ่านทุกท่านด้วย

การจัดทำวารสารฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความเสียสละการอุทิศเวลาของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และด้วยความร่วมมือจากคณะกรรมการจัดทำวารสารฯ ของฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ กระผมขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ท้ายที่สุดกระผมขออวยพรให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดทำวารสารฉบับนี้ทุกท่าน จงประสบแต่ความสุข ความเจริญ พัฒนายิ่งขึ้น และมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง

นายแพทย์ ฟูมิกาซุ โอนิชิ

ประธานมูลนิธิก๊อดวิล ระหว่างประเทศ แห่งประเทศญี่ปุ่น



<https://medstudentscorner.com/Download-medical-books-pdf.jpg>