



การวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารด้านสุขภาพไทย
The Content Analysis of Thai Health Magazines

โดย
ศรียัฐ ภัคดีธนชิต

วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2556

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนอุดหนุนตามโครงการวิจัยจากงบรายได้
ของวิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2554

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนอุดหนุนตามโครงการวิจัยจากงบรายได้
ของวิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2554

ศรีรัฐ ภักดีรัตนจิต : การวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารด้านสุขภาพไทย (The Content Analysis of Thai Health Magazines)

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์เนื้อหาและรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลในนิตยสารสุขภาพของไทย เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทย เพื่อวิเคราะห์รูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ในนิตยสารสุขภาพของไทย และเพื่อศึกษาแนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิตยสารสุขภาพไทย โดยกลุ่มตัวอย่างที่เลือกศึกษา คือ นิตยสาร 4 ชื่อฉบับ ได้แก่ Men's health Women's health ชีวจิต และ Health Today ชื่อฉบับละ 4 ฉบับ รวม 16 ฉบับ ที่ออกจำหน่ายในช่วงเวลาดังตั้งแต่มกราคมถึงเมษายน 2555

ผลการวิจัยพบว่า

1. นิตยสารสุขภาพของไทยที่มีเนื้อหาด้านสุขภาพมากที่สุด คือ นิตยสาร Health Today รองลงมา คือ ชีวจิต Men's health และ Women's health ตามลำดับ

2. รูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลในนิตยสารสุขภาพของไทย พบว่า นิตยสารสุขภาพของไทยส่วนใหญ่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพในรูปแบบของบทความ ในปริมาณความถี่มากที่สุด ยกเว้นนิตยสาร Women's health ที่มีการนำเสนอในส่วนของโฆษณามากที่สุด รองลงมาถึงจะเป็นรูปแบบบทความ

3. องค์ความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทย พบว่า นิตยสารสุขภาพของไทยส่วนใหญ่มีองค์ความรู้ด้านสุขภาพประเภทส่งเสริม / เสริมสร้าง ในปริมาณความถี่มากที่สุด รองลงมา คือ ป้องกัน รักษา และฟื้นฟู ตามลำดับ ยกเว้นนิตยสาร Health Today มีองค์ความรู้ด้านสุขภาพประเภทป้องกัน ในปริมาณความถี่มากที่สุด รองลงมา คือ รักษา ส่งเสริม และฟื้นฟู ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบ พบว่า ประเภทของนิตยสารที่แตกต่างกันมีระดับองค์ความรู้ด้านสุขภาพในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. รูปแบบของโฆษณาต่าง ๆ ในนิตยสารสุขภาพของไทย พบว่า นิตยสารสุขภาพของไทยส่วนใหญ่มีรูปแบบของโฆษณารูปแบบสินค้าและบริการทั่วไป ในปริมาณความถี่มากที่สุด รองลงมา คือ รูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ และรูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ตามลำดับ

5. แนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทย พบว่า นิตยสารสุขภาพของไทยจะเน้นในเรื่องของการออกกำลังกาย มากที่สุด รองลงมา คือ การกินอาหาร ผัก ผลไม้ และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ การพักผ่อนให้เพียงพอทำจิตใจให้แจ่มใส การลดน้ำหนัก การใช้สมุนไพรบรรเทาโรค การดูแลสุขภาพเพื่อชะลอวัยและลดเลือนริ้วรอย การฝังเข็มรักษาโรค การนวดผ่อนคลาย การดีท็อกซ์ การดูแลรูปร่างให้สมส่วนและการเพิ่มกล้ามเนื้อ การกินอาหารเสริม การฝึกสมาธิ และการใช้ดนตรีบำบัด ในส่วนของโรคที่มีเนื้อหาและการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกัน รักษา และฟื้นฟู ส่วนใหญ่จะนำเสนอเกี่ยวกับโรคมะเร็งมากที่สุด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ ตับ ต่อมลูกหมาก เต้านม เป็นต้น รองลงมา คือ โรคเกี่ยวกับสมอง หัวใจ ปอด ความเครียด ความดันโลหิต หลอดเลือดหัวใจอุดตัน เบาหวาน ภาวะกระดูกพรุน ไข้หวัด ภาวะกระดูกไหลย้อน ไทรอยด์ อัมพาต ข้อเข่าเสื่อม นิ่วในทางเดินปัสสาวะ โรคอ้วน โรคผิวหนัง และโรคที่เกิดขึ้นกับผู้หญิง

SRIRATH PAKDEERONACHIT : THE CONTENT ANALYSIS OF THAI HEALTH MAGAZINES

The objective of this study were to analyze contents and forms in Thai magazines, study health knowledge and trend of contents and analyze form of advertisings in Thai magazines.

The population was Thai magazines. Tha samples were 4 Thai magazines: Men's Health, Women's Health, Chewajit and Health Today, 4 issues of each brand, total 16 issues, that were published during January and April 2012.

The finding were as follow

1) Thai health magazine which has health contents the most was Health Today, Chewajit, Men's Health and Women's Health repectively.

2) Pattern of contents in Thai health magazine mostly published in article, except Women's Health that published in advertising and article respectively.

3) Health knowledge in Thai health magazine was health promotion, health protection, treatment and health rehabilitation repectively. Except Health Today which has health protection, treatment, health promotion and health rehabilitation respectively. Differential of magazine types was different in health knowledge .05 significant level.

4) Advertising patterns in Thai health magazines were general advertising, health promotion/protection advertising and treatment advertising respectively.

5) Trend of contents in Thai health magazine mainly emphasized exercise, having healthy foods and drinks, relaxation, diet, medicine herbs, keeping healthy for anti-aging and anti-wrinkle, acupuncture, massage, detoxification, making slender body and gaining muscle, having food supplement, meditation and music therapy. About diseases which have protection/treatment/rehabilitation contents mostly published in cancer, for example colorectal cancer, liver cancer, prostate cancer and breast cancer. Another diseases were brain diseases, heart disease, lung disease, stress, high blood pressure, diabetes, osteoporosis, cold, gastro-esophageal reflux disease, thyroid, paralysis, osteoarthritis, kidney stone, obesity, skin disease and femal diseases.

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการการวิจัย	5
1.3 กรอบแนวคิดของการวิจัย	5
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	5
1.5 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	6
1.6 ประโยชน์คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพ และแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ	7
2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดเกี่ยวกับนิตยสาร	14
2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดเกี่ยวกับการวิเคราะห์เนื้อหา	26
2.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเกี่ยวกับโฆษณาในนิตยสารสุขภาพ	32
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	35
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	40
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	40
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	41
3.3 การทดสอบความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ	42
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	43
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล	43
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล	45
บทที่ 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	75
สรุปผลการวิจัย	75
อภิปรายผลการวิจัย	77
ข้อเสนอแนะ	82
รายการอ้างอิง	83
ภาคผนวก	86
ประวัติผู้วิจัย	244

สารบัญตาราง

		หน้า
<u>ตาราง 1</u>	แสดงปริมาณความถี่ในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพของ นิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ	45
<u>ตาราง 2</u>	แสดงการจัดอันดับปริมาณความถี่ในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ สุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ	46
<u>ตาราง 3-6</u>	แสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหา ข้อมูลของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ	47
<u>ตาราง 7</u>	แสดงเปรียบเทียบปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบต่าง ๆ ของ เนื้อหาข้อมูลของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ	52
<u>ตารางที่ 8-11</u>	แสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามองค์ความรู้ด้านสุขภาพของ นิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ	54
<u>ตารางที่ 12</u>	แสดงเปรียบเทียบปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามองค์ความรู้ด้าน สุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ	59
<u>ตารางที่ 13</u>	เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับประเภทองค์ความรู้สุขภาพของ นิตยสาร จำแนกตามนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ	61
<u>ตารางที่ 14</u>	แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของประเภทองค์ความรู้สุขภาพ ของนิตยสาร จำแนกตามนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับใน ภาพรวม	62
<u>ตารางที่ 15-18</u>	แสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ของ นิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ	63
<u>ตารางที่ 19</u>	แสดงเปรียบเทียบปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบโฆษณา ต่าง ๆ ของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ	67
<u>ตารางที่ 20</u>	แสดงปริมาณความถี่เกี่ยวกับการมีโฆษณาแฝงในบทความของ นิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ	69
<u>ตารางที่ 21</u>	แสดงการจัดอันดับปริมาณความถี่เกี่ยวกับการมีโฆษณาแฝงใน บทความของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ	70

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

การเปลี่ยนแปลงของภาวะทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของประชาชนอย่างกว้างขวาง ความต้องการในเรื่องการพัฒนาคมนในประเทศเพื่อเป็นรากฐานแห่งการพัฒนาประเทศ ตามแนวพระราชดำริส “เศรษฐกิจพอเพียง” ทำให้การดูแลสุขภาพโดยรวมของประชาชนในประเทศไทยแตกต่างไปจากเดิมอย่างเห็นได้ชัด สืบเนื่องมาจากแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ซึ่งเป็นแผนยุทธศาสตร์ที่จัดทำขึ้นเพื่อขึ้นการพัฒนสุขภาพในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2555-2559) นั้น เป้าหมายสำคัญคือคือ มุ่งพัฒนาภายใต้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสร้างเอกภาพและธรรมาภิบาลในการอภิบาลระบบสุขภาพ ให้ความสำคัญกับการสร้างกระบวนการการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคม มุ่งเน้นการสร้างหลักประกันและการจัดบริการที่ครอบคลุมเป็นธรรมเห็นคุณค่าของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการ ให้ประชาชน ชุมชน ท้องถิ่น และภาคีเครือข่ายมีศักยภาพ และสามารถสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคลดการเจ็บป่วยจากโรคที่ป้องกันได้หรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ มีการใช้ภูมิปัญญาไทยและมีส่วนร่วมจัดการปัญหาสุขภาพของตนเองและสังคมได้ ในช่วงท้ายของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับปัจจุบันคือ การที่ประชาชนเล็งเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพโดยตนเองมากขึ้น เพราะปัญหาสุขภาพอนามัย โรคภัยไข้เจ็บถือเป็นเรื่องสำคัญยิ่งโดยการดูแลสุขภาพนั้น เป็นกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในการที่จะดำรงไว้ หรือทำให้ดีขึ้นเกี่ยวกับชีวิต สุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ดังนั้น การดูแลสุขภาพตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลและครอบครัวมีความริเริ่มที่จะรับผิดชอบในการพัฒนาการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากโรคและเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและตรวจค้นเกี่ยวกับโรคและการรักษา (Pender, 1996) โดยการเปลี่ยนแปลงนี้ได้สะท้อนให้เห็นได้ชัดทางด้านสื่อต่างๆที่พบในปัจจุบัน โดยพบว่าสื่อต่างๆหันมาให้ความสำคัญกับการให้ความรู้หรือเน้นย้ำเกี่ยวกับองค์ความรู้ทางด้านสุขภาพมากขึ้น ซึ่งสามารถสังเกตได้จากปริมาณรายการโทรทัศน์ วิทยุ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ หรือหนังสือพ็อกเก็ตบุ๊กต่าง ๆ ที่มีปริมาณมากขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้สะท้อนให้ตระหนักถึงความสำคัญของสื่อมวลชนต่อการดูแลสุขภาพของประชาชนในประเทศ

สื่อมวลชนนั้นนับได้ว่าเป็นพลังใหญ่ในการเปลี่ยนแปลงทิศทางการดำเนินชีวิตของเนื่องจากสามารถเข้าถึงประชาชนเป็นจำนวนมากได้อย่างรวดเร็วในเวลาเดียวกันจึงกลายเป็นสถาบันหนึ่งที่มีศักยภาพในการช่วยเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารแก่ประชาชน มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของประชาชนในระดับหนึ่ง สอดคล้องกับที่วิลเบอร์ ชรัมม์ (Wilbur Schramm) ได้กล่าวว่า สื่อมวลชน เปรียบเทียบได้กับการเป็นครูเพื่อเตรียมสมาชิกในสังคมให้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ สอนทักษะการปฏิบัติตนตลอดจนปลูกฝังค่านิยมที่เหมาะสมในสังคม (ปาริชาติ สถาปิตานนท์ และคณะ, 2546) ดังนั้นข้อมูลข่าวสารในสื่อ จึงเป็นปัจจัยสำคัญของการได้รับโอกาสในด้านสุขภาพอนามัย ถ้าประชาชนได้รับความรู้ ความเข้าใจด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและรักษาโรค ก็ย่อมเพิ่มศักยภาพในการดูแลสุขภาพของบุคคลนั้น (นารากร สมบัติสวัสดิ์, 2546)

การใช้สื่อมวลชนเพื่อการสื่อสารประเด็นสุขภาพต่าง ๆ นับว่าเป็นอีกกลไกหนึ่งในการที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการช่วยสร้างกระบวนการต่าง ๆ สู่การสร้างสุขภาพที่ดีโดยทั่วกัน (กมลรัฐ อินทรทัศน์, 2547) โดยการสื่อสารเพื่อสุขภาพมีบทบาทหน้าที่ในการช่วยงานด้านสุขภาพ ดังนี้

1. การให้ความรู้สุขภาพ
2. การเสนอวัฒนธรรมสุขภาพ ทั้งกาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ (ปัญญา)
3. การสร้างความเข้าใจร่วมกันด้านสุขภาพ
4. การชักจูงใจทั้งในระดับปัจเจก กลุ่ม ชุมชน และนโยบาย
5. การสร้างภาพลักษณ์ให้กับองค์กร

โดยการสื่อสารเพื่อสุขภาพจะเน้นที่การถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค รวมทั้งการตลาดเพื่อสุขภาพโดยสื่อมวลชนที่ใช้ในด้านสาธารณสุขอาจพิจารณาได้ (ประมะ สตะเวทิน, 2546) ดังนี้

1. สื่อสิ่งพิมพ์ อาทิ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ที่ได้สอดแทรกข่าวสารด้านสุขภาพไว้อย่างสม่ำเสมอ สารที่ปรากฏออกมามักจะจูงใจและเรียกความสนใจของผู้อ่านเพราะเป็นเรื่องใกล้ตัวทันสมัย ทันเหตุการณ์ สำหรับนิตยสารนั้นมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ นิตยสารเพื่อสุขภาพและอนามัยโดยตรง เช่น นิตยสารหมอชาวบ้าน ซึ่งไม่ได้มีจุดมุ่งหมายด้านการค้า แต่มุ่งถ่ายทอดความรู้ และนิตยสารเพื่อความบันเทิงทั่วไปที่ได้สอดแทรกเนื้อหาทางด้านสาธารณสุขเอาไว้

2. สื่อภาพและเสียง ได้แก่ วิทยูและโทรทัศน์ ซึ่งมีรายการเกี่ยวกับสุขภาพและอนามัยจำนวนมาก ทั้งในรูปแบบสอดแทรกในรายการบันเทิง และบทความทางวิชาการออกอากาศเป็นประจำ

จะเห็นได้ว่า การใช้สื่อมวลชนเพื่อการสื่อสารประเด็นสุขภาพต่าง ๆ นั้นมีสื่อมวลชนหลายรูปแบบด้วยกัน สื่อสิ่งพิมพ์ อาทิ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร สื่อภาพและเสียง ได้แก่ วิทยูและโทรทัศน์ ซึ่งมีข้อดีในการเผยแพร่ข้อมูลแตกต่างกันออกไป โดยสื่อที่มีผลระยะยาวต่ออิทธิพลการรับรู้และเจตคตินั้น ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ เพราะการอ่านจะทำให้ผู้อ่านจดจำได้ง่ายและยาวนานโดยสื่อสิ่งพิมพ์นั้นมีหลายประเภทด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ วารสาร นิตยสาร หนังสือพิมพ์ จุลสาร ไปสเตอร์ เป็นต้น นิตยสารเป็นสื่อมวลชนหนึ่งที่มีคุณลักษณะเฉพาะด้าน และเหมาะสมที่จะเป็นสื่อในการให้ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างประโยชน์ด้านสุขภาพแก่ประชาชนอย่างมาก ด้วยเหตุที่ว่านิตยสารสามารถให้รายละเอียดของเนื้อหาได้มากมายหลายประเภท นำเสนอแนะให้ความรู้เฉพาะด้านได้ดี มีขนาดกะทัดรัดง่ายแก่การพกพาไปอ่านยังสถานที่ต่าง ๆ และเก็บเนื้อหาไว้อ่านในภายหลังหรือตลอดไปได้ อีกทั้งนิตยสารอยู่กับผู้อ่านได้นานจึงทำให้สามารถกระตุ้นผู้อ่านให้เกิดการรับรู้ประโยชน์ได้มากในลักษณะที่ส่งผลแบบค่อย ๆ เป็นไป (นิคิณีนิ พฤตวินาสสันท์, 2552)ซึ่งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mohan J. Dutta-Bergman (2004) ที่ได้พบว่า คนที่มีจิตสำนึกในเรื่องการดูแลสุขภาพมาก จะมีพฤติกรรมการเปิดรับนิตยสารสุขภาพเพื่อแสวงหาข้อมูลข่าวสารสุขภาพมากกว่าสื่อประเภทอื่นด้วย

เมื่อเปรียบเทียบนิตยสารกับสื่อมวลชนประเภทอื่น นิตยสารจะมีข้อได้เปรียบ (วิรัช ลภีรัตนกุล, 2538) ดังนี้

1. นิตยสารสามารถเสนอเนื้อหาเรื่องราวเฉพาะเรื่อง หรือวิเคราะห์เจาะแง่มุมต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งกว่า เพราะมีเวลามากพอในการเตรียมต้นฉบับและแสวงหาข้อมูลอย่างละเอียดในแต่ละเรื่อง ในขณะที่วิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์ไม่สามารถกระทำได้
2. นิตยสารสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายเฉพาะได้
3. นิตยสารมีแนวโน้มที่จะนำเสนอเรื่องราวที่เป็นสาระประโยชน์ หรือเป็นแก่นสารแก่ผู้อ่านมากกว่าการนำเสนอนวนิยายหรือมุ่งความบันเทิงเรีงมย์แต่เพียงอย่างเดียว ยิ่งไปกว่านั้นบรรณาธิการควรเสนอเนื้อหาสาระที่คาดว่าจะเป็นที่น่าสนใจแก่ผู้อ่าน เพราะเมื่อผู้อ่านเกิดความสนใจในเนื้อหาของนิตยสารแล้ว ก็จะเกิดการยอมรับและความนิยมในนิตยสาร และเนื้อหาสาระควรจะมีหลากหลายเพื่อที่ผู้อ่านแต่ละคนจะได้มีจุดสนใจของตนเองในนิตยสาร
4. นิตยสารอ่านได้นานกว่าหนังสือพิมพ์ ผู้อ่านมีเวลาที่จะอ่านมากกว่าการอ่าน ฟัง หรือดูอย่างฉาบฉวยรวดเร็วแบบสื่ออื่น
5. นิตยสารสามารถสร้างหรือเปลี่ยนความคิดเห็นผู้อ่านได้ง่าย นิตยสารจึงมีบทบาทและอิทธิพลต่อการรับรู้และทัศนคติของผู้อ่านได้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการโน้มน้าวหรือชักจูงใจให้คล้อยตาม ถึงแม้ว่าจะเป็นไปอย่างช้า ๆ แต่ก็ส่งผลอันยาวนาน

ในปัจจุบัน นิตยสารประเภทต่าง ๆ จะมีลักษณะการนำเสนอเนื้อหาที่เน้นความหลากหลายมากขึ้น เพื่อให้ครอบคลุมสาระต่าง ๆ ตามที่ผู้อ่านต้องการ และสามารถนำเอาความรู้ต่าง ๆ ไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพที่ปรากฏในสื่อมวลชนก็ได้รับความสนใจมากขึ้นด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะมีการเพิ่มมากขึ้นของการเปิดรับข้อมูลข่าวสารที่ส่งผลต่อสุขภาพของประชาชน เนื่องจากต้องการข้อมูลที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ เพื่อการมีชีวิตที่ดีโดยเฉพาะข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพและการดำเนินชีวิต (Hage, 1976) ซึ่งในนิตยสารด้านสุขภาพ ก็จะมีเนื้อหาสาระที่หลากหลายทั้งด้านสุขภาพ สารคดี-บันเทิง ปกิณกะต่าง ๆ และโฆษณา โดยเนื้อหาด้านสุขภาพเป็นไปเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสภาพร่างกาย และจิตใจรวมอยู่ด้วย ซึ่งควรจะมีเนื้อหาสาระและรูปแบบการนำเสนอเพื่อส่งเสริมความรู้ให้ผู้รับสารสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง และเป็นเรื่องที่เป็นกระแสมความสนใจหรือข่าวที่เกิดขึ้นในสังคมใกล้ตัว มีความตรงประเด็น ไม่เยิ่นเย้อ และเนื้อหาควรสั้น ง่าย และกระชับ (ฐวิณัฐ์ หลักชัยกุล, 2544)

สมชาติ ยรรยงสดีมัน (2545) กล่าวถึง คุณสมบัติของเนื้อหาในนิตยสารว่า เป็นหน้าที่โดยตรงของกองบรรณาธิการที่จะวางแผน และกำหนดคุณสมบัติที่แน่นอน ซึ่งมีข้อคำนึงถึงคือ ความสมดุลของเนื้อหา การกินความกว้างของเนื้อหา การมีเนื้อหาและเรื่องราวหลายรส มีแง่คิดที่เหมาะสม เชื่อถือได้ และมีหลักการทางการสื่อสารในการทำนิตยสาร

- เนื้อหาที่สมดุลของเนื้อหาในนิตยสาร คือ การกำหนดเรื่องราวหรือการตัดสินใจในการคัดเลือกเรื่องราวที่จะลงตีพิมพ์ให้สมดุลกัน ซึ่งผู้อ่านที่มีแนวความคิด หรือความชอบต่างกัน สามารถเลือกได้ตามชอบใจ เป็นเรื่องที่ทำไ้ยากในบางครั้ง แต่ก็ไม่ใช่เรื่องที่ทำไม่ได้เสียเลย ทั้งนี้และทั้งนั้นขึ้นอยู่กับทักษะของบรรณาธิการในการทำนิตยสารด้วย

- เนื้อหาที่เกินความกว้างก็เช่นเดียวกัน เนื้อเรื่องบทความหรือบทวิพากษ์วิจารณ์ที่มีความแหลมคมจะทำให้ผู้อ่านได้ทราบความจริงและมีโลกทัศน์กว้างขึ้น บทความหรือเรื่องราวชนิดนี้ปกติหายากแต่สำหรับนิตยสารที่มีเวลาเพียงพอจะทำได้ไม่ยาก ซึ่งต่างกับหนังสือพิมพ์รายวันที่มีเวลาจำกัด ไม่มีโอกาสได้ทำมากนัก
- มีเนื้อหาและเรื่องราวหลายรส ตามปกติแล้วการจะทำนิตยสารจะคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้อยู่แล้ว เพราะการกำหนด เนื้อหา และเรื่องราวที่หลากหลายเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้อ่านได้เลือกมากขึ้น บางคนซื้อนิตยสารเพราะต้องการอ่านเรื่องเพียงเรื่องเดียว แต่หลายคนอาจจะต้องการอ่านหลายเรื่อง ดังนั้นเรื่องรสนิยมเป็นสิ่งที่กำหนดยาก
- แง่คิดและความถูกต้องของเรื่องราวที่ต้องการนำเสนอในนิตยสาร ก็เป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่งที่ควรพิจารณา เพาะเกี่ยวข้องกับความจริงและความเชื่อของผู้อ่าน ถ้าวันใดที่ผู้อ่านของนิตยสารฉบับนั้นๆ หหมดความเชื่อถือในสิ่งที่พิมพ์ อวสานของการทำนิตยสารก็จะสิ้นสุดลงอย่างไม่ต้องสงสัย

และด้วยความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารข้อมูลข่าวสาร เรื่องราวที่เป็นกระแสความสนใจหรือข่าวที่เกิดขึ้นในสังคมใกล้ตัวที่เป็นไปอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ทำให้นักสื่อสารที่ผลิตสื่อด้านสุขภาพต้องมีการปรับเปลี่ยนระบบฐานความรู้และความเข้าใจในด้านสุขภาพ จึงเห็นได้ว่าจะต้องมีการบูรณาการความรู้ทางด้านการสื่อสารและความรู้ทางด้านสุขภาพด้วย เพื่อให้การนำเสนอเนื้อหาในนิตยสารนั้นตรงกับความต้องการของผู้อ่านมากที่สุด อย่างไรก็ตามสื่อทางด้านสุขภาพที่พบอยู่ในปัจจุบันยังมีข้อจำกัดอยู่หลายอย่าง อาทิเช่น รูปแบบการนำเสนอ ความถูกต้องของข้อมูล ระดับความลึกของข้อมูล ระดับการศึกษาของผู้อ่าน เป็นต้น การผลิตรายการทางด้านสุขภาพจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงแง่มุมต่างๆดังกล่าวข้างต้น และเนื่องจากนักสื่อสารที่มีอยู่ในปัจจุบันอาจมีความรู้ทางด้านสุขภาพไม่เพียงพอ หรือในอีกทิศทางหนึ่งคือผู้มีความรู้ทางด้านสุขภาพมีความรู้ในด้านการสื่อสารไม่เพียงพอ ทำให้เกิดการตั้งคำถามกันอย่างกว้างขวางในประเด็นเกี่ยวกับการผลิตหรือจัดทำสื่อต่างๆดังกล่าวข้างต้นในหลายๆกรณี อาทิเช่น การสื่อสารและการให้คำอธิบาย สร้างความเข้าใจหรือกระบวนการในการแนะนำ/สร้างคุณค่า ตลอดจนการถ่ายทอดแนวคิด/วิธีการไปยังกลุ่มเป้าหมาย ความถูกต้องแม่นยำของข้อมูล ผู้เกี่ยวข้องหรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้กลายมาเป็นประเด็นสำคัญที่เข้ามามีบทบาทมากขึ้น ส่งผลให้นักสื่อสารหรือผู้ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการสื่อสารที่มีความเชี่ยวชาญได้กลายมาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญ นักสื่อสารสุขภาพโดยเฉพาะในกลุ่มที่เป็นสื่อสารมวลชนนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ความเชี่ยวชาญที่หลากหลายครอบคลุมในมิติด้านสุขภาพไม่ว่าจะเป็นเชิงเทคนิค เชิงความรู้ทางด้านสุขภาพ แม้กระทั่งเชิงธุรกิจ เพื่อสร้างความเข้าใจอย่างยั่งยืนของผู้รับสารเพื่อนำมาสู่การกำหนดแนวทางและรูปแบบในการนำเสนอไปสู่สายตาสาธารณชนในวิถีทางที่เหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อไป

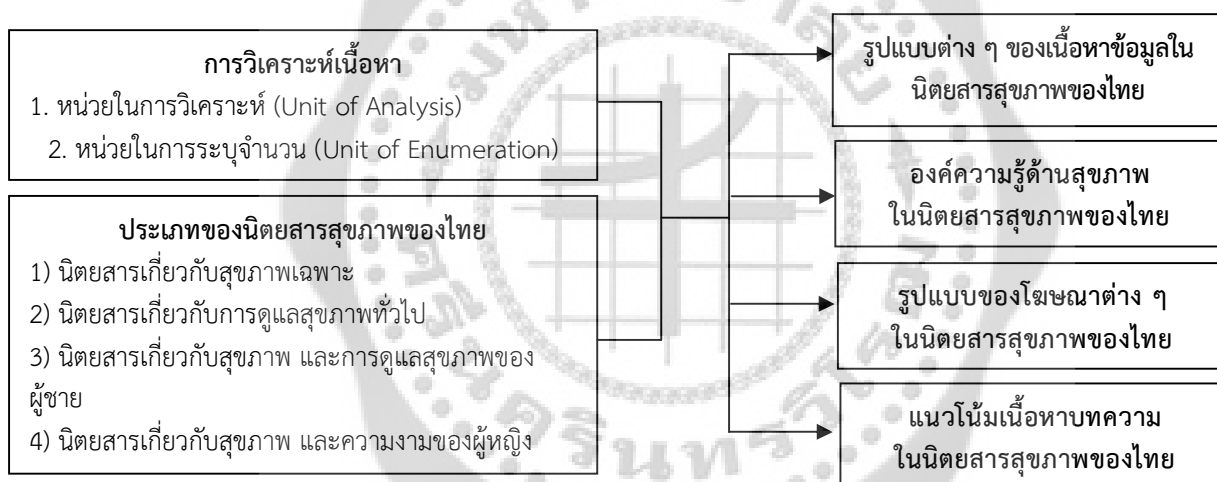
จากข้อมูลทีกล่าวนำข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์เนื้อหา นิตยสารภาษาไทยด้านสุขภาพ ในช่วงรอยต่อระหว่างแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) และ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ในด้านประเภทนิตยสาร ผู้ผลิต ผู้เขียน เนื้อหา ประเภทบทความ วิธีการเขียน การอ้างอิง ภาพประกอบ ลักษณะรูปเล่ม และวัตถุประสงค์ของบทความ รวมทั้งศึกษาความสอดคล้องของบทความกับวัตถุประสงค์ของการจัดทำนิตยสาร ศึกษาเนื้อหาบทความในนิตยสารภาษาไทยด้านสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นสารสนเทศเพื่อช่วยในการคัดเลือกนิตยสารด้านสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อเป็นตัวอย่างและแนวทางในการจัดหาไว้ใน

หน่วยงานด้านสุขภาพ นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้ผลิตวารสารด้านสุขภาพสามารถนำผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปปรับปรุง หรือเป็นแนวทางในการพัฒนานิตยสารทางด้านสุขภาพ และยังจะสามารถทำให้เห็นถึงสิ่งที่ “ขาดหาย” ในความรู้เรื่องด้านสุขภาพในสังคมไทย อันน่าจะเอื้อให้เกิดพัฒนาระบบสุขภาพของไทยอย่างต่อเนื่องและลึกซึ้งต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์เนื้อหาและรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลในนิตยสารสุขภาพของไทย
2. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทย
3. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ในนิตยสารสุขภาพของไทย
4. เพื่อศึกษาแนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทย

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย เรื่องการวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารด้านสุขภาพไทย ดังนี้

3.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิตยสารสุขภาพของไทย ในช่วงวันที่ 1 มกราคม 2555 ถึงวันที่ 30 เมษายน 2555

3.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิตยสารสุขภาพของไทยตั้งแต่เดือนมกราคม-เมษายน 2555 ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกโดยแยกประเภทของนิตยสารออกเป็น 4 ประเภทคือ 1) นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพเฉพาะด้าน ในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือก นิตยสารชีวจิต 2) นิตยสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป ในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือก นิตยสาร Health Today 3) นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพ และการดูแลสุขภาพของผู้ชาย ในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือก นิตยสาร Men's health และ 4) นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพ และความงามของผู้หญิง ในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือก นิตยสาร Women's health หลังจากนั้นเลือกออกมาประเภทละ 4 ฉบับ รวมนิตยสารที่นำมาศึกษาทั้งหมด 16 ฉบับ

3.3 การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับประเภทขององค์ความรู้ด้านสุขภาพที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ครอบคลุมเกี่ยวกับรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลในนิตยสารสุขภาพของไทย, องค์ความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทย, รูปแบบของโฆษณาต่าง ๆ ในนิตยสารสุขภาพของไทยและแนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทย

คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

การวิเคราะห์เนื้อหา หมายถึง การศึกษาเนื้อหาและรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาจากนิตยสารภาษาไทยด้านสุขภาพ

นิตยสารด้านสุขภาพ หมายถึง สื่อสิ่งพิมพ์ที่ให้ข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพอนามัยแก่ผู้อ่านมีเนื้อหาบทความหลากหลาย มีการกำหนดกลุ่มผู้อ่านไว้แตกต่างกัน ประเด็นที่นำเสนอ ตลอดจนเนื้อหาจึงมีความแตกต่างกันอย่างเป็นรูปธรรม

รูปแบบการสื่อสารเพื่อสุขภาพผ่านนิตยสาร หมายถึง การถ่ายทอดข้อมูลข่าวสาร ปริมาณความถี่ในการนำเสนอ ระยะเวลาในการนำเสนอ ตำแหน่งหน้าของนิตยสารในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลในนิตยสารสุขภาพของไทย, องค์ความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทย, รูปแบบของโฆษณาต่าง ๆ ในนิตยสารสุขภาพของไทยและแนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทยโดยแบ่งออกเป็น 4 ประเภทคือ 1) นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพเฉพาะด้าน 2) นิตยสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป 3) นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพ และการดูแลสุขภาพของผู้ชาย และ 4) นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพ และความงามของผู้หญิง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงประเภท รูปแบบ และบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพของนิตยสารด้านสุขภาพไทย อันส่งผลให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพ

2. ผู้ประกอบการธุรกิจนิตยสารและผู้ที่เกี่ยวข้องจะดำเนินธุรกิจประเภทนี้ สามารถนำไปเป็นแนวทางในออกแบบและพัฒนาการนำเสนอเนื้อหาสุขภาพในนิตยสารภาษาไทยด้านสุขภาพในตรงกับความต้องการของผู้อ่านต่อไป

3. หน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถนำผลวิจัยไปใช้ในการพัฒนาการนำเสนอความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารภาษาไทยในอนาคต และเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนนโยบายการพัฒนาแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารด้านสุขภาพไทย” มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อวิเคราะห์เนื้อหาและรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลในนิตยสารสุขภาพของไทย เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทย เพื่อวิเคราะห์รูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ในนิตยสารสุขภาพของไทย และเพื่อศึกษาแนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทยโดยมีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. แนวความคิดเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพและแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ
 - ความหมายและประเภทของการสื่อสารสุขภาพ
 - แนวคิดเกี่ยวกับการแพร่กระจายองค์ความรู้ด้านสุขภาพ
 - การนำเสนอองค์ความรู้ด้านสุขภาพ
 - แผนการพัฒนาแผนสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)
2. แนวความคิดเกี่ยวกับนิตยสาร
 - ความหมายของนิตยสาร
 - ประเภทของนิตยสาร
 - บทบาทหน้าที่ของนิตยสาร
 - ส่วนประกอบและรูปแบบของนิตยสาร
 - ข้อได้เปรียบและเสียเปรียบของนิตยสาร
3. แนวความคิดเกี่ยวกับการวิเคราะห์เนื้อหา
4. แนวคิดเกี่ยวกับโฆษณาในนิตยสารสุขภาพ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวความคิดเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพและแผนการพัฒนาแผนสุขภาพแห่งชาติ

1.1 ความหมายและประเภทของการสื่อสารสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2009) ได้ให้ความหมายของการสื่อสารสุขภาพว่า หมายถึง การใช้กลยุทธ์ต่างๆ ในการให้ข้อมูลข่าวสารและความสำคัญของประเด็นสุขภาพต่างๆ ที่สาธารณชนควรรู้ โดยใช้ทั้งการสื่อสารมวลชนและสื่อประสม รวมทั้งนวัตกรรมทางเทคโนโลยีต่างๆ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลด้านสุขภาพแก่สาธารณชนในการเพิ่มความตระหนักรู้ด้านสุขภาพทั้งในระดับตนเองและสังคมในการดูแลสุขภาพที่มีความสำคัญพอๆ กับการพัฒนาสุขภาพ

การใช้สื่อมวลชนเพื่อการสื่อสารประเด็นสุขภาพต่าง ๆ จะเน้นที่การถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค รวมทั้งการตลาดเพื่อสุขภาพ โดยสื่อมวลชนที่ใช้ในด้านสาธารณสุขอาจพิจารณาได้ดังนี้ (ปรเม สตะเวทิน, 2546)

1. สื่อสิ่งพิมพ์ อาทิ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ที่ได้สอดแทรกข่าวสารด้านสุขภาพไว้อย่างสม่ำเสมอ สารที่ปรากฏออกมามักจะจูงใจและเรียกความสนใจของผู้อ่านเพราะเป็นเรื่องใกล้ตัว ทันสมัย ทันเหตุการณ์ สำหรับนิตยสารนั้น

มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ นิติสารเพื่อสุขภาพและอนามัยโดยตรง เช่น นิติสารหมอบ้าน ซึ่งไม่ได้มีจุดมุ่งหมายด้านการค้า แต่มุ่งถ่ายทอดความรู้ และนิติสารเพื่อความบันเทิงทั่วไปที่ได้สอดแทรกเนื้อหาทางด้านสาธารณสุขเอาไว้

2. สื่อภาพและเสียง ได้แก่ วิทยุและโทรทัศน์ ซึ่งมีรายการเกี่ยวกับสุขภาพและอนามัยจำนวนมาก ทั้งในรูปแบบสอดแทรกในรายการบันเทิง และบทความทางวิชาการออกอากาศเป็นประจำ

กมลรัฐ อินทรทัศน์ (2547) กล่าวว่า การสื่อสารเพื่อสุขภาพ มีบทบาทหน้าที่ในการช่วยงานด้านสุขภาพ ดังนี้

1. การให้ความรู้สุขภาพ
2. การเสนอแนะกรรมสุขภาพ ทั้งกาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ (ปัญญา)
3. การสร้างความเข้าใจร่วมกันด้านสุขภาพ
4. การชักจูงใจทั้งในระดับปัจเจก กลุ่ม ชุมชน และนโยบาย
5. การสร้างภาพลักษณ์ให้กับองค์กร

โคทม อารียาและคณะ (2548) กล่าวว่า การสื่อสารสุขภาพ หมายถึง กลวิธีให้ข้อมูลแก่สาธารณชนในประเด็นต่างๆด้านสุขภาพที่น่าห่วงใยและทำให้ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในความสนใจของสาธารณชนอย่างต่อเนื่อง เป็นการใช้สื่อมวลชนและสื่อประสมและนวัตกรรมทางเทคโนโลยีอื่นๆ ในการแพร่กระจายข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อสาธารณชน เพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับเกี่ยวกับแง่มุมจำเพาะต่างๆ ของสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพโดยรวม รวมทั้งเรื่องสำคัญของสุขภาพต่อการพัฒนา

กาญจนา แก้วเทพ (2550) ได้สรุปความหมายของการสื่อสารเพื่อสุขภาพ ว่า การสื่อสารเพื่อสุขภาพเป็นการศึกษาการใช้การสื่อสารทุกรูปแบบตั้งแต่การสื่อสารสื่อบุคคลจวบจนสื่อมวลชน เพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม อันได้แก่ สุขภาพกาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณหรือปัญญา แนวคิดดังกล่าวถือได้ว่าเป็นการมองงานการสื่อสารเป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาสุขภาพของปัจเจกและสังคมให้มีความสุข สื่อมวลชนจึงเป็นช่องทางหนึ่งในการส่งผ่านข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพไปยังมวลชน

พุทธิวัฒน์ เกรอด (2553) กล่าวว่า การสื่อสารสุขภาพหมายถึง กระบวนการทางสังคมเพื่อสร้างสุขภาวะหรือเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ โดยกระบวนการสื่อสารสุขภาพมีภารกิจที่สำคัญ พัฒนาการสื่อสารบนฐานแนวคิดและแนวทางการพัฒนาสุขภาพแนวใหม่ที่เป็นองค์รวมนำไปสู่การพัฒนาสุขภาพที่ยั่งยืนของประชาชนในสังคมโลก โดยการสร้างสิ่งแวดล้อมต่างๆให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีแทนการมุ่งเน้นการสื่อสารเพื่อตอบสนองปัจเจกบุคคลเพียงด้านเดียว แต่จะมุ่งเน้นการทำงานที่มีส่วนร่วมระหว่างหน่วยสังคมต่างๆ ภาคประชาชน และกลุ่มเป้าหมายโดยให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเพื่อพัฒนาการสื่อสารสุขภาพ โดยเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายเข้ามามีบทบาทในการพัฒนาการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ หากการสื่อสารสุขภาพทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็มีแนวโน้มที่จะส่งผลต่อสุขภาพที่ดีต่อบุคคลทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน และในระดับสังคม จึงมีความจำเป็นต้องร่วมมือกันหลายฝ่ายเพื่อร่วมกันพัฒนาการสื่อสารสุขภาพ

สรุณขนา สิทธิพล (2554) กล่าวถึงการสื่อสารสุขภาพ หมายถึง การใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ในการให้ข้อมูลหรือบอกกล่าวข้อมูลด้านสุขภาพที่มีความสำคัญต่อสาธารณชน รวมถึงการสร้างตระหนักและเห็นความสำคัญในด้านการดูแลสุขภาพ โดยใช้การสื่อสารมวลชนเป็นสื่อกลางในการให้ข้อมูลข่าวสารเหล่านั้น ในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในระดับปัจเจกชนและระดับสังคม

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า การสื่อสารสุขภาพ คือ การใช้กลยุทธ์ๆ ในการให้ข้อมูล หรือบอกกล่าวข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การฟื้นฟูสุขภาพ การรักษา เช่น การเสนอข่าว การกระตุ้นเตือน ฯลฯ ต่อสาธารณชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม อันได้แก่ สุขภาพกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณหรือปัญญาผ่านสื่อมวลชน สื่อประสม และนวัตกรรมทางเทคโนโลยีนั้น ๆ ในการแพร่กระจายข้อมูล

ประเภทองค์ความรู้ด้านสุขภาพ

การสื่อสารกับสุขภาพนั้นได้กำหนดแนวทางในการดูแลสุขภาพอนามัย 4 แนวทาง (ดวงดาว พันธุ์พิกุล, 2544) คือ

1. การสื่อสารเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) เป็นบริการให้ความรู้ด้านสุขภาพอนามัยที่มุ่งส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี การส่งเสริมสุขภาพเน้นการให้ความรู้ในเรื่องสุขภาพอนามัยแก่ประชาชน ดังตัวอย่างเช่น การให้ความรู้เรื่องการวางแผนครอบครัว การอนามัยแม่และเด็ก การโภชนาการ การทันตสาธารณสุข การศึกษาการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยเมื่อประชาชนมีความรู้เรื่องสุขภาพอนามัยที่ดีก็จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี เนื่องจากรู้จักการป้องกัน และควบคุมโรค รู้จักไปรับการรักษาพยาบาล และรู้จักการฟื้นฟูสภาพร่างกายต่อไป

2. การสื่อสารเพื่อป้องกันและควบคุมโรค (Prevention) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดอัตราการเจ็บป่วยและอัตราการตายของประชาชนที่เจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อ โรคติดเชื้อ และโรคอื่น ๆ ที่สามารถป้องกันได้ ดังตัวอย่างเช่น การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค การเฝ้าระวังโรคโดยการรายงานการเกิดโรค อย่างไรก็ตามการป้องกันและควบคุมโรคนี้อาจทำได้ในสองแนวทางได้แก่ แนวทางที่หนึ่งแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขจะเป็นผู้ให้การป้องกันและควบคุมโรค ส่วนอีกแนวทางหนึ่ง คือ การป้องกันตนเองในแต่ละบุคคล ซึ่งอาจใช้เทคโนโลยีง่าย ๆ เช่น การทำลายแหล่งเพาะเชื้อโรค เป็นต้น

3. การสื่อสารเพื่อการรักษาพยาบาล (Curation) หมายถึง การให้การรักษามือประชาชนเกิดการเจ็บป่วยทุกขุทรมานและได้รับอันตรายจากโรคโดยเร็วที่สุด โดยที่แนวทางในการรักษาพยาบาล คือ การรักษาแบบเฉียบพลัน เช่น การเกิดอุบัติเหตุ อีกแนวทางหนึ่งคือ การรักษาในระยะยาวทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของโรค ในปัจจุบันการรักษาพยาบาลที่เป็นอยู่จะมีสองลักษณะ คือ การรักษาโดยการแพทย์แผนปัจจุบันและการรักษาโดยการแพทย์แผนโบราณ และขณะเดียวกันการรักษาพยาบาลนี้อาจดำเนินการร่วมไปกับการฟื้นฟูสภาพร่างกายโดยการ ลู ก นั ง เติ น พลิกตัว ซึ่งเป็นขั้นตอนการฟื้นฟู เพื่อให้ร่างกายนั้นสู่สภาพปกติโดยเร็ว

4. การสื่อสารเพื่อฟื้นฟูสภาพผู้ป่วย (Rehabilitation) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงและแก้ไขความบกพร่องต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นแก่สุขภาพร่างกายและจิตใจของมนุษย์ให้กลับสู่สภาพปกติโดยเร็วที่สุด เพื่อให้สามารถประกอบกิจกรรมซึ่งเป็นกิจวัตรของตนเอง ตลอดจนประกอบอาชีพได้ตามปกติ นอกจากนั้น ยังหมายความรวมถึงการฟื้นฟูสภาพในผู้สูงอายุ และการจัดบริการสำหรับผู้ป่วยที่ร่างกายได้รับผลต่อเนื่องจากการเจ็บป่วย เช่น ผู้ป่วยโรคโปลิโอป่วยจากอุบัติเหตุ ทำให้บางส่วนของร่างกายพิการ

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ด้านสุขภาพทั้ง 4 ประเภท คือ ประเภทส่งเสริม / เสริมสร้าง, ประเภทป้องกัน, ประเภทรักษา และประเภทฟื้นฟูมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัย

1.2 แนวคิดเกี่ยวกับการแพร่กระจายองค์ความรู้ด้านสุขภาพ

การสื่อสารสุขภาพเป็นกระบวนการที่ส่งผลโดยตรงต่อการปรับปรุงภาวะสุขภาพของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม ซึ่งการจะทำให้การสื่อสารสุขภาพประสบความสำเร็จนั้นต้องมีการแพร่กระจายองค์ความรู้ด้านสุขภาพ โดยมีวิธีการและองค์ประกอบดังนี้ (อัศวิน เทพาคำ, 2537)

1. ผู้ส่งสาร หมายถึง ผู้นำทางด้านสุขภาพ หรือ ผู้ปฏิบัติการด้านสุขภาพ ซึ่งมีบทบาทฐานะผู้นำการเปลี่ยนแปลงสู่กลุ่มเป้าหมาย

2. เนื้อหาของสาร ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ การสร้างจิตสำนึกเพื่อการสร้างเสริมปรับเปลี่ยนและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และเหมาะสม เพื่อพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิต

3. สื่อหรือช่องทาง รวมไปถึงกิจกรรม รูปแบบ และวิธีการสื่อสาร

4. กลุ่มเป้าหมายในการณรงค์ ทั้งกลุ่มเป้าหมายหลัก กลุ่มเป้าหมายรอง และประชาชน

5. ผลของการสื่อสารอาจเกิดขึ้นในรูปของการรับรู้ ความสนใจ ความตระหนัก และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ

6. ผลกระทบ คือ ประโยชน์ หรือ โทษที่เกิดขึ้นตามมา จากการดำเนินงาน นอกจากนั้นในการสื่อสารสุขภาพเพื่อให้เกิดประสิทธิผลต้องประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. ผู้ส่งสาร

- มีความรู้ความสามารถ มีทักษะการสื่อสาร
- มีบุคลิกดี
- มีความน่าเชื่อถือ ศรัทธา
- มีความรับผิดชอบ
- มีจิตสาธารณะ
- มาจากทุกกลุ่ม ไม่ใช่เฉพาะบุคลากรทางสุขภาพเท่านั้น
- สามารถเปลี่ยนแปลงความรู้ และถ่ายทอดให้ปฏิบัติได้
- สื่อสารโดยเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วม

2. สาร

- ข้อมูลเพียงพอในการนำไปปฏิบัติได้
- จัดเก็บเหมาะสมนำไปใช้งานได้
- เนื้อหาเป็นรูปธรรม
- ทดสอบก่อนนำไปใช้ ปรับแต่งให้เหมาะสมกับผู้รับ
- สารสร้างสรรค์ไม่น่าเบื่อ
- ข้อมูลท้องถิ่น ข้อมูลชุมชน
- สารชัดเจนเข้าใจง่าย
- สารสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
- กระตุ้นอารมณ์เข้ากับบริบทชุมชน และสังคมเนื้อหา
- องค์กรรวมด้านสุขภาพครอบคลุมทุกมิติ

3. สื่อ/ช่องทาง

- เข้าถึงผู้รับ
- มีการใช้สื่อมวลชน และสื่อชุมชนในสัดส่วนที่เหมาะสม
- มีการใช้สื่อผสม
- จัดกิจกรรมพิเศษพอเหมาะพอควร เพื่อสร้างกระแสสังคม
- มีความต่อเนื่อง และครบวงจร
- มีความนิยมและความน่าเชื่อถือของสื่อ

4. ผู้รับสาร

- มีปฏิภานที่ตอบ
- แบ่งกลุ่มย่อยๆ (Audience segmentation) เพื่อส่งสารเฉพาะเหมาะสมกับกลุ่มผู้รับ
- เป็นกลุ่มเป้าหมายหลักตัวจริง

นอกจากนั้น เขมจิรา ทองสม (2553) ได้กล่าวถึงกระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่าง สาธารณะสุข สื่อมวลชน และประชาชน ไว้ว่าการสื่อสารสุขภาพเกิดจากกระบวนการที่มีความสัมพันธ์ระหว่างงานด้าน สาธารณสุข การสื่อสารมวลชนและประชาชนในการให้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนสามารถนำ ความรู้ที่ได้ไปใช้ในการป้องกัน ดูแล และรักษาสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ทั้ง 4 ด้าน ทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาของสุขภาพหรือสุขภาวะ ที่แต่ละระบบจะมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน การให้ข่าวสารข้อมูลต่างๆ บางครั้งต้องอาศัยการกระตุ้นเตือนหรือมีความถี่ในการให้ข้อมูลข่าวสารเพื่อให้ ประชาชนได้เล็งเห็นความสำคัญและเห็นถึงพิษภัย อันตรายจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆทั้งที่เกิดขึ้นจากตนเองและเกิด จากการแพร่กระจายของโรคติดต่อต่างๆ ที่นับวันได้ทวีความรุนแรงทั้งความร้ายแรงและความรวดเร็วในการ ระบาด การสื่อสารสุขภาพจึงเป็นวิธีการที่สำคัญวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ประชาชนรับมือกับความเสี่ยงต่างๆและให้ ความร่วมมือในการชะลอการแพร่ระบาดของโรคติดต่อต่างๆ อย่างมีความรู้เท่าทัน นอกจากนี้ยังเป็นผลดีต่อระบบ สุขภาพในระยะยาว ถึงแม้ว่าการเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อยจะสามารถซ่อมแซมรักษาได้ แต่บางครั้งผลในการรักษาก็ ไม่ได้ช่วยให้กลับมามีสุขภาพที่ดีดังเดิม ดังนั้นการเริ่มสร้างเสริมสุขภาพที่ดีด้วยตนเองย่อมทำให้ร่างกายมีความ แข็งแรง สมบูรณ์ และมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว เมื่อร่างกายที่ปราศจากความเจ็บป่วยย่อมทำให้จิตใจแจ่มใส มี สติปัญญาดี สามารถประกอบการทำงานได้คล่องตามเป้าหมาย และอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเรียกว่า “การมีสุขภาวะที่ดี”

1.3 การนำเสนอองค์ความรู้ด้านสุขภาพ

การนำเสนอความรู้เรื่องสุขภาพนั้นต้องมีกิจกรรมที่เชื่อมประสานซึ่งกันและกัน เพื่อสนองต่อการมีสุข ภาวะที่ดีในกลุ่มเป้าหมายในระดับที่แตกต่างกันไป ซึ่งกิจกรรมการนำเสนอองค์ความรู้ด้านสุขภาพจะมีดังนี้(กมลรัฐ อินทรทัศน์ และคณะ, 2549)

1. สุขศึกษา (Health Education) เป็นกิจกรรมที่มุ่งสู่การส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีโดยการแจ้ง ให้ทราบ การให้การศึกษาแก่ปัจเจกบุคคลผ่านสื่อและกิจกรรมต่างๆ

2. การสื่อสารเพื่อสังคม (Social Communication) หรือการสื่อสารเพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนในสังคม เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพ หรือการเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพสู่พฤติกรรมทางบวกโดยใช้หลักการตลาดเข้ามาเสริมกับสื่อมวลชนประเภทต่างๆ

3. การชี้แนะ (Advocacy) มักเป็นกิจกรรมที่ใช้สื่อมวลชนในการส่งเสริมนโยบายกฎระเบียบ และโครงการต่างๆ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพในระดับต่างๆ

4. การสื่อสารเกี่ยวกับภาวะเสี่ยง (Risk Communication) มักเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับเฉพาะกลุ่ม ที่จะต้องมีการพิจารณาภาวะการณ์แวดล้อม และวิธีการลดจนทางเลือกต่างๆ ในการจัดการกับภาวะเสี่ยงนั้นๆ เช่นการให้คำปรึกษาส่วนตัว

5. การสื่อสารกับผู้ป่วย (Patient Communication) จะเกี่ยวกับการให้ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะด้านสุขภาพ เพื่อการบำบัดรักษา การให้ความรู้ ความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการต่างๆ เช่นการสื่อสารระหว่างผู้ให้การรักษา กับคนไข้ และกำลังเป็นที่นิยม คือ การสื่อสารระหว่างกลุ่มเพื่อน หรือกลุ่มที่อยู่ในสภาพเดียวกันมาก่อน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างกันและกันที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

6. การให้ข้อมูลด้านสุขภาพ (Consumer Health Information) จะเป็นการช่วยให้บุคคลเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง และสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพในของตนได้ หรือของครอบครัวได้ รวมทั้งการนำเสนอข้อมูลด้านสุขภาพในลักษณะต่างๆ เช่น การประกันสุขภาพ การป้องกันและดูแลสุขภาพของตนเอง

7. การใช้สื่อประเภทต่าง (Other media) ในที่นี้หมายถึงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารต่างๆ ทั้งนี้ เพราะกระแสความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในปัจจุบัน โดยเฉพาะการใช้ อินเทอร์เน็ต และ WWW ต่างๆ ที่นำมาเสริมกับสื่อประเภทเดิมที่มีการใช้กันมากในการสื่อสารเพื่อสุขภาพ คือ สื่อสารมวลชน และการสื่อสารระหว่างบุคคลเพื่อจะทำให้การแพร่กระจายแนวคิด วิธีการเกี่ยวกับการสื่อสารเพื่อสุขภาพสามารถกระจายได้มากและทั่วถึงยิ่งขึ้น เช่น

- Telehealth ที่เป็นการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศขยายการให้บริการเกี่ยวกับสุขภาพในขณะที่ Telemedicine ก็จะมีลักษณะคล้ายๆกัน แต่จะมุ่งการบริการที่เฉพาะกลุ่ม หรือเฉพาะเรื่องมากกว่า มักรวมเรื่องของการบำบัดรักษา (Clinical care) โดยมีการใช้สื่อสมัยใหม่เข้ามาในรูปแบบของ Web site online service ต่างๆ รวมถึง CD-Rom เป็นต้น

และนอกจากนั้นในปัจจุบัน Interactive Communication ได้รับความสนใจมากขึ้นในการที่เปิดโอกาสให้ใครก็ได้ที่สนใจ หรือคนป่วย หรือแม้แต่ นักวิชาการด้วยกันเองเข้ามาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ แนวคิดระหว่างกันและกันผ่านสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศที่ทันสมัยในปัจจุบัน โดยอาจมีการแตกย่อยออกเป็นกลุ่มเฉพาะเล็กๆ เช่น Consumer Health Informatics ที่เน้นการบริการด้านสุขภาพเฉพาะกับกลุ่มลูกค้าที่เป็นสมาชิก เป็นต้น

-Internet หรือเรียกว่า การสื่อสารผ่านเว็บไซต์ทางการแพทย์ในประเทศไทย เป็นการสื่อสารผ่านทางเว็บไซต์ทางการแพทย์ และสุขภาพที่กำลังได้รับความนิยมในกลุ่มผู้เล่นอินเทอร์เน็ต และ ผู้ที่มีความสนใจในเรื่องสุขภาพ โดยเว็บไซต์สุขภาพประกอบด้วย การสื่อสาร 4 วิธี มูทิดา โพธิ์กะสังข์ (2551)

1. ผ่านบทความที่ลงไว้ในเว็บไซต์ ซึ่งผู้ใช้บริการสามารถเข้ามาเลือกบทความที่มีเนื้อหาทางด้านสุขภาพได้ 24 ชั่วโมง

2. ผ่านทาง E-mail เพื่อตอบคำถามที่ต้องการเป็นส่วนตัว ไม่ต้องการให้คำถามถูกเปิดเผย
3. ผ่านการตั้งกระทู้ สำหรับคำถามที่ผู้ใช้บริการสามารถเปิดเผยให้สาธารณชนได้รับบริการ สามารถเปิดเผยให้สาธารณชนได้รับทราบ เพื่อเป็นความรู้ และประสบการณ์แก่ผู้อื่นต่อไปผู้ถามสามารถตั้งคำถามที่เรียกกันว่า กระทู้ขึ้น โดยแพทย์จะเข้าตอบคำถามให้หรือผู้ที่มีความรู้ในเรื่องเดียวกันก็อาจเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันได้
4. ผ่านการสนทนา (Chat) สำหรับผู้ที่ต้องการติดต่อกับแพทย์ทันที จะต้องเข้าไปในห้องสนทนา และทำการพูดคุยกับแบบ Real time

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่ามีช่องทางและวิธีการการนำเสนอองค์ความรู้ที่หลากหลาย สิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งคือควรจะนำเสนอ เผยแพร่ สื่อสารให้ตรงกับความต้องการกับ บุคคล บริบท และสถานการณ์ ด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

1.4 แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)

แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555 – 2559 คณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบในหลักการ แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555 – 2559 และให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งภาคีเครือข่ายด้านสุขภาพใช้แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555–2559 เป็นกรอบชี้แนะทิศทางการพัฒนาด้านสุขภาพของประเทศ ตามที่กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) เสนอแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 มีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้ (กระทรวงสาธารณสุข, 2555)

1. หลักการ : มุ่งพัฒนาภายใต้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สร้างเอกภาพและธรรมาภิบาลในการอภิบาลระบบสุขภาพ ให้ความสำคัญกับการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคม มุ่งเน้นการสร้างหลักประกันและการจัดบริการที่ครอบคลุม เป็นธรรม เห็นคุณค่าของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการ

2. วิสัยทัศน์ : ประชาชนทุกคนมีสุขภาพดี ร่วมสร้างระบบสุขภาพพอเพียง เป็นธรรม นำสู่สังคมสุขภาวะ

3. พันธกิจ : พัฒนาระบบสุขภาพพอเพียงโดยยึดหลักธรรมาภิบาล สร้างภูมิคุ้มกันต่อภัยคุกคามและสร้างเสริมการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน รวมถึงการใช้ภูมิปัญญาไทย

4. เป้าประสงค์ : 1) ประชาชน ชุมชน ท้องถิ่น และภาคีเครือข่ายมีศักยภาพ และสามารถสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ลดการเจ็บป่วยจากโรคที่ป้องกันได้หรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ มีการใช้ภูมิปัญญาไทยและมีส่วนร่วมจัดการปัญหาสุขภาพของตนเองและสังคมได้ 2) มีระบบเฝ้าระวังและเตือนภัยที่ไวพอทันการณ์ และสามารถจัดการปัญหาภัยคุกคามสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3) มีระบบสุขภาพเชิงรุกที่มีประสิทธิภาพ มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ควบคุมโรค และการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ 4) มีระบบบริการที่มีคุณภาพมาตรฐาน สามารถตอบสนองต่อความต้องการตามปัญหาสุขภาพ และมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการ 5) มีระบบบริหารจัดการและการเงินการคลังด้านสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นเอกภาพ

5. ยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพ กำหนดไว้ 5 ยุทธศาสตร์ ดังนี้

ยุทธศาสตร์ที่ 1 : เสริมสร้างความเข้มแข็งของภาคีสุขภาพในการสร้างสุขภาพ ตลอดจนการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพบนพื้นฐานภูมิปัญญาไทย

ยุทธศาสตร์ที่ 2 : พัฒนาระบบเฝ้าระวัง เตือนภัย และการจัดการภัยพิบัติ อุบัติเหตุและภัยสุขภาพ

ยุทธศาสตร์ที่ 3 : มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน ควบคุมโรค และคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ เพื่อให้คนไทยแข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

ยุทธศาสตร์ที่ 4 : เสริมสร้างระบบบริการสุขภาพให้มีมาตรฐานในทุกกระดับเพื่อตอบสนองต่อปัญหาสุขภาพในทุกกลุ่มเป้าหมาย และพัฒนาระบบส่งต่อที่ไร้รอยต่อ

ยุทธศาสตร์ที่ 5 : สร้างกลไกกลางระดับชาติในการดูแลระบบบริการสุขภาพ และพัฒนาระบบบริหารจัดการทรัพยากรให้มีประสิทธิภาพ

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยได้นำแนวทางของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) มาใช้ในการพิจารณาและวิเคราะห์ ซึ่งแผนพัฒนาฯ ดังกล่าวมีความสอดคล้องในการมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน ควบคุมโรค และคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ เพื่อให้คนไทยแข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาของคนในประเทศ

2. แนวความคิดเกี่ยวกับนิตยสาร

2.1 ความหมายของนิตยสาร

นิตยสาร ถือว่าเป็นสื่อสารมวลชนประเภทหนึ่งที่มีวิวัฒนาการมานาน โดยจะให้ความรู้ในรูปแบบต่างๆ รวมถึงมีการโฆษณาสินค้าและบริการต่างๆ นอกจากนั้นนิตยสารยังมีบทบาทในการสื่อสารประชาสัมพันธ์ที่มีความใกล้ชิดกับสังคม

E.W.Hildick (1966) ได้ให้ความหมายว่า นิตยสารเป็นแหล่งรวมของบทความ หรือเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งเขียนโดยผู้เขียนหลายคน และมีกำหนดการออกตามวาระ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542) ให้ความหมายของนิตยสารว่า หมายถึง หนังสือพิมพ์ที่ออกเป็นรายคาบ เช่น นิตยสารรายสัปดาห์ นิตยสารรายเดือน

ดารา ทีปะปาล (2541) กล่าวว่า นิตยสาร (Magazines) คือ สื่อที่ใช้สำหรับเสนอให้กับกลุ่มเป้าหมายเจาะจงโดยจะมีลักษณะและสีสันสวยงามน่าสนใจและน่าอ่าน ซึ่งการจำแนกนิตยสารอาจทำได้หลายวิธี อาทิ จำแนกตามวัตถุประสงค์ ขนาด เวลาออกจำหน่าย และความสนใจของกลุ่มผู้อ่าน เป็นต้น

ไสลทิพย์ จารุภูมิ (2547) ได้สรุปว่า นิตยสารเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่มีกำหนดระยะเวลาออกที่แน่นอนและสม่ำเสมอ โดยจะตีพิมพ์บทความเรื่องราวต่าง ๆ ที่ทันสมัยไว้ในเล่มเดียวกันมีผู้เขียนหลายคน เนื้อหาสาระภายในมีการจัดเป็นคอลัมน์หรือแบ่งส่วนเฉพาะ อาจมีบทความที่ให้ความรู้หรือแสดงความคิดเห็น เรื่องสั้นหรือนวนิยาย สารคดีทั่วไป และแฟชั่น อีกทั้งมีการประกาศโฆษณาขายสินค้าและบริการต่าง ๆ การจัดทำประกอบด้วยคณะผู้จัดทำหลายคนที่มีหน้าที่รับผิดชอบแตกต่างกันไป เช่น เจ้าของ ผู้อำนวยการ กองบรรณาธิการ บรรณาธิการฝ่ายศิลป์ เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า นิตยสาร หมายถึง สิ่งที่กำหนดระยะเวลาออกที่แน่นอน เช่น รายสัปดาห์ รายปักษ์ รายเดือน 2 เดือน และรายปี เป็นต้น การออกจะออกอย่างสม่ำเสมอ และมีชื่อเรียกแน่นอน โดยจะตีพิมพ์เรื่องที่ทันสมัยไว้ในเล่มเดียวกัน เขียนโดยผู้เขียนหลายคน เนื้อหาสาระภายในเล่มมีหลายเรื่อง ขึ้นอยู่กับแต่ละหัวหนังสือว่าจะเน้นเนื้อหาแบบใด มีการจัดคอลัมน์เป็นส่วนเฉพาะ

2.2 ประเภทของนิตยสาร

การแบ่งประเภทของนิตยสารสามารถแบ่งตามเกณฑ์ต่างๆ ได้ดังนี้

ในการทำธุรกิจนิตยสาร หรือการดำเนินการของนิตยสารนั้น Click & Baird (1974) ได้แบ่งประเภทของนิตยสารอเมริกาออกเป็น 6 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. นิตยสารที่ขายตามร้านทั่วไป (Consumer Magazine) สาเหตุที่นิตยสาร ประเภทนี้มีผู้บริโภคให้ความสนใจเนื่องจากในมุมมองของด้านการโฆษณาจะพบว่าการลงโฆษณาในนิตยสารเหล่านี้มีแรงจูงใจสูงต่อผู้อ่าน ตัวอย่างนิตยสารประเภทนี้ได้แก่ Reader's Digest, TV Guide, National Geographic, Better Home and Garden, Time, Cosmopolitan และ Glamour เป็นต้น อย่างไรก็ตามบางฉบับก็ถูกจัดเป็นหนังสือสำหรับผู้อ่านเฉพาะกลุ่ม (Special Interest Books) ได้เช่นเดียวกัน

2. นิตยสารทางธุรกิจ เกี่ยวกับอุตสาหกรรม หรือวิชาชีพ (Business Publication) หลายฉบับนำเสนอเนื้อหาคล้ายรูปแบบของหนังสือพิมพ์ บริการข่าวสารในแวดวง ตัวอย่างนิตยสารแนวนี้นี้ ได้แก่ McGraw-Hill ที่ให้บริการข้อมูลการจัดอันดับธุรกิจด้านการอุตสาหกรรมก่อสร้าง อุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ วิศวกรรม และด้านการแพทย์ เป็นต้น

3. นิตยสารที่องค์กรหรือหน่วยงานจัดทำขึ้น (Association Magazine) เพื่อนำเสนอข้อมูลหรือเนื้อหาขององค์กรนั้นๆ อาจจะเป็นหน่วยงานรัฐ หรือเอกชน เช่น The American Legion Magazine, Kiwanis Magazine, The Rotarian และ Scouting เป็นต้น โดยนิตยสารเหล่านี้ยังถือว่าเป็นนิตยสารประเภท Consumer ได้ด้วยเช่นกัน

4. นิตยสารด้านการเกษตร (Farm Publication) จัดทำเพื่ออุตสาหกรรมการเกษตรหลายฉบับอาจตีพิมพ์โดยหน่วยงานต่างๆ บางฉบับอาจนับเป็นประเภท Consumer ตัวอย่างนิตยสารประเภทนี้ได้แก่ Soybean Digest, American Fruit Grower, Indiana Farmer, Rice Farmer และ Wines & Vines เป็นต้น

5. นิตยสารประชาสัมพันธ์ (Public Relations Magazine) ซึ่งอาจจะจัดทำโดยบริษัทหรือสถาบันต่างๆ เพื่อเผยแพร่ข่าวสารของตนให้กับประชาชนทั่วไป ตัวอย่างเช่น นิตยสารของสายการบินชื่อ Inflight ที่เดิมทีเป็นนิตยสารประชาสัมพันธ์ แต่เนื่องจากการได้รับความนิยมจึงกลายมาเป็นนิตยสารประเภท Consumer ได้ในขณะเดียวกัน

6. นิตยสารที่จัดทำขึ้นเป็นพิเศษ (One-Shot Magazine) ส่วนมากจะจัดทำเป็นโครงการเนื่องในโอกาสพิเศษ เช่น เนื่องในโอกาสที่เกิดการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ นิตยสารประเภทนี้ค่อนข้างเสี่ยง เนื่องจากมีกำหนดการวางแผนไม่แน่นอน จึงอาจจะทำให้หาซื้อยาก

การแบ่งประเภทนิตยสารตามกลุ่มผู้อ่าน หรือตามเนื้อหา อาจแบ่งออกได้เป็น 6 ประเภทคือ (พีระ จิระโสภณ, 2546)

1. นิตยสารทั่วไป (General Magazine) คือ นิตยสารที่มีเนื้อหาสำหรับผู้อ่านทั่วไป นิตยสารประเภทนี้บางทีอาจเรียกว่า นิตยสารที่คนทั่วไปสนใจ (General Interest Magazine) หรือนิตยสารสำหรับผู้ซื้อทั่วไป (General Consumer Magazine) หรือนิตยสารสำหรับมวลชนทั่วไป (Magazine for the Masses) ในสภาพความเป็นจริง นิตยสารประเภทนี้กำลังมีจำนวนลดลงเนื่องจากไม่สามารถแข่งขันกับนิตยสารเฉพาะกลุ่มผู้อ่าน

นิตยสารเฉพาะด้านได้ ดังเช่น ริดเดอร์ไจด์ ซึ่ง เป็นนิตยสารที่รู้จักกันดีและยังคงมีจำหน่ายอยู่ทุกวันนี้ มีการนำเสนอเรื่องย่อต่าง ๆ ที่น่าสนใจ ซึ่งมียอดจำหน่ายหลายสิบล้านฉบับ

สำหรับนิตยสารประเภททั่วไปในประเทศไทย ที่ใช้เนื้อหาเป็นเกณฑ์แบ่งประเภทนั้น ยังคงมีอยู่บ้าง เช่น นิตยสารชาวกรุง (เลิกตีพิมพ์แล้วในปัจจุบัน) นิตยสารฟ้าเมืองไทย และนิตยสารอื่น ๆ ที่มีเนื้อหากว้าง ๆ ทั่วไป ในทำนองเดียวกัน แต่หากใช้ยอดจำหน่ายเป็นเกณฑ์ในการแบ่งประเภทแล้ว กลับไม่พบว่ามีนิตยสารฉบับใด ๆ จัดอยู่ในนิตยสารประเภทดังกล่าว

2. นิตยสารเฉพาะกลุ่มผู้อ่าน หรือเฉพาะด้าน (Specialized Magazine) เป็นนิตยสารสำหรับผู้อ่านที่มีความสนใจในด้านหนึ่งด้านใดโดยเฉพาะ โดยเนื้อหาในนิตยสารจะมุ่งสนองผู้อ่านเฉพาะกลุ่ม ไม่ได้มีความหลากหลายมากนัก นิตยสารประเภทนี้อาจแบ่งออกได้หลายประเภทดังต่อไปนี้

2.1 นิตยสารข่าว เน้นในเรื่องข่าว เบื้องหลังข่าว วิเคราะห์ข่าวและวิจารณ์ข่าว พร้อมทั้งบทความและสารคดีต่าง ๆ นิตยสารประเภทนี้ที่รู้จักกันทั่วไป คือ Time และ News Week สำหรับในประเทศไทย สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์และมติชนสุดสัปดาห์ จัดว่าเป็นนิตยสารข่าว อย่างไรก็ตามนิตยสารประเภทนี้อาจจัดเป็นนิตยสารประเภททั่วไปก็ได้

2.2 นิตยสารผู้หญิง เป็นนิตยสารเน้นในเรื่องความสนใจของผู้หญิงทั่วไป เนื่องจากผู้หญิงเป็นกลุ่มผู้บริโภคที่สำคัญ นิตยสารที่เกี่ยวข้องกับผู้หญิง จึงมีมากมายดาษดื่น เช่น นิตยสารสตรีสาร สกุลไทย ขวัญเรือน ลลนา และนิตยสารผู้หญิงหัวนอก เช่น Cosmopolitan, Cleo, Elle ฯลฯ

2.3 นิตยสารสำหรับผู้ชาย นิตยสารพวกนี้ ส่วนมากจะเน้นในเรื่องเพศ มีภาพโป๊เปลือยของผู้หญิงเป็นเครื่องล่อใจผู้อ่าน แต่บางฉบับก็มีบทความดี ๆ แทรกอยู่เช่นกัน ตัวอย่างเช่น Playboy ของสหรัฐอเมริกา ซึ่งจำนนิกเขียนดี ๆ มาเขียนลงเป็นประจำ ในประเทศไทยก็มีเช่นนิตยสาร Trendy Man, GM, BOSS และ Esquire

2.4 นิตยสารธุรกิจ เป็นนิตยสารที่มีจำหน่ายแพร่หลายในท้องตลาด เน้นในเรื่องธุรกิจการค้า อุตสาหกรรม การเงินการธนาคาร การบริหารและการจัดการ เป็นต้น กลุ่มผู้อ่าน ได้แก่ ผู้บริหารและผู้อยู่ในวงการธุรกิจทั่วไป ตลาดหนังสือประเภทนี้ได้รับความนิยม เพราะผู้ประกอบการธุรกิจมีความต้องการติดตามข่าวสารข้อมูลในด้านนี้ เพื่อประกอบการตัดสินใจในธุรกิจประจำวัน นิตยสารในแนวนี้นี้ มีหลายประเภท เช่น นิตยสารคู่แข่ง การเงินการธนาคาร ธุรกิจการเงิน ดอกเบี้ย ผู้นำ ผู้จัดการ เป็นต้น

2.5 นิตยสารเฉพาะด้านอื่น ๆ นอกเหนือจากนิตยสารเฉพาะด้านหรือเฉพาะกลุ่มดังที่กล่าวมาแล้ว 4 กลุ่มใหญ่ ๆ ก็ยังมีนิตยสารเฉพาะด้านต่าง ๆ อีกมากมายหลายประเภท เช่น นิตยสารเด็ก นิตยสารวัยรุ่น นิตยสารครอบครัว นิตยสารดารานักร้อง นิตยสารภาพยนตร์ ดนตรี นิตยสารกีฬา นิตยสารความคิดเห็น นิตยสารเฉพาะชุมชน นิตยสารวิทยาศาสตร์ นิตยสารเรื่องเสียง นิตยสารคอมพิวเตอร์ นิตยสารวิดีโอ นิตยสารรถยนต์ นิตยสารบ้านและตกแต่งบ้าน นิตยสารการเกษตรต่าง ๆ นิตยสารท่องเที่ยว นิตยสารสุขภาพ นิตยสารการออกกำลังกาย และการใช้เวลาว่าง นิตยสารถ่ายภาพ นิตยสารศิลปวัฒนธรรม นิตยสารศาสนา นิตยสารพระเครื่อง ฯลฯ

3. นิตยสารสมาคม (Association Magazine) คือ นิตยสารที่ออกโดยสมาคมต่าง ๆ เช่น สมาคมคุ้มครองผู้บริโภค สมาคมโฆษณาธุรกิจฯ สมาคมคหกรรมศาสตร์ สมาคมธรรมศาสตร์ ฯลฯ นิตยสารที่ออกโดยสมาคมเหล่านี้ บางครั้งอาจจัดเข้าเป็นนิตยสารเฉพาะด้านหรือเฉพาะกลุ่มประเภทใดประเภทหนึ่งก็ได้

4. นิตยสารวิชาชีพ (Professional Magazine) เป็นนิตยสารที่มีความคล้ายคลึงกันกับนิตยสารสมาคม แต่เน้นในเรื่องวิชาชีพเฉพาะ เช่น วิชาชีพหนังสือพิมพ์ วิชาชีพทนายความ วิชาชีพแพทย์ วิชาชีพครู เป็นต้น วารสารวิชาการ (Journals) ทั้งหลาย อาจจะจัดรวมอยู่ในกลุ่มนี้ได้ เพราะวารสารเชิงวิชาการต่าง ๆ มักจะเน้นในวิทยาการด้านนั้น ๆ เป็นหลัก เช่น วารสารวิชาการด้านการแพทย์ ด้านวิทยาศาสตร์ ด้านสังคมศาสตร์ ด้านนิเทศศาสตร์ ด้านบรรณารักษศาสตร์ เป็นต้น แต่บางที่วารสารก็อาจจะจัดอยู่ในนิตยสารสมาคม ได้เช่นกัน ถ้าหากเรามองในแง่ของผู้จัดพิมพ์ ที่เป็นสมาคมวิชาการหรือวิชาชีพต่าง ๆ

5. นิตยสารการประชาสัมพันธ์ (Public Relations Magazine) เป็นนิตยสารที่ออกโดยบริษัทหรือหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อเผยแพร่แก่สาธารณชน โดยมีจุดประสงค์ในการประชาสัมพันธ์หน่วยงานหรือบริษัทนั้น ๆ เช่น เซลล์ เอสโซ่ การบินไทย ธนาคารกรุงเทพ ฯ ต่างก็มีนิตยสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ตนเองออกเป็นประจำอยู่เสมอ นอกจากนี้ก็ยังมีนิตยสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ภายในองค์กร เพื่อการเผยแพร่ ข้อมูลข่าวสารระหว่างลูกจ้างพนักงานหรือระหว่างบริษัทกับลูกค้า นิตยสารประเภทนี้บางที่เรียกว่า วารสารหน่วยงาน (House Journals) หรือนิตยสารบริษัท (Company Magazine)

6. นิตยสารของหนังสือพิมพ์ (Newspaper's Magazine หรือ Sunday Supplement Magazine) นิตยสารประเภทนี้ หมายถึง นิตยสารที่ออกเป็นฉบับนันทนาการหรือเป็นฉบับแถมของหนังสือพิมพ์ในวันพิเศษหรือวันอาทิตย์ในต่างประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา นิยมมีนิตยสารประเภทนันทนาการแก่ผู้อ่านในวันอาทิตย์ นิตยสารเหล่านี้ เช่น Family Weekly ที่มีจำนวนพิมพ์สูงกว่า 10 ล้านฉบับ เพราะหนังสือพิมพ์ต่าง ๆ ทั่วไปแจกเป็นนันทนาการแก่ผู้อ่านในวันอาทิตย์ ทุกสัปดาห์ ในเอเชียก็มี Asia Magazine

River (1964 อ้างถึงใน ชัยชนม์ ชัยนัทธ, 2550) ผู้เขียน The Mass Media : Reporting : Writing : Editing ได้แบ่งประเภทของนิตยสารเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. นิตยสารที่มุ่งเน้นสู่มวลชน (Mass Magazine) เรื่องราวที่เสนอ จึงเป็นเรื่องทั่วไป เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า General Magazine มีจำนวนมาก นิตยสารประเภทนี้อาจตีความได้ 2 ประการ ประการแรก หมายถึง นิตยสารที่มีจำนวนจำหน่ายสูงเป็นล้านฉบับขึ้นไป มุ่งสู่มวลชนจำนวนมาก ประการที่สองเป็นนิตยสารที่มุ่งเน้นไปยังกลุ่มผู้อ่านทุกระดับการศึกษา รายได้ ศาสนา และอื่นๆ

2. นิตยสารกลุ่มที่สนใจ (Class Magazine) บางทีใช้คำว่า Quality Magazine มุ่งผู้อ่านเป็นกลุ่มเล็กๆ จำนวนจำหน่ายอาจไม่สูงนัก เนื้อหาที่น่าสนใจเป็นเรื่องที่คนกลุ่มเล็กให้ความสนใจ

3. นิตยสารเฉพาะด้าน (Special Magazine) เป็นนิตยสารที่มุ่งไปยังผู้อ่านที่สนใจเฉพาะเรื่อง นอกจากนั้นบริษัท มายแซร์ จำกัดซึ่งดูแลการใช้สื่อโฆษณาและประชาสัมพันธ์ให้กับบริษัท โอกลีวี แอนด์ เมเธอร์ ประเทศไทยจำกัด และบริษัท เจ วอลเตอร์ธอมสัน ประเทศไทย ได้แบ่งนิตยสารจากการสำรวจกลุ่มผู้อ่าน ตั้งแต่อายุ 12 ปีขึ้นไป มีรายละเอียดดังนี้

1. นิตยสารผู้หญิง (คู่สร้างคู่สม ขวัญเรือน กุลสตรี ดินัน สกุไทย พลอยแก้วเพชร ผู้หญิงวันนี้ แม่และเด็ก รักลูก หญิงไทย แม่บ้าน แฟชั่นรีวิว เปรี๊ยะ)

2. นิตยสารวัยรุ่น (เธอกับฉัน แพร่สุดสัปดาห์)

3. นิตยสารผู้ชาย (บางกอก Hi-Class GM และ Boss)

4. นิตยสารสถานการณ์ปัจจุบัน (มติชนสุดสัปดาห์ สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์ และ Reader's Digest)

5. นิตยสารธุรกิจ (ผู้จัดการ คู่แข่ง การเงินและการธนาคาร ดอกเบี้ย Advanced Business และ Corporate Thailand)
6. นิตยสารรถ (Motorcycle Hi-Performance Motoring ยานยนต์ Motorcrossกรังด์ปรีซ์)
7. นิตยสารบ้าน (บ้านและสวน บ้านในฝัน บ้านและตกแต่ง)
8. นิตยสารท่องเที่ยว (TOT เที่ยวรอบโลก)
9. นิตยสารบันเทิง (ชายหัวเราะ ดาราภาพยนตร์ ภาพยนตร์บันเทิง สตาพิตซ์ เอ็นเตอร์เทนเมนต์ และ ซีเนแม็กซ์)
10. นิตยสารกีฬา (สตาร์ชอคเกอร์และมวยสยาม)

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่านิตยสารสามารถแบ่งได้หลายประเภทตามวัตถุประสงค์ที่ผู้ส่งสารต้องการส่งไปยังกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการว่าต้องการเจาะกลุ่มไปที่ใคร เรื่องอะไร ในที่นี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับนิตยสารสุขภาพของไทย 4 ประเภทดังนี้

1. นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพเฉพาะด้าน
2. นิตยสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป
3. นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพ และการดูแลสุขภาพของผู้ชาย
4. นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพ และความงามของผู้หญิง

2.3 บทบาทหน้าที่ของนิตยสาร

นิตยสารถือเป็นสื่อสำคัญอย่างหนึ่งที่บทบาทในการให้ความรู้ ความบันเทิง ให้ข้อมูลข่าวสารแก่ผู้อ่าน ในประเทศไทยนิตยสารมีบทบาทสำคัญ โดยวัดจากมีจำนวนนิตยสารเพิ่มมากขึ้นทุกปีมีนักวิชาการได้ให้ความรู้เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของนิตยสารไว้ดังนี้

Wilbur Schramm (1997) กล่าวถึงบทบาทและหน้าที่ของนิตยสารไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ทำหน้าที่เสมือน “ยาม” คอยรายงานเหตุการณ์ต่างๆ ความเคลื่อนไหวต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้สมาชิกในสังคมได้ทราบ นิตยสารจะทำหน้าที่ในลักษณะของการรวบรวมเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งทางกายภาพและทางความคิดของคนในสังคม แล้วนำมาวิเคราะห์ วิเคราะห์ สรุป
2. ทำหน้าที่เสมือน “สะพาน” เชื่อมโยงระหว่างสังคมเก่ากับสังคมใหม่ โดยการถ่ายทอดเรื่องราวลักษณะของความเปลี่ยนแปลงให้ประชาชนได้รับทราบ เช่น การถ่ายทอดความเปลี่ยนแปลงในทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนในสังคมต่างๆ
3. ทำหน้าที่เสมือน “เวที” หรือสื่อกลางในการแสดงความคิดเห็น ซึ่งได้เปรียบกว่าสื่ออื่นๆ ในแง่ที่นิตยสารสามารถเสนอเรื่องที่มีความละเอียดอ่อน ประณีต ละลึกซึ้งได้
4. ทำหน้าที่เสมือน “ครู” ให้ความรู้และการศึกษาแก่ประชาชน โดยที่บางฉบับอาจจะให้ความรู้และการศึกษาแก่ผู้อ่านของตนโดยตรง ในขณะที่บางฉบับอาจจะให้ความรู้แก่ผู้อ่านของตนด้วยวิธีที่ไม่เร่งรัด ค่อยซึมซับไปกับความบันเทิงเรีงรมย์ที่ได้
5. ทำหน้าที่ในการให้บริการในด้านธุรกิจ โดยเฉพาะในแง่ของการประกาศและโฆษณา ทั้งที่เป็นเรื่องของสาธารณะประโยชน์ และที่เป็นเรื่องของการโฆษณาสินค้า

เมธาคีร์ ไตรยภาพ (2544) ได้กล่าวถึงหน้าที่ ของนิตยสาร ไว้ 6 ประการดังนี้

1. นิตยสารทำหน้าที่ในการให้ข่าวสารและข้อมูลต่างๆ ที่เป็นข้อเท็จจริงให้ความคิดเห็น นิตยสารสามารถที่จะนำเสนอ ความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์ และ วิเคราะห์ โดยจะต้องนำเสนออยู่บนรากฐานของเหตุผล เพื่อให้ผู้อ่านสามารถนำไปไตร่ตรอง ขบคิด ดังนั้น หน้าที่ในการให้ความคิดเห็นของนิตยสารจึงไม่ใช่เพียงการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องราวในปัจจุบัน แต่เป็นการกระตุ้นให้ผู้อ่านเกิดความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นแล้วหรืออาจเกิดในอนาคต

2. บทบาทด้านการโฆษณา คือ บทบาทในการเป็นสื่อกลางในการโฆษณาสินค้าของนายทุนผู้ประกอบการในธุรกิจประเภทต่างๆ บทบาทด้านความบันเทิง จัดเป็นบทบาทที่สำคัญประการหนึ่ง ซึ่งโดยทั่วไปนิตยสารจะเน้นในเรื่องของการให้ความบันเทิงมากที่สุด ยกเว้นแต่นิตยสารบางประเภท เช่นนิตยสารข่าว หรือนิตยสารในเชิงวิชาการ

3. บทบาทในการให้รายละเอียดเบื้องหลังข่าว สื่อนิตยสารเมื่อเปรียบเทียบกับสื่อมวลชนประเภทอื่นๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือพิมพ์แล้ว จัดว่ามีข้อได้เปรียบในเรื่องของเวลา สำหรับเตรียมต้นฉบับเนื่องจากมีระยะเวลานานกว่าในการเสาะแสวงหาข้อมูลอย่างละเอียดในแต่ละเรื่อง การนำเสนอข่าวสารข้อมูลของนิตยสารจึงสามารถที่จะให้รายละเอียดได้เจาะลึกเบื้องหลังข่าวต่างๆได้มากกว่าสื่ออื่นๆ

4. บทบาทในการให้ความรู้แก่ผู้อ่านเฉพาะกลุ่ม นิตยสารมีลักษณะให้ข้อมูลข่าวสารแก่ผู้อ่านในลักษณะเฉพาะกลุ่มมากกว่าสื่อหนังสือพิมพ์ เช่นนิตยสารวิชาการเฉพาะกลุ่ม

นอกจากนั้น พุทธานนท์ มหาพันธ์ (2552) กล่าวว่า ปัจจุบันนิตยสารได้เพิ่มบทบาท หน้าที่ขึ้นมาอีกบางประการ คือกลายเป็นเครื่องแสดงฐานะทางสังคมมากกว่าที่จะเป็นเครื่องแสดงฐานะทางปัญญาหรือแสดงค่านิยมอะไรบางอย่างที่เขาเชื่อถือ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถผู้วิจัยสรุปได้ว่า บทบาทหน้าที่ของนิตยสารส่วนใหญ่จะประกอบด้วย

1. การรายงานเหตุการณ์ข่าวสารต่าง ๆ / การถ่ายทอดเรื่องราว และการแสดงความคิดเห็น
2. การให้ความรู้และการศึกษาแก่ประชาชน และการให้บริการด้านธุรกิจ
3. การโฆษณา
4. การให้ความรู้ผู้อ่านเฉพาะกลุ่ม

2.4 ส่วนประกอบและรูปแบบของนิตยสาร

ในนิตยสารแต่ละฉบับก็จะมีส่วนประกอบและรูปแบบที่แตกต่างกันไป บางฉบับจะเน้นบทความ บางฉบับอาจเน้นบทสัมภาษณ์ ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของนิตยสารนั้นว่าต้องการสื่อสิ่งใดมาให้ผู้บริโภค โดยมีนักวิชาการที่แบ่งรูปแบบไว้ดังนี้

Owen (1991) กล่าวว่า การออกแบบนิตยสารและวารสารมีหลักการทั่วไปเหมือนกับการออกแบบสิ่งพิมพ์อื่น ๆ จะมีบางส่วนขององค์ประกอบที่แตกต่างจากสิ่งพิมพ์อื่นซึ่งทำให้มีรายละเอียดเพิ่มเติมสำหรับการออกแบบโดยส่วนประกอบที่สำคัญของนิตยสารและวารสารแต่ละส่วนมีดังนี้

1. ปกหน้า (Cover) ปกหน้าคือส่วนของนิตยสารซึ่งผู้ดูเป็นเป็นสิ่งแรก และนักออกแบบจะต้องตระหนักว่าความหวังทั้งมวลของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดทำนิตยสารขึ้นอยู่กับหน้านี้โดยปกหน้านี้จะต้องทำหน้าที่ระบุเอกลักษณ์ของนิตยสารให้โดดเด่นจากนิตยสารฉบับอื่น ปกหน้าจะต้องสามารถดึงดูดความสนใจจากผู้พบเห็นได้

ในทันที นอกจากนี้ยังต้องทำหน้าที่กระตุ้นหรือเร้าอารมณ์ที่เหมาะสมกับนิตยสารนั้นให้ผู้อ่านรู้สึกได้ แม้ว่าจะไม่มีวิธีที่รับประกันความสำเร็จ ในการออกแบบปกหน้า แต่ในความพยายามเพื่อให้ปกหน้าสามารถทำหน้าที่ข้างต้นได้นั้นนักออกแบบจะต้องจัดการกับองค์ประกอบที่อยู่บนปกหน้าดังนี้

1.1 หัวนิตยสารและรายละเอียดของฉบับโดยมีรายละเอียดของฉบับคือส่วนตัวอักษรที่แสดงฉบับที่ วัน เดือน ปี ปัก ที่ออก (Dateline) ฯลฯ เป็นองค์ประกอบที่ปรากฏอยู่บนปกนิตยสารโดยมีความสำคัญที่สุด ส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นตราสัญลักษณ์ตัวอักษรที่สามารถอ่านออกได้และยังได้รับการออกแบบเป็นพิเศษไม่ใช่เพียงการเอาตัวอักษรที่มีใช้กันอยู่ทั่วไปมาวางเรียงกันเท่านั้น ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวขึ้น นักออกแบบอาจจะออกแบบตัวอักษรขึ้นมาใหม่โดยเฉพาะ หรือดัดแปลงรายละเอียดจากตัวอักษรที่มีใช้กันอยู่ทั่วไปแทน หากสำรวจดูชื่อที่ปกหน้าของนิตยสารทั่วไปอาจดูเหมือนว่าไม่มีการออกแบบอะไรเป็นเพียงการนำเอาตัวอักษรที่มีใช้กันอยู่มาวางเรียงกัน แต่หากพิจารณาในรายละเอียดแล้วจะพบว่านักออกแบบมักจะดัดแปลงตัวอักษรที่เป็นหัวนิตยสารนี้มักจะเป็นตัวอักษรขนาดใหญ่ โดยจะต้องเป็นตัวอักษรที่มีขนาดใหญ่ที่สุด เหนือกว่าตัวอักษรอื่นใดในปกหน้านั้นขนาดตัวอักษรต้องไม่เล็กกว่า 72 พอยต์ สำหรับตำแหน่งหัวหนังสือของนิตยสารส่วนใหญ่หรือแทบทุกฉบับจะวางไว้ที่ตอนบนสุดของกระดาษ เนื่องจากเป็นจุดที่ผู้พบเห็นและมองเป็นจุดแรก ประกอบกับเหตุผลในการจัดสิ่งพิมพ์บนชั้นหรือบนแผงหนังสือที่อาจจะมีการวางนิตยสารซ้อนกันโดยวางฉบับที่มีขนาดเล็กทับซ้อนฉบับที่มีขนาดใหญ่

ดังนั้นหากวางนิตยสารไว้ที่ส่วนบนก็จะไม่ถูกนิตยสารฉบับอื่นทับซ้อน ผู้ที่มาเลือกซื้อก็ยังสามารถมองเห็นชื่อนิตยสารได้อยู่ รายละเอียดของฉบับควรจะมีความลักษณะและรูปแบบทั้งขนาดและแบบตัวอักษรเหมือนเดิมทุกฉบับและควรจะมีความที่เล็กกว่าชื่อค่อนข้างมาก เพราะไม่ใช่ข้อมูลที่มีความสำคัญมากนักและไม่ให้แข่งกันเด่น ส่วนตำแหน่งนั้นสามารถวางที่ใดก็ได้ หากเป็นไปได้ไม่ควรอยู่ติดกับแถบชื่อมากเกินไปเนื่องจากจะทำให้แถบชื่อที่เป็นนิตยสารไม่โดดเด่น (Owen ,1991)

1.2 ภาพประกอบปกหน้า การจัดวางภาพบนปกหน้านิตยสารส่วนใหญ่ แล้วมีเพียง 2 ลักษณะคือ แบบแรกเป็นเต็มหน้ากระดาษโดยตัดตกทั้งสี่ด้าน มีแถบชื่อและตัวอักษรอื่น ๆ ซ้อนอยู่ในภาพนั้น แบบที่สองเป็นแบบอยู่ในกรอบใต้แถบชื่อโดยมีพื้นที่ว่างล้อมรอบ ทั้งสองลักษณะมีข้อดีข้อเสียแตกต่างกัน การใช้ภาพตัดตกจะทำให้ภาพดูใหญ่สะดุดตาและดูเหมือนว่าไม่ได้มีแค่นั้นแต่มีส่วนของภาพต่อออกไปอีก แต่ในบางครั้งภาพอาจจะไปมีผลกระทบต่อตัวอักษรให้ติดกับสีของภาพ หากเป็นภาพที่มีหลากหลายสีก็ยิ่งยากที่จะแก้ไข ในขณะที่การใช้ภาพที่อยู่ในกรอบจะไม่ต้องกังวลเรื่องนี้ เพราะแถบชื่อและตัวอักษรจะอยู่ในพื้นที่ว่างรอบภาพทำให้ง่ายแก่การอ่าน นอกจากภาพที่เป็นภาพหลักในปกหน้าแล้ว นิตยสารบางเล่มอาจจะต้องการนำเสนอภาพของเรื่องอื่น ๆ ที่น่าสนใจฉบับ ซึ่งนักออกแบบสามารถเพิ่มเติมภาพเหล่านั้นลงในปกหน้าได้แต่จะต้องเป็นภาพที่มีขนาดเล็กกว่าภาพประกอบหลักอย่างเห็นได้ชัด หากมีหลายภาพก็ควรจะมาวางเรียงกันเป็นแถวอยู่ด้านล่างหรือด้านข้างของภาพหลัก ไม่ควรที่จะวางสะเปะสะปะทั่วไปหมดทั้งปกหน้า

1.3 ข้อความบนปก (Cover Lines) วัตถุประสงค์ของการใช้ตัวโปรยเป็นข้อความบนปกหน้านั้นก็เพื่อแนะนำเรื่องที่นำเสนอในฉบับ นิตยสารบางฉบับอาจจะมีข้อความบนปกข้อความเดียวเพื่อแนะนำเรื่องเด่นที่สุดในฉบับ ในกรณีนี้นักออกแบบจะต้องเลือกภาพประกอบปกที่เป็นเรื่องเดียวกันกับข้อความนั้น แต่หากมีข้อความบนปกหลายข้อความเพื่อแนะนำหลาย ๆ เรื่องในฉบับ นักออกแบบก็สามารถเลือกภาพประกอบที่เกี่ยวข้องกับเรื่องใดก็ได้ ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นภาพที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเด่นก็ได้ ส่วนขนาดของข้อความบนปกนั้นไม่

ควรมีขนาดใหญ่มากเกินไป เพราะจะแย่งความเด่นกับภาพประกอบและแถบชื่อ เพียงแต่ให้มีขนาดที่อ่านออกได้ ในระยะใกล้ขนาดที่คนยืนดูที่แผงหนังสือก็พอ ส่วนตำแหน่งนั้นก็วางได้หลากหลายเพียงแต่ต้องไม่ไปทับส่วนที่สำคัญของภาพหรืออยู่ใกล้กับแถบชื่อมากเกินไป ในกรณีที่ปกหน้ามีภาพประกอบหลายภาพ ทั้งภาพประกอบขนาดใหญ่ซึ่งเป็นภาพหลักและภาพประกอบขนาดเล็กเป็นภาพรอง ข้อความแต่ละข้อความบนปกก็ควรจะอยู่ในตำแหน่งที่มีลักษณะเป็นข้อความบรรยายแต่ละภาพเพื่อผู้ดูจะได้ไม่สับสน

สำหรับวารสารนั้นการออกแบบปกหน้านั้นก็มีส่วนประกอบต่าง ๆ คล้ายคลึงกับนิตยสารเพียงแต่ว่าการใช้ภาพประกอบและสีบนปกหน้าอาจจะดูไม่หวือหวาเท่ากับนิตยสารเท่านั้นเอง

2. หน้าสารบัญ (Contents) หากนักออกแบบสามารถออกแบบปกหน้าให้ดึงดูดใจพอที่จะทำให้ผู้พบเห็นหยิบนิตยสารขึ้นมาดูแล้ว สิ่งที่จะเกิดต่อไปก็คือผู้ดูจะพลิกดูนิตยสารผ่าน ๆ อย่างรวดเร็วหากมีหน้าใดที่มีความน่าสนใจเป็นพิเศษก็จะหยุดดู จากนั้นบางคนอาจจะพลิกเรื่องราวจากปกแล้วมาถึงหน้าสารบัญเพื่อตรวจสอบว่ามีเรื่องที่น่าสนใจเป็นพิเศษก็จะหยุดดู จากนั้นบางคนอาจจะพลิกหาเรื่องราวจากปกแล้วมาถึงหน้าสารบัญเพื่อตรวจสอบว่ามีเรื่องที่น่าสนใจพอที่จะซื้อหาไปอ่านหรือไม่ หน้าสารบัญจึงเหมือนกับโอกาสสำคัญที่เสนอสิ่งที่คิดว่าผู้อ่านจะสนใจ ดังนั้นในการออกแบบหน้าสารบัญ นักออกแบบต้องพยายามทำให้ง่ายแก่การอ่านและซึมซับข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว ส่วนใหญ่หน้าสารบัญมักจะวางไว้ในหน้า 3 หรือ 5 ซึ่งเป็นหน้าที่ผู้ไม่คุ้นเคยกับนิตยสารมักจะมองหาหน้าสารบัญในการออกแบบหน้าสารบัญมีองค์ประกอบที่จะต้องนำมาจัดวางที่สำคัญคือ

- 2.1 ส่วนสารบัญ ซึ่งระบุชื่อเรื่อง ชื่อคอลัมน์ ชื่อผู้เขียน และเลขหน้า
- 2.2 ตราสัญลักษณ์ของหัวหนังสือ และคำขวัญของนิตยสารหากมี
- 2.3 ข้อความที่ระบุเล่มที่ ฉบับที่ เดือนและปี
- 2.4 รายชื่อตำแหน่งและชื่อบุคคลในกองบรรณาธิการ
- 2.5 ข้อมูลเกี่ยวกับนิตยสาร ที่อยู่ สถานที่พิมพ์ สถานที่ติดต่อ ฯลฯ

จะเห็นได้ว่าหน้าที่มีองค์ประกอบที่จะต้องจัดวางอยู่ไม่น้อยทั้งเป็นองค์ประกอบที่มีความจำเป็นทั้งการใช้ประโยชน์นิตยสารและการระบุตามกฎหมาย ดังนั้นสิ่งแรกที่นักออกแบบ จะต้องตระหนักก็คือจะอย่างไรไม่ให้หน้าสารบัญนี้ดูมีเนื้อหามากจนผู้อ่านรู้สึกวุ่นวายไปหมดจนไม่อยากจะหยุดดู วิธีการหนึ่งที่นิยมใช้กันก็คือพยายามจัดวางองค์ประกอบแยกเป็นกลุ่ม ๆ โดยวางองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกันไว้ในกลุ่มเดียวกัน เช่น สารบัญเป็นกลุ่มที่หนึ่ง ตราสัญลักษณ์ของหัวหนังสือ คำขวัญของนิตยสาร ข้อความที่ระบุ เล่มที่ ฉบับที่ เดือน และปี ไว้เป็นกลุ่มที่สอง จากนั้นจึงจัดวางรายชื่อตำแหน่งและชื่อบุคคลในกองบรรณาธิการ รวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับนิตยสารที่อยู่ สถานที่พิมพ์ สถานที่ติดต่อ ฯลฯ ไว้เป็นกลุ่มที่สาม เป็นต้น ทั้งนี้จะต้องมีการเว้นที่ว่างระหว่างแต่ละกลุ่มให้มากพอที่ผู้อ่านจะอ่านข้อมูลได้ที่ละกลุ่มโดยไม่ยาก (Owen, 1991)

3. หน้าบรรณาธิการ (Editorial Page) นักออกแบบควรพิจารณาถึงความพิเศษประการหนึ่งที่ทำให้หน้านี้นี้แตกต่างจากหน้าอื่นของนิตยสาร โดยนำเรื่องราวต่าง ๆ จากภายนอกนิตยสารมาบอกเล่า แต่หน้าบรรณาธิการเป็นการบอกเล่าถึงเรื่องราวความคิดเห็น และความเชื่อของผู้ที่เล่าเรื่องราวเหล่านั้นซึ่งมีปรากฏอยู่ในนิตยสารให้ผู้อ่านได้รับทราบ สำหรับองค์ประกอบที่ปรากฏอยู่ในหน้าบรรณาธิการ ได้แก่

- 3.1 ข้อความที่เขียนโดยบรรณาธิการ
- 3.2 พาดหัวสั้น ๆ เพื่อดึงดูดความสนใจข้อความ ซึ่งอาจจะมีหรือไม่มีก็ได้
- 3.3 ชื่อ หรือลายมือชื่อของบรรณาธิการ

3.4 ภาพถ่ายของบรรณาธิการ อาจจะมีหรือไม่มีก็ได้ การแสดงภาพถ่ายอาจจะให้ประโยชน์ในการเพิ่มความเป็นส่วนตัวระหว่างผู้อ่านกับนิตยสาร และยังเป็นโอกาสอันดีที่จะสร้างความน่าเชื่อถือหากบรรณาธิการเป็นผู้มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักในหมู่นักอ่าน

3.5 ภาพการ์ตูนขนาดเล็ก อาจจะมีหรือไม่มีก็ได้ ในการจัดวางองค์ประกอบข้างต้นให้ดูเป็นบรรณาธิการนั้น วัตถุประสงค์หนึ่งที่จะทำให้ประสบความสำเร็จก็คือ จะต้องออกแบบให้หน้านี้มีความแตกต่างกับหน้าอื่น ๆ เริ่มด้วยการมีพื้นที่เว้นว่างระหว่างข้อความในหน้านี้กับเนื้อหาในหน้าตรงข้าม เพื่อบ่งบอกว่าเป็นเนื้อหาคนละส่วนกันอาจจะมีการใช้ขนาดตัวอักษรที่ใหญ่กว่าขนาดที่ที่ใช้ปกติในหน้าอื่นหรือเว้นช่องว่างระหว่างบรรทัดให้มากกว่าปกติ หรือจัดวางข้อความแบบเสมอหลัง แทนที่จะเสมอหน้าหรือเสมอหลังเหมือนกับหน้าอื่น รวมทั้งการจัดวางลายมือชื่อหรือภาพถ่ายก็จะช่วยเพิ่มความแตกต่างให้กับหน้านี้อีกด้วย ส่วนหน้าบรรณาธิการนี้จะอยู่ที่หน้าใดของนิตยสารก็ได้ไม่มีข้อจำกัดตายตัว ส่วนใหญ่จะนิยมไว้เป็นหน้าต่อจากสารบัญ อย่างไรก็ตามสิ่งที่สำคัญคือต้องวางหน้าบรรณาธิการไว้ที่หน้าเดิมทุกฉบับไม่เปลี่ยนไปมา

4. หน้าเปิดเรื่อง (Opening Spread) หน้าเปิดเรื่องหรือหน้าแรกของเรื่องนับเป็นหน้าที่สำคัญอีกหน้าหนึ่ง นักออกแบบจะต้องพยายามสร้างความรู้สึกลึ้นตาตื่นใจให้เกิดขึ้นกับผู้อ่านนิตยสารจะมีเรื่องประจำ หรือคอลัมน์ประจำโดยส่วนต่าง ๆ ที่จะต้องได้รับการออกแบบและจัดวางองค์ประกอบในหน้านี้ได้แก่

4.1 ชื่อเรื่อง (Title) คือ ส่วนที่ระบุให้ผู้อ่านทราบว่าเรื่องในหน้านั้นเป็นเรื่องอะไร

4.2 ชื่อหรือตราสัญลักษณ์คอลัมน์ประจำ (Column Name, Logo, Interiologo) คือ ส่วนที่ระบุให้ผู้อ่านทราบว่าเรื่องในหน้านั้นอยู่ในคอลัมน์ประจำอะไร

4.3 ชื่อผู้เขียน คือ ส่วนที่ให้ผู้อ่านทราบว่าใครเขียนหรือเรียบเรียงเรื่องในหน้านั้น

4.4 เนื้อเรื่องในหน้าเปิดเรื่อง คือ ส่วนต้นของงานเขียนหรือเรียบเรียงขึ้นเป็นเรื่อง

4.5 ภาพในหน้าเปิดเรื่อง คือ ภาพที่นำมาประกอบเพื่อเรียกร้องความสนใจหรือส่งเสริมเรื่องหรือคอลัมน์นั้น ๆ

ในกรณีการออกแบบรูปแบบมาตรฐานไว้ใช้ได้ทุก ๆ ฉบับก็มีข้อดีในแง่ที่ช่วยในการจดจำและเป็นการช่วยสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจง่ายอย่างรวดเร็วว่าหน้านี้คือจุดเริ่มต้นของเรื่องใหม่ แม้ว่าบางครั้งอาจจะดูน่าเบื่อเมื่อใช้ไปนาน ๆ แต่หากสามารถออกแบบให้มีความยืดหยุ่น สามารถเปลี่ยนแปลงได้ในรายละเอียดก็จะเป็นประโยชน์อย่างมาก

เนื่องจากหน้านิตยสารส่วนใหญ่จะเต็มไปด้วยภาพและตัวอักษรเต็มหน้าไปหมดวิธีที่อาจจะเรียกว่าเป็นสูตรสำเร็จของการออกแบบหน้าเปิดเรื่อง ก็คือการออกแบบให้ดูเรียบง่าย และมีองค์ประกอบเท่าที่จำเป็น โดยพยายามให้มีพื้นที่ว่างมากกว่าปกติ วิธีจะทำให้หน้านี้โดดเด่นออกจากหน้าอื่น ๆ ของนิตยสาร

Owen (1991) กล่าวว่า ในการออกแบบหน้าเปิดเรื่องนั้น นักออกแบบจะต้องวางแผนให้ผู้อ่านได้รับข้อมูลตามลำดับที่ถูกต้องไล่ตั้งแต่ชื่อเรื่อง ชื่อผู้เขียน คำนำ และเนื้อเรื่อง ทั้งนี้จะต้องไม่ออกแบบให้องค์ประกอบทั้งหมดเด่นแข่งขันกันจนผู้อ่านไม่ทราบว่าองค์ประกอบใดก่อน ดังนั้นขนาดและตำแหน่งขององค์ประกอบเหล่านี้จึงเป็นเรื่องสำคัญ การใช้ภาพประกอบในหน้าเปิดเรื่องเป็นสิ่งที่ต้องระวัง ปกติแล้วจะไม่นิยมใช้ภาพที่ใหญ่กว่าหรือเด่นกว่า เนื่องจากผู้อ่านอาจจะนึกว่าเป็นหน้าโฆษณาได้ การใช้ภาพขนาดเล็กหรือภาพลายเส้นเป็นพื้นหลังก็เป็นวิธีที่ได้รับความนิยม หากหน้าเปิดเรื่องนั้นเป็นหน้าเปิดของเรื่องที่ปรากฏภาพอยู่ในปกหน้า นักออกแบบอาจจะย่อภาพในปกหน้าให้เหลือขนาดเล็กแล้วมาวางไว้ในหน้านี้ก็ได้ อย่างไรก็ตามเรื่องขนาดของภาพนี้ไม่ใช่กฎ

ตายตัว นักออกแบบอาจจะใช้ภาพขนาดใหญ่เพื่อดึงดูดความสนใจก็ได้ แต่สิ่งที่สำคัญก็คือจะต้องไม่ลืมพื้นที่ว่างที่จะช่วยทำให้หน้าที่ดูเรียบง่ายไม่แน่นไปด้วยภาพและตัวอักษรซึ่งจะทำให้หน้าไม่โดดเด่นออกจากหน้าอื่น ในบางกรณีหากนิตยสารได้มีการใช้หน้าเปิดเรื่องเป็นหน้าคู่คือใช้ทั้งหน้าซ้ายและหน้าขวาของนิตยสาร ก็อาจจะสามารถใช้ภาพขนาดใหญ่เต็มหน้าซ้ายโดยไม่มีข้อความอะไรเลย แล้วเอาชื่อเรื่องและข้อความอื่น ๆ มาวางไว้ในหน้าขวาก็ได้ นอกจากนี้แล้วการใช้คำบรรยายภาพเป็นการเรียกร้องความสนใจของผู้อ่านได้ดี อีกทางหนึ่ง คำบรรยายภาพนี้มักจะเป็นตัวอักษรขนาดเท่ากับหรือเล็กกว่าเนื้อเรื่อง แต่อาจจะเป็นอีกแบบตัวอักษรหนึ่งต่างหาก หรืออาจจะเป็นอีกสีหนึ่ง หรืออาจจะเป็นตัวเอนก็นิยมทำกัน ทั้งนี้เพื่อเป็นการทำให้องค์ประกอบแตกต่างและโดดเด่นขึ้นมากกว่าปกตินั่นเอง

5. เนื้อเรื่อง (Plot) เป็นหน้าที่สนองเจตนาหรือวัตถุประสงค์ของผู้จัดทำนิตยสารมากที่สุดเมื่อเทียบกับหน้าอื่น ๆ หน้าเนื้อเรื่องนี้เป็นหน้าที่จะใช้ถ่ายทอดข้อมูลอันเป็นหัวใจของนิตยสารเพื่อสื่อสารกับผู้อ่าน สิ่งที่จะปรากฏอยู่ในหน้านี้คือเนื้อเรื่องทั้งหมดรวมทั้งภาพประกอบและคำบรรยายภาพองค์ประกอบในหน้าเนื้อเรื่องนี้ไม่มีมากมายหลายอย่างเหมือนอย่างในหน้าอื่น โดยจะแยกเป็นเพียงสองอย่างได้แก่

5.1 เนื้อเรื่องซึ่งเป็นเนื้อหาที่ต้องการนำเสนอ

5.2 ภาพประกอบเรื่อง ซึ่งเป็นส่วนที่ให้รายละเอียดที่อาจแยกหรือเพื่อช่วยให้ผู้อ่านสามารถจินตนาการได้ชัดเจนขึ้นพร้อมกับมีคำบรรยายภาพประกอบเพื่อเพิ่มความเข้าใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้น (Owen, 1991)

อารยะ ศรีกัลยาบุตร (2547, หน้า 333-334) อธิบายส่วนประกอบของนิตยสารไว้ดังนี้

1. ปกหน้า เป็นหน้าที่สำคัญที่สุดของนิตยสาร เนื่องจากจะต้องทำหน้าที่ถึง 2 ประการคือ ทั้งดึงดูดความสนใจของผู้ที่พบเห็น และนำเสนอภาพลักษณ์อันเป็นเอกลักษณ์ของนิตยสาร ให้ผู้ที่พบเห็นรับรู้ได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งส่วนต่าง ๆ ในปกหน้าที่นักออกแบบจะต้องให้ความสนใจมีดังนี้

1.1 หัวนิตยสาร (name plate) และรายละเอียดของฉบับ โดยหัวนิตยสาร หรือ “หัวหนังสือ” นี้จะเป็นตราสัญลักษณ์ที่ประกอบขึ้นจากตัวอักษรที่เป็นชื่อหนังสือ ส่วนรายละเอียดของฉบับก็จะบ่งบอกฉบับที่ ปีที่

1.2 ภาพประกอบปกหน้า มักจะเป็นภาพของเนื้อเรื่องภายในฉบับ ส่วนมากจะนิยมใช้ภาพจากเรื่องที่เด่นที่สุด และมักจะนิยมใช้ภาพใหญ่เพียงภาพเดียวมากกว่าจะเป็นภาพเล็ก ๆ หลาย ๆ ภาพ

1.3 ข้อความบนปก เป็นข้อความที่เป็นตัวอักษรขนาดใหญ่เพื่อให้ข้อมูลว่าในฉบับมีเรื่องราวที่น่าสนใจอะไรบ้าง ตัวอักษรเหล่านี้อาจจะวางทับอยู่บนภาพเลยก็ได้

2. หน้าสารบัญ เป็นหน้าที่บ่งบอกตำแหน่งของเนื้อหาที่อยู่ในนิตยสารว่าเรื่องใดอยู่ที่หน้าไหน ซึ่งหน้านี้จะเป็นหน้าที่ผู้พบเห็นนิตยสารซึ่งไม่ใช่ลูกค้าประจำเปิดดูว่ามีเรื่องอะไรคุ้มค่าแก่การซื้อหรือไม่ ดังนั้นหน้าสารบัญจะต้องพบเห็นได้ง่าย ส่วนใหญ่มักจะวางไว้หน้า 3 หรือ 5 ซึ่งเป็นหน้าที่ผู้ไม่ค่อยคุ้นเคย กับนิตยสารมักจะมองหาหน้าสารบัญ

3. หน้าบรรณาธิการ เป็นหน้าที่บรรณาธิการเขียนเพื่อแนะนำเรื่องหรือนักเขียนภายในฉบับ หรือบอกเล่าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับนิตยสารนั้น สิ่งที่จะปรากฏอยู่ในหน้านี้ที่สำคัญคือตัวเนื้อหาที่เป็นข้อความเอง และชื่อของบรรณาธิการซึ่งอาจจะมีย่อชื่อประกอบด้วยก็เป็นที่ยอมรับทำกัน นอกจากนี้อาจจะมีการพาดหัวสั้น ๆ หรือภาพถ่ายของบรรณาธิการ หรือภาพการ์ตูนขนาดเล็กประกอบด้วยก็ได้ ส่วนหน้าบรรณาธิการนี้จะอยู่ที่หน้าใด ของนิตยสารก็ไม่ได้มีข้อจำกัดตายตัว ส่วนใหญ่จะนิยมไว้เป็นหน้าต่อจากหน้าสารบัญ อย่างไรก็ตามสิ่งที่สำคัญจะต้องวางหน้าบรรณาธิการไว้ที่หน้าเดิมทุกฉบับ ไม่เปลี่ยนไปมา

4. หน้าเปิดเรื่อง เป็นหน้าแรกของเรื่องนั้น ๆ ซึ่งปกติแล้วในนิตยสารจะมีเรื่องอยู่หลายเรื่อง แล้วหน้าเปิดเรื่องมักจะเป็นหน้าขวาของนิตยสาร แต่ก็ไม่จำเป็นเสมอไป สิ่งที่จะปรากฏอยู่ในหน้านี้นี้ที่สำคัญก็คือ ชื่อเรื่อง ชื่อผู้เขียน และส่วนที่เป็นตอนต้นของเนื้อเรื่อง นอกจากนี้อาจจะมีภาพประกอบด้วยก็ได้ ซึ่งหากมีภาพประกอบ ก็อาจจะมีเนื้อหาสั้น ๆ เกี่ยวกับภาพประกอบนั้นวางอยู่ติดกับภาพด้วย เนื้อหานี้เรียกว่า คำบรรยายภาพ (caption)

5. หน้าเนื้อเรื่อง เป็นหน้าที่บรรจุเนื้อเรื่องต่าง ๆ ของนิตยสาร ในขณะที่ปกหน้า หน้าสารบัญ หน้าบรรณาธิการจะมีเพียงอย่างละ 1 หน้าต่อฉบับและหน้าเปิดเรื่องก็จะมีเท่ากับจำนวนเรื่องในฉบับ แต่หน้าเนื้อเรื่องซึ่งอยู่ต่อจากหน้าเปิดเรื่องจะมีปริมาณมากที่สุด สิ่งที่จะปรากฏอยู่ในหน้านี้นี้ก็คือเนื้อเรื่องทั้งหมด รวมทั้งภาพประกอบและคำบรรยายภาพ

นอกจากนี้ จิตตราพร เรื่องจรัส (2541) ได้กล่าวว่านิตยสารอาจจะประกอบด้วยรูปแบบเนื้อหา ที่แตกต่างจากที่กล่าวมาข้างต้นดังต่อไปนี้

1. บทความ เป็นงานเขียนที่มีเป้าหมายในการให้ความรู้ ความคิดเห็นโดยอาศัยข้อเท็จจริงที่มีสาระ และมีหลักฐานที่น่าเชื่อถือ ซึ่งผู้เขียนสามารถอธิบายประเด็นที่น่าสนใจโดยสอดแทรกแนวคิดให้ผู้อ่านได้รับรู้ ซึ่งวิชฌสุวรรณเพิ่ม ได้แบ่งประเภทบทความที่ควรนำลงในนิตยสารไว้ 9 ประเภท คือ

1.1 บทความประเภทรายงาน (Reporting) เป็นบทความที่มุ่งให้รายละเอียดเกี่ยวกับบุคคล สถานที่เหตุการณ์ รวมถึงเรื่องวิชาการด้วยโดยให้ผู้อ่านเกิดความสนใจ ประทับใจใช้ภาษาที่เรียบง่าย

1.2 บทความประเภทวิธีทำ (How-to-do-it) เป็นการเขียนอธิบายการกระทำตามขั้นตอน หรือแสดงวิธีการให้ผู้อ่านสามารถนำไปปฏิบัติได้

1.3 บทความประเภทเรื่องเล่า (Narration) เป็นเรื่องที่แต่งขึ้นโดยมีข้อเท็จจริงประกอบในเนื้อเรื่อง ให้เรื่องน่าสนใจและน่าติดตามยิ่งขึ้น

1.4 บทความประเภทเบื้องหลังความจริง (Confession) เป็นงานเขียนเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่มีข้อมูลที่สามารถพิสูจน์ความจริงได้ เพื่อให้แนวความคิดสู่ผู้อ่าน เราใจผู้อ่านเกิดแนวความคิดแปลกใหม่ด้วย

1.5 บทความประเภทสัมภาษณ์ (Interviews) เป็นการแสดงความคิดเห็นต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากบุคคลที่มีความสำคัญ โดยมีการแทรกเกร็ดความรู้และข้อคิดที่น่าสนใจ

1.6 บทความประเภทชีวประวัติ (Biographical Writing) เป็นการเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับบุคคลสำคัญ ที่เน้นข้อเท็จจริงในแง่มุมต่าง ๆ ของชีวประวัติบุคคล

1.7 บทความประเภทวิจารณ์ (Book Reviewing and Criticism) เป็นงานเขียนที่วิเคราะห์ข้อเท็จจริง จากเรื่องราวที่ปรากฏ และมีการชี้แนะให้ผู้อ่านได้เห็นถึงผลดีผลเสียที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้น ๆ

1.8 บทความประเภทปัญหาโต้แย้ง (Cutting into Argument) เป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับชีวิต สิ่งแวดล้อม สังคมการเมือง เศรษฐกิจ ศาสนา โดยการนำเสนอประเด็นปัญหาที่มีความแตกต่างทางความคิด เน้นข้อเท็จจริงและเหตุผลชี้แนะให้ผู้อ่านพิจารณาและตัดสินใจเอง

1.9 บทความประเภทความเรียง (The Essay Article) เป็นงานเขียนที่ให้ข้อคิดเห็นและจินตนาการต่อผู้อ่าน อาจเป็นเรื่องจริง หรือเรื่องที่ผู้เขียนแต่งขึ้นเพื่อประกอบเนื้อหาให้น่าสนใจมากขึ้น

2. นวนิยาย ที่ลงตีพิมพ์ในนิตยสาร ได้แก่ เรื่องสั้น เรื่องราวที่ลงพิมพ์เป็นตอน ๆ นิตยสารบางฉบับเสนอนวนิยายเป็นหลัก สารคดีและบทความเป็นรอง นิตยสารเกี่ยวกับการค้า ส่วนมากจะไม่ลงเนื้อหาประเภทนวนิยาย แต่จะเป็นบทความ สารคดีและข่าวสารต่าง ๆ

3. ภาพ เป็นองค์ประกอบสำคัญของนิตยสารทุกฉบับและทุกประเภทตลอดมา ภาพประกอบเป็นปัจจัยช่วยให้นิตยสารน่าอ่านและดึงดูดความสนใจจากผู้อ่านได้มาก โดยเฉพาะภาพที่มีสีสันสวยงามจะได้รับความสนใจมากที่สุด จึงเห็นได้ว่านิตยสารส่วนใหญ่จะใช้ภาพเป็นส่วนประกอบหลักในการดึงให้นิเวศนาโดดเด่นจนได้รับความสนใจจากผู้อ่าน

4. ข่าว เป็นการรายงานที่ทันต่อเวลาและที่เป็นจริงเกี่ยวกับเหตุการณ์ (events) ความคิด (ideas) และสถานการณ์ (situations) ซึ่งทำให้ประชาชนสนใจ สำหรับข่าวจะใช้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของนิตยสารทุกชนิด โดยการจัดให้ข่าวเป็นแผนกหนึ่งอยู่ตรงส่วนต้น ๆ หรือส่วนท้ายของฉบับนิตยสาร เนื้อหาประเภทนี้รวมทั้งการวิจารณ์ข่าวต่าง ๆ

5. แผนกต่าง ๆ ส่วนใหญ่มีแผนกหรือคอลัมน์ประจำเป็นส่วนสำคัญของทุกฉบับที่ออก ปกติเนื้อหาเหล่านี้ผู้อ่านจะคุ้นเคยเป็นอย่างดี เนื่องจากผู้อ่านมีความสนใจแตกต่างกัน เพื่อสนองความสนใจเหล่านี้ นิตยสารจึงแบ่งเนื้อหาสาระภายในเล่มออกเป็นแผนกต่าง ๆ เช่น จดหมายถึงบรรณาธิการ อาหาร แฟชั่น เพลง เป็นต้น

6. คอลัมน์บรรณาธิการ นิตยสารก็อยู่ในฐานะเช่นเดียวกันกับหนังสือพิมพ์ในการที่จะเป็นปากเสียง และแสดงความคิดเห็นของตนเองได้ นิตยสารจึงจัดคอลัมน์บรรณาธิการขึ้น ซึ่งมีความสำคัญมากต่อนิตยสารประเภทความเห็น และนิตยสารของบริษัท ห้างร้าน องค์กร ธุรกิจต่าง ๆ

7. โคลง-ฉันท-กาพย์-กลอน เป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของมนุษย์ที่อยู่ในวัฒนธรรมเดียวกันของทุกชาติทุกภาษา จึงเกิดนิตยสารประเภทโคลงกลอนขึ้นโดยเฉพาะ อย่างไรก็ตามนิตยสารประเภทอื่นแทบทุกชนิดอาจเสนอโคลง-กลอนสั้น ๆ ทั้งที่มีเนื้อความเป็นเรื่องราวหรือเป็นคติสอนใจปะปนอยู่ด้วยเสมอ

8. การ์ตูนซ้ำซ้อน เนื้อหาประเภทข้อความซ้ำซ้อนนี้มักแทรกอยู่ในนิตยสารแทบทุกประเภท เพียงแต่ว่าเรื่องซ้ำซ้อนส่วนใหญ่ก็มีเนื้อหาโน้มเอียงไปตามลักษณะเนื้อหาของนิตยสารฉบับนั้นเท่านั้น

9. เบ็ดเตล็ดและเรื่องแทรก นิตยสารจะมีเนื้อหาเบ็ดเตล็ดต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยในการจัดหน้าและทำให้เต็มหน้า รวมถึงช่วยทำให้การนำเสนอของนิตยสารนั้น ๆ มีเนื้อหาครบถ้วนสมบูรณ์ เช่น ปัญหาอักษรไขว้ การทายปัญหา เกร็ดความรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ จดหมายถาม-ตอบจากผู้อ่าน งานฝีมือ สิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ และอื่น ๆ

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปรูปแบบนิตยสารโดยแบ่งได้เป็น 3 ส่วนใหญ่ๆ ดังนี้

1. ประเภทของเนื้อหาในนิตยสาร (Departments) ซึ่งเป็นการแยกแยะเนื้อหาสาระของนิตยสารออกเป็นประเภทต่างๆ ซึ่งผู้อ่านจะติดตามเนื้อหาของแต่ละประเภทที่สนใจและชอบมากที่สุด

2. บทความและงานเขียนในแต่ละประเภท (Article Written Departments) นิตยสารแต่ละประเภทอาจมีบทความหรืองานเขียนที่มีจำนวนมากน้อยต่างกัน แต่เนื้อหาจะต้องเป็นไปอย่างสม่ำเสมอทุกฉบับ

3. รูปแบบเนื้อหาโดยทั่วไป (General Types of Content) นอกจากบทความและงานเขียนในแต่ละประเภทของนิตยสารแล้ว นิตยสารยังมีเนื้อหาประเภททั่วไปอยู่ด้วย เช่น เรื่องสั้น หรือเรื่องและบางฉบับจะมีเรื่องเกี่ยวกับการท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆ ข่าวสาร การ์ตูน บันเทิง ซ้ำซ้อน บทความ และบทความบรรณาธิการ สิ่งเหล่านี้ถือเป็นเนื้อหาของนิตยสารอีกประเภทหนึ่ง

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งรูปแบบเนื้อหาของนิตยสารออกเป็น 6 ประเภท คือ บทความสุขภาพ บทความสัมภาษณ์ บทความบรรณาธิการ คอลัมน์ถาม-ตอบ และการแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน รูปแบบการนำเสนออื่น ๆ และโฆษณา

2.5 ข้อได้เปรียบและเสียเปรียบของนิตยสาร

ประจักษ์ พรประเสริฐถาวร (2539) ได้กล่าวถึงข้อได้เปรียบและเสียเปรียบของนิตยสาร ไว้ดังนี้

ข้อได้เปรียบ

1. ผู้โฆษณาเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ง่ายจากการเลือกประเภทของนิตยสาร
2. สิ่งโฆษณาผ่านตาผู้บริโภคบ่อยครั้ง เพราะนิตยสารมีอายุในการเก็บรักษานาน
3. นิตยสารส่วนมากมีกระดาษคุณภาพสูง ทำให้สิ่งโฆษณามีประสิทธิภาพในการจูงใจผู้บริโภค
4. จำนวนผู้อ่านต่อฉบับสูง ทำให้สิ่งโฆษณาผ่านตาคนจำนวนมากและมีจำหน่ายทั่วประเทศ

ข้อเสียเปรียบ

1. ระยะเวลาในการออกไม่ตรงเวลา เช่น กำหนดวางตลาดวันที่ 20 ของแต่ละเดือนแต่จะถูกเลื่อนออกไป บางทีถึงวันที่ 30 ของเดือน เพราะปัญหาของการทำนิตยสารมีสูงมาก เช่น ผู้เขียนเรื่องส่งต้นฉบับล่าช้า ปิดเล่มไม่ลง โฆษณายังหาได้ไม่ครบ บางครั้งหนังสือจะปิดเล่มแล้ว อัตราค่าโฆษณาตั้งไว้ต้องลดลง เพราะต้องการปิดเล่มและช่วยลดต้นทุน นิตยสารที่ไม่มีโรงพิมพ์ของตนเองก็มีปัญหา การทำ Art -Work การเย็บเล่ม การจัดจำหน่ายสายส่ง จึงทำให้หนังสือออกล่าช้าไป

2. การวางตลาดของสินค้าในวันดีเยี่ยม บางครั้งไม่สามารถทำได้ในนิตยสาร เพราะอาจพ้นวันกำหนดในการโฆษณาหรือช่วงการจัดกิจกรรมการตลาดไปแล้ว

3. ราคาต้นทุนของนิตยสารค่อนข้างสูงมาก โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายเรื่องกระดาษ ราคาขึ้นลงแต่ละเดือนไม่เท่ากัน เกิดภาวะขาดแคลนกระดาษ ต้องใช้เงินสดซื้อ และบางครั้งมีเงินสดก็ไม่สามารถซื้อกระดาษได้ นิตยสารจึงวางตลาดไม่ตรง

3. แนวความคิดเกี่ยวกับการวิเคราะห์เนื้อหา

3.1 ความหมายของการวิเคราะห์เนื้อหา

มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของการวิเคราะห์เนื้อหาไว้หลายท่านดังนี้

Krippendorf (1980) การวิเคราะห์เนื้อหา หมายถึง การวิจัยที่ทำการลอกแบบจะอ้างเนื้อหาจากข้อมูลถึงบริบทของข้อมูลต่างๆ ซึ่งเป็นวิธีวิจัยที่พิเศษจากวิธีอื่นตรงขั้นตอน สำหรับการคัดเลือกข้อมูล และมีเทคนิคที่เหมือนกับวิธีวิจัยอื่นๆ ตรงที่ วัตถุประสงค์คือ จัดเตรียมความรู้ในมุมมองใหม่ๆ และแสดง ความจริง และ แนวทางการปฏิบัติ Content Analysis เป็นเหมือนเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ที่มีความน่าเชื่อถือ ซึ่งถ้าประยุกต์ใช้กับเทคนิคที่เหมือนกัน

สุรางค์ จันทวานิช (2543) กล่าวว่า การวิเคราะห์เนื้อหา คือ เทคนิคการวิจัยที่พยายามจะบรรยายเนื้อหาของข้อความ หรือเอกสารโดยใช้วิธีการเชิงปริมาณอย่าง การบรรยายนี้เน้นที่เนื้อหาตามที่ปรากฏในข้อความพิจารณาจากเนื้อหาโดยผู้วิจัยไม่มีอคติหรือความรู้สึกของตัวเองไม่เน้นการตีความ หรือความหมายที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังระหว่างบรรทัด การวิเคราะห์เนื้อหาอาจไม่จำเป็นต้องเป็นวิธีการเชิงปริมาณแต่ให้การระบุคุณลักษณะเฉพาะของข้อความ

อรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง (2543) ให้ความหมายการวิเคราะห์เนื้อหาไว้ว่า เป็นวิธีการแยกแยะแจกแจงเนื้อหา หรือแนวคิดที่ปรากฏในเอกสาร ข่าวสาร คำพูด หรือภาพ ทำให้ทราบโครงสร้างและขอบเขตเนื้อหาอย่างละเอียด

นิพนธ์ พงษ์พิณวนาสันต์ (2552) ได้ให้ความหมายของการวิเคราะห์เนื้อหาไว้ดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์เนื้อหาเป็นเทคนิคในการวิจัยอย่างหนึ่งโดยมีวิธีการเชิงวิทยาศาสตร์
2. การวิเคราะห์เนื้อหาต้องสร้างเครื่องมือที่มีความเป็นปรนัย (Objectivity) และ เชื่อถือได้ (Reliability) ซึ่งสามารถนำเครื่องมือไปสร้างเกณฑ์ในการวิเคราะห์เนื้อหา เมื่อนำไปใช้ในสถานการณ์ที่ต่างกัน ผู้วิเคราะห์ต่างกัน แต่ใช้กับข้อมูลแบบเดียวกัน ผลที่ได้ย่อมเหมือนกับและเครื่องมือที่ว่าผู้ใดจะนำไปใช้ย่อมได้ผลเช่นเดียวกัน
3. การวิเคราะห์เนื้อหาควรมีผลสรุปที่อธิบายความหมายของเนื้อหาทั้งในเชิงปริมาณ และ เชิงคุณภาพ และต้องมีความเที่ยงตรงด้วย คือสารไม่ได้มีความหมายเดียว แต่มีทั้งความหมายนัยตรง และนัยประวัติ ความหมายของสารย่อมแตกต่างกันออกไปตามลักษณะ และบุคลิกภาพของผู้ส่งสารจึงทำให้ความหมายของสารไม่อาจใช้ร่วมกันได้

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า การวิเคราะห์เนื้อหา หมายถึง การแจกแจงเนื้อหา แนวคิด จากเอกสาร ภาพ โดยมีโครงสร้าง และขอบเขตของเนื้อหาทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

3.2 ขั้นตอนในการวิเคราะห์เนื้อหา

มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงวิธีวิเคราะห์เนื้อหา ไว้ดังนี้

Krippendorff (1980) ได้กล่าว ถึงหลักการและวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ไว้ดังนี้

1. การกำหนดกรอบแนวคิดของการวิเคราะห์เนื้อหา มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือเป็นแนวทางในการกำหนดแนวคิด และออกแบบการวิเคราะห์เนื้อหาสำหรับแต่ละสถานการณ์ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้อื่นสามารถตรวจสอบผลการวิเคราะห์ และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาอย่างเป็นระบบ

1.1 ข้อมูลเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกของการวิเคราะห์เนื้อหา ซึ่งผู้วิเคราะห์เนื้อหาจะเกี่ยวข้องกับข้อมูลที่จะนำมาวิเคราะห์ต้องมีความชัดเจน เช่น จะวิเคราะห์ข้อมูลอะไร กำหนดนิยามอย่างไร และคัดเลือกจากแหล่งประชากรใด เพราะการสื่อสารระหว่างผู้วิเคราะห์ข้อมูลกับข้อมูลเป็นการสื่อสารทางเดียว และผู้วิเคราะห์จะได้ความจริงจากข้อมูลเพียงอย่างเดียวกับการสื่อสารทางเดียว และผู้วิเคราะห์จะได้ความจริงจากข้อมูลเพียงอย่างเดียว

1.2 บริบทของข้อมูล บริบทที่มีความสัมพันธ์กับข้อมูลที่จะวิเคราะห์ ต้องมีความชัดเจน ผู้วิเคราะห์ต้องสร้างบริบทของข้อมูลให้ครอบคลุมสภาพการณ์ ทั้งในอดีต ปัจจุบัน หรือผลกระทบของข้อมูล โดยต้องกำหนดนิยามขอบเขตข้อมูลที่จะวิเคราะห์การกำหนดขอบเขตข้อมูลจะทำให้เกิดเอกลักษณ์ที่มีโครงสร้าง มีการแบ่งแยกระหว่างประเด็นที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้อง

1.3 ความรู้ของผู้วิเคราะห์ ในการวิเคราะห์เนื้อหา ความสนใจ และความรู้ของผู้วิเคราะห์ มีส่วนกำหนดการสร้างบริบท ซึ่งจะนำไปสู่ข้อสรุป ถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้วิเคราะห์เนื้อหาจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับแหล่งข้อมูล และอภิปรายสมมติฐาน ที่กำหนดไว้ได้โดยอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลกับสภาพแวดล้อม

1.4 เป้าหมาย ในการวิเคราะห์เนื้อหาต้องเขียนอย่างชัดเจนผู้วิเคราะห์ต้องตระหนักถึงประเด็นที่ต้องการทราบ เป้าหมายที่ชัดเจนจะนำไปสู่การวิเคราะห์เนื้อหาที่สมบูรณ์ และได้หลักฐานตามที่ต้องการ เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่มีเหตุผล

1.5 การหาข้อสรุป เป็นกระบวนการที่หาความหมายเชิงสัญลักษณ์เพื่อให้สารสนเทศเกี่ยวกับเรื่องที่ผู้วิเคราะห์สนใจได้ข้อสรุป ผู้วิเคราะห์ต้องมี หรือ สร้างทฤษฎีดำเนินการของความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลและบริบทซึ่งครอบคลุมปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นผู้วิเคราะห์จึงจำเป็นต้องมีองค์ความรู้เกี่ยวกับลักษณะความสัมพันธ์ของข้อมูลและบริบท

1.6 ความตรง การวิเคราะห์เนื้อหาจะต้องมีการระบุกลุ่มประเภทของข้อมูลให้ชัดเจน เพื่อให้ได้ผลที่มีความตรง การระบุดังกล่าวต้องสร้างเกณฑ์ที่ชัดเจนเพื่อให้ผู้อื่นสามารถรวบรวมข้อมูลที่เหมาะสมและต้องทำล่วงหน้า และต้องมีความชัดเจนพอที่จะทำให้เกิดผลที่เที่ยงตรง เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้อง

2. การกำหนดรหัส เป็นกระบวนการอย่างมีระบบในการกำหนดรหัสข้อมูล และจัดกลุ่มข้อมูลออกเป็นหน่วยงานต่างๆ ซึ่งสามารถบรรยายลักษณะเนื้อหาที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง ในการกำหนดรหัสข้อมูลจะต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น ซึ่งเป็นตัวเชื่อมระหว่างข้อมูลของผู้วิจัย และทฤษฎีหรือสมมติฐาน กฎเกณฑ์การกำหนดรหัสข้อมูล จึงเป็นส่วนสำคัญในการออกแบบวิจัย ซึ่งเป็นประเด็นที่ผู้วิเคราะห์ต้องพิจารณาตัดสินใจในการจัดทำกฎเกณฑ์ คือ จะกำหนดรายละเอียดเนื้อหาแบบใด

2.1 การกำหนดนิยามกลุ่มประเภท เป็นการคัดเลือกและกำหนดนิยามขอบเขตของกลุ่มประเภท ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการออกแบบวิจัย หรือสะท้อนปัญหาการวิจัย ซึ่งผู้วิเคราะห์ต้องให้ความหมายชัดเจนของแนวคิดต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและต้องระบุตัวชี้วัดเป็นตัวกำหนดว่าเนื้อหาดังกล่าวจะจัดอยู่ในกลุ่มประเภทใด ถือเป็นการให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการโดยลักษณะของนิยามเชิงปฏิบัติการที่ดีต้องเป็นตัวแทนที่มีความตรงตามแนวคิดของผู้วิเคราะห์ และต้องมีความสั้นกระชับ เพื่อจะเป็นแนวทางให้ผู้กำหนดรหัสผู้อื่นสามารถพิจารณาตัดสินอย่างถูกต้องใกล้เคียงกัน เพื่อให้เกิดความเชื่อถือได้ การกำหนดนิยามกลุ่มประเภทเนื้อหาที่จะใช้เป็นเกณฑ์การวิเคราะห์ มีข้อพิจารณา คือ กลุ่มประเภทต้องครอบคลุมประเด็นต่างๆของการวิจัย มีความชัดเจนไม่คลุมเครือ และต้องมีหลักการจัดหมวดหมู่แบบใดแบบหนึ่งเท่านั้น

2.2 หน่วยการวิเคราะห์ แบ่งเป็น หน่วยบันทึก และหน่วยบริบท

2.2.1 หน่วยบันทึก เป็นหน่วยในการระบุหน่วยที่จะบันทึก หมายถึงส่วนเฉพาะของเนื้อหาที่จะถูกนำไปจำแนกในกลุ่มประเภทที่กำหนด ซึ่งหน่วยวิเคราะห์ประกอบด้วยคำเดี่ยวหรือสัญลักษณ์ แนวเรื่อง ลักษณะบุคคล ประโยคหรือข้อความในการย่อหน้ารายการ

2.2.2 หน่วยบริบท เป็นหน่วยในการบันทึกเนื้อหา โดยผู้วิเคราะห์จำเป็นต้องคำนึงถึงบริบทของข้อมูลที่ปรากฏ เนื่องจากเนื้อหาบางเรื่องไม่สามารถสรุปผลได้จากความถี่ของคำผู้วิจัยต้องศึกษาเนื้อหาจากข้อมูลในบริบท

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ชนิดของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในการทำการวิเคราะห์เนื้อหา เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิเคราะห์เนื้อหา เป็นอุปกรณ์หรือเทคนิควิธีการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เพื่อนำมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่จะนำมาวิเคราะห์ คือ แบบบันทึกข้อมูล หรือแบบวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งการสร้างแบบบันทึกหรือ แบบวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยต้องศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสารต่างๆ และศึกษาบริบทของข้อมูลที่จะวิเคราะห์ จากนั้นจึงสร้างแบบบันทึกข้อมูล หรือแบบวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นเกณฑ์มาตรฐานและเชื่อถือได้ และวัดได้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยนั้น โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ และผ่านการทดสอบเครื่องมือจากกลุ่มตัวอย่าง

สุรางค์ จันทวานิช (2543) ได้อธิบายขั้นตอนในการวิเคราะห์เนื้อหาไว้ดังนี้

1. ผู้วิจัยต้องตั้งกฎเกณฑ์ขึ้นสำหรับการคัดเลือกเอกสารและหัวข้อที่จะทำการวิเคราะห์
2. ผู้วิจัยต้องวางเค้าโครงข้อมูลโดยการทำรายชื่อหรือข้อความในเอกสารที่จะถูกนำมาวิเคราะห์แล้วแบ่งไว้เป็นประเภท (categories) การทำเช่นนี้จะช่วยให้การวิเคราะห์มีความสม่ำเสมอ ผู้วิเคราะห์สามารถตัดสินใจได้ว่าคำหรือข้อความใดออกมาจากเอกสารหรือตำรา (text) และจะหาคำหรือข้อความใดออกไป
3. ผู้วิจัยต้องคำนึงถึงบริบท (context) หรือสภาพแวดล้อมประกอบของข้อมูลที่จะนำมาวิเคราะห์ ผู้วิจัยควรตั้งคำถามเกี่ยวกับเอกสารที่นำวิเคราะห์เช่นใครเป็นผู้เขียนเขียนให้ใครอ่านช่วงเวลาที่เขียนเป็นอย่างไร ฯลฯ ทั้งนี้เพื่อให้การวิเคราะห์เป็นไปอย่างลึกซึ้งขึ้นควรมีการเปรียบเทียบคุณลักษณะของเนื้อหาเข้ากับบริบทของเอกสารและมีการโยงคุณลักษณะดังกล่าวเข้ากับกรอบแนวคิดทฤษฎีที่เหมาะสมจะทำให้การวิเคราะห์ข้อมูลมีความกว้างขึ้นและนำไปใช้กับข้อมูลอื่นๆได้
4. โดยปกติการวิเคราะห์เนื้อหาตามที่เป็นปรากฏ (manifest content) ในเอกสารมากกว่า กระทำกับเนื้อหาซ่อนอยู่ (latent content) การวัดความถี่ของคำหรือข้อความในเอกสารก็หมายถึงคำหรือข้อความที่มีอยู่ไม่ใช่คำหรือข้อความที่ผู้วิจัยตีความได้ การตีความข้อความจะกระทำในอีกขั้นตอนหนึ่ง ภายหลังเมื่อผู้วิจัยสรุปข้อมูล

5. ขั้นตอนนี้เป็นสิ่งที่ยังถกเถียงกันอยู่ระหว่างนักวิจัยเชิงปริมาณกับนักวิจัยเชิงคุณภาพ สำหรับนักวิจัยเชิงปริมาณเมื่อได้ทำตาม 4 ขั้นที่กล่าวมาแล้วก็ถือว่าผู้วิจัยจะลงมือสรุปได้อย่างแม่นยำและนำข้อมูลไปอ้างอิงกับประชากรทั้งหมดได้ แต่สำหรับนักวิจัยเชิงคุณภาพมีข้อทักท้วงอยู่บ้างโดยที่นักวิจัยเชิงคุณภาพเห็นว่าความถี่ของคำหรือข้อความที่ปรากฏอาจไม่ได้แสดงถึงความสำคัญของคำหรือข้อความนั้นก็ได้ ฉะนั้นวิธีการเชิงคุณภาพจึงน่าจะมีส่วนช่วยในการวิเคราะห์เนื้อหาได้เป็นอย่างดี นักวิจัยเชิงคุณภาพให้เหตุผลว่าการได้คำตอบเบื้องต้นสำหรับคำถามที่ตรงไปตรงมาดีกว่าได้คำตอบที่ชัดเจนสำหรับคำถามที่ผิดเพี้ยน การมุ่งจะวัดความถี่ของคำอย่างเดียวน่าจะไปสู่คำตอบที่ชัดเจนแต่ไร้ความหมายโดยสิ้นเชิง

ปาริชาติ สถาปิตานนท์ (2545) สรุปขั้นตอนต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์เนื้อหาได้ดังนี้

1. การกำหนดปัญหามาการวิจัย เป็นการระบุถึงประเด็นปัญหาที่นักวิจัยตั้งข้อสงสัยและสนใจค้นหาคำตอบ โดยปัญหามาการวิจัยที่เลือกใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหามักจะเกี่ยวข้องกับ “สาร” และ “คุณลักษณะ” ของสาร
 2. การนิยามประชากรในการวิจัยและการสุ่มตัวอย่าง “ประชากร” ที่ใช้ในการวิเคราะห์เนื้อหาจะประกอบด้วยข้อมูล ข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับหัวเรื่องที่นักวิจัยต้องการทำการศึกษานิยามประชากรควรทำอย่างชัดเจน เพื่อทราบถึงขอบเขตในการวิจัย และขอบเขตในการอ้างอิงผลการวิจัย
- นอกจากนี้ นักวิจัยสามารถเลือกสุ่มบางหน่วยของประชากรมาใช้ในการศึกษาได้ โดยเลือกสุ่มตัวอย่างเนื้อหาที่สนใจศึกษาจำนวนหนึ่ง จากช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง โดยคำนึงถึงหลักในการเปิดโอกาสให้ทุกหน่วยของประชากรมีโอกาสเป็นตัวแทน (Representative Samples) ได้อย่างเท่าเทียมกัน เพื่อให้ข้อสรุปที่ได้ไปใช้ในการอ้างอิงกลุ่มประชากรทั้งหมดได้ตรง (Validity) ต่อไป

3. การกำหนดหน่วยในการวิเคราะห์ข้อมูล หน่วยในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ คุณลักษณะของเนื้อหาที่จะใช้ในการศึกษาวิจัย ในการวิเคราะห์เนื้อหาครั้งหนึ่ง ๆ นั้น ผู้วิจัยจำเป็นต้องกำหนดหน่วยของการวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อให้สามารถอธิบายผลของการวิเคราะห์เนื้อหาได้ในเชิงปริมาณซึ่งหน่วยของการวิเคราะห์เนื้อหาสามารถแบ่งออกได้ ดังนี้

3.1 หน่วยในการวิเคราะห์เนื้อหา (Unit of Analysis) โดย Kerlinger (1972) ได้อธิบายถึงหน่วยที่สำคัญ 5 หน่วยตามที่ เบเรลสัน (Barelson) กำหนดไว้ ได้แก่

- คำ (Words) เป็นหน่วยที่เล็กที่สุดสำหรับการวิเคราะห์ “คำ” และค่อนข้างง่ายต่อการวิเคราะห์ บางครั้งเรียกหน่วยนี้ว่า หน่วยสัญลักษณ์ (Unit of Symbol) หรือถ้อยคำ (Term)

- แนวคิดหลัก (Themes) เป็นหน่วยที่ใหญ่กว่า “คำ” แนวคิดหลักนี้อาจปรากฏ อยู่ในประโยคหรือข้อความ อาจอยู่ในประโยคเดียว (Simple sentence) หรือประโยคสังกรประโยค (Sentence-compound) ที่แสดงแนวคิดหลักหนึ่งแนวคิดในหน่วยการวิเคราะห์ การใช้แนวคิดหลักนี้ นับว่าเป็นหน่วยที่มีประโยชน์สูงสุดในการวิเคราะห์เนื้อหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาผลกระทบของการสื่อสารมวลชนต่อสาธารณชน

- คุณลักษณะ (Character) เป็นการกำหนดหน่วยโดยพิจารณาคุณลักษณะที่ปรากฏอยู่ในสาร เช่น ในบทละคร เรื่องราว การตัดสินใจพิจารณาของหน่วยนี้จำเป็นต้องพิจารณาทั้งเรื่องจึงสามารถแยกแยะคุณสมบัติออกมาได้ เช่น การแยกแยะคุณสมบัติด้านการศึกษา สถานภาพทางการเงิน ศาสนา เชื้อชาติ เป็นต้น

- รายการเรื่อง (Item) เป็นหน่วยที่ใช้บ่อยที่สุดในการวิเคราะห์เนื้อหา รายการเรื่องของสื่อที่ต่างกันจะต่างกัน เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร บทความ สุนทรพจน์ รายการวิทยุ รายการโทรทัศน์ จดหมาย เป็นต้น รายการเรื่องคือการจัดเรื่องอย่างกว้าง ๆ โดยการวิเคราะห์เรื่องทั้งหมด และภายในรายการเรื่องนั้นยังสามารถแบ่งแยกย่อยออกไปได้อีก เช่น ข่าว สามารถจัดกลุ่มเนื้อหารายการเรื่องได้อีก เช่น ข่าวภายในประเทศ ข่าวต่างประเทศ ข่าวเศรษฐกิจ เป็นต้น

- การวัดเนื้อที่และเวลา (Space and time) เป็นการวิเคราะห์ที่ใช้วัดลักษณะทางกายภาพของงานสื่อสาร ความกว้างของคอลัมน์ จำนวนหน้า ความยาวของบรรทัด อาจจะวัดเป็นนาที สำหรับรายการวิทยุ และการวัดเป็นคอลัมน์นี้สำหรับนิตยสารหรือหนังสือพิมพ์ ในการวิเคราะห์เนื้อหา นักวิจัยอาจกำหนดหน่วยในการวิเคราะห์จำนวนตั้งแต่ 2 หน่วยขึ้นไป ทั้งนี้จำเป็นต้องสอดคล้องกับคำถามการวิจัย หรือสมมติฐานที่ต้องการพิสูจน์

3.2 หน่วยในการระบุจำนวน (Unit of Enumeration) (สรรรค์วี คชาชีวะ, 2525) มีรายละเอียดดังนี้

- เนื้อที่ (Space) คือ การวิเคราะห์เนื้อหาโดยแบ่งตามลักษณะทางกายภาพ ได้แก่ คอลัมน์นี้ว คอลัมน์เซนติเมตร B.S.U. (Basic Space Unit) หน้า บรรทัด หรือย่อหน้า

- การปรากฏ (Appearance) เป็นการวิเคราะห์เนื้อหาโดยการพิจารณาว่าคุณสมบัติของเนื้อหาที่ต้องการนั้นปรากฏหรือไม่ปรากฏ และการปรากฏของเนื้อหานั้นจะคิดเป็นแบบร้อยละ เช่น การคิดร้อยละของรายการที่มีสาระที่ต้องการปรากฏอยู่

- ความถี่ (Frequency) เป็นวิธีการที่ใช้มากที่สุดในการวิเคราะห์คุณลักษณะของเนื้อหา โดยนับคุณสมบัติที่ต้องการทุกครั้งที่พบ เช่น ความถี่ในการใช้คำหนึ่ง ๆ เป็นต้น

- ความเข้ม (Intensity) เป็นการใช้สำหรับการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมและทัศนคติ โดยกำหนดความเข้มให้กับทัศนคติที่ปรากฏในเนื้อหาของสาร แล้วจัดทำเป็นสเกลเรียงลำดับข้อความที่แสดงทัศนคติในระดับต่ำไปถึงระดับสูง

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่าผู้วิจัยได้ใช้หน่วยในการวิจัย 2 ประเภท เพื่อให้การวิเคราะห์เนื้อหาสามารถอธิบายได้ในเชิงปริมาณดังนี้

1. หน่วยในการวิเคราะห์ (Unit of Analysis) ในการวิจัยครั้งนี้ใช้หน่วยในการวิเคราะห์ คือ ประเภทของชิ้นงาน (Item) เป็นการกำหนดหน่วยในการพิจารณาว่าเนื้อหาในขั้วสารสุภาพของไทยแต่ละเรื่องสามารถจัดเป็นประเภทได้ว่าเป็น รูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูล, องค์ความรู้ด้านสุภาพ และรูปแบบของโฆษณาต่าง ๆ

2. หน่วยในการระบุจำนวน (Unit of Enumeration) ในการวิจัยครั้งนี้ใช้หน่วยในการระบุจำนวน คือ ความถี่ (Frequency) โดยการนับจำนวนครั้งของการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุภาพในแต่ละประเภทที่กำหนดไว้

3.3 ประโยชน์ของการวิเคราะห์เนื้อหา

แพง ชินพงษ์ (2540) กล่าวถึง ประโยชน์ของการวิเคราะห์เนื้อหาว่า สามารถใช้ประโยชน์ในการศึกษาแนวโน้มของเนื้อหาในสาขาวิชาต่างๆ ได้แก่ วรรณคดี การเมือง ศาสนา การสื่อสาร การหนังสือพิมพ์ การค้า การโฆษณาชวนเชื่อ ความคิดเห็นของสาธารณชน การศึกษา สังคมวิทยา มานุษยวิทยา ประวัติศาสตร์ รัฐศาสตร์ เป็นต้น การวิเคราะห์เนื้อหาสามารถอธิบายพัฒนาการของสาขาวิชาต่างๆ สะท้อนให้เห็นขอบเขตและลักษณะของเนื้อหาในแต่ละช่วงเวลา และสามารถช่วยในการปรับปรุงเนื้อหาให้ตรงตามวัตถุประสงค์

พัชรภรณ์ ทิพย์ทัศน์ (2554) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการวิเคราะห์เนื้อหาไว้ ดังนี้

1. การวิเคราะห์เนื้อหา เป็นเทคนิคในการวิเคราะห์ข้อมูล และเป็นวิธีการศึกษาการวิจัยที่สาขาวิชาต่างๆ นำไปใช้ในการศึกษาวิจัย เพื่อการประเมินเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอน โดยเฉพาะเรื่องของหลักสูตร เนื้อหาวิชา และลักษณะของเนื้อหาในแต่ละช่วงเวลา ทำให้สามารถช่วยในการปรับปรุงเนื้อหาให้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และยังทำให้ผู้วิจัยประหยัดค่าใช้จ่าย เวลา และ สะดวกต่อการดำเนินการวิจัย

2. การวิเคราะห์เนื้อหาทำให้ทราบถึงสภาพการณ์ปัจจุบันของสิ่งที่จะศึกษา รวมถึงทราบแนวโน้มของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะสะท้อนให้เห็นให้เห็นพัฒนาการของสาขาวิชาต่างๆ เช่น วารสารศาสตร์ รัฐศาสตร์ สังคมวิทยา นอกจากนี้สำหรับการวิจัยแล้ว การวิเคราะห์เนื้อหาสามารถช่วยลดเวลาของผู้วิจัย เพราะสิ่งที่จะศึกษา คือตัวเอกสาร ซึ่งสามารถศึกษาได้ง่ายกว่าการวิจัยวิธีอื่นๆ

3.การวิเคราะห์เนื้อหาเป็นวิธีการวิจัยหนึ่งที่ใช้ในการแยกแยะเนื้อหาสาระหรือแนวคิดต่างๆซึ่งตัวเนื้อหา สาระจัดเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ใช้ในการแยกแยะเนื้อหานั้น โดยไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปแบบไหน และการวิเคราะห์เนื้อหานั้นต้องมีระบบและหลักเกณฑ์ ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้วิจัยที่จะกำหนดขึ้นมา ให้เหมาะสมกับปัญหาที่จะศึกษาวิจัย

4. การวิเคราะห์เนื้อหา สามารถใช้ได้กับข้อมูลที่มีความกว้างมาก ขณะที่การวิจัยแบบอื่นๆ จะทำการศึกษาได้ในวงแคบ เช่น ศึกษาเฉพาะกรณี แต่เป็นการศึกษาแบบลึก

4. แนวคิดเกี่ยวกับโฆษณาในนิตยสารสุขภาพ

ประเภทของโฆษณาในนิตยสารสุขภาพ แบ่งออกเป็น 3 ประเภทดังนี้ (นพวัฒน์ สุวรรณช่าง, 2553)

1. โฆษณาสินค้าหรือบริการที่เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ บทโฆษณาสินค้าหรือบริการที่เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อโน้มน้าวใจผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายที่มีอาการของโรคหรือมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายแล้ว ให้หันมาสนใจและเกิดความต้องการที่จะซื้อสินค้าหรือใช้บริการนั้น บทโฆษณาสินค้าหรือบริการที่เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพมี 3 ประเภท ได้แก่ ยารักษาโรค อุปกรณ์ทางการแพทย์ และสถานรักษาพยาบาล ดังนี้

1.1 ยารักษาโรค เช่น ยาบรรเทาอาการปวดเมื่อย ยาระบาย ยาธาตุ ยาบรรเทาอาการคัน ฯลฯ

ตัวอย่าง

วิน-เจล

บรรเทาอาการเส้นเลือดอุดตัน

ตัวอย่างบทโฆษณาข้างต้น คือ บทโฆษณายาบรรเทาอาการเส้นเลือดอุดตัน สังเกตได้จากข้อความในบทโฆษณาที่กล่าวถึงอาการเส้นเลือดอุดตันและอาการปวดที่ขาว่าจะบรรเทาได้ด้วยการใช้ยาบรรเทาอาการเส้นเลือดอุดตันชื่อ วิน-เจล เมื่อพิจารณาจากรูปภาษาที่ปรากฏในบทโฆษณาจะพบว่ามีการใช้คำว่า บรรเทา ซึ่งมักจะมากับการกล่าวถึงอาการของโรคด้วยเสมอ บทโฆษณานี้จึงจัดเป็นบทโฆษณาสินค้าที่เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ

ตัวอย่าง

SELSUN

เซลซัน แชมพูยาจัดรังแคที่มีซีลีเนียม ซัลไฟด์ 2.5%

ตัวอย่างบทโฆษณาข้างต้น คือ บทโฆษณาแชมพูยาจัดรังแค ในบทโฆษณามีการกล่าวถึงรังแค อาการคันศีรษะ และกลากเกลื้อน ซึ่งล้วนแต่เป็นอาการที่ไม่พึงประสงค์ และกล่าวถึง เซลซัน ซึ่งเป็น ชื่อยี่ห้อของแชมพูยาที่มีคุณสมบัติในการรักษารังแค อาการคันหนังศีรษะและกลากเกลื้อน และเมื่อพิจารณาจากรูปภาษาที่ปรากฏในบทโฆษณาจะพบว่ามีการใช้คำว่า จัด รักษ และ บรรเทา ซึ่งมีความหมายสื่อถึงการทำให้อาการที่ไม่พึงประสงค์เหล่านั้นหมดไปจึงจัดให้บทโฆษณาแชมพูยาจัดรังแคนี้ เป็นบทโฆษณาสินค้าที่เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ

1.2 อุปกรณ์ทางการแพทย์ เช่น เข็มฉีดยา เครื่องล้างจมูก พลาสเตอร์สำหรับปิดแผล ฯลฯ

ตัวอย่าง

โนโวเพ็น 3

ฉีดง่าย ขนาดยาถูกต้อง หัวเข็มเล็ก

ตัวอย่างบทโฆษณาข้างต้น คือ บทโฆษณาเข็มฉีดยาอินซูลินยี่ห้อ โนวาเพ็น3 ที่นอกจากจะมีคำว่า ฉีด และ ยา ซึ่งทำให้ผู้บริโภครู้ว่าบทโฆษณาสินค้าที่เกี่ยวกับสุขภาพแล้ว ยังมีการกล่าวถึงอินซูลินที่เป็นตัวยาสำคัญในการรักษาโรคเบาหวาน ซึ่งการตีความถึงโรคเบาหวานจากการกล่าวถึงอินซูลินนี้ต้องอาศัยมูลบทหรือความรู้ที่มีอยู่แต่เดิมของผู้บริโภคมีความรู้ว่าการรักษาโรคเบาหวานต้องอาศัยการฉีดอินซูลิน แม้ในบทโฆษณาจะไม่มีกรกล่าวถึงโรคเบาหวานแต่ผู้บริโภคก็สามารถเข้าใจได้ว่าบทโฆษณาเข็มฉีดยาอินซูลินเป็นบทโฆษณาที่เกี่ยวกับการรักษาโรค จึงจัดให้บทโฆษณาเข็มฉีดยาอินซูลินนี้เป็นบทโฆษณาสินค้าที่เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ

1.3 สถานรักษาพยาบาล เช่น โรงพยาบาล ศูนย์สุขภาพ คลินิกแพทย์เฉพาะทาง ฯลฯ

ตัวอย่าง

ศูนย์ข้อเข่าเทียม ศูนย์กระดูกและข้อโรงพยาบาลเปาโล เมโมเรียล พหลโยธิน

- ให้การรักษาโรคข้อเสื่อม ด้วยนวัตกรรมในการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมแบบแผลเล็ก
- แก้ไขปัญหาความผิดปกติของโรคกระดูกและข้อ

ตัวอย่างบทโฆษณาข้างต้น คือ บทโฆษณาสถานรักษาพยาบาล ศูนย์ข้อเข่าเทียมศูนย์กระดูกและข้อ โรงพยาบาลเปาโล เมโมเรียล พหลโยธิน บทโฆษณาศูนย์กระดูกและข้อนี้จัดเป็นบทโฆษณาบริการเกี่ยวกับโรคเกี่ยวกับกระดูก คือ โรคข้อเข่าเสื่อม โดยการ ผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมแบบแผลเล็กที่สื่อให้เห็นถึงบริการเกี่ยวกับการรักษาโรคของศูนย์กระดูกและข้อของทางโรงพยาบาล

2. โฆษณาสินค้าหรือบริการที่เกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือการส่งเสริมสุขภาพ บทโฆษณาสินค้าหรือบริการที่เกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือการส่งเสริมสุขภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อโน้มน้าวใจผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายที่ไม่มีการหรือความผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกาย ให้หันมาซื้อสินค้าหรือใช้บริการนั้น แต่สินค้านั้นหรือบริการในบทโฆษณานั้นอาจไม่จำเป็นแก่ผู้บริโภค โฆษณาสินค้าหรือบริการป้องกันโรคหรือการส่งเสริมสุขภาพ มี 3 ประเภท คือ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและเครื่องดื่ม ของใช้ทั่วไป สถานบริการเพื่อสุขภาพและความงาม ดังนี้

2.1 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและเครื่องดื่ม

ตัวอย่าง

การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ผักและผลไม้
เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่อย่างครบถ้วน
Centrum ประกอบด้วยวิตามินและเกลือแร่ 29 ชนิด
พร้อมเบต้า-แคโรทีนเพียงวันละ 1 เม็ด บำรุงร่างกาย

ตัวอย่างบทโฆษณาข้างต้น คือบทโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารยี่ห้อ Centrum ในบทโฆษณามีการใช้คำว่า บำรุง ทำให้ผู้บริโภคทราบว่าบทโฆษณานี้เป็นบทโฆษณาสินค้าที่เกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือการส่งเสริมสุขภาพ นอกจากนี้ ยังมีกรกล่าวถึง การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รวมทั้ง วิตามิน และเกลือแร่ ที่ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดี ซึ่งผู้บริโภคจะมีได้เพียงแค่เลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร Centrum ที่ประกอบด้วยวิตามินและเกลือแร่พร้อมเบต้า-แคโรทีน ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายบทโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนี้จึงจัดเป็นบทโฆษณาสินค้าที่เกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือการส่งเสริมสุขภาพ

ตัวอย่าง

“นี่แหละ 5 สิ่งดีๆ ที่ทำให้ได้เลือกแบรนด์”

- คุณภาพดี : แบรินด์ซูปไก่สกัดรับรองด้วยผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์อย่างต่อเนื่อง

ตัวอย่างบทโฆษณาข้างต้น คือ บทโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร แบรินด์ซูปไก่สกัดเป็นบทโฆษณาสินค้าที่เกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือการส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากซูปไก่สกัดเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่าเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และเสริมสร้างสุขภาพที่ดีในบทบาทโฆษณานี้กล่าวถึงกระบวนการผลิตที่ได้รับรอง

มาตรฐานระดับสากล และระบบมาตรฐานด้านคุณภาพและมีการผลิตที่ปลอดภัยและน่าเชื่อถือ ทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพดีและได้รับประโยชน์จากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนี้อย่างสูงสุด

2.2 ของใช้ทั่วไป เช่นสบู่ ผ้าอ้อม ฯลฯ

ตัวอย่าง

ก๊กเลี้ยง สบู่สมุนไพรจีน

สบู่สมุนไพรจีนมีรากฐานการนำมาใช้ประโยชน์มากกว่าศตวรรษ ก๊กเลี้ยงได้นำศาสตร์ความลับจากธรรมชาติที่สืบทอดกันมา เพื่อคอยดูแลผิวของคุณโดยเฉพาะ

ตัวอย่างบทโฆษณาข้างต้น คือ บทโฆษณาสบู่สมุนไพร ก๊กเลี้ยง ในบทโฆษณานี้กล่าวถึง สบู่สมุนไพรจีน ซึ่งสบู่สมุนไพรจีนนี้ได้รับการยอมรับว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายมาเป็นเวลานาน สบู่สมุนไพร ก๊กเลี้ยง นี้ได้นำสบู่สมุนไพรจีนที่มีประโยชน์มาผลิตสบู่ที่ทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพผิวที่ดี และปกป้องผิวของผู้บริโภคจากสิ่งสกปรกที่อยู่รอบตัวสังเกตได้จากคำว่า ดูแล บทโฆษณาสบู่สมุนไพรนี้จึงจัดเป็นบทโฆษณาที่เกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือการส่งเสริมสุขภาพ

2.3 สถานบริการเพื่อสุขภาพและความงาม เช่น ศูนย์สุขภาพ สถานบริการลดน้ำหนัก บริษัท ฯลฯ ซึ่งโฆษณาของหน่วยงานเหล่านี้ จัดเป็นโฆษณาประเภทที่ต่างจากโฆษณาที่เกี่ยวกับการรักษาโรค เนื่องจากบทโฆษณาของหน่วยงานบางชิ้น ไม่ได้กล่าวถึงการรักษาโรคเพียงอย่างเดียว แต่กล่าวถึงการตรวจสุขภาพด้วย

ตัวอย่าง

ลดน้ำหนักด้วยแพทย์ เพื่อเรือนร่างที่ได้สัดส่วน

ศูนย์ลดความอ้วน รพ.ยันฮี

ความสุขเกิดขึ้นได้ เมื่อ หุ่นคุณ สวยกว่าเดิม

ตัวอย่างบทโฆษณาข้างต้น คือ บทโฆษณาสถานบริการเพื่อสุขภาพและความงาม เป็นสถานบริการลดน้ำหนักเพื่อให้ผู้บริโภคมีรูปร่างที่ดี เพราะความอ้วนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ มนุษย์จึงต้องหาวิธีการป้องกันโรคที่อาจเกิดจากความอ้วน วิธีที่จะแก้ปัญหาได้นั้นคือ การลดความอ้วน เมื่อรูปร่างดีแล้ว ก็ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ อีกทั้งยังมีสุขภาพดี จึงก่อเกิดความสุขตามมา ดังนั้น โฆษณาสถานบริการสุขภาพและความงามนี้ จึงจัดเป็นโฆษณาบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือการส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากผู้บริโภคจะมีสุขภาพที่ดีได้จากการมีรูปร่างที่สมส่วน สังเกตได้จากในโฆษณาใช้คำว่า ได้สัดส่วน และ สวยกว่าเดิม ซึ่งเป็นคำที่สื่อถึงการมีสุขภาพที่ดี

3. โฆษณาสินค้าหรือบริการทั่วไป เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นบทโฆษณาในนิตยสารสุขภาพทั้งหมด นอกจากบทโฆษณา 2 ประเภทที่กล่าวมาแล้ว ยังพบบทโฆษณาสินค้าหรือบริการที่ไม่สามารถจัดให้เป็นประเภทใดประเภทหนึ่งในบทโฆษณา 2 ประเภทข้างต้นได้ เนื่องจากโฆษณาสินค้าดังกล่าวไม่เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ และการป้องกันโรคหรือการส่งเสริมสุขภาพโดยตรง โดยจะมี 2 ประเภท คือ เครื่องใช้ในบ้าน เช่น สีทาผนัง สีย้อมไม้ เครื่องปรับอากาศ ที่นอน รวมถึงเครื่องครัว เป็นต้น และบริการอื่น ๆ เช่น ระบบเครือข่ายโทรศัพท์ เป็นต้น

ตัวอย่าง ลูกค้าเอไอเอส รับสิทธิพิเศษเพื่อสุขภาพ และความงาม
เอไอเอส มอบสิทธิพิเศษด้านสุขภาพและความงาม
 ให้คุณได้เลือกเติมเต็มความสดใส แข็งแรง ด้วยส่วนลด 5-20%

ตัวอย่างบทโฆษณาข้างต้น คือ บทโฆษณาระบบเครือข่ายโทรศัพท์ เอไอเอส ซึ่งเป็นบริการที่ไม่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ แต่มีการเชื่อมโยงเรื่องสุขภาพ คือ นำเสนอสิทธิพิเศษด้านสุขภาพและความงามให้แก่ผู้ใช้บริการระบบเครือข่ายโทรศัพท์นี้

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าโฆษณาในนิตยสารสุขภาพ ทำให้เห็นภาพรวมของโฆษณาในนิตยสารสุขภาพว่า ในนิตยสารสุขภาพผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ โฆษณาสินค้าหรือบริการที่เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ, โฆษณาสินค้าหรือบริการที่เกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือการส่งเสริมสุขภาพ และโฆษณาสินค้าหรือทั่วไป ผู้วิจัยยังทำการวิเคราะห์โฆษณาแต่ละหน้าว่าอยู่ในประเภทใด เพื่อนำมาอภิปรายข้อมูลในลำดับต่อไป

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มีนักวิชาการหลายท่านที่ได้ศึกษา เกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพ ซึ่งมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารสุขภาพ ดังนี้

ลักขมี ไชยทองศรี (2541) ศึกษาเรื่อง บทบาทของนิตยสารสตรีในการเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย โดยการวิเคราะห์เนื้อหาและรูปแบบการนำเสนอเกี่ยวกับเนื้อหาสุขภาพอนามัยที่ปรากฏในนิตยสารสตรี 4 ฉบับ ได้แก่ ขวัญเรือน กุลสตรี ดิฉัน และแพรว พบว่า นิตยสารกุลสตรีนำเสนอปริมาณเนื้อหาในเชิงวิชาการเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยมากที่สุด โดยนำเสนอในรูปแบบคอลัมน์ประจำต่าง ๆ สำหรับประเด็นเนื้อหาที่พบมากที่สุด คือ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยทั่วไป ส่วนเนื้อหาในเชิงพาณิชย์ที่นำเสนอในลักษณะของการโฆษณา สินค้าต่าง ๆ พบมากที่สุด ในนิตยสารขวัญเรือน รวมถึงได้สำรวจความคิดเห็นของผู้อ่านด้วยแบบสอบถามพบว่ากลุ่มผู้อ่านส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง อายุระหว่าง 20-29 ปี มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า และติดตามอ่านนิตยสารสตรีเป็นประจำ เนื่องจากเนื้อหาและรูปแบบของนิตยสาร และผู้อ่านยังเห็นว่าเนื้อหาสาระที่มีประโยชน์มากที่สุด คือ สามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของตนเอง

ฐฎิณฎฐ์ หลัคชัยกุล (2544) ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพในนิตยสารเพื่อสุขภาพ: ศึกษากรณีนิตยสารไกล้หมอ ชิวจิต และหมอชาวบ้าน วิจัยเฉพาะคอลัมน์สุขภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และการสัมภาษณ์บรรณาธิการฝ่ายผลิตของนิตยสารทั้ง 3 ฉบับ ผลการวิจัยสรุปว่า นิตยสารทั้ง 3 ฉบับมีเนื้อหาส่วนใหญ่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองโดยนำเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านการป้องกันและควบคุมโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ นิตยสารไกล้หมอและหมอชาวบ้านมีทิศทางการนำเสนอเนื้อหาสุขภาพเฉพาะทางมากกว่าสุขภาพทางเลือก ขณะที่ชิวจิตมีทิศทางการนำเสนอเนื้อหาสุขภาพทั้งเฉพาะทางและทางเลือก ส่วนรูปแบบการนำเสนอในภาพรวมของนิตยสารทั้ง 3 ฉบับมีรูปแบบการนำเสนอทางเขียนประเภทบทความทั่วไป บทความกึ่งวิชาการ และภาพและการ์ตูน ในส่วนการสัมภาษณ์ผู้ผลิตนิตยสาร พบว่านักเขียนแพทย์เป็นผู้เขียนที่จำเป็นสำหรับนิตยสาร เนื่องจากในการนำเสนอเนื้อหาต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

การแพทย์ และมีการคัดเลือกเรื่อง โดยพิจารณาจากกระแสสังคมเป็นหลัก นอกจากนี้ปัจจัยด้านโฆษณาและผู้รับสารก็มีความสำคัญต่อการผลิตนิตยสารเช่นกัน ในด้านบทบาทหน้าที่ของนิตยสารเพื่อสุขภาพพบว่า นิตยสารทั้ง 3 ฉบับมีบทบาทหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพต่อผู้รับสาร โดยต้องการให้ผู้รับสารดูแลสุขภาพตนเองทั้งในภาวะปกติ และเมื่อเจ็บป่วย หรืออาจกล่าวได้ว่า นิตยสารเพื่อสุขภาพได้ดำเนินการตามบทบาทหน้าที่ของสื่อ และมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้รับสาร

นรากร สมบัติสวัสดิ์ (2546) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการอ่าน ความต้องการเนื้อหา รูปแบบและการนำไปใช้ประโยชน์จากนิตยสารแนวสุขภาพของพนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า 1. พนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทยส่วนใหญ่เคยอ่านนิตยสารแนวสุขภาพ โดยส่วนใหญ่อ่านบ้างบางครั้ง ไม่อ่านเป็นประจำทุกเดือน ลักษณะการอ่านจะอ่านเป็นบางคอลัมน์นิตยสารที่ชอบอ่านอันดับ 1 คือ ชีวิต อันดับ 2 คือ ใกล้หมอ และอันดับ 3 คือ หมอชาวบ้าน 2. พนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทยต้องการให้นิตยสารแนวสุขภาพนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคล และโภชนาการ 3. พนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทยต้องการนิตยสารแนวสุขภาพ มีรูปแบบการนำเสนอในลักษณะ การตอบปัญหามากที่สุด และรูปแบบซึ่งต้องการน้อยที่สุด ได้แก่ บทบรรณาธิการ 4. พนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทยนำความรู้ในนิตยสารแนวสุขภาพไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายในระดับมากในเรื่องดังต่อไปนี้ การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ไม่ใช่คู่สมรส การงดสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ไม่ใช้สารเสพติด และข้ามถนนบนทางม้าลายหรือสะพานลอย 5. เปรียบเทียบความต้องการเนื้อหา พบว่า พนักงานมีความต้องการเนื้อหา แตกต่างกันตามเพศหน่วยงานที่สังกัด ประวัติการเจ็บป่วย 6. เปรียบเทียบความต้องการรูปแบบ พบว่า พนักงานมีความต้องการรูปแบบ แตกต่างกันตามเพศอายุ ระดับการศึกษา และ หน่วยงานที่สังกัด 7. เปรียบเทียบการนำความรู้จากนิตยสารแนวสุขภาพไปใช้ประโยชน์ พบว่า พนักงานมีการนำไปใช้ประโยชน์ แตกต่างกัน ตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา หน่วยงานที่สังกัด และ ประวัติการเจ็บป่วย

ณัฐ นาคะสุวรรณ (2547) ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์เนื้อหาหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า 1. ปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยนำเสนอเนื้อหาในประเด็นการกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำในปริมาณความถี่มากที่สุด 2. ปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่าหนังสือพิมพ์ไทยนำเสนอเนื้อหาในประเด็นการกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ในปริมาณเนื้อหาที่มากที่สุด ในขณะที่นิตยสารไทยนำเสนอเนื้อหาในประเด็นการงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณเนื้อหาที่มากที่สุด 3. รูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบบทความ ในปริมาณความถี่มากที่สุด 4. ความสอดคล้องในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย กับ "หลักโภชนบัญญัติ 9" พบว่า การนำเสนอยังไม่มี ความสอดคล้องกัน ด้วยเหตุผล 2 ประการ คือ 1) การนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพตาม "หลักโภชนบัญญัติ 9" ของหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยให้ความสำคัญเพียงบางประเด็น 2) หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยให้ความสำคัญและนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นอื่น อาทิ ความรู้เกี่ยวกับอาหารเสริมสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของสมุนไพร มากกว่าบางประเด็นที่อยู่ใน "หลักโภชนบัญญัติ 9"

มูทิตา โพธิ์กะสังข์(2551) ทำการวิจัยเรื่อง เว็บไซต์สุขภาพ การสื่อสารสุขภาพแบบมีปฏิสัมพันธ์ และคุณภาพข้อมูลในเชิงการแพทย์ และสาธารณสุข ผลการวิจัยพบว่าเว็บไซต์สุขภาพมีกระบวนการสร้างเนื้อหา ดังนี้ คือ 1) การกำหนดวัตถุประสงค์/นโยบายของเว็บไซต์ 2) การคัดเลือกเนื้อหาจากแหล่งข้อมูลต่างๆ 3) การนำเสนอเนื้อหาสุขภาพลงบนเว็บไซต์ ในส่วนของลักษณะการสื่อสารสุขภาพแบบมีปฏิสัมพันธ์ของเว็บไซต์สุขภาพ เว็บไซต์ส่วนใหญ่มีลักษณะการสื่อสารสุขภาพแบบมีปฏิสัมพันธ์ แต่ปรากฏในส่วนของสร้างเครือข่ายข้อมูลข่าวสารโดยผู้ใช้ สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่มีประสบการณ์ในภาวะ/ปัญหาสุขภาพเดียวกัน (Peers) และนักปฏิบัติการด้านสุขภาพ ผ่านกลไกในเว็บไซต์และความทันสมัยของข้อมูลน้อยที่สุด

นิกซ์นิธิ พงพัฒน์ (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์เนื้อหา นิตยสารอาหารและสุขภาพ : ศึกษานิตยสาร Health & Cuisine ผลการวิจัย พบว่า บรรณาธิการมีนโยบายและแนวทางให้ผู้อ่านนิตยสารดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีคุณภาพ โดยเน้นเรื่องการรับประทานอาหารควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ ที่หลากหลาย ซึ่งเนื้อหาที่นำเสนอสามารถเชื่อถือและนำไปปฏิบัติตามได้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผลการวิเคราะห์เนื้อหาพบประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพสูงสุด 3 อันดับแรก คือ อาหารและโภชนาการ การดูแลตนเองทั่วไป และการพัฒนาจิตใจ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของบรรณาธิการและความต้องการของผู้อ่านนิตยสารที่ให้น้ำเสนอเนื้อหาด้านอาหารและโภชนาการมากที่สุด ส่วนรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพสูงสุด 3 อันดับแรก คือ เมนูอาหาร บทความประเภทรายงาน และคอลัมน์ถาม-ตอบ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของผู้อ่านนิตยสารที่ต้องการให้น้ำเสนอรูปแบบเมนูอาหารมากที่สุด ด้านบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาสุขภาพ พบว่า มีบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านการส่งเสริมสุขภาพ เป็นอันดับ 1 รองลงมา คือ การป้องกันสุขภาพ การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของบรรณาธิการที่เน้นการดูแลและป้องกันสุขภาพของผู้อ่านนิตยสารก่อนการเจ็บไข้ได้ป่วย นอกจากนี้ พบว่า ผู้อ่านนิตยสารมีการเลือกแสวงหาและเลือกรับข่าวสารด้านสุขภาพสำหรับนำไปดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลรอบข้างตามความต้องการและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล รวมถึงผู้อ่านนิตยสารเห็นว่านิตยสารสามารถตอบสนองความพึงพอใจของตน และได้นำเนื้อหาไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเองหลากหลายด้านแตกต่างกันไป

เชมจิรา ทองสม (2553) ทำการศึกษาเรื่องการสื่อสารสุขภาพของสถานีโทรทัศน์ทีวีไทย ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดในการนำเสนอรายการสุขภาพของผู้บริหารสถานีได้ยึดถือประโยชน์ของประชาชนเป็นหลัก บนพื้นฐานแนวคิดและบทบาทของสื่อสาธารณะ อันเป็นแนวคิดสำคัญที่มีผลในการให้ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ที่ถูกต้อง มีความน่าเชื่อถือในรูปแบบที่หลากหลายเพื่อให้เหมาะสมกับการรับรู้และเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของกลุ่มเป้าหมายต่างๆสำหรับการนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพของประชาชนด้วยตนเอง และยังมีบทบาทในการให้ความร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ที่ต้องการสื่อสารสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชนด้วยตนเอง และยังมีบทบาทในการให้ความร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆที่ต้องการสื่อสารสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน รวมทั้งผู้ผลิตรายการอิสระต่างๆ ในการร่วมแก้ปัญหาสุขภาพ

นพวัฒน์ สุวรรณช่าง (2553) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้ภาษาโน้มน้าวใจในบทโฆษณาในนิตยสารสุขภาพ โดยเก็บข้อมูลจากนิตยสารสุขภาพจำนวน 4 ชื่อ แบบสุ่ม เป็นระยะเวลา 2 ปี ตั้งแต่ เดือนมกราคม พ.ศ. 2550 ถึง เดือนธันวาคม พ.ศ. 2551 ผลการศึกษาพบว่า บทโฆษณาในนิตยสารสุขภาพ มี 3 ประเภท แบ่งตามวัตถุประสงค์ของการโฆษณาได้แก่ บทโฆษณาสินค้าหรือบริการที่เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ บทโฆษณาสินค้าหรือบริการที่เกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือการส่งเสริมสุขภาพ และ บทโฆษณาสินค้าหรือบริการทั่วไป บทโฆษณาในนิตยสารสุขภาพมีการใช้ภาษาโน้มน้าวใจหลากหลาย ดังนี้ การกล่าวถึงสรรพคุณหรือคุณสมบัติของสินค้าหรือบริการ การให้ข้อมูลความรู้ การกล่าวถึงสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ การกล่าวถึงสิ่งที่พึงประสงค์ การใช้คำศัพท์ทางวิทยาศาสตร์หรือศัพท์เฉพาะ การกล่าวถึงกระบวนการการทำงานของสินค้าหรือบริการ การใช้คำถามเชิงวาทีศิลป์ การให้คำแนะนำ การกล่าวอ้าง การระบุกลุ่มเป้าหมาย การใช้จุดจับใจเชิงข่าว การระบุความปลอดภัย และการลดราคาและการให้ของสมนาคุณหรือมีระยะเวลาส่งเสริมการขาย และบทโฆษณาแต่ละประเภทอาจเลือกใช้กลวิธีการใช้ภาษาโฆษณาแตกต่างกันไป เช่น บทโฆษณาสินค้าหรือบริการที่เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ มักใช้การกล่าวถึงสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ บทโฆษณาสินค้าหรือบริการที่เกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือการส่งเสริมสุขภาพ มักใช้การกล่าวถึงสิ่งที่พึงประสงค์ และ บทโฆษณาสินค้าหรือบริการทั่วไป มักใช้การระบุความปลอดภัย เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่า กลวิธีการใช้ภาษาโน้มน้าวใจมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของบทโฆษณา กล่าวคือ องค์ประกอบส่วนเนื้อความมีการใช้ภาษาโน้มน้าวใจด้วยกลวิธีที่หลากหลายกว่าส่วนพาดหัวและส่วนท้าย ซึ่งการใช้ภาษาโน้มน้าวใจในบทโฆษณาในนิตยสารสุขภาพที่ปรากฏจะแปรไปตามองค์ประกอบของบทโฆษณา

กฤษฎมล พุ่มประเสริฐ (2554) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อผู้ประกอบการธุรกิจเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่ ในการเลือกนิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ดี เป็นสื่อโฆษณาผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อผู้ประกอบการธุรกิจเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่ในการเลือกนิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ดี เป็นสื่อโฆษณา จำแนกได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ ธุรกิจผู้ตอบแบบสอบถามที่ตัดสินใจเลือกนิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ดี เป็นสื่อโฆษณา ได้ให้ความสำคัญต่อบ้างปัจจัยส่วนประสมการตลาดทั้ง 7 ด้าน โดยรวมอยู่ในระดับมากยกเว้นปัจจัยหลักฐานทางกายภาพที่ให้ความสำคัญในระดับปานกลาง โดยปัจจัยส่วนประสมการตลาดที่มีค่าเฉลี่ยรวมสูงสุดเรียงตามลำดับคือ ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ ปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาด ปัจจัยด้านบุคลากร ปัจจัยด้านการกระบวนกร ปัจจัยด้านการจัดจำหน่าย ปัจจัยด้านราคา และปัจจัยด้านหลักฐานทางกายภาพ ตามลำดับ และได้ให้ความสำคัญต่อบ้างปัจจัยย่อยที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 5 ลำดับแรก ได้แก่ การแถมขนาดพื้นที่โฆษณาให้กับลูกค้า อาทิ ลูกค้าเลือกลงโฆษณาขนาด 1/4 หน้า แต่ทางบริษัทผู้ผลิตเพิ่มขนาดพื้นที่โฆษณาให้เป็น 1/2 หน้า เป็นต้น ความโดดเด่นและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของนิตยสาร ความน่าสนใจของคอลัมน์ต่างๆ ในนิตยสาร เพื่อดึงดูดผู้อ่าน ความน่าเชื่อถือของเนื้อหา สารระ ของบทความต่างๆ การให้ส่วนลดพิเศษในช่วง 3 ฉบับแรก นิตยสารมีกลุ่มผู้อ่านชัดเจน นิตยสารจัดทำโดยบริษัทผู้ผลิตนิตยสาร ที่มีผลงานเป็นที่รู้จัก และการแถมจำนวนครั้งในการลงโฆษณา อาทิ ลงโฆษณา 6 ครั้ง ฟรี 1 ครั้ง เป็นต้น ตามลำดับ ธุรกิจผู้ตอบแบบสอบถามที่ยังไม่แน่ใจในการเลือกนิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ดี เป็นสื่อโฆษณาได้ให้ความสำคัญต่อบ้างปัจจัยส่วนประสมการตลาดทั้ง 7 ปัจจัยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ปัจจัยด้านกระบวนการและปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาด และระดับปานกลาง ได้แก่ ปัจจัยด้านราคา ปัจจัยด้านการจัดจำหน่าย ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ ปัจจัยด้านหลักฐานทางกายภาพ และด้านบุคลากร ตามลำดับ และได้ให้ความสำคัญต่อบ้างปัจจัยย่อยที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 5 ลำดับแรก ได้แก่ นิตยสารมีขนาดเหมาะสม พกพาได้สะดวก ขนาด A5 (15 x 21 ซม.) กระดาษนิตยสารมีคุณภาพดี

(กระดาษอาร์ตมัน ปกหนา 160 แกรม เนื้อในหนา 90 แกรม) นิตยสารมีสีสันสวยงาม จัดพิมพ์ 4 สี และบริษัทมีความรับผิดชอบหากเกิดความผิดพลาด ผลงานไม่เป็นไปตามที่ทำสัญญาไว้ ความน่าเชื่อถือของเนื้อหาสาระของบทความต่างๆ ตามลำดับ ธุรกิจผู้ตอบแบบสอบถามที่ตัดสินใจไม่เลือกนิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ดี เป็นสื่อโฆษณา ซึ่งส่วนใหญ่เป็นธุรกิจสถานประกอบการนวดไทย สำหรับเหตุผลปัจจัยภายนอกส่วนใหญ่เห็นว่าเป็นผลมาจากสภาพเศรษฐกิจปัจจุบัน ทำให้ธุรกิจต้องพิจารณาอย่างรอบคอบในการใช้จ่ายงบประมาณ ส่วนเหตุผลปัจจัยภายในส่วนใหญ่เห็นว่าเป็นผลมาจากราคาพื้นที่โฆษณาของนิตยสารแจกฟรี บี เฮลท์ดี สูงเกินไป



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารด้านสุขภาพไทย” มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อวิเคราะห์เนื้อหาและรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลในนิตยสารสุขภาพของไทย เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทย เพื่อวิเคราะห์รูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ในนิตยสารสุขภาพของไทย และเพื่อศึกษาแนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทยทั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การทดสอบความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิตยสารสุขภาพของไทย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิตยสารสุขภาพของไทย ผู้วิจัยเลือกศึกษาจากการจัดอันดับนิตยสารสุขภาพประจำปี 2554 ดังปรากฏในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 การจัดอันดับนิตยสารสุขภาพของไทยประจำปี 2554 (ร้านนายอินทร์, 2554)

อันดับ	ชื่อนิตยสาร	ผู้จัดพิมพ์
1	นิตยสารคู่สร้าง-คู่สม	บริษัท คู่สร้าง-คู่สม (ประเทศไทย) จำกัด
2	นิตยสารสุดสัปดาห์	บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
3	นิตยสาร Secret	บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
4	นิตยสารชีวจิต	บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
5	นิตยสาร lemonade	บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
6	นิตยสาร HealthToday	บริษัท TIMS (Thailand) จำกัด
7	นิตยสาร HEALTH & CUISINE	บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
8	นิตยสารหมอชาวบ้าน	บจก.สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
9	นิตยสาร Women's Health	บริษัท มีเดีย ทรานส์เอเชีย ไทยแลนด์ จำกัด
10	นิตยสาร Men's Health	บริษัท มีเดีย ทรานส์เอเชีย ไทยแลนด์ จำกัด
11	นิตยสารสุขภาพดี	บริษัท เกรท ดีไซน์ แอนด์ พรินท์ จำกัด
12	นิตยสารสุขภาพกายสบายใจ	บริษัท พีเพิลมีเดีย จำกัด

จากนั้นผู้วิจัยทำการคัดเลือกตัวแทนนิตยสารในแต่ละประเภทโดยพิจารณาจากเกณฑ์ยอดการจัดจำหน่ายของนิตยสาร ในอันดับที่ 1-10 จำนวน 4 ชื่อฉบับ โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากการแบ่งตามประเภทของนิตยสารออกเป็นประเภทย่อย ๆ 4 ประเภทดังนี้

1. นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพเฉพาะด้าน ในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือก นิตยสารชีวจิต
2. นิตยสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป ในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือก นิตยสาร Health Today
3. นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพ และการดูแลสุขภาพของผู้ชาย ในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือก นิตยสาร Men's health
4. นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพ และความงามของผู้หญิง ในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือก นิตยสาร Women's health

จากนั้นผู้วิจัยได้เลือกตัวแทนของนิตยสารสุขภาพทั้ง 4 ประเภทออกมาประเภทละ 4 ฉบับ รวมนิตยสารที่นำมาศึกษาทั้งหมด 16 ฉบับ

สำหรับช่วงเวลาที่เลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อศึกษานั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาจากนิตยสารที่พิมพ์ออกจำหน่ายตั้งแต่เดือนมกราคม-เมษายน 2555 ทั้งนี้เพื่อที่จะสรุปผลการวิจัยครอบคลุมนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพทั้งหมดในภาพรวม

เหตุผลที่ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาเนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษารูปแบบการสื่อสารเพื่อสุขภาพของสื่อ นิตยสารไทยในช่วงเริ่มต้นของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ส่วนหนึ่งเพื่อศึกษาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงและพัฒนากการสื่อสารด้านสุขภาพสู่ประชาชน และยังสามารถสกัดเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการสื่อสารเพื่อสุขภาพได้อย่างเป็นรูปธรรม นอกจากนั้นผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจะนำไปปรับใช้ประกอบการเรียนการสอนในรายวิชา นส 346 การเขียนเพื่อการสื่อสารสุขภาพ และ/หรือ รายวิชา นส 353 การผลิตสื่อสาระบันเทิงเพื่อสุขภาพ ซึ่งจะต้องมีการจัดการเรียนการสอนในช่วงปีการศึกษา 2555 ดังนั้นเพื่อให้มีความสอดคล้องกับเงื่อนไขของเวลา ผู้วิจัยจึงกำหนดขอบเขตการวิเคราะห์เนื้อหาตามช่วงเวลาดังกล่าว

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์เนื้อหา โดยมีการจำแนกการวิเคราะห์ ดังนี้

1. ศึกษาว่านิตยสารสุขภาพของไทยใดมีเนื้อหาด้านสุขภาพมากที่สุด โดยบันทึกเป็นความถี่ตามจำนวนครั้งในการนำเสนอเนื้อหาในแต่ละประเด็น หน่วยในการวิเคราะห์เป็นการระบุจำนวนเป็นความถี่ (Frequency)
2. ศึกษาว่ารูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลในนิตยสารสุขภาพของไทยมีรูปแบบใดบ้าง โดยบันทึกเป็นความถี่ตามจำนวนครั้งในการนำเสนอเนื้อหาในแต่ละประเด็น หน่วยในการวิเคราะห์เป็นรายประเภทของชิ้นงาน (Item) และหน่วยในการระบุจำนวนเป็นความถี่ (Frequency) ผู้วิจัยได้แบ่งรูปแบบการนำเสนอเป็น 6 รูปแบบคือ

- 2.1 บทความสุขภาพ
- 2.2 บทสัมภาษณ์
- 2.3 บทบรรณาธิการ
- 2.4 คอลัมน์ถาม-ตอบ และแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน
- 2.5 รูปแบบการนำเสนออื่น ๆ
- 2.6 โฆษณา

3. ศึกษาว่าองค์ความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทยมีประเภทใดบ้าง โดยบันทึกเป็นความถี่ตามจำนวนครั้งในการนำเสนอเนื้อหาในแต่ละประเด็น หน่วยในการวิเคราะห์เป็นรายประเภทของชิ้นงาน (Item) และหน่วยในการระบุจำนวนเป็นความถี่ (Frequency) ผู้วิจัยได้แบ่งองค์ความรู้ด้านสุขภาพเป็น 4 ประเภท คือ

3.1 ประเภทส่งเสริม / สร้างเสริม

3.2 ประเภทป้องกัน

3.3 ประเภทรักษา

3.4 ประเภทฟื้นฟู

4. ศึกษาว่ารูปแบบของโฆษณาต่าง ๆ ในนิตยสารสุขภาพของไทยมีรูปแบบใดบ้าง โดยบันทึกเป็นความถี่ตามจำนวนครั้งในการนำเสนอเนื้อหาในแต่ละประเด็น หน่วยในการวิเคราะห์เป็นรายประเภทของชิ้นงาน (Item) และหน่วยในการระบุจำนวนเป็นความถี่ (Frequency) ผู้วิจัยได้แบ่งรูปแบบของโฆษณาต่าง ๆ เป็น 3 ประเภท คือ

4.1 รูปแบบของโฆษณาแบบสินค้าและบริการทั่วไป

4.2 รูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ

4.3 รูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ

5. ศึกษาว่าแนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทยมีแนวคิดใดบ้าง โดยบันทึกการนำเสนอเนื้อหาในแต่ละประเด็นว่านำเสนอเนื้อหาใดบ้าง

การกำหนดหน่วยในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้หน่วยในการวิจัย 2 ประเภท เพื่อให้การวิเคราะห์เนื้อหาสามารถอธิบายได้เชิงปริมาณ ดังนี้

1. หน่วยในการวิเคราะห์ (Unit of Analysis) ในการวิจัยครั้งนี้ใช้หน่วยในการวิเคราะห์ คือ ประเภทของชิ้นงาน (Item) เป็นการกำหนดหน่วยในการพิจารณาว่าเนื้อหาในนิตยสารสุขภาพของไทยแต่ละเรื่องสามารถจัดเป็นประเภทได้ว่าเป็น รูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูล, องค์ความรู้ด้านสุขภาพ และรูปแบบของโฆษณาต่าง ๆ

2. หน่วยในการระบุจำนวน (Unit of Enumeration) ในการวิจัยครั้งนี้ใช้หน่วยในการระบุจำนวน คือ ความถี่ (Frequency) โดยการนับจำนวนครั้งของการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพในแต่ละประเภทที่กำหนดไว้

การทดสอบความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของเครื่องมือ โดยการสุ่มนิตยสารที่ต้องศึกษาทั้ง 4 ชื่อฉบับ โดยมีผู้ร่วมลงรหัสอีก 2 คน โดยสลับกันอ่าน แล้วกรอกข้อมูลลงแบบบันทึกข้อมูลที่จัดเตรียมไว้ เพื่อให้แน่ใจว่าหากผู้วิจัยทำการวัดด้วยวิธีเดียวกัน เครื่องมือชุดเดียวกันแล้ว ผลที่ได้จากการวัดแต่ละครั้งจะมีความคงที่และแน่นอน

ผู้วิจัยทดสอบความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของเครื่องมือ โดยอาศัยหลักการคำนวณของ Holsti (Budd et al 1976) ซึ่งมีสูตรการคำนวณดังกล่าวต่อไปนี้

สูตรคำนวณหาความเชื่อมั่น

$$R = \frac{N(C_1, 2, 3, \dots, n)}{(c_1 + c_2 + c_3 + \dots + c_n)}$$

โดย R	หมายถึง	ค่าความเชื่อมั่น
$C1+2+3$	หมายถึง	จำนวนประเด็นที่ผู้ลงรหัส 3 คน มีความเห็นตรงกัน
$C1+c2+c3$	หมายถึง	จำนวนประเด็นทั้งหมดรวมกันที่ผู้ลงรหัสทั้ง 3 คน ศึกษา

ในการคำนวณด้วยสูตรนี้ค่าที่ได้เท่ากับ 0.95 ซึ่งไม่ต่ำกว่า 0.75 จึงสรุปได้ว่าเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีความน่าเชื่อถือได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2555 – สิงหาคม 2555 ในเบื้องต้นผู้วิจัยจะประสานกับสำนักพิมพ์เพื่อสมัครเป็นสมาชิกและสั่งซื้อนิตยสารเป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 4 เดือน ทั้งนี้ จำนวนนิตยสารที่จะดำเนินการสั่งซื้อนั้นผู้วิจัยจะต้องสั่งซื้อฉบับละ 2 เล่ม เพราะผู้วิจัยต้องการให้เจ้าหน้าที่ดำเนินการตัดบทความมาแยกต่างหาก ดังนั้นจึงอาจเป็นไปได้ที่เนื้อหาบางครั้งอาจมีทั้งหน้าแรกและหน้าหลัง เพื่อให้การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเนื้อหาที่กำหนดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ผู้วิจัยจึงดำเนินการสั่งซื้อนิตยสารฉบับละ 2 เล่มต่อปี คิดเป็นจำนวนรวมทั้งสิ้น 32 เล่ม

โดยก่อนจะทำการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ ลักษณะเนื้อหาที่ต้องการกับผู้ร่วมลงรหัสอีก 2 คน รวมทั้งอธิบายความหมายของคำจำกัดความของตัวแปรต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และเพื่อความถูกต้องในการบันทึกข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยจะให้เจ้าหน้าที่ทดลองตัดคอลัมน์และลงรหัสข้อมูลส่งให้ผู้วิจัยตรวจสอบ ในเบื้องต้นอย่างน้อยเป็นระยะเวลา 3 วัน จากนั้นนิตยสาร 4 ชื่อฉบับ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องในการตัดข่าวและความเข้าใจในการลงรหัส

การวิเคราะห์และการนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลงานวิจัยในครั้งนี้ในลักษณะของตัวเลขสถิติที่ได้จากการวิเคราะห์เนื้อหา ร่วมกับการพรรณนาวิเคราะห์ (Analytical Description) เพื่อที่จะแสดงให้เห็นลักษณะของเนื้อหา และรูปแบบวิธีการนำเสนอของเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพของนิตยสารไทยในภาพรวม ก่อนที่จะแยกย่อยไปในแต่ละประเภทของเนื้อหา และรูปแบบการนำเสนอ โดยใช้สถิติเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ข้อที่ 1 นิตยสารสุขภาพของไทยที่มีเนื้อหาด้านสุขภาพมากที่สุด มีประเด็นและปริมาณการนำเสนอมากน้อยเพียงใด ใช้ตารางแจกแจงความถี่ (Frequencies) และการคำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) และมีการจัดอันดับ 1-4

ข้อที่ 2 รูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลในนิตยสารสุขภาพของไทย มีประเด็นและปริมาณการนำเสนอมากน้อยเพียงใด ใช้ตารางแจกแจงความถี่ (Frequencies) และการคำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) และมีการจัดลำดับเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นภาพรวมทั้งหมด

ข้อที่ 3 องค์ความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทย มีประเด็นและปริมาณการนำเสนอมากน้อยเพียงใด ใช้ตารางแจกแจงความถี่ (Frequencies) และการคำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) และมีการจัดลำดับเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นภาพรวมทั้งหมด

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้มีการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และในส่วนของทดสอบสมมติฐานใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูล

ข้อที่ 4 รูปแบบของโฆษณาต่าง ๆ ในนิตยสารสุขภาพของไทย มีประเด็นและปริมาณการนำเสนอมากน้อยเพียงใด ใช้ตารางแจกแจงความถี่ (Frequencies) และการคำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) และมีการจัดลำดับเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นภาพรวมทั้งหมด

ข้อที่ 5 แนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทย มีประเด็นและปริมาณการนำเสนอมากน้อยเพียงใด โดยนำเสนอในรูปแบบประเด็นหลัก ๆ ที่นำเสนอ และนำมาสรุปให้เห็นภาพรวมทั้งหมดในรูปแบบข้อมูลเชิงคุณภาพ



บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเกี่ยวกับการวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารด้านสุขภาพไทย โดยผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 5 ส่วนดังนี้

- ส่วนที่ 1 ปริมาณความถี่ในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทย
- ส่วนที่ 2 ปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลของนิตยสารสุขภาพของไทย
- ส่วนที่ 3 ปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามองค์ความรู้ด้านสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทย และเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับประเภทองค์ความรู้สุขภาพของนิตยสาร
- ส่วนที่ 4 ปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ และปริมาณความถี่เกี่ยวกับการมีโฆษณาแฝงในบทความของนิตยสารสุขภาพของไทย
- ส่วนที่ 5 แนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทย

ส่วนที่ 1 ปริมาณความถี่ในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทย

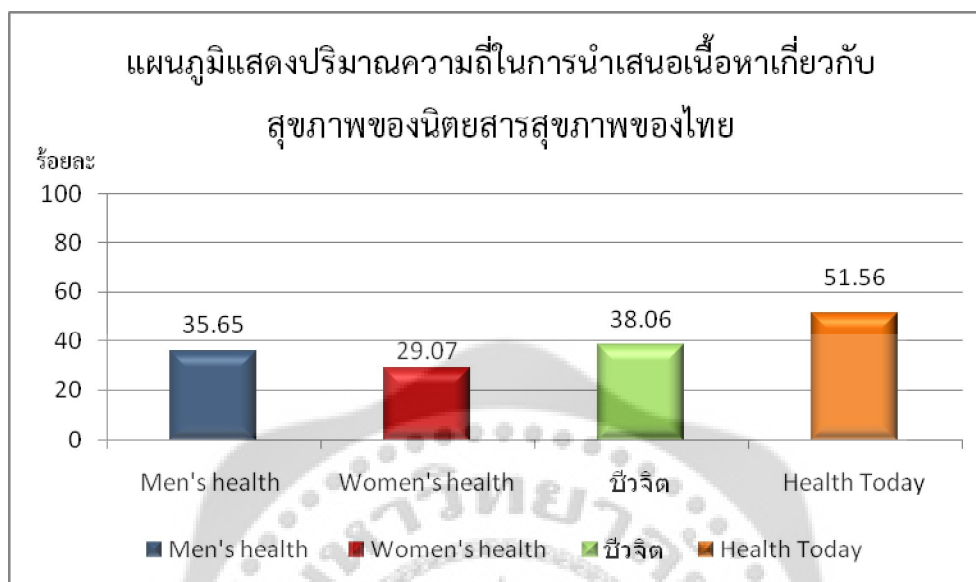
ตารางที่ 1 แสดงปริมาณความถี่ในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ

ชื่อนิตยสารสุขภาพ	จำนวนครั้ง/ร้อยละ	ฉบับที่ 1	ฉบับที่ 2	ฉบับที่ 3	ฉบับที่ 4	รวม
Men's health	จำนวนครั้ง	49	40	41	29	159
	ร้อยละ	45.81	38.83	33.06	25.89	35.65
Women's health	จำนวนครั้ง	29	29	32	19	109
	ร้อยละ	34.94	32.22	29.36	20.43	29.07
ชีวจิต	จำนวนครั้ง	22	24	24	32	102
	ร้อยละ	34.38	37.50	34.29	45.71	38.06
Health Today	จำนวนครั้ง	23	25	34	50	132
	ร้อยละ	41.07	45.45	55.74	59.52	51.56

ตารางที่ 1 จากการวิเคราะห์นิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 16 ฉบับ พบว่า นิตยสารสุขภาพของไทยที่มีปริมาณเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพมากที่สุด คือ นิตยสาร Health Today มีจำนวนความถี่เท่ากับ 132 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 51.56 ของนิตยสารทั้งหมด รองลงมาคือ นิตยสารชีวจิต, Men's health และ Women's health มีจำนวนความถี่เท่ากับ 102, 159 และ 109 คิดเป็นร้อยละ 39.06, 35.65 และ 29.07 ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 4.1

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่ในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทย



ตารางที่ 2 แสดงการจัดอันดับปริมาณความถี่ในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ

ปริมาณความถี่	
ชื่อฉบับ	ลำดับ
Health Today	1
ชีวจิต	2
Men's health	3
Women's health	4

ตารางที่ 2 จากการวิเคราะห์นิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 16 ฉบับพบว่านิตยสารสุขภาพของไทยมีการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ เรียงลำดับมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ได้แก่ นิตยสาร Health Today รองลงมาคือนิตยสารชีวจิต, Men's health และ Women's health ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลของนิตยสารสุขภาพของไทย

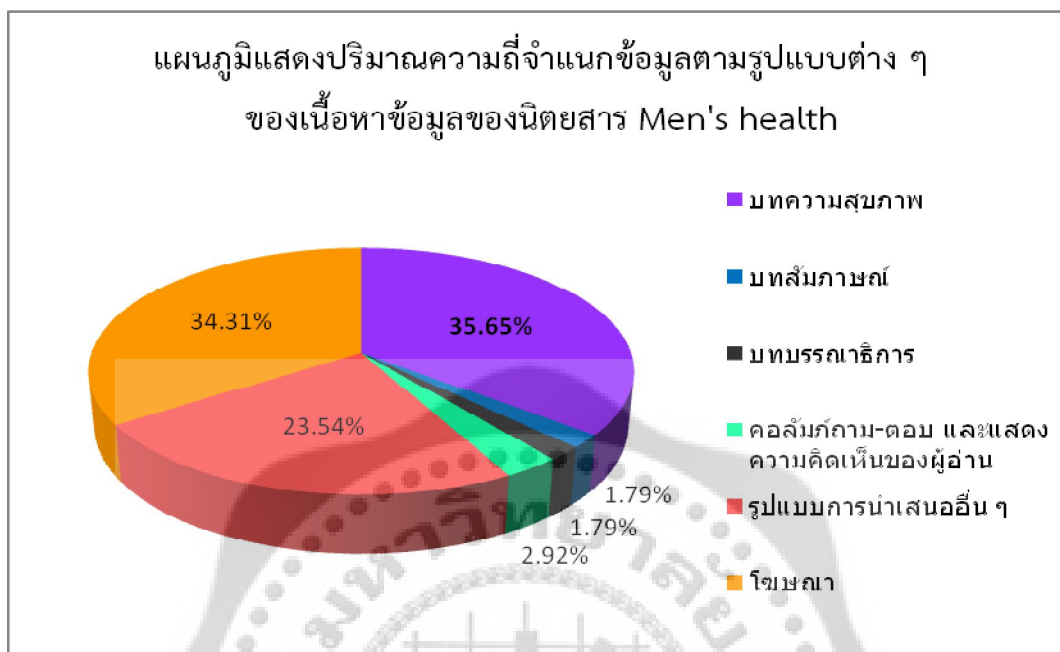
ตารางที่ 3-6 แสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลของนิตยสารสุขภาพของไทย
ทั้ง 4 ชื่อฉบับ

ชื่อนิตยสารสุขภาพ	จำนวนครั้ง/ ร้อยละ	บทความ สุขภาพ	บท สัมภาษณ์	บท บรรณาธิการ	คอลัมน์ถาม-ตอบ และแสดงความคิดเห็น ของผู้อ่าน	รูปแบบการ นำเสนออื่น ๆ	โฆษณา	รวม
Men's health	จำนวนครั้ง	49	1	2	3	25	27	107
ฉบับที่ 1	ร้อยละ	45.81	0.93	1.87	2.80	23.36	25.23	100
Men's health	จำนวนครั้ง	40	1	2	2	28	30	103
ฉบับที่ 2	ร้อยละ	38.83	0.97	1.94	1.94	27.18	29.14	100
Men's health	จำนวนครั้ง	41	3	2	5	27	46	124
ฉบับที่ 3	ร้อยละ	33.06	2.42	1.61	4.03	21.77	37.11	100
Men's health	จำนวนครั้ง	29	3	2	3	25	50	112
ฉบับที่ 4	ร้อยละ	25.89	2.68	1.79	2.68	22.32	44.64	100
รวม	จำนวนครั้ง	159	8	8	13	105	153	446
	ร้อยละ	35.65	1.79	1.79	2.92	23.54	34.31	100

ตารางที่ 3 จากการวิเคราะห์นิตยสาร Men's health จำนวน 4 ฉบับ พบว่านิตยสาร Men's health มีการนำเสนอรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลในภาพรวม เรียงลำดับจากมากที่สุดไปอย่างน้อยที่สุด ได้ดังนี้ รูปแบบบทความสุขภาพ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 159 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 35.65, รูปแบบโฆษณา มีจำนวนความถี่เท่ากับ 153 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.31, รูปแบบการนำเสนออื่น ๆ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 105 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 23.54, รูปแบบคอลัมน์ถาม-ตอบ และแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน มีจำนวนความถี่เท่ากับ 13 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 2.92, รูปแบบบทสัมภาษณ์ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 8 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 1.79 และรูปแบบบรรณาธิการ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 8 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 1.79

แผนภูมิที่ 4.2

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลของนิตยสาร Men's health



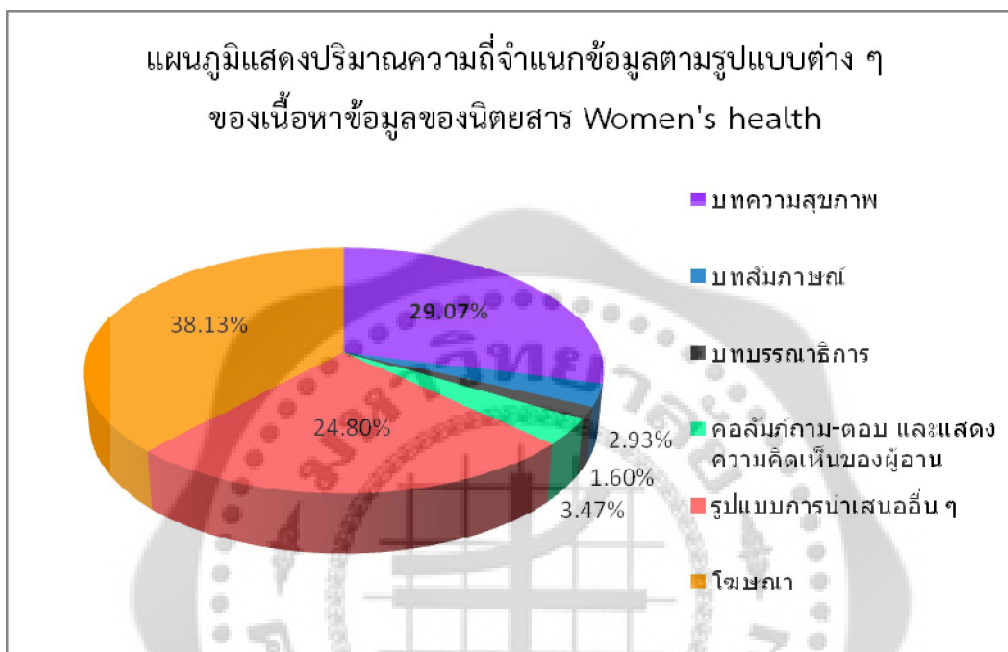
ชื่อนิตยสารสุขภาพ	จำนวนครั้ง/ ร้อยละ	บทความ สุขภาพ	บทความ กายภาพ	บทความ โรคจิต	คอลัมน์ถาม-ตอบ และแสดงความคิดเห็น ของผู้อ่าน	รูปแบบการ นำเสนออื่น ๆ	โฆษณา	รวม
Women's health ฉบับที่ 1	จำนวนครั้ง ร้อยละ	29 34.94	2 2.41	1 1.20	4 4.82	12 14.46	35 42.17	83 100
Women's health ฉบับที่ 2	จำนวนครั้ง ร้อยละ	29 32.22	2 2.22	1 1.11	5 5.56	21 23.33	32 35.56	90 100
Women's health ฉบับที่ 3	จำนวนครั้ง ร้อยละ	32 29.36	4 3.67	2 1.83	2 1.83	31 28.44	38 34.87	109 100
Women's health ฉบับที่ 4	จำนวนครั้ง ร้อยละ	19 20.43	3 3.23	2 2.15	2 2.15	29 31.18	38 40.86	93 100
รวม	จำนวนครั้ง ร้อยละ	109 29.07	11 2.93	6 1.60	13 3.47	93 24.80	143 38.13	375 100

ตารางที่ 4 จากการวิเคราะห์นิตยสาร Women's health จำนวน 4 ฉบับ พบว่านิตยสาร Women's health มีการนำเสนอรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลในภาพรวม เรียงลำดับจากมากที่สุดไปอย่างน้อยที่สุด ได้ดังนี้ รูปแบบโฆษณา มีจำนวนความถี่เท่ากับ 143 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.13, รูปแบบบทความสุขภาพ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 109 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 29.07, รูปแบบการนำเสนออื่น ๆ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 93 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 24.80, รูปแบบคอลัมน์ถาม-ตอบ และแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน มีจำนวนความถี่เท่ากับ 13 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ

3.47, รูปแบบบทสัมภาษณ์ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 11 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 2.93 และรูปแบบบรรณาธิการ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 6 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 1.60

แผนภูมิที่ 4.3

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลของนิตยสาร Women's health

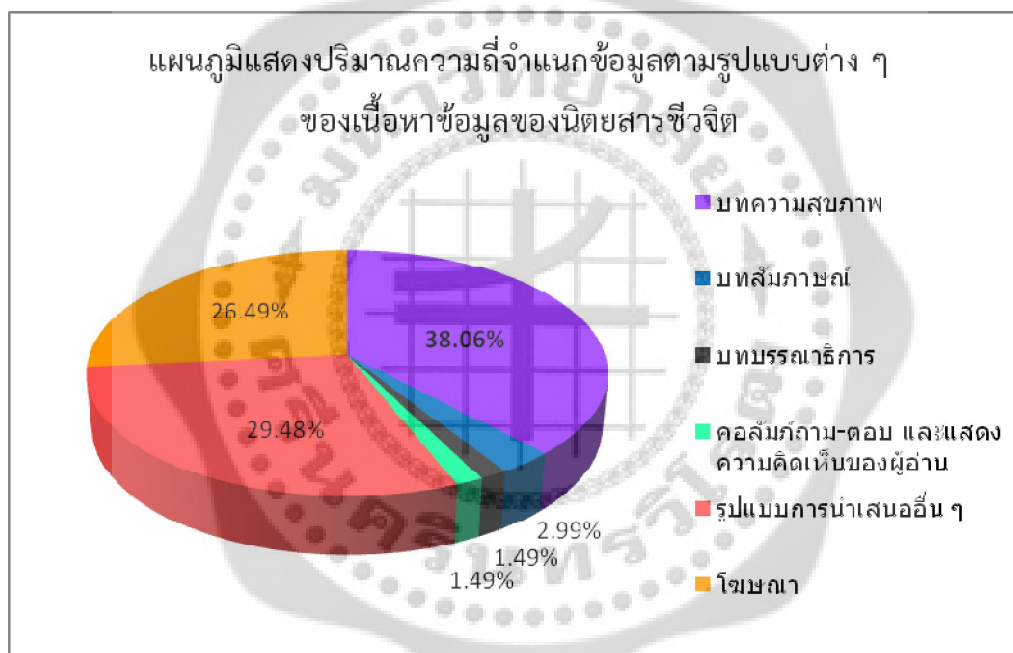


ชื่อนิตยสารสุขภาพ	จำนวนครั้ง/ ร้อยละ	บทความ สุขภาพ	บท สัมภาษณ์	บท บรรณาธิการ	คอลัมน์ถาม-ตอบ และแสดงความคิดเห็น ของผู้อ่าน	รูปแบบการ นำเสนออื่น ๆ	โฆษณา	รวม
ชีวจิต ฉบับที่ 1	จำนวนครั้ง	22	2	1	1	20	18	64
	ร้อยละ	34.38	3.13	1.56	1.56	31.25	28.12	100
ชีวจิต ฉบับที่ 2	จำนวนครั้ง	24	2	1	1	15	21	64
	ร้อยละ	37.50	3.13	1.56	1.56	23.44	32.81	100
ชีวจิต ฉบับที่ 3	จำนวนครั้ง	24	2	1	1	25	17	70
	ร้อยละ	34.29	2.86	1.43	1.43	35.71	24.28	100
ชีวจิต ฉบับที่ 4	จำนวนครั้ง	32	2	1	1	19	15	70
	ร้อยละ	45.71	2.86	1.43	1.43	27.14	21.43	100
รวม	จำนวนครั้ง	102	8	4	4	79	71	268
	ร้อยละ	38.06	2.99	1.49	1.49	29.48	26.49	100

ตารางที่ 5 จากการวิเคราะห์นิตยสารชีวจิต จำนวน 4 ฉบับ พบว่านิตยสารชีวจิต มีการนำเสนอรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลในภาพรวม เรียงลำดับจากมากที่สุดไปอย่างน้อยที่สุด ได้ดังนี้ รูปแบบบทความสุขภาพ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 102 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.06, รูปแบบการนำเสนออื่น ๆ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 79 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 29.48, รูปแบบโฆษณา มีจำนวนความถี่เท่ากับ 71 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 26.49, รูปแบบบทสัมภาษณ์ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 8 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 2.99, รูปแบบคอลัมน์ถาม-ตอบ และแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน มีจำนวนความถี่เท่ากับ 4 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 1.49 และรูปแบบบรรณาธิการ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 4 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 1.49

แผนภูมิที่ 4.4

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลของนิตยสารชีวจิต

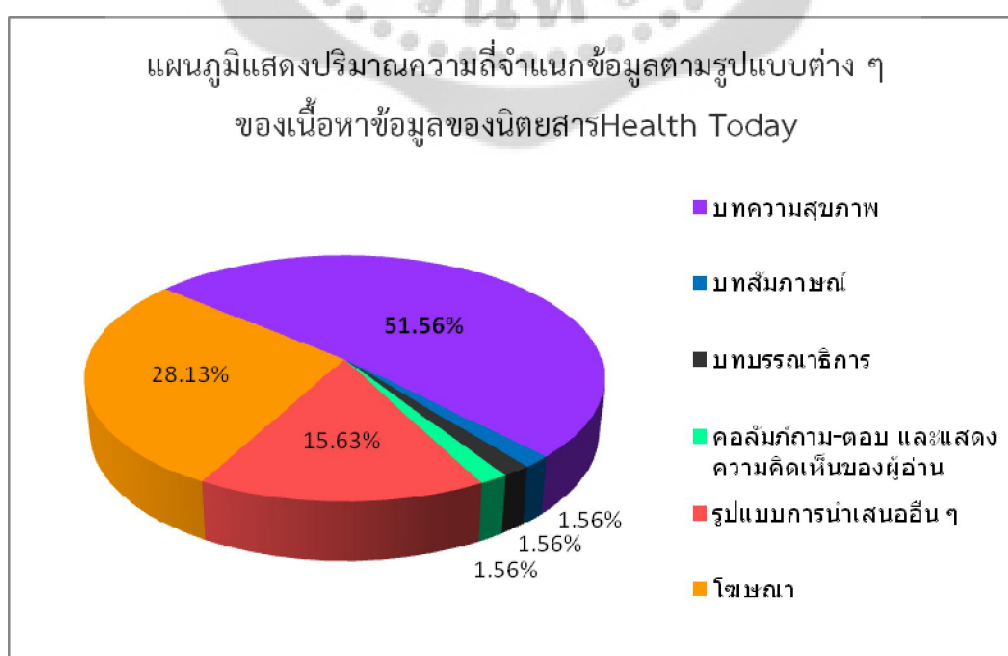


ชื่อนิตยสารสุขภาพ	จำนวนครั้ง/ ร้อยละ	บทความ สุขภาพ	บท สัมภาษณ์	บท บรรณาธิการ	คอลัมน์ถาม-ตอบ และแสดงความคิดเห็น ของผู้อ่าน	รูปแบบการ นำเสนออื่น ๆ	โฆษณา	รวม
Health Today	จำนวนครั้ง	23	1	1	1	13	17	56
ฉบับที่ 1	ร้อยละ	41.07	1.79	1.79	1.79	23.21	30.35	100
Health Today	จำนวนครั้ง	25	1	1	1	12	15	55
ฉบับที่ 2	ร้อยละ	45.45	1.82	1.82	1.82	21.82	27.27	100
Health Today	จำนวนครั้ง	34	1	1	1	4	20	61
ฉบับที่ 3	ร้อยละ	55.74	1.64	1.64	1.64	6.56	32.78	100
Health Today	จำนวนครั้ง	50	1	1	1	11	20	84
ฉบับที่ 4	ร้อยละ	59.52	1.19	1.19	1.19	13.10	23.81	100
รวม	จำนวนครั้ง	132	4	4	4	40	72	256
	ร้อยละ	51.56	1.56	1.56	1.56	15.63	28.13	100

ตารางที่ 6 จากการวิเคราะห์นิตยสาร Health Today จำนวน 4 ฉบับ พบว่านิตยสาร Health Today มีการนำเสนอรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลในภาพรวม เรียงลำดับจากมากที่สุดไปอย่างน้อยที่สุด ได้ดังนี้ รูปแบบบทความสุขภาพ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 132 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 51.56, รูปแบบโฆษณา มีจำนวนความถี่เท่ากับ 72 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 28.13, รูปแบบการนำเสนออื่น ๆ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 40 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 15.63, รูปแบบบทสัมภาษณ์ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 4 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 1.56, รูปแบบคอลัมน์ถาม-ตอบ และแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน มีจำนวนความถี่เท่ากับ 4 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 1.56 และรูปแบบบรรณาธิการ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 4 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 1.56

แผนภูมิที่ 4.5

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลของนิตยสาร Health Today



ตารางที่ 7 แสดงเปรียบเทียบปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ

Men's health			Women's health			ชีวจิต			Health Today		
ลำดับ	รูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูล	ร้อยละ	ลำดับ	รูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูล	ร้อยละ	ลำดับ	รูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูล	ร้อยละ	ลำดับ	รูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูล	ร้อยละ
1	บทความสุขภาพ	35.65	1	โฆษณา	38.13	1	บทความสุขภาพ	38.06	1	บทความสุขภาพ	51.56
2	โฆษณา	34.31	2	บทความสุขภาพ	29.07	2	รูปแบบการนำเสนออื่น ๆ	29.48	2	โฆษณา	28.13
3	รูปแบบการนำเสนออื่น ๆ	23.54	3	รูปแบบการนำเสนออื่น ๆ	24.80	3	โฆษณา	26.48	3	รูปแบบการนำเสนออื่น ๆ	15.63
4	คอลัมน์ถาม-ตอบ	2.92	4	คอลัมน์ถาม-ตอบ	3.47	4	บทสัมภาษณ์	2.99	4	บทสัมภาษณ์	1.56
5	บทสัมภาษณ์	1.79	5	บทสัมภาษณ์	2.93	5	บทบรรณาธิการ	1.49	4	บทบรรณาธิการ	1.56
5	บทบรรณาธิการ	1.79	6	บทบรรณาธิการ	1.60	5	คอลัมน์ถาม-ตอบ	1.49	4	คอลัมน์ถาม-ตอบ	1.56

ตารางที่ 7 จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบปริมาณความถี่นิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 16 ฉบับ พบว่านิตยสารสุขภาพของไทย เมื่อเรียงลำดับ 1-3 มีการนำเสนอรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลอยู่ 3 รูปแบบ คือ รูปแบบบทความสุขภาพ รูปแบบโฆษณา และรูปแบบการนำเสนออื่น ๆ ส่วนอีก 3 รูปแบบที่เหลือ คือ รูปแบบคอลัมน์ถาม-ตอบ และแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน, รูปแบบบทสัมภาษณ์ และรูปแบบบทบรรณาธิการ จะอยู่ในลำดับที่ 4-6

เมื่อพิจารณาแยกในแต่ละรูปแบบสามารถอธิบายได้ดังนี้ รูปแบบบทความสุขภาพ ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร Health Today คิดเป็นร้อยละ 51.56 รองลงมาคือ นิตยสารชีวจิต, Men's Health และ Women's health คิดเป็นร้อยละ 38.06, 35.65 และ 29.07 ตามลำดับ

รูปแบบโฆษณา ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร Women's health คิดเป็นร้อยละ 38.13 รองลงมาคือ นิตยสารMen's Health, Health Today และชีวจิต คิดเป็นร้อยละ 34.31, 28.13 และ 26.48 ตามลำดับ

รูปแบบการนำเสนออื่น ๆ ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสารชีวจิต คิดเป็นร้อยละ 29.48 รองลงมาคือ นิตยสารWomen's health, Men's และ Health Today คิดเป็นร้อยละ 24.80, 23.54 และ 15.63 ตามลำดับ

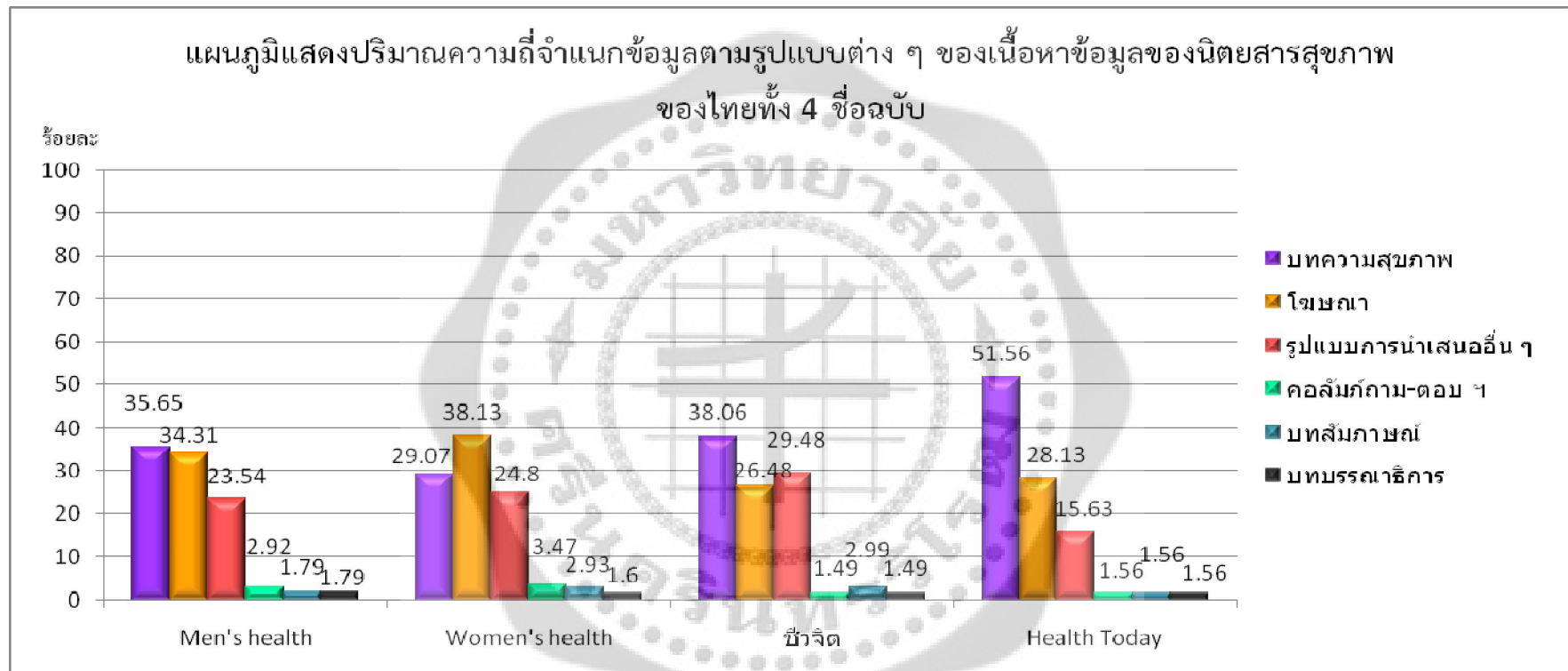
รูปแบบคอลัมน์ถาม-ตอบ และแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสารWomen's health คิดเป็นร้อยละ 3.47 รองลงมาคือ นิตยสารMen's Health, Health Today และชีวจิต คิดเป็นร้อยละ 2.92, 1.56 และ 1.49 ตามลำดับ

รูปแบบบทสัมภาษณ์ ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสารชีวจิต คิดเป็นร้อยละ 2.99 รองลงมาคือ นิตยสารWomen's health, Men's และ Health Today คิดเป็นร้อยละ 2.93, 1.79 และ 1.56 ตามลำดับ

รูปแบบบทบรรณาธิการ ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร Men's Health คิดเป็นร้อยละ 1.79 รองลงมาคือ นิตยสารWomen's health, Health Today และชีวจิต คิดเป็นร้อยละ 1.60, 1.56 และ 1.49 ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 4.6

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ



ส่วนที่ 3 ปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามองค์ความรู้ด้านสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทย
และเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับประเภทองค์ความรู้สุขภาพของนิตยสาร

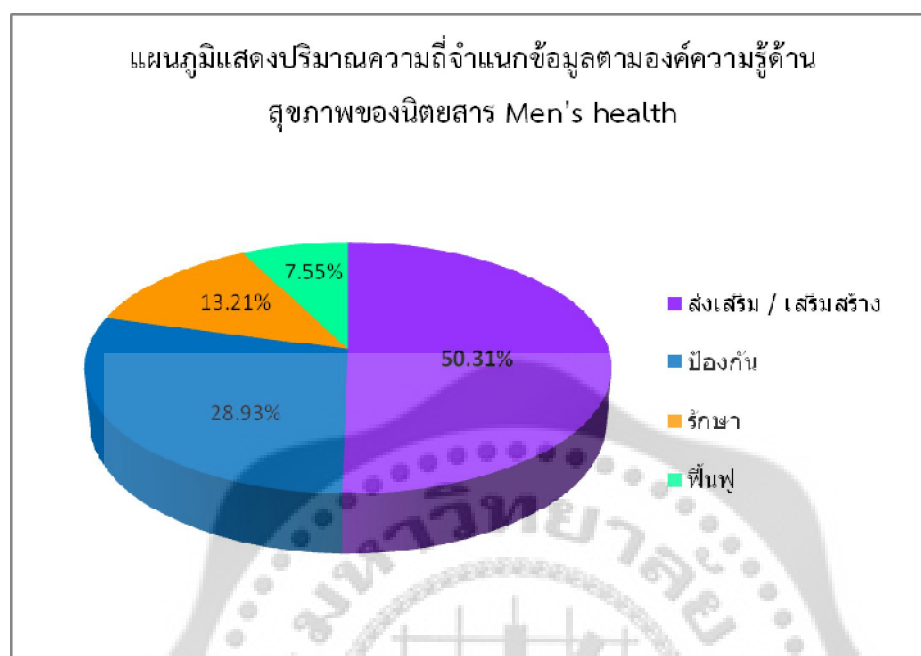
ตารางที่ 8-11 แสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามองค์ความรู้ด้านสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ

ชื่อนิตยสารสุขภาพ	จำนวนครั้ง/ร้อยละ	ส่งเสริม / เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	รวม
Men's health ฉบับที่ 1	จำนวนครั้ง	23	15	6	5	49
	ร้อยละ	46.94	30.61	12.25	10.20	100
Men's health ฉบับที่ 2	จำนวนครั้ง	19	14	4	3	40
	ร้อยละ	47.50	35	10	7.50	100
Men's health ฉบับที่ 3	จำนวนครั้ง	24	11	6	-	41
	ร้อยละ	58.54	26.83	14.63	-	100
Men's health ฉบับที่ 4	จำนวนครั้ง	14	6	5	4	29
	ร้อยละ	48.28	20.68	17.24	13.79	100
รวม	จำนวนครั้ง	80	46	21	12	159
	ร้อยละ	50.31	28.93	13.21	7.55	100

ตารางที่ 8 จากการวิเคราะห์นิตยสาร Men's health จำนวน 4 ฉบับ พบว่านิตยสาร Men's health มีการนำเสนอองค์ความรู้ด้านสุขภาพในภาพรวม เรียงลำดับจากมากที่สุดไปอย่างน้อยที่สุด ได้ดังนี้ ประเภทส่งเสริม / เสริมสร้าง มีจำนวนความถี่เท่ากับ 80 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 50.31 รองลงมาคือ ประเภทป้องกัน มีจำนวนความถี่เท่ากับ 46 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 28.93, ประเภทรักษา มีจำนวนความถี่เท่ากับ 21 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 13.21 และ ประเภทฟื้นฟู มีจำนวนความถี่เท่ากับ 12 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 7.55

แผนภูมิที่ 4.7

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามองค์ความรู้ด้านสุขภาพของนิตยสาร Men's health

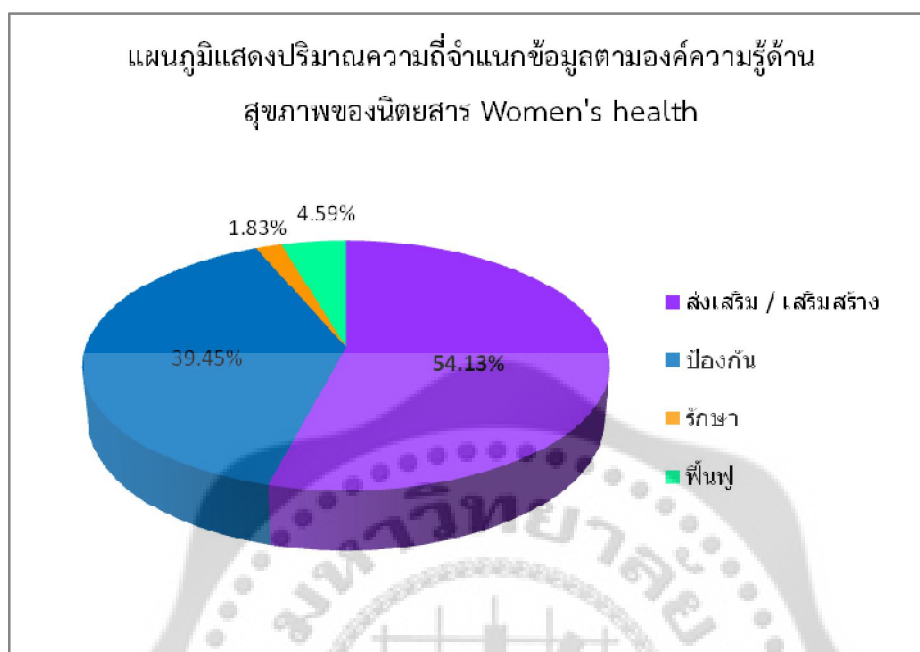


ชื่อนิตยสารสุขภาพ	จำนวนครั้ง/ร้อยละ	ส่งเสริม / เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟันฟู	รวม
Women's health ฉบับที่ 1	จำนวนครั้ง	17	12	-	-	29
	ร้อยละ	58.60	41.40	-	-	100
Women's health ฉบับที่ 2	จำนวนครั้ง	13	14	1	1	29
	ร้อยละ	44.82	48.28	3.45	3.45	100
Women's health ฉบับที่ 3	จำนวนครั้ง	16	12	-	4	32
	ร้อยละ	50	37.50	-	12.50	100
Women's health ฉบับที่ 4	จำนวนครั้ง	13	5	1	-	19
	ร้อยละ	50	37.50	12.50	-	100
รวม	จำนวนครั้ง	59	43	2	5	109
	ร้อยละ	54.13	39.45	1.83	4.59	100

ตารางที่ 9 จากการวิเคราะห์นิตยสาร Women's health จำนวน 4 ฉบับ พบว่านิตยสาร Women's health มีการนำเสนอองค์ความรู้ด้านสุขภาพในภาพรวม เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ได้ดังนี้ ประเภทส่งเสริม / เสริมสร้าง มีจำนวนความถี่เท่ากับ 59 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 54.13 รองลงมาคือ ประเภทป้องกัน มีจำนวนความถี่เท่ากับ 43 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 39.45, ประเภทฟันฟู มีจำนวนความถี่เท่ากับ 5 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 4.59 และประเภทรักษา มีจำนวนความถี่เท่ากับ 2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 1.83

แผนภูมิที่ 4.8

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามองค์ความรู้ด้านสุขภาพของนิตยสาร Women's health

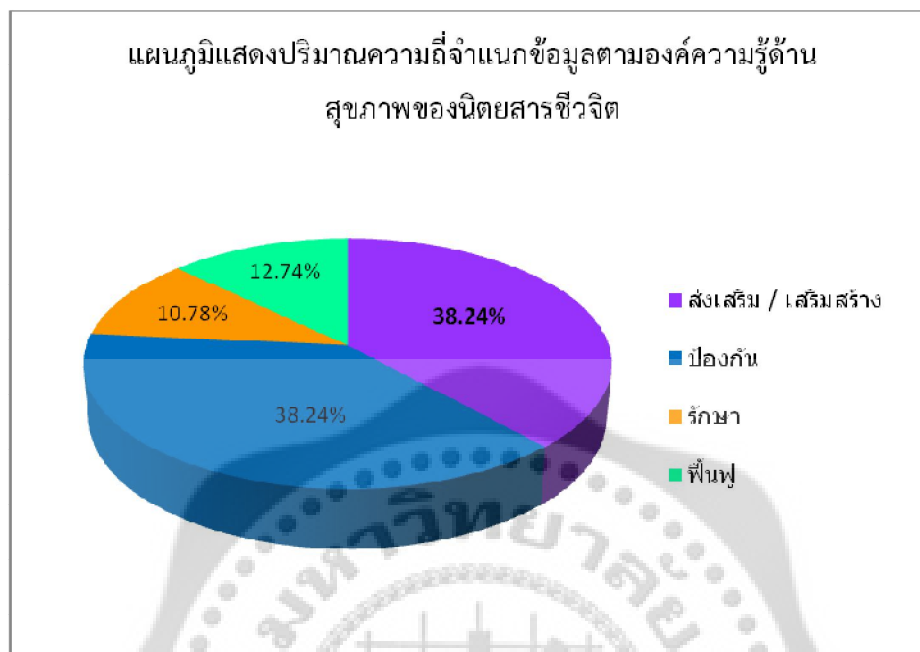


ชื่อนิตยสารสุขภาพ	จำนวนครั้ง/ร้อยละ	ส่งเสริม / เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟันฟู	รวม
ชีวจิต ฉบับที่ 1	จำนวนครั้ง	7	11	3	1	22
	ร้อยละ	31.82	50	13.64	4.54	100
ชีวจิต ฉบับที่ 2	จำนวนครั้ง	10	8	2	4	24
	ร้อยละ	41.67	33.33	8.33	16.67	100
ชีวจิต ฉบับที่ 3	จำนวนครั้ง	7	10	4	3	24
	ร้อยละ	29.17	41.67	16.67	12.49	100
ชีวจิต ฉบับที่ 4	จำนวนครั้ง	15	10	2	5	32
	ร้อยละ	46.87	31.25	6.25	15.63	100
รวม	จำนวนครั้ง	39	39	11	13	102
	ร้อยละ	38.24	38.24	10.78	12.74	100

ตารางที่ 10 จากการวิเคราะห์นิตยสารชีวจิต จำนวน 4 ฉบับ พบว่านิตยสารชีวจิต มีการนำเสนอองค์ความรู้ด้านสุขภาพในภาพรวม เรียงลำดับจากมากที่สุดไปย้งน้อยที่สุด ได้ดังนี้ ประเภทส่งเสริม / เสริมสร้าง และ ประเภทป้องกัน มีจำนวนความถี่เท่ากัน คือ 39 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.24 รองลงมาคือ ประเภทฟันฟู มีจำนวนความถี่เท่ากับ 13 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 12.74 และประเภทรักษา มีจำนวนความถี่เท่ากับ 11 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 10.78

แผนภูมิที่ 4.9

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามองค์ความรู้ด้านสุขภาพของนิตยสารชีวจิต

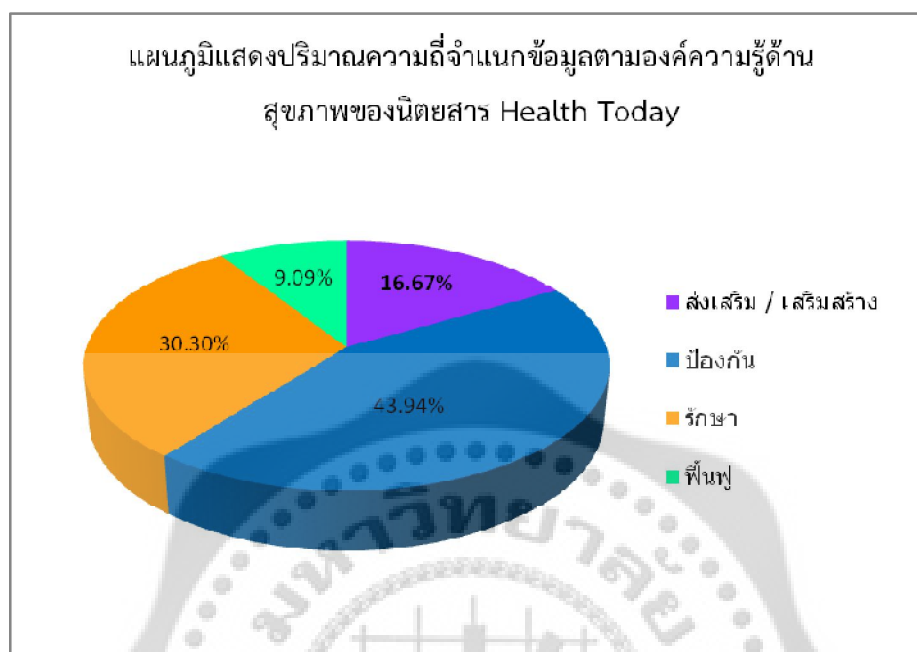


ชื่อนิตยสารสุขภาพ	จำนวนครั้ง/ร้อยละ	ส่งเสริม / เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟันฟู	รวม
Health Today ฉบับที่ 1	จำนวนครั้ง	5	10	8	-	23
	ร้อยละ	21.74	43.48	34.78	-	100
Health Today ฉบับที่ 2	จำนวนครั้ง	4	11	7	3	25
	ร้อยละ	16	44	28	12	100
Health Today ฉบับที่ 3	จำนวนครั้ง	5	13	12	4	34
	ร้อยละ	14.71	38.24	35.29	11.76	100
Health Today ฉบับที่ 4	จำนวนครั้ง	8	24	13	5	50
	ร้อยละ	16	48	26	10	100
รวม	จำนวนครั้ง	22	58	40	12	132
	ร้อยละ	16.67	43.94	30.30	9.09	100

ตารางที่ 11 จากการวิเคราะห์นิตยสารHealth Today จำนวน 4 ฉบับ พบว่านิตยสารHealth Today มีการนำเสนอองค์ความรู้ด้านสุขภาพในภาพรวม เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ได้ดังนี้ ประเภทป้องกัน มีจำนวนความถี่เท่ากับ 58 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 43.94 รองลงมาคือ ประเภทรักษา มีจำนวนความถี่เท่ากับ 40 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 30.30, ประเภทส่งเสริม / เสริมสร้าง มีจำนวนความถี่เท่ากับ 22 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 16.67 และ ประเภทฟันฟู มีจำนวนความถี่เท่ากับ 12 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 9.09

แผนภูมิที่ 4.10

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามองค์ความรู้ด้านสุขภาพของนิตยสาร Health Today



ตารางที่ 12 แสดงเปรียบเทียบปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามองค์ความรู้ด้านสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ

Men's health			Women's health			ชีวจิต			Health Today		
ลำดับ	องค์ความรู้ด้านสุขภาพ	ร้อยละ	ลำดับ	องค์ความรู้ด้านสุขภาพ	ร้อยละ	ลำดับ	องค์ความรู้ด้านสุขภาพ	ร้อยละ	ลำดับ	องค์ความรู้ด้านสุขภาพ	ร้อยละ
1	ส่งเสริม / เสริมสร้าง	50.31	1	ส่งเสริม / เสริมสร้าง	54.13	1	ส่งเสริม / เสริมสร้าง	38.24	1	ป้องกัน	43.94
2	ป้องกัน	28.93	2	ป้องกัน	39.45	2	ป้องกัน	38.24	2	รักษา	30.30
3	รักษา	13.21	3	ฟื้นฟู	4.59	3	ฟื้นฟู	12.70	3	ส่งเสริม / เสริมสร้าง	16.67
4	ฟื้นฟู	7.55	4	รักษา	1.83	4	รักษา	10.78	4	ฟื้นฟู	9.09

ตารางที่ 12 จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบปริมาณความถี่นิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 16 ฉบับ พบว่านิตยสารสุขภาพของไทยส่วนใหญ่มีองค์ความรู้ด้านสุขภาพประเภทส่งเสริม / เสริมสร้าง ในปริมาณความถี่มากที่สุด รองลงมา คือ ป้องกัน รักษา และฟื้นฟู ตามลำดับ ยกเว้นนิตยสาร Health Today มีองค์ความรู้ด้านสุขภาพประเภทป้องกัน ในปริมาณความถี่มากที่สุด รองลงมา คือ รักษา ส่งเสริม และฟื้นฟู ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาแยกในแต่ละรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ สามารถอธิบายได้ดังนี้ ประเภทส่งเสริม / เสริมสร้าง ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร Women's health คิดเป็นร้อยละ 54.13 รองลงมาคือ นิตยสาร Men's Health, ชีวจิต และ Health Today คิดเป็นร้อยละ 50.31, 38.24 และ 16.67 ตามลำดับ

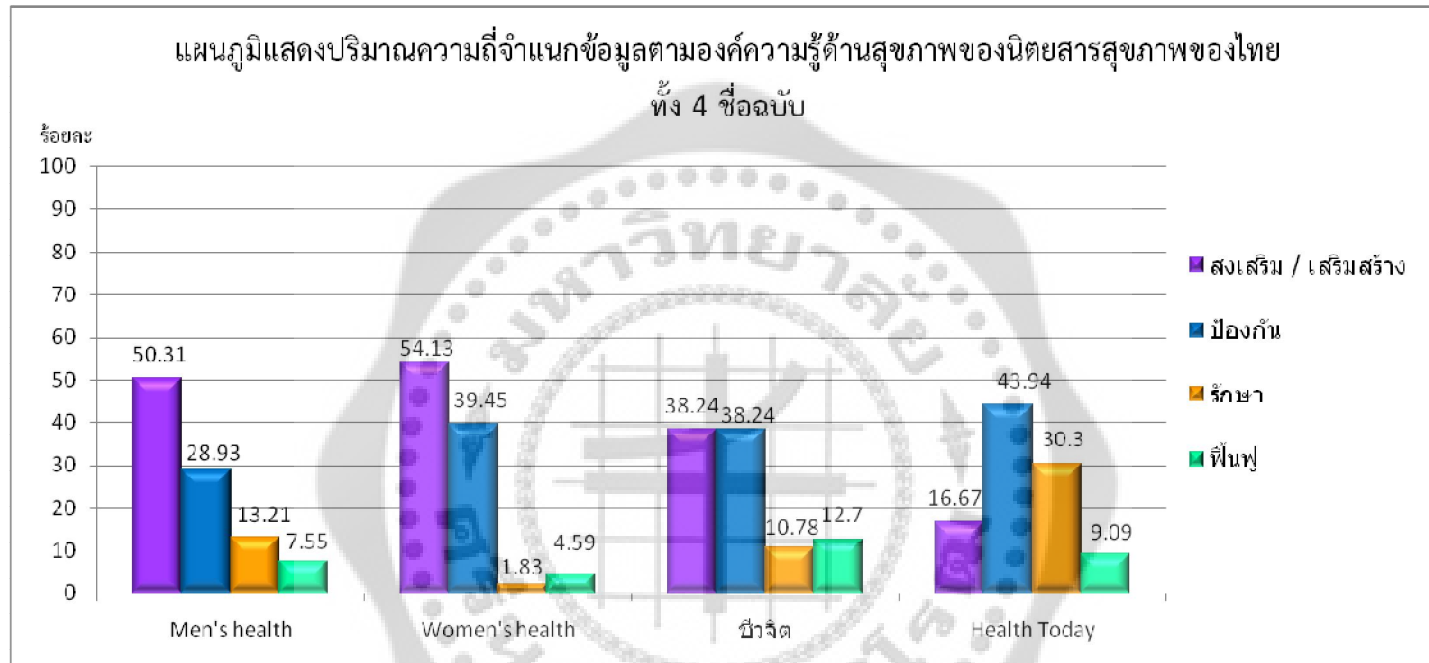
ประเภทป้องกัน ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร Health Today คิดเป็นร้อยละ 43.94 รองลงมาคือ นิตยสาร Women's health, ชีวจิต และ Men's Health คิดเป็นร้อยละ 39.45, 38.24 และ 28.93 ตามลำดับ

ประเภทรักษา ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร Health Today คิดเป็นร้อยละ 30.30 รองลงมาคือ นิตยสาร Men's Health, ชีวจิต และ Women's health คิดเป็นร้อยละ 13.21, 10.78 และ 1.83 ตามลำดับ

ประเภทฟื้นฟู ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสารชีวจิต คิดเป็นร้อยละ 12.70 รองลงมาคือ นิตยสาร Health Today, Men's Health และ Women's health คิดเป็นร้อยละ 9.09, 7.55 และ 4.59 ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 4.11

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามองค์ความรู้ด้านสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ



ตารางที่ 13 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับประเภทองค์ความรู้สุขภาพของนิตยสาร จำแนกตามนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ

n = 16

ระดับประเภทองค์ความรู้สุขภาพของนิตยสาร	ชื่อนิตยสาร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	F	Sig.
ภาพรวม	Health Today	2.32	.859	15.687	.000*
	ชีวจิต	1.98	1.005		
	Men's Health	1.78	.946		
	Women's Health	1.57	.750		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 13 พบว่า นิตยสารที่ต่างกันมีองค์ความรู้สุขภาพของนิตยสารในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงนำผลการวิเคราะห์ไปเปรียบเทียบเชิงซ้อน เพื่อหาว่าค่าเฉลี่ยคู่ใดบ้างที่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของประเภทองค์ความรู้สุขภาพของนิตยสาร จำแนกตามนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับในภาพรวม

ชื่อนิตยสาร	อันดับ	ค่าเฉลี่ย	1	2	3	4
Health Today	1	2.32	-	.338*	.538*	.749*
ชีวจิต	2	1.98		-	.201	.412*
Men's Health	3	1.78			-	.211
Women's Health	4	1.57				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 14 เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับองค์ความรู้สุขภาพของนิตยสารในภาพรวม จำแนกตามชื่อนิตยสารเป็นรายคู่ พบว่า นิตยสารที่แตกต่างกันมีองค์ความรู้สุขภาพของนิตยสารในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 คู่ ได้แก่

1. นิตยสาร Health Today กับนิตยสารชีวจิต
2. นิตยสาร Health Today กับนิตยสาร Men's Health
3. นิตยสาร Health Today กับนิตยสาร Women's Health
4. นิตยสารชีวจิต กับนิตยสาร Women's Health

ซึ่งนิตยสาร Health Today มีระดับองค์ความรู้สุขภาพของนิตยสารในภาพรวมมากกว่านิตยสารอื่น ๆ และนิตยสารชีวจิตมีระดับองค์ความรู้สุขภาพของนิตยสารในภาพรวมมากกว่านิตยสาร Women's Health

ส่วนที่ 4 ปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ
และปริมาณความถี่เกี่ยวกับการมีโฆษณาแฝงในบทความของนิตยสารสุขภาพของไทย

ตารางที่ 15-18 แสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ฉบับ

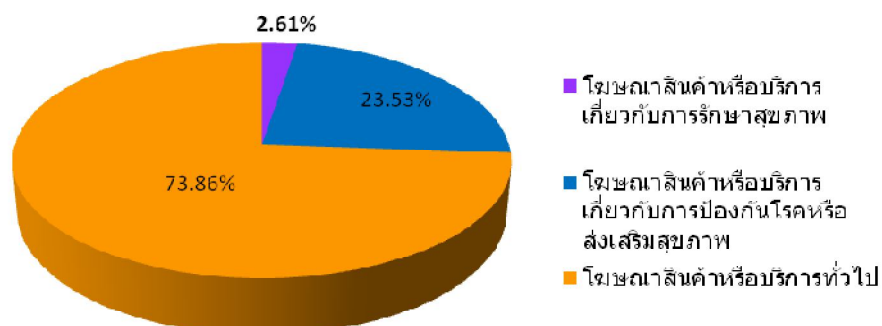
ชื่อนิตยสารสุขภาพ	จำนวนครั้ง/ ร้อยละ	โฆษณาสินค้าหรือ บริการเกี่ยวกับการ รักษาสุขภาพ	โฆษณาสินค้าหรือบริการ เกี่ยวกับการป้องกันโรค หรือส่งเสริมสุขภาพ	โฆษณาสินค้า หรือบริการทั่วไป	รวม
Men's health ฉบับที่ 1	จำนวนครั้ง	-	7	20	27
	ร้อยละ	-	25.93	74.07	100
Men's health ฉบับที่ 2	จำนวนครั้ง	1	5	24	30
	ร้อยละ	3.33	16.67	80	100
Men's health ฉบับที่ 3	จำนวนครั้ง	1	12	33	46
	ร้อยละ	2.17	26.09	71.74	100
Men's health ฉบับที่ 4	จำนวนครั้ง	2	12	36	50
	ร้อยละ	4	24	72	100
รวม	จำนวนครั้ง	4	36	113	153
	ร้อยละ	2.61	23.53	73.86	100

ตารางที่ 15 จากการวิเคราะห์นิตยสารMen's health จำนวน 4 ฉบับ พบว่านิตยสาร Men's health มีการนำเสนอรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ในภาพรวม เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ได้ดังนี้ โฆษณาสินค้าหรือบริการทั่วไป มีจำนวนความถี่เท่ากับ 113 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 73.86, โฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 36 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 23.53 และโฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 4 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 2.61

แผนภูมิที่ 4.12

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ของนิตยสาร Men's health

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ
ของนิตยสาร Men's health



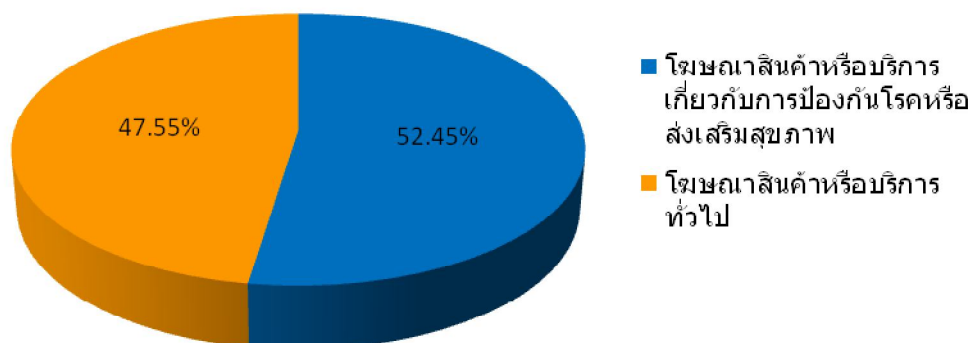
ชื่อนิตยสารสุขภาพ	จำนวนครั้ง/ ร้อยละ	โฆษณาสินค้าหรือ บริการเกี่ยวกับการ รักษาสุขภาพ	โฆษณาสินค้าหรือบริการ เกี่ยวกับการป้องกันโรค หรือส่งเสริมสุขภาพ	โฆษณาสินค้า หรือบริการทั่วไป	รวม
Women's health ฉบับที่ 1	จำนวนครั้ง	-	23	12	35
	ร้อยละ	-	65.71	34.29	100
Women's health ฉบับที่ 2	จำนวนครั้ง	-	19	13	32
	ร้อยละ	-	59.38	40.62	100
Women's health ฉบับที่ 3	จำนวนครั้ง	-	20	18	38
	ร้อยละ	-	52.63	47.37	100
Women's health ฉบับที่ 4	จำนวนครั้ง	-	13	25	38
	ร้อยละ	-	34.21	65.79	100
รวม	จำนวนครั้ง	-	75	68	143
	ร้อยละ	-	52.45	47.55	100

ตารางที่ 16 จากการวิเคราะห์นิตยสาร Women's health จำนวน 4 ฉบับ พบว่านิตยสาร Women's health มีการนำเสนอรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ในภาพรวม เรียงลำดับจากมากที่สุดไปอย่างน้อยที่สุด ได้ดังนี้ โฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 75 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 52.45, โฆษณาสินค้าหรือบริการทั่วไป มีจำนวนความถี่เท่ากับ 68 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 47.55 ส่วนโฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพไม่มีปรากฏ

แผนภูมิที่ 4.13

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ของนิตยสาร Women's health

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบโฆษณาต่างๆ
ของนิตยสาร Women's health



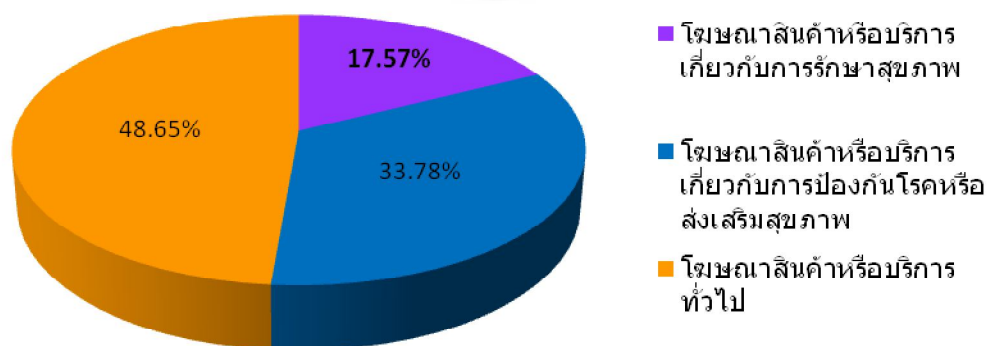
ชื่อนิตยสารสุขภาพ	จำนวนครั้ง/ ร้อยละ	โฆษณาสินค้าหรือ บริการเกี่ยวกับการ รักษาสุขภาพ	โฆษณาสินค้าหรือบริการ เกี่ยวกับการป้องกันโรค หรือส่งเสริมสุขภาพ	โฆษณาสินค้า หรือบริการทั่วไป	รวม
ชีวจิต ฉบับที่ 1	จำนวนครั้ง	5	5	11	21
	ร้อยละ	23.81	23.81	52.38	100
ชีวจิต ฉบับที่ 2	จำนวนครั้ง	4	5	12	21
	ร้อยละ	19.05	23.81	57.14	100
ชีวจิต ฉบับที่ 3	จำนวนครั้ง	4	4	9	17
	ร้อยละ	23.53	23.53	52.94	100
ชีวจิต ฉบับที่ 4	จำนวนครั้ง	-	11	4	15
	ร้อยละ	-	73.33	26.67	100
รวม	จำนวนครั้ง	13	25	36	74
	ร้อยละ	17.57	33.78	48.65	100

ตารางที่ 17 จากการวิเคราะห์นิตยสารชีวจิต จำนวน 4 ฉบับ พบว่านิตยสารชีวจิต มีการนำเสนอรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ในภาพรวม เรียงลำดับจากมากที่สุดไปอย่างน้อยที่สุด ได้ดังนี้ โฆษณาสินค้าหรือบริการทั่วไป มีจำนวนความถี่เท่ากับ 36 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 48.65, โฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 25 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 33.78 และโฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 13 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 17.57

แผนภูมิที่ 4.14

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ของนิตยสารชีวจิต

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ
ของนิตยสารชีวจิต



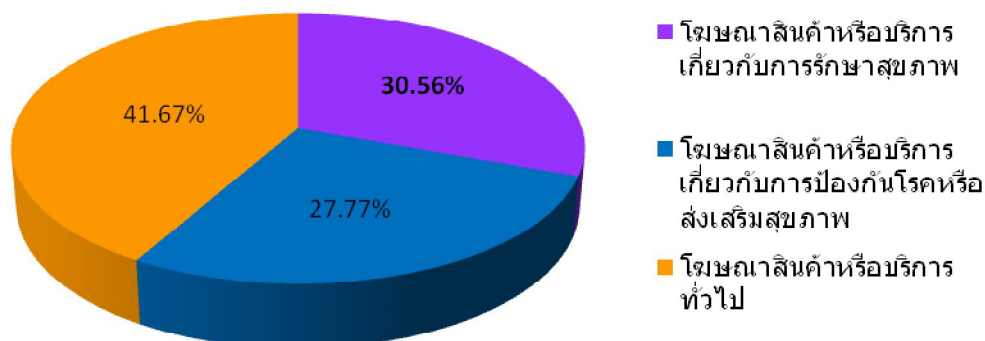
ชื่อนิตยสารสุขภาพ	จำนวนครั้ง/ ร้อยละ	โฆษณาสินค้าหรือ บริการเกี่ยวกับการ รักษาสุขภาพ	โฆษณาสินค้าหรือบริการ เกี่ยวกับการป้องกันโรค หรือส่งเสริมสุขภาพ	โฆษณาสินค้า หรือบริการทั่วไป	รวม
Health Today ฉบับที่ 1	จำนวนครั้ง	5	4	8	17
	ร้อยละ	29.41	23.53	47.06	100
Health Today ฉบับที่ 2	จำนวนครั้ง	3	6	6	15
	ร้อยละ	20	40	40	100
Health Today ฉบับที่ 3	จำนวนครั้ง	7	5	8	20
	ร้อยละ	35	25	40	100
Health Today ฉบับที่ 4	จำนวนครั้ง	7	5	8	20
	ร้อยละ	35	25	40	100
รวม	จำนวนครั้ง	22	20	30	72
	ร้อยละ	30.56	27.77	41.67	100

ตารางที่ 18 จากการวิเคราะห์นิตยสาร Health Today จำนวน 4 ฉบับ พบว่านิตยสาร Health Today มีการนำเสนอรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ในภาพรวม เรียงลำดับจากมากที่สุดไปอย่างน้อยที่สุด ได้ดังนี้ โฆษณาสินค้าหรือบริการทั่วไป มีจำนวนความถี่เท่ากับ 30 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.67, โฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 22 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 30.56 และโฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ มีจำนวนความถี่เท่ากับ 20 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 27.77

แผนภูมิที่ 4.15

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ของนิตยสาร Health Today

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ
ของนิตยสาร Health Today



ตารางที่ 19 แสดงเปรียบเทียบปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ

Men's health			Women's health			ชีวิต			Health Today		
ลำดับ	รูปแบบโฆษณาต่าง ๆ	ร้อยละ	ลำดับ	รูปแบบโฆษณาต่าง ๆ	ร้อยละ	ลำดับ	รูปแบบโฆษณาต่าง ๆ	ร้อยละ	ลำดับ	รูปแบบโฆษณาต่าง ๆ	ร้อยละ
1	โฆษณาสินค้าหรือบริการทั่วไป	73.86	1	โฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ	52.45	1	โฆษณาสินค้าหรือบริการทั่วไป	48.65	1	โฆษณาสินค้าหรือบริการทั่วไป	41.67
2	โฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ	23.53	2	โฆษณาสินค้าหรือบริการทั่วไป	47.55	2	โฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ	33.78	2	โฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ	30.56
3	โฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ	2.61	3	โฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ	-	3	โฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ	17.57	3	โฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ	27.77

ตารางที่ 19 จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบปริมาณความถี่นิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 16 ฉบับ พบว่านิตยสารสุขภาพของไทยส่วนใหญ่มีรูปแบบโฆษณาแบบสินค้าและบริการทั่วไป ในปริมาณความถี่มากที่สุด รองลงมา คือ รูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ และรูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ตามลำดับ

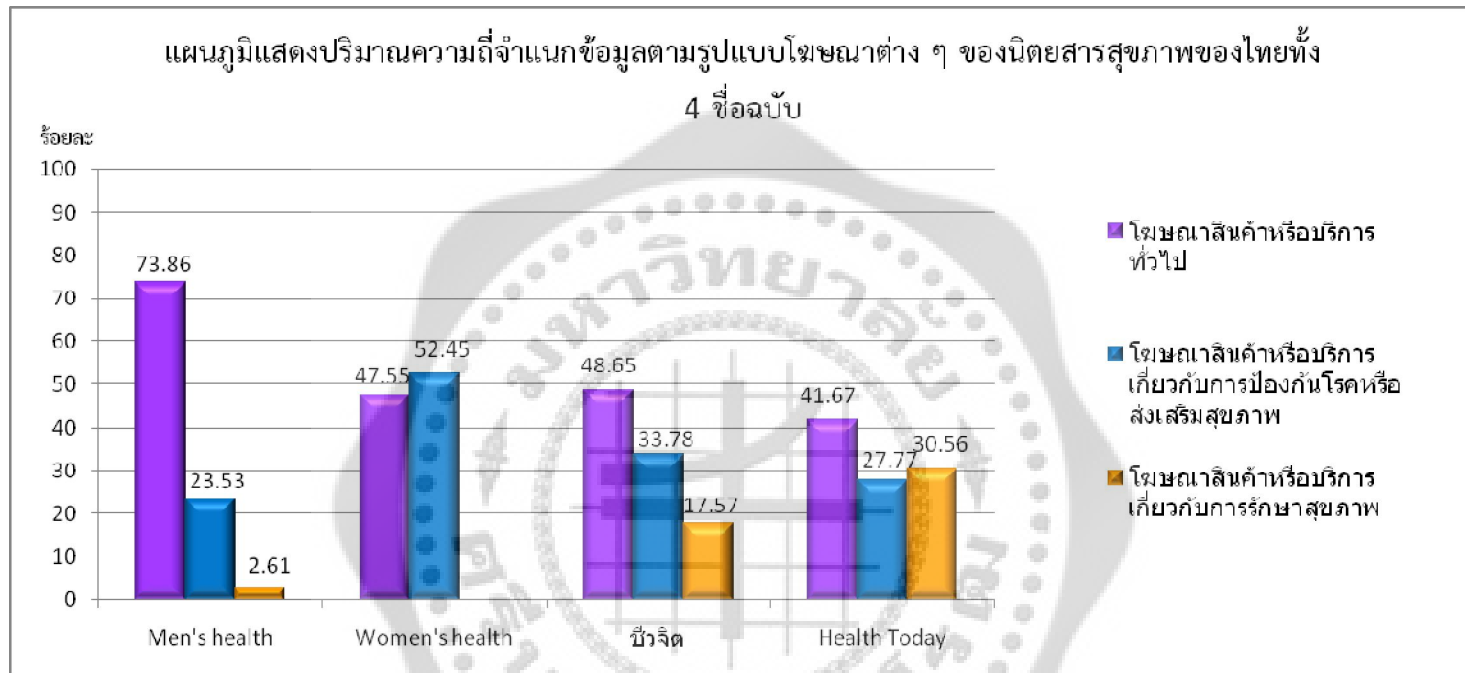
เมื่อพิจารณาแยกในแต่ละรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ สามารถอธิบายได้ดังนี้ รูปแบบโฆษณาแบบสินค้าและบริการทั่วไป ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร Men's Health คิดเป็นร้อยละ 73.86 รองลงมาคือ นิตยสารชีวิต, Women's health และ Health Today คิดเป็นร้อยละ 48.65, 47.55 และ 41.67 ตามลำดับ

รูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร Women's health คิดเป็นร้อยละ 52.45 รองลงมาคือ นิตยสารชีวิต, Health Today และ Men's Health คิดเป็นร้อยละ 33.78, 27.77 และ 23.53 ตามลำดับ

รูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร Health Today คิดเป็นร้อยละ 30.56 รองลงมาคือ นิตยสารชีวิต และ Men's Health คิดเป็นร้อยละ 17.57 และ 2.61 ส่วนนิตยสาร Women's health ไม่มีปรากฏ

แผนภูมิที่ 4.16

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ



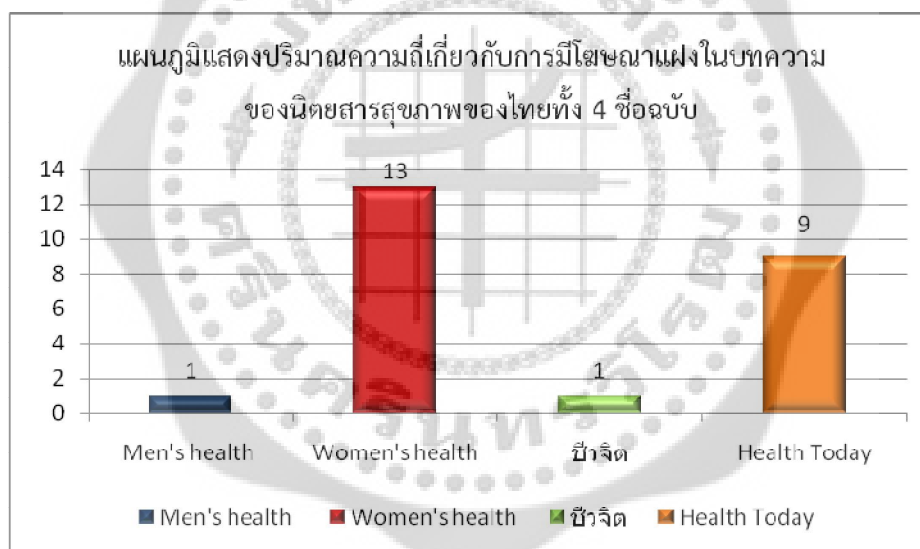
ตารางที่ 20 แสดงปริมาณความถี่เกี่ยวกับการมีโฆษณาแฝงในบทความของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ

ชื่อนิตยสารสุขภาพ	จำนวนครั้ง/ร้อยละ	ฉบับที่ 1	ฉบับที่ 2	ฉบับที่ 3	ฉบับที่ 4	รวม
Men's health	จำนวนครั้ง	1	-	-	-	1
Women's health	จำนวนครั้ง	4	5	2	1	13
ชีวจิต	จำนวนครั้ง	-	-	-	1	1
Health Today	จำนวนครั้ง	-	1	1	7	9

ตารางที่ 20 จากการวิเคราะห์นิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 16 ฉบับ พบว่า นิตยสารสุขภาพของไทยที่มีการโฆษณาแฝงในบทความมากที่สุด คือ นิตยสาร Women's health มีจำนวนความถี่เท่ากับ 13 ครั้งของนิตยสารทั้งหมด รองลงมาคือ นิตยสาร Health Today, ชีวจิต และ Men's health มีจำนวนความถี่เท่ากับ 9, 1 และ 1 ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 4.17

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่เกี่ยวกับการมีโฆษณาแฝงในบทความของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ



ตารางที่ 21 แสดงการจัดอันดับปริมาณความถี่เกี่ยวกับการมีโฆษณาแฝงในบทความของนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ

ปริมาณความถี่	
ชื่อฉบับ	ลำดับ
Women's health	1
Health Today	2
ชีวจิต	3
Men's health	3

ตารางที่ 21 จากการวิเคราะห์นิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 16 ฉบับพบว่านิตยสารสุขภาพของไทยมีการโฆษณาแฝงในบทความ เรียงลำดับมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ได้แก่ นิตยสาร Women's รองลงมาคือนิตยสาร Health Today, ชีวจิต และ Men's health ตามลำดับ

ส่วนที่ 5 แนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทย

จากการวิเคราะห์แนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 16 ฉบับ โดยแบ่งออก 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การนำเสนอเนื้อหาเพื่อส่งเสริม, ป้องกัน และรักษาสุขภาพ และส่วนที่ 2 โรคที่พบมากในปัจจุบัน จากการวิเคราะห์ พบว่า นิตยสารสุขภาพของไทยจะเน้นในเรื่องของการออกกำลังกาย มากที่สุด รองลงมา คือ การกินอาหาร ผัก ผลไม้ และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ การพักผ่อนให้เพียงพอทำจิตใจให้แจ่มใส การลดน้ำหนัก การใช้สมุนไพรบรรเทาโรค การดูแลสุขภาพเพื่อชะลอวัยและลดเลือนริ้วรอย การฝังเข็มรักษาโรค การนวดผ่อนคลาย การดีท็อกซ์ การดูแลรูปร่างให้สมส่วนและการเพิ่มกล้ามเนื้อ การกินอาหารเสริม การฝึกสมาธิ และการใช้ดนตรีบำบัด (ตัวอย่างเนื้อหาในนิตยสารสุขภาพของไทยในภาคผนวก ก)

ในส่วนของโรคที่พบมากในปัจจุบัน โดยจะมีเนื้อหาและการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกัน รักษา และฟื้นฟู ส่วนใหญ่จะนำเสนอเกี่ยวกับโรคเมื่แรงมากที่สุด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ ตับ ต่อมลูกหมาก เต้านม เป็นต้น รองลงมา คือ โรคเกี่ยวกับสมอง หัวใจ ปอด ความเครียด ความดันโลหิต หลอดเลือดหัวใจอุดตัน เบาหวาน กระดูกพรุน ไข้หวัด ภาวะกรดไหลย้อน ไทรอยด์ อัมพาต ข้อเข่าเสื่อม นิ่วในทางเดินปัสสาวะ โรคอ้วน โรคผิวหนัง และโรคที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ (ตัวอย่างเนื้อหาในนิตยสารสุขภาพของไทยในภาคผนวก ก) และเมื่อพิจารณาแยกเป็นภาพรวมของนิตยสาร 4 ประเภทสามารถสรุปได้ดังนี้

นิตยสาร Men's health



เมื่อพิจารณาแต่ละชื่อบุพบ ว่า นิตยสาร Men's health ส่วนที่ 1 การนำเสนอเนื้อหาเพื่อส่งเสริม, ป้องกัน และรักษาสุขภาพพบว่า นิตยสาร Men's health จะเน้นในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

- เครื่องดื่มสุขภาพ
- การฝังเข็ม
- การออกกำลังกาย
- ทำชีวิตให้สดใส
- การดื่มน้ำให้มาก ๆ
- สมุนไพรบรรเทาโรค
- การนวด
- ดนตรีบำบัด
- ดูแลรูปร่างและสุขภาพ

ส่วนที่ 2 โรคที่พบมากในปัจจุบัน ได้แก่

- โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
- โรคซึมเศร้า
- โรคของต่อมลูกหมาก
- โรคตับ
- โรคผิวหนัง (สิว, รอยแผลเป็น ฯลฯ)
- โรคหวัด
- โรคทางสมอง
- โรคคอเลสเทอรอล
- โรคมะเร็ง
- โรคเบาหวาน
- โรคไทรอยด์

นิตยสาร Women's health



นิตยสาร Women's health ส่วนที่ 1 การนำเสนอเนื้อหาเพื่อส่งเสริม, ป้องกัน และรักษาสุขภาพ พบว่า นิตยสาร Women's health จะเน้นในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

- ลดน้ำหนัก
- การเพิ่มกล้ามเนื้อ
- การออกกำลังกาย
- การลดเลือนริ้วรอย
- การฝึกสมาธิ
- การกินผักและผลไม้
- กินอาหารเสริม
- การนวด
- การดูแลผม
- ความงาม
- ดีทีอ็อกซ์

ส่วนที่ 2 โรคที่พบมากในปัจจุบัน ได้แก่

- โรคเครียด
- โรคกระดูกพรุน
- โรคซึมเศร้า
- โรคปอด
- โรคหัวใจ
- โรควัยทอง
- โรคอ้วน
- โรคผิวหนัง(สิว, รอยแผลเป็น ฯลฯ)
- โรคอัลไซเมอร์
- โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

นิตยสารชีวจิต



นิตยสารชีวจิต ส่วนที่ 1 การนำเสนอเนื้อหาเพื่อส่งเสริม, ป้องกัน และรักษาสุขภาพพบว่า นิตยสารชีวจิต จะเน้นในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

- อาหารเพื่อสุขภาพ
- ทำจิตใจให้แจ่มใส
- การออกกำลังกาย
- การดูแลสุขภาพ
- การกินผักและผลไม้
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- สมุนไพรรักษาโรค
- การชะลอวัย
- การฝังเข็ม

ส่วนที่ 2 โรคที่พบมากในปัจจุบัน ได้แก่

- โรคเครียด
- โรคกระดูกพรุน
- โรคเบาหวาน
- โรคกรดไหลย้อน
- โรคหวัด
- โรคภูมิแพ้
- โรคไทรอยด์
- โรคความดันโลหิต
- โรคมะเร็ง
- โรคหัวใจ
- โรคอัลไซเมอร์
- โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
- โรคข้อเข่าเสื่อม
- โรคอัมพาต

นิตยสาร Health Today



นิตยสาร Health Today ส่วนที่ 1 การนำเสนอเนื้อหาเพื่อส่งเสริม, ป้องกัน และรักษาสุขภาพพบว่า นิตยสารชีวจิต จะเน้นในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

- อาหาร ผักและผลไม้เพื่อสุขภาพ
- ทำจิตใจให้แจ่มใส
- การออกกำลังกาย
- การดูแลสุขภาพ
- การดีท็อกซ์
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- สมุนไพรรักษาโรค
- โยคะ การนั่งสมาธิ
- การลดน้ำหนัก
- ดนตรีบำบัด

ส่วนที่ 2 โรคที่พบมากในปัจจุบัน ได้แก่

- โรคเครียด
- โรคภูมิแพ้
- โรคเบาหวาน
- โรคกระเพาะกรดไหลย้อน
- โรคหวัด
- โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
- โรคเกี่ยวกับฟัน
- โรคความดันโลหิต
- โรคเมะเร็ง
- โรคนิ่วทางเดินปัสสาวะ
- โรคอัลไซเมอร์
- โรคที่เกิดจากผู้หญิง
- โรคข้อเข่าเสื่อม
- โรคผิวหนัง (สิว, รอยแผลเป็น ฯลฯ)

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารด้านสุขภาพไทย” เป็นการวิเคราะห์เนื้อหาสุขภาพของนิตยสารไทยว่ามีประเด็นใดน่าสนใจบ้าง เพื่อนำมาพัฒนาต่อยอดต่อไป ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามกระบวนการจนบรรลุ จากการศึกษาสามารถสรุปผลได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์เนื้อหาและรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลในนิตยสารสุขภาพของไทย
2. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทย
3. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ในนิตยสารสุขภาพของไทย
4. เพื่อศึกษาแนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิตยสารสุขภาพของไทย ตั้งแต่เดือนมกราคม-เมษายน 2555 ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกโดยแยกประเภทของนิตยสารออกเป็น 4 ประเภทคือ 1) นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพเฉพาะด้าน ในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือก นิตยสารชีวจิต 2) นิตยสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป ในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือก นิตยสาร Health Today 3) นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพ และการดูแลสุขภาพของผู้ชาย ในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือก นิตยสาร Men's health และ 4) นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพ และความงามของผู้หญิง ในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือก นิตยสาร Women's health หลังจากนั้นเลือกออกมาประเภทละ 4 ฉบับ รวมนิตยสารที่นำมาศึกษาทั้งหมด 16 ฉบับ

สรุปผลการวิจัย

1. ปริมาณความถี่ในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทย

จากนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 16 ฉบับ พบว่า นิตยสารสุขภาพของไทยที่มีปริมาณเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพมากที่สุด คือ นิตยสาร Health Today คิดเป็นร้อยละ 51.56 ของนิตยสารทั้งหมด รองลงมา คือ นิตยสารชีวจิต, Men's health และ Women's health คิดเป็นร้อยละ 39.06, 35.65 และ 29.07 ตามลำดับ

2. ปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลของนิตยสารสุขภาพของไทย

จากนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 16 ฉบับ พบว่านิตยสารสุขภาพของไทย เมื่อเรียงลำดับ 1-3 มีการนำเสนอรูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลอยู่ 3 รูปแบบ คือ รูปแบบบทความสุขภาพ รูปแบบโฆษณา และรูปแบบการนำเสนออื่น ๆ ส่วนอีก 3 รูปแบบที่เหลือ คือ รูปแบบคอลัมน์ถาม-ตอบ และแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน, รูปแบบบทสัมภาษณ์ และรูปแบบบทบรรณาธิการ จะอยู่ในลำดับที่ 4-6 เมื่อพิจารณาแยกในแต่ละรูปแบบสามารถอธิบายได้ดังนี้

2.1 รูปแบบบทความสุขภาพ ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร *Health Today* รองลงมาคือ นิตยสาร *ชีวจิต*, *Men's Health* และ *Women's health* ตามลำดับ

2.2 รูปแบบโฆษณา ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร *Women's health* รองลงมาคือ นิตยสาร *Men's Health*, *Health Today* และ *ชีวจิต* ตามลำดับ

2.3 รูปแบบการนำเสนออื่น ๆ ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร *ชีวจิต* รองลงมาคือ นิตยสาร *Women's health*, *Men's* และ *Health Today* ตามลำดับ

2.4 รูปแบบคอลัมน์ถาม-ตอบ และแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร *Women's health* รองลงมาคือ นิตยสาร *Men's Health*, *Health Today* และ *ชีวจิต* ตามลำดับ

2.5 รูปแบบบทสัมภาษณ์ ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร *ชีวจิต* รองลงมาคือ นิตยสาร *Women's health*, *Men's* และ *Health Today* ตามลำดับ

2.6 รูปแบบบทบรรณาธิการ ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร *Men's Health* รองลงมาคือ นิตยสาร *Women's health*, *Health Today* และ *ชีวจิต* ตามลำดับ

3. ปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามองค์ความรู้ด้านสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทย และเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับประเภทองค์ความรู้สุขภาพของนิตยสาร

จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบปริมาณความถี่นิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 16 ฉบับ พบว่า นิตยสารสุขภาพของไทยส่วนใหญ่มีองค์ความรู้ด้านสุขภาพประเภทส่งเสริม / เสริมสร้าง ในปริมาณความถี่มากที่สุด รองลงมา คือ ป้องกัน รักษา และฟื้นฟู ตามลำดับ ยกเว้นนิตยสาร *Health Today* มีองค์ความรู้ด้านสุขภาพประเภทป้องกัน ในปริมาณความถี่มากที่สุด รองลงมา คือ รักษา ส่งเสริม และฟื้นฟู ตามลำดับเมื่อพิจารณาแยกในแต่ละรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ สามารถอธิบายได้ดังนี้

3.1 ประเภทส่งเสริม / เสริมสร้าง ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร *Women's health* รองลงมาคือ นิตยสาร *Men's Health*, *ชีวจิต* และ *Health Today* ตามลำดับ

3.2 ประเภทป้องกัน ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร *Health Today* รองลงมาคือ นิตยสาร *Women's health*, *ชีวจิต* และ *Men's Health* ตามลำดับ

3.3 ประเภทรักษา ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร *Health Today* รองลงมาคือ นิตยสาร *Men's Health*, *ชีวจิต* และ *Women's health* ตามลำดับ

3.4 ประเภทฟื้นฟู ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร *ชีวจิต* รองลงมาคือ นิตยสาร *Health Today*, *Men's Health* และ *Women's health* ตามลำดับ

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับประเภทองค์ความรู้สุขภาพของนิตยสาร พบว่า นิตยสารที่แตกต่างกันมีองค์ความรู้สุขภาพของนิตยสารในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ปริมาณความถี่จำแนกข้อมูลตามรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ และปริมาณความถี่เกี่ยวกับการมีโฆษณาแฝงในบทความของนิตยสารสุขภาพของไทย

จากนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 16 ฉบับ พบว่านิตยสารสุขภาพของไทยส่วนใหญ่มีรูปแบบโฆษณารูปแบบสินค้าและบริการทั่วไป ในปริมาณความถี่มากที่สุด รองลงมา คือ รูปแบบสินค้าหรือบริการ

เกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ และรูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ตามลำดับ เมื่อพิจารณาแยกในแต่ละรูปแบบโฆษณาต่าง ๆ สามารถอธิบายได้ดังนี้

4.1 รูปแบบโฆษณาแบบสินค้าและบริการทั่วไป ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร *Men's Health* รองลงมาคือ นิตยสาร *ชีวจิต*, *Women's health* และ *Health Today* ตามลำดับ

4.2 รูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร *Women's health* รองลงมาคือ นิตยสาร *ชีวจิต*, *Health Today* และ *Men's Health* ตามลำดับ

4.3 รูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ที่มีปริมาณความถี่มากที่สุด คือ นิตยสาร *Health Today* รองลงมาคือ นิตยสาร *ชีวจิต* และ *Men's Health* ส่วนนิตยสาร *Women's health* ไม่มีปรากฏ

ในส่วนของการโฆษณาแฝงในบทความ เรียงลำดับมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ได้แก่ นิตยสาร *Women's* รองลงมาคือ นิตยสาร *Health Today*, *ชีวจิต* และ *Men's health* ตามลำดับ

5. แนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทย

จากการวิเคราะห์แนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทยทั้ง 16 ฉบับ โดยแบ่งออก 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การนำเสนอเนื้อหาเพื่อส่งเสริม, ป้องกัน และรักษาสุขภาพ และส่วนที่ 2 โรคที่พบมากในปัจจุบัน จากการวิเคราะห์ พบว่า นิตยสารสุขภาพของไทยจะเน้นในเรื่องของการออกกำลังกาย มากที่สุด รองลงมา คือ การกินอาหาร ผัก ผลไม้ และเครื่องดื่ມเพื่อสุขภาพ การพักผ่อนให้เพียงพอทำให้จิตใจแจ่มใส การลดน้ำหนัก การใช้สมุนไพรบรรเทาโรค การดูแลสุขภาพเพื่อชะลอวัยและลดเลือนริ้วรอย การฝังเข็มรักษาโรค การนวดผ่อนคลาย การดีท็อกซ์ การดูแลรูปร่างให้สมส่วนและการเพิ่มกล้ามเนื้อ การกินอาหารเสริม การฝึกสมาธิ และการใช้ดนตรีบำบัด

ในส่วนของโรคที่พบมากในปัจจุบัน โดยจะมีเนื้อหาและการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันรักษา และฟื้นฟู ส่วนใหญ่จะนำเสนอเกี่ยวกับโรคเมื่งแรงมากที่สุด เช่น เมื่งแรงลำไส้ใหญ่ ตับ ต่อมลูกหมาก เต้านม เป็นต้น รองลงมา คือ โรคเกี่ยวกับสมอง หัวใจ ปอด ความเครียด ความดันโลหิต หลอดเลือดหัวใจอุดตัน เบาหวาน กระดูกพรุน ไข้วัด กระเพาะกรดไหลย้อน ไทรอยด์ อัมพาต ข้อเข่าเสื่อม นิ่วในทางเดินปัสสาวะ โรคอ้วน โรคผิวหนัง และโรคที่เกิดขึ้นกับผู้หญง

อภิปรายผลการวิจัย

1. รูปแบบการนำเสนอเนื้อหา

สำหรับรูปแบบการนำเสนอเนื้อหา ผู้วิจัยพบว่า การนำเสนอความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทย ส่วนใหญ่เป็นการนำเสนอในรูปแบบบทความ ในขณะที่รูปแบบการนำเสนออื่น ๆ ยังไม่ได้นำเสนอเท่าที่ควร ทำให้รูปแบบการนำเสนอไม่มีความหลากหลายและอาจไม่ครอบคลุมความสนใจของผู้อ่าน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทยทั้งหมด 1,345 ครั้ง เป็นการนำเสนอในรูปแบบบทความถึงร้อยละ 37.32 รองลงมาคือ รูปแบบโฆษณา ร้อยละ 32.64 และรูปแบบการนำเสนออื่น ๆ ร้อยละ 23.56 จะเห็นได้ว่า แม้ว่ารูปแบบการสัมภาษณ์จะมีปริมาณเนื้อหาที่และปริมาณความถี่ในการนำเสนออย่างมาก คือเพียงร้อยละ 1.64 แต่รูปแบบบทความยังคงเป็นรูปแบบของการนำเสนอความรู้ด้านสุขภาพมากที่สุดในนิตยสาร

คอลัมน์ถาม-ตอบ และแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน เป็นคอลัมน์ที่มีอยู่ในนิตยสารทุกฉบับที่ศึกษา แต่โดยมากเป็นการเขียนจดหมายของผู้อ่านเข้ามาพูดคุยกับบรรณาธิการมากกว่าถามตอบเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ จึงทำให้ผลการวิจัยออกมาว่าคอลัมน์ถาม-ตอบ และแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน ยังนำเสนอความรู้ด้านสุขภาพในปริมาณความถี่ที่น้อย เช่นเดียวกับบทบรรณาธิการ ก็นำเสนอความรู้ด้านสุขภาพในความถี่ที่น้อยเช่นกันคือมีการนำเสนอเพียงร้อยละ 2.30 ของการนำเสนอความรู้ด้านสุขภาพมากที่สุดในนิตยสารทั้งหมด

รูปแบบโฆษณา เป็นรูปแบบที่มีการนำเสนอมากพอ ๆ กับบทความสุขภาพ โดยโฆษณานอกจากจะมุ่งเน้นเพื่อสนับสนุนการขายสินค้าและบริการแล้ว โฆษณาบางชิ้นยังให้ความรู้เกี่ยวกับด้านสุขภาพแก่ผู้อ่าน โดยสอดแทรกในลักษณะของบทความสั้น ๆ ในพื้นที่โฆษณา ซึ่งนับว่าเป็นการนำเสนอในอีกรูปแบบหนึ่งที่จะสร้างความสนใจให้กับผู้อ่านได้มาก จากลักษณะการใช้ภาษา และรูปภาพประกอบ สอดคล้องกับงานวิจัยของ McQuarrie and Mick (1996) ที่กล่าวว่า กลวิธีการใช้คำเพื่อโน้มน้าวใจยังสามารถดึงดูดความสนใจได้มากกว่าการใช้รูปภาพ

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่กล่าวถึงรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาที่สอดคล้องกับงานวิจัยที่กล่าวว่าการนำเสนอรูปแบบการนำเสนอเนื้อหา นั้น คือ บทความสุขภาพ ไว้ดังนี้

ลักขมิ ไชยทองศรี (2541) ศึกษาเรื่อง บทบาทของนิตยสารสตรีในการเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย โดยการวิเคราะห์เนื้อหาและรูปแบบการนำเสนอเกี่ยวกับเนื้อหาสุขภาพอนามัยที่ปรากฏในนิตยสารสตรี 4 ฉบับ ได้แก่ ขวัญเรือน กุลสตรี ดิฉัน และแพรว พบว่า นิตยสารกุลสตรีนำเสนอปริมาณเนื้อหาในเชิงวิชาการเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยมากที่สุด โดยนำเสนอในรูปแบบคอลัมน์ประจำต่าง ๆ สำหรับประเด็นเนื้อหาที่พบมากที่สุด คือ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยทั่วไป โดยเนื้อหาและรูปแบบของนิตยสาร และผู้อ่านยังเห็นว่าเนื้อหาสาระที่มีประโยชน์มากที่สุด คือ สามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของตนเอง

ฐณิณภัฏ หลักชัยกุล (2544) ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพในนิตยสารเพื่อสุขภาพ: ศึกษากรณีนิตยสารใกล้หมอ ชีวจิต และหมอชาวบ้าน วิจัยเฉพาะคอลัมน์สุขภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และการสัมภาษณ์บรรณาธิการฝ่ายผลิตของนิตยสารทั้ง 3 ฉบับ ผลการวิจัยสรุปว่า รูปแบบการนำเสนอทางเขียนประเภทบทความทั่วไป บทความกึ่งวิชาการ และภาพและการ์ตูน ในส่วนการสัมภาษณ์ผู้ผลิตนิตยสาร พบว่า นักเขียนแพทย์เป็นผู้เขียนที่จำเป็นสำหรับนิตยสาร เนื่องจากในการนำเสนอเนื้อหาต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางการแพทย์ และมีการคัดเลือกเรื่อง โดยพิจารณาจากกระแสสังคมเป็นหลัก นอกจากนี้ปัจจัยด้านโฆษณาและผู้รับสารก็มีความสำคัญต่อการผลิตนิตยสารเช่นกัน

นรกร สมบัติสวัสดิ์ (2546) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการอ่าน ความต้องการเนื้อหา รูปแบบและการนำไปใช้ประโยชน์จากนิตยสารแนวสุขภาพของพนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า พนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทยต้องการให้นิตยสารแนวสุขภาพนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคล และโภชนาการ และ พนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทยต้องการนิตยสารแนวสุขภาพ มีรูปแบบการนำเสนอในลักษณะ การตอบปัญหามากที่สุด และรูปแบบซึ่งต้องการน้อยที่สุด ได้แก่ บทบรรณาธิการ

และณัฐ นาคะสุวรรณ (2547) ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์เนื้อหาหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบบทความ ในปริมาณความถี่มากที่สุด

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า นิตยสารสุขภาพของไทยส่วนใหญ่จะเน้นการให้ข้อมูลด้านสุขภาพในรูปแบบของบทความมากที่สุด และรูปแบบที่น้อยที่สุด คือ บทบรรณาธิการ เพราะฉะนั้นถ้าต้องการจัดทำนิตยสารสุขภาพของไทยให้มีความน่าสนใจ และแตกต่างจากนิตยสารอื่น ๆ อาจเน้นรูปแบบการนำเสนอในรูปแบบอื่น ๆ ที่มีการนำเสนอที่แตกต่างออกไปจะดึงดูดความสนใจของผู้อ่านได้ดีขึ้น

2. องค์ความรู้ด้านสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทย

สำหรับองค์ความรู้ด้านสุขภาพนั้น ผู้วิจัยพบว่า การนำเสนอองค์ความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทย ส่วนใหญ่เป็นการนำเสนอในประเภทส่งเสริม / เสริมสร้าง รองลงมา คือ ป้องกัน รักษา และฟื้นฟู ตามลำดับ ยกเว้นนิตยสาร Health Today มีองค์ความรู้ด้านสุขภาพประเภทป้องกัน ในปริมาณความถี่มากที่สุด รองลงมา คือ รักษา ส่งเสริม / เสริมสร้าง และฟื้นฟู ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบ พบว่าประเภทของนิตยสารที่แตกต่างกันมีระดับองค์ความรู้ด้านสุขภาพในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ข้อมูลองค์ความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทยทั้งหมด 16 ฉบับ จำนวน 502 ครั้ง เป็นการนำเสนอประเภทส่งเสริม / เสริมสร้าง ร้อยละ 39.84 รองลงมาคือ ประเภทป้องกัน ร้อยละ 37.05, ประเภทรักษา ร้อยละ 12.75 และประเภทฟื้นฟู ร้อยละ 8.37

ผลการวิจัย พบว่า นิตยสารมีข้อมูลส่วนใหญ่ที่เน้นการดูแลป้องกันสุขภาพตนเองและครอบครัวในเบื้องต้นก่อนการเจ็บไข้ได้ป่วย ด้วยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและครบ 5 หมู่ รวมถึงการใช้ชีวิตที่มีความรื่นรมย์อย่างสมดุลทั้งทางกายและใจให้ครบถ้วนเพื่อทำให้มีสุขภาพยั่งยืนและมีคุณภาพชีวิตที่ดี สอดคล้องกับนิพนธ์ พุฒินาสน์ (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์เนื้อหา นิตยสารอาหารและสุขภาพ : ศึกษากรณี นิตยสาร Health & Cuisine ผลการวิจัย พบว่า นิตยสารที่ต้องการให้นำเสนอรูปแบบเมนูอาหารมากที่สุด ด้านบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาสุขภาพ พบว่า มีบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านการส่งเสริมสุขภาพ เป็นอันดับ 1 รองลงมา คือ การป้องกันสุขภาพ การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของบรรณาธิการที่เน้นการดูแลและป้องกันสุขภาพของผู้่านนิตยสารก่อนการเจ็บไข้ได้ป่วย นอกจากนี้ พบว่าผู้อ่านนิตยสารมีการเลือกแสวงหาและเลือกรับข่าวสารด้านสุขภาพสำหรับนำไปดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลรอบข้างตามความต้องการและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล รวมถึงผู้อ่านนิตยสารเห็นว่านิตยสารสามารถตอบสนองความพึงพอใจของตน และได้นำเนื้อหาไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเองหลากหลายด้านแตกต่างกันไป และมัลลิกา มัติโก (2530) กล่าวถึงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ ที่เป็นพฤติกรรมการดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัวเพื่อสนับสนุนการดำรงชีวิตให้เป็นไปปกติ ในขณะที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงใน 2 ลักษณะ คือ การดูแลส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันก่อนการเจ็บไข้ได้ป่วย

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า จากนิตยสารที่ศึกษาผู้ผลิตเลือกให้ความสำคัญกับการนำเสนอเนื้อหาสุขภาพเป็นหลัก ซึ่งเน้นเนื้อหาประเภท วิธีการป้องกัน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย โดยเนื้อหาที่ให้อ่านไปดูแลส่งเสริมสุขภาพและป้องกันตนเองก่อนการเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นสำคัญ

3. โฆษณาของนิตยสารสุขภาพของไทย

สำหรับโฆษณาของนิตยสารสุขภาพของไทยนั้น ผู้วิจัยพบว่าการนำเสนอโฆษณาในนิตยสารสุขภาพของไทย ส่วนใหญ่มีการโฆษณาแบบสินค้าและบริการทั่วไป ในปริมาณความถี่มากที่สุด รองลงมา คือ รูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ และรูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ตามลำดับ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการนำเสนอโฆษณาในนิตยสารสุขภาพของไทยทั้งหมด 442 ครั้ง เป็นการนำเสนอรูปแบบโฆษณาสินค้าหรือบริการทั่วไป ร้อยละ 55.88 รองลงมาคือ โฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ ร้อยละ 35.29 และโฆษณาสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ร้อยละ 8.82

จากการศึกษารายละเอียดทำให้ทราบได้ว่า คุณสมบัติหรือสรรพคุณของสินค้าหรือบริการที่ปรากฏในโฆษณาสินค้าหรือบริการที่เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ จะใช้คำที่สื่อถึงการรักษาพยาบาลร่วมกับคำที่เป็นชื่อโรคภัยไข้เจ็บ เช่น บรรเทาอาการปวดท้อง รักษาโรคข้อเสื่อม เป็นต้น ซึ่งคำเหล่านี้จะทำให้ผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายเกิดความกลัว และวิตกกังวลจนต้องใช้สินค้าหรือบริการนั้นเพื่อรักษาโรคที่เกิดขึ้น

ในทางกลับกัน หากเป็นการกล่าวถึงคุณสมบัติหรือสรรพคุณของสินค้าหรือบริการโฆษณาสินค้าหรือบริการที่เกี่ยวกับป้องกันโรคหรือการส่งเสริมสุขภาพ จะใช้คำที่สื่อถึงการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพที่ดี เช่น ป้องกันการเกิดริ้วรอย เพิ่มความสดชื่น เป็นต้น การใช้ภาษาดังกล่าวจะทำให้ผู้บริโภคเกิดความสนใจและคล้อยตามสิ่งที่โฆษณากำลังนำเสนอและเกิดความต้องการที่จะมีสุขภาพที่ดีจนเลือกซื้อสินค้าหรือบริการในโฆษณา

ส่วนการกล่าวถึงคุณสมบัติหรือสรรพคุณของสินค้าหรือบริการในโฆษณาสินค้าหรือบริการทั่วไป จะกล่าวถึงสรรพคุณที่เป็นประโยชน์หรือข้อดีในฐานะที่หาหน้าที่เสริม โดยเชื่อมโยงเข้ากับเรื่องสุขภาพ เนื่องจากบทโฆษณาสินค้าหรือบริการทั่วไปนั้นมีคุณสมบัติหรือสรรพคุณที่ไม่เกี่ยวกับสุขภาพโดยตรง เพื่อให้โฆษณาสอดคล้องกับเนื้อหาของนิตยสารสุขภาพและโน้มน้าวใจผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายของนิตยสารสุขภาพได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าข้อความโฆษณา นับได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของสื่อสิ่งพิมพ์ในการที่จะให้รายละเอียดเกี่ยวกับสินค้า ข้อความโฆษณาต้องมีความยาวพอที่จะให้รายละเอียดของสินค้า แต่ต้องสั้นพอที่จะทำให้ผู้อ่านได้จับใจ สิ่งสำคัญในการสร้างสรรค์ข้อความโฆษณา คือ สำนวนภาษาที่ใช้ต้องเป็นสำนวนภาษาของกลุ่มเป้าหมาย ทั้งนี้เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกได้ว่าข้อความโฆษณาต้องการสื่อสารถึงพวกเขาโดยตรง (กัลยากร วรุลลัญฐานันท์ และพรทิพย์ สัมปัตตะวนิช, 2551) สอดคล้องกับก้องเพชร และสมิทธิ์ (2551) ที่ได้ศึกษาลักษณะภาษาที่ใช้ในโฆษณาที่เป็นสื่อสิ่งพิมพ์เพื่อให้ตระหนักถึงเทคนิค และพลังในการจูงใจของโฆษณา โดยศึกษาจากวารสารและนิตยสารทั้งไทยและต่างประเทศ ผลการศึกษาพบว่า ภาษาในโฆษณามีการใช้รูปแบบประโยคบอกเล่า ประโยคคำสั่ง ประโยคคำถาม การอุทาน การสัมผัสเสียงอักษรและสระ การใช้คำที่ไม่มีความหมาย หรือคำที่คิดค้นขึ้นใหม่ซึ่งมีผลต่อความรู้สึกในทางบวก

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ภาษาที่ดีในโฆษณาในนิตยสารสุขภาพของไทยนั้น จะเน้นเรื่องของสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ จนกลายเป็นกระแสสังคมในปัจจุบัน แม้แต่การโฆษณาสินค้าหรือบริการที่ไม่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ยังนำเอาเรื่องสุขภาพมาเป็นจุดขายสินค้าหรือบริการ เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องสุขภาพของผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมาย

4. แนวโน้มของนิตยสารสุขภาพของไทย

สำหรับแนวโน้มของนิตยสารสุขภาพของไทยนั้น ผู้วิจัยพบว่าการนำเสนอแนวโน้มของนิตยสารสุขภาพของไทย จากการวิเคราะห์ข้อมูลการนำเสนอโฆษณาในนิตยสารสุขภาพของไทยทั้งหมด 16 ฉบับ โดยแบ่งออก 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การนำเสนอเนื้อหาเพื่อส่งเสริม, ป้องกัน และรักษาสุขภาพ และส่วนที่ 2 โรคที่พบมากในปัจจุบัน สรุปได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 การนำเสนอเนื้อหาเพื่อส่งเสริม, ป้องกัน และรักษาสุขภาพ พบว่า นิตยสารสุขภาพของไทย จะเน้นในเรื่องของการออกกำลังกาย มากที่สุด รองลงมา คือ การกินอาหาร ผัก ผลไม้ และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ การพักผ่อนให้เพียงพอทำให้จิตใจให้แจ่มใส การลดน้ำหนัก การใช้สมุนไพรบรรเทาโรค การดูแลสุขภาพเพื่อชะลอวัยและลดเลือนริ้วรอย การฝังเข็มรักษาโรค การนวดผ่อนคลาย การดีท็อกซ์ การดูแลรูปร่างให้สมส่วนและการเพิ่มกล้ามเนื้อ การกินอาหารเสริม การฝึกสมาธิ และการใช้ดนตรีบำบัด

ส่วนที่ 2 โรคที่พบมากในปัจจุบัน พบว่าจะมีการนำเสนอเนื้อหาและการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันรักษา และฟื้นฟู ส่วนใหญ่จะนำเสนอเกี่ยวกับโรคมะเร็งมากที่สุด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ ตับ ต่อมลูกหมาก เต้านม เป็นต้น รองลงมา คือ โรคเกี่ยวกับสมอง หัวใจ ปอด ความเครียด ความดันโลหิต หลอดเลือดหัวใจอุดตัน เบาหวาน กระดูกพรุน ไขข้ออักเสบ ภาวะกรดไหลย้อน ไทรอยด์ อัมพาต ข้อเข่าเสื่อม นิ่วในทางเดินปัสสาวะ โรคอ้วน โรคผิวหนัง และโรคที่เกิดขึ้นกับผู้หญิง

จากการศึกษา พบว่า ความต้องการในการนำเสนอเนื้อหาของผู้่านนิตยสารนั้นมีความสอดคล้องกับการใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันของผู้่านนำไปใช้ประโยชน์ในเรื่องของการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และครอบครัว การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ ที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือสภาวะจากปัญหาในสังคมปัจจุบัน สอดคล้องกับนิพนธ์ พงษ์นิพนธ์ (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารอาหารและสุขภาพ : ศึกษากรณีนิตยสารHealth & Cuisine ผลการวิจัย พบว่า บรรณาธิการมีนโยบายและแนวทางให้ผู้่านนิตยสารดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีคุณภาพ โดยเน้นเรื่องการรับประทานอาหารควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ ที่หลากหลาย ซึ่งเนื้อหาที่นำเสนอสามารถเชื่อถือและนำไปปฏิบัติตามได้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผลการวิเคราะห์เนื้อหาพบประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพสูงสุด 3 อันดับแรก คือ อาหารและโภชนาการ การดูแลตนเองทั่วไป และการพัฒนาจิตใจ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของบรรณาธิการและความต้องการของผู้่านนิตยสารที่ให้นิเทศเนื้อหาอาหารและโภชนาการมากที่สุด

นอกจากนี้ เจริญ ทองสม (2553) ทำการศึกษาเรื่องการสื่อสารสุขภาพของสถานีโทรทัศน์ทีวีไทย ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดในการนำเสนอรายการสุขภาพของผู้บริหารสถานีได้ยึดถือประโยชน์ของประชาชนเป็นหลัก บนพื้นฐานแนวคิดและบทบาทของสื่อสาธารณะ อันเป็นแนวคิดสำคัญที่มีผลในการให้ข้อมูลข่าวสารความรู้ที่ถูกต้อง มีความน่าเชื่อถือในรูปแบบที่หลากหลายเพื่อให้เหมาะสมกับการรับรู้และเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของกลุ่มเป้าหมายต่างๆ สำหรับการนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพของประชาชนด้วยตนเอง และยังมีบทบาทในการให้ความร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ที่ต้องการสื่อสารสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชนด้วยตนเอง และยังมีบทบาทในการให้ความร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ที่ต้องการสื่อสารสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน รวมทั้งผู้ผลิตรายการอิสระต่างๆ ในการร่วมแก้ปัญหาสุขภาพ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า แนวโน้มของนิตยสารสุขภาพของไทยนำไปใช้ประโยชน์ในเรื่องของการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และครอบครัว การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ ที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือสภาวะจากปัญหาในสังคมปัจจุบัน ซึ่งเนื้อหาที่มีประโยชน์มากที่สุด คือ สามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและอนามัยของตนเอง สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ที่กล่าวไว้ว่า “สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยความเสมอภาค

เป็นธรรม และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง” และเป้าประสงค์ที่กล่าวไว้ว่าประชาชน ชุมชน ท้องถิ่น และภาคีเครือข่ายมีศักยภาพ และสามารถสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคลดการเจ็บป่วยจากโรคที่ป้องกันได้หรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ มีการใช้ภูมิปัญญาไทยและมีส่วนร่วมจัดการปัญหาสุขภาพของตนเองและสังคมได้ และมีระบบสุขภาพเชิงรุกที่มีประสิทธิภาพ มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ควบคุมโรคและการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

จากการดำเนินการวิจัยเพื่อวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารด้านสุขภาพไทยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ควรนำเสนอความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาด้านสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลายมากขึ้น อาทิ สอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ การจัดรูปแบบหน้ากระดาษ ตำแหน่งการจัดวาง หรือเข้าไปสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อสร้างความน่าสนใจให้กับความรู้ด้านสุขภาพที่น่าเสนอสู่ประชาชน
2. จากการศึกษาเรื่องของโฆษณา ทำให้เห็นว่า ในบทโฆษณาในนิตยสารสุขภาพมีการใช้ภาษาสำนวนที่น่าสนใจหลายกลวิธี ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า บางกลวิธีของนิตยสารสามารถโน้มน้าวใจผู้อ่านให้สนใจ และต้องการบริโภคโฆษณาขึ้นดังกล่าว

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการสัมภาษณ์สื่อมวลชนหรือเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทย เพื่อจะได้ทราบว่านิตยสารแต่ละฉบับนั้นมีหลักการในการนำเสนอบทความด้านสุขภาพ หรือการจัดทำนิตยสารอย่างไร รวมทั้งให้สื่อมวลชนและเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบได้นำเสนอเนื้อหาสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทยให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559)
2. ควรมีการศึกษาในรูปแบบเดียวกับการวิจัยครั้งนี้ แต่เปลี่ยนระยะเวลาที่ศึกษา ทั้งนี้เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับความแตกต่างหรือสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ และเพื่อที่จะได้ทราบว่าช่วงเวลาที่ทำศึกษานั้นมีความสัมพันธ์ต่อการวิจัยหรือไม่
3. ควรศึกษาการนำเสนอเนื้อหาสุขภาพในสื่ออื่น ๆ อาทิ สื่อโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และเว็บไซต์ ทั้งนี้เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับการนำเสนอของนิตยสารสุขภาพของไทยที่ศึกษา ว่ามีความแตกต่างหรือสอดคล้องกันอย่างไร และสามารถสรุปภาพรวมได้อย่างไร

รายการอ้างอิง

- กรรณานุช เกษมสันต์ ณ อยุธยา. (2548). *การวิเคราะห์เนื้อหาความรู้ที่ปรากฏในเพลงสำหรับเด็กปฐมวัย*.
บัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กฤษกมล พุ่มประเสริฐ. (2554). *ปัจจัยที่มีผลต่อผู้ประกอบการธุรกิจเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่ในการเลือก
นิตยสารแจกฟรี ปี เฮลท์ดีเป็นสื่อโฆษณา*. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต บัณฑิต วิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กมลรัฐ อินทรทัศน์ และคณะ(2549). *การพัฒนาองค์ความรู้การสื่อสารเพื่อสุขภาพ Health
communication*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ
สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.).
- กาญจนา แก้วเทพ. (2550). *วิทยุชุมชน (น่าจะ) เป็นกิจของสงฆ์*. นนทบุรี: โครงการสื่อสร้างสรรค์สุขภาพ
(สสส.).
- เชมจิรา ทองสม. (2553). *การสื่อสารสุขภาพของสถานีโทรทัศน์ทีวีไทย*. บัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาการ
บริหารสื่อสารมวลชน คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- โคทม อารียา และคณะ. (2548). *แผนงานวิจัยและพัฒนาระบบสื่อสารสุขภาพสู่ประชาชน*. ใน ปาจารย์ ธนะ
สมบูรณ์กิจ และ สุอังคณา แก้วบุญเรือง (เรียบเรียง). *สถานการณ์การสื่อสารสุขภาพและนักสื่อสาร
สุขภาพ (พ.ศ. 2547-2548)*. หน้า 9-27. กรุงเทพฯ: วิชาการพิมพ์.
- จิตตราพร เรืองจรัส. (2541). *การนำเสนอเนื้อหาส่งเสริมความรู้ความคิดสร้างสรรค์และปลูกฝังค่านิยมทาง
สังคมในนิตยสารสำหรับเด็กและเยาวชน*. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตร์มหาบัณฑิต (การหนังสือพิมพ์)
บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จำเรียง กุระมสุวรรณ. (2533). *ปัญหาการสื่อสารในงานสาธารณสุข*. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาพลศาสตร์
ของการสื่อสาร. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชัยชนม์ ชัยนภัทร. (2550). *การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับอิสลามวิถี*. บัณฑิตวิทยาลัยศิลปศาสตร์
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชิสา สุทธิวรกานต์. (2553). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อนิตยสารวัยรุ่นของนักศึกษาระดับปริญญา
ตรีที่ศึกษาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร*. บัณฑิตวิทยาลัย ปริญญาบริหารธุรกิจ
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฐณิณ กล้วย. (2544). *การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพในนิตยสารเพื่อสุขภาพ: ศักยภาพ
นิตยสารใกล้หมอ ชีวจิต และหมอชาวบ้าน*. วิทยานิพนธ์ วารสารศาสตร์มหาบัณฑิต
(สื่อสารมวลชน) คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ณัฐ นาคะสุวรรณ. (2547). *การวิเคราะห์เนื้อหาหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารเพื่อ
สุขภาพ*. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตร์มหาบัณฑิต คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดร.ณิ หิรัญรักษ์. (2531). *นิตยสาร*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการหนังสือพิมพ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

- ดวงดาว พันธุ์พิกุล. (2544). *การให้สุศึกษาตามแนวนโยบายสุขบัญญัติแห่งชาติในรายการสุขภาพทางโทรทัศน์*. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดารา ทีปะปาล. (2541). *การสื่อสารการตลาด*. กรุงเทพฯ: อมรการพิมพ์.
- ดิศราพรรณ เจริญวงศ์. (2554). *การวิเคราะห์เนื้อหาหนังสือการดูแลสุขภาพในนิตยสารสารคดี*. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสารสนเทศศึกษาบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธนพร อินพุม. (2550). *การวิเคราะห์เนื้อหาหนังสือการดูแลสุขภาพของเครือเนชั่นกรุ๊ป ระหว่างปี พ.ศ. 2541-2549*. บัณฑิตวิทยาลัย สาขาบรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- นพวัฒน์ สุวรรณช่าง. (2553). *การใช้ภาษาโน้มน้าวใจในบทโฆษณาในนิตยสารสุขภาพ*. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นรากร สมบัติสวัสดิ์. (2546). *พฤติกรรมการอ่าน ความต้องการเนื้อหา รูปแบบและการนำไปใช้ประโยชน์จากนิตยสารแนวสุขภาพของพนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (บรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นิกษิณี พงศวินาสันต์. (2552). *การวิเคราะห์เนื้อหาในนิตยสารอาหารและสุขภาพ : ศึกษากรณีนิตยสาร Health & Cuisine*. วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต (สื่อสารมวลชน) คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประมะ สตะเวทิน. (2546). *การสื่อสารมวลชน : กระบวนการและทฤษฎี*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.
- ประจักษ์ พรประเสริฐถาวร. (2539). *การออกแบบสิ่งพิมพ์สำหรับมือใหม่*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ประภาวดี สืบสนธิ์. (2530). *การวิจัยบรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์*. กรุงเทพฯ: คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปาริชาติ สถาปิตานนท์. (2545). *ระเบียบวิธีวิจัยการสื่อสาร*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชราภรณ์ทิพย์รัตน์. (2554). *การวิเคราะห์เนื้อหาสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่สอดคล้องกับกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2552 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. บัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาบรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พีระ จิระโสภณ. (2546). *นิตยสารและวารสาร หลักและทฤษฎีการสื่อสาร*. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พุทธานนท์ มหาขันธ. (2552). *ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์และการส่งเสริมการตลาดที่มีผลต่อแนวโน้มพฤติกรรมการซื้อนิตยสารไลฟ์สไตล์สำหรับผู้ชายในเขตกรุงเทพมหานคร*. บัณฑิตวิทยาลัย ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พุทธิวัฒน์ เกรอด. (2553). *การสื่อสารสุขภาพที่ปรากฏในละครโทรทัศน์ เรื่อง “ว่าวุ่น-รุ่นเล็ก” ทางสถานีโทรทัศน์ทีวีไทย*. บัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาการบริหารสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ภาวณิ มณีนพรัตน์. (2551). *การวิเคราะห์เนื้อหาทางโทรทัศน์ด้านจริยธรรมของเด็กปฐมวัย*. บัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัยพหุภาคมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

- ภัทรนันท์ ชัยพงศ์เกษม. (2539). *พัฒนาการและแนวโน้มของอุตสาหกรรมนิตยสาร : ศึกษาเฉพาะกรณี บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)*. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต คณะนิเทศศาสตร์ ภาควิชาการหนังสือพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มุกิตา โพธิ์กะสังข์. (2551). *เว็บไซต์สุขภาพ การสื่อสารสุขภาพแบบมีปฏิสัมพันธ์ และคุณภาพข้อมูลในเชิงการแพทย์ และสาธารณสุข*. บัณฑิตวิทยาลัย ภาควิชาวารสารสนเทศ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รวิวรรณ ประกอบผล. (2530). *นิตยสารไทย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- ลักขมี ไชยทองศรี. (2541). *บทบาทของนิตยสารสตรีในการเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย*. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต คณะนิเทศศาสตร์ สาขาวิชานิเทศศาสตร์พัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิษณุ สุวรรณเพ็ญ. (2531). *นิตยสาร Magazines : MC 369*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมชาติ ยรรยงสถิตมัน. (2545). *พฤติกรรม的开รับ ความพึงพอใจ และการนำไปใช้ประโยชน์ของผู้่านนิตยสารชายกรณศึกษา นิตยสาร “GM” นิตยสาร “BOSS” และนิตยสาร “ESQUIRE”*. วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สรุญญา สิทธิพล. (2554). *การผลิตรายการโทรทัศน์เพื่อการสื่อสารสุขภาพในรายการ “ผู้หญิงถึงผู้หญิง” ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง 3*. บัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาการบริหารสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อัศวิน เทพาคำ. (2537). *องค์ประกอบ สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนเล่มที่ 18*. กรุงเทพฯ: โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน.
- อุบลรัตน์ ศิริยุวศักดิ์, ไสลทิพย์ จารุภูมิ และอื่นๆ. (2547). *สื่อสารมวลชนเบื้องต้นสื่อสารมวลชน วัฒนธรรม และสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Click, J.W. & Baird, R.N. (1974). *Magazine editing and Production*. University of Michigan, W. C. Brown Co.
- Kerlinger, F.N. (1972). *The functional approach to the study of attitude*. Public Opinion Quarterly, 24.
- Krippendorff, K. (1980). *Content analysis : an introduction to its methodology*. Thousand Oaks, C.A. : Sage.
- Owen, W. (1991). *Modern Magazine Design*. English: King Publishing, Laurence.
- World Health Organization. *Health Communication” Health Promotion Glossary*. Retrieved May 15, 2009, from [www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossry_en](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossry_en.pdf) pdf.

ภาคผนวก





2. บทบรรณาธิการ ในนิตยสาร Women's Health

Letter from the Editor



ความเปลี่ยนแปลงคือสังคมโลก

ขอให้รักตัวเองค่ะ

➡ ถ้าพูดถึงเรื่องความเปลี่ยนแปลง เป็นธรรมชาติที่ถูกต้องไม่เท่าไรเลย เพราะชีวิตอยู่อย่างเร็วและผ่านพ้นไปอย่างรวดเร็วและง่ายดาย แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการที่เราต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้ทันกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ทุกวันนี้เราต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องเงิน เรื่องความรัก เรื่องสุขภาพ เรื่องสังคม เรื่องเทคโนโลยี เรื่องสิ่งแวดล้อม เรื่องทุกอย่างที่เปลี่ยนแปลงอยู่รอบตัวเรา เราต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้ทันกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

เพราะความเปลี่ยนแปลงคือชีวิตจริงของโลกนี้ รักตัวเองและมีความรักในตัวเองเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะถ้าเราไม่รักตัวเอง เราก็จะไม่สามารถรักคนอื่นได้ และถ้าเราไม่รักคนอื่น เราก็จะไม่สามารถรักโลกนี้ได้

แต่สำหรับคนที่มีหัวใจที่เปราะบาง รักตัวเองและมีความรักในตัวเองเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะถ้าเราไม่รักตัวเอง เราก็จะไม่สามารถรักคนอื่นได้ และถ้าเราไม่รักคนอื่น เราก็จะไม่สามารถรักโลกนี้ได้

ขอให้รักตัวเองค่ะ

รักค่ะ
จากทีมงาน



ป.ล. เมื่อเดือนธันวาคมที่ผ่านมา เราได้จัดงาน Women's Health Fair ขึ้นที่ศูนย์ประชุมไบเทค บางนา เพื่อส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของสตรีไทย

นิตยา กิติยากร นิตยา
บรรณาธิการ
nitya@womenshealth.com

อย่าลืมที่จะดูแลสุขภาพของคุณให้ดี
http://www.womenshealth.com

3. คอลัมน์ถาม-ตอบ และแสดงความคิดเห็น ในนิตยสาร Men's Health

THE BEST LIFE | KRIS SAYS

เมื่อไหร่ที่คุณจะเลิกกังวลเรื่องสุขภาพของคุณ

คุณควรกินผักผลไม้ให้มากขึ้น และออกกำลังกายให้มากขึ้น

เมื่อไหร่ที่คุณจะเลิกกังวลเรื่องสุขภาพของคุณ

คุณควรกินผักผลไม้ให้มากขึ้น และออกกำลังกายให้มากขึ้น

Ask the Personal Trainer

เมื่อไหร่ที่คุณจะเลิกกังวลเรื่องสุขภาพของคุณ

คุณควรกินผักผลไม้ให้มากขึ้น และออกกำลังกายให้มากขึ้น

เมื่อไหร่ที่คุณจะเลิกกังวลเรื่องสุขภาพของคุณ

คุณควรกินผักผลไม้ให้มากขึ้น และออกกำลังกายให้มากขึ้น

เมื่อไหร่ที่คุณจะเลิกกังวลเรื่องสุขภาพของคุณ

คุณควรกินผักผลไม้ให้มากขึ้น และออกกำลังกายให้มากขึ้น

เมื่อไหร่ที่คุณจะเลิกกังวลเรื่องสุขภาพของคุณ

คุณควรกินผักผลไม้ให้มากขึ้น และออกกำลังกายให้มากขึ้น

Green at Heart
ความรักแท้

"จุดหมอบให้ตรวจจักษีสแกนไปเรื่อยๆ เจอก้อนเนื้อ
เมื่อไรก็อย่าดีดออกๆ ผมตกใจเหมือนกันว่า ในชีวิตนี้
คนเราจะผ่าตัดได้สักกี่ครั้งเสีย"



ส่วนเงินปันได้อีก ๕๖ ล้านบาท คือส่วนที่รับในแปดรอบแรก
ก็เท่ากับสองปีครึ่งถึงกว่าก็ได้อีก ๕๖ บาทเศษและส่วนนี้ด้วย ซึ่ง
ถ้าจะแบ่งปันออกไปก็เท่ากับแบ่งปัน
ดูเงินปัน (เงินรอบแรกคือเงินต่าง) ๖๐๐,๐๐๐ บาท
"แล้วว่า" การแบ่งปันเงินปันไปนั้นในที่สุดได้มีเงินไป
อยู่โดยเงินปันเข้าก็จ่ายออก แล้วตรงนั้นทำให้เขาขายก็มีสิทธิ
เป็นถึง สิทธิการที่จะมีสิทธิมีเงินปันได้อีกจากอาหาร เป็น
ต้องพูดตามนี้เงินปันเข้าก็จ่าย
"นั่นก็โดยเงินปันเข้าก็จ่ายแล้วแต่เงินปันออกก็
สามารถมีได้จนกว่า จะถึงวันที่เงินปันออก เป็นเพราะต้อง
จ่ายออกแล้วจึงมีเงินปันเข้า ทำให้ขายไปแต่เงินปันเข้า
ขายเงินปัน เข้าก็จ่ายโดยเงินปันเข้า

ที่สุดเกิดเป็นความคุ้นเคย จากติดที่นม เขาหันมา
ตม้น้ำคร่ำ จากติดเนื้อสัตว์ เขาเลิกเพราะสงสาร
จากกินอาหารตามใจปาก เขารู้จักเลือกเมนูที่ปลอดภัย
เมื่อไปภัตตาคารบ้าน เขายอมอดบ้าง เพื่อกลับมากิน

5. รูปแบบการนำเสนออื่น ๆ ในนิตยสาร Men's Health



6.3 โฆษณารูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ในนิตยสาร Health Today



ศูนย์กระดูก-ข้อ และการแพทย์กีฬา ที่ศิริราช



SPORTS & ORTHOPEDIC CENTER by Samitivej

เราขอแนะนำบริการทางการแพทย์เฉพาะทางที่ศิริราช โดยทีมแพทย์ที่มีประสบการณ์ยาวนานในสาขา ศัลยกรรมกระดูกและข้อ ศูนย์เฉพาะทางในโรงพยาบาลศิริราช

1. การตรวจวินิจฉัยและรักษาผู้ป่วยที่มีอาการบาดเจ็บ

2. การตรวจวินิจฉัยและรักษาผู้ป่วยที่มีอาการบาดเจ็บ

3. การตรวจวินิจฉัยและรักษาผู้ป่วยที่มีอาการบาดเจ็บ

Download Sport Mobile Health App by Samitivej
www.svth.co/sportmobile



0-2711-8181
www.samitivej.co.th



สมิติเวช
SAMITIVEJ

1

Increase Sports Performance:
เพิ่มประสิทธิภาพการเล่นกีฬา
ด้วยการตรวจวินิจฉัยและรักษา
การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อ
กระดูก

3

Sports Recovery:
การฟื้นตัวหลังการออกกำลังกาย
ด้วยการตรวจวินิจฉัยและรักษา
การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อ
กระดูก

2

Sports Injury Treatment & Care:
การรักษาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อ
กระดูกด้วยการตรวจวินิจฉัยและรักษา
การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อกระดูก

องค์ความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทย

1. ประเภทส่งเสริม / เสริมสร้าง ในนิตยสาร Women's Health



2. ประเภทป้องกัน ในนิตยสาร Health Today



2. การกินอาหาร ผัก ผลไม้ และเครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ ในนิตยสารชีวิต

เบ็ญจมา

ด้วยภาพ
จาก Shutterstock

รวมเคล็ดลับ

กินแหลมอน เาใจสมอง

หน่อกับพริกย่างจนร้อนจัดจนกระทั่งผิวมันเกราจนยอม
เพราะมันจะนุ่มด้วยรสชาติจากที่เข้าซึ้งอยู่ในเนื้อ
สุกจนนุ่ม จอจะตบแต่งด้วยผลไม้และผักสดจากสวนที่มันมีทั้ง
สีและกลิ่น

สารอาหารที่ดีได้เป็นอย่า

สารอาหารที่ดีได้เป็นอย่า คือ โกลบีน 3 ซึ่งประกอบด้วย
คาร์โบไฮเดรต (CHO) และกรดไขมัน (FAT) เป็นที่ทราบกัน
จึงเป็นที่ทราบกันโดยทั่วกันอยู่แล้ว จึงเป็นที่ยอมรับกันโดย
ปวงชนและคนส่วนใหญ่ได้ แต่ก็มีนักวิชาการที่เห็นว่า
ไม่เพียงพอที่จะได้รับพริกย่างแล้วด้วยและอาจทำให้มีผล
ถึงกับทำให้โกลบีน 3 ได้

นายแพทย์โกลบีน อ.ร. ฮีเบอร์ (Dr. Joseph
R. Heiber) จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่มหาวิทยาลัย
ฮาร์วาร์ด โกลบีน 3 ซึ่งมีผลต่อสุขภาพที่ดี ที่มหาวิทยาลัย
โกลบีน 3 ซึ่ง โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
และที่นั่นแล้ว รวมทั้งที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่ง โกลบีน
และกรดไขมันแล้ว

คุณประโยชน์ของโกลบีน 3 ซึ่งทำให้ โกลบีน
ป็นประโยชน์ มีประโยชน์ 3-3 ซึ่งทำให้ โกลบีน 3
ป็นประโยชน์ มีประโยชน์ 3-3 ซึ่งทำให้ โกลบีน 3
ป็นประโยชน์ มีประโยชน์ 3-3 ซึ่งทำให้ โกลบีน 3

โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย

สารอาหารดี มีหลากหลาย

โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย

โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย

โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย

3 Steps นำสู่ความสำเร็จ

โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย

โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย

โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย

แหลมอนก็อร่อย

โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย

โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย
โกลบีนและโกลบีน 3 ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดย

26 138

3. การพักผ่อนให้เพียงพอทำจิตใจให้แจ่มใส ในนิตยสาร Health Today

[illegible]

4. การลดน้ำหนัก ในนิตยสาร Women's Health

■ Slim-Down Strategies

ธัญธิดา ลิขิตพิทักษ์

นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

“ออกกำลังแล้วแข็งแรงขึ้น จากที่เคยเดินขึ้นสะพานลอยก็เหนื่อยแล้ว ตอนนี้รากลายเป็นคนที่วิ่งวันละ 6 กิโลเมตรได้สบาย”

[illegible]

๔. จุลินทรีย์

ก่อนนำดินไปปลูกพืชผักและผลไม้ เราจำเป็นต้องใช้ดินที่ปราศจากเชื้อโรคและจุลินทรีย์ที่เป็นพิษ เพราะเชื้อโรคและจุลินทรีย์ที่เป็นพิษในดินสามารถทำลายพืชผักและผลไม้ได้ นอกจากนี้เชื้อโรคและจุลินทรีย์ที่เป็นพิษในดินยังสามารถแพร่กระจายไปยังดินรอบข้างได้อีกด้วย

การกำจัดเชื้อโรคและจุลินทรีย์ที่เป็นพิษในดินทำได้หลายวิธี วิธีที่ง่ายที่สุดคือการตากดินในแดดจัดเป็นเวลา 1-2 สัปดาห์ วิธีนี้สามารถทำลายเชื้อโรคและจุลินทรีย์ที่เป็นพิษในดินได้ แต่อาจทำให้ดินแห้งเกินไปได้ วิธีที่ง่ายที่สุดคือการตากดินในแดดจัดเป็นเวลา 1-2 สัปดาห์

การกำจัดเชื้อโรคและจุลินทรีย์ที่เป็นพิษในดินทำได้หลายวิธี วิธีที่ง่ายที่สุดคือการตากดินในแดดจัดเป็นเวลา 1-2 สัปดาห์ วิธีนี้สามารถทำลายเชื้อโรคและจุลินทรีย์ที่เป็นพิษในดินได้ แต่อาจทำให้ดินแห้งเกินไปได้ วิธีที่ง่ายที่สุดคือการตากดินในแดดจัดเป็นเวลา 1-2 สัปดาห์

> ปรับการใช้ชีวิตแบบนี้

เราเริ่มต้นด้วยการออกจากรถยนต์บนถนนที่วิ่งอย่างช้าๆ แล้วเหยียบคันเร่ง โดยที่ระดับเบรคยังไม่ติดแน่น ประกอบกับมีแรงเบรคที่มากเกินไปจนทำให้รถ
กำลังวิ่งช้าลงได้ 4-5 วินาทีจนกว่าจะมาถึงเกียร์ที่ 2 ได้ก็หมด เรา
จึงสังเกตพบกันว่า ตัวรถที่ติดเครื่องจากที่หยุดจอด โดยที่เบรคยังไม่ติดแน่น
อาจทำให้รถที่ติดเครื่องได้ช้าไปได้อีก ในกรณีที่รถติดแน่นพอดีก็ทำให้เรา
มาถึงเกียร์ที่ 2 ได้เร็วและประหยัดน้ำมันได้มากยิ่งขึ้นทีเดียว จึงเป็นประโยชน์ 4 ข้อ
อาทราห์ให้ไปประมาณ 3 เมืองหลัก หรือจะลองดูระหว่างวัน 2 ครั้ง แค่นี้

ก็มาจากสาวคนนี้

» การเริ่มต้นยากที่สุด คือการเริ่มมีเวลาใจตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการ
ออกจากสี่เหลี่ยมนักข่าว ออกมาสู่โลกภายนอกบ้าง หรือหาแรงบันดาลใจ
เป็นรูปธรรมอย่างการมาวิ่งก็อาจจะทำได้ ส่วนตัวเราชอบวิ่งกตัญญู
แบบคนที่ทำแบบเบบๆเป็นปกติในชีวิตประจำวัน ยิ่งกว่า เวลาออกวิ่งพวกเธอ
ก็วิ่งจนได้ใจ (คืออยากไปต่อทำใจตัวเอง) (ตัวเรา)

• การดูแลเป็นระบบอาจทำได้ทั้งภายในและภายนอก ซึ่งต้องคำนึงถึงผลกระทบ
ที่มีต่อสังคม เช่น การเพิ่มขีดความสามารถของชุมชน การระดมทุนจากแหล่งทุนของรัฐ
เป็นต้นว่าหน้าที่ที่น้อย

• เพื่อส่งเสริมการดำเนินงานดังกล่าวให้บรรลุวัตถุประสงค์ ส่วนที่ควรระดมทรัพยากร
ภายนอกที่ลงทุนกับโครงการนี้ ได้แก่ การระดม (David Garrett) ความสำเร็จ
นั้นๆ เพื่อผลักดันการดำเนินงาน

• การมีส่วนร่วมของชุมชน การมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นส่วนสำคัญในการ
2 ปีที่ผ่านมา จะมีสื่อที่ตรงกับความต้องการของชุมชน

62 WOMEN'S HEALTH / JANUARY 2012



เห็นกับปลาและมีละอองน้ำสีขาวมาก หรือมีกลิ่นเขียวเน่า น้ำดำ ซอมๆ ของทอด หอมๆ อย่างนี้และออกก้างจนทรมานได้วัน น้ำหนักก็ลดลงอย่างเห็นได้ชัด ในช่วง 4-5 เดือน น้ำหนักลด 9 กิโลกรัม มาหยุดอยู่ที่น้ำหนักปัจจุบันคือ 45 กิโลกรัมและมีผลต่อ

➤ รางวัลที่ได้รับ

รู้สึกว่าเป็นของยิ่งใหญ่ขึ้นมา จากเดิมที่แค่เดินขึ้นสะพานลอยแถว
เหนือแล้ว ตอนนั้นเราอายุแปดขวบมีแค่ 6 ปีเองแต่ได้สบาย มี
แม่พาเราขึ้นไปเดินด้วยเหมือนกัน ก็ตั้งแต่สมัย 7 ขวบก็ออกมา
เต็ม ส่วนความรักกับเพื่อนสมัยนี้(อืม) อาจจะไม่ได้อุปเพราะเร
เดิมทีอาจจะแค่การที่เราเล่นเปียโนด้วยกันของครูได้ มีความตั้งใจ สด
อาจส่งผลบางอย่างให้มองชีวิตที่ดีได้มีอะไร

[illegible]

5. การใช้สมุนไพรบรรเทาโรค ในนิตยสารชีวจิต

[illegible]

โรคที่มีเนื้อหาและการให้ข้อมูล เกี่ยวกับการป้องกัน รักษา และฟื้นฟูในนิตยสารสุขภาพของไทย

1. โรคมะเร็ง ในนิตยสาร Health Today

มะเร็งกระเพาะอาหาร
พฤติกรรมร้ายกว่ากรรมพันธุ์



พศ.น.น. สิตสารณ
กรรมการบริหาร โรงพยาบาลกรุงเทพ
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

เป็นมะเร็งที่พบได้บ่อยอันดับ 5 ในประเทศไทย... (text continues)

อาการในระยะเริ่มต้น... (text continues)

การป้องกัน... (text continues)



โดยการรักษาเบื้องต้น... (text continues)

ส่วนอาหาร... (text continues)



“หากมีอาการท้องอืด แน่นท้อง... (text continues)”

2. โรคเกี่ยวกับสมอง ในนิตยสาร Health Today

RePort Healthy Living

ไขมันทรานส์ทำให้สุขภาพเสี่ยงต่อ โรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้น



เราอาจจะคุ้นเคยกับไขมันทรานส์... (text continues)

ไขมันทรานส์... (text continues)



3. โรคปอด ในนิตยสาร Health Today

[illegible]

4. โรคที่เกิดจากความเครียด ในนิตยสาร Women's health

[illegible]

7. โรคกระดูกพรุน ในนิตยสาร Men's Health

กับโลกสุขภาพ

สื่อ: พจนานุกรม ดิฉันเก๋
ภาพ Shutterstock

Open Now!

คลินิกแพทย์แผนไทยทั่วประเทศ

ความป็นที่ปรึกษาบริการแพทย์แผนไทยอย่างกว้างขวาง
อู่ไทย (เปิดแล้ว) และ:

ล่าสุด สำนักแพทย์แผนไทย (อู่ไทย) เป็นที่ปรึกษาบริการแพทย์แผนไทยทั่วประเทศด้านหลัก
การให้บริการแพทย์แผนไทย

โดยจัดสรรงบประมาณเพิ่มขึ้น จากเดิม 0.80 บาท (พ.ศ. 2550) เป็น 7.87 บาท (พ.ศ. 2556) ต่อประชากร รวมเป็นเงิน 388 ล้านบาท เพื่อสนับสนุนการเปิดคลินิกแพทย์แผนไทยใน สถานพยาบาลของรัฐทั่วประเทศ ซึ่งจะครอบคลุมถึงสถานภาพ บัณฑิต และศึกษาด้วยตนเองแพทย์แผนไทยและยาสมุนไพร

การให้บริการด้านเวช ประคบ อบ หัตถ์สุขภาพ มาตราหลังออก และส่งเสริมการใช้สมุนไพร รวมถึงฟื้นฟู ภายใญ่ประโยชน์หรือผู้พิการที่บ้าน

นอกจากนี้ยังมีโครงการความร่วมมือกับหน่วยงานอื่นๆ ในการพัฒนาและขยายบริการแพทย์แผนไทย

เมื่อไม่นานมานี้ ฮันเตอร์ ได้ลงนามความร่วมมือกับ กรม พัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก นำร่องเปิด หน่วยบริการแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาลศูนย์ราชการ เลิศพระเกียรติฯ ชลบุรีและ กรุงเทพมหานคร

ผู้สนใจสามารถใช้บริการได้ฟรี

HIV

เพิ่มกระดูกพรุนวัยทอง

ผู้วิจัยของงานวิจัยนี้ระบุว่ากระดูกพรุนอาจพบร่วมกับ HIV ซึ่งส่งผลต่อการเกิดโรค *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* ศึกษาพบว่า ผู้ป่วย HIV ที่มีระดับฮอร์โมนเพศชายต่ำ (ฮอร์โมน เทสโทสเตอโรน) มีอัตราการสูญเสียมวลกระดูกและ ความแข็งแรงของกระดูกต่ำกว่าปกติ

งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการรักษาด้วยฮอร์โมนเพศชายทดแทน (โดยเพิ่มฮอร์โมนเพศชายที่ลดลง) ช่วยลดการสูญเสียมวลกระดูกในผู้ป่วย HIV ที่มีระดับฮอร์โมนเพศชายต่ำ (โดยเพิ่มฮอร์โมนเพศชายที่ลดลง) เป็นเหตุให้ เสี่ยงต่อการหักแขนขาและกระดูกหักอื่นๆน้อยลง

อย่างไรก็ตามการศึกษานี้มีข้อจำกัดคือเป็นการศึกษาในกลุ่มชายที่มีระดับฮอร์โมนเพศชายต่ำ และไม่ได้ศึกษาในสตรี

เบาหวานต้องฉีดไวรัส

คณะกรรมการที่ปรึกษาการวิจัยเกี่ยวกับเบาหวาน ได้แนะนำให้ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 และ 2 ฉีดวัคซีนระหว่าง 19-22 ปี และอาจฉีดได้บ่อยครั้งขึ้นเรื่อยๆ

การฉีดวัคซีนนี้ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวาน

เพราะผู้ป่วยเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง และระดับน้ำตาลในเลือดสูงจะส่งผลให้เกิดโรคเบาหวานได้

อย่างไรก็ตามการฉีดวัคซีนนี้ยังไม่สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้

หากท่านมีความสนใจเรื่องไวรัส หรือฉีดวัคซีน กรุณาปรึกษาแพทย์

8. โรคหวัด ในนิตยสาร Women's Health

กับโลกสุขภาพ

สื่อ: พจนานุกรม ดิฉันเก๋
ภาพ Shutterstock

รู้สึหวัด

คุณคงจะกังวลอยู่ในบ้านตลอดทั้งวันว่านี่เชื้อมีอะไรบ้าง หรือหวัดหรือป่าว อย่าได้คิดจนเกินไป มีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ป้องกันหวัดซึ่งหาซื้อยากกว่าหาซื้อยาจะยากกว่า

เราทุกคนสามารถป้องกันหวัดได้โดยง่าย เพียงแค่ทำตามคำแนะนำเหล่านี้

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ที่ป่วย

2. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับพื้นผิวที่ปนเปื้อน

3. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์เลี้ยงที่ป่วย

4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับอาหารที่ปนเปื้อน

5. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับน้ำดื่มที่ปนเปื้อน

6. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับน้ำทะเลที่ปนเปื้อน

7. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับน้ำพุร้อนที่ปนเปื้อน

8. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับน้ำพุร้อนที่ปนเปื้อน

9. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับน้ำพุร้อนที่ปนเปื้อน

10. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับน้ำพุร้อนที่ปนเปื้อน

10. โรคข้อเข่าเสื่อม ในนิตยสารชีวจิต

[illegible]

11. โรคนี้ในทางเดินปัสสาวะ ในนิตยสาร Health Today

18

12. โรคอ้วน ในนิตยสาร Women's Health

[illegible]

40

14. โรคที่เกิดขึ้นกับผู้หญิง ในนิตยสาร Health Today

92

ภาคผนวก ข.

- ตารางวิเคราะห์นิตยสารสุขภาพของไทย
- สรุปเนื้อหาของนิตยสารสุขภาพของไทย



นิตยสาร Men's Health ฉบับ January 2012

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
1	Retreat KohSamui					✓	
2	สารบัญ						✓
3	น้ำหอม LACOSTE					✓	
4	สารบัญ						✓
5	นาฬิกา TOMMY HILFGER					✓	
6	สารบัญ						✓
7	รถยนต์ BMW			✓			
8	From Editor						✓
9	เก้าอี้ทำงาน Herman Miller					✓	
10	สาส์นจากกองผู้อำนวยการ						✓
11	Timberland					✓	
12	Ask MH จะมีวิธีไหนที่ช่วยให้สบายขึ้นให้อยู่หมัดได้ การมีสติอยู่กับปัจจุบันถือเป็นการเสียเวลาเปล่าหรือเป็น แนวทางใช้ชีวิต วิธีฟื้นฟูพลังอย่างรวดเร็วหลังผ่านประตูดุสวรค์						ถามตอบ
13	Index furniture					✓	
14	เหตุเพราะรูขุมขนกว้าง				✓		
15	Adidas body spray					✓	
16-17	ยารักษาสิว		✓	✓			
18	สุขภาพดีอยู่ที่เคล็ดลับ	✓	✓				
19	NARAVEE Clinic					✓	
20-21	ข้าวล้ามาไว	✓					
22-23	โรคล้ายุค..สุดไฮเทค		✓	✓			
24	“ยา” ที่คุณควรรู้		✓				
25	ออกกำลังกายแบบไหนใช้คุณที่สุด	✓					
26-27	ปลุกยาไวใช้เอง			✓	✓		
28-30	9 ข้อคลายสงสัยว่าด้วยเรื่อง “ยาต้ม ยาอม ยาหม่อง”		✓	✓			
31	รองเท้า ADDA					✓	
32-33	คิดอย่างชาญฉลาด	✓					
34 36	เจ็บจากกอล์ฟ รู้ทัน และ ป้องกันได้			✓			
35	เดอะคลินิกคอสเมติกส์					✓	
37	ครีมกันแดด Minus-Sun SPF15		✓				
38	คัมภีร์สุขภาพ ฉบับ “ไร้กาลเวลา”	✓					
39	อาหารเสริม Horleys					✓	
40	สร้างซิกแพคแบบง่ายๆ	✓					
41	น้ำแร่ธรรมชาติ GEROLSTEINER					✓	
42	คาร์โบไฮเดรตนำชัย	✓					
43	BLACKMORE					✓	

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
44-45	สร้างก้าวที่นับไว	✓					
46-47	ปลูกพลังเห็นมนุษย	✓					
48-50	โปรแกรมสร้างกล้ามเนื้อ “รวดเร็ว” ราวกับติดจรวด	✓					
51	Bangkok Clinic				✓		
52	การออกกำลังกายตอนท้องว่างจะทำให้เบิร์นไขมันได้มากขึ้น ใหม่ เวลาฝึกคาร์ดิโอควรให้อัตราการเต้นของหัวใจจำกัดอยู่แค่ ช่วงเดียวหรือไม่ ควรเจียดเวลานอนมาเวิร์คเอาท์ใหม่						ถามตอบ
53	เครื่องดื่มตราช้าง					✓	
54	Get Back In Shape						ถามตอบ
55	Classic Whey					✓	
56-60	จิบสาวไหนก็ไม่สะดุด						✓
61	Bridgestone					✓	
62 64	ควรหรือไม่..ถ้าจะเก็บเรื่องนอกใจไว้กับตัว						✓
63	APEX Body Solution					✓	
65	ถุงยางอนามัย SKYN					✓	
66-67	45 ท่วงท่าลีลารัก						✓
68-69	10 เทคนิค “ฮึด” ข้ามปี						✓
70-73	นักกักขังเทพ						✓
74	เครื่องดื่มอารมณ์ดี		✓		✓		
75	ร้านตากอากาศ					✓	
76-77	เมนูเยี่ยมเปี่ยมโภชนาการ	✓					
78-79	กึ่งนี้ น้ำกะทิกับน้ำจิ้มทะเล						✓
80	ปลาแซลมอนอบเมล็ดอัลมอนต์และเห็ดทรัฟเฟิล						✓
81 83	Travel+Leisure					✓	
82 84	อ้วนหลบใน		✓				
85	OK ipad app					✓	
86-87	สุดยอดเทคนิคพิชิตแคลอรี	✓					
88-91	เมื่ออาหารเสริมกลายเป็นอาหารหลัก	✓					
92-97	สัมภาษณ์ ชัชพล เจริญวรรณ						✓
98-99	HIT HOT						✓
100-101	TREND						✓
102-103	STYLNG						✓
104	เจ้าแห่งน้ำผลไม้	✓	✓				
105	สมุนไพรไม่ช่วย		✓				
	โปรไบโอติกส์ต้านหวัด		✓		✓		
	หลอดเลือดบ่งบอกโรค	✓					
	โกยหิมะให้ปลอดภัย		✓				
106	รับปี 2012 ด้วยเป้าหมาย 9 ประการ	✓					

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
	ระวังป๊อปคอร์นหลอก		✓				
107	เหวี่ยงแก้วปวด		✓				
	ดนตรีเรียกพลัง	✓					
	ไขมัน VS กระดูก	✓					
	ขอสักครึ่ง ชม.ได้ไหม	✓					
	ความเผ็ดกระตุ้นกล้ามเนื้อ	✓					
108	ขบเพื่อสุขภาพ		✓				
	คุณค่าของน้ำมันข้าวโพด	✓	✓				
	เอาชนะโรคหัวใจด้วยผัก	✓					
108	มองสุขภาพคุณสอง						✓
	รูปหล่อเป็นต่อ						✓
	ถอดรหัสฝันสุดเอ็กซ์						✓
	ก็แค่ของเล่น						✓
110-111	10สิ่งต้องห้ามใน “เดทแรก”						✓
112-113	เรื่องนี้ต้องอ่าน						✓
114	สวรรค์บนน้ำ						✓
115	เดินทางอีกครั้งหลังน้ำลด						✓
116	สวัสดิ์ปีใหม่ชาวไทย						✓
117	กะโหลกเต						✓
118	เช็คลมยางก่อนออกเดินทาง						✓
119	รู้ไว้ไว้ใส่บาฏแบกหาม	✓					
120	Clip Board					✓	
121	Women’s Health					✓	
122	Promotion					✓	
123	Sheraton Pattaya Resort					✓	
124	Clipboard					✓	
125	Golf Digest Thailand					✓	
126	ประกาศรายชื่อผู้ที่ได้รับรางวัล						✓

วิเคราะห์นิตยสารในหมวดที่เกี่ยวกับสุขภาพ

หัวข้อ เหตุเพราะรุ่มรุ่มขมกว้าง

☐ ส่งเสริม

☒ รักษา

☐ ป้องกัน

☒ ฟื้นฟู

สรุปปัญหา รุ่มรุ่มขมกว้างส่วนหนึ่งมาจากพันธุกรรมและมักพบในคนที่มีความดันหรือมีความผิดปกติของไขมันในเลือด นอกจากนี้ รุ่มรุ่มขมกว้างยังมีสาเหตุมาจาก อายุที่เพิ่มขึ้น ทางแก้ไขให้รุ่มรุ่มขมกว้างคือการ ใช้กรดผลไม้ การทาครีม หรือใช้เซรั่มกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ผลลัพธ์ยังไม่ชัดเจน อีกวิธีหนึ่งคือ การเลือกใช้เทคโนโลยีเข้าช่วย เช่น แพรกชั่นนอลเลเซอร์ แสงความเข้มสูง การฉีดโบทอก แต่การจะเลือกวิธีใดนั้น ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพราะแพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยถึงปัญหาและสภาพผิวของแต่ละบุคคลได้ดี (หน้า 14)

หัวข้อยารักษาสิว

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปปัจจุบันมีคลินิกรักษาสิวเกิดขึ้นมามากแต่คนส่วนใหญ่ก็ยังนิยมรักษาสิวด้วยตนเอง ซึ่งการรักษาสิวนั้นมีหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็น การใช้สบู่อ้างหน้า ควรใช้สบู่อ้างจากส่วนผสมของสารที่ก่อให้เกิดการอุดตัน ไม่มีส่วนผสมของ SLS หรือ SLES หรืออาจใช้สบู่อ้างสำหรับเด็กแทน นอกจากนั้นยัง รักษาสิวโดยใช้ยาทาเฉพาะที่ โดยยาในกลุ่มกรดวิตามินเอ ยาทาปฏิชีวนะ ยาฆ่าเชื้อและอีกวิธีคือการรักษาสิวด้วยการรับประทานยา แต่ควรระมัดระวังในการทานยา เนื่องจากมีผลข้างเคียงสูง (หน้า 16-17)

หัวข้อสุขภาพดีอยู่ที่เคล็ดลับ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปเทคนิคที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข เอาชนะโรคภัยต่างได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การเคี้ยวหมากฝรั่งเพื่อลดกรดในกระเพาะอาหาร การเดินเล่นในสวนสาธารณะ โดยจะได้รับสารไฟตอนโซดจากต้นสนจะช่วยควบคุมระดับความดันโลหิต และเพิ่มจำนวนเซลล์เม็ดเลือดขาว เป็นต้น (หน้า18)

หัวข้อข่าวลือมาไว

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปการค้นพบเคล็ดลับในเรื่องสุขภาพใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การวิ่งเร็วดีกว่าสุขภาพหัวใจ การใช้แรงสั่นบนเครื่องออกกำลังกายช่วยสร้างกล้ามเนื้อ วอลนัทมีสารต้านอนุมูลอิสระได้มากกว่าลูกนัททุกชนิด เป็นต้น (หน้า 20-21)

หัวข้อโรคภัยยุค...สุดไฮเทค

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปอุปกรณ์เทคโนโลยีที่เราใช้ในชีวิตประจำวันนั้น ถึงแม้ว่าจะมีประโยชน์ช่วยอำนวยความสะดวกให้เราอย่างมาก แต่ก็ให้โทษเช่นกัน เพราะ เครื่องใช้เหล่านี้มักจะมีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าออกมา เพื่อป้องกันความเสี่ยง ประเทศต่างๆจึงกำหนดค่า SAR ให้ได้มาตรฐาน โดยไทยกำหนดไว้ 2 วัตต์ ต่อกรัม โดยสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้เมื่อเลือกซื้อโทรศัพท์ ยังมีค่า SAR น้อยยิ่งดี นอกจากนั้น ยังสามารถลดความเสี่ยงได้โดย ควรใช้ small talk แบบมีสายในการคุยโทรศัพท์ วางโทรศัพท์มือถือให้ห่างจากตัว หลีกเลี่ยงการชาร์จอุปกรณ์ ไฟฟ้าบนหัวเตียง เป็นต้น

หัวข้อ “ยาที่คุณควรรู้”

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปยาเป็นสิ่งที่เราค้นเคย เพราะเราอยู่ใกล้ชีวิตยาทุกครั้ง มีหลายครั้งที่เรามีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับยา เช่น มีความเชื่อว่า ช้อนโต๊ะ ช้อนชา ช้อนแกง ต่างเหมือนกัน แต่ในความเป็นจริง ควรใช้ช้อนตวงที่มาพร้อมกันในกล่องยาซึ่งมีขีดบอกปริมาณและได้มาตรฐานถูกต้อง มีความเชื่อว่า ยาแพงคือยาดี แต่ความจริงแพทย์จะเลือกจ่ายยาโดยพิจารณาถึงความเหมาะสม ความเชื่อว่าฮอร์โมนเพาะหุ่นล่ำ แต่แท้จริงแล้วปัจจัยที่ทำให้กล้ามเนื้อโตนั้น คืออาหาร การเวรึกเอาที่ถูกต้อง การพักผ่อน และที่สำคัญคือฮอร์โมนเพศชาย และอีกหนึ่งความเชื่อ คือ กินยาอาจเป็นอันตราย กินอาหารเสริมหรือสมุนไพรดีกว่า แท้จริงแล้วในการรับประทานสิ่งใดก็ตามควรพิจารณาให้ดีกว่ารับประทาน (หน้า24)

หัวข้อออกกำลังกายแบบไหนใช้คุณที่สุด

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพจะต้องทำให้สม่ำเสมอ และเพื่อประสิทธิภาพที่ดี ต้องคำนึงถึงรูปร่าง ความฟิต โรคประจำตัว การบาดเจ็บในอดีต โดยการเลือกประเภทความหนัก ระยะเวลาที่ใช้ต่อวัน และจำนวนวันที่ควรออกกำลังกายต่อสัปดาห์ให้เหมาะสมกับตัวเรา

(หน้า 25)

หัวข้อปลูกยาไว้ใช้เอง

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุปพืชหลายชนิดเป็นสมุนไพรที่สามารถปลูกไว้ใช้เองได้ เช่น โกจิ เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระและสร้างอาหารทรงคุณค่า กระเทียม กำจัดโรคน้ำกัดเท้า ผักกาดเอชชะโรคนอนไม่หลับ วานหางจรเข้ บรรเทาอาการผิวไหม้แดด ลาเวนเดอร์ ทำความสะอาดผิว เป็นต้น

(หน้า 26-27)

หัวข้อ9 ข้อคล้ายสงสัยว่าด้วยเรื่อง “ยาต้ม ยาอม ยาหม่อง”

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปยาสามัญประจำบ้าน 9 ประเด็นคาใจ เกี่ยวกับ ยาต้ม ยาอม ยาหม่อง 1) การติดยาต้ม เป็นลักษณะการติดเป็นนิสัย จะมีการรอกอย่างมาคือยากดดมบ้าง แต่เมื่อทำงานหรือเรียนก็จะละเลยความคิดนั้นได้ 2) จมูกโล่งเพราะอะไร เพราะตัวยาเมนทอล มีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นปลายประสาทรับความเย็น ทำให้รู้สึกเหมือนกับว่าหายใจโล่งขึ้น 3) ดมอย่างไรแค่นั้นดี ไม่ควรยัดหลอดเข้าไปในจมูก ควรป้ายสำลีหรือผ้าเช็ดหน้า ในด้านยาอมนั้น 4) อมได้เรื่อยๆหรือไม่ ควรจะอมในปริมาณที่ฉลากกำหนด 5) ดูให้ดีกว่าอม ควรจะมองเลขทะเบียนตำรับยา ซึ่งจะขึ้นต้นด้วย “G” หรือจ่ายโดยแพทย์แผนไทยที่มีใบอนุญาต ส่วนด้าน ยาหม่องนั้น 6) “กลืน” เกี้ยวหรือไม่ 7) นวดไปทำไม การนวดช่วยให้หลอดเลือดขยายตัว กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เซลล์กล้ามเนื้อได้รับออกซิเจน และลดกรดแลคติก 8) หม่องไทยกับออฟฟิศซินโดรม การใช้น้ำมันสมุนไพรนวดมีประโยชน์มากเมื่อเกิดอาการออฟฟิศซินโดรม 9) เมื่อขึ้นชื่อว่ายา ควรจะใช้อย่างเป็นยาเท่านั้น

(หน้า 28-30)

หัวข้อคิดอย่างชาญฉลาด

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเมื่อถึงเวลาที่จะต้องตัดสินใจ ควรจะมีความคิดที่จะไม่มีการตัดสินใจที่ผิดพลาด เช่น เพิ่มประสิทธิภาพทางความคิด เชื่อในสัญชาตญาณของตนเอง สร้างความกล้าหลังเผชิญปัญหาการท้อใจ เน้นย้ำความคิดแง่บวก ใช้ประโยชน์จากความเชื่อมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าของความจริง และ เลื่อนระยะเวลาล้นตายออกไป

(หน้า 32-33)

หัวข้อ เจ็บจากกอล์ฟ รู้ทันและป้องกันได้

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปกอล์ฟเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมมาก ควรจะระมัดระวัง ในเรื่องการเคลื่อนไหวในการเล่น เนื่องจากอาจจะมีอาการเจ็บปวดตามร่างกาย โดยเฉพาะข้อศอก ข้อมือ ไหล่ หลัง นอกจากนั้นควรจะมีการดูแลและรักษาอย่างดี เช่น การประคบเย็น การทานยา สิ่งสำคัญ ควรจะมีการวอร์มก่อนการเล่นกอล์ฟทุกครั้ง เพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตการยืดบริเวณกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

(หน้า 36)

หัวข้อครีมกันแดด Minus-Sun SPF15

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปบำรุง รักษา สภาพผิวด้วย ครีมกันแดด Minus-Sun SPF 15

(หน้า 37)

หัวข้อคัมภีร์สุขภาพ ฉบับ “ไร้กาลเวลา”

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปวัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่ร่างกายพัฒนาถึงจุดสูงสุด ถ้าสามารถพัฒนาทุกด้าน จะทำให้เกิดความแข็งแรง เหนียวแหลม และว่องไวไม่ว่าเราจะมีอายุเท่าไร เช่น แรงขับทางเพศสามารถพัฒนาถึงจุดสูงสุดตอนอายุ 18 ความสามารถในการแก้ปัญหาพัฒนาถึงจุดสูงสุดตอนอายุ 19 ความอดทนพัฒนาถึงจุดสูงสุดตอนอายุ 22 ความจำพัฒนาถึงจุดสูงสุดตอนอายุ 28

มวลกล้ามเนื้อพัฒนาได้ถึงจุดสูงสุด ตอนอายุ 30 ความสัมพันธ์พัฒนาได้ถึงจุดสูงสุดตอนอายุ 32 และ เซลล์สมองพัฒนาได้ถึงจุดสูงสุดตอนอายุ 45

(หน้า 38)

หัวข้อสร้างซิกแพคแบบง่ายๆ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปฝึกสร้างซิกแพคโดยเบิร์นมัดกล้ามเนื้อ และเบิร์นไขมันให้กระจายโดยไม่ต้องพึ่งเวท ซึ่งมีท่าฝึก 4 ท่า คือ

1) Split-stance Band Single-arm Press 2) Band Side Lunge 3) Traveling Squat Thrust 4) Single-leg Straight leg Deadlift and Row

(หน้า 40)

หัวข้อคาร์โบไฮเดรตน้ำชัย

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปแหล่งพลังงานคาร์โบไฮเดรตที่สร้างพลังสำหรับพิชิตชัยในกีฬา 5 ชนิด คือ ยกน้ำหนักควรรับประทานผลไม้แห้ง สักสองกำมือก่อนลงแข่งจะช่วยเพิ่มพลังให้กล้ามเนื้อ วิ่งมาราธอน ควร รับประทานข้าวกล้อง สัก 3 วันก่อนลงแข่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อเก็บสะสมไกลโคเจนและให้พลังงาน ฟุตบอล ควรรับประทาน พาสต้าโฮลวีท บัณจรรย์าน ควรรับประทาน ไข่ไก่ แอปเปิ้ลให้พลังงานช้าๆเพื่อให้ระดับไกลโคเจนในเลือด คงที่สำหรับกล้ามเนื้อทั้ง ต้นขาด้านหน้า และต้นขาด้านหลัง ว่ายน้ำ ควรรับประทาน คุส คุส เป็นแหล่งพลังงานที่ดีช่วยให้กล้ามเนื้อออกแรงได้ทุกละรอบ

(หน้า 42)

หัวข้อสร้างก้าวที่ฉับไว

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปเกร็ดความรู้ เพื่อเรียนรู้กลไกธรรมชาติของร่างกาย เพื่อจะนำไปสร้างสถิติใหม่ให้ตัวเองในการวิ่งมาราธอน เช่น การส่งเท้า การสวิงหลัง การใช้เท้าช่วย การดันให้สุดแรง การแอ่นเชิงกราน การเหยียดแล้วก้าว น่องเปี่ยมพลัง และการกระจายน้ำหนักให้ดี

(หน้า 44-45)

หัวข้อปลูกพลังเหนือมนุษย์

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปเราสามารถมีความว่องไวและการเคลื่อนไหวอย่างนักกีฬามีอาชีพได้ ถ้าเรารู้วิธีเรียกพลังที่หลับใหลในตัวเรา โดยสามารถฝึกได้ดังนี้ ท่าวอร์ม 4 ท่า คือ 1) Blind Balance 2) Ninja Catches 3) Animal Instincts 4) Arms Race

นอกจากนั้น ยังมีการฝึก ในห้องยิม คือ การฝึกที่ละข้าง การจับจังหวะอย่างมั่นคง ในสนาม คือ วิ่งด้วยสัญญาณ และฝึกแบบวไรตี้

(หน้า 46-47)

หัวข้อโปรแกรมสร้างกล้ามเนื้อ “รวดเร็ว” ราวกับติดจรวด

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการฝึกเวทด้วยเวลา 15 นาที สามารถช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกายให้สูงขึ้นหลังจากออกกำลังกายไปแล้วได้นานถึง 72 ชั่วโมง โดยมีวิธีการฝึกทำต่างๆดังนี้ ทำ Drop Lunge ทำ Bosu Medicine-ball Twist ทำ Bosu Jump ทำSki Hop ทำLateral Medicine ball Hop

(หน้า48-49)

หัวข้อ เครื่องดื่มอาร์มดี

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุป เครื่องดื่มนอกจากจะช่วยดับกระหายแล้ว ยังมีส่วนผสมที่ทำให้อาร์มดี คือในช่วงเวลา 8 โมงเช้า การดื่มสมูทตี้แครนเบอร์รี่ จะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด 10 โมงเช้า การดื่มน้ำบิทรูท จะทำให้ร่างกายดูดซึมออกซิเจนได้ดีขึ้นและทำให้มีชีวิตชีวามากขึ้น เวลาบ่ายโมง ดื่มซูเปอร์กรีน (ส่วนผสมของพืชผักสีเขียว) ไปโอดิกจะช่วยด้านสารพิษหลังทานมื้อเที่ยง บ่าย3 โมงเย็น อาหารเสริมประเภทผงละลาย Potent -C ของ Nature's Plus จะช่วยเพิ่มระดับพลังงาน ช่วงเวลา 1 ทุ่ม ดื่มน้ำมะพร้าว ช่วง 5 ทุ่มน้ำเชื่อมแบล็กเคอร์แรนต์ ช่วยเพิ่มระดับโดพามีนและควบคุมสภาพอารมณ์ และมีแมกนีเซียมในการช่วยให้หลับง่าย

(หน้า 74)

หัวข้อเมนูเยี่ยมเยี่ยมโภชนาการ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเมนูที่จะทำให้ได้รับสารอาหารจำเป็นครบทุกตัวใน 24 ชม. มีดังนี้ เวลา 8.00 น. กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ด้วยพลังจากข้าวโอ๊ต 10.30 น. เติมพลังด้วยโยเกิร์ต ถั่ว13.00 น. เสริมภาวะเจริญพันธุ์ด้วยแปรงแร่โปรตีนเต๋ด 15.00น. ปกป้องผิวขาวด้วยผลไม้ 19.30 น.เสริมสร้างกล้ามเนื้อด้วยไข่

(หน้า 76-77)

หัวข้ออ้วนหลบใน

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปดูภายนอกอาจจะดูผอมเพรียวกระฉับกระเฉง แต่ความเป็นจริงไขมันอาจจะซ่อนอยู่ใต้ผิวหนัง ซึ่งคนที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจและโรคเบาหวาน ดังนั้นเพื่อจะลดไขมันควรจะตั้งเป้าหมายสลายไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย

(หน้า 82 84)

หัวข้อสุดยอดเทคนิคพิชิตแคลลอรี่

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปหลังการออกกำลังกายมีเทคนิคลดน้ำหนักแบบที่ใช้ “แรงระเบิด” ซึ่ง มี 4 เทคนิคดังนี้ วันที่ 1 ปั่นจักรยาน วันที่ 2 เล่นเวท วันที่ 3 วิ่ง วันที่ 4 รมมิตร

(หน้า 86-87)

หัวข้อเมื่ออาหารเสริมกลายเป็นอาหารหลัก

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ พิ้นฟู

สรุปปัจจุบันเราสามารถหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทั้งแบบเม็ดและแบบน้ำที่ประกอบไปด้วยวิตามิน สารอาหาร และเกลือแร่ทุกชนิดที่ร่างกายต้องการ เควิต มอร์ตัน ทดลองใช้ชีวิตเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์โดยไม่กินอาหารใดๆเลยนอกจากอาหารเสริม แต่อย่างไรก็ตามผลสรุปนั้นก็คือ การเลือกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่สำคัญควรจะเลือกซื้อเฉพาะผลิตภัณฑ์ที่ช่วยเสริมสารอาหารที่ร่างกายต้องการมากกว่า ทดแทนการรับประทานอาหาร

(หน้า 88-91)

หัวข้อ เจ้าแห่งน้ำผลไม้

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ พิ้นฟู

สรุปการบริโภคมะเขือเทศ ควรจะบริโภคในรูปแบบมะเขือเทศจะดีกว่า ซึ่งจะเพิ่มพลังของสารไลโคปีน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก และถ้าจะให้ผลดีกว่านั้นควรดื่มมะเขือเทศแบบออร์แกนิก เพราะช่วยต่อสู้เชื้อโรคมมากกว่ามะเขือเทศปกติ 23 เปอร์เซ็นต์

(หน้า 104)

หัวข้อ สมุนไพรไม่ช่วย

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ พิ้นฟู

สรุปไม่ควรพึ่งยาสมุนไพรในการรักษาต่อมลูกหมาก จากการวิจัยพบว่า สารสกัดจาก ซอร์บิลเมตโตไม่ได้ช่วยบรรเทาอาการต่อมลูกหมากโต

(หน้า105)

หัวข้อโปรตีนไบโอติกส์ต้านหวัด

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☒ พิ้นฟู

สรุปการกินแบคทีเรียที่ดี อาจจะช่วยป้องกันหวัดได้ เมื่อลองให้ผู้เข้าร่วมวิจัยกินอาหารเสริมโปรไบโอติกส์ หรือกินโยเกิร์ต ผลที่พบคือ 42 เปอร์เซ็นต์จะเป็นหวัดหรือโรคติดเชื้อในทางเดินหายใจส่วนบนน้อยลง

(หน้า 105)

หัวข้อ หลอดเลือดบ่งบอกโรค

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ พิ้นฟู

สรุปอีกไม่นานแพทย์อาจจะทำนายโรคจากหลอดเลือดหัวใจให้คุณได้มากกว่านี้เพราะนักวิจัยในสวีเดนค้นพบว่าคนที่มีการตีบตันการอักเสบสูงมีโอกาสเสียชีวิตจากโรคหัวใจในอีก 8 ปี ข้างหน้ามากกว่าคนที่มีการตีบตันตัวนี้ต่ำสุดถึง 62 เปอร์เซ็นต์ ขึ้นต่อไปดูประสิทธิภาพในการทำนายโรคของโปรตีน

(หน้า 105)

หัวข้อ โภยหิมะให้ปลอดภัย

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ พิ้นฟู

สรุปมีคนจำนวนไม่น้อยที่ต้องเข้าห้องฉุกเฉินด้วยอาการบาดเจ็บจากการโภยหิมะ ฉะนั้นมีวิธีป้องกันตนเองจากปัญหานี้ โดย เวลาโภยหิมะไปข้างหน้าแทนที่จะยกขึ้นถ้าจำเป็นต้องยก ก็ให้เลี่ยงการบิดหลัง ให้งอเข่าแล้วหันลำตัวไปทั้งตัวเพื่อถ่วงน้ำหนัก เวลาขึ้นควรระวังแยกเท้าให้เท่าความกว้างช่วงไหล่เพื่อศูนย์ถ่วงน้ำหนักจำได้อยู่ใกล้แกนกลางลำตัว เป็นต้น

(หน้า 105)

หัวข้อรับปี 2012 ด้วยเป้าหมาย 9 ประการ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเคล็ดลับ 9 ประการที่ช่วยในการลดน้ำหนัก เช่นการออกกำลังกาย จำกัดน้ำตาล เติมนอนเองถึงเหตุผลที่ต้องลดน้ำหนัก ให้รางวัลตนเองเสมอที่ทำตามแผนการกินได้ เป็นต้น

(หน้า 106)

หัวข้อระวังบ๊อบคอร์นหลาก

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเพื่อป้องกันการผลอรับประทานบ๊อบคอร์นที่หมิ่นหินในโรงหนังโดยไม่รู้ตัว อาจทำให้อันตรายต่อร่างกาย แต่สามารถลดนิสัยการกินบ๊อบคอร์นในโรงหนังได้โดยใช้มือข้างที่ไม่ถนัดหยิบกินแทน

(หน้า 106)

หัวข้อเหรียญแก้ปวด

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปถ้าเจอปัญหาเจ็บหลัง การเหรียญเคลเทิลอาจจะช่วยได้ เนื่องจากทำให้ต้องเคลื่อนไหวสะโพก ในขณะที่แกนกลางลำตัวก็ต้องออกแรงเพื่อป้องกันกระดูกสันหลังเคลื่อน ซึ่งอาจช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่หลังได้

(หน้า 107)

หัวข้อ ไชมัน VS กระดุก

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปควรรายกันออกจากที่นั่งเนื่องจากที่ กั้นมีเซลล์ที่สามารถเปลี่ยนเป็นเซลล์ไขมันหรือกระดูกก็ได้ ถ้านั่งนานๆสะสมเซลล์จำนวนมากขึ้นจะกลายเป็นเซลล์ไขมัน แต่ถ้าออกกำลังกายเสริมเซลล์มีแนวโน้มจะเปลี่ยนเป็นเซลล์กระดูก ทำให้ใช้ออกซิเจนได้มีประสิทธิภาพ

(หน้า 107)

หัวข้อดนตรีเรียกพลัง

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการฟังเพลงโปรดสามารถเพิ่มสมรรถภาพในการเล่นกีฬาได้

(หน้า 107)

หัวข้อขอสักครั้ง ชม. ได้ไหว

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการออกกำลังกายแบบสลับช่วงสัปดาห์ละครั้งช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น

(หน้า 107)

หัวข้อความเผ็ดกระตุ้นกล้ามเนื้อ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปมัสตาร์ด อาจช่วยให้แพคกล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น

(หน้า 107)

หัวข้อขบเพื่อสุขภาพ

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป การกินถั่วให้มากขึ้นอาจช่วยป้องกันผลร้ายจากโรคเบาหวานได้ โดยถั่วกินถั่ววันละหนึ่งกำมือจะมีน้ำตาลในเลือดคงที่

(หน้า 108)

หัวข้อคุณค่าของน้ำมันข้าวโพด

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป น้ำมันข้าวโพดใช้ในการประกอบอาหาร มีข้อดีคือ มีกรดไลโนเลอิกที่ช่วยในการเจริญเติบโตของเด็ก ช่วยให้ผนังหลอดเลือดแข็งแรง มีความยืดหยุ่น และช่วยลดระดับไขมันในหลอดเลือด มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ที่จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด เป็นต้น

(หน้า 108)

หัวข้อเอาชนะโรคหัวใจด้วยผัก

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป คนที่กินผัก ผลไม้ดิบวันละหลายๆเสิร์ฟ มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคหัวใจที่เกี่ยวข้องกับคอโมโซมในบริเวณดังกล่าว น้อยกว่าคนที่กินผักผลไม้ น้อย

(หน้า 108)

หัวข้อรู้ไว้ใช้ว่าใส่ป่าแบกหาม

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป มาตรฐานชีวิตของคุณจะดีขึ้น ด้วยวิธีง่ายๆ ที่สามารถทำได้โดยใช้เวลาไม่นาน เช่น การวิ่ง 4*100 เมตรโดยวิ่งระยะสั้นแบบเต็มฝีเท้าเพื่อเพิ่มความอึด อีกทั้งยังช่วยรับมือกับกรดแลคติก 1:2 เป็นอัตราส่วนที่เหมาะสมของคาโบไฮเดรตกับโปรตีน เพราะเป็นอัตราที่ทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้มากที่สุด

นิตยสาร Men's Health ฉบับ February 2012

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
1-2	Skin Hospital โรงพยาบาลผิวหนัง อโศก					✓	
2	สารบัญ						✓
3	Mercedes Benz					✓	
4	สารบัญ						✓
5	Nike					✓	
6	สารบัญ						✓
7	Ray Ban					✓	
8	From the editor						✓
9	HermanMiller					✓	
10	สาส์นจากผู้อวยการ						✓
11	ทามเม็ก นาฬิกา					✓	
12	Sak HM						ถามตอบ
13	Eucerin					✓	
14	กำจัดสิ่ววิธีไหนปลอดภัยที่สุด			✓			
14	เครื่องดื่มเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานจะช่วยให้มีสุขภาพดีได้จริงหรือไม่		✓				
15	RIPCURRLC					✓	
16	หน้าขาวใสใคร่ก็ต้องการ		✓				
17	แบรนต์					✓	
18	ริมฝีปากสะท้อนสุขภาพ		✓				
19	Adidas					✓	
20	รอดได้เพราะหุ่นยนต์			✓			
21	SPYDER					✓	
22-23	กลเม็ดระงับกลิ่นเหงื่อ			✓	✓		
24-25	ข่าวลือมาไว	✓					
26-27	เส้นเลือดแห่งชีวิต	✓					
28-29	เผยต้นตออะเมะเร็ง		✓				
30-32 34 36	สุดยอดเคล็ดลับไม่ลับ ฉบับเพิ่มความฟิต	✓					
33	The KLNIQUE					✓	
35	Cappra					✓	
37	Marie France					✓	
38-40	รักนะ ต้องนวด คู่มือดูแลกล้ามเนื้อ ฉบับนอกสังเวียน	✓	✓				
41	Jockey					✓	
42-43	พิศกลั่มอย่างไรไม่เจ็บ	✓					
44 46	กฎใหญ่ไม่เกรงใจใคร	✓					
45	อัตราการเต้นหัวใจ สำคัญอย่างไรกับการออกกำลังกาย	✓	✓				
47	Bangkok Clinic					✓	
48	ผอมอย่างมีคุณค่า	✓	✓				
49	Minus-Sun					✓	

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
50	Kris say				✓		
51	Apex profound Beauty					✓	
52	ซูเปอร์เซท	✓					
53	WHEY						ถามตอบ
54-57	โปรแกรมสร้างกล้ามเนื้อใน 28 วัน	✓					
58-59	จูบใครคิดว่าไม่สำคัญ						✓
60-61	ข้อปวิบากกรรม						✓
62-63	ถอดรหัสบ้านอ่านนิสัยเธอ						✓
64-65	45 ท่วงท่า ลีลารัก						✓
66-67	สูตรเสน่ห์						✓
68	ถอดรหัสโปรตีนเซด	✓					
69	GNC LIVE WELL					✓	
70	เผาผลาญตลอดวันด้วยเมนูแตงกวา	✓	✓				
71	GNC LIVE WELL					✓	
72	อาหารสร้างบำรุงสายตา		✓	✓			
73	LIGHT					✓	
74	ไก่ออกกับข้าวคั่วแบบโบราณ						✓
75	เมนูสุขภาพรับวเลนไทน์ กินแล้วดีต่อสุขภาพ	✓	✓				
76-77	ปลากะพงทอดราดน้ำปลา						✓
78-79	สาหร่าย คุณค่าจากพืชสีดำใต้ท้องทะเล		✓				
80 82	12 อาหารสร้างกล้ามเนื้อ	✓			✓		
81	STEAK HOUSE					✓	
83	Advertorial						✓
84-90	คู่มือนักช้อป ตอน “ท่องซูเปอร์มาร์เก็ต”		✓				
91	Women’s Health					✓	
92-97	สุขตัวลอยด้วยสารเค็ดในตัวคุณ						✓
98-107	LACOSTE						✓
108-109	SEIKO					✓	
110-113	HIT HOT						✓
114-115	TREND						✓
116-117	นาฬิกา เพื่อนแท้ของชายหนุ่ม						✓
118-119	Equipped to survive						✓
120-121	Sport chic						✓
122-123	7 ขั้นตอนรักษาความหล่อให้เต๊ะตา	✓					
124-127	สัมภาษณ์						✓
128-132	ใส่ใจเอาใส่ปาก		✓				
133	TWINGS					✓	
134	Newsdesk psych						✓
135	Pullman					✓	
136-137	ความมั่นใจ ฤกษ์แจสำคัญในการสัมภาษณ์งาน						✓

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
138	บ้านสัตว์เลี้ยงรักโลก						✓
139	RETREAT KOH SAMUI					✓	
140	ผู้อดเก่ง เบ่งนัก มักจะตาย						✓
141	โคนาเบะ						✓
142	ไปซื้อจักรยานที่เชียงใหม่	✓			✓		
143	Sheraton Pattaya Resort					✓	
144	รู้ไว้ใช่ว่าใส่บาแบกหาม	✓					
145	พอลิโอโซฟริน						✓
146	CLIP BOARD						✓
147	SKYN					✓	
148	PROMOTION						✓
149	Golf Digest					✓	
150	CLIP BOARD						✓
151	สมัครสมาชิก Men's Health						✓
152	มะพร้าว	✓					
153-161	The BEST LIFE : FITNESS	✓					

วิเคราะห์นิตยสารในหมวดที่เกี่ยวกับสุขภาพ

Men's Health ฉบับ February 2012

หัวข้อการจัดสัปดาห์ไหนปลอดภัยที่สุด

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปอย่าพยายามบีบเค้นสัปดาห์ที่ไม่มีหัวเพราะอาจทำให้เกิดแผลเป็นได้ ให้ใช้ผ้าจุ่มน้ำอุ่นแล้วกดที่สัปดาห์ 1 นาที ความร้อนและความชื้นจะละลายไขมันที่อุดตันรูขุมขนได้ แล้วทาครีมเบนโซอิลเพอร์ออกไซด์ เพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรียและทำให้สิวล้าง (หน้า 14)

หัวข้อ เครื่องดื่มเสริมภูมิคุ้มกันทางจะช่วยให้สุขภาพดีได้จริงไหม

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปเครื่องดื่มเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นสินค้าการตลาดมากกว่า จะมีผลในทางการแพทย์จริง บริษัทผู้ผลิตรู้ว่าของเกี่ยวกับสุขภาพขายได้ เลยใส่คำว่า “ภูมิคุ้มกัน” เข้าไปในฉลาก หรือไม่ก็หลอกกล่าวด้วยคำว่า “ยอดผลไม้” หรือ “ให้พลังงานจากสารธรรมชาติ” แต่แท้จริงแล้วไม่ได้ช่วยป้องกันการเจ็บป่วยได้ (หน้า 14)

หัวข้อหน้าขาวใส ใครก็ต้องการ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปปัจจัยสำคัญต่างๆที่มีส่วนสำคัญต่อผิวขาว หรือผิวดำ ที่ต้องพิจารณาคือ ปริมาณของเม็ดสีบนผิวหนังรวมทั้งปริมาณและสภาพของคอลลาเจนให้ผิวหนัง อีกทั้งมีปัจจัยอื่นๆ ที่ทำลายผิวให้หมองคล้ำเช่นการโดนแสงแดด อายุที่เพิ่มขึ้นวิธีที่จะช่วยแก้ปัญหา คือ หลีกเลี่ยงแสงแดด พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานผักผลไม้ พบแพทย์ (หน้า 16)

หัวข้อริมฝีปากสะท้อนสุขภาพ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปริมฝีปากสะท้อนถึงสุขภาพ ซึ่งสีของริมฝีปากนั้นสะท้อนถึงสุขภาพร่างกายของเรา เช่น ริมฝีปากสีเขียวซีดอาจเกี่ยวกับไอเรื้อรัง ความดันต่ำ ปวดท้องและท้องเสีย ริมฝีปากเขียว บ่งบอกถึงโรคตับ ปวดท้องแน่นท้อง ริมฝีปากเหลืองและผิวหลุดลอกนั้น คือความร้อนขึ้นของ ม้าม ซึ่งเกิดจากการการสะสมของอาหารตกค้างในระบบย่อยอาหาร เป็นต้น (หน้า18)

หัวข้อรอดได้เพราะหุ่นยนต์

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการผ่าตัดต่อมลูกหมาก นิยมใช้หุ่นยนต์ในการช่วยผ่าตัด จะเห็นได้ว่า ในปี 2009-2010 มีการใช้ระบบหุ่นยนต์ผ่าตัดเพิ่มขึ้น 35 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนั้น ยังมีวิธีะส่วนอื่นๆที่ใช้หุ่นยนต์ผ่าตัด ได้แก่ หัวใจ ไต ต่อมไทรอยด์ กล่องเสียง เป็นต้น (หน้า20)

หัวข้อกลเม็ดระงับกลิ่นเหงื่อ

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุปร่างกายของมนุษย์มีระบบขับของเสียหลายวิธี และหนึ่งในนั้นคือ “เหงื่อ” ซึ่งแต่ละคนจะมีเหงื่อมากน้อยต่างกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะทางพันธุกรรม โรคประจำตัว กิจกรรมที่ทำ สภาพอารมณ์ และสภาพแวดล้อม ซึ่งวิธีกำจัดกลิ่นเหงื่อนั้น ที่นิยมทำก็คือ การลดการหลั่งของเหงื่อ โดยมีการผลสสารลดการหลั่งลงในผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกาย ทาบริเวณจุดอับ การกำจัดขน โดยเฉพาะขนรักแร้ จะช่วยลดการเกิดกลิ่นตัวลงได้บ้าง อีกวิธีหนึ่งที่นิยมในปัจจุบัน คือ การฉีดโบท็อกซ์ เพื่อลดเหงื่อเฉพาะที่ แต่อย่างไรก็ตาม สุขภาพผิวที่ดี และผิวที่มีกลิ่นหอมขึ้นอยู่กับ การรักษาความสะอาด (หน้า 22-23)

หัวข้อข่าวลือมาไว

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการค้นพบใหม่ๆที่สร้างความประทับใจ และเปลี่ยนชีวิตในทันที เช่น การปกป้องหัวใจด้วยการวิ่ง 8 นาทีต่อไมล์ และการกอดอกพิชิตความเจ็บปวด (หน้า 24)

หัวข้อเส้นเลือดแห่งชีวิต

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการไหลเวียนของเลือดคือสุดยอดระบบพลังงานที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีในทุกด้าน เช่นการเพิ่มพลังสมอง ยกเวทได้ดีขึ้น อายุยืนยาวขึ้น ชีวิตเชิ่กซ์ดีขึ้น มีพลังมากไม่มีวันหมด ยิ่งประตุชัยได้ทุกนัด นอนหลับสบาย เป็นต้น (หน้า 26-27)

หัวข้อเผยต้นตอก่อมะเร็ง

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปทุกวันนี้มีคนจำนวนมากที่พูดถึงโรคมะเร็ง ซึ่งเราจะทราบสาเหตุถึงการเกิดโรคมะเร็งและวิธีการหลีกเลี่ยงได้ ดังนี้ การสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงโดยการงดสูบบุหรี่ แอลกอฮอล์ ควรจะดื่มให้น้อยลง เนื้อสัตว์แปรรูป และเนื้อแดง ควรจะกินเนื้อที่ไม่ติดมัน และควรกินผักแทน ผักดอง กระเพาะเคลือบเทพลอน เต้าไม่ใครเฟฟ การทำงานเป็นกะ อะคริลไมคไนมันฝรั่งทอด ขาร้อน กาแฟ และโทรศัพท์มือถือ ควรจะใช้ แสงด์ฟรี่ในการสื่อสาร เป็นต้น (หน้า 28-29)

หัวข้อสุดยอดเคล็ดไม่ลับ ฉบับเพิ่มความฟิต

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเคล็ดลับที่ทำให้ร่างกายฟิต ไม่ว่าจะเป็น 5 สุดยอดแผนการฝึกซ้อม 6 อาหารเสริมเพิ่มความฟิต 3 เคล็ดลับวิ่งเร็ว 3 เรื่องห้ามทำ เทคนิคเพิ่มความฟิตกลางแจ้ง 5 เครื่องดื่มเพิ่มความฟิต 4 วิธีปรับเปลี่ยนเล็กน้อยๆ เพิ่มความฟิต 6 เทคนิคผลัดดันตัวเอง เป็นต้น

(หน้า 30-32 34-36)

หัวข้อรักษาระดับน้ำตาล ค่มือดูแลกล้ามเนื้อ ฉบับนอกสังเวียน

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา แบบหนักหน่วง เทคนิคการนวดที่ทำภายใน 10 นาที หลังการออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างมากในการไล่ของเสีย ที่คั่งค้างในกล้ามเนื้อ อันเป็นสาเหตุของอาการเมื่อยล้า การนวดจะส่งผลดีในการคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ช่วยลดความเสี่ยงของกล้ามเนื้อที่จะใช้งานหนักอีก

(หน้า 38-40)

หัวข้อฟิตกล้ามเนื้ออย่างไรไม่เจ็บ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปปัจจุบันมีผู้คนนิยมเข้าฟิตเนสเพื่อออกกำลังกายอย่างมาก ผู้ที่ออกกำลังกายควรจะรู้วิธีการบริหารที่ถูกต้อง ซึ่งมีวิธีการดังนี้ ควรใช้เครื่องออกกำลังกายหรือฟรีเวท เพื่อสร้างความพร้อมและเกิดการปรับตัวของร่างกาย ควรจะบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อนกล้ามเนื้อมัดเล็ก จำนวนเซตของแต่ละท่าบริหารส่วนใหญ่จะอยู่ที่ 1-3 เซต ส่วนระยะเวลาพักนั้น โดยทั่วไประยะเวลาพักระหว่างเซตประมาณ 1-2 นาที

(หน้า 42-43)

หัวข้อกฎใหญ่ไม่เกรงใจใคร

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปกฎเพาะกล้ามเนื้อ 8 ประการมีดังนี้ตั้งเป้าหมายเดียว จำนวนครั้งปานกลางเพื่อผลลัพธ์สูงสุด สควอดยิ่งมากยิ่งดี ไม่เน้นความหลากหลาย เหลือไว้ 1-2 ครั้งเสมอในการโดยรู้ตัวว่าเราสามารถทำได้อีก พักระหว่างเซตเท่าที่ร่างกายต้องการ เก็บแรงไว้

(หน้า 44-46)

หัวข้ออัตราการเต้นหัวใจ สำคัญอย่างไรกับการออกกำลังกาย

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเราทุกคนรู้ดีว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และการออกกำลังกายทำให้หัวใจทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งช่วยเผาผลาญไขมันและกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เวลาที่เราเครียด

(หน้า 45)

หัวข้อ ผอมอย่างมีคุณค่า

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการควบคุมร่างกายให้ผอมอย่างมีคุณค่าสามารถทำได้ ดังนี้ การยกน้ำหนัก ครั้งละ 20 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยเพิ่มเทสโทสเตอโรน ได้ถึง สองเท่า การเดินจะช่วยลดการเสียชีวิตจากโรคเกี่ยวกับมะเร็งได้ 2.5 เท่า การปั่นจักรยานภายใน 1 เดือน จะลดไขมันไป 1 กก. การออกกำลังกายแบบแอโรบิค 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ลดปัญหาเรื่องข้อต่อ และความพิการอื่นๆในช่วงบั้นปลาย การวิ่งแบบสลับช่วงช่วยเผาผลาญไขมันมากกว่าการวิ่งด้วยความเร็วคงที่

(หน้า 48)

หัวข้อซูเปอร์เซท

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปคู่มือการฝึกซูเปอร์เซท เพื่อลดไขมันส่วนเกิน

(หน้า 52)

หัวข้อโปรแกรมสร้างกล้ามเนื้อลำบึกใน 28 วัน

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปแผนฝึกเร่งสร้างมวลกล้ามเนื้อ ท่าต่างๆ ใน 28 วัน

(หน้า 54-57)

หัวข้อถอดรหัสโปรตีน

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการตีโปรตีนเชคเป็นตัวช่วยง่ายๆ สำหรับตอบโจทย์การเพาะกล้ามเนื้อ แต่แท้จริงโปรตีนเชคก็ไม่ได้มีคุณภาพเท่าเทียมกัน โดยสามารถอ่านฉลากแบบง่ายๆ เช่น ไขมันทั้งหมด ไม่ควรเกิน 3 กรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค คาร์โบไฮเดรต ในเครื่องตีโปรตีนส่วนใหญ่จะเป็นน้ำตาลกลูโคสหรือน้ำเชื่อมข้าวโพด ซึ่งไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ โปรตีนเป็นต้น

(หน้า 68)

หัวข้อ เฝاملายตลอดวันด้วยเมนูแตงกวา

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปคุณค่าของแตงกวาในการทำอาหาร มีดังนี้ มีเอนไซม์ที่ช่วยลดการอักเสบ ช่วยเพิ่มพลังการออกกำลังกายแบบรวดเร็ว มีเอนไซม์ที่ช่วยลดไขมันในเลือด ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยลดน้ำหนัก ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มการดูดซึมของวิตามินบี 2 ซึ่งทำให้มีพลังงานสำหรับการออกกำลังกายครั้งต่อไป มีเอนไซม์ที่ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ

(หน้า 70)

หัวข้ออาหารเสริมบำรุงสายตา

☐ส่งเสริม ☒รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปถ้าต้องนั่งทำงานที่ออฟฟิศติดต่อกันหลายๆชั่วโมง และกลับมาทำงานที่บ้านอีก ซึ่งต้องใช้สายตาในการทำงาน อาหารที่ช่วยบำรุงสายตา มีดังนี้ แซลมอน ป้องกันอาการตาล้า ข้าวโพดป้องกันไม่ให้แสงทำลายดวงตา ผักโขมป้องกันต้อกระจก มะเขือม่วง ยับยั้งปัญหาตามวัย องุ่นแดงต้านพิษควันบุหรี่ กะหล่ำปลีช่วยให้ตาสดใสได้มาก

(หน้า 72)

หัวข้อเมนูสุขภาพรับวาเลนไทน์ กินแล้วดีต่อสุขภาพ

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปองค์ประกอบอาหารและยาของสหรัฐอเมริกา ได้แนะนำให้รับประทานถั่ววันละ 1 กำมือ เพื่อลดระดับคอเลสเตอรอล ถั่วยังเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ไขมันในถั่วยังเป็นกรดไขมันที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งดีต่อการเจริญเติบโตของเส้นผม ช่วยควบคุมความดันโลหิต ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบการแข็งตัวของเลือด และมีโอเมก้า 3 วิตามินอี

(หน้า 75)

หัวข้อสำหรับ คุ่มค่าจากพืชสีดำใต้ท้องทะเล

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปสำหรับ เป็นอาหารที่รู้จักกันมานาน สำหรับมีแร่ธาตุมาก เช่นทองแดงและเหล็ก มีประโยชน์ต่อเลือด เมกนีเซียมที่ช่วยให้กล้ามเนื้อและประสาททำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และยังมีแคลเซียม โพแทสเซียม แต่ที่มากที่สุดคือ ไอโอดีน ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์

(หน้า 78-79)

หัวข้อ12 อาหารสร้างกล้ามเนื้อ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุปเพื่อให้ได้กล้ามเนื้อ ที่แข็งแรงจำเป็นต้องเลือกทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม เพราะสารอาหารที่ครบถ้วน ทั้งพลังงานที่สะอาด วิตามิน และเกลือแร่ คือกุญแจสำคัญที่จะรักษากล้ามเนื้ออยู่กับเราอย่างยาวนาน อาหารที่ด้านไขมัน สร้างพลังและกล้ามเนื้อของเรามีดังนี้ 1)แอปเปิ้ล 2)ไข่ 3) กาแฟ 4)อัลมอนต์5)กล้วย 6)โยเกิร์ต 7)เชลมอน 8) อบเชย 9)ข้าวโอ๊ต 10)พริกสด พริกไทย 11)นม 12) ชาเขียว

(หน้า 80-82)

หัวข้อ คุ่มเมื่อนักช้อป ตอน ท่องซูเปอร์มาร์เก็ต

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเมื่อราว 100 ปีที่แล้ว อาหารเป็นเรื่องที่ไม่มีอะไรซับซ้อน และผู้คนก็ไม่ต้องกังวล แต่ทุกวันนี้ซูเปอร์มาร์เก็ต กลับนำหาวดกลัว เพราะถึงพยายามจะกินดี แต่อาจจะตัดสินใจผิดได้ เราควรระมัดระวังในการจับจ่ายซื้อของในซูเปอร์มาร์เก็ต เช่น เลิกใส่ในโฆษณาบนบรรจุภัณฑ์ เรียนรู้วิธีหามือตัวเองเลือกของที่ช่วยประหยัดเวลา

(หน้า 84-90)

หัวข้อ 7 ขั้นตอนรักษาความหล่อให้เตอะตา

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป1)เพิ่มความสดชื่นให้ผิวหน้า 2) บำรุงเซลล์วัย 3)จัดการกับถุงใต้ตา 4)ควบคุมความมันบนใบหน้า 5) กำจัดสิว ต้องแก้ที่ต้นตอ 6) ผลัดเซลล์ผิว 7)ทำความสะอาดด้วยคลีนเซอร์และโลชั่น

(หน้า 122-123)

หัวข้อใส่ใจใจเอาใส่ปาก

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปป้องกันโรคร้าย ด้วยถั่ว แคว้นละ 1 กำมือ กัดลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ได้ เคล็ดล้นอายุยืน 7 ข้อคือออกกำลังกาย ควบคุมคอเลสเตอรอล กินอาหารดี ๆ ควบคุมความดันโลหิต รักษาน้ำหนักให้เหมาะสม ควบคุมเบาหวาน ไม่สูบบุหรี่ ใยอาหารผลาญไขมัน เป็นต้น

(หน้า128-132)

หัวข้อ ไปช้อปปิ้งที่เชียงใหม่

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุปการช้อปปิ้งเป็นการออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ มีผลทำให้หัวใจแข็งแรง กล้ามเนื้อหัวใจทำงานดีขึ้น ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกาย เป็นต้น

(หน้า 142)

หัวข้อ รู้ไว้ใช่ว่าใส่บาฏากหา

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปเคล็ดลับที่ดี เช่น 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันควรลดการฝึกซ้อม สัก 25 เปอร์เซ็นต์ หลังวิ่งระยะไกล ควรแช่น้ำเย็น เพื่อช่วยให้ฟื้นตัวเร็ว เพราะน้ำเย็นจะช่วยให้เซลล์เม็ดเลือดแดงที่กำลังฟื้นฟูสภาพเคลื่อนไปถึงกล้ามเนื้อ เป็นต้น

(หน้า 144)



นิตยสาร Men's Health ฉบับ March 2012

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
1	รองเท้า Adidas					✓	
2	สารบัญ						✓
3	น้ำหอม LACOSTE					✓	
4	สารบัญ						✓
5	แว่นตา Rodenstock					✓	
6	สารบัญ						✓
7	นาฬิกา TIMEX					✓	
8	From the editor						✓
9	เก้าอี้ทำงาน HermanMiller					✓	
10	สาส์นจากรองผู้อำนวยการ						✓
11	รถยนต์มาสด้า 2					✓	
12	Ask MH - ขนมหบเคี้ยวอะไรที่ดี - เครื่องดื่มกระป๋องบางอย่างมีพลังงาน 5 ชั่วโมงจริงหรือ						ถามตอบ
13	ครีม Eucerin					✓	
14	Ask MH - ควรเปลี่ยนโปรแกรมออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน - เส้นเลือดบางส่วนของหลอดเลือดขยายใหญ่ขึ้น - ควรซื้อเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจในการออกกำลังกายหรือไม่						ถามตอบ
15	เสื้อผ้า Energie					✓	
16-17	สัมภาษณ์ความสำเร็จ โดย Brand's					✓	
18	บอกการย่อยผลเป็น			✓			
19	เสื้อผ้า MANGO					✓	
20	กำจัดขนด้วยเลเซอร์			✓			
21	ศูนย์กระดูก-ข้อ และการแพทย์กีฬา ที่สมิติเวช					✓	
22	กำจัดขนด้วยเลเซอร์ (ต่อ)			✓			
23	แว่นตา TIMBERLAND		✓				
24	ของดีที่ (อาจ) ให้โทษ		✓	✓			
25	แบรนด์ ชูปไก่สกัด					✓	
26	หายปวดศีรษะได้ ไม่ต้องพึ่งยา						
	ถามมา-ตอบไป - ปัญหาทางจิตต้องไปพบใคร - กินยานอนหลับ สัปดาห์ละ 1-2 คืน มีปัญหาไหม						ถามตอบ
27	กล้อง NIKON A 26X					✓	
28	8 วิธีดูแลฟัน เพื่อเพิ่มเสน่ห์ให้รอยยิ้ม		✓				
29	แปรงฟันให้ถูกวิธี		✓				
	ถามมา - ตอบไป - เวลาที่มีไข้ ควรปล่อยให้หายเองหรือกินยา						ถามตอบ

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
	- สามารถผาความหวังไว้ที่หมอกเงินได้หรือไม่						
30-31	เปลี่ยนออฟฟิศให้เป็นสปา	✓					
32-34	รวมเคล็ดลับเกี่ยวกับ “สุขภาพผิว”		✓				
35	เดอะคลินิค (ความงาม)					✓	
36-38	สปากับชายชาตรี	✓					
39	สบู่อาบน้ำ Adidas					✓	
40	ไขข้อข้องใจเรื่องผิวและร่างกาย - การทำ skin laser บริเวณผิวหนังสำหรับผู้ชายมีผลดีหรือ ผลเสีย - ทำศัลยกรรมซิกแพคมีผลดีหรือเสียมากกว่ากัน - ทำจมูกที่เกาหลีดีหรือไม่						ถามตอบ
41	รองเท้า ADDA					✓	
42-43	การบาดเจ็บจากกีฬาเทนนิส			✓			
44-45	สัมภาษณ์ ณฐเดช อภิรักษ์กุลวงศ์ เรื่อง ชุดกีฬาที่ใส่สบาย ทำให้ออกกำลังกายได้ดี					Young sport	✓
46	Kris says - วิธีแก้การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเมื่อออกกำลังกาย - การป้องกันตริวระหว่างแข่งกีฬา - หนาวร้อนควรทานอาหารน้อยลงหรือไม่ - ควรนอนแล้วเอาเวลาไปออกกำลังกายแทนดีไหม						ถามตอบ
47	ยางรถ Bridgestone					✓	
48	บิตอิกนิตเพื่อแกนกลางที่แข็งแรง	✓					
49	เวย์โปรตีน					✓	
50	หลอมแกนกลางให้แกร่ง	✓					
51	RIPCURL					✓	
52	พิटक้ามรับหน้าร้อน	✓					
53	แนะนำเครื่องออกกำลังกาย “Elliptical SOLE รุ่น E35” ยี่ห้อ “SOLE Fitness”ออกกำลังกายที่บ้านไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป					✓	
54	มหันตภัยในการฝึกที่ต้องถอยห่าง	✓					
55	รณรงค์ให้ใช้ถุงยางอนามัย					✓	
56-58	พิชรักแรงหึง						✓
59	เสื้อผ้า JOHN HENRY					✓	
60	พิชรักแรงหึง(ต่อ)						✓
61	ครีมกันแดด Minus-Sun					✓	
62	พิชรักแรงหึง(ต่อ)						✓
63	ถุงยางอนามัย SKYN					✓	
64-65	11 สัญญาณร้าย แฟนนอกใจ						✓
66-71	กางเกงใน Jockey					✓	
72-73	คู่มือแอมสาว						✓
74-75	45 ท่วงท่าลีลารัก						✓
76	4 สไตล์ผู้ชายนักช้อป	✓					

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
77	รองเท้า Ecco					✓	
78	- 3 วิธีชะลอความชรา - MH vs. แอลกอฮอล์	✓					
79	รถยนต์ Chevrolet					✓	
80	เครื่องดื่ม โรงแรมพูลแมน คิง เพาเวอร์ กรุงเทพฯ ฯ					✓	
81	รถยนต์ Chevrolet					✓	
82	ยี่งกีน ยี่งพอม	✓					
83	Bangkok Clinic					✓	
84-85	เส้นหมี่ผัดหมู						✓
86-87	ผลไม้แห้ง อร่อย หวาน มีประโยชน์	✓					
88	เดือนแห่งการลดพุง						✓
89	Men's care					✓	
90-92	คัมภีร์เผาผลาญไขมัน	✓					
93	ครีมกันแดด Banana Boat					✓	
94-95	นาฬิกา SEIKO					✓	
96-105	สัมภาษณ์เวียร์ ศุกลวัฒน์						✓
106	Trends : การออกแบบผลิตภัณฑ์ นวัตกรรมใหม่						✓
107	รองเท้า J Shoes					✓	
108	Trends : การออกแบบผลิตภัณฑ์ นวัตกรรมใหม่						✓
110-111	สงครามเกมฉบับกระเป๋ (แนะนำเครื่องเล่นเกม / เกมตั้งประจำปี)						✓
112-113	Big Thing in Small Tech (เทคโนโลยีใหม่ๆ)						✓
114-115	เตรียมผิวหล่อ เพื่อหล่อสาวร้อน	✓					
116-117	Shopping (แนะนำสินค้า)					✓	✓
118	สีที่ชอบ = กลิ่นที่ใช่ (น้ำหอมกับบุคลิก)						✓
119	ร้านตากอากาศ เลียบทางด่วน เอกมัย-รามอินทรา					✓	
120	ไอโหม มีสครับด้วย	✓					
121	เครื่องประดับ Inori					✓	
122-125	หล่อครบสูตร สะดุดทุกสายตา (วิธีจัดการตัวเองให้สะดุดตา)						✓
126-130	Top 5 Spa (แนะนำสปา 5 แห่ง)					✓	✓
131-135	Top 5 Villa (แนะนำโรงแรม 5 แห่ง)					✓	✓
136-140	Top 5 Drink (แนะนำเครื่องดื่ม 5 อย่าง)					✓	✓
141	Met FM.107					✓	
142-143	เมียงมอง ... กยองจู (เที่ยวที่เกาหลี)						✓
144-147	สัมภาษณ์ โรส-ฐิติรัตน์						✓
148	สยบความหิวอย่างมีสติ	✓					
149	หลับสบายเพราะกวี	✓					
	กินชิ่งด้านมะเร็ง		✓				
	เคียวหมากฝรั่งเคลียร์สมอง	✓					
	สำรวจการติดเชื้อ		✓				

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
150	ผอมได้ด้วยสลัด	✓					
	หยวนได้แต่อย่าหย่อน	✓					
	กินโปรตีนอย่างมือโปร	✓					
151	ไม่รุ่งแน่ถ้าคุณโกงท่า	✓					
	ดูแลไหล่อย่าให้หลุด		✓				
	เวิร์กเอาท์บำรุงสมอง	✓					
	กระโดดเพื่อขาแกร่ง	✓					
152	โศลกเรนลดความดัน		✓				
	พลังจากแป้ง		✓				
	ผักสดสีเข้มกว่า		✓				
	ประโยชน์ของวิตามินบี	✓					
	อ่านไว้เพื่อสุขภาพ	✓					
153	Newdesk Sex						✓
154-155	ร่างกายหรือใจ...ที่ไม่ดี			✓			
156	ลงทุนยุคนี้ ง่ายนิดเดียว						✓
157	HITZ 95.5					✓	
158	มิติใหม่ของพลังงาน						✓
159	สมัครสมาชิกหนังสือ HOT DEAL					✓	
160	ยก ขน โยก ย้าย (ย้ายบ้านทำอะไร)						✓
161	ร้าน Wine Pub					✓	
162-166	- แนะนำสถานที่รับประทานอาหาร - แนะนำผลิตภัณฑ์					✓	

วิเคราะห์นิตยสารในหมวดที่เกี่ยวกับสุขภาพ

Men's Health March 2012

หัวข้อ บอกรายละเอียดเป็น

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปรายละเอียดโดยเฉพาะผลเป็นจากหลุมสิว การรักษาเดิมจะใช้เทคโนโลยีที่เป็นเลเซอร์ ซึ่งต้องใช้การพักฟื้นนานและต้องหลีกเลี่ยงแสงแดด ปัจจุบันมีเทคโนโลยีใหม่คือ Sublative RF ซึ่งเป็นพลังงานคลื่นวิทยุ มีประสิทธิภาพในการรักษาดีขึ้น ผลจะเต็มเต็มได้เร็วขึ้นและมีปัญหาผิวหมองคล้ำน้อยกว่า (หน้า18)

หัวข้อ กำจัดขนด้วยเลเซอร์

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปการที่มีขนที่มากเกินไป นอกจากจะดูไม่สวยงามแล้ว ยังอาจทำให้เกิดการหมกหมมของเหงื่อจนกลายเป็นกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ได้ วิธีหนึ่งที่ใช้ในการกำจัดขนได้คือการใช้ เลเซอร์ ซึ่งเลเซอร์มีหลายประเภท ได้แก่ Alexandrite Laser เป็นเลเซอร์ที่ใช้คลื่นความถี่ต่ำ เหมาะกับคนที่สีผิวอ่อนหรือขาวตะวันตก, IPL เป็นแสงความเข้มสูงสูงเหมาะสำหรับการกำจัดขนในคนที่ผิวไม่คล้ำมาก และเป็นเลเซอร์ชนิดที่มีความเข้มของแสงสูง เหมาะสำหรับคนผิวคล้ำแบบเอเชียสิ่งที่ควรทำและไม่

ควรทำในการเลเซอร์ขนคือ ควรเลือกสถานประกอบการที่น่าเชื่อถือเพื่อความปลอดภัย, หลังจากเลเซอร์ควรรักษาความสะอาดผิวหนังอยู่เสมอและทาครีมกันแดดป้องกัน, ไม่ควรถอนหรือแว็กซ์ก่อนทำการรักษาเพื่อให้การรักษามีประสิทธิภาพสูงสุด, อย่าแคะแกะเกาหากมีขนคุด, อย่าใช้น้ำยาฆ่าเชื้อทำความสะอาดเพราะผิวหนังอาจเกิดการระคายเคือง (หน้า 20-22)

หัวข้อ ของดีที่ (อาจ) ให้โทษ

☐ส่งเสริม ☒รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการดื่มกาแฟที่เหมาะสมคือไม่เกิน 400 มิลลิกรัมต่อวัน เพราะถ้าเกินกว่า 500 มิลลิกรัมแล้วจะทำให้นอนไม่หลับ วิตกกังวลและมีอาการกรกล้ามเนื้อสั่น, การนอนหลับ 6.5-7.5 ชั่วโมงต่อวันเป็นสิ่งที่ดีแต่ถ้านอนมากเกินไปทำให้มีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้, ระดับโปรตีนที่เหมาะสมในแต่ละวันคือ 0.75 กรัมต่อน้ำหนัก 1 กิโลกรัมถ้าเกินมากไปจะทำให้ระบบไตทำงานหนักไป และการดื่มน้ำในแต่ละวันคือประมาณ 3.5 ลิตร ถ้าดื่มน้ำมากเกินไปอาจทำให้สมองบวมและเกิดโคม่าได้ (หน้า 24)

หัวข้อ หายปวดศีรษะได้...ไม่ต้องพึ่งยา

☐ส่งเสริม ☒รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการชื่อยาแก้ปวดมาากินเองบ่อยๆ อาจจะทำให้ยังปวดศีรษะหนักขึ้นเนื่องจากทนความเจ็บปวดได้น้อยลง เพราะฉะนั้นควรลองใช้เทคนิคต่อไปนี้ก่อนที่จะกินยา คือ ประคบน้ำแข็งตรงบริเวณที่ปวด, เล่นโยคะ โดยใช้ท่ามุมมวเช่นท่า ต้นไม้ และ นวดกดจุด นอกจากนั้นยังมีวิธีการป้องกันไม่ให้ปวดศีรษะคือ การออกกำลังกายเป็นประจำ, ฝังเข็ม และนวด (หน้า 26)

หัวข้อ 8 วิธีดูแลฟัน เพื่อเพิ่มเสน่ห์ให้รอยยิ้ม

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปวิธีดูแลฟันเพื่อเพิ่มเสน่ห์ที่รอยยิ้ม คือ เปลี่ยนวัสดุอุดฟันจากอมัลกัมเป็นคอมโพสิตเรซินซึ่งดูเป็นธรรมชาติกว่า, หมั่นดูแลสุขภาพเหงือก, อย่าปล่อยให้เหงือกอักเสบ ซึ่งสาเหตุมาจากไม่ขูดหินปูนหรือการแปรงฟันแรงๆ, ทำให้ฟันขาวขึ้น, ฟันสวย ช่วยลดอายุ, ลงทุนกับฟันปลอม, สวมใส่ไลน์หรือเส้นโค้งสวยๆเวลาคนอื่นเห็นฟันและเช็คแนวฟัน (หน้า 28)

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการแปรงฟันให้ถูกวิธีได้แก่ ถูแปรงให้ทั่วมุม 45 องศากับแนวเหงือก, แปรงให้ออกจากเหงือก, การบิดข้อมือ แปรงฟันซี่ที่ไม่ถนัดจะทำให้เข้าถึงบางจุดได้ จึงต้องแปรงฟันนานเป็นพิเศษ, จับแปรงแบบเบามือ และฆ่าเชื้อที่แปรงด้วยเตาไมโครเวฟ (หน้า 29)

หัวข้อ เปลี่ยนออฟฟิศให้เป็นสปา

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปวิธีง่ายๆที่เปลี่ยนออฟฟิศเป็นแหล่งชาร์จพลังได้แก่ ชาร์จแบตในลิฟต์ (หายใจลึกๆ 3 วินาที แกว่งท้อง 2 วินาที หายใจออก 3 วินาที 5 ครั้ง ช่วยเพิ่มพลัง 10%), ปรับพนักเก้าอี้ให้เอน 135 องศาช่วยลดภาระของหลังช่วงล่างได้, กระตุ้นสมองโดยการเมาท์เรื่องบอล, เวลาลุกจากเก้าอี้ไม่ต้องใช้มือช่วย, เต็มพักลงไปเวลากินรับประทานอาหาร, ยืดกล้ามเนื้อแบบง่ายๆโดยแค่หมุนลำตัวหันไปมาตามความตึงหนักร่วมกับเพื่อนร่วมงาน, ประวังเวลาในการรับโทรศัพท์ช่วยคลายเครียดได้ และการหัวเราะทุกวัน (หน้า 30-31)

หัวข้อ รวมเคล็ดลับ “สุขภาพผิว”

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเคล็ดลับการถนอมผิวได้แก่ การออกกำลังกายทำให้ชั้นผิวหนังเหนียวแน่น กระชับขึ้น ช่วยลดการหย่อนยาน และทำให้ดูดี, ดูแลเรื่องการขัดผิวเพื่อไม่ให้รูขุมขนอุดตัน, การนวดจะช่วยให้ปริมาณการไหลเวียนเลือด จึงทำให้ผลหายเร็วขึ้นและรอบแผลลบเลือนลงด้วย, ปรับอุณหภูมิน้ำฝักบัวไม่ให้เย็นเกินไป เพราะน้ำที่ร้อนหรือเย็นเกินไปอาจชะล้างชั้นผิวที่ช่วยปกป้องผิวออกไป, ธาตุเงินสามารถช่วยระงับกลิ่นตัวได้

วิธีการดูแลผิวเมื่อผิวได้รับความเสียหาย เช่น มีผื่นแดงจากมิดโกลน ดูแลได้โดยใช้บาล์มบำรุงผิว, ผิวมัน แก้ไขได้โดยใช้น้ำส้มสายชูแอปเปิ้ลผลมน้ำปายที่หน้า ช่วยใหรูขุมขนกระชับขึ้น หรือ ถ้าผิวแดงจากการที่ผิวไหม้จากแดด บรรเทาได้โดยใช้ผ้าจุ่มนมเย็นโปะหน้า

วิธีปกป้องผิวจากแดด ได้แก่ เช้าออกกำลังกายและดื่มกาแฟเพื่อทำให้สุขภาพผิวดี, ทาครีมกันแดดและสวมเสื้อผ้าที่ป้องกันรังสียูวี, ถ้าผิวไหม้แดดให้ทาครีมบรรเทาอาการผิวไหม้แดดหรืออาจจะกินยาไอบูโพรเฟน

(หน้า 32-34)

หัวข้อ สปากับชายชาติตรี

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปสปากไม่ได้เหมาะสำหรับผู้หญิงเพียงอย่างเดียว แต่เหมาะสมกับผู้ชายด้วยเช่นกัน ธุรกิจสปากเป็นธุรกิจเกี่ยวกับการสัมผัส ซึ่งมีการศึกษาพบว่า การสัมผัสที่เป็นมิตรและไม่ใช้เชิงขู่สาวไม่ว่าจากเพื่อน พ่อแม่หรือแม้แต่คนบำบัดด้วยการสัมผัส มีโอกาสที่ สามารถลดระดับคอร์ติซอลซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียดและปล่อยออกซิโตซินที่ช่วยสร้างความรู้สึกผูกพันไว้วางใจได้เช่นกัน นอกจากนี้กลิ่นต่างๆที่ใช้ในสปากโดยเฉพาะน้ำมันหอมระเหย นอกจากมีผลในการช่วยปรับอารมณ์แล้วยังมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อ ด้านอีกเสบซึ่งให้ประโยชน์ด้านสุขภาพผิวอีกด้วย

(หน้า 36-38)

หัวข้อ การบาดเจ็บจากกีฬาเทนนิส

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการบาดเจ็บจากเทนนิสนั้นส่วนใหญ่อะกิดขึ้นที่ขา แขนและลำตัว การบาดเจ็บที่ขาที่สำคัญคือการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อน่องซึ่งถ้าเกิดการบาดเจ็บรักษาได้โดย ประคบน้ำเย็นและพักการใช้งาน เมื่อทุเลาก็ต้องบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ น่อง ส่วนการบาดเจ็บช่วงไหล่ ส่วนใหญ่จะเป็นการอักเสบของเอ็นข้อไหล่ รักษาการอักเสบได้โดยพักการใช้งาน และรับประทานยาลดการอักเสบ และเมื่ออาการดีขึ้นก็ควรบริหารกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความแข็งแรงทนต่อการใช้งาน วิธีการบริหารก็คือการใช้อย่างยืดสำหรับบริหารกล้ามเนื้อ นอกจากการบริหารเพิ่มความยืดหยุ่นและสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆแล้ว ยังต้องสร้างความฟิตให้ระบบไหลเวียนโลหิต เพราะความอ่อนล้าของร่างกายเป็นสาเหตุให้เกิดการบาดเจ็บได้

(หน้า 42-43)

หัวข้อ บิดอีกนิดเพื่อแกนกลางที่แข็งแรง

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปท่าฝึกส่วนใหญ่มีจุดบกพร่องอย่างหนึ่งคือ มีการเคลื่อนไหวรูปแบบเดียว เพราะฉะนั้นอาจปรับการเวิร์กเอาท์ด้วยการเพิ่มท่าฝึกที่มีการเคลื่อนไหวแบบบิดหมุน ซึ่งจะสามารถสร้างมัดกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและใช้ได้ไม่เมื่อยเป็นจริง

(หน้า 48)

หัวข้อ หลอมแกนกลางให้แกร่ง

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปในการฝึกกล้ามเนื้อท้องโดยปกติทั่วไปจะฝึกท่าฝึกแบบแยกส่วนกัน บัดด์ โคตส์ ผู้อำนวยการด้านฟิตเนสจาก Rodale จึงได้พัฒนาอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เรียกว่า CoreSlider มือจับที่มาพร้อมแผ่นซึ่งสามารถลื่นไถลไปได้ โดยออกแบบ

มาเพื่อการออกกำลังกายที่ช่วยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนบนร่างกายออกแรงทำงานกันอย่างสอดคล้องประสานเพื่อช่วยพยุงและสร้างสมดุลให้กับร่างกาย

นอกจากนั้นในการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางนอกจากจะฝึกกล้ามเนื้อส่วนหน้าแล้ว ต้องฝึกกล้ามเนื้อส่วนหลังด้วย เพื่อเสริมพลังให้กับกล้ามเนื้อแกนกลางอีกทั้งสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยรวมทั่วร่างกายและป้องกันการปวดหลังอีกด้วย (หน้า 50)

หัวข้อ ฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้อง

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปคำแนะนำในการฝึกกล้ามเนื้อจากจอห์น โรมานีโยโล เทรนเนอร์มืออาชีพในนิวยอร์กคือ การฝึกด้วยท่าใดท่าหนึ่งอย่างต่อเนื่องชนิดเซตต่อเซต ด้วยจำนวนครั้งที่ลดลงเรื่อยๆและที่สำคัญคือห้ามหยุดพักระหว่างเซต การฝึกแบบนี้จะทำให้ได้กล้ามเนื้อที่สวยงามและพลังงานเผาผลาญจะเพิ่มขึ้นแบบเต็มที่ (หน้า 52)

หัวข้อ มหันตภัยในการฝึกที่ต้องถอยห่าง

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการฝึกกล้ามเนื้อถือเป็นการพาดกล้ามเนื้อสู่กระบวนการเรียนรู้บางอย่างหนึ่ง ทุกการเคลื่อนไหวล้วนส่งผลให้กล้ามเนื้อเติบโตขึ้นแต่เมื่อนานวันกล้ามเนื้อจะเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับการเคลื่อนไหวเดิมๆ ประกอบกับพัฒนาการที่เริ่มเข้าสู่การชะงักงัน ซึ่งทางออกคือต้องฝึกให้ดีขึ้นเพื่อผลลัพธ์ที่ดี เพราะฉะนั้นต้องจำกัดข้อผิดพลาดในโปรแกรมฝึกดังต่อไปนี้ ข้อผิดพลาดที่ไม่ยอมฝึกกล้ามเนื้อขา ส่วนใหญ่จะฝึกแค่ส่วนบนซึ่งการฝึกส่วนล่างไปด้วยนั้นจะช่วยให้ร่างกายปล่อยฮอร์โมนที่เป็นต่อการสร้างขนาดและความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ข้อผิดพลาดที่เกิดจากการวิ่งที่มากเกินไป ควรจะวิ่งสลับช่วงหยุดพักเพื่อนำไปสู่พัฒนาการของกล้ามเนื้อทั้งแบบแอโรบิกและอะแนโรบิก ข้อผิดพลาดที่ยกเวทเข้าเกินไป การยกที่เร็วขึ้นจะช่วยกระตุ้นการทำงานของเส้นใยกล้ามเนื้อและเร่งอัตราการเต้นของหัวใจ และข้อผิดพลาดที่เลือกฝึกแต่ท่าที่คุ้นเคย ควรเน้นฝึกเพื่อกำจัดจุดอ่อนของตัวเองมากกว่า (หน้า 54)

หัวข้อ 4 สไตล์ผู้ช่วยนักช้อป

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปไม่ว่าจะเป็นผู้ขายสไตล์ไหนก็สามารถเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพที่ดีได้ เช่น ซอสมะเขือเทศ – อาเดวาเล อาคินนุเย – แอวกาเจ วิธีที่ช่วยให้เราลดน้ำหนักได้คือ เน้นปลา เลี่ยงคาร์โบไฮเดรตและเพิ่มรสเผ็ดร้อน, ซอสมะเขือเทศ – นายแพทย์ทราวิส สเตอร์ก เขาเลือกอาหารที่เน้นทำให้หัวใจดีขึ้น ซึ่งการช้อปปิ้งจะเริ่มที่แผนผักและผลไม้ และเดินวนแค่ตำแหน่งของอาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด และอาหารต้องครบหมู่และได้สัดส่วนที่สมดุล, ซอสมะเขือเทศ – ซิมส์ มัลเลน เขาจะช้อปปิ้งแบบมีแผน ยอมจ่ายเงินแพงขึ้นเพื่อที่จะไม่กินเนื่องจากฟาร์มที่ใช้ยาปฏิชีวนะและฮอร์โมน และช้อปปิ้งแบบนักกีฬา – ราอูล อิบาเนซ เลือกซื้อผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์เป็นบางอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงยาฆ่าแมลงและกินแต่ไขมันดี (หน้า 76)

หัวข้อ 3 วิธีชะลอความชรา

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการชะลอความชราทำได้โดย การออกกำลังกายด้วยความหนักปานกลางจะช่วยเพิ่มระดับเทสโทสเตอโรน, กินโปรตีนที่ไม่ผ่านการแปรรูปซึ่งช่วยกระตุ้นการสร้างโกรทฮอร์โมน และอาร์จินีนช่วยกระตุ้นโกรทฮอร์โมนได้ (หน้า 78)

หัวข้อ MH vs. แอลกอฮอล์

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป แอลกอฮอล์มีประโยชน์สำหรับผู้ที่กำลังทำน้ำหนัก, ผลเสียของการดื่มแอลกอฮอล์จะเริ่มออกฤทธิ์เมื่อมีแอลกอฮอล์ 0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัม และการไปออกกำลังกายในขณะที่ยังแฮงค์อยู่นั้นไม่มีผลเสียอะไร แต่จะทำให้รู้สึกเฉื่อยเท่านั้น
(หน้า 78)

หัวข้อ ยิงกินยิ่งพอม

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป ร่างกายคนเราจะสะสมไขมันในช่วงที่มีกินและเผาผลาญแคลอรีให้น้อยลงในช่วงที่หาอาหารได้ยาก เพราะฉะนั้นควรกินทีละน้อยแต่กินหลายมื้อ โดยบริโภค 30-35% ของปริมาณแคลอรีที่ควรบริโภคในแต่ละวันในช่วงเช้า จะทำให้อิ่มไปทั้งวัน และร่างกายมีโอกาสดึงไขมันจากสิ่งที่กินไปได้หมด โดยเมื่อเข้าเน้นที่อัดแคลอรี เมื่อเที่ยงเน้นอัดสารอาหาร โดยเฉพาะกลุ่มผักผลไม้ ส่วนมื้อเย็นลดขนาดการบริโภค และอาจจะมียోว้างพวกโยเกิร์ต ผลไม้เบอร์รี่เพื่อช่วยลดความหิว
(หน้า 82)

หัวข้อ เติบโตทั้งก่อนและหลัง

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป ควรกินอาหารทั้งก่อนและหลังเข้านอน โดยกินก่อนเข้านอนเพื่อเติมพลังให้บริหารกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ และกินหลังออกจากยิมเพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็ว
(หน้า 82)

หัวข้อ ผลไม้แห้ง อร่อย...หวาน...มีประโยชน์

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป ผลไม้แห้งเป็นวิธีการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง หลักการคือนำน้ำออกจากผลไม้เพื่อให้แห้งจนจุลินทรีย์ไม่สามารถเติบโตได้ มีหลายวิธี เช่น การตากแดด, การตากลม หรือการอบ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ทำให้วิตามินสูญเสียไป และสิ่งที่ได้มาแทนคือน้ำตาล แต่ในขณะเดียวกันผลไม้แห้งกลับมีใยอาหาร ซึ่งช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดี ป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ รวมทั้งมีสารอาหารต่างๆ เช่น เหล็ก โพแทสเซียม เป็นต้น

ผลพิกัสหรือ มะเดื่อ นั้นเมื่อนำมาทำเป็นผลไม้แห้งนั้นก็มีประโยชน์มากมาย กล่าวคือ การตากแห้งทำให้สารอาหารในพิกัสแห้งเข้มข้นขึ้น เช่น โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก แคลเซียม และยังมีสารเพคตินซึ่งช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและช่วยในการขับถ่าย

นอกจากนั้นผลไม้แห้ง 5 ชนิดที่ควรติดบ้านได้แก่ แอปริคอตแห้ง มีใยอาหารมากและให้พลังงานต่ำ, ลูกเกด เมื่อทานร่างกายจะเปลี่ยนเป็นวิตามินดี ส่งผลต่อการผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจน ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน, ลูกพรุน เป็นยาระบายชั้นดี, อินทผลัม เป็นยาระบายอ่อนๆ และกล้วยตาก
(หน้า 86-87)

หัวข้อ คัมภีร์เผาผลาญไขมัน

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป การขจัดไขมันรอบเอว สามารถทำได้ไม่ยาก แค่เปลี่ยนกิจวัตรประจำวันด้วยวิธีง่ายๆ ก็ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมันได้ ซึ่งได้แก่ แรงการเผาผลาญ โดยการเล่นกีฬาเช่น โยคะวินยาสะ เดินเร็ว ชู้ตบาส ว่ายน้ำ จ็อกกิ้ง, กินถั่วมากขึ้น เพราะถั่วเช่น ถั่วชิกพี ถั่วทองมีส่วนประกอบหลายๆอย่างที่จะช่วยลดน้ำหนักและความอยากอาหารได้, การบริหารกล้ามเนื้อแบบ

เทมโปจะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น, ดื่มน้ำเกรฟฟรุตขาวโดยไม่เติมน้ำตาล, 5 วิธีที่ทำให้กินน้อยลงคือ ทาวิธีทำให้ตัวเองอิ่มออก แกะถั่วกิน ถั่วขึ้นด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด ตื่นแต่เช้าและกินข้าวกับผู้หญิง และ 4 ความผิดพลาดที่ทำให้ให้อ้วนคือ ดื่มน้ำอัดลมแบบไดเอทมาก เข้มงวดกับการคุมอาหารมาก อยู่ดึกถึงตีสองและมองโลกในแง่ดีเกินไป
(หน้า 90-92)

หัวข้อ เตรียมผิวหล่อ เพื่อหล่อสาวร้อน

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

สรุปการจะมีผิวหน้าที่สดใสต้องใส่ใจดูแล โดยเริ่มจาก การทำความสะอาดหน้าต้องใช้สบู่ล้างหน้าที่เหมาะสมกับผิว และหลังจากล้างหน้าต้องรีบล้างหน้าเพราะอาจก่อให้เกิดสิวได้, การโกนหนวด ห้ามโกนตอนผิวแห้งเพราะอาจทำให้ผิวเกิดบาดแผลได้, การดูแลบำรุงผิว โดยใช้ครีมบำรุงเช่น Day Cream/Night Cream/Eye Cream และการปกป้อง ถ้าต้องอยู่กลางแจ้งแดดมาก ๆ ควรต้องทาครีมกันแดดด้วย

(หน้า 114-115)

หัวข้อ โอ้โห...มีสครับด้วย

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

สรุปการขัดผิวมีประโยชน์คือ เพื่อขัดผิวตายและกำจัดขนคุด ข้อแนะนำในการขัดผิวคือ ขัดผิวแค่สัปดาห์ละครั้ง และขัดผิวกับโกนหนวดคนละวัน เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคืองได้

(หน้า 120)

หัวข้อ สบายความหิวอย่างมีสติ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

สรุปอาการท้องว่างทำให้การคิดอ่านตัดสินใจและผลอกินจุได้ เพราะฉะนั้น พยายามไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำโดยการหาของว่างดีๆ (ที่มีโปรตีน) ไว้รองท้องทุกๆ 2-3 ชั่วโมง

(หน้า 148)

หัวข้อ หลับสบายเพราะกวี

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

สรุปการกินกวีช่วยให้นอนหลับได้ดีเพราะกวีมีเซโรโทนินซึ่งเป็นสารเคมีในประสาทที่ช่วยควบคุมวงจรการนอน x มีโฆษณาแฝง

(หน้า 149)

หัวข้อ กินชิงด้านมะเร็ง

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

สรุปนอกจากชิงจะเป็นสมุนไพรสำหรับแก้การเมาแล้ว ยังอาจช่วยด้านมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้เช่นกัน

(หน้า 149)

หัวข้อ เคี้ยวหมากฝรั่งเคลียร์สมอง

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

สรุปการเคี้ยวหมากฝรั่งอาจทำให้อารมณ์ดีขึ้นและมีสมาธิขึ้น เพราะการเคี้ยวทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองมากขึ้นและลดฮอร์โมนความเครียดได้ แต่ต้องเคี้ยวอย่างน้อย 5 นาที

(หน้า 149)

หัวข้อ สำนวนการติดเชื้อ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปยาปฏิชีวนะเป็นดาบสองคมหากใช้มากเกินไป เพราะเชื้อบางอย่างจะเกิดการดื้อยา เพราะฉะนั้นควรใช้ยาให้ถูกกับโรค เช่น คออักเสบ แล้วเป็นไข้ มีหนองที่ต่อมทอนซิล ต้องใช้ยา Penicilin V เป็นต้น

(หน้า 149)

หัวข้อ ผอมได้ด้วยสลัด

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปการกินสลัดเพิ่มเป็นอาหารเรียกน้ำย่อยจะบริโภคแคลอรีน้อยกว่าตอนไม่กิน 11% เนื่องจากการกินสลัดช่วยเพิ่มระดับความอิ่มโดยไม่เพิ่มแคลอรี

(หน้า 150)

หัวข้อ หยวนได้แต่อย่าหย่อน

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปถ้าอยากรักษารูปร่างต้องจำกัดลิ้มรสตัวเองบ้าง ให้กำหนดน้ำหนักสูงสุดของตัวเองไว้แล้วใช้เป็นเกณฑ์ในการจัดการรูปร่างตัวเอง

(หน้า 150)

หัวข้อ กินโปรตีนอย่างมือโปร

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปการกินโปรตีนไม่เพียงพออาจทำให้อ้วนขึ้นได้ โดยพยายามกินโปรตีนให้ได้ 1 กรัมต่อหนึ่งปอนด์ของน้ำหนักตัว

(หน้า 150)

หัวข้อ ไม่รู้แน่ถ้าคุณโกงท่า

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปควรสำรวจท่าทางการออกกำลังกายให้ดี เพราะการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้นได้ดีกว่าการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง

(หน้า 151)

หัวข้อ ดูแลไหล่อย่าให้หลุด

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปนักยกเวทที่ฝึกท่า Lat Pulldown และ Press ด้านหลังคอมีความเสี่ยงต่อการไหล่หลุดเรื้อรังมากกว่าคนอื่นๆ วิธีแก้ไขคือ บริหารกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นรอบข้อไหล่ให้แข็งแรง

(หน้า 151)

หัวข้อ เวิร์คเอาท์บำรุงสมอง

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปการออกกำลังกายช่วยด้านการซึมเศร้าได้ เนื่องจากการออกกำลังกายที่หนักร่างกายจะปล่อยฮอร์โมนต่างๆ ออกมาและไปกระตุ้นโมเลกุลในร่างกายซึ่ง โมเลกุลนี้จะส่งสัญญาณไปที่สมองเพื่อปล่อยสารเพื่อจะปกป้องเส้นประสาทและทำหน้าที่ด้านอาการซึมเศร้า

(หน้า 151)

หัวข้อ กระโดดเพื่อขาเกร็ง

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปการวอร์มอัพด้วยการกระโดดจะช่วยให้ขาแข็งแรงขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากการกระโดดทำให้เส้นประสาทตื่นตัว ซึ่งจะใช้งานเส้นใยกล้ามเนื้อได้มากขึ้นเวลาทำกิจกรรมต่อจากนั้น

(หน้า 151)

หัวข้อ โสลดเกรนลดความดัน

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปผลการศึกษาใน Clinical Nutrition พบว่าคนที่กินซีเรียสโสดเกรนเป็นประจำมีความเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูงน้อยกว่าคนที่ไม่ได้กินเลย และซีเรียสโสดเกรนยังอาจช่วยบรรเทาอาการอักเสบและเพิ่มความไวต่ออินซูลินให้ร่างกายได้

(หน้า 152)

หัวข้อ พลังจากแป้ง

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปครีเอทีนอาจช่วยป้องกันโรคตับที่เกิดจากการกินอาหารไขมันสูงได้

(หน้า 152)

หัวข้อ ผักสดลิ้นกว่า

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปหนองของบรอกโคลีมีสรรพคุณต้านมะเร็งมากกว่าอาหารเสริมที่ทำจากบรอกโคลี

(หน้า 152)

หัวข้อ ประโยชน์ของวิตามินบี

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปวิตามินบีมีส่วนสำคัญในกระบวนการสร้างพลังงานของเซลล์ วิตามินบี 2 พบมากในผลิตภัณฑ์จากนม ผักโขมเห็ด, วิตามินบี 6 พบมากในแซลมอน ออกไก่ มันฝรั่ง และวิตามินบี 12 พบในหอยลาย แซลมอน โยเกิร์ต

(หน้า 152)

หัวข้อ อ่านไว้เพื่อสุขภาพ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปการอ่านเร็วอาจไม่ดีต่อสุขภาพ เนื่องจากคนส่วนใหญ่จะอ่านฉลากระบุข้อมูลโภชนาการแค่ 5 บรรทัดแรก ซึ่งอาจมีแนวข้ามข้อมูลสำคัญไป

(หน้า 152)

หัวข้อ ร่างกายหรือใจ...ที่ไม่ดี

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปBody Dysmorphic Disorder เป็นกลุ่มอาการหนึ่งในทางจิตเวช ซึ่งผู้ที่เป็นโรคนี้นี้จะมีความคิดวนเวียนอยู่ตลอดเวลาเกี่ยวกับความบกพร่องในส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น ริ้วรอยบนใบหน้า ผมหงอก ลงพุง เป็นต้น และมักหมกมุ่นมากเกินไปกับความบกพร่องที่มีอยู่จริง จนส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่น ออกกำลังกายอย่างหักโหมหรือเข้ารับการผ่าตัดเพื่อแก้ไขอย่างซ้ำๆ สาเหตุของโรคนี้นี้มาจากความผิดปกติของระดับสารเคมีในสมอง และอาจมาจากการเลี้ยงดูในวัยเด็กและวัฒนธรรมหรือบริบททางสังคมนั้นๆ การรักษาที่ได้ผลดีในปัจจุบันคือ การทำจิตบำบัดร่วมกับรับประทานยา

(หน้า 154-155)

นิตยสาร Men's Health ฉบับ APRIL 2012

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
1	LACOSTE					✓	
2-3	Skin Hospital					✓	
4-5	NeoStrata					✓	
6	สารบัญ						✓
7	Adidas					✓	
8	สารบัญ						✓
9	PUMA					✓	
10	สารบัญ						✓
11	LAB SERIES					✓	
12	From the editor						✓
13	Bridgestone						
14	สาส์นจากบรรณาธิการ						✓
15	HermanMiller					✓	
16	เวลาออกกำลังกาย พอเหลือออก เสื้อจะส่งกลิ่นเหม็นทำ อย่างไร		✓				
16	ทำอย่างไรถึงไม่ติดหวัดจากการเดินทางโดยเครื่องบิน		✓				
17	Camel active					✓	
18	ทำออกกำลังกายแบบไหนที่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อแขน	✓					
18	การรักษาโรคปวดหลังด้วยวิธีจัดเรียง			✓			
19	ASUS					✓	
20-21	สัมภาษณ์ เลิฟ ดนัย						✓
22	ทำไมต้องเซลล์บำบัด				✓		
23	สมิตเวช					✓	
24 26	กระดืออะไร				✓		
25	Truemove					✓	
27	DIESEL					✓	
28	ทำใจลำบากกลิ่นปากแรง					✓	
29	ซิสเต็มมา					✓	
30	โรคภัยบอร์ดแวงฤทธิ์		✓				
31	Adidas					✓	
32-33	ข่าวลือมาไว ด้านภาวะหัวใจวายเฉียบพลันด้วยการบีบ			✓			
34-36 38 40	สุดยอดเคล็ดลับไม่ลับ ฉบับเพาะกล้ามเนื้อไขว้ความบึก	✓					
37	Ecco					✓	
39	nikon					✓	
41	Minus-Sun					✓	
42-43	รู้ทันครีมกันแดด		✓				
44-46 48 50 52	ทักษะลูกผู้ชาย						✓

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
47	Yaris					✓	
49	Tana porn clinic					✓	
51	Watson					✓	
53	cmg					✓	
54-55	นานาสาระสำหรับนักเซิร์ฟ			✓			
56	KRIS SAY	✓					
57	Cannon					✓	
58	สุดยอดโปรแกรม เวอร์กเอาท์ “เคตเทิลเบล”	✓					
59	Timberland					✓	
60	เร่งสปีดเพื่อสะสมมัดกล้ามเนื้อ	✓					
61	Boot					✓	
62 64	ปั่นกล้ามเนื้อล่ำบึกด้วยท่าฝึกสุดเจ๋ง	✓					
63	Bangkok Clinic					✓	
64	Baby boat					✓	
65-72 74	ทรงตัวดีขึ้นกว่าเดิม	✓					
73	Counterpain					✓	
75	HP					✓	
76-77	เมื่อฮาร์ท มันเบิร์ท						✓
78- 79	Skyn					✓	
80 82 83	แต่น้องผู้หิวรัก						✓
81	Ligh					✓	
82-83	เต้าหู้ผัดผัด						✓
84-85	45 ท่าทาสีลารัก						✓
88-89	รักแล้วเลิกได้						✓
90-91	ทิ้งขว้าง อย่าใส่ใจ						✓
92	ยุติสัมพันธ์รักแบบมือโปร						✓
93	Men's CARE					✓	
94-96	ศึกดวลเดือด 8คู่เมนูท้าลมร้อน	✓					
97-99	บาร์บีคิวไขมันต่ำ						✓
100-101	หวานๆ เย็นๆ ไทย	✓					
102-103	ทอดมันปัง						✓
104	บลูฮาวาย						✓
105	Naravee					✓	
106-107	ความเปรี้ยวอร่อยของน้ำส้มสายชู						✓
108-116	SPLASH SUMMER						✓
117	สัมภาษณ์ แท็ค						✓
118-119	TREND						✓
120-121	Hit Hot						✓
122-123	GADGETS						✓
124-126	4 สไตส์ผู้ชายใส่สูท						✓

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
127	Inori Jewels					✓	
128-130	STYLING						✓
131 133	Chevrolet					✓	
132 134 136 138 140	STYLE GUIDE						✓
135	J SHOES					✓	
137	MIRAGE					✓	
139	M9					✓	
141	PLAYBOY					✓	
142	มือและเล็บดูดีก็มีลุ้น	✓					
143	รองเท้า					✓	
144-146	สัมภาษณ์						✓
147	Sanremo					✓	
148-159	Newsdesk Helth	✓					
150	Newsdesk fitness	✓					
151	Body Solution					✓	
152	Newsdesk Nutrition		✓				
153	Newsdesk psych	✓					
154-155	Take it from me						ถามตอบ
156-157	โรคกลัวอ้วน			✓	✓		
158	ตุนี่สี่เขียว						✓
159	น้ำทิพย์					✓	
160-162	Rua Rasada Hotel					✓	
163	Black Gold					✓	
164 166	Clip board						✓
165	Promotion						✓
167	สมัครสมาชิก						✓
168	มะละกอ		✓	✓			
169	South Africa					✓	
170 172	Shoping						✓
171	Sheraton Pattaya Resort					✓	
173	Hit95.5 Fm.					✓	
174	โยเกิร์ตคลายกังวล				✓		
175	FM 105.5					✓	
176	รู้ไว้ใช่ว่าใส่ปากแบกหาม	✓					
177	โปรเฟลกซ					✓	

วิเคราะห์นิตยสารในหมวดที่เกี่ยวกับสุขภาพ

Men's Health APRIL 2012

หัวข้อเวลาออกกำลังกาย พอเหงื่อออก เสื้อจะส่งกลิ่นเหม็น ควรทำอย่างไร

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปการออกกำลังกายนั้นทำให้เสื้อผ้ามีกลิ่นเหม็น ควรจะซักผ้าแบบนานที่สุด ใช้น้ำอุณหภูมิสูงที่สุดเท่าที่จะสูงได้ ความร้อนและขั้นตอนการซักที่ยาวนานจะช่วยขจัดน้ำมันต่างๆที่ฝังแน่นอยู่ตามเส้นใยผ้าได้
(หน้า 16)

หัวข้อทำอย่างไรถึงไม่ติดหวัดจากการเดินทางโดยสารเครื่องบิน

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปการโดยสารด้วยเครื่องบินสามารถติดเชื้อหวัดได้สูง เพราะอากาศภายในเครื่องบินแห้ง ส่งผลให้เยื่อบุโพรงจมูกแห้งด้วย เชื้อโรคต่างๆจึงโจมตีได้มาก ควรจะใช้เจลทำความสะอาดมือบ่อยๆ โดยใช้เจลทำความสะอาดมือ เมื่อนั่งประจำที่และรัดเข็มขัดเรียบร้อยแล้ว หรือหลังจากสัมผัสกับสิ่งสกปรกในในห้องน้ำ หรือที่เก็บของเหนือที่นั่ง และหลีกเลี่ยงการเอามือมาแตะต้องใบหน้า

(หน้า 16)

หัวข้อ ท่าออกกำลังกายแบบไหนที่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อแขน

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปการใช้ท่า Hammer Curl ช่วยได้ เพราะตำแหน่งของฝ่ามือในท่า Hammer Curl ทำให้ข้อศอกขยับในทิศทางที่ช่วยให้กล้ามเนื้อแขนท่อนล่างได้ออกกำลังกายเต็มที่

(หน้า 18)

หัวข้อ การรักษาโรคปวดหลังด้วยวิธีจัดเรียง

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปแพทย์ผู้ชำนาญการรักษาดูแลการจัดเรียงกระดูกสันหลัง เชื่อว่าการรักษาด้วยวิธีนี้จะบรรเทาอาการปวดหลัง ซึ่งคนไข้เป็นอยู่และป้องกันไม่ให้คนไข้ปวดหลังอีกในอนาคต

(หน้า 18)

หัวข้อ ทำไมต้องเซลล์บำบัด

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ ฟื้นฟู

สรุปโลกเรทุกวันนี้เต็มไปด้วยสารพิษ ไม่ว่าจะเป็นน้ำที่เราดื่ม อากาศที่เราหายใจ อาหารที่เรารับประทาน และข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ แล้วยังให้ความขรามาเยือน ซึ่งความขรา หมายถึง การสังสมการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระบบชีววิทยา ซึ่งนำไปสู่การตายของเซลล์ ศาสตร์ทางการแพทย์สามารถหยุดยั้งการเสื่อมของเซลล์ และช่วยฟื้นฟูเซลล์กลับมามีชีวิตใหม่ หรือเพิ่มจำนวนเซลล์ เรียกว่าวิธีนี้ว่า เซลล์บำบัด โดยสามารถทำได้โดยใช้วิธีการทำความสะอาดชั้นของเสียออกจากเซลล์

(หน้า 22)

หัวข้อ กระคืออะไร...

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ ฟื้นฟู

สรุปหลายคนอาจเริ่มกังวลใจเมื่อมี “กระ” ขึ้นตามผิวหนัง บ้างก็กังวลว่าจะเป็นริ้วรอย แท้จริงแล้วกระไม่ได้เกิดจากวัยและแสงแดดเพียงอย่างเดียว แต่สามารถแบ่งได้ ดังนี้ 1) กระสี คือกระที่แบน การป้องกันกระสีทำได้โดยหลีกเลี่ยงแสงแดดช่วง 10.00-16.00 2) กระเนื้อ เกิดจากการเติบโตมากของผิวชั้นในหนังกำพวด แสงแดดอายุที่เพิ่มมากขึ้น

(หน้า 24 26)

หัวข้อ โรคภัยบอร์ตแมงกานีส

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปนอกจากอาการปวดเมื่อยตามร่างกายเพราะใช้คีย์บอร์ดแล้ว อาการท้องร่วงหรืออาหารเป็นพิษก็มีสาเหตุมาจากคอมพิวเตอร์ได้เช่นกัน เนื่องจากคีย์บอร์ดสกปรก มีแบคทีเรียอันตรายในระดับเกินกว่ามาตรฐานยอมรับ (หน้า 30)

หัวข้อ ขวาล่ามาโว ด้านภาวะหัวใจวายเฉียบพลันด้วยการบีบ

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปถ้าบนรถเมล์มีคนเกิดหัวใจวายเฉียบพลัน ให้ช่วยด้วยการบีบกล้ามเนื้อใบเซบ เพราะช่วยกักเลือดจากจุดดังกล่าวไม่ให้ไหลกลับไปยังหัวใจ (หน้า 32)

หัวข้อ สูดยอดเคล็ดไม้ลับ ฉบับเพาะกล่อมใจความบึก

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปมีคำแนะนำสำหรับการเพาะกล่อมให้ใหญ่ขึ้น ไม่ว่าจะเป็นหัวข้อ สูดยอดบริหารร่างกายแบบทั่วร่าง หลักโภชนาการเพื่อการเพาะกล่อม วิธีเพาะกล่อมแบบไม่จ้อยืม วิธีปรับเปลี่ยนเทคนิคเพาะกล่อม เมนูอาหารเย็นเพื่อการเพาะกล่อม วิธีช่วยให้กล่อมเนื้อฟันตัวเร็ว เป็นต้น (หน้า 34 36 38 40)

หัวข้อ รู้ทันครีมกันแดด

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปครีมกันแดดคนนิยมใช้กันมากและที่สำคัญในด้านมาตรฐานครีมกันแดดและกฎเหล็กในการใช้ครีมกันแดด ดังนี้ SPF ไม่ใช่คำตอบสุดท้าย “ตัวเลข” ยิ่งสูงยิ่งดีจริงหรือ เก็บครีมกันแดดให้ห่างรถ กฎเหล็กการทาครีมกันแดด (หน้า 42-43)

หัวข้อ นานาสาระสำหรับนักเซิร์ฟ

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปกีฬาเซิร์ฟบอร์ดหรือกระดานโต้คลื่นได้รับความนิยมอย่างมาก ซึ่งมีสารสุขภาพสำหรับคนที่เล่นเซิร์ฟ ดังนี้ ผลึกไขมันจากการบาดเจ็บที่พบได้บ่อยที่สุด โดยส่วนใหญ่เกิดจากการกระแทก หากผลึกไขมันควรพบแพทย์ ฟันหลุดทำอย่างไร หากโดนกระแทกรุนแรงจนฟันหลุด ควรรีบพบแพทย์ ทำอย่างไรหากโดนแมงกะพรุน ควรชำระบริเวณที่โดนแมงกะพรุนในตำแหน่งที่โดนด้วยน้ำทะเล หรือน้ำส้มสายชูอุ่น แล้วใช้มีดโกนหรือขอบบัตรเครดิตขูดเบาๆ เพื่อถอนพิษ ปัญหาเกี่ยวกับหูอาจเกิดปัญหาหูอักเสบได้ ควรพบแพทย์ (หน้า 54-55)

หัวข้อ KRIS SAY

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปข้อความถามตอบเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น การออกไปวิ่งกลางแดดริมหาดจะช่วยให้เบิร์นแคลอรีได้เยอะหรือไม่ คำตอบคือ อาจเบิร์นได้น้อย เพราะพื้นผิวที่เหยียบแต่ละก้าวจะไม่เหมือนกัน ก่อนเข้ายิมจำเป็นต้องงัดน้ำตาใส่ก่อนหรือไม่ คำตอบคือ ขึ้นอยู่กับรูปร่าง เป็นต้น (หน้า 56)

หัวข้อ สดุดยอดโปรแกรม เวอร์กเอาท์ “เคตเทิลเบล”

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเคตเทิลเบล เป็นอุปกรณ์ที่มีความสามารถพิเศษ ตรงที่ความไม่เสถียรและเคลื่อนย้ายได้ในขณะที่ฝึกและถ้าหยิบขึ้นมาบ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดความคล่องตัวและกล้ามเนื้อแข็งแรงนอกจากนั้นรูปร่างของ เคตเทิลเบล ยังทำให้สามารถเปลี่ยนท่าฝึกจากท่าหนึ่งไปอีกท่าหนึ่งได้อย่างลื่นไหล

(หน้า 58)

หัวข้อ แรงสปีดเพื่อสะสมมัดกล้ามเนื้อ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป3 แนวทางสู่การเร่งมัดกล้ามเนื้อให้โตสมใจ ด้วยการยืนย่อโปรแกรมเวอร์กเอาท์ให้สั้นลง ดังนี้ 1)อย่ามัวเสียเวลากับคาร์ดิโอ 2)สาละวนอยู่กับมัดกล้ามเนื้อ 3)ลดจำนวนครั้ง

(หน้า60)

หัวข้อ ปั่นกล้ามเนื้อลำบักด้วยท่าฝึกสุดเจ๋ง

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปท่าฝึกกล้ามเนื้อลำบักใหม่ที่จะทำให้กล้ามเนื้อสวย ซึ่งมีทั้งหมด 6 ท่า

(หน้า64)

หัวข้อ ทรงตัวที่มีชัยไปกว่าครึ่ง

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการทรงตัวที่ดีเป็นเคล็ดลับสำคัญที่ทำให้นักกีฬายืนหยัดได้ยาวไกล ซึ่งสามารถฝึกให้สมดุลได้ โดย 1)เท้าติดดิน เข้าไว้ 2)ฝึกที่ละช้าๆ 3)ฝึกให้หลากหลาย 4)พัฒนาทักษะ 5)นั่งให้น้อย

(หน้า 65-72 74)

หัวข้อ คีคควลดือด 8 เมนูทาลมร้อน

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเมื่อถึงฤดูร้อน มีเมนูเพื่อสุขภาพที่ควรเลือกรับประทาน ช่วงเวลา ท้องว่าง ระหว่างสมูทตี้มะม่วง กัลเบอร์รี่ แอปเปิ้ล สามารถดื่มได้ทั้งคู่ การดื่มสมูทตี้เหมือนได้วิตามินที่ร่างกายดูดซึมไปใช้งานได้รวดเร็ว ลดความอยากคาร์โบไฮเดรตได้สูง คู่ถัดมาคือ ข้าวแช่ กับ ขนมจีนข้าวข้าว ควรเลือกทานขนมจีนข้าวข้าวมากกว่า เพราะ เพราะข้าวแช่มีโซเดียมและไขมันอิ่มตัว มากกว่า ส่วนข้าวเหนียวมะม่วง กับสาหร่ายมะพร้าวไม่ควรทานทั้งคู่ และ ระหว่างกาแฟโบราณและชาชัก ก็ไม่ควรดื่มทั้งคู่ เป็นต้น

(หน้า 94-96)

หัวข้อ หวานๆ เย็นๆ ไทยๆ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปหวานเย็น หรือ น้ำแข็งใส ให้คุณค่าดังนี้ ฟักทองเชื่อม อุดมด้วยกรดโฟลิกที่ช่วยในการเผาผลาญโปรตีน ป้องกันการเกิดแผลร้อนใน และโพแทสเซียม ถั่วแดง หนึ่งในสุดยอดอาหารลดน้ำหนัก ให้คาร์โบไฮเดรต อิ่มนาน แคลลอรี่ต่ำ ขนุน เต็มด้วยวิตามินเอ ซี บีรวม ฟลาโวนอยด์ ดีต่อสายตา หัวใจ ผิวพรรณ ข้าวโพด ขุมทรัพย์แห่งใยอาหารสารต้านอนุมูลอิสระ และวิตามินบีสารพัดชนิดที่ช่วยเผาผลาญทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เป็นต้น

(หน้า 100-101)

หัวข้อ มือและเล็บดูดีก็มีลุ้น

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการสร้างความประทับใจให้สาว ๆ ด้วยเคล็ดลับที่จะทำให้มือและเล็บควรค่าแก่การชื่นชม ซึ่งสามารถบำรุงดูแลเล็บได้ดังนี้ 1) เชื้อหุ้มเล็บ ทาน้ำมันอัลมอนต์อ่อนรอบ ๆ โดยนวดให้ซึมเข้าไป 2) กัดเล็บ หายาที่เลืกรสชาติที่ทำให้คุณเลิกกัดเล็บ หรือถ้ารู้ตัวว่ากำลังเครียดก็ควรทำอย่างอื่น 3) เล็บฉีก ไม่ควรดึง แต่ควรใช้กรรไกรตัด 4) หนึ่งหนาด้านหรือตาปลา ควรทาครีมบำรุง และขัดผิว 5) ดอกเล็บ ส่วนใหญ่จะงอกพ้นเล็บไปส่วนใหญ่เกิดจากขาดธาตุสังกะสี หรือ แคลเซียม

(หน้า 142)

หัวข้อ Newsdesk Helth

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปข่าวความเคลื่อนไหวที่น่าสนใจต่างๆ วิธีป้องกันมะเร็งแบบใหม่ล่าสุดไม่ได้มาจากห้องแล็บ หรือหลอดทดลอง แต่อยู่ในสารอาหารยอดนิยมของชาวอเมริกันคือ ซีสเบอร์เกอร์ เพราะมีสารเมนาควิโนน ซึ่งเป็นวิตามินเครูปแบบหนึ่งที่ช่วยให้ร่างกายป้องกันการเติบโตของเนื้องอก และลดอัตราการเสียชีวิต

(หน้า 150)

หัวข้อ กระดุกย้อมดีกว่าไขมัน

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปงานวิจัยใหม่จากมหาวิทยาลัยแมคมาสเตอร์ในแคนาดาเผยว่า การออกกำลังกายไม่เพียงช่วยเผาผลาญไขมัน ยังช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันสะสมตั้งแต่แรก ไม่ถึง 1 ซม. สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ก็เพียงพอสำหรับกระตุ้นเซลล์ที่ชื่อ Mesenchymal ให้พัฒนาเป็นกระดูกแทนที่จะเป็นไขมันในโพรงกระดูก

(หน้า 149)

หัวข้อ Newsdesk fitness

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปนักกีฬาจะวิ่งได้นานขึ้นถ้าพวกเขาได้ฟังเพลงที่สัมพันธ์กับจังหวะการก้าวของตน

(หน้า 150)

หัวข้อ Newsdesk Nutrition

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเครื่องดื่ม ช่วยลดปฏิกิริยาเชิงลบของไขมันที่มีต่อร่างกายได้ เช่น ไขมัน อบเชย จะช่วยให้ร่างกายตอบสนองต่อไตรกลีเซอไรด์ น้อยลงถึง 30 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคอ้วนและโรคหัวใจได้ นอกจากนี้ยังมีเรื่องของถั่วแดง คนที่กินถั่วแดงเป็นประจำจะช่วยลดโอกาสเป็นมะเร็งลำไส้

(หน้า 152)

หัวข้อ Newsdesk psych

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเครือข่ายสังคมออนไลน์สามารถเปลี่ยนเซลล์ไขมันสีขาวที่เป็นอันตรายให้เป็นเซลล์สีน้ำตาลที่สามารถเผาผลาญพลังงานได้

(หน้า 152)

หัวข้อ โรคกลัวอ้วน

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ ฟันฟู

สรุปโรคอ้วน เป็นความผิดปกติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร อาจเริ่มมีอาการตั้งแต่วัยรุ่น คือ 14-18 ปี พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ผู้ป่วยจะมีอาการคิดหมกหมุ่นกับน้ำหนักของตนเอง การรักษาสามารถทำได้โดยใช้ยา ร่วมกับการทำจิตบำบัด และทำครอบคร้วบำบัด

(หน้า 156-157)

หัวข้อ มะละกอ

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปมะละกออุดมไปด้วยสารเบต้าแคโรทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินซี ซึ่งช่วยป้องกันและรักษาโรคหัวใจ ลักปิดลักเปิด เส้นใยเนื้อของมะละกอช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ช่วยลดคอเลสเตอรอล

(หน้า 168)



นิตยสาร Women's Health ฉบับ January 2012

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
1	ครีม CLINIQUE					✓	
2	สารบัญ						✓
3	Diesel island					✓	
4	สารบัญ						✓
5	ชุดออกกำลังกาย, เสื้อผ้ากีฬา D&P					✓	
6	สารบัญ						✓
7	ชา TWININGS					✓	
8	รายชื่อผู้จัดทำนิตยสาร						
9	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร IMEDEEN					✓	
10	Letter From Editor ปณิธานปีใหม่ของคุณคืออะไร?						✓
11	ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม SUNCHLORELLA					✓	
12	TELL Women's HEALTH						ถามตอบ
13	ขบวนการต่อต้านหน้าใหญ่ PRUKSA CLINIC					✓	
14	รายชื่อที่ปรึกษาทางวิชาการ						
15	ครีมกันแดด MINUS SUN					✓	
16	ต้องใช้เวลานานแค่ไหนถึงจะเพิ่มน้ำหนักได้คะ						ถามตอบ
17	ผลิตภัณฑ์ Vistra					✓	
18-19	ASK the Guy Next Door						ถามตอบ
20	ไม่อยากปากแตกอ่านทางนี้		✓				
	One Word Answer: ตันไผ่		✓				
	ดวงตาบึ้งบึ้งสะกดใจหนุ่ม		✓				
21	เดอะคลินิคคอสเมติกส์					✓	
22	WEIGHT LOSS -อยากลดหุ่นให้คงที่ อาจต้องผสานหลายวิธี -มารักตัวเองกันเถอะ -แขนวิงหนักรู้ อ้าวพ้าววน? -ยิ่งเคี้ยวยิ่งผอม	✓					
23	Seara Fitness Systems					✓	
24	Nutrition Scoop! -อย่าไว้ใจกระเช้าปีใหม่ -น้ำผึ้งรสหวานอาจมีพิษร้าย!		✓				
25	APEX PROFOUND BEAUTY					✓	
26	นี่แหละ ช่วงเวลาทองของสาวที่อยากเพิ่มกล้ามเนื้อ	✓					
	การออกกำลังกายดีต่อคนท้อง		✓				
	อยากเพรียวบาง ต้องบริหารกล้ามเนื้อให้ครบ	✓					
27	ศูนย์การแพทย์เมดิไซน์					✓	
28	HEALTH SCOOP -คิดจะเสริมดูมๆ อ่านนี่ก่อน		✓				
	-ระวังเจ็บเพราะยาแก้ปวด		✓				

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
	-ซื้กับเพื่อนร่วมงานช่วยให้อายุยืน		✓				
	-มาออนไลน์ให้สุขภาพดีกันเถอะ	✓					
29	Dr. ratchayothin Clinic					✓	
30	- “หย่า” เสียตาย - เมื่อสัญญาณส่อแววรักล่ม		✓				
31	Absolute Skins Klinik					✓	
32-37	แอนนา คูร์นิโควา กับเคล็ดลับปั้นหุ่นสุดฮอต	✓					
38-41	ความเชื่อเรื่องสวยงามจริงหรือหลอก	✓					
42-43	สวยไร้สารพิษแบบ ออร์แกนิกส์		✓			✓	
44-45	ผักผลไม้เหลือๆ กับผิวเร็ดๆ	✓					
46	คิ้วโก่งเรียวงามทำเองได้ไม่ยาก ผลิตภัณฑ์แนะนำ -LOLA -LAURA MERCIER -CLINQUE					✓	
47	W RETREAT KOH SAMUI					✓	
48	Beauty lab					✓	
49	Sheration Pattaya Resort					✓	
50-51	Beauty lab					✓	
52-53	หุ่นเฟิร์มกระชับสุดประทับใจ					✓	
54-55	GET SHORTER					✓	
56-61	5 เทรนด์ที่ต้องมีไว้ติดตู้						✓
62	ธัญธิดา ลิขิตพิทักษ์ ออกกำลังกายแล้วแข็งแรงขึ้น	✓					
63	SEVENTEEN ในรูปแบบ DIGITAL ที่จะทำให้เราใกล้ชิดกันมากขึ้น						
64	ถั่วสุดยอดเยี่ยมอาหารไดเอท	✓					
65	ABSOLUT VODKA					✓	
66	อยากแขนเรียวงามเข้กซี่ ทำอย่างนี้สิคะ	✓					
67	Biobeauty					✓	
68	นวด..สัมผัสสัมผัสจรรยาที่ช่วยให้สุขภาพดีและอ่อนเยาว์	✓					
69	OK! Now on iPad						✓
70-72	สาวยุคใหม่เครียดไปหรือเปล่า?		✓				
73	SUBSCRIBE NOW TO OUR DIGITAL EDITION					✓	
74-75	กลเม็ดคุมหัวใจพ่อแม่แพนใหม่อยู่หมัด						✓
76	WHAT MEN THINK						ถามตอบ
77	Women's health Now! On I Pad					✓	
78-79	ช่วยด้วย! ของล้นบ้านทำไงดี	✓					
80	12 นาทีเครียดคลายหายวับ		✓				
81	สมัครสมาชิกนิตยสาร Women's health					✓	
82-87	ผิวดีสะกดตาด้วยผักและผลไม้	✓				✓	
88-91	Soup for the Soul	✓				✓	

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
92-95	กินดีอยู่ดีตลอดปี 2012						✓
96-99	สวยใสรับปีใหม่	✓				✓	
100-101	แผนสุดยอความพิถี	✓					
102-103	กำราบความอยากให้เรียบ	✓					
104-107	2012 Bliss Lists						✓
108-111	เพิ่มรสเพิ่มรักเพิ่มลีลาให้เราร้อน						✓
112-117	รู้ทันเล่ห์กลของวังวนข้อป้าง						✓
118	หลบร้อนริมหาด Renaissance Samui Resort & Spa					✓	
119-122	News&Evnts ฟื้นสะอาดล้ำลึก ชิงชัยริมทะเล ร่วมปันน้ำใจ ช่วยเหลือแบ่งปัน ส่งตรงแพทย์อาสา เทสไต้คันทรี สวยทันสมัย						✓
	Dr.ratchayothin Clinic					✓	
123-125	News&Evnts -Revital Whitening Serum AA EX -น้ำหอม LOLA -Etude House -Lancome					✓	
126	ประกาศรายชื้อผู้โชคดี						✓
127	Men'sHealth the impact Body Plan						✓
128	ปีใหม่ได้เวลาเปลี่ยนอะไรๆ สักที						✓
129	Proflexwhey					✓	

วิเคราะห์นิตยสารในหมวดที่เกี่ยวกับสุขภาพ

Women's Health January 2012

Beauty Scoop

หัวข้อ ไม่อยากปากแตก อ่านทางนี้

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปวิธีป้องกันการปากแห้งคือ ทาลิปกกลอสบำรุงทั้งก่อนนอนและตอนกลางวัน, ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว และไม่ควรแกะถ้าปากแห้งเป็นขุย

(หน้า20)

หัวข้อ One Word Answer: ต้นไม้

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปต้นไม้เป็นพืชที่มีสารสกัดในการบำรุงดูแลเส้นผม

(หน้า 20)

หัวข้อ ดวงตาบึ้งบึ้งสะกดใจหนุ่ม

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปดวงตาเป็นหัวใจของความสวย เพื่อให้ดวงตาสะอาดอาจหยอดตาด้วยน้ำเกลือ

(หน้า 20)

หัวข้อ อยากลดหุ่นให้คงที่อาจต้องผสานหลายวิธี

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปสูตรที่ช่วยทั้งลดน้ำหนักและพุงยังน้ำหนักให้คงตัว คือ กินผักและผลไม้เยอะๆ, ควบคุมปริมาณอาหาร, ชั่งน้ำหนักบ่อยๆ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

(หน้า 22)

หัวข้อ มารักตัวเองกันเถอะ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปถ้าอยากลดน้ำหนักให้ได้ผลต้องหันมาใส่ใจและรักตัวเองก่อน

(หน้า 22)

หัวข้อ ยิ่งเคี้ยวยิ่งผอม

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปการเคี้ยวเยอะๆก่อนกลืนจะช่วยลดระดับฮอร์โมนเกรลินซึ่งเป็นฮอร์โมนเร่งหิว

(หน้า 22)

หัวข้อ แชนดิวิชทูน่าอาจพาอ้วน?

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปแชนดิวิชทูน่ามักจะเต็มไปด้วยมายองเนสซึ่งมีแคลอรีสูง เพื่อสุขภาพที่ดีควรทำแชนดิวิชทานเองโดยใช้เนื้ออกไก่ไม่ติดมันเป็นต้น

(หน้า 22)

Nutrition Scoop

หัวข้อ อย่าไว้ใจกระเช้าปีใหม่

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปควรเช็ควันหมดอายุและฉลากออย.ก่อนกินของในกระเช้า

(หน้า 24)

หัวข้อ อุณหภูมิเปลี่ยน อาหารก็ควรเปลี่ยนด้วย

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปควรเปลี่ยนอาหารให้เหมาะกับฤดูกาล เช่นช่วงอากาศหนาวควรเน้นอาหารที่มีโปรตีนสูงเนื่องจากให้ความอบอุ่นมากกว่าแป้งและไขมัน

(หน้า 24)

หัวข้อ น้ำผึ้งรสหวาน อาจมีพิษร้าย!

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปหนึ่งในสามหรือมากกว่าของน้ำผึ้งที่บริโภคในอเมริกานั้นลักลอบนำเข้าจากประเทศจีนซึ่งเจือปนสารปฏิชีวนะและสารตะกั่ว เพราะฉะนั้นควรระมัดระวัง

(หน้า 24)

หัวข้อ ลูกพรุนนี้แหละ ช่วยแก้กระดุกพรุน

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปลูกพรุนมีสรรพคุณช่วยชะลออัตราแตกร้าวของกระดูก ลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคกระดูกพรุนและกระดูกหักได้

(หน้า 24)

Fitness Scoop

หัวข้อ นี่แหละ ช่วงเวลาทองของสาวที่อยากเพิ่มกล้ามเนื้อ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุประยะหลังไข่ตก ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนออกมาสูงกว่าช่วงอื่น ซึ่งฮอร์โมนนี้จะช่วยสร้างกล้ามเนื้อ เพราะฉะนั้นช่วงนี้เป็นเวลาทองของคนที่ต้องการเพิ่มกล้ามเนื้อ

(หน้า 26)

หัวข้อ การออกกำลังกายดีต่อคนท้อง

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปคุณแม่ที่ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะในช่วงท้อง 3 เดือนแรกอย่างสม่ำเสมอจะสามารถลดโอกาสเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนดได้

(หน้า 26)

หัวข้อ อยากเพรียวบาง ต้องบริหารกล้ามเนื้อให้ครบ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปถ้าอยากลดไขมันในร่างกาย ต้องออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลักตามส่วนต่างๆให้ครบทุกกลุ่ม เพื่อเพิ่มอัตราเผาผลาญขณะพัก ร่างกายจึงเบิร์นต่อตลอดทั้งวัน

(หน้า 26)

Health Scoop

หัวข้อ คิดจะเสริมดูมๆ อ่านนี่ก่อน

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปก่อนที่จะเสริมหน้าอกควรพิจารณาให้มากขึ้นเนื่องจากสถิติพบว่าหนึ่งในห้าของผู้หญิงอเมริกาที่ทำศัลยกรรมหน้าอกด้วยซิลิโคนมักกลับไปพบหมอเพื่อผ่าตัดซ้ำ เนื่องจากซิลิโคนเสียทรงหรือชำรุด

(หน้า 28)

หัวข้อ ระวังจะเจ็บปวดเพราะยาแก้ปวด

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปควรอ่านฉลากยาและส่วนผสมของยาให้ละเอียดเนื่องจาก ยาหลายชนิดนั้นมีส่วนผสมของอะเซตามิโนเฟนซึ่งถ้าได้รับปริมาณมากเกินไปจะเกิดอันตรายได้

(หน้า 28)

หัวข้อ ชี้ออกเพื่อนร่วมงานช่วยให้อายุยืน

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปการคบค้าสมาคมกับเพื่อนที่ทำงานสามารถกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนลดเครียด เช่น อ็อกซิโตซิน ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค

(หน้า 28)

หัวข้อ มาออนไลน์ให้สุขภาพดีกันเถอะ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปwebsite www.hahmor.com เป็นเว็บไซต์ให้ข้อมูลด้านสุขภาพที่น่าเชื่อถือเว็บหนึ่ง

(หน้า 28)

Sex Scoop

หัวข้อ ‘หย่า’ เสียตาย

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุประยะเวลาที่คนเราใช้เดินทางในแต่ละวัน ทำให้มีเวลาอยู่กับเพื่อนหรือครอบครัวน้อยลง นำไปสู่ความเครียด โรคภัยถามหาและนำไปสู่การหย่าร้างได้ เพราะฉะนั้นควรใช้เวลาแต่ละวันให้มีประโยชน์มากที่สุด

(หน้า 30)

หัวข้อ เมื่อสัญญาณล่อแว่วรักลุ่ม

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปผู้ชายที่ไม่มั่นใจเรื่องบนเตียง มักมีแนวโน้มว่าจะนอกใจแฟน/มองหาคุณอนันต์อยู่เสมอ

(หน้า 30)

หัวข้อ Cover Exclusive: แอนนา คูร์นิโควา

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปสัมภาษณ์แอนนา คูร์นิโควาถึงบทบาทการเป็นเทรนเนอร์ในรายการ The Biggest Loser และเคล็ดลับหุ่นสวยของเธอ ได้แก่ ด้านอาหาร แอนนาดื่มวิตามินตลอด, หลีกเลี่ยงน้ำหวานที่แคลอรีสูง, เวลาออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ช่วง, ตอนของที่ช่วยเพิ่มพลังยามออกกำลังกายและอย่าลืมให้รางวัลตัวเองบ้าง ส่วนการดูแลหุ่นนั้นแอนนาจะบริหารร่างกายโดยใช้อุปกรณ์บอลลูกกอล์ฟ นอกจากนั้นแอนนายังให้เทคนิคปลูกพลังบวกในตัวเองเพื่อให้ลุกขึ้นเวิร์กเอาท์คือ ให้คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับ, เริ่มต้นอย่างช้าๆ และทำให้ติดจนเป็นนิสัย

(หน้า 32-37)

หัวข้อ Beauty Lab: ความเชื่อเรื่องสวยงาม จริงหรือหลอกคำตอบอยู่ตรงนี้

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปไขปริศนาคำถามหรือความเชื่อต่างๆ เช่น แชมพูเด็กผู้ใหญ่ใช้ได้จริงหรือไม่ คำตอบคือ แชมพูเด็กจะอ่อนโยนกว่าแชมพูปกติแต่จะทำความสะอาดผมได้ไม่ดีเท่า, วิธีบีบสิวแบบง่ายๆ ไม่อักเสบคือ ล้างหน้าและทำความสะอาดหน้า ล้างมือและล้างเชม ใช้เชมสะกิดหัวสิวสีขาว บีบรอบสิวก่อนให้หนองไหลและหยุดเมื่อเลือดไหล, น้ำหอมบางกลิ่นติดทนนานไม่รู้จริงเนื่องจากมีบอระเพ็ดในน้ำหอมมากกว่ากลิ่นอื่น, 5 สัญญาณที่เตือนว่าควรเลิกใช้ผลิตภัณฑ์ความงามเดิมๆ คือ ผลิตภัณฑ์เริ่มมีกลิ่นเหม็น เนื้อผลิตภัณฑ์เปลี่ยน สีเปลี่ยน เกิดคันแสบและส่วนผสมแยกตัวออกจากกัน, สาเหตุของรอยดำใต้ดวงตา คือ การโกนขนเชลล์ผิวเก่าสะสม ใช้โรลออนและผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นและเกิดโรคผื่นคัน, มือและหน้าควรใช้มอยส์เจอไรเซอร์คนละตัวเพื่อให้เหมาะสมกับผิวส่วนนั้นๆ, เครื่องเป่าเล็บแบบรังสียูวี ไม่มีอันตรายต่อผิวมากนัก

(หน้า 38-41)

หัวข้อ Beauty Lab: สวยไร้สารพิษแบบออร์แกนิกส์

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปปัจจุบันชาวสวนใช้สารเคมีเพื่อเร่งผลผลิตซึ่งนำไปสู่การตกค้างของสารพิษในผลิตภัณฑ์ ทำให้ร่างกายเกิดอาการระคายเคืองแบบหาสาเหตุไม่ได้และอาจนำไปสู่โรคมะเร็งได้ เพราะฉะนั้นเราจึงควรใส่ใจรายละเอียดในการซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆ ซึ่งทางเลือกหนึ่งคือ ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของออร์แกนิกส์ (ออร์แกนิกส์มีขั้นตอนการเลือกสรรวัตถุดิบที่ปลูกแบบไร้สารสังเคราะห์ ปลอดภัย) ซึ่งผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกส์นั้นจะช่วยลดความเสี่ยงในการสะสมและการคั่งค้างของสารพิษในร่างกาย และไม่ก่อให้เกิดความระคายเคืองกับผิว

✓มีโฆษณาแฝง

(หน้า 42-43)

หัวข้อ Beauty Lab: ผักผลไม้หลีกเลี่ยงกับผิวเรื้อรัง

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปหลังจากเทศกาลงานเลี้ยงอาจมีผักผลไม้เหลืออยู่ เราสามารถนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์เสริมความงามได้ เช่น มาสก์ฟักทองผสมน้ำผึ้งซึ่งฟักทองจะช่วยในลดอาการผิวแดงเป็นปื้นและลดเลือนริ้วรอย, สครับหน้าครีมเบอร์รี่ซึ่งช่วยในการป้องกันและลดเลือนริ้วรอย, สครับเท้าเปปเปอร์มินต์ ช่วยลดแบคทีเรีย การติดเชื้อและระงับกลิ่นอับสำหรับขาและเท้า และบำรุงผิวหน้าด้วยน้ำแอปเปิ้ล ซึ่งช่วยลดอาการอักเสบของผิว รุขุมขนสะอาดและไม่มีแบคทีเรีย

(หน้า 44-45)

Beauty Lab: คิวโค้งเรียวงาม ทำได้เองไม่ยาก (หน้า 46) → วิธีเขียนคิ้ว

Beauty Lab: Beauty Hive (หน้า 48) → โฆษณาเครื่องสำอาง

Beauty Lab: Beauty Secret (หน้า 50-51) → โฆษณาเครื่องสำอาง

Beauty Lab: หุ่นเฟิร์มกระชับ สุดประทับใจ (หน้า 52-53) → โฆษณาสถาบันเสริมความงาม
หน้า 54-61 Fashion

หัวข้อ Slim-Down Strategies

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปหลักการลดน้ำหนักจากคุณฉัตรธิดา ลิขิตพิทักษ์ คือ การเริ่มต้นลดน้ำหนักนั้นยากเพราะฉะนั้นควรเริ่มต้นหาแรงบันดาลใจเช่นอยากใส่เสื้อผ้าสวยๆหรืออยากเป็นแบบดาราเป็นต้น, กินมะเขือเทศเชอร์รี่เป็นของว่าง, ฟังเพลงคึกคักยามออกกำลังกายและให้รางวัลตัวเองบ้าง

(หน้า 62)

หัวข้อ Eat Smart: ‘ถั่ว’ สุดยอดอาหารไดเอท

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปถั่วมีประโยชน์ในการช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ จัดระบบย่อยอาหารให้ดียิ่งขึ้น เพื่อให้กินถั่วได้บ่อยๆควรปรับเมนูอาหารเช่นนำถั่วไปเป็นของกินจิ้มคู่กับผัก หรือหันมาใส่ถั่วแทนเนื้อสัตว์

(หน้า 64)

หัวข้อ Get-Fit Trick: อยากแขนเรียวงามเช็กซี ทำอย่างนี้สิคะ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเพื่อให้แขนที่เรียวงามทำได้โดยบริหารแขนโดยใช้ดัมเบลล์ มี 4 ท่าคือ กางแขนยกดัมเบลล์ต้านแรงโน้มถ่วง, บริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า, ถือดัมเบลล์เอี้ยวตัวซีก และนอนหงายยกดัมเบลล์บริหารกล้ามเนื้อด้านหลัง

(หน้า 66)

หัวข้อ Healthy Dose: นวด...สัมผัสที่ช่วยให้อ่อนโยนและผ่อนคลาย

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการนวดนอกจากได้ความรู้ที่ผ่อนคลาย เลือดลมไหลเวียนและผิวพรรณดีแล้ว ยังมีผลกระทบอย่างอื่นต่อร่างกายอีกด้วย ได้แก่ การผ่อนคลายจากการนวดทำให้กระตุ้นระบบย่อยอาหารชะลอการทำงาน, ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง, ภูมิคุ้มกันร่างกายดีขึ้น, คลื่นสมองกลับสู่สภาวะปกติและไม่ต้องพึ่งยาแก้ปวดเช่นแอสไพริน (หน้า 68)

หัวข้อ Healthy Dose: สาวยุคใหม่ เครียดไปหรือเปล่า?

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปปัจจุบันมีคนบางกลุ่มที่มีอาการเครียดสูงและมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งคนเหล่านี้คิดว่าถ้าไม่เครียดจะรู้สึกตัวเองไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคนเหล่านี้หลงใหลความรู้สึกที่เกิดจากความเครียด ซึ่งในเวลาเครียดร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนต่างๆ โดยเฉพาะคอร์ติซอลซึ่งมีผลต่อการเกิดสารอนุมูลอิสระ นำไปสู่การทำลายเส้นประสาทที่มีผลต่อความทรงจำทั้งระยะสั้นและระยะยาว นอกจากนั้นความเครียดทำให้เกิดผลกระทบกับร่างกายมากมายเช่น ส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน, ระดับคอเลสเตอรอล และความดันเลือด เพราะฉะนั้นการที่จะทำให้ตนเองออกจากวงจรความเครียดคือ ตั้งสติ, กระตุ้นให้ตัวเองและเพื่อนร่วมงานหันมาพักผ่อนบ้างและจัดลำดับความสำคัญของงาน

นอกจากนั้นเวลาเครียด คนเรายังจะแก้เครียดโดยใช้ทางลัดที่มักทำลายสุขภาพเช่น กินขนม, ดื่มเครื่องดื่มเพิ่มพลัง, วนไล่คนอื่นและดูทีวีทั้งวัน ซึ่งสิ่งที่ดีควรทำคือ ทานอัลมอนต์แทนขนม, นอนพัก 20 นาทีแทนที่จะดื่มเครื่องดื่มเพิ่มพลังหรือออกไปเที่ยวกับเพื่อนฝูงบ้าง เป็นต้น

(หน้า 70-72)

หัวข้อ Life Skills: Enough with the Stuff (ช่วยด้วย! ของในบ้านทำใจดี)

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปปัญหาการสะสมข้าวของไว้เต็มบ้านหรือพวกบ้าสมบัตินั้นสามารถแก้ไขได้ ถ้าเราสามารถลดความรู้สึกเป็นเจ้าของข้าวของลงได้ โดยเริ่มจากเตือนตัวเองให้นึกถึงปัญหาตลอด จากนั้นพยายามซื้อแต่ของที่จำเป็น และต้องตัดใจเลือกแต่สิ่งจำเป็น และเมื่อใดที่ตัดสินใจแล้วก็ต้องลงมือทำเลยอย่าผลัดวันประกันพรุ่ง

(หน้า 78-79)

หัวข้อ Life Skills: 12 นาทีเครียดคลายหายวับ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการทำสมาธิช่วยเยียวยาความเครียดได้ดี ซึ่งมีการทำสมาธิแบบชาวตะวันตกเพียง 12 นาทีต่อวันเท่านั้น เช่น ตั้งสมาธิกับการทานอาหาร ว่าทานอะไร เคี้ยวช้าๆและพิจารณาว่าเวลาอาหารอยู่ในปากแล้วรู้สึกอย่างไร หรือ นอนหลับตาและจินตนาการว่าจิตออกจากร่างกายไปแล้วปล่อยให้จิตลอยกลับขึ้นมาผ่านเท้า ขา เอว เป็นต้น ซึ่งการฝึกใจนั้นทำให้นอนหลับง่ายขึ้น, ป่วยน้อยลงและอารมณ์ดีขึ้น

(หน้า 80)

หัวข้อ ผิวดีสะอาดด้วยผักและผลไม้

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปผักผลไม้ที่มีสารที่ช่วยบำรุงผิวและลดเลือนริ้วรอยบนร่างกายถ้าเราได้ทานผักผลไม้เหล่านี้เข้าไป ซึ่งเมื่อนำผักผลไม้เหล่านี้มาสกัดเป็นผลิตภัณฑ์บำรุงผิวก็มีผลต่อริ้วรอยเช่นเดียวกัน ซึ่งผักผลไม้เด่นๆ เช่น ทับทิมซึ่งมีส่วนช่วยลดเลือนริ้วรอยและการอักเสบจากแดดเผา, มะพร้าวมีโปรตีนช่วยผลิตเซลล์ผิวและช่วยบำรุงผิวได้ดีมาก, แอปเปิ้ลเขียวมีสารอีลาสตินและคอลลาเจนที่ทำให้ผิวยืดหยุ่นและแข็งแรง, เบอร์รี่ มีกรดผลไม้ที่ช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็งและมีสารแอนติออกซิแดนต์ที่ดีต่อสุขภาพผิว และชาเขียวที่ช่วยให้ผิวเปล่งปลั่ง

✓มีโฆษณาแฝง (หน้า 82-87)

หัวข้อ Soup for the Soul

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปซุปรูปหลายอย่างนั้นมีประโยชน์อย่างมากมายขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่นำมาทำซูป เช่น ซุปมะเขือเทศนั้นได้ประโยชน์จากมะเขือเทศที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและดีต่อการไหลเวียนของโลหิต หรือ ซุปต้มยำทะเล ได้ประโยชน์จากเห็ดที่ช่วยลดความดันเลือดสูงและปลากะพงที่เต็มไปด้วยโปรตีนและไขมันต่ำ

✓มีโฆษณาแฝง (แนะนำร้านอาหาร)

(หน้า88-91)

หัวข้อ Your Beautiful Year Starts Here: สวยใสรับปีใหม่

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปรวมเทคนิคการดูแลเส้นผม ผิวพรรณและเมคอัพให้สดใตลอดปีใหม่ ได้แก่ ช่วงอากาศเริ่มร้อน ควรใช้เครื่องสำอางให้น้อยลงเพราะเป็นช่วงที่ผิวแพ้ง่าย, กำจัดขนโดยการโกนหรือครีมกำจัดขนดีกว่าการแว็กซ์, บำรุงเส้นผม, ไม่ตัดหนังออกมากเกินไปเวลาทำเล็บ ส่วนช่วงปลายฝนต้นหนาวควรจะ ตรวจสอบสภาพผิวพรรณ, หาเวลาไปสปา, มาร์กหน้าและทวนูถนอมผิว ส่วนหน้าหนาวนั้น ไม่ควรทาเล็บบ่อย, เอาใจใส่ผิวเช่นขัดผิวแล้วทามอยส์เจอไรเซอร์ และเมื่ออากาศหนาว เปลี่ยนเป็นเข้าหน้าร้อน ควรจะมีการนวดคลายกล้ามเนื้อ, ทดลองผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ, เป่าผมด้วยไดร์เป่าผมน้อยลงและผลัดเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วด้วยเอนไซม์หรือAHA

✓มีโฆษณาแฝง

(หน้า 96-99)

หัวข้อ Your Ultimate Fitness Plan: แผนสุดยอดความฟิต

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปปัญหาเรื้อรัง 3 อย่างใหญ่ที่เป็นอุปสรรคที่นำขจัดได้แก่ บุคลิกที่ดูห่อเหี่ยว ซึ่งแก้ได้ง่ายๆโดยยืนยัดตัวตรง (โดยการบริหารกล้ามเนื้อด้านหลังทั้งหมด เพื่อให้มีบุคลิกที่สง่างามและมีสมดุร่างกายที่ดี), อย่างที่สองคือ ไขมันส่วนเกินที่หน้าท้อง กำจัดได้โดยออกกำลังกายด้วยความเร็วสลับหนักเบา 30 นาทีซึ่งจะเบิร์นไขมันได้ดี และการกิจประจำวันที่จำเทำให้การเคลื่อนไหวนั้นจำกัด แก้ไขได้โดยฝึกท่าออกกำลังกายให้เลียนแบบกิจกรรมในชีวิตจริง

(หน้า100-101)

หัวข้อ Control Your Cravings: กำราบความอยากให้เรียบ

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปความอยากอาหารเกิดจากระดับน้ำตาลในเลือด ถ้าสามารถทำให้คงที่ได้ตลอดทั้งวัน พฤติกรรมการกินก็จะคงที่ด้วยเช่นกัน ซึ่งมี 7 ขั้นตอนที่ออกแบบมาเพื่อหยุดความอยากอาหาร ได้แก่ ปรับเป้าหมายใหม่, หาแรงจูงใจที่คู่ควร, ก้าวข้ามความผิดพลาด (การกินอะไรที่ไม่ควรกินเกิดขึ้นได้ตลอด ขอแค่อย่าปล่อยให้นิสัยนี้มาทดแทนการกินอาหารดีในระยะยาวและพยายามกินของพวกนี้ให้น้อยลงก็พอ), ทานอาหารเช้า, หาอัลมอนต์ ถั่วเปลือกแข็ง ผักผลไม้มาใส่ในชั้นตู้เย็น, คิดอย่างนักเคมีวิทยาและ รู้ทันความหิวลงๆ

(หน้า 102-103)

นิตยสาร Women's Health ฉบับ February 2012

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
1	W Retreat Koh Samui					✓	
2	สารบัญ						✓
3	เสื้อผ้า CHAPS					✓	
4	สารบัญ						✓
5	ชา TWININGS					✓	
6	สารบัญ						✓
7	แบรนด์ ชูปโก้สกัด					✓	
8	รายชื่อผู้จัดทำ						✓
9	นาฬิกา Go Girl Only					✓	
10	ความเปลี่ยนแปลงคือสัจธรรมโลก						✓
11	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร IMEDEEN					✓	
12	Tell Women's Health						ถามตอบ
13	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร Sun Chlorella					✓	
14	-ทิปจากผู้เชี่ยวชาญ วิธีเพิ่มความรักง่ายๆ						✓
	-รายชื่อที่ปรึกษาทางวิชาการ						✓
15	ครีมกันแดด Minus-Sun					✓	
16	Ask Women's Health -จะปลอดภัยไหมหากกินยาแก้ปวดหรือวิตามินซีที่หมดอายุแล้ว -เราสามารถดีดโรคจากอุปกรณ์เล่นกีฬาในยิมได้หรือไม่						ถามตอบ
17	Skin Perfect					✓	
18	Ask the Guy Next Door						ถามตอบ
19	BeAUY SCOOP -ไม่อยากแก่ก่อนวัย		✓				
	-ทำไมหน้าไม่ดูป็นเมื่อวัยมากขึ้น						✓
	-ฟันสวยฟันขาวแบบง่ายๆ		✓				
	- What is it? Folate						✓
21	โปรแกรมลดสัดส่วน Apex profoundbeauty					✓	
22	Weight Loss -ไม่อยากหายใจติดขัด		✓				
	-แขนข้างที่ไม่ถนัดช่วยให้ผมได้		✓				
	-ข่าวดียิ่งเพื่อนเยอะยิ่งยุบ	✓					
23	ร้องเท้า Pan					✓	
24	ยี่ห้อเครื่องเทศหุ่นยิ่งเพรียว		✓				
	พลังผักพื้นบ้านไทยนี้แหละสุดยอด		✓				
	ชวนมาจัดฮวงจุ้ยให้ดูเย็น	✓					
25	จะเรียนทั้งที ต้องมีหลัก BLACK MORES					✓	
26	FITNESS -ลูกเกด	✓					
	-วิ่งแบบไหนดีต่อร่างกาย	✓					

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
	-กินอะไรบำรุงกล้ามเนื้อดี				✓		
27	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร Vistra					✓	
28	เซอร์ไพรส์เครียดชะล้าง ดีต่อจิตใจ		✓				
	This just it เจ้านายคะ เพชบุ๊คช่วยให้งานมีประสิทธิภาพมากขึ้นนะ	✓					
	เปลี่ยนพฤติกรรมสัณนิท ลดเสี่ยงเป็นอัลไซเมอร์ได้		✓				
	One Word Answer “จิตอาสา”	✓					
29	ยางรถยนต์ ECOPIA					✓	
30	รักอย่างไรให้น่ายาว	✓					
31	PEWDEECLINIC					✓	
32-33	เสื้อผ้ากีฬา,ชุดออกกำลังกาย D&P					✓	
34-42	นานา โรบินา อินทชัย	✓				✓	ถามตอบ
43	ยุทธการกระชากไขมัน						
44-47	10 วิธีหนีความดำ		✓			✓	
48-49	ขัดแบบไหนผิวถึงจะใสปิ๊งๆ	✓				✓	
50-51	โรคอ้วนหลบในภัยเงียบของสาว ๆ			✓			
52-53	ฟันไม่ขาวทำให้ดูแก่หรือไม่?		✓			✓	
54	ผิวผ่องผิวหอมชวนหลงใหล						✓
55	Sheraton Pattaya Resort					✓	
56-57	Beauty lab					✓	
58-59	เตรียมสวยไปเดท						
60-63	Shop for Your Shape Lingerie	✓				✓	
64	จินุชนันท์ สุขสวัสดิ์ หุ่นสวยหลังคลอด	✓					
65	โบสมัศรีสมาชิ <u>Women's Health</u>						✓
66	คนรอบข้างนี้แหละช่วยลดน้ำหนักได้ไวเร่กัน	✓					
67	หน้าท้องแบนราบพร้อมออกเดทแน่ถ้าทำอย่างนี้	✓					
68-69	เชคเครื่องดื่มเอาใจคนรัก ABSOLUT VODKA					✓	
70-71	รู้สู้หวัด		✓				
72-73	อย่าให้เรือด รื่นไร ได้ไต่ตอม		✓				
74	What men Think ปริญา อินทชัย						ถามตอบ
75	พบกับ Women's Health ฉบับมีนาคม Bikini issue					✓	
76-81	หอมโดนใจ..แต่กลิ่นไหนถึงจะใช่เรา						✓
82-85	Sexy Recipes for sweet lovers		✓				
86-88	รู้เพื่อเรื่องอก		✓				
89	The Ultimate Sex&love Guide คู่มือข้างเตียง						✓
90-93	6 สถานที่ ผกหนุ่มมาเป็นแฟนเนียนๆ						✓
94-95	ทำไมต้องมิก						✓
96-97	แอมเพื่อนได้แต่อย่าปิ้ง						✓
98-99	SEX TOYS เช็กชื่อไม่ถอย						✓
100-101	ทำรักด้วย(การเอ๋ย)ปาก						✓

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
102-104	15 นาที ! ขึ้นสวรรค์ชั้น 7						✓
105	Women's HealthNow ! on ipad					✓	
106	Yago foe king					✓	
107	-แก้มสีลูกกวาดแสนสวย NARS GAIETY BLUSH -ปรนนิบัติผิวหน้าเพิ่มความกระจ่างใส -Promotion S Sense Spa					✓	
108	ให้...ด้วยใจ บริจาคอวัยวะสภากาชาดไทย						✓
109-110	NEWS EVENT -Play Work Party -ของขวัญสำหรับคนพิเศษ -พัฒนาสมอง เพิ่มการเรียนรู้และจดจำ						✓
111-113	สวยเจิดจรัส สะกดทุกสายตา Luminizing Face Enhancer จุดต่างด้าเหอ...จ๊ิบๆ Goodskin Labs น้ำหอม Cosmic Radiance ฟีนบำรุง Waterwhite Advanced Brightening Majolica Majorca Lash King Mascara					✓	
114-115	นาฬิกา ALBA, TRIWA เสื้อผ้า นาฬิกา GUCCI					✓	
116-117	น้ำสลัดญี่ปุ่น อายิโนะโมะโต๊ะ โอรีโอ เสื้อผ้า สิวายส์					✓	
118	ประกาศรายชื้อผู้โชคดีที่ได้รับรางวัล						✓
119	Men'sHealth the impact Body Plan						✓
120	มีอะไรบ้างอยู่หลังประตูตู้เสื้อผ้า						✓
121	Proflexwhey					✓	

วิเคราะห์นิตยสารในหมวดที่เกี่ยวกับสุขภาพ

Women's Health (February 2012)

Beauty Scoop

หัวข้อ ไม่อยากแก่ก่อนวัย เลือกทาครีมรอบดวงตาเจิดๆดู

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปผิวบริเวณใต้ตาไม่มีต้อมไขมันจึงแห้งได้ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นควรทาครีมรอบดวงตาเพื่อความสมดุลของผิวรอบดวงตา

(หน้า 20)

หัวข้อ ทำไมหน้าดูไม่ปังเมื่อวัยมากขึ้น

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู ☒ Knowledge

สรุปเมื่ออายุมากขึ้นเซลล์ผิวจะผลิตช้าลงและเกิดการสะสมของเซลล์เสื่อมสภาพ ผิวจึงดูแห้งกร้านไม่สดใส

(หน้า 20)

หัวข้อ ฟินสวยฟินขาวแบบง่ายๆ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

สรุปถ้าอยากฟินขาวให้กินอาหารที่มี ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) เช่น แอปเปิล วอลนัท ซึ่งจะช่วยลดแบทที่เรียตัวการของเนื้อฟินเปลี่ยนสี

(หน้า 20)

สรุป What is it? Folate

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู ☒ Knowledge

สรุป Folate คือวิตามินบีละลายน้ำได้ ซึ่งจะสลายตัวเมื่อโดนความร้อน มีประโยชน์ในการช่วยสังเคราะห์ DNA ในการแบ่งเซลล์

(หน้า 20)

หน้า 20 Beauty Scoop

เนื้อหาจะเกี่ยวกับให้ความรู้เกี่ยวกับความงามของผู้หญิงและการป้องกันการแก่ก่อนวัย

Weight Loss Scoop

หัวข้อ ไม่อยากหยาใจติดขัด ลดน้ำหนักด่วน

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

สรุปหากมีน้ำหนักเกินมาตรฐานจะส่งผลให้ปริมาณปอดลดลง เกิดอาการหายใจติดขัด

(หน้า 22)

หัวข้อ แขนข้างที่ไม่ถนัดนี้แหละช่วยให้ผอมได้

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

○ ฟิ้นฟู

สรุปใช้ไม้ข้างที่ไม่ถนัดหยิบของกินแทน เพื่อช่วยให้เฟ่งสติกับสิ่งที่ทำอยู่ ว่าอยากกินอาหารจริงๆหรือแค่เคี้ยวเพลินๆ

(หน้า 22)

หัวข้อ ข้าวดี ยิ่งเพื่อนเยอะพุ่งยิ่งยุบ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

สรุปมีการทดลองย้ายหนูไปอยู่กับหนู 15-20 ตัวพบว่าหนูเหล่านี้ลดไขมันส่วนท้องได้ 50% กล่าวคือ การที่ปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้นระหว่างหนูนั่นทำให้ไขมันไม่ดี กลายเป็นไขมันดีชนิดที่ช่วยเผาผลาญพลังงาน

(หน้า 22)

หน้า 22 Weight Loss Scoop

เนื้อหาจะเกี่ยวกับ ทริคในการลดน้ำหนัก หรือมีเนื้อหาแสดงให้เห็นว่าการลดน้ำหนักก็มีประโยชน์อย่างไรบ้าง

Nutrition Scoop

หัวข้อ ยิ่งกินเครื่องเทศ หุ่นยิ่งเพรียว

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปมีการทดลองรับประทานอาหารที่อุดมด้วยไขมันควบคู่กับเครื่องเทศ 2 ชนิดได้ พบว่ามีระดับไตรกลีเซอไรด์ (ไขมันในเลือด) ลดลง 30% เพราะเครื่องเทศจะชะลอกระบวนการย่อยไขมัน นอกจากนี้ยังช่วยลดโอกาสเสี่ยงเป็นโรคหัวใจด้วย

(หน้า 24)

หัวข้อ พลังผักพื้นบ้านไทยนี้แหละสุดยอด

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปผักพื้นบ้านไทยนั้นเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ฯลฯ และให้พลังงานต่ำ

มาก

(หน้า 24)

หัวข้อ ชวนมาจัดฮวงจุ้ยให้ตู้เย็น

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปควรวางอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ผักผลไม้ไว้ตรงกลางตู้ เพราะเป็นจุดที่เราหยิบของกินบ่อยสุด

(หน้า 24)

หน้า 24 Nutrition Scoop

เนื้อหาโดยรวมจะเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคต่างๆด้วยอาหาร

Fitness Scoop

หัวข้อ One-word answer ลูกเกด

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปลูกเกดอุดมไปด้วยสารอาหารที่ช่วยบรรเทาอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อขาได้ดี เหมาะสำหรับคนที่ออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน

(หน้า 26)

หัวข้อ วิ่งแบบไหนดีต่อร่างกาย?

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการวิ่งเหยาะๆด้วยจังหวะสม่ำเสมอและการโหมกระหน่ำวิ่งเร็วให้ผลลัพธ์ดีเท่าเทียมกัน (ความทนทานและจังหวะการเต้นของหัวใจ)

(หน้า 26)

หัวข้อ กินอะไรบำรุงกล้ามเนื้อดีหนอ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุปน้ำเซอรั่ ช่วยในการลดอาการปวดและฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย, โปรตีนโอติกส์ ช่วยลดการบาดเจ็บในเซลล์ร่างกายที่กระทบกระเทือน, เวย์โปรตีนช่วยลดการบาดเจ็บในกล้ามเนื้อและลดการทำร้ายเม็ดเลือด และกรดไขมันโอเมก้า 3 ช่วยลดอาการบาดเจ็บและอักเสบของกล้ามเนื้อได้

(หน้า 26)

หน้า 26 Fitness Scoop
เนื้อหาจะเกี่ยวกับการบำรุงและฟื้นฟูร่างกายหลังจากออกกำลังกาย

Health Scoop

หัวข้อ เซอร์ไพรส์! เครียดซะบ้าง ดีต่อจิตใจ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุป คนเราจะลดความวิตกกังวลและอาการหดหู่ลงได้มาก หากจัดตารางเวลาสำหรับการระบายความเครียดและอาการหัวฟัดหัวเหวี่ยงไว้

(หน้า 28)

หัวข้อ This just it เจ้านายคะ เฟลส์ช่วยให้งานมีประสิทธิภาพมากขึ้นนะ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุป การท่องเที่ยวเว็บเช่นเฟลส์หรือทวิตเตอร์สัก 10 นาที จะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้ เพราะโซเชียลมีเดียสามารถสร้างความบันเทิงและอารมณ์สดชื่นได้

(หน้า 28)

หัวข้อ เปลี่ยนพฤติกรรมเล็กน้อย ลดเสี่ยงเป็นอัลไซเมอร์ได้

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุป เนื่องจากยังไม่พบวิธีรักษาโรคอัลไซเมอร์ การดูแลป้องกันตัวเองจึงสำคัญมาก เช่น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ, ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย, รับประทานผลไม้สดๆ และเลิกบุหรี่

(หน้า 28)

หัวข้อ One Word Answer “จิตอาสา”

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุป งานวิจัยพบว่าคนที่ช่วยคนอื่นทำจิตอาสา มีแนวโน้มเสียชีวิตน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ทำกิจกรรมเพื่อสังคมเลย

(หน้า 28)

หน้า 28 Health Scoop

เนื้อหาจะเกี่ยวกับการบริหารสุขภาพจิต

Sex Scoop

หัวข้อ รักอย่างไรให้นานยาว

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุป ผลการสำรวจคู่แต่งงาน พบว่า 74% ความรักยังคงเหนียวแน่น เพราะความรักที่ยืนยาวส่วนมากเกิดจากการมองคู่อีกในแง่ดีเสมอ

(หน้า 30)

หัวข้อ เมื่อรักฉันทันที

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู ☒ Knowledge

สรุป มีผลวิจัยออกมาว่า ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจะให้คะแนนของแฟนตนเองสูงกว่าคนแปลกหน้า เพราะความรักทำให้อะไรๆ ก็ดูดีขึ้น

(หน้า 30)

หน้า 30 Sex Scoop

เกี่ยวกับความรัก และสถิติเกี่ยวกับความรักและเซ็กซ์

หัวข้อ The Secret to Living a Happy Life cover exclusive นานา ไร่ปนา อินทชัย

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปสัมภาษณ์เรื่องราวความรักของนานา ไร่ปนา กับเวย์ ไทยเทเนียม ตั้งแต่เริ่มเจอจนถึงแต่งงานและเคล็ดลับการใช้ชีวิตคู่ ซึ่งเคล็ดลับของนานาคือ ไม่ควรปล่อยให้ชีวิตคู่น่าเบื่อหรืออย่าปล่อยให้มันเป็นเหมือนเดิมและเคารพตัวตนของกันและกัน นอกจากนี้ยังมีเทคนิคการดูแลสุขภาพ คือ ออกกำลังกายอยู่เสมอ, ใส่ใจเรื่องการกิน, ดื่มน้ำให้เยอะ และจัดสรรเวลาออกกำลังกายกับคนรัก

✓มีโฆษณาแฝง

(หน้า 34-42)

หัวข้อ Beauty Lab: 10 วิธีหนีความดำ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปข้อเท็จจริงและเคล็ดลับในการยืดอายุและถนอมผิว คือ ครีมกันแดดที่มีส่วนผสมของวิตามินเอ อาจมีอันตรายได้จากงานวิจัยหนึ่งระบุว่าครีมกันแดดเหล่านี้อาจเป็นตัวเร่งการเกิดมะเร็งผิวหนังได้, ครีมกันแดดที่นักกีฬาทางน้ำใช้นั้นมีการละลายปนอยู่ในทะเลและมีผลต่อสิ่งแวดล้อมทางทะเล เพราะฉะนั้นควรใช้ครีมที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติดีกว่า, ตัวเลขบนกล่องครีมกันแดดไม่ได้แสดงว่าจะกันรังสีได้ทุกชนิด, ควรเช็ดวันหมดอายุของครีมกันแดดและเก็บครีมไว้ในที่เย็นๆ, ผักและผลไม้ที่มีไลโคปีนมากเช่น แตงโม ฟร้งและมะเขือเทศช่วยในการกระตุ้นกลไกการป้องกันแดดในร่างกาย, หมั่นทาครีมกันแดดทุก 2 ชั่วโมง, อาจจะทำครีมหรือเครื่องสำอางที่มีสารช่วยป้องกันผิวเพิ่มเติมเพื่อช่วยกันแดด และ ควรโดนแดดบ้างเพื่อเสริมสร้างวิตามินดี นอกจากนี้มีวิธีการดูแลผิวหลังโดนแดดคือ ใช้น้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันมะกอกพอกผิว, จิบน้ำบ่อยๆ แต่ไม่ควรดื่มชา กาแฟและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และ ควรทาครีมบำรุงเพื่อความชุ่มชื้น

✓มีโฆษณาแฝง

(หน้า 44-47)

หัวข้อ Beauty Lab: จัดแบบไหนผิวถึงจะใสปิ๊งๆ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปวิธีการจัดเซลล์ผิวหมดอายุที่เกาะหน้าและทำให้ผิวหมองคล้ำไม่สดใส คือ สำหรับผิวมันควรใช้ผลิตภัณฑ์ขัดผิวเนื้อละเอียด สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ไม่ควรขัดบ่อยเพราะจะไปกระตุ้นต่อมไขมันให้ผลิตน้ำมันออกมาจนเกิดสิวอักเสบ, ผิวธรรมดา ขัดผิวได้บ่อยครั้งเนื่องจากไม่ระคายเคืองง่าย ส่วนผิวแห้งบอบบาง ต้องใช้ครีมขัดผิวที่ไม่รุนแรงและสร้างความระคายเคือง นอกจากนี้เพื่อให้ผิวสดใสเสมอควรหลีกเลี่ยงแสงแดด, แวกซ์ขนส่วนเกินบ้าง และ ไม่ควรเปลี่ยนผลิตภัณฑ์บ่อยๆ

✓มีโฆษณาแฝง

(หน้า 48-49)

หัวข้อ Beauty Lab: โรคอ้วนหลบในภัยเงียบของสาว ๆ

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปโรคอ้วนหลบใน – เกิดกับผู้หญิงหลายๆคนที่หุ่นอวบพอดิแต่มีไขมันสะสมในช่องท้องจำนวนมาก อาการที่เกิดขึ้นคือ มีน้ำหนักเกินกว่ามาตรฐานไม่มากนัก, น้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติแต่ยังไม่ถึงขนาดเป็นเบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง ซึ่งคนเหล่านี้จะเข้าใจว่าตัวเองไม่ป่วยจึงไม่พยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตัวเองจนนำไปสู่การป่วยเป็นโรคจริงๆได้ เพราะฉะนั้นต้องรักษาก่อนที่จะสายเกินคือ เปลี่ยนการใช้ชีวิต โดยการออกกำลังกายและเลือกอาหารที่เหมาะสม

(หน้า 50-51)

หัวข้อ Beauty Lab: ฟันไม่ขาวสวยทำให้ดูแก่ เชื่อหรือไม่?

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปฟันสามารถทำให้ดูเด็กหรือแก่ได้ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ สำหรับปัญหาฟันที่เอียงไปมา การป้องกันอาจจะใช้การแปรงฟันหรือไหมขัดฟัน หรืออุดฟันซี่ แต่ทางที่ดีควรปรึกษาทันตแพทย์, ปัญหาฟันไม่ขาวสะอาด เกิดจากอายุที่มากขึ้น และการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มต่างๆ วิธีแก้ไขคือ การฟอกฟันหรือแปรงฟันด้วยยาสีฟันช่วยให้ฟันขาว ส่วนการป้องกันคือ จิบเครื่องดื่มระหว่างกินอาหาร, ดื่มเครื่องดื่มด้วยหลอดและเคี้ยวผักและผลไม้เช่น แอปเปิ้ล แครอท, ปัญหาเหงือกอักเสบ เกิดจาก การปล่อยหินปูนให้เกาะฟันและการแปรงฟันแรงๆ วิธีแก้คือ แปรงฟันให้ถูกต้องวันละ 2 ครั้งและใช้ไหมขัดฟัน

✓มีโฆษณาแฝง

(หน้า 52-53)

Beauty Lab: Beauty Hive (หน้า 54) →โฆษณาเครื่องสำอาง

Beauty Lab: Beauty Secret (หน้า 56-57) →โฆษณาเครื่องสำอาง

Beauty Lab: เตรียมสวยไปเดท (หน้า 58-59) →โฆษณาสถาบันเสริมความงาม

หัวข้อ Style Lab: Lingerie

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปเลือกชุดชั้นในตามลักษณะหน้าอก – หน้าอกทรง Cherry (หน้าอกเล็ก) ควรเลือกทรงเสริมฟองน้ำหรือแบบตันทรงด้านใต้, หน้าอกทรง Apple (หน้าอกเป็นครึ่งวงกลม ชูขึ้นมาก) ควรเลือกแบบเต้ากลมไร้ตะเข็บ และหน้าอกทรง Pear (หน้าอกหย่อนคล้อย) ควรใช้ยกทรงแบบเสริมโครง

✓มีโฆษณาแฝง

(หน้า 60-63)

หัวข้อ Slim-Down Strategies: สัมภาษณ์

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปหุ่นสวยหลังคลอดได้เพราะดูแลการกิน คือ ไม่อดมื้อเช้าและกลางวัน งดแป้งเน้นกับข้าวที่มีผัก มื้อเย็นควรหลีกเลี่ยง, การเล่นกับลูกเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง, ตั้งกฎไปเลยว่าจะไม่กินหลังเวลาเท่าไร และที่สำคัญต้องหักห้ามใจตัวเองให้ได้

(หน้า 64)

หัวข้อ Slim-Down Strategies: คนรอบตัวนี้แหละ ช่วยลดน้ำหนักได้เวิร์กนัก

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปทุกคนในวงโคจรชีวิตสามารถส่งผลอันใหญ่หลวงต่อการเพิ่มหรือลดน้ำหนักได้ เช่น น้องหมา (มีผลการศึกษาระบุว่าการจูงน้องหมาเดินเล่น 30 นาที 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ช่วยลดน้ำหนักลงได้ 6 กิโลกรัม), เพื่อนสาว (การกินข้าวกับเพื่อนสาวอาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นเยอะได้เนื่องจากจะพากันกินเป็นส่วนใหญ่), เพื่อนร่วมงาน (บริษัทที่มีการออกนโยบายเพื่อจูงใจในการลดน้ำหนักจะทำให้พนักงานดูแลสุขภาพกันเป็นพิเศษ) และหนุ่มข้างกาย (ถ้าคนรักหันมาออกกำลังกายจะทำให้อีกฝ่ายอยากออกกำลังกายด้วย)

(หน้า 66)

หัวข้อ Get-Fit Trick: หน้าท้องแบนราบพร้อมอกเตยแน่ถ้าทำอย่างนี้

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปบริหาร 4 ท่าได้แก่ ท่าท่าท่อนไม้พร้อมเกร็งสะโพกยกสูงไว้, นอกตะแคง เขยียดขาพลาญกลิ้งตัวให้เป็นตัว V, ชูเปอร์เกร็งไหล่ และนอนหงายยกขาและสะโพกบริหารลำตัว

(หน้า 67)

Drink Smart (หน้า 68) → วิธีการทำเครื่องดื่ม

หัวข้อ Healthy Dose: รู้สึหัด

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

สรุปวิธีป้องกันไข้หวัด ได้แก่ ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ, อากาศที่มีความชื้นสูงจะกำราบเชื้อไข้หวัดใหญ่ได้, ต้มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้พอเหมาะพอดี เพื่อไม่ให้มีเค็มน้ำหวานทำงานจากการดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป, วิตามินซีช่วยให้หายป่วยเร็วขึ้น, นอนให้เต็มอิ่ม 8 ชั่วโมงและกินผักและผลไม้สดๆ

ความจริงเรื่องเชื้อโรคคือ เชื้อโรคไม่ได้ติดจากการจูบส่วนใหญ่ไวรัสจะแพร่กระจายตามจุกและดวงตา, หนึ่งในสามของพื้นที่ห้องพักในโรงแรมยังคงมีเชื้อโรคอยู่เป็นวันๆหลังมีผู้ป่วยมาพักในห้อง, เราจะไม่ติดหวัดจากการใช้แปรงสีฟันด้ามเก่าของตัวเองเพราะตัวเราเองจะมีภูมิคุ้มกันหลังจากเป็นหวัดไปอีกลักพัก

(หน้า70-71)

หัวข้อ Healthy Dose: อย่าให้เรือด รัน ไร ได้ไต่ต่อม

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

สรุปตัวเรือด รัน ไร แพร่ระบาดไปตามโรงแรมทั่วประเทศสหรัฐอเมริกา เพราะฉะนั้นควรสำรวจตรวจตราห้องในโรงแรมให้เรียบร้อยก่อนตัดสินใจเช็คอิน โดยเช็คทุกซอกทุกมุมของโซฟาและผ้าม่าน, ช่องว่างระหว่างพื้นและพรม/ปลีและผนัง, ซอกหลังเตียง ผ้าปูเตียง พูกนอน เตียงสปริง, ด้านหลังกรอบภาพและตู้เสื้อผ้า และเมื่อเจอตัวเรือดแล้วควรจะขอเปลี่ยนห้องทันที หลังจากนั้นเมื่อถึงบ้านอย่างพึงนำกระเป๋เข้าบ้านใส่ถุงพร้อมลูกเหม็นตั้งไว้นอกบ้านสัก 2 อาทิตย์และควรอบผ้าด้วยอุณหภูมิมากกว่า 50 องศาเซลเซียส

(หน้า72-73)

หอมโดนใจ...แต่กลิ่นไหนถึงจะใช่เรา(หน้า 76-81) → วิธีการเลือกน้ำหอม

หัวข้อ Sexy Recipes for Sweet Lovers

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

สรุปสตรอเบอร์รี่เป็นผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง มีสรรพคุณช่วยชะลอความชราและป้องกันการเกิดริ้วรอยก่อนวัยอันควรนอกจากนี้ยังช่วยต้านมะเร็ง ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดอุดตัน ส่งเสริมการทำงานของสมองและระบบประสาทอีกด้วย

(หน้า82-85)

หัวข้อ รู้เพื่อเรื่องอก

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

สรุปการมีของเหลวไหลออกจากหัวนมไม่ใช่เรื่องผิดปกติ ภาวะนี้อาจเกิดขึ้นจากการมีเนื้องอกขนาดเล็กชนิดไม่อันตรายหรือการติดเชื้อ ซึ่งถ้าเกิดอาการนี้สิ่งที่ควรไปพบแพทย์, การเสริมหน้าอกไม่เป็นอุปสรรคต่อการให้นมบุตร แต่ถ้าผ่าตัดแก้ไขหลายครั้งก็อาจสร้างความเสียหายต่อท่อน้ำนมได้, เนื่องจากทรวงอกไม่มีกล้ามเนื้อเรากระชับไม่ได้แต่เราสามารถกระชับกล้ามเนื้อรอบๆทรวงอกให้เฟิร์มขึ้นได้, การเสริมเต้านมอาจขัดขวางการตรวจมะเร็งเต้านมได้ และการไต่อทส่วนแรกที่จะลดโดยส่วนใหญ่คือหน้าอก

อายุที่มากขึ้นมีความเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านมมากขึ้นเพราะฉะนั้นเมื่ออายุมากขึ้นต้องตรวจเต้านมบ่อยขึ้นอย่างน้อยเดือนละครั้งและพบสูตินรีแพทย์เป็นประจำทุกปี

(หน้า86-88)

นิตยสาร Women's Health ฉบับ March 2012

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
1	ครีมบำรุงผิว Clinique					✓	
2-3	ครีมกันแดด Minus-sun					✓	
4	สารบัญ						✓
5	รถยนต์ Lexus					✓	
6	สารบัญ						✓
7	นาฬิกา Go					✓	
8	สารบัญ						✓
9	แบรนด์ซูเปอร์ไกด์					✓	
10	From the editor						✓
11	ชา Twinings					✓	
12	สาส์นจากรองผู้อำนวยการ						✓
13	รถยนต์ Toyota					✓	
14	Tell women's health						✓
15	Stainless Steel Jewelry Inori					✓	
16	Advisors Tip - แนะนำให้ดื่มชาเขียวลาเต้แทนการดื่มกาแฟตอนเช้าเพราะ ชาเขียวมีแคลเซียม - ระหว่างมือแนะนำให้ทานอาหารประเภทถั่ว						✓
17	ชัยพฤกษ์รอบตรา Nature Valley					✓	
18	Ask WH - การใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจช่วยเรื่องออกกำลังกายได้จริงหรือ - ถั่วเหลืองมีประโยชน์จริงหรือ - ผมหงอกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆเพราะความแก่จริงหรือ						ถามตอบ
19	วุฒิสถิตคลินิก					✓	
20	Ask the guy next door - ทำเช็กลิสต์หาไหนที่ฝ่ายชายพอใจมากที่สุด - เวลาพูดถึงเรื่องงาน คนรักต้องมีปฏิกิริยาตอบโต้อย่างดุเดือด ทำไมเป็นอย่างนั้น						ถามตอบ
21	รองเท้า anti-gravity					✓	
22	สก็๊ปความงาม	✓	✓				
23	RTB Technology					✓	
24	สก็๊ปลดน้ำหนัก	✓	✓				
25	แคลเซียม Caltrate					✓	
26	สก็๊ปด้านสารอาหาร	✓					
27	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับวัย ชันคลอเรลล่า					✓	
28	สก็๊ป ออกกำลังกาย	✓					
29	รองเท้าผ้าใบ Pan					✓	
30	สก็๊ป สุขภาพ	✓	✓				

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
31	วิตามิน Stresstabs					✓	
32	Sex Scoop						✓
33	เปียร์ San Mig					✓	
34-35	ชุดออกกำลังกาย D&P						
36-44	แฟชั่นและบทสัมภาษณ์ ฟลอเรนซ์ วนิดา เฟเวอร์						✓
45	วิตามิน Vitra Plus					✓	
46-48	ผิวสวยใสไร้ที่ติกล้ำอวดผิวทุกจุด	✓	✓		✓		
49	สถาบันลดน้ำหนัก Apex					✓	
50-53	เทรนด์บิวตี้ฮอตของร้อนนี้	✓					
54-55	สวยทุกจุดไม่ต้องพึ่งรีทัช					✓	✓
56-57	หน้าเกลี้ยงเนียนใสกิ๊ก					✓	✓
58	บิวตี้ฮอตอินซัมเมอร์นี้					✓	✓
59	ผักเม็ด Bio Veggie					✓	
60-61	ร้อนนี้กล้ำอวดผิวสวย					✓	✓
62-63	ชุดชั้นในวาลโก้					✓	
64-67	Fashion Set: Summer style guide					✓	✓
68-75	Fashion Set: The Power of Red					✓	✓
76-83	แฟชั่นแว่นตา					✓	✓
84	บทสัมภาษณ์ ภัครล์ อินทรี						✓
85	แว่นตา Diesel					✓	
86-87	อาหารชั้นเทพอยู่ทางนี้กินแล้วหุ่นสลิมและมีความสุข	✓					
88-89	กินอย่างนี้แฮปปี้สงบสุข	✓	✓				
90	เมนูหน้าท้องแบนราบ	✓					✓
91	เดอะคลีนิกค์					✓	
92	4 ท่าพิลาทิสเพิ่มความเร้าร้อนบนเตียง						✓
93	Absolut Vodka					✓	
94-96	หุ่นเป๊ะโดยไม่ต้องเสียเหงื่อ	✓	✓		✓		
97	คลื่นวิทยุ Met107					✓	
98-99	เผยผลลายแบบคิดเทอร์โบ	✓					
100-101	ฉบับจัดการมือเที่ยง						✓
102-105	ชาแบบไม่มีภัย						✓
106-107	กระดุกไม่เตี้ยงถ้าใส่ใจตั้งแต่เนิ่นๆ	✓	✓				
108	เกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณ...ดีท็อกซ์		✓				
109	สถาบันลดน้ำหนัก Sparsha					✓	
110-111	W Retreat Koh Samui					✓	
112-113	รักเป็นเรื่องง่ายหากยอมรับในความต่าง						✓
114-115	จัดแผนรัก						✓
116-117	ไซเบอร์เชกส์ แรงถึงใจในยุค 3 G						✓
118	บทสัมภาษณ์ David Beckham						✓
119	ยุทธการกระซอกไขมัน Medisci					✓	✓

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
120	แนะนำเพลง						✓
121	แนะนำหนังสือ						✓
122-125	บทสัมภาษณ์ ม.ร.ว. คิริคำรุ้ง ยุคล						✓
126-130	เมื่อต้องดูแลระหว่างใบหน้าและบั้นท้ายจะเลือกอะไรดี	✓	✓		✓		
131	ส่วนของร่างกายที่พร้อมจะไม่รักดี		✓		✓		
132-135	กลยุทธ์แต่งสวยเพื่อความสำเร็จ	✓					
136-139	Thai taste ขวนปรุงเมนูไทย ทอด ยำ แกง						✓
140-142	รู้เพื่อเรื่องอก		✓				
143	Women's Health Magazine					✓	
144-147	ขอโสดบ้างในบางเวลา						✓
148-153	เขาไม่ทุบตี แต่ทำร้ายจิตใจ						✓
154	เสริมความอร่อยในรูปแบบกายกรรม						✓
155	โฆษณา Blackmores					✓	
156-158	ประมวลภาพถ่ายกิจกรรม Events					✓	✓
159	สมัครสมาชิกนิตยสาร						✓
160-165	ประมวลภาพถ่ายกิจกรรม Events (ต่อ)						✓
167	นิตยสาร Men's Health					✓	
168	ความจริงเกี่ยวกับความรักครั้งเก่า						✓
169	L-carnitine Proflex					✓	

วิเคราะห์นิตยสารในหมวดที่เกี่ยวกับสุขภาพ

Women's Health March 2012

หัวข้อสุขภาพ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปผลสำรวจของสถาบัน Max Planck Institute for Informatics พบว่าปัจจุบันโปรแกรมคอมพิวเตอร์พัฒนาไปถึงวิเคราะห์รูปถ่ายได้ อีกทั้งยังแนะนำเมคอัพให้ได้ด้วย

ในปัจจุบันเราเผชิญกับสารเคมีมากถึง 126 ชนิดต่อวัน ดังนั้นควรหันมาให้ความสนใจปริมาณบนผิว โดยการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ปลอดสารได้โดยเลือกสกินแคร์ที่มีส่วนผสมธรรมชาติ อย่างถั่วเหลือง วิตามินเอ ซี ซึ่งมีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ ลดริ้วรอย

(หน้า 22)

หัวข้อ ลดน้ำหนัก

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปจากการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีน้ำหนักเกินเห็นภาพอาหารที่มีแคลอรีสูง มองส่วนควบคุมความหิวแทบจะไม่ทำงานจึงมีความอยากกินอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงมองภาพอาหารที่มีไขมันสูง นอกจากนี้ นักวิจัยที่ชื่อ บอนนี ทวบ พบว่า มันฝรั่งไม่ได้อร่อยอย่างที่คิด เพราะมันฝรั่งถือว่าเป็นพืชที่มีแร่ธาตุอย่างโพแทสเซียมและวิตามินซี และไฟเบอร์สูง แต่ควรเปลี่ยนจากการทอดมาเป็นการอบแทน

(หน้า 24)

หัวข้อสารอาหาร

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปดร.ฟิลิป เทอร์รี่ ทำการศึกษาพบว่า ถ้าเปลี่ยนร้านไปสังสรรค์ร้านใหม่ๆ จะมีโอกาสที่จะมาได้ง่ายกว่าร้านที่คุ้นเคย จากการศึกษาขององค์กร Harris Interactive พบว่า ไส้กรอกที่ทำมาจากเนื้อไก่นั้นมีไขมันน้อยกว่าไส้กรอกที่ทำมาจากเนื้อวัวและเนื้อหมูถึง 3.5 เท่า

(หน้า 26)

หัวข้อ ออกกำลังกาย

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปวารสาร Journal of Occupational and Environmental Medicine พบว่าการออกกำลังกายก่อนหรือหลังเวลาทำงานให้คุณแข็งแรง สดชื่นขึ้นและยังรวมถึงประสิทธิภาพในการทำงานก็ดีขึ้นเช่นเดียวกัน

(หน้า 28)

หัวข้อ สุขภาพ

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปจากสถิติของคนอเมริกันพบว่า 25 เปอร์เซ็นต์ของคนไข้ที่แพทย์ หรือส่งข้อความทางมือถือขณะขับรถมีโอกาสที่จะหลงทาง หรือประสบอุบัติเหตุ งานวิจัยพบว่า คนที่พิมพ์ข้อความขณะขับรถนั้น ตอบสนองต่อไฟสูงที่ส่องมาช้ากว่ากลุ่มที่ตั้งใจขับ 2 เท่า รวมทั้งพลาดสัญญาณไฟมากถึง 13 ครั้ง จึงมีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุได้

ดร.คอลลิน เลอ เพอร์ลส์ กล่าวว่าหูฟังเพลงมีสิทธิทำให้เป็นหูตึงขึ้นเรื่อยๆได้ และใส่ตบประสาทหูจะแย่ลง เพราะร่างกายของเราต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อเจียหูฟังเสียง

สมาคมมาลาเรียแห่งประเทศไทยแนะนำให้สวมเสื้อผ้ามิดชิด ไม่ควรใส่สีดำ เพราะยุงชอบแสงสีดำ หลีกเลี่ยงการพักผ่อนในป่าทึบ ถ้าจำเป็นควรกางเต็นท์ และใช้ยาทาป้องกันยุง

(หน้า 30)

หัวข้อ ผิวสวยใสไร้ที่ติ

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุปสาเหตุที่เกิดจุดด่างดำ มาจากรังสี UV ในแสงแดดทำร้ายและทำลายเซลล์ผิว รังสีจะไปกระตุ้นเม็ดสี เมลานินที่เกิดจากเซลล์สร้างเม็ดสีชื่อเมลานินไซท์ เมลานินเลยทำงานมากขึ้นและค่อยๆขยับขึ้นมาใต้ชั้นผิวหนังที่เรามองเห็น โดยเราสามารถเพิ่มความเปล่งปลั่งให้กับผิวได้อีกครั้ง ด้วยการเลือกสกินแคร์ที่มีส่วนผสมดังนี้ อัลฟ่า ไฮดรอกซี แอซิด BHA วิตามินเอ อย่างเรตินอลนั้น จะกระตุ้นการผลิตเซลล์ผิวชั้นนอก ผิวจะดูขาวขึ้น โกลจิ แอซิด อาร์บูติน วิตามินซี จะช่วยชะลอการทำงานของเมลานินหรือเม็ดสีลดความเข้มลง ส่วนไทเทเนียมไดออกไซด์ ซิงค์ออกไซด์ เกลาติน บิสเมทซ์ในเดิร์ม จะปกป้องความหมองคล้ำและจุดด่างดำ ทำให้ผิวขาวสดใส

(หน้า 47)

หัวข้อ เทรนด์บิวตี้ฮอตของร้อนนี้

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปในหน้าร้อนที่จะมาถึงนี้เราอาจเปลี่ยนแปลงเพื่อต้อนรับสิ่งใหม่ๆ 1.เดมสิเล็บให้เปรี้ยว 2.ควมชัดสวยน่ามอง 3.ลูกเล่นให้กับผม 4.ดวงตาเปล่งประกาย 5.ผมเรียบตึงสุดเนียบ 6.เพิ่มอายุชาโดว์สีส้มให้กับดวงตา 7.ผมบ๊อบ 8.เส้นผมพลิ้วสวย 9.เพิ่มสีส้มให้ขนตา 10.มัดหางม้า 11.เพิ่มสีลิปติกให้กับริมฝีปาก 12.แต่งเล็บ 13.สีแก้มระเรื่อ 14.เปลี่ยนผมแลก 15.เพิ่มวอลุ่มให้กับเส้นผม

(หน้า 50-53)

หัวข้อ อาหารชั้นเทพอยู่ทางนี้กินแล้วหุ่นสลิม & แสบปี

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

สรุปความเครียดเป็นบ่อเกิดที่ทำให้หน้าหนักขึ้นและลดอายุ ดังนั้นถ้าต้องการที่จะควบคุมน้ำหนักควรที่จะต้องเลือกทานอาหารที่ดีและทำให้มีความสุข โดยควรเลือกทานอาหารประเภทเหล่านี้ ลูกแพร์) อุดมไปด้วย เพคติน ซึ่งเป็นเส้นใยที่ช่วยลดน้ำหนักได้ อาร์ติโชค) ไปผักที่มีไฟเบอร์สูงและมีแคลอรีต่ำ มะเขือเทศ) เป็นผักที่เต็มไปด้วยเส้นใยและน้ำ และยังมีไลโคปีนสูงซึ่งช่วยลดการเกิดโรคหัวใจ (เกรปฟรุต) ช่วยลดน้ำหนัก และสามารถต้านอนุมูลอิสระ ลดไขมันเลว และเพิ่มไขมันดี (พริก) ช่วยเรื่องการเผาผลาญได้เป็นอย่างดี

(หน้า 86-87)

หัวข้อ กินอย่างนี้แสบปีสงบสุข

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

สรุปการรับประทานบางประเภทก็สามารถช่วยลดความเครียดได้เช่นกัน ส้ม) เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง ซึ่งช่วยต่อสู้กับความเครียดได้ดี หน่อไม้ฝรั่ง) มีวิตามินบีชนิดโฟเลตสูงมาก ซึ่งบรรเทาความเครียดได้ดี อะโวคาโด) อุดมไปด้วยกลูตาไธโอน สารซึ่งมีสรรพคุณยับยั้งการดูดซึมทางลำไส้ของไขมันชนิดที่ก่อให้เกิดภาวะ Oxidative Damage และยังอุดมไปด้วยโฟเลต เบอรี่) เต็มไปด้วยวิตามินซี ซึ่งเป็นวิตามินที่ลดความเครียด วอลนัต) มีกรดอัลฟาไลโนเลอิก โอเมก้า3 และฟีนอล วอลนัตช่วยรักษาระดับของคอเลสเตอรอลและอะดรีนาลีนให้อยู่ในระดับปกติ หอยนางรม) อาหารชนิดนี้เต็มไปด้วยธาตุสังกะสี

(หน้า 88-89)

หัวข้อเมนูหน้าท้องแบนราบ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

สรุปควบคุมปริมาณแคลอรีให้ไม่เกิน 1,500 ต่อวัน โดยมีเช้า) ซีเรียลคอนเฟลกซ์ มื้อกลางวัน) ขนมปังพุดดิ้ง น้ำเกลือ และสลัดข้างเคียง มื้อเย็น) ปลาแซลมอนกับผักต่างๆ

(หน้า 90)

หัวข้อ หุ่นเป๊ะโดยไม่ต้องเสียเหงื่อ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ ฟิ้นฟู

สรุปมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดในแคลิฟอร์เนียอธิบายว่า กระบวนการฟื้นฟูร่างกายหลังจากออกกำลังกาย กระบวนการที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นและผ่อนคลายไม่ใช้ในขณะที่ออกกำลังกาย ดังนั้นควรมีการฟื้นฟูร่างกายที่เหมาะสม โดยพักผ่อนให้มากขึ้น การหลั่งไม่เพียงแต่ช่วยผลิตโกรทฮอร์โมนที่คอยซ่อมแซมเนื้อเยื่อ แต่ยังสามารถสร้างร่างกายให้ไม่ยากบริโภคได้อีกด้วย ออกกำลังกายเบาๆ โดยอาจเป็นการเดินเบาๆ หรือยืดกล้ามเนื้อ ทานของว่างหลังออกกำลังกาย เพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อส่วนที่คลาย ทำให้เลือดหมุนเวียนดีขึ้น และดื่มน้ำให้ได้ 8 แก้วต่อวัน

(หน้า 94-96)

หัวข้อ เผาผลาญแบบติดเทอร์โบ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟิ้นฟู

สรุปท่าออกกำลังกายเหล่านี้จะช่วยทำให้ลดน้ำหนักได้เร็วขึ้น Body Weight Challenge 1.ยืนแยกเท้าเท่าความกว้างช่วงสะโพกเอามือประสานกันรองศีรษะ และย่อตัวลง90 องศา 1.ยืนแยกเท้าเท่าความกว้างช่วงสะโพก ย่อตัว งอเข่าลง ทำท่าคล้ายวิดพื้น 3.จากท่าวิดพื้น ให้ตึงเข่าเข้าหาอก 4.กระโดดอยู่กับที่ Four Corner framer walk 1.ยืนที่กรวย และทำท่าโน้มตัวไปข้างหน้า และดันสะโพกมาด้านหน้า 2.ทำท่ากระชับต้นแขน กล้ามเนื้อส่วนหน้าของต้นแขน 3.ทำท่าย่อ-ยืด 8-10 ครั้ง โดยยกคัมป์เบลล์ไว้ที่ไหล่ 4.ทำท่าชูแขนขึ้นโดยย่อเข่าเล็กน้อย Lateral Speed steps ยืนบนกล่องสูง 6 นิ้ว เท้ากว้างเท่ากับช่วงสะโพก ก้าวเท้าข้างหนึ่งมาข้างกล่องอย่างรวดเร็ว และสลับข้างกัน Shuttle Sprints วิ่งไม่หยุดอย่างรวดเร็ว Plate Pushes ทำท่าคล้ายวิดพื้นโดยใช้ผ้าขนหนูวางไว้หน้าเพื่อให้เคลื่อนไหวได้

(หน้า 98-99)

หัวข้อ กระดูกไม่แข็งแรง ถ้าใส่ใจแต่เนิ่นๆ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป กระดูกเป็นเนื้อเยื่อมีชีวิตซึ่งเกิดจากคอลลาเจนโปรตีนและแร่ธาตุต่างๆหลายๆชนิดรวมกันอย่างแน่นหนา จึงสามารถรองรับน้ำหนักได้มาก กระดูกจะเสื่อมสลายและสร้างตัวเองใหม่อยู่เสมอ คุณจึงมีกระดูกใหม่ทุกๆ 10 ปี แต่พออายุ 30 ขึ้นไป กระดูกที่ต้องเสียไปเริ่มมากกว่าส่วนที่สร้างใหม่ ดังนั้นสิ่งสำคัญมากที่ต้องเริ่มทำตั้งแต่ตอนนี้ก็คือ สะสมคลังสำรองไว้ โดยการให้อาหารโปรตีนแก่กระดูกนั้นคือแคลเซียม ส่วนสาเหตุที่ทำให้กระดูกกร่อนได้นั้นมาจากหลายสาเหตุ การกินอาหารที่ไม่สมดุลทำให้ขาดวิตามินและแร่ธาตุที่ช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับกระดูก การออกกำลังกายมากเกินไปสามารถทำลายกระดูกได้ เมื่อสูญเสียไขมันในร่างกายมากไป ร่างกายจะไม่ผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนกระดูกจึงหยุดสร้าง และรวมถึงการดื่มแอลกอฮอล์ เช่นเดียวกัน

(หน้า 106-107)

หัวข้อ เกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณ... ดื่มน้ำ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป การดื่มน้ำจะทำให้ร่างกายสูญเสียโปรตีนและไขมัน เมื่อร่างกายไม่ได้รับโปรตีนและไขมันก็จะทำให้เกิดการต้องเสียร่วมด้วยการอ่อนเพลีย และเมื่อร่างกายเผาผลาญน้อยลงก็จะมีแนวโน้มที่จะสะสมไขมันในรูปไขมันเสีย

(หน้า 108)

หัวข้อ เมื่อต้องดูแลระหว่างใบหน้า และบั้นท้าย จะเลือกอะไรดี

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☒ ฟันฟู

สรุป เมื่อถึงจุดหนึ่ง ต้องเลือกว่าจะเอาอันไหนหรือหน้าไว้ นั่นหมายถึง การบำรุงนานาชนิดที่คุณทำเพื่อรักษาหุ่น จะเป็น การนับแคลอรี ควบควบไขมัน รวมถึงการออกกำลังกายที่หนัก อาจส่งผลต่อใบหน้าได้เมื่ออายุใกล้ 40 ใบหน้าเริ่มหย่อนคล้อย ดวงตากลอกโผล่ก้มตอบ เป็น เพราะไขมันคือสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ริ้วรอยเหี่ยวย่นน้อยลง ความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักรวดส่วนแรกที่จะเห็นคือ ใบหน้าแผ่นไขมันใต้ดวงตาจะหายไป นอกจากนี้แสงแดดก็เป็นตัวเร่งความแก่ชราของผิวได้มากที่สุด ในปัจจุบันมีการเพิ่มความตึงตึงให้กับผิว ไม่ว่าจะเป็นการฉีดโบท็อกซ์ การเติมสารเติมเต็ม (filler) และความเครียดก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผิวไม่เปล่งปลั่ง เพราะคุณจะใช้กล้ามเนื้อที่ทำงานร่วมกับแรงโน้มถ่วง แรงโน้มถ่วงจะดึงลำคอและทำให้ริ้วรอยบริเวณคางและลำคอชัดเจนขึ้น การทานอาหารที่มีสารแอนติออกซิแดนต์อย่างปลาที่เต็มไปด้วยโอเมก้า 3 เช่น ปลาทูน่า แซลมอนรวมถึงผักใบเขียวช่วยการปรับสีผิวและช่วยการเผาผลาญได้เช่นกัน

(หน้า 126-130)

หัวข้อ ส่วนของร่างกาย ที่พร้อมจะไม่รักดี

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☒ ฟันฟู

สรุป ฝ่ามือถือเป็นผิวหนังที่บอบบาง จึงทำให้มีโอกาสที่จะหย่อนยานง่าย เกิดริ้วรอย รวมถึงจุดด่างดำ ควรบำรุงด้วยการทาครีมบำรุงที่มีส่วนผสมของวิตามินซี เป็นส่วนที่ยืดและงออยู่บ่อยๆก็มีแนวโน้มที่จะเหี่ยวย่นง่าย ลำคอเป็นบริเวณที่มีไขมันน้อยจึงเป็นรอยเหี่ยวย่นง่าย หน้าอกเป็นบริเวณที่ถูกแสงแดดได้ง่าย จึงอาจเป็นริ้วรอยจุดด่างดำได้ง่าย

(หน้า 131)

หัวข้อ กลยุทธ์การแต่งสวยเพื่อความสำเร็จ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป งานวิจัยของมหาวิทยาลัย บริติชโคลัมเบียชี้ว่า คนมีแนวโน้มที่จะจับคู่ลักษณะทางบวกเข้ากับคนที่รูปลักษณ์ทางบวกเท่านั้น ดังนั้นเราควรแต่งเติมความงามบนใบหน้าให้พอเหมาะพอดีไม่มากเกินไป และไม่บ่อยเกินไป

(หน้า 132-135)

หัวข้อ รู้เพื่อเรื่องออก (2)

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุป: เต้านมแต่ละข้างของผู้หญิงจะไม่เท่ากันถือว่าเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากฮอร์โมนของแต่ละข้างไม่เท่ากัน รวมถึงรูปร่างของเต้านมก็แตกต่างกันขึ้นอยู่กับพันธุกรรมของแต่ละคน ผู้หญิงประมาณร้อยละ 40 มีขนาดเต้านมที่หน้าอกถือว่าเป็นเรื่องปกติ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย

(หน้า 140-142)



นิตยสาร Women's Health ฉบับ April 2012

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
1	เครื่องสำอางค์ Shiseido					✓	
2	สารบัญ						✓
3	ชา Twinings					✓	
4	สารบัญ						✓
5	เครื่องปรับอากาศ LG					✓	
6	สารบัญ						✓
7	เครื่องปรับอากาศ LG (ต่อ)					✓	
8	บรรณาธิการ						✓
9	เสื้อผ้า CPS Chaps					✓	
10	สาส์นจากรองผู้อำนวยการ						✓
11	ัญชีชอกรอบตรา Nature Valley					✓	
12	เครือ The Mall Group					✓	
13	Tell women's health						✓
14	Advisors Tip - ปกป้องผิวสวยด้วยตระกูลเบอร์รี่ ซึ่งมีสารแอนตี้ออกซิแดนต์ ชะลอความแก่ - สร้างสมดุลให้หุ่นด้วย Fly Yoga						✓
15	วุฒิสกต์คลินิก					✓	
16	Ask WH - มีอาหารที่เสริมสร้างให้ผมแข็งแรงและยาวเร็วบ้างหรือไม่ - มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคภูมิแพ้หรือไม่สามารถกินยาคุมได้ นอกจากใช้ถุงยางอนามัย มีหนทางอื่นไหม - มือเท้าเย็นตลอดเวลาผิดปกติหรือไม่						ถามตอบ
17	ครีมกันแดด Minus Sun					✓	
18	Ask the guy next door - สามีชอบมีเซ็กส์เฉพาะตอนกลางคืน ควรทำอะไรที่ - แฟนเคยผ่านผู้หญิงมาเยอะ ทำยังไงถึงจะยอมรับได้ - ผู้ชายคุยเรื่องอย่างว่าบ่อยแค่ไหน - แฟนไม่เคยโรแมนติกเลยควรทำยังไงดี						ถามตอบ
19	สถาบันลดน้ำหนัก Apex					✓	
20	สก็๊ปความงาม	✓					
21	วิตามิน Vistra					✓	
22	สก็๊ปลดน้ำหนัก	✓					
23	ถุงน่อง Cherilon					✓	
24	สก็๊ปด้านสารอาหาร		✓				
25	ยางรถยนต์ Bridgestone					✓	
26	สก็๊ป ออกกำลังกาย	✓					

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
27	Seoul Bangkok Model Contest					✓	
28	สก็๊ป สุขภาพ	✓	✓				
29	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสาหร่ายน้ำจืด ชั้นคลอเรลลา					✓	
30	Sex Scoop						✓
31	Sparsha					✓	
32-39	แพชั่นและบทสัมภาษณ์ ขอนย่า คุณลิ่ง					✓	✓
40-43	ครีมบำรุงผิวยูเซอริน					✓	
44	แพชั่นและบทสัมภาษณ์ ขอนย่า คุณลิ่ง (ต่อ)					✓	✓
45	โฆษณา Women's Health					✓	
46-48	แจ่มแจ๋วทำแดดไม่มีถอย						✓
49	The Clinic					✓	
50-51	สีส้นใบหน้าและสไตล์ผม	✓					
52-53	สีผมสวยๆช่วยคุณได้	✓					
54-55	ผมไม่สวยเพราะโดนสกดดาวรุ่ง					✓	✓
56-57	ผิวอิมเอ็บ ท่างไกลความแห้งกร้าน	✓	✓				
58	ของใหม่ไม่ควรพลาด						✓
59	ศูนย์การแพทย์เมดิไซน์					✓	
60-62	เทรนด์แต่งตัวสวยเหมือนสาวๆคนดัง					✓	✓
63	ประเดิมของใหม่น่าใช้สุดๆ					✓	✓
64-67	Fashion set : Bikini for Your Shape						✓
68	แพชั่นนาฬิกา					✓	
69	โรงแรม Sheraton					✓	
70-77	Fashion D& P	✓				✓	
78	เคล็ดลับการกินให้หุ่นเพรียวแบบง่ายๆ	✓					✓
79	เครื่องวิ่งออกกำลังกาย Sole treadmills					✓	
80	อยากเช็กซีตองกินอย่างนี้	✓					
81	Absolut Vodka					✓	
82-83	หุ่นสวยดูดีด้วยวิธีการใดเอทแบบใหม่	✓	✓				
84	ทำเต๋ดยกเวทให้กล้ามเนื้อสวย น้ำหนักลด	✓					
85	Fat radio					✓	
86-87	เปลี่ยนเช็กส์ร้ายให้เป็นเช็กส์เร็ด						✓
88	จะเกิดอะไรขึ้นหากเราวิ่ง 30 นาที						✓
89	สมัครสมาชิกนิตยสาร					✓	
90-91	เมื่อไฟรักสะดุดต่ออย่างไรให้ติด						✓
92-93	คุณแอบมีคู่ขาในที่ทำงานมั๊ย						✓
94-95	เปลี่ยนลีลารักให้ร้อนแรงเหมือนใหม่						✓
96	บทสัมภาษณ์ ดอม เหวระกุล						✓
97	Eazy FM.					✓	
98-101	บทสัมภาษณ์ อัจราพรรณ ไพบูลย์สุวรรณ						✓
102-107	อัพเดทลุคสวยใหม่ รับลมร้อน						✓

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
108-113	ฤดูร้อนสุดเจิดที่คุณฝันหา					✓	✓
114-119	เคล็ดลับลูกเรืออารมณ์เสียชวน						✓
120-127	Fashion Set : 8 easy pieces						✓
128-131	Summer Delight						✓
132-139	หุ่นแบบบิกินีจะไปไหนเสีย	✓					
140-145	On/off รู้ทันโรคซึมเศร้า		✓	✓	✓		
146-149	รวมที่พัก					✓	
150-153	รวมภาพกิจกรรม Events					✓	✓
154-157	แนะนำสินค้าใหม่					✓	✓
158	Directory						✓
159	แนะนำสินค้าและโปรโมชั่น					✓	✓
160	เรื่องต่างๆของสาว ๆ						✓

วิเคราะห์นิตยสารในหมวดที่เกี่ยวกับสุขภาพ

Women's Health April 2012

หัวข้อ สุขภาพความงาม

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเคล็ดลับการทาลิปสอยให้ติดทนนาน เริ่มด้วยการขัดริมฝีปากให้เนียนนุ่ม เพื่อขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว และบำรุงด้วยการทาลิปบาล์ม

การเลือกสครับที่ใช้ขัดผิว นั้น ต้องเลือกที่อ่อนนุ่มต่อผิว อย่าเลือกสครับที่ทำร้ายผิวระหว่างขัดผลัดเซลล์ผิวหรือเปลือก

เมคอัพ

(หน้า 20)

หัวข้อ ลดน้ำหนัก

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเวลาถูกกระหน่ำด้วยคำจำพวก ภาวะขาดแคลน คนเราจะพยายามกินอาหารแคลอรีสูงเพื่อชดเชย พฤติกรรมนี้เกิดจากได้จิตสำนึกต้องการอยู่รอดของมนุษย์ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการกินที่มากเกินไป ไม่ควรใจจดจ่อกับสิ่งนั้นๆ จนเกินไป ควรไปคิดถึงเรื่องอื่นแทนดีกว่า

การติดเกมออนไลน์เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้น้ำหนักตัวขึ้นได้ เนื่องจากเมื่อเวลาเล่นเกมจะเกิดความเครียดและจะหาของกินเข้าปากเพื่อบำบัดความเครียด

(หน้า 22)

หัวข้อ สารอาหาร

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปผลการศึกษาจาก Cell เผยว่า การกินผักจำพวก Cruciferous เช่น ดอกกะหล่ำ คะน้า เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารที่ช่วยบำรุงเซลล์เม็ดเลือดขาว นอกจากนี้ สารประกอบในผักใบเขียวยังมีฤทธิ์ช่วยลดการเติบโตของเซลล์มะเร็งในทรวงอกได้อีกด้วย

(หน้า 24)

หัวข้อ ออกกำลังกาย

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการบริหารเพื่อปรับสมดุลของร่างกาย นอกจากช่วยให้เดินบนส้นสูงได้สะดวกแล้วนั้นยังเสริมสร้างด้านความคล่องแคล่วได้อีกด้วย ดังนั้นเราควรมีการฝึกฝนด้วยการพยายามยืนขาเดียวให้ได้นึ่งที่สุดเท่าที่จะทำได้ ข้างละประมาณ 30 วินาที จากรายงานศึกษาพบว่า หลังจากกบิโรคเลือดสมรรถนะในการออกกำลังกายลดลงนานถึง 3 สัปดาห์ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะร่างกายต้องใช้เวลาในการเสริมสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงซึ่งสำคัญต่อการสร้างออกซิเจน (หน้า 26)

หัวข้อ สุขภาพ

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเคล็ดลับในการเลือกรองเท้าดังนี้ 1.ควรซื้อรองเท้าในช่วงเย็นเพราะเท้าจะขยายที่สุด 2.ควรวัดขนาดเท้าทุกปี เพราะไซส์จะเปลี่ยนทุกปี 3.ควรเลือกว่าดูดีกับมีคุณภาพ 4.ควรมีน้ำหนักรองเท้าอยู่ในเกณฑ์จะได้ไม่ทำให้เท้ารับน้ำหนักจนเกินไป (หน้า 28)

หัวข้อ สีสันใบหน้าและสไตล์ผม ที่ร้อนนี้ไม่ควรพลาด

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเทรนด์ Make up ใหม่ล่าสุดที่สามารถปรับให้เข้ากับบุคลิกได้ 1.ปรับแนวอาย์นยุคให้ดูเดิร์น 2.สปอร์ตมีสไตส์ 3.แจ่มจรัสในเฉดน้ำตาลทอง 4.เปรี้ยวไปกับสีจี๊ด ส่วนด้านเส้นผมก็เช่นกัน เมื่อเปลี่ยนทรงผมเราสามารถเปลี่ยนบุคลิกได้ 1.ผมเปียกแต่ดูสวยอ่อนหวาน 2.เรียบเก๋ทันสมัย 3.ไร้เดียงสาแต่มีรายละเอียด 4.สวยดึงดูดแต่โก้ในที 5.สวยหรูดูสง่า (หน้า 50-51)

หัวข้อ สัมผัสสวยๆช่วยคุณได้

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปผู้หญิงส่วนใหญ่มักเลือกสีที่ไม่เข้ากับสีผมตัวเอง ควรพยายามอย่าทำสีผมที่อ่อนหรือเข้มเกินไปกว่า 2 เฉดสี เพราะการเปลี่ยนสีผมครั้งใหญ่นั้นควรที่จะให้ช่างทำผมทำ ควรค้นหาคว่าเป็นคนสีผิวโทนไหน เป็นอันเดอร์โทนไหน ร้อนหรือเย็น แล้วเลือกให้เหมาะกับสีผิว (หน้า 52-53)

หัวข้อ ผิวอิมเอบท่างไกลความแห้งกร้าน

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการที่ผิวจะดูชุ่มชื้น อิมเอบได้นั้น มีปัจจัย 2 ประการ คือ ปริมาณน้ำในผิว และปริมาณน้ำมันปกป้องผิว ระดับลิ้มิตที่เป็นปราการป้องกันผิวและการหลั่งซีบัมออกมาที่ชั้นผิวเพื่อขจัดแบคทีเรียพลางดูดซึมน้ำเข้าสู่ผิว การสูญเสียปัจจัยอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นเป็นบ่อเกิดของผิวพรรณแห้งกร้าน

Journal of the American Academy of Dermatology การทาครีมบำรุงผิวเป็นประจำทุกวันช่วยให้สภาพผิวโดยรวมของสาวผิวธรรมดาและผิวบอบบางแพ้ง่ายดีขึ้น

(หน้า 56-57)

หัวข้อ เคล็ดลับการกิน ให้หุ่นเพียวแบบง่าย ๆ

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปมีเคล็ดลับดังนี้ 1.ปิดโทรทัศน์ขณะกินข้าว เพราะคุณจะไม่กินจนเกินความจำเป็นเพราะไม่ได้ใส่ใจในการกิน 2.กินข้าวด้วยข้างที่ไม่ถนัด 3.เทขนมที่ซื้อมาใส่จานไม่กินในถุง 4.อย่าออกไปซื้อของเข้าครัวตอนหิวจัด 5.ฝึกเล่นโยคะ 6.สลัดมันฝรั่งกินตอนเช้า 7.ดื่มน้ำเปล่าแทนขนมหวานเมื่อรู้สึกอยาก 8.เคี้ยวหมากฝรั่งเมื่อเกิดอาการอยาก

(หน้า 78)

หัวข้อ ยากเช็กชั่งต้องกินแบบนี้

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปผลการวิจัยกล่าวว่าถ้าอยากเป็นสาวฮอตควรทานอาหารเหล่านี้ 1.ช็อกโกแลต ในช็อกโกแลตมีสาร ฟีนิลไทลามีน ซึ่งเป็นสารที่เกี่ยวข้องกับสารเอ็นโดรฟินซึ่งคือสารแห่งความสุข 2.กาแฟ เพราะกาแฟนั้นออกฤทธิ์กระตุ้นสมองส่วนที่ปลุกอารมณ์ทางเพศนั่นเอง แต่ควรระวังในการดื่มไม่อย่างนั้นอาจเป็นสาเหตุให้นอนไม่หลับได้ 3.ไข่ เต็มไปด้วยกรดอะมิโน L-arginine ซึ่งถือเป็นโมเลกุลมหัศจรรย์ ช่วยรักษาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศได้ 4.ลูกพีช เต็มไปด้วยวิตามินซี 5.หญ้าฝรั่ง 6. สแต็กเนื้อวัว เนื้อวัวอุดมไปด้วยแร่ธาตุสังกะสีและเหล็ก แอมีวิตามินบีพร้อมพลังงานจากโปรตีนด้วย 7.แตงโม เป็นแหล่งซีทรูไลนซ์ที่ดี เป็นกรดอะมิโนที่มุ่งให้ร่างกายผลิตกรดอะมิโนอื่นๆ เช่น อาร์จินีน

(หน้า 80)

หัวข้อ หุ่นสวยดูดีด้วยวิธีใดเอทแนวใหม่

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปKeri Glassman ได้นำเสนอการบริโภคอาหารหลายชนิดที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งสามารถลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี โดยมีการแนะนำว่า 1.ลดน้ำหนักโดยไม่ต้องพยายาม ให้เลือกทานผักอาร์ติโชค ซึ่งมีแคลอรีต่ำและไฟเบอร์สูง เลมอน เกรปฟรุ๊ตสีแดง 2. ผีเสื้อเป็นयोगโย อาหารบางชนิดช่วยชะลอความแก่และริ้วรอยก่อนวัยได้ เช่น พริกหวานแดง แตงโม 3.เสริมพลังให้ร่างกาย ทานพวกถั่วต่างๆ อุดมไปด้วยสารอาหาร รวมถึง โปรตีนโมเลกุลเดี่ยวซึ่งปกป้องเซลล์ต่างๆของร่างกาย 4.ตัดความเสี่ยงโรคหัวใจ ควรตรวจเช็คกับแพทย์ และเลือกทานอาหารที่ดีต่อหัวใจ เช่น เชอร์รี่ เป็นผลไม้ที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ และดาร์กช็อกโกแลต 5.เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง ชินนามอน ช่วยลดอัตราการเป็นอัลไซเมอร์ได้ ลูกพลัม สามารถช่วยลดอาการกระสับกระส่ายได้และต้านอาการโรคซึมเศร้าได้ด้วย

(หน้า 82-83)

หัวข้อ ท่าเดียวยกเวทให้กล้ามเนื้อสวย+น้ำหนักลด

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปจากวารสาร Medicine and Science in sports & exercise พบว่า การที่ยกเวทที่มีน้ำหนักหนักจะสามารถเผาผลาญแคลอรีได้ดีกว่าน้ำหนักเบาแม้ว่าจะยกจำนวนครั้งมากกว่าก็ตาม ทั้งนี้เพราะการยกเวทหนัก นอกจากจะเร่งเสริมสร้างกล้ามเนื้อแล้วยังช่วยในการเผาผลาญไขมันในร่างกายได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังมีท่าบริหาร 4 ท่า เพื่อเสริมสร้างให้กล้ามเนื้อ 1.โน้มตัวถนัดเบลล์ขึ้น-ลง 2.ชุดัมเบลล์เหนือหัว และงอหัวเข่าและสลับยืนตรงที่ละข้าง 3.กล้ามเนื้อแขนยกดัมเบลล์ไปไว้ที่ท้ายทอย 4.Chest press and fly นอนพาดลำตัวไปที่ลูกบอลและยกเวทเหนือศีรษะและด้านข้างลำตัว

(หน้า84)

หัวข้อ จะเกิดอะไรขึ้นหากเราวิ่ง 30 นาที

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเมื่อเราเริ่มต้นออกกำลังกายกล้ามเนื้อจะเริ่มผลิตดีโนซินไตรฟอสเฟต สารให้พลังงานสูงแก่เซลล์ซึ่งเราได้รับการกลายอาหาร หลังจากนั้นร่างกายจะดึงเอาไกลโคเจนจากเม็ดเลือดขาวมาใช้ซึ่งเป็นผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงพร้อมกันนั้นกล้ามเนื้อจะปล่อยกรดแลคติก (ซึ่งเป็นของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญพลังงานที่ไม่ใช้ออกซิเจน จากนั้นเมื่อร่างกายเริ่มเผาผลาญไขมันบางส่วนในร่างกายได้สะสมไว้ การเผาผลาญไกลโคเจนและออกซิเจนที่มากกว่าเดิม ส่งผลให้ร่างกายมีอุณหภูมิที่สูงขึ้น ไบโหน้าจึงเปลี่ยนเป็นเลือดฝาด หลังจากที่คุณออกกำลังกายครบ 30 นาทีแล้วนั้นจะรู้สึกสดชื่น

(หน้า 88)

หัวข้อ หุ่นแบบนี้บิกินี จะไปไหนเสีย

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ พัฒนา

สรุป หัวใจสำคัญของการออกกำลังกายก็คือ เริ่มออกด้วยท่าง่ายๆแต่ต้องทำอย่างต่อเนื่องกัน เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ก็
จะติดเป็นนิสัยจนต้องออกทุกวัน โดยท่าโปรแกรมออกกำลังกายที่ช่วยให้หุ่นสวยมีดังนี้ เวิร์กเอาต์ 6 เซตด้วยกัน ได้แก่ ฝึก
กระชับกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย 2 เซต ฝึกแบบสลับช่วงเพื่อสลายไขมัน 2 เซต และฝึกง่ายๆเพื่อฟื้นฟูร่างกายและเสริมผลลัพธ์อีก
2 เซต ส่วน เริ่มต้นท่าออกกำลังกาย 1. กระชับกล้ามเนื้อทั่วร่าง เซตฝึกแบบเซอร์กิตเน้นฝึกกล้ามเนื้อหลายกลุ่มพร้อมกันเร่ง
อัตราการเผาผลาญและเผาผลาญแคลอรีได้ดี 1.1 ท่าออกยกขา 1.2 เอี้ยวตัวดึงยางออกกำลังกาย 1.3 ห้อยแขนยืน
ยกก้นเบส 1.1.1. ย่อ-ยก-ยืด 1.1.2. โน้มตัวถือดัมเบลล์ 1.1.3. ขยับขาเข้า ส่วนที่ 2 ฝึกสลับช่วงสลายไขมัน เป็นการฝึกแบบ
คาร์ดิโอ เน้นการใช้น้ำหนักตัวฝึกอย่างเข้มข้นช่วงหนัก-เบา เพื่อเร่งอัตราการเต้นของหัวใจ เร่งการเผาผลาญเต็มพิกัด 2.1 ท่า
ปั่นขา 2.2 ท่าสไลด์ข้าง 2.3 ท่าสก็อตจัมพ์ ส่วนที่ 3 ฟื้นฟูและเสริมผลลัพธ์ เน้นการยืดกล้ามเนื้อเพื่อสร้างสมดุลระหว่างการ
ฝึกฝนความแข็งแรงโดยใช้ความเข้มข้นสูง ช่วยกระชับกล้ามเนื้อได้โดย 4 ท่านี้ 1. สะโพกพิค 2. ทำยัดบันท่าย 3. ท่าหัน
ซ้ายหันขวา 4. ท่าทำยัดเหยียดตลอดตัว

(หน้า 136-139)

หัวข้อ on/off รู้ทันโรคซึมเศร้า

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☒ พัฒนา

สรุป โรคซึมเศร้า ปัญหาส่วนหนึ่งเกิดจากอาการบางส่วน เช่น ความรู้สึกผิดรุนแรง อารมณ์หดหู่ต่อเนื่อง อารมณ์
ฉุนเฉียวง่ายไม่สามารถคุมสมาธิและอารมณ์ได้ ภาวะนอนไม่หลับ โรคซึมเศร้าสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกช่วง ทุกวัย โรคนี้
ไม่ปรากฏอาการเด่นชัดทางร่างกายและที่สำคัญผู้ป่วยบางคนไม่ยอมรับว่าตัวเองเป็นโรคนี้ จากสถิติระบุว่าผู้หญิงเป็นโรคนี้สูง
กว่าเพศชายถึง 2 เท่า เพราะเพศชายส่วนใหญ่ถ้าเกิดความเครียดก็จะหาที่ระบายออกเช่น การสังสรรค์นอกบ้าน

การรักษาโรคซึมเศร้านั้นทำได้โดยบำบัดการใช้พฤติกรรม และทานยาควบคู่ไปด้วย การรักษาโรคซึมเศร้าที่ให้ผลดี
อีกประการคือ การกระตุ้นให้เหงื่อออกหรือการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายช่วยกระตุ้นให้สารเคมีในสมองเกิด
ความสมดุลกันอีก

(หน้า 140-145)

นิตยสารชีวจิตฉบับ 1 February 2012

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
1	“ห่วงใย ..ใส่ใจ ทุกขั้นตอน” โรงพยาบาลมิชชั่น					✓	
2	น้ำมันมะกอก Bertolli					✓	
3	สารบัญ						✓
4	ไมใช้ยา ไม่ฉีกยา ไม่ผ่าตัด ดี สปายน์ คลินิก					✓	
5	สารบัญ						✓
6	Thursday Plantation					✓	
7	มีความรักมาให้ทุกวัน						✓
8	ดูแลสุขภาพ..ไบแบบผสมผสาน Bangkok Holistic Clinic					✓	
9	รายชื่อผู้จัดทำ -อ่านอะไรในฉบับหน้า						✓
10	Svensonhaircenter ปัญหาผมร่วงที่ไม่ได้เกิดจากธรรมชาติ					✓	
11-12	เกร็ดสุขภาพ -ดับปากเหม็นก่อนวันแห่งความรัก		✓				
	-TOP 5 ผลไม้ชะลอวัย	✓					
	-Did you know? บริจาคโลหิตช่วยให้หัวใจแข็งแรง		✓				
	-กินผักถนอมเต้า		✓				
	-2Steps กูสมองตอบสนองฉับไว	✓					
	-ออกกำลังกายเป็นคู่เผาผลาญความอ้วนเท่าตัว	✓					
13	เกร็ดสุขภาพ(ชีวจิตดูแลใจ) -5 วิธีบอกรักแทนคำพูด -How-to สดชื่นกายใจ 24 ชั่วโมง	✓					
14	หุ่นดี สุขภาพดี คงที่ตลอดไป โปรแกรมลดน้ำหนัก					✓	
15-16	ทันโลกสุขภาพ -HIVเพิ่มกระดุกพรุนวัยทอง		✓				
	-OpenNow! คลินิกแพทย์แผนไทยทั่วประเทศ						✓
	-เบาหวานต้องฉีดไวรัสบี		✓				
	-น้ำมันมะกอก-ปลา อร่อยต้านต้ออ่อนเย็บปล้น		✓				
	-จับตาไข้หวัดใหม่ H3N2		✓				
	-เป่าจับมะเร็งปอด			✓			
17	รักตัวเอง รับปี 2012 by DIY HEALTH	✓					
18	ผอมกระชับ โดยการฝังเข็ม					✓	
19	ฉลาดซื้อสินค้าป้องกันมะเร็ง		✓				
20	พมรุ่งวางใจข้าว ไร่ใจเรา					✓	
21-22	9 วิธีแก้ปวดเมื่อยอย่างง่าย			✓			
23	ไบนัดสุขภาพ -ร่วมสนุกกับนิตยสารสุดสัปดาห์ -เรียนรู้วิถีเกษตรอินทรีย์						✓
	-มาช่วยกันฟื้นฟูบ้านพิพิธภัณฑ						
	-เปิดอบรมพี่เลี้ยงเด็ก						

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
	-มาถึงหมวกไหมพรมทำบุญกันค่ะ						
24	ภิญญดา สมุนไพโร รักษาผมร่วง					✓	
25-32	Better Choice 19ตัวช่วยแทนยาอดฮิต		✓	✓			
33-35	แม้ลำบากใช่ว่ายากจะสำเร็จ พน.ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน						✓
36	คลายเครียด -น่าเห็นใจ -ยินดีด้วย -อีกนิดเดียว -คลอดยาก						✓
37-39	ยาแก้สิวเสี่ยงหน้าพังคุณเลือกได้		✓				
40	Recommended						✓
41-42	มองผลกระทบกรรมชั่วใกล้ตัวกันเถิด						✓
43-44	คู่วิถี						✓
45-46	สติพ จีบสกับเซนแหละความตาย						✓
47-49	ชีวิตอลเวงภายใต้ร่มไม้ ทูต(มะเร็งเต้านม) จำเป็น						✓
50	นิตยสารขอเชิญร่วมงานชีวิตจิตExpressเส้นทางลัดสู่สุขภาพ แข็งแรง					✓	
51-52	จดหมายจากเบอร์ลิน						✓
53-54	เด็กหญิงเบญจมาศ						✓
55-57	ฉลาดกินฉลาดเหลือป้องกันโรค		✓				
58	บอกข่าวเล่าเรื่อง -ประชุมผู้พิการสายตาสายตาโลก 2012 -สุขโขโยคะ เพื่อความสุขที่สร้างได้ง่ายๆ						✓
59-60	เดินลมปราณสร้างสมาธิ	✓					
61-62	Natural Solution เพิ่มโกรทฮอร์โมนเพื่อสวยเต่งตึง	✓					
63-64	Smart Anti-aging ฉบับโอปอล์-ปาริสรา พิมพ์ปฐุ						✓
65	ทัวร์คุณภาพในเครืออมรินทร์					✓	
66	Learning For Better Living					✓	
67-68	ใจแข็งแต่ไม่แข็งใจ				✓		
69-70	ใบสมัครสมาชิกนิตยสารชีวิตจิต					✓	
71-72	วันดอกกระเจียว						✓
73-74	The Butterhead Better Taste					✓	
75	ถั่วพริ้ว						✓
76	บอกข่าวเล่าเรื่อง -To Share Our Love มีกิจกรรมสร้างสุขภาพแม่ได้บุญมา ฝาก -Samsom เครื่องปั่นน้ำผลไม้ -เครื่องคั้นน้ำผลไม้					✓	
77-78	อีด อีด สู้						✓
79-80	“บ้านชุ่มเย็น” กับความหมายแห่งรักแท้						✓
81-82	ยิ่งได้ประโยชน์มาก ยิ่งต้องขอบคุณ						ถามตอบ

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
83	เกมสบายๆ สไตล์พักสายชีวิตโพน						✓
84	บอกข่าวเล่าเรื่อง -อิสรภาพบนเส้นบรรทัด13นักโทษประหาร -Cheewajithome Shop ชุดสมุนไพรจีน -ทริตเมนต์ปิดผมขาวทันที -เอ็มซี พิล ผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผมและหนังศีรษะ -เอ็มซีเอ็กตราแชมพู -สปาบำบัดดูแลเส้นผมและหนังศีรษะ					✓	
85	ต่างเชื้อชาติต่างความเสี่ยง						✓
86	ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม Vistra					✓	

วิเคราะห์นิตยสารในหมวดที่เกี่ยวกับสุขภาพ

ชีวจิต February 2012

หัวข้อ ดับปากเหม็นก่อนวันแห่งความรัก

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปวิธีการกำจัดกลิ่นปากได้แก่ ขูดลิ้นหลังแปรงฟัน เพื่อลดการสะสมของแบคทีเรีย, กินส้ม 1 ผลหลังอาหาร เพื่อช่วยกระตุ้นให้เกิดการหลั่งน้ำลายออกมาทำจัดแบคทีเรีย, กินโยเกิร์ต 1 ถ้วยทุกวัน และเคี้ยวถั่วลิสง 1 ดอก ซึ่งมีฤทธิ์กำจัดแบคทีเรีย

(หน้า 10)

หัวข้อ TOP 5 ผลไม้ชะลอวัย

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปวิธีชะลอวัยอย่างหนึ่งคือ กินผลไม้ที่มีสารพอลิฟีนอลสูง ได้แก่ สตรอเบอร์รี่, มะเฟือง, น้อยหน่าหนั่ง, ฝรั่งและลิ้นจี่

(หน้า 10)

หัวข้อ Did you know? บริจาคโลหิตช่วยให้หัวใจแข็งแรง

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปการบริจาคโลหิตเป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้ง ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันได้

(หน้า 10)

หัวข้อ กินผักถนอมเต้า

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปการกินผักช่วยลดโอกาสเสี่ยงเกิดโรคมะเร็งได้ โดยกินอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบทุกมื้อ โดยเฉพาะผักสีเขียวและกินผักสดให้ได้ 3 ทัพพีหรือผักสุก 1 ทัพพีครึ่งทุกวัน

(หน้า 11)

หัวข้อ 2 steps กู้สมองตอบสนองฉับไว

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป 2 steps ฝึกบริหารเพื่อช่วยเสริมการทำงานของสมองให้ตอบสนองฉับไว คือ 1 ทำท่าเตรียม ยืนหรือนั่งหลังตรงตามองตรง งอศอกตั้งฉากแล้วกำมือหงาย 2 แขนทั้งสองข้างพร้อมกับเคลื่อนไหวเข้าหากันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองข้างแตะกัน แล้วดันจากนั้นกลับสู่ท่าเตรียม ทำซ้ำ 10 ครั้ง

(หน้า 11)

หัวข้อ ออกกำลังกายเป็นคู่ เฝ้ามลาคความอ่อนไหวตัว

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการออกกำลังกายเป็นคู่เช่น ปิงปอง เต้นรำ เทนนิส แบดมินตัน ช่วยเฝ้ามลาคพลังงานส่วนเกินแบบคุณสองได้

(หน้า 11)

หัวข้อ 5 วิธีบอกรักแทนคำพูด

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปความรักบางครั้งก็เป็นยาวิเศษที่ช่วยรักษาอาการได้ ซึ่งนอกจากจะบอกรักกันตรงๆแล้วยังแสดงออกด้วยการกระทำ เช่น การกอด, การมอบดอกไม้, การให้เวลา, ชื่นชมและให้กำลังใจ และพาไปเที่ยวสถานที่สุดประทับใจ

(หน้า 12)

หัวข้อ How-to สดชื่นกายใจ 24 ชั่วโมง

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปความสดชื่นทั้งกายและใจเกิดขึ้นได้ตลอดทั้งวัน เพียงแค่ดูแลตัวเองให้สอดคล้องตามช่วงเวลา ได้แก่ เช้าตื่นรับวิตามินดีจากแสงแดดและออกกำลังกาย, สาย เพื่อปลุกสมองให้ตื่นตัว ควรดื่มน้ำอาร์ซี นมถั่วเหลือง, ปาย ฟังเพลงช้าๆเพื่อลดภาวะตึงเครียดระหว่างทำงาน และเย็นสวดมนต์นั่งสมาธิก่อนนอนเพื่อให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย

(หน้า 12)

หัวข้อ HIV เพิ่มกระดุกพรุนวัยทอง

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนที่ติดเชื้อ HIV มีอัตราสูญเสียมวลกระดูกและเสี่ยงเกิดภาวะกระดูกพรุนมากกว่าปกติ

(หน้า 14)

หัวข้อ เบาหวานต้องฉีดไวรัสบี

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปผู้ป่วยเบาหวานมีโอกาสติดเชื้อง่าย เพราะฉะนั้นควรฉีดวัคซีนทันทีเมื่อตรวจพบว่าเป็นเบาหวาน

(หน้า 14)

หัวข้อ น้ำมันมะกอก + ปลา อร่อยต้านต้ออ่อนเพลียเฉียบพลัน

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์และปลามีกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดที่ดีต่อหัวใจของเซลล์ ซึ่งช่วยกระตุ้นให้เซลล์บริเวณตับฟื้นตัวดีขึ้นและช่วยเยียวยาอาการต้ออ่อนเฉียบพลัน (อาการต้ออ่อนเฉียบพลัน เกิดจากน้ำตุน้ำดีและการดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลานาน)

(หน้า 15)

หัวข้อ จับตาไข้หวัดใหม่ H3N2

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปปลายปี พ.ศ.2554 เกิดไวรัสไข้หวัดหมูสายพันธุ์ใหม่ H3N2 ระบาดในประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งปัจจุบันยังไม่พบในประเทศไทยแต่อย่างไรก็ตามควรป้องกันไว้ก่อนโดย กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือเพื่อป้องกันการแพร่ระบาด (หน้า 15)

หัวข้อ เป่าจมูกแรงปอด

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปโรคมะเร็งปอดตรวจหายาก กว่าจะพบมักกลังเลยเข้าสู่ระยะลุกลามรุนแรง จึงมีการพัฒนาเครื่องเซ็นเซอร์ชีวภาพตรวจมะเร็งปอดจากลมหายใจ ซึ่งสามารถตรวจจับได้ตั้งแต่ระยะแรกๆ จึงช่วยเพิ่มโอกาสรักษาผู้ป่วยได้อย่างทันที (หน้า 15)

หัวข้อ รักตัวเองรับปี 2012 by DIY Health

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปในปัจจุบันผู้คนได้หันมาดูแลสุขภาพแบบพึ่งตัวเองมากขึ้น โดยมีเครื่องมือยุคดิจิทัลเป็นตัวช่วยให้เข้าถึงข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเข้าเว็บไซต์สุขภาพหรือการใช้ social network และในปัจจุบันมีอัตราการเพิ่มของ App เกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็นสามประเภทคือ แอปตรวจเช็คอัตราการเต้นของหัวใจ, แอปเทคนิคลดความอ้วน และแอปตรวจเช็คระดับความเครียดและเสนอทางออกของปัญหา อย่างไรก็ตามสิ่งที่ควรระวังคือ แหล่งข้อมูลต่างๆที่เราหานั้นน่าเชื่อถือหรือถูกต้องหรือไม่ เพื่อให้การดูแลสุขภาพนั้นเป็นแนวทางสร้างความแข็งแรงทั้งกายใจ (หน้า 16)

หัวข้อ ฉลาดซื้อไขมันชั้น ป้องกันมะเร็ง

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปปัจจุบันมีงานวิจัยจำนวนมากที่สนับสนุนว่าประโยชน์ของไขมันชั้นนั้นช่วยป้องกันมะเร็งได้ การนำไขมันมาใช้ทำอาหารนั้นใช้ได้ทั้งแบบแห้งสดและสดเป็นผง อย่างไรก็ตามการกินไขมันชั้นอาจจะช่วยเสริมภูมิได้ส่วนหนึ่งเท่านั้น เพื่อให้ร่างกายสมดุลก็ต้องดูแลไลฟ์สไตล์อย่างอื่นด้วย (หน้า 18)

หัวข้อ 9 วิธีแก้ปวดเมื่อยอย่างง่าย

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปวิธีการแก้การปวดประจำเดือน ได้แก่ ระวังเรื่องอาหารก่อนประจำเดือนมาโดยเฉพาะอาหารมันจัด หวานจัด เค็มจัด, ตัสดอาหารพุ่มเฟิย โดยเฉพาะกาแฟ ชา น้ำอัดลมและซ็อกโกแลต, หยุดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, อย่ากินยาประเภทขับน้ำ, ให้กินวิตามินและแร่ธาตุ, ดื่มน้ำอุ่นหรือชาสมุนไพรอุ่นๆหรือวางกระเป๋าน้ำร้อน, ใช้น้ำอุ่นแช่ขาและเท้า, บริหารร่างกายและออกกำลังกาย และเมคเลิฟบ่อยๆ (หน้า 20-21)

หัวข้อ Better Choice 19 ตัวช่วยแทนยาอดฮิต

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปยาแผนปัจจุบันมีคุณอนันต์แต่ก็มีโทษมหันต์เช่นกันหากไม่รู้จักใช้ ได้แก่ ยาเม็ดรวมแก้หวัดนั้นส่งผลข้างเคียงต่อดับ โดยเฉพาะตัวยาราคาตามอล ถ้ากินมากเกินไป 3 กรัมก็มีผลต่อดับแล้ว วิธีแก้หวัดคือ เพิ่มภูมิชีวิตตามสูตร 5 (กิน นอน พักผ่อน ออกกำลังกายและทำงานให้ถูกต้อง) กินฟ้าทลายโจร กินวิตามินซี กินแคลเซียม และถ้ามีไข้สูงก็ควรไปพบแพทย์, ยาแก้แพ้มีผลต่อระบบทางเดินหายใจและหลอดเลือดเมื่อกินต่อเนื่องนานๆและมีผลต่อดับและหัวใจด้วยเช่นกัน วิธีลดอาการ

ภูมิแพ้คือ กินอาหารตามสูตรชีวิต ทำดีท็อกซ์ติดต่อกัน 2 สัปดาห์ หัดผ่อนคลายและทำสมาธิ ดื่มน้ำอาร์ซี และกินวิตามินและแร่ธาตุ และหากมีอาการนอนไม่หลับและไม่ต้องพึ่งยาแก้แพ้มีวิธีการดังนี้ หัดผ่อนคลาย ดื่มน้ำสมุนไพรมะนาวที่มีความเย็น เช่น น้ำลอยดอกมะลิหรือน้ำใบบัวบก, ยาแก้ข้อเสื่อม ปวดข้อ ปวดเข่า มีผลข้างเคียงต่อระบบทางเดินอาหารและไต อีกทั้งมีผลข้างเคียงต่อดับ หลอดเลือดและหัวใจ วิธีแก้การปวดข้อระยะเริ่มต้น คือควรปรับพฤติกรรมนั่ง ยืน เดิน นอน ให้เหมาะสมไม่อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป ควรกินอาหารบำรุงข้อ ได้แก่ อาหารจำพวกถั่วต่างๆ ธัญพืช ลูกเดือยและงา หากมีอาการอักเสบก็อาจใช้การประคบเย็นและนวดช่วยบรรเทาอาการ และควรบริหารกล้ามเนื้อรอบเข่าเพื่อเพิ่มความแข็งแรงร่วมด้วย และเมื่ออาการปวดไม่ยอมหาย ขึ้นต้นควรใช้ยาโอปิโอฟีนเนื่องจากมีผลข้างเคียงน้อยกว่ายาตัวอื่น แต่ถ้าหากหมอให้ยาแก้ปวดอยู่แล้วก็กินต่อไป แต่ถ้ามีอาการอักเสบไม่แนะนำให้กินยาแก้ปวดแต่ควรทานวิตามินซี ดี และบี 3 แทน หรือทานสมุนไพรมะนาวลิ้นเปรี๊ยะ, ยาแก้ข้ออักเสบถ้ากินไม่ถูกโรคอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงทั้งอาการแพ้เป็นผื่นที่ผิวหนัง กระทั่งระบบทางเดินหายใจ และอาจมีผลข้างเคียงต่อดับ ไต การเยียวอาการอักเสบ ถ้าเกิดการอักเสบภายในร่างกาย ให้กินสมุนไพรมะนาวลิ้นเปรี๊ยะ เช่น ฟักทองใบจอร์ แต่ถ้าเป็นการอักเสบภายนอก ให้ใช้ยาพอก

พฤติกรรมการใช้ยาที่ผิดๆ ได้แก่ ขอยาแรงๆ ซึ่งอาจมีผลข้างเคียงรุนแรงได้, ซื้อมากินเอง แต่เป็นแบบเดียวกับที่หมอจ่าย, กินยาไม่ครบคอร์ส, กินยาเกินขนาดและกินยาผิดโดยประมาท
(หน้า 24-31)

หัวข้อ ยาแก้ผิวเสี่ยงหน้าพัง คุณเลือกได้

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป ยารักษาผิวอาจมีข้อดีที่ทำให้ผิวดูอย่างรวดเร็วแต่โทษของยานั้นมีมากมาย ได้แก่ เกิดอาการทางผิวหนัง คือเกิดอาการแพ้ เช่น เป็นผื่นแดง ผื่นคัน ผื่นไหม้ ผื่นแพ้แสงแดด, ทารกในครรภ์พิการ, มวลกระดูกบาง, เกิดอาการบวมหน้า, ฟันเหลือง, เป็นพิษต่อดับและไต และผิวหนังหรือผิวหนังบางจนเห็นเส้นเลือด ดังนั้นควรปรับพฤติกรรมเพื่อป้องกันและรักษาสิว ดังนี้ กิน นอน พักผ่อน ทำงาน ออกกำลังกายให้ถูกต้องตามหลักชีวิต, งดอาหารแป้งขาว ไขมัน น้ำตาล, ไม่แกะเกาหรือบีบสิว ระวังระวังชนิดของสบู่และไม่เครียด ส่วนการกินนั้นควรกินอาหารที่มีกระเทียม พริกไทยโดยเฉพาะในช่วงที่มีประจำเดือน และกินวิตามินเอ ดี ซี อี หรือกินน้ำขิงบำรุง

(หน้า 36-38)

หัวข้อ ฉลาดกินถั่วเหลืองป้องกันโรค

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป ถั่วเหลืองอุดมด้วยสารอาหารที่ช่วยสร้างภูมิชีวิต บรรเทาอาการวัยทองในผู้หญิง ทั้งยังช่วยป้องกันโรค เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุนและโรคเมอเร็ง ซึ่งถั่วเหลืองมีประโยชน์มหาศาลแต่ก็ควรกินให้ถูกวิธี คือ ต้องกินโปรตีนให้ครบถ้วนเพราะกินถั่วเหลืองอย่างเดียวอาจได้โปรตีนไม่เพียงพอ ดังนั้นอาจกินคู่กับข้าวไม่ขัดขาวหรือถั่วเหลืองและหากกินนมถั่วเหลืองต้องกินแบบที่ต้มสุก เพราะถ้าไม่สุกดีจะกลายเป็นพิษได้

(หน้า 54-56)

หัวข้อ เติบโตปรารถนาสร้างสมาธิ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป ประโยชน์ของการเติบโตปรารถนาคือ ทำให้เราหายใจช้าลง หัวใจเต้นช้าลงและร่างกายค่อยๆสงบลง และเมื่อเติบโตปรารถนาของเราดี คนเราจะเจ็บป่วยน้อยลง นอกจากนั้นการเติบโตปรารถนาบ่อยๆ จะส่งเสริมให้ร่างกายค่อยๆรู้สึกสดชื่นหน้าตาผ่องใสขึ้นเรื่อยๆ

(หน้า 58-59)

หัวข้อ Natural Solution เพิ่มโกรทฮอร์โมนเพื่อสวยเต่งตึง

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปโกรทฮอร์โมนเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการสร้าง ซ่อมแซมภูมิคุ้มกันและช่วยทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ถ้าขาดฮอร์โมนนี้จะส่งผลต่อสุขภาพและความงาม ด้านสุขภาพ คือ ทำให้แก่เร็ว มีปัญหาเรื่องกระดูกและข้อ ไขมันในเลือดสูง ภูมิคุ้มกันต่ำ ส่วนในด้านความงาม กล้ามเนื้อมีไขมันพอกพูนตามส่วนต่างๆเพิ่มขึ้น ผิวหน้าหย่อนคล้อย มีริ้วรอยมากขึ้น การกระตุ้นโกรทฮอร์โมนนั้น ทำได้ง่ายๆคือ การออกกำลังกาย การนอนหลับให้เพียงพอและอย่านอนดึก หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่กินอาหารรสหวาน การใช้ยาโกรทฮอร์โมนอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้

(หน้า 60-61)

หัวข้อ ใจแข็งแต่ไม่แข็งใจ ช่วยฟื้นฟูโรคหลอดเลือดสมองตีบได้

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุปโอกาสที่ผู้ป่วยหลอดเลือดสมองตีบจะกลับมามีสุขภาพใกล้เคียงปกติทำได้โดยแบ่งเป็นช่วงเวลา ดังนี้ ทันทีที่เกิดอาการ คนไข้ต้องมาถึงโรงพยาบาลเพื่อฉีดยาลดลิ่มเลือดให้เร็วที่สุด, 1-2 สัปดาห์หลังเกิดอาการ เป็นระยะอันตรายอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์, 3 สัปดาห์หลังเกิดอาการ เป็นระยะฟื้นฟู แบ่งเป็น 2 ทางคือ ด้านร่างกาย ต้องให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหวบ่อยๆเพื่อไม่ให้เกิดกล้ามเนื้อลีบและเป็นการกระตุ้นเซลล์สมอง และต้องงดอาหารหวาน มัน เค็ม ส่วนด้านจิตใจ ผู้ป่วยหลายคนมีภาวะซึมเศร้า ดังนั้นญาติจึงต้องช่วยให้อารมณ์ดี พุดคุยและดูแลอย่างใกล้ชิด

(หน้า 66-67)



นิตยสาร ชีวจิต ฉบับ 16 มีนาคม 2555

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
1	ซิลิโคน Amoena					✓	
2	สารบัญ						✓
3	แอร์มิตซูบิชิ					✓	
4	สารบัญ						✓
5	โรงพยาบาลสมิติเวช					✓	
6	จากบรรณาธิการ						✓
7	ยาสีฟัน สมุนไพร ดอกบัวคู่					✓	
8	รายนามผู้จัดทำ						✓
9	อาหารเสริมแคลเซียม					✓	
10	เลียงวินโดว์ชิท เลี้ยงเส้นเลือดขาด		✓				
	กินพอดี หนีอัลไซเมอร์		✓				
11	ดื่มนมเพิ่มแคลเซียม					✓	
12	เตือน โรคเหน็บชา บุกออฟฟิศ		✓				
	อ่านรอบสอง บำรุงใจ	✓					
	กรดไหลย้อน ทำเสียงเปลี่ยน			✓			
13	คลินิกกายภาพบำบัดดีสพายน์					✓	
14	กินลดอ้วน เสริมสุขภาพ สตรีคุณหมอไวท์				✓		
	3 steps in 2 weeks เพื่อหุ่นยุบ	✓					
15	สถาบันลดความอ้วน					✓	
16	กินผักสร้าง DNA + RNA	✓					
	สลัดครีมสีนวลสูตรต้านอัลไซเมอร์		✓				
17	แอนสีน					✓	
18	แก้อารมณ์โกรธ ฉบับพระไพศาล วิสาโล	✓					
	เสริมภูมิคุ้มกัน ป้องกันงานห่วย	✓					
	อธิษฐานรักษาโรคได้	✓					
19	โรงพยาบาลนนทเวช					✓	
20	ระวัง 4 โรคร้าย จากวิกฤตฝุ่นภาคเหนือ		✓				
21	ไทยโคโร					✓	
22	โยนเปลือก (สุก) ร้อนมาทางนี้			✓			
23	ตรีผลา					✓	
24	ใบไม้สุขภาพ						✓
25	ไร้ทิพย์					✓	
26-29	กินอย่างไร สมองไบรท์ใน 7 วัน	✓					
30-31	แผ่นรองเท้า Scholl					✓	
32-40	กิน สบายเบาหวาน				✓		
41	คลายเครียด						✓
42-44	7 ผลในปากเสี่ยงตาย		✓				
45	ฉี่เป็นเลือด		✓				
46-48	นางเอร้อยโรค แต่งโม-ภัทรธิดา						✓

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
49	บอกข่าวเล่าเรื่อง						✓
50-51	สูตรแห่งความล้มเหลว						✓
52-53	6 ปัจจัยทำแกก่อนวัย	✓					
54	CHEEWAJIT home แพทย์ทางเลือกสำหรับผู้รักษาสุขภาพ					✓	
55	กิจกรรมคุณภาพในเครืออัมรินทร์					✓	
56-57	ยา TLC รักษาโรคในครอบครัว				✓		
58-59	แม่ลำไย						✓
60-61	สุขภาพกายเลิศ สุขภาพใจเยี่ยมที่ B.M.U						✓
62-64	เกษตรอินทรีย์ กู้สุขภาพโลก	✓					
65	งานแฟร์					✓	
66-67	Beautiful Mind ก้อย-รัชวิน						✓
68-69	หน้าหย่อนเพราะกล่อมเนื้อ		✓				
70-71	ปฏิบัติการบอกลา ยาลดความดัน				✓		
72	Amarin Book Club					✓	
73	ทัวร์คุณภาพ					✓	
74-75	สมัครสมาชิก					✓	
76-77	น้ำยาไต้						✓
78-79	Salada เพื่อสุขภาพคุณสุขภาพโลก						✓
80	สะสม						✓
81	Amarin Tour					✓	
82-83	บอกข่าวเล่าเรื่อง						✓
84-85	เมื่อคุณจิตตก (1)	✓					
86-87	สังสรรค์ชีวิตที่พารานส์						✓
88-89	ปฏิบัติตามชีวิต						ถาม-ตอบ
90	เกมสบายๆสไตล์พักสายชีวิตโฟน						✓

วิเคราะห์นิตยสารในหมวดที่เกี่ยวกับสุขภาพ

ชีวิต ฉบับ 16 มีนาคม 2555

หัวข้อ : เลี้ยงวินโดว์ชีวิต เลี้ยงเส้นเลือดขอด

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปการนำเสนอหน้าต่างเครื่องบอหรือวินโดว์ชีวิตซึ่งมีพื้นที่แคบกว่าบริเวณอื่น ชนิดกระดิกตัวผ่นคลายร่างกายค่อนข้างยาก อาจทำให้ผู้โดยสารถเกิดภาวะหลอดเลือดที่ขาและปอดอุดตัน โดยกลุ่มเสี่ยงคือคนที่เคยมีอาการดังกล่าวมาก่อน เป็นโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน เพิ่งผ่าตัดหรือประสบอุบัติเหตุ อัมพฤกษ์และอัมพาต ตั้งครรภ์ เป็นต้น

หากเดินทางนานควรลุกขึ้นเดินไปมาบ้างก็จะช่วยได้

(หน้า 10)

หัวข้อ :กินพอดี หนีอัลไซเมอร์

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปหากผู้ที่มีอายุ 70 ปีเป็นต้นไป ได้รับพลังงานจากการกินอาหารเกินวันละ 2,100 แคลอรี จะมีแนวโน้มเกิดภาวะบกพร่อง การรับรู้ระยะแรก หรือเอ็มซีไอ ซึ่งจะทำให้ความจำเสื่อมเพิ่มขึ้นและเป็นจุดเริ่มต้นสู่โรคอัลไซเมอร์ เพราะเมื่อร่างกายได้รับ พลังงานมากเกินไป ไขมันจะขวางการทำงานของสมอง

(หน้า 10)

หัวข้อ :เตือน โรคฉี่หนู

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปการติดเชื้ออาจเกิดขึ้นได้จากการกินอาหาร น้ำดื่ม หรือใช้ภาชนะที่หนูฉี่ใส่ การหายใจเอาละอองนิวเคลียสจากของเหลวที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าไป และการสัมผัสน้ำปนเปื้อนฉี่หนู โรคฉี่หนูมีระยะฟักตัวเฉลี่ยประมาณ 10 วัน แต่อาจเร็วภายใน 2 วันหรือนานถึง 26 วัน ดังนั้นควรจัดสถานที่ให้สะอาด ไม่เอื้อต่อหนูที่จะมาทำรังอยู่

(หน้า 12)

หัวข้อ :อ่านรอบสอง บำรุงใจ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปการอ่านซ้ำหลายครั้งเป็นผลดีต่อสุขภาพจิต การอ่านรอบแรกทำให้รู้เนื้อหาโดยรวม แต่รอบที่สองและอีกหลายรอบต่อมาจะช่วยให้ผู้อ่านเข้าถึงสาระอารมณ์ที่หนังสือแฝงไว้ จึงช่วยปรับสุขภาพจิตให้ดีขึ้นไปด้วย

(หน้า 12)

หัวข้อ :กรดไหลย้อน ทำให้เสียงเปลี่ยน

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปภาวะกรดไหลย้อน เกิดจากกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นไปยังหลอดอาหาร แล้วค่อยๆทำลายอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการออกเสียง คุณภาพเสียงจึงต่ำลง สูตรแก้ คือ นอน กิน พักผ่อน ออกกำลังกาย ทำงานให้สมดุล

(หน้า 12)

หัวข้อ :กินลดอ้วน เสลวย สูตรคุณหมอไพล์

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ ฟันฟู

สรุป การอ้วนเรื้อรังภายในเป็นรากเหง้าของโรคที่ก่อให้เกิดร่างกายเสื่อม เช่น โรคข้ออักเสบ โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดในสมองตีบ โรคมะเร็ง และโรคเบาหวาน ดังนั้น หากรู้จักเลือกกินอาหารที่มีสรรพคุณต้านการอักเสบ จะลดโรคข้างต้นและช่วยชะลอวัย โดย 4 กลุ่มอาหารต่อไปนี้ คือ ข้าว ปลา ถั่ว และผัก

(หน้า 14)

หัวข้อ :3 steps in weeks เพื่อฟุงยุบ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปการทำให้ฟุงยุบทำได้โดย

1. นอนหงาย ชันเข้าชั้นโดยให้เท้าราบกับพื้น วางมือสองข้างทับกันบริเวณหน้าท้อง
2. ยกไหล่ขึ้นที่สูงจากพื้นประมาณ 15 เซนติเมตร ค้างท่าไว้ นับ 1-10
3. กลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำอย่างน้อย 30-50 ครั้ง

(หน้า 14)

หัวข้อ :กินผักสร้าง DNA + RNA

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปฟอสฟอรัส คือ หนึ่งในสารอาหารสำคัญ ซึ่งทำหน้าที่เป็นส่วนประกอบของดีเอ็นเอและอาร์เอ็นเอ โดยมีผัก 7 ชนิด คือ ยอดมะระ สะเดา ผักกูด บรอกโคลี ถั่วลิสงเตา ผักกระเฉด และหน่อไม้ฝรั่ง

(หน้า 16)

หัวข้อ :สลดคริมสีนวล สูตรต้านอัลไซเมอร์

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปถั่วเหลืองมีสรรพคุณบำรุงสมอง เพราะมีวิตามินบีทำหน้าที่สร้างสารสื่อประสาทในสมอง ช่วยเร่งผ่านข้อมูลของสมอง เซลล์ ทำให้ความคิดฉับไวและความจำแม่นยำ นอกจากนี้การกินผักสดนานาพันธุ์ยังช่วยปกป้องสมองจากฟรีแรดคัลดินเหตุของเซลล์สมองเสื่อมด้วย ดังนั้นชีวิตจิตใจนี้จึงแนะนำนำสลัดถั่วเหลืองกัน

(หน้า 16)

หัวข้อ :แก้อารมณ์โกรธ ฉบับพระไพศาล วิสาโล

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปความโกรธคือความป่วย คนโกรธมากยิ่งป่วยมาก วิธีจัดการดังนี้

1. ตั้งจิตว่า วันนี้หรือพรุ่งนี้จะยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นโดยไม่โกรธ
2. เมื่อเผชิญเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่พอใจ พิจารณาสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้น และยอมรับว่าเป็นสิ่งปกติธรรมดา
3. เปิดใจกว้าง มองหาข้อดีในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

(หน้า 18)

หัวข้อ :เสริมภูมิคุ้มกัน ป้องกันงานห่วย

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปถ้าไม่อยากให้ผลงานขาดประสิทธิภาพ มาฝึกปฏิบัติดังนี้

1. ดูตัวอย่างจากคนที่ทำงานเก่งมีประสบการณ์
2. ไม่กังวลถึงอนาคต ควรคิดเชิงบวก
3. ลดความคาดหวัง ยิ่งคาดหวังมาก ยิ่งเป็นทุกข์มาก
4. ใช้อัตถิเป็นบทเรียน จงใช้ประสบการณ์ความผิดพลาดที่ผ่านมาเป็นบทเรียนสำหรับปรับปรุงตนเอง

(หน้า 18)

หัวข้อ :อธิษฐานรักษาได้

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปผู้ป่วยที่มีกลุ่มเพื่อนอธิษฐานให้หายป่วยใช้ยาปฏิชีวนะน้อยกว่าอีกกลุ่มถึง 5 เท่า มีภาวะน้ำท่วมปอดและโรคแทรกซ้อนลดลง ดังจะกล่าวได้ว่า คลื่นแห่งการอธิษฐานหรือสวดมนต์เป็นคลื่นบวก เพราะเกิดจากจิตใจที่ดีงาม บรรณาติต่อผู้ป่วย และเมื่อเราคิดจะส่งสัญญาณนี้ออกไปจะเป็นคลื่นบวก ทำให้อาการดีขึ้น

(หน้า 18)

หัวข้อ :ระวัง 4 โรคร้าย จากวิกฤตฝุ่นภาคเหนือ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปหมอกควันหรือฝุ่นละอองในบรรยากาศทำให้เกิดอาการได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นอาการแสบตา ตาแดง ไอ โดยเฉพาะผู้ที่เป็โรคภูมิแพ้หรือหอบหืด จะมีความเสี่ยงมาก คำแนะนำจากกรมควบคุมโรคมีดังนี้

1. เมื่อออกนอกบ้านควรปิดปากปิดจมูก
2. กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

3. หมั่นฟังการแจ้งข่าวหรือการเตือนภัย
4. สังเกตตนเองและคนรอบข้างหากมีอาการผิดปกติ ควรให้พบแพทย์
5. ไม่ควรอยู่นอกบ้านหรือนอกตัวอาคารเป็นเวลานาน
6. ลดการทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดกลุ่มควันและมลพิษเพิ่มขึ้น

(หน้า 20)

หัวข้อ : โยนิเผือก (สุก) ร้อนมาทางนี้ ชิวจิตชอบรับ

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปเผือกจะช่วยในการแก้ท้องผูก และริดสีดวงทวารได้ดี เพราะย่อยง่ายและมีน้ำมันหล่อลื่น ทำให้การขับถ่ายลื่นไหลสะดวก เหมาะสำหรับเด็กและผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการย่อยอาหาร นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงไต ลำไส้ และแก้อาการท้องเสียอีกด้วย

(หน้า 22)

หัวข้อ : กินอย่างไร สมองโปรทใน 7 วัน

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปโปรแกรมสมองโปรทสร้างขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้คุณรู้จักเลือกกินและปรับเปลี่ยนอาหารที่เหมาะสมผ่านตัวอย่าง 7 วัน ซึ่งได้รับการยอมรับจากหลายสถาบันว่า ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองและป้องกันโรคสมองเสื่อม โดยมีดังนี้

1. ดื่มน้ำอาร์ซี ช่วยให้มีสมองดีขึ้น ตื่นตัว กระฉับกระเฉง และว่องไว
2. กินข้าวไม่ขัดสีแทนข้าวขัดขาว เป็นแหล่งของวิตามินบี คาร์โบไฮเดรตคุณภาพดี มีสารอาหารหลายชนิดที่ช่วยเพิ่ม

พลังสมอง

3. ขานชิมผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ช่วยต้านการอักเสบ เพิ่มประสิทธิภาพในการจดจำ และลดความเสี่ยงต่อการเกิด

โรคอัลไซเมอร์

4. เพิ่มผักโขมในมื้ออาหาร ป้องกันโรคเส้นเลือดในสมองตีบ และลดความเสี่ยงการเกิดโรคอัลไซเมอร์
5. กินปลาทะเล เพราะมีกรดไขมันโอเมก้า 3 ช่วยให้มีสมองแข็งแรง
6. เคี้ยวเม็ดทานตะวันระหว่างวัน ช่วยป้องกันเซลล์ประสาทหดตัว อันเป็นสาเหตุของไมเกรน
7. เต็มเครื่องเทศในอาหาร เช่น ขมิ้น ที่จะช่วยลดการอักเสบ และชะลอความเสี่ยงของสมอง

(หน้า 26-29)

หัวข้อ : กิน สบายเบาหวาน

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ ฟันฟู

สรุปเบาหวานประเภทที่ 1 เป็นเบาหวานประเภทที่อินซูลิน การจัดการกับตัวการสามารถทำได้โดย

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูง การได้รับอาหารที่มีค่าดัชนีสูง อาจทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ ร่วมกับสารคีโตเนคส์ ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ กระหายน้ำ หายใจหอบ ซึ่งลงเรื่อยๆจนกระทั่งหมดสติเสียชีวิตได้ หากต้องกินอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูง วิธีกินเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้สมดุลคือ กินอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำควบคู่ไปด้วย

- อย่านกินผลไม้จนเพลิน เนื่องจากในผลไม้มีน้ำตาลฟรุกโทสปริมาณมาก ดังนั้นผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภทที่ 1 จึงต้องคอยเตือนตัวเองในการกินผลไม้ ใน 1 มื้อ ควรกินผลไม้หวานมากได้แค่ 6 คำ หวานปานกลาง 8-10 คำ และหวานน้อย 10-15 คำ

- ผู้ป่วยเบาหวานประเภทนี้ต้องกินอาหารให้ตรงเวลาด้วย

เบาหวานประเภทที่ 2 โรคเบาหวานประเภทที่อินซูลิน สาเหตุหลักมาจากความอ้วน ยิ่งน้ำหนักมาก เซลล์ขยาย น้ำตาลก็จะเพิ่มขึ้น วิธีจัดการมีดังนี้

- คาร์โบไฮเดรต ลดให้ได้ เลือกให้เป็น ควรให้ได้พลังงานไม่เกิน 1,200 กิโลแคลอรี
- เน้นกินผักใบ เพราะนอกจากจะช่วยลดน้ำตาลแล้ว ยังช่วยลดน้ำหนักด้วย
- กุ้ง หอย ปู ปลา แนะนำให้กินสัปดาห์ละครั้ง เพราะอาหารประเภทนี้มีคอเลสเตอรอลสูง
- กินไขมันไม่อิ่มตัว งด ไขมันสัตว์ กะทิ

(หน้า 32-40)

หัวข้อ :7 แผลในปากเสี่ยงตาย

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปแผลในปากบางที่ไม่ใช่เรื่องเล็ก ในที่นี้จะยกตัวอย่าง 7 กรณี

1. ปากเป็นแผล มีไข้เล็กน้อย และแผลนั้นก็กลายเป็นแผลต่อมาหลายๆแผล แปลว่า แพ้ยา
2. มีแผลในปาก อาจมีหลายแผลพร้อมกัน มักขึ้นขอบบนๆ มีจุฬารูคล้ายเป็นหนอง อาจเกิดจากเครียด ทำฟันมาขณะเป็นแผล กินของเผ็ดร้อนมากเกินไป แพ้อาหารหรือขนม ทางแพทย์เรียกว่า Canker Sore
3. แผลจากหัตถ์ชนิดต่างๆ จะเป็นที่ริมฝีปาก เหงือก และบริเวณปาก เรียกว่า ปากนกกระจอก บางครั้งอาจลามจนเป็นเรื้อรังได้
4. แผลที่เกิดจากการติดเชื้อรา
5. แผลในปาก อันเกิดจากการเปลี่ยนเครื่องสำอางใหม่ๆบ่อยๆ
6. แผลทั้งในปากและที่เหงือก แผลจะแดงและมีเลือดออกได้ง่ายๆ แผลมีไข้ประจำ ลมหายใจมีกลิ่นแรง อาจจะเกิดจากมะเร็งในเม็ดเลือดได้
7. ก้อนเนื้อแดงๆ และมีแผลที่ผิวหนังปากกับโคนเหงือก น้ำหนักตัวลดผิดปกติ อาจจะเป็น มะเร็งชนิด Squamous cell carcinoma

(หน้า 42-44)

หัวข้อ :ฉีเป็นเลือด

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปเกิดจากการดื่มเครื่องดื่มหวานมากเกินไป แล้วไม่ทานน้ำตามมากๆ บวกกับการกลืนปัสสาวะอาจทำให้การรุนแรงได้ (หน้า 45)

หัวข้อ :6 ปังจ้ย ทำแกก่อนวัย

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปปังจ้ยที่ทำให้แกก่อนวัย มีอาหาร การออกกำลังกายที่มากเกินไป การถูกแดดมากๆ ของอบายมุข ความเครียด และกรรมพันธุ์ ดังนั้นเราสามารถชะลอความแก่ได้โดยการปรับแนวคิดในแง่บวก ดูแลตัวเอง และจัดการกับอารมณ์ให้ดี

(หน้า 52-53)

หัวข้อ :หน้าหย่อนเพราะกล้ามเนื้อ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปเหตุผลอาจเกิดจากความเครียด กรรมพันธุ์ และการใช้เครื่องมือสื่อสารในปัจจุบัน อาทิเช่น ไอแพด มือถือ รวมถึงการสลายกระดูกเป้านักเป็นกิโล การแก้ไข คือ การยืดคลายกล้ามเนื้อ ปรับกิจวัตรประจำวัน และการฝังเข็มด้วย

(หน้า 68-69)

หัวข้อ :ปฏิบัติการบอกลง ยาลดความดัน

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ ฟันฟู

สรุปstep 1 หยุดพฤติกรรมทำป่วย เช่น หยุดกินอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น เนื้อสัตว์ ไขมัน และอาหารหวานมันต่างๆ

Step 2 ออกกำลังกายพิชิตความดัน การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงาน โดยเฉพาะไขมันที่เกาะตามเส้นเลือด อีกทั้งยังช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย เส้นเลือดทั่วร่างกายแข็งแรง โดยแนะนำให้วิ่ง และ ว่ายน้ำ โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาทีขึ้นไป เหนื่อยก็พักแล้วเล่นใหม่

(หน้า 70-71)

นิตยสาร ชีวจิต ฉบับ 1 April 2012

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
	ผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกาย คริสตอล					✓	
1	เครื่องผลิตน้ำดื่ม I WATER					✓	
2-3	โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์					✓	
4	สารบัญ						✓
5	เบื้องหลังความสำเร็จน้องพินต้า THE TRAINER Season2					✓	
6	สารบัญ						✓
7	Breast Clinic คลินิกเต้านม					✓	
8	Diet Diary บันทึกสาวทำงานลดหุ่น						✓
9	Lady Svenson hair care expert					✓	
10	รายชื่อผู้จัดทำนิตยสาร -อ่านอะไรในฉบับหน้า						✓
11	คลินิกกายภาพบำบัดดีสพายน์						
12	ทันโลกสุขภาพ -ลูกไม่หลับเพราะแม่ติดกาแฟ		✓				
	-ดื่มมะเร็งดับ-ท่อน้ำดี เป็นวาระภาคอีสาน		✓				
	-ไทเก็กสู้พาร์กินสัน				✓		
13	ดูแลตัวเองอย่างฉลาดเริ่มต้นด้วยการเลือกกินที่ดี					✓	
14	ทันโลกสุขภาพ -กินปลาดีจริงลดตึงลำไส้		✓				
	-หกล้มบ่อยเพราะหุเบา	✓					
	-พบสารร้ายตัวใหม่ในน้ำมันทอดซ้ำ		✓				
15	หุ่นดี สุขภาพดี คงที่ตลอดไป โปรแกรมลดน้ำหนัก					✓	
16	ทันโลกสุขภาพ -พืชตระกูลส้มปราบสโตรก	✓					
	-ไวรัสตับจ่อยักษ์ขึ้นเขมเดียวจอด						✓
	- 2 อาการทำนายสมองป่วย		✓				
17	สุขภาพดีมีทางเลือก...ที่นี่ Bangkok Holistic Clinic (BHC)					✓	
18	เกร็ดสุขภาพ (ชีวจิตมือใหม่) -ปฏิบัติการ2+3ลบและป้องกันกระแดด			✓			
	-สตูดิโอบำรุงตาหวาน	✓					
	- ความอ้วนทำให้ไร้เหตุผล						
19	ปัยยิกา..โครงการพักอาศัยเพื่อความสุขของชีวิตวัยเกษียณ					✓	
20	เกร็ดสุขภาพ (ชีวจิตมือโปร) -เช็คสมองเสื่อมใน 30 วินาที						✓
	-6 ท่าดัดตน แก้ปวดคอ	✓					
21	เกร็ดสุขภาพ (ชีวจิตดูแลใจ) - 3กลยุทธ์รับมือ คนเจ้าอารมณ์						✓
	-คิดถูกดับทุกข์ได้						✓
22	วัยพีชทรงคุณค่า...ฝึกโยม		✓				

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
23	พมรุ่ง ไวใจข้าว ไวใจเรา					✓	
24-25	สูตรปรับปรุงสุขภาพ 5 ใหญ่	✓					
26-27	Scholl biomechanics แผ่นเสริมรองเท้า					✓	
28-35	Diet Diary สาวทำงานลดหุ่น 7 วัน	✓					
36	ชีต “เครียด” ก่อโรคร้ายคุกคามผู้บริโภค		✓				
37	มูลนิธิสมเด็จพระสงฆ์วิสาขียิกาเจ้า ทำอาหาร,งานฝีมือ						
38-41	11 ผลไม้เสี่ยงสารเคมี กินอย่างไรไม่เสี่ยงตาย		✓				
42-43	คนจะเป็นเช่นใดอยู่ที่ “กรรม” ทำอย่างไร						✓
44-45	เพื่อนรัก ผมเป็นมะเร็ง ฮ่า...						✓
46-47	พาลูกไปเที่ยว						✓
48-50	How to สบายผื่นภูมิแพ้ฉบับคุณพ่อ			✓	✓		
51	-ปั่นผืนทางดนตรี						✓
	-การประชุมวิชาการระดับชาติ						✓
	-ตะลุยเขาค้อ.....เพิ่มความพิต						✓
	-ปันความรักให้เด็กในสถานสงเคราะห์						✓
	-ธนาคารวิถีมเพื่อผู้ป่วยมะเร็ง						✓
52-53	มะเร็งชีวิต						✓
54-55	2 ตัวช่วยชะลอเข้าเสื่อม		✓	✓	✓		
56-57	ตลาดรถไฟ โอเลิฟ ยู						✓
58	คลายเครียด -อยู่ดีไม่ว่าดี -คนสมัยนี้ -หมดปัญหา -หลอกเฉยๆ						✓
59	RECOMMENDED					✓	
60-63	BMU รหัสลับ อัปเดตสุขภาพ						✓
64-65	Health Consciousg เมย์-พิชญ์นาฏ						✓
66-67	เช็กก่อนใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ		✓				
68-69	สร้างสรรค์บนดินในแบบ ศ. นพ.ประเวศ วะสี						✓
70-71	ใบสมัครสมาชิคนิตยสารชีวิต					✓	
72-73	แบ่งน้ำสมุนไพรลดผื่นมูลนิธิสุขภาพไทย			✓			
74-75	น้ำเต้าหู้สามเกลอ						✓
76-77	Green Gourmet by Miss andreaรายการโรมาไว้ในจานคุณ						✓
78	สัมผัสการอ่านในรูปแบบE-Magazineได้ที่ Naiin Pann						✓
80-82	“เพชรบุรีดีจัง” พิสูจน์สุขภาพคนเพชรดีจริง						✓
83	บอกข่าวเล่าเรื่อง -1คนบริจาไต ช่วยได้ 2ชีวิตมาร่วมบริจาค						
	-ทัวร์กินดี อยู่สบาย					✓	
84-85	เมื่อคุณจิตตก	✓					
86-87	วันที่ดอกไม้บาน..... ในโลกหลังกำแพง						✓

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
88-89	บันทึกความสุข						✓
90	เกมสบายๆ สไตล์พักสายชีวิตโฟน						✓
91	ผลิตภัณฑ์สินค้าและบริการเพื่อสุขภาพ -GEAR JUICER SAMSON เครื่องคั้นน้ำผลไม้ -MELLOW เครื่องช่วยเดิน -AMARIN คอร์สสุขภาพ -สุดยอดเครื่องคั้น HUROM เครื่องแยกกาก					✓	
92	หลักการทำนิตยสารชีวิต						
93	สมุนไพรบำรุงผม JIVA HAIR HEALTH					✓	

วิเคราะห์นิตยสารในหมวดที่เกี่ยวกับสุขภาพ

ชีวิต ฉบับ 1 เมษายน 2555

หัวข้อ : ลูกไม่หลับเพราะแม่ติดกาแฟ

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป: เครื่องดื่มกาแฟอุดมด้วยสารคาเฟอีนที่เพิ่มระดับตัวกระตุ้นในเลือด ซึ่งส่งผลต่อทารกผ่านทางน้ำนมของแม่ ซึ่งในช่วง 2 สัปดาห์หลังคลอด ทารกยังไม่สามารถควบคุมและกำจัดสารแปลกปลอมได้ จึงทำให้นอนไม่หลับ จนอาจเกิดความผิดปกติได้ (หน้า 12)

หัวข้อ : ดันมะเร็งตับ – ท่อน้ำดี เป็นวาระภาคอีสาน

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป: ภาคอีสานของไทยครองแชมป์ผู้ป่วยมะเร็งตับและท่อน้ำดีมากที่สุดในโลก ดังนั้นจึงมีการรณรงค์ให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่กินปลาที่มีเกล็ดแบบดิบๆ และปลาร้าดิบ (หน้า 12)

หัวข้อ : ไทเก็กสู้พาร์กินสัน

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุป: การรำไทเก็กทำให้ผู้ป่วยที่เป็นพาร์กินสันมีการทรงตัวขณะเดินดีขึ้น และหกล้มลดลง (หน้า 12)

หัวข้อ : กินปลาดีจริงลดตังลำไส้

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป: ผู้หญิงที่ได้รับโอเมก้า -3 มากที่สุด คือ กินปลาสดหั่นละ 3 มื้อ มีแนวโน้มเกิดก้อนตังเนื้อในผนังลำไส้ที่มีโอกาสพัฒนาเป็นมะเร็ง ลดลงร้อยละ 33 เนื่องจากโอเมก้า-3 มีฤทธิ์ต้านการอักเสบในร่างกาย ซึ่งประโยชน์ช่วยลดปัญหาโรคมะเร็ง (หน้า 14)

หัวข้อ :พบสารร้ายตัวใหม่ในน้ำมันทอดซ้ำ

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปหากกินน้ำมันทอดซ้ำบ่อยๆ สารแอลดีไฮด์จะทำปฏิกิริยาและขัดขวาง การทำงานของโปรตีน ฮอริโมน และเอนไซม์ในร่างกายทำให้เกิดโรคระบบประสาทเสื่อมต่างๆ เช่น พาร์กินสันอัลไซเมอร์ หรือโรคมะเร็งบางชนิด

(หน้า 14)

หัวข้อ : หกล้มบ่อยเพราะหุบขา

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปผู้ที่สูญเสียการได้ยินปานกลาง(25เดซิเบล)มีแนวโน้มหกล้มเพิ่มขึ้น 3 เท่า คือ สมอ่งที่มีมืออยู่อย่างจำกัดตอบสนองคำสั่งจำนวนมากไม่เต็มที่ ทำให้เสียทรัพยากรสมอ่งไม่สามารถลดการเดินและการทรงตัวได้ดี

(หน้า 14)

หัวข้อ: พิษตระกูลส้มปราบสโตรก

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปจากการสำรวจผู้หญิงที่ไม่กินส้มเป็นนิสัย พบว่า หากเป็นโรคหลอดเลือดสมองตีบหรือสโตรก ยังลดลงร้อยละ 19 เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้กินเป็นประจำ โดยสารฟลาโวนอยด์ที่อยู่ในส้ม จะส่งผลให้บำรุงสุขภาพเส้นเลือด ด้านการอักเสบ ติดเชื้อ

(หน้า 16)

หัวข้อ: ไวรัสตับอักเสบ วัคซีนเข็มเดียวจอด

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู ☒Knowledge

สรุปการพัฒนาวัคซีนป้องกันไวรัสซี สามารถทำได้โดยการใช้ไวรัสสายพันธุ์เดียวกัน ช่วยดึงแอนติบอดีที่สามารถออกฤทธิ์ทำลายไวรัสตับทุกสายพันธุ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(หน้า 16)

หัวข้อ :2 อาการทำนายสมองป่วย

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปผู้ป่วยวัยกลางคนที่มีความผิดปกติของสมอง จะมีอาการ 2 อย่าง คือ เดินช้าลง และมีมืออ่อนแรง ดังนั้นควรทดสอบสมรรถภาพเป็นประจำ อย่างน้อยปีละครั้ง

(หน้า 16)

หัวข้อ :ปฏิบัติการ 2+3 ลบและป้องกันกระแดด

☐ส่งเสริม ☒รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปวิธีการยารอยกระสองทางเลือกลบรอยกระคือ

- 1.แต้มน้ำมันมะนาวบริเวณจุดต่างตัววันละ 2 ครั้ง
 - 2.ทาวานหางจระเข้บริเวณจุดต่างตัววันละ 1-2 ครั้ง
- สามขั้นตอนป้องกันกระแดด

- 1.ทาครีมกันแดด
- 2.สวมหมวก
- 3.หลีกเลี่ยงแสงแดด

(หน้า 18)

หัวข้อ :สตูปักทองบำรุงตาหวาน

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปสตูปักทองปักทองอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงดวงตาให้ชุ่มชื้น ป้องกันปัญหาตาแห้ง และเพิ่มประสิทธิภาพการมองเห็นในเวลากลางคืน

(หน้า 18)

หัวข้อ :ความอ้วนทำให้ไร้เหตุผล

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปคนอ้วนที่มีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 30 ขึ้นไปเสี่ยงสมองฝ่อ โดยเฉพาะสมองกลีบหน้า ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับความเป็นเหตุเป็นผลและการวิเคราะห์ เพราะผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากส่วนใหญ่มักจะมีไขมันสะสมบริเวณสมองส่วนดังกล่าว ส่งผลให้สมองทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ จึงทำให้มีเหตุผลน้อยลง

(หน้า 18)

หัวข้อ :6 ท่าตัดตน แก้วปวดคอ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปหลายคนประสบปัญหาปวดเมื่อยคออยู่บ่อยครั้ง เพราะมีท่าทางเพิกเฉยจนลืมขยับตัวเปลี่ยนอิริยาบถ หรือ ลุกเดินผ่น คลายกล้ามเนื้อ ท่าฤๅษีตัดตนแก้ปวดคอ

(หน้า 20)

หัวข้อ :เวชพืชทรงคุณค่า...ผักโขม

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปผักโขมมีปริมาณธาตุเหล็ก แคลเซียม และวิตามินซีสูง หญิงแม่ลูกอ่อนควรกินผักโขมเพื่อบำรุงน้ำนม นอกจากนั้นยังมีเบต้าแคโรทีนสูง โภชนาการคอเลสเตอรอลในเลือด ผักชนิดนี้ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านมและสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกลามไปเป็นมะเร็งเต้านม ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและส่งเสริมการทำงานของตับให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

(หน้า 22)

หัวข้อ :สูตรปรับปรุงสุขภาพ 5 ใหญ่

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปหัวข้อใหญ่ 5 ข้อ มีดังนี้

1. ต้องการใช้ชีวิตให้เป็นไปตามแนวธรรมชาติ ตัวอย่างคนกรุงเทพ ทุกอย่างฝืนธรรมชาติหมด รับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ สิ่งแวดล้อมก็เลว สุขภาพก็เสื่อมเจ็บป่วยง่าย อายุสั้น ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์
2. ต้องการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายและมีความสุข ความเรียบง่ายต้องมีความสุขพออยู่ด้วยพอดีไม่มากไม่น้อยจนเกินไป
3. อยู่กันด้วยความรัก เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันอยู่กันอย่างพี่น้อง
4. ต้องการสร้างความเป็นเลิศของสุขภาพกายและใจสำหรับตัวเราเอง สุขภาพที่ดีแข็งแรงนั้นต้องสร้างขึ้น และต้องใช้เวลาและต้องใช้ความพยายามอย่างสุดชีวิต
5. ต้องการอยู่ในสังคมที่ยุติธรรม ไม่เอาัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน

(หน้า 24-25)

หัวข้อ :DIET DIARY สาวทำงานลดหุ่น

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปDay1 ครึ่งนี้เลือกออกกำลังกายด้วยการเดินเป็นหลัก ควรเดินให้ได้ต่อเนื่องประมาณ 30 นาที ควรเดินให้เหนื่อยในระดับพอหุดกันรู้เรื่อง จากนั้นพยายามเร่งความเร็วแกว่งแขนให้มากกว่าปกติตามจังหวะของการก้าวเดิน เมื่อเดินไปเรื่อยๆ ก้าวเดินเริ่มมีจังหวะจะโคน บวกกับความเหนื่อยเริ่มก่อตัวและเพิ่มดีกรีมากขึ้นเรื่อยๆ ก็เข้ามาช่วยคลายความรู้สึกกังวลให้หมดไปทีละน้อย

Day2 กินอาหารชีวิตจิต ลดปริมาณอาหารกลุ่มข้าวแบ่งเลือกกินผักประเภทมากวิตามิน หลักการเลือกง่ายก็คือ ผักกลุ่มที่มีสีสดๆ ทั้งหลาย

Day3 การนอนสำคัญต่อการลดน้ำหนักมาก การนอนส่งผลต่อฮอร์โมนที่สัมพันธ์กับความอยากอาหาร คือ ฮอร์โมน “กรลิน” ซึ่งทำหน้าที่คอยบอกเราว่า “หิว” และฮอร์โมน “เลปติน” ที่คอยบอกว่า “อิ่มแล้ว”

Day4 การฝึกโยคะ

Day5 เป้าหมายของการลดน้ำหนักคือ การมีสุขภาพดีขึ้นแข็งแรงขึ้น ความเสี่ยงโรคน้อยลง การขัดผิวด้วยเกลือช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความกระชับให้เนื้อเยื่อของผิว เม็ดเกลือละเอียดสามารถช่วยชะล้างสารพิษตามรูขุมขนได้ดี

(หน้า 28-35)

หัวข้อ :ซั๊ด “เครียด” ก่อโรคร้ายคุกคามผู้บริหาร

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปผู้บริหารของไทยมีความเครียดอยู่ในอันดับ 5 ของโลก ความเครียดไม่ใช่เรื่องของจิตใจหรืออารมณ์เท่านั้น แต่ความเครียดสามารถก่อผลร้ายต่อสุขภาพร่างกายได้โดยตรง ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากความเครียดนั้น อาจสรุปได้ดังนี้

- ก่อโรคร้าย ทำให้ระดับความดันโลหิตสูงกว่าคนที่ไม่มีเครียด
- กระตุ้นให้โรคที่เป็นอยู่หนักขึ้น ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาล อาการจึงแย่ลง ทำให้ร่างกาย

ทำงานผิดปกติ ผู้ชายจึงมีความต้องการทางเพศลดลง ส่วนผู้หญิงจะได้รับผลกระทบต่อการสร้างฮอร์โมนเพศและการตกไข่

หากผลออกมาว่าเครียด ลองปฏิบัติตามแนวทางดูแลสุขภาพใจของชีวิต รับรองว่า ความเครียดหาย

(หน้า 36)

หัวข้อ :11 ผลไม้เสี่ยงสารเคมี

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปผลไม้เปลือกบาง 6 ชนิด ที่เสี่ยงปนเปื้อนสารเคมีมากที่สุด ได้แก่ องุ่น ชมพู ฝรั่งพุทรา สตอร์เบอร์รี่และละมุด ส่วนกลุ่มผลไม้เปลือกหนาที่มีปริมาณสารเคมีตกค้างสูงพบ 4 ชนิด ได้แก่ มะม่วง ส้ม มังคุด และ ลำไย และอีกอย่างหนึ่งคือ แคนตาลูป ทางเลือกที่จะช่วยให้คุณกินผลไม้ได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย

1.เลือกกินผลไม้ชนิดอื่นที่สารอาหารเด่นใกล้เคียงกันทดแทนผลไม้เสี่ยงสารเคมี

2.กินผลไม้เหล่านั้นเหมือนเดิม แต่เลือกซื้อตามฤดูกาลเนื่องจากมีโอกาสเติบโตได้ดีกว่านอกฤดูกาล ทำให้ลดปริมาณการใช้สารเคมีและปุ๋ย

วิธีล้างผลไม้จัดที่อกชิน

- ล้างด้วยน้ำผสมด่างทับทิม
- วิธีล้างผลไม้เปลือกหนา
- ล้างผลไม้ด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง โดยเปิดน้ำก๊อกให้ไหลผ่านนานอย่างน้อย 2 นาที

(หน้า 38-41)

หัวข้อ :HOW-TO สยบผื่นภูมิแพ้ ฉบับคุณพ่อ

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ พื้นฟู

สรุปอาการภูมิแพ้เกิดจากสารฮิสตามีนที่มีหน้าที่ป้องกันเชื้อโรคทำงานผิดปกติ เพราะระบบภูมิคุ้มกัน หรือภูมิชีวิตในร่างกายต่ำ จึงต้องเน้นปรับระบบภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้น ด้วยการไม่เพิ่มที่ก่อการแพ้ในร่างกาย

วิธีการรักษา

1. หยุดกินอาหารฟาสต์ฟู้ด น้ำอัดลม และขนมกรุบกรอบ ซึ่งต้องกินอาหารชีวจัดและทำดีที่ออกซั่มด้วย
2. ดื่มน้ำอาร์ซีอย่างต่อเนื่อง
3. การทำงานศิลปะสนุกๆ ที่ช่วยหยุดอาการคัน
4. ใส่ใจความสะอาด
5. หลีกเลี่ยงหรือขอเปลี่ยนอาหารที่ไม่ควรกิน เช่น เนื้อหมู แล้วกินข้าวไม่ขัดขาว เนื้อปลา และผักผลไม้แทน

(หน้า 48-50)

หัวข้อ :2 ตัวช่วยชะลอเข้าเสื่อม

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☒ พื้นฟู

สรุปสำหรับการปวดเข่าหลังจากอุบัติเหตุเส้น หากปวดบริเวณอื่นที่ไม่ใช่กระดูก การฝังเข็มจะบาดเจ็บเล็กน้อย ร่างกายจึงหลั่งสารอะดรีนาลีนออกมาซึ่งทำให้ปวดน้อยลงแต่ด้วยความที่เราฝังเข็มบริเวณที่มีอาการอักเสบ แพทย์แผนจีนต้องแน่ใจว่าบริเวณนั้นต้องไม่มีการติดเชื้ออยู่ หากผิวหนังหรือบริเวณรอบข้างติดเชื้อ แพทย์จีนจะไม่ฝังเข็ม

หากอยากถนอมเข่า ขอให้ออกกำลังกายหรือบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าให้แข็งแรง เพราะกล้ามเนื้อนี้เองที่มีเอ็นมาหุ้มเข่าอีกรอบ ช่วยให้เข่าแข็งแรง เริ่มด้วยนั่งขอบเก้าอี้ ยืดหลังตรง แล้วค่อยๆ เหยียดขา ข้างหนึ่งขึ้นให้เข่าตึง ขนานกับพื้น ยกได้เท่าไรเท่านั้น ยกขาข้างไว้ นับ 1-10 เสร็จแล้วทำอีกข้าง โดยทำข้างละ 10 ครั้งวันละ 3 รอบ วิธีนี้จะช่วยชะลอการเสื่อมของเข่า แก่ตัวยังใช้งานเข่าได้ดี

(หน้า 54-55)

หัวข้อ :เช็กก่อนใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ พื้นฟู

สรุปการใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติแล้วคิดว่าจะไม่แพ้เป็นความคิดที่ผิด เพราะ สารสกัดจากพืชธรรมชาติ ตั้งแต่เดิมมาจากธรรมชาติแต่บางชนิดก็มีการดัดแปลง โดยกระบวนการดังกล่าวทำให้ผู้ใช้เกิดอาการแพ้ได้

ผลิตภัณฑ์ในท้องตลาด รวมถึงผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติยังมักใช้คำทำให้เกิดความสับสน เช่นคำว่าไฮโปอัลเลอร์เจนิก (Hypoallergenic) ทำให้เราๆ ท่านๆ เข้าใจผิดว่าใช้ผลิตภัณฑ์นี้แล้วจะไม่แพ้ แต่ในความจริงคือลดความเสี่ยงเกิดอาการแพ้ ไม่ได้หมายความว่าไม่เกิดอาการแพ้เลย กรณีที่ไม่แน่ใจว่าตัวเองแพ้สารชนิดใด มีการทดสอบการแพ้เรียกว่าการทำแพตช์เทสต์โดยทาสารที่สงสัยลงบนผิวหนังจากนั้นดูว่าผื่นเกิดขึ้นหรือไม่เมื่อรู้สาเหตุแล้วหยุดใช้ พร้อมทั้งทายาหรือกินยาแก้แพ้อาการก็ดีขึ้น

ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติไม่ก่อให้เกิดสิว

สารสกัดจากธรรมชาติทำให้เกิดสิวน้อยกว่าสารอื่นซึ่งทดสอบได้โดยใช้ Comedogenicity Test

ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติปลอดภัยทุกชนิด

ส่วนผสมที่สกัดจากธรรมชาติไม่ปลอดภัยเสมอไปสารบางชนิดก่อให้เกิดปฏิกิริยาต่อผิวหนัง จึงควรดูแหล่งผลิตหรือดูผลิตภัณฑ์นั้นว่าได้มาตรฐานปลอดภัยหรือไม่

ผลิตภัณฑ์ที่ประกอบด้วยสารธรรมชาติหลายชนิด

ถ้ารวมสารสกัดจากธรรมชาติที่มีคุณสมบัติหลายตัวเข้าด้วยกันก็จะเกิดผลดีแต่บางครั้งเมื่อรวมกันแล้วกลับยังเกิดปฏิกิริยาต่อผิว โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีส่วนประกอบมากเท่าไร ยิ่งหาผู้ร้ายที่ทำให้เกิดอาการแพ้ยากขึ้น

(หน้า 66-67)

หัวข้อ : แปะน้ำสมุนไพรผสมผื่น

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเสลดพังพอนตัวเมีย (พญายอ) ดีต่อการรักษาโรคผิวหนัง เริม และงูสวัด ปัจจุบันได้รับการบรรจุไว้ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ชนิดยาพัฒนาจากสมุนไพร รักษากลุ่มอาการทางผิวหนัง ด้วยยารูปโลชั่นใช้ทาบรรเทาผดผื่น ลมพิษ ยาขี้ผึ้ง บรรเทาอาการอักเสบปวดบวมจากแมลงกัดต่อย และทิงเจอร์บรรเทาโรคเริมและงูสวัด
(หน้า 72-73)

หัวข้อ : เมื่อคุณจิตตก

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปวิธีที่จะรู้ได้ว่าใครมีภาวะจิตตก

- หลบเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมทางสังคม
- สูญเสียความมั่นใจที่เคยมีมาก่อน
- ไม่ยอมปรึกษาใคร หรือไม่ยอมให้ใครมาแสดงความเห็นใจ
- บางคนแสดงออกในรูปของการกิน
- คิดและมองทุกอย่างในแง่ลบ
- ไม่ค่อยดูแลตนเอง
- พยายามเอาใจผู้อื่น
- เวลาไปไหนมาไหนไม่ค่อยยอมอยู่ข้างหน้าหรือไม่ค่อยแสดงความคิดเห็น

ในวัยรุ่น การถูกล้อเลียนหรือถูกดูหมิ่นบ่อยๆจนทำให้เกิดภาวะจิตตก อาจก่อปฏิกิริยาได้สองแบบ
ทางแรกคือ กลายเป็นความก้าวร้าวและความรุนแรง อีกทางหนึ่งคือ อาการเก็บตัว เหงาหงอยหรือซึมเศร้า จนนำไปสู่การพยายามทำร้ายตัวเองหรือ ฆ่าตัวตาย

(หน้า 85)

นิตยสาร ชีวจิต ฉบับ 16 April 2012

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
	หน้าปก						✓
	อบเชยแคปซูล					✓	
1	น้ำมันมะกอก ซาโบริโซ					✓	
4	ขอแสดงความยินดีล่วงหน้า						✓
5	เครื่องสำอาง THANAKHA					✓	
6	รายชื่อผู้จัดทำ						
7	แคลเทรต พลัส					✓	
8	ทันโลกสุขภาพ -นอนน้อยไปโพลาร์ถามหา -เบอร์รี่+โสมแมรี่ เพิ่มสมองไบรท์ -สวดย้วยฟิลเลอร์เลื่อนระวังบอด อัมพาต	✓					
			✓				
			✓				
9	เห็ดยามาบูชิตาเกะแหล่งภูมิคุ้มกันจากธรรมชาติ			✓			
10	ปิดทองหลังอาหารเตือนกินของเสีย 3 in 1 สายวัดคุณแม่	✓					
11	ดี ปายน์คลินิก					✓	
12	สวดยหล่อพิฆาตสุขภาพ ยับยั้งชา เปรียบ DNA	✓					
		✓					
13	รวมพลคน SECRET					✓	
14	โทนเนอร์มะม่วง หน้าใส 2 Steps กระชับสะโพก+ต้นขา	✓	✓		✓		
15	โปรแกรมลดน้ำหนัก WEIGHT.HEALTH .SKIN					✓	
16	ฝึกวาดภาพคู่ความจำยังแจ๋ว มัจฉาน้ำสมุนไพร ต้านมะเร็ง แก้กท้องอืด	✓	✓				
17	นม แอนลีน					✓	
18	บริหารสติ หยอดป่วย 7ส. เพิ่มแฮปปี้ในที่ทำงาน	✓					
		✓					
19	แบรนต์ ชุปไก่สกัด					✓	
20	เปิดแผนสยบ 2+5โรควิตีชีวิตจอมราวี		✓				
21	THAI CHIRO					✓	
22	ชวนเด็กๆตะลุยแปลงผัก สู่ความช่วยเหลือเด็กโรคหัวใจ มะเร็งป้องกันได้ สายด่วน....เยียวยาใจจากผู้ป่วยระบบสุดท้าย -ชวนทำขนมจากพืชแพง						✓
23	นม แอนลีน					✓	
24-25	สูตรอาหาร สมุนไพร และวิตามินรักษาสิว			✓			
26	รวมเคล็ดลับกินแหลมอน เอาใจสมอง	✓	✓				
27	มารู้จัก งามันเถาะ!!						✓
28-33	รวมมิตรเคล็ดลับดูแลทรอยด์คนทำงาน				✓		

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
34-35	ทำงานไปฟุ้งซ่านไปจากกลายเป็นมะเร็ง	✓	✓				
36	คลายเครียด						✓
37	Recommended						✓
38-41	คู่มือเตรียมพร้อมก่อนเข้าฟิตเนส	✓					
42-43	คนจะเป็นเซนได้อย่างไรที่"กรรม" ทำอย่างไร						✓
44-45	ผู้ป่วย ก็มีสิทธิชนะคร่าบ-บ-บ-บ-บ						✓
46-47	กีฬาเป็นยาวิเศษ รักษาได้ทุกโรคแต่ต้องระวัง		✓				
48-50	คุ้รักสู้มะเร็ง				✓		
51	รองเท้ามหากภัย		✓				
52-53	มะเร็งชีวิต						✓
54-55	ฝังเข็มแก้รูมาตอยด์และไตวายได้ไหม				✓		
56-57	สุขสันต์วันเกิด นุ่น(เหลือน้อยวัย87ปี						✓
58-60	บนเส้นทางของดาวรุ่ง ป๊อป-ธนวรรณ์ วรรณะภูติ						✓
61	บอกว่าเล่าเรื่อง -สถานการณ์ทาสซีดมี -โดโต้-ยุทธพิชัย ชาญเลขา -เหตุการณ์ปี2012						✓
62-63	เมื่อคุณจิตตก	✓					
64-65	เครียดมากทำผิวพัง	✓					
66-67	จิบชาในสวนสวย เกษ-กาญจน์เกล้า						✓
68-70	น้ำเอนไซม์เพื่อ51ผิวสวยหน้าใส	✓			✓		
71	หลับสบายรับวันหลับโลก หัวใจกับไบโพร						✓
72-73	ใบสมัครสาขิก ชิวจิต					✓	
74-75	สเด็กปลากะพงขอสมะขาม						✓
76-77	แสนแซ่บ แสนอร่อย					✓	
78-80	เส้นทางลัดสู่สุขภาพแข็งแรง	✓				✓	
81	กระเฉด กระฉูด						✓
82-83	บ้านลอราชื่อใจดีมน้ำตะไคร้ใบเตย						✓
84-85	ชีวจิต-คู่มือชีวจิตวัยทำงาน						ถามตอบ
86	เกมสบายๆ สไตล์หักส่ายชีวจิตโฟน						✓
87	คนหล่อขอทำดีปี5 สุดสัปดาห์คนหล่อขอทำดี5						✓
	10ปี ครอบบรมมาธิบตีปลูกถ่ายตับจากพ่อแม่สู่ลูก						✓
	ปลูกป่าได้ยารักษาโรค						✓
88	Meet The Death						✓
	เนเจอร์กิฟ					✓	

วิเคราะห์นิตยสารในหมวดที่เกี่ยวกับสุขภาพ

ชีวิต ฉบับ 16 เมษายน 2555

หัวข้อ :นอนน้อยไปโพลาร์ถามหา

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปผู้ป่วยโรคโปลาร์อาการนอนไม่หลับ อาการนอนไม่หลับจะทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงครั้งอารมณ์เหวี่ยงขึ้นเหวี่ยงลงบ่อยเข้า บุคคลนั้นจะรักษาจังหวะการนอนหลับขึ้นปกติได้ยาก ด้วยร่างกายกระตุ้นให้อารมณ์แปรปรวนกว่าเดิม

วิธีป้องกัน เปลี่ยนรูปแบบชีวิตประจำวัน ลดความเครียด เพิ่มสุขอนามัยการนอน งดใช้สารเสพติด

(หน้า 8)

หัวข้อ :เบอร์รี่ +โรสแมรี่ เพิ่มสมองไบรท์

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป เบอร์รี่ ช่วยต้านโรคอัลไซเมอร์และโรคอื่นๆ ที่ส่งผลเสียต่อความจำ

- โรสแมรี่ เมื่อดมน้ำมันหอมระเหยโรสแมรี่ จึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

(หน้า 8)

หัวข้อ :สลายด้วยฟิลเลอร์เถื่อนระวังบอด อัมพาต

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปหากหลงใช้ฟิลเลอร์ปลอมราคาผิดปกติดีถูกเส้นเลือด ฟิลเลอร์อาจกดทับเส้นเลือดดำระหว่างหัวคิ้ว ทำให้ตาบอดภายใน 2 ชั่วโมงจนเป็นอัมพาตอัมพฤกษ์ได้

(หน้า 8)

หัวข้อ :เห็ดยามาบูชิตาเกะ...แหล่งภูมิคุ้มกันจากธรรมชาติ

☐ส่งเสริม ☒รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปในอดีต “เห็ดยามาบูชิตาเกะ” ช่วยรักษาโรกระบบทางเดินอาหาร ปัจจุบันพบว่าสารสกัดจากเห็ดยามาบูชิตาเกะมีส่วนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับระบบการทำงานของร่างกาย ลดความเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์ รวมทั้งโรคที่เกี่ยวข้องคอเลสเตอรอลและเบาหวาน

(หน้า 9)

หัวข้อ :ปิดทองหลังอาหาร เตือนกินของเสีย

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปแผ่นทองตรวจอาหารผลงานสุดล้ำหน้าของวิศวกรด้านชีวการแพทย์มหาวิทยาลัยทักษิณวิทยาเขตรัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อติดแผ่นทองลงบนอาหารต้องสงสัย เซนเซอร์จะเริ่มตรวจจับความผิดปกติถ้าอาหารไม่เสียก็ยังสามารถกินแผ่นทองเข้าไปได้เลย ซึ่งมีประโยชน์ต่อผู้ที่ประสบกับกลืนผิดปกติ เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ป่วยมะเร็งบางชนิด

(หน้า 10)

หัวข้อ : 3 in 1 สายวัดคุณแม่

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปสายวัดตัวนี้จะแบ่งออกเป็น 3 ช่องตามแนวยาว โดยช่องแรกบอกความยาวเป็นเซนติเมตร ช่องกลางบอกน้ำหนักทารกในครรภ์ และช่องสุดท้ายบอกอายุครรภ์ เมื่อวัดครั้งเดียวจะทราบทั้งหมดเลย
(หน้า 10)

หัวข้อ : Fashion alert! สวยหล่อพิฆาตสุขภาพ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเน็คไทรัดแน่นเกินไปขบวนการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมองและเพิ่มความดันภายในลูกตา เสี่ยงทำให้เกิดโรคต้อหิน ชุดชั้นใน สวมยกทรงขนาดใหญ่เกินไปปวดบริเวณอกและหลังขนาดเล็กเกินไปอาจกดทับเนื้อจนเป็นแผล ผู้ชายที่สวมกางเกงในรัดแน่นจะทำให้อั้นทะเพิ่มขึ้นผลิตสเปิร์มลดลง กางเกงยีน ท้องอืดก่อโรคกรดไหลย้อนและเรอบ่อย ตะไคร้น้ำกลัมน้ำเนื้อเท้าและมืออาการปวดบวม และกระเป๋าสะพายข้าง สะพายข้างใดข้างหนึ่งบ่อยเกินไปอาจทำให้หลังคด ปวดก้น น้ำอับและหลัง

(หน้า 12)

หัวข้อ : ขยับแข้งขาเปลี่ยน DNA

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปออกกำลังกายออกแรงมากเท่าไร ร่างกายยิ่งขจัดเคมีโมเลกุลที่จับกับดีเอ็นเอกระตุ้นให้ยีนที่ควบคุมการเผาผลาญไขมัน และน้ำตาลทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

(หน้า 12)

หัวข้อ : โทนเนอร์มะม่วง หน้าใส

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปน้ำมะม่วงดิบมีสรรพคุณช่วยชำระล้างสิ่งสกปรกบนผิวหนังหน้าชะลอผิวเสื่อม เพิ่มความชุ่มชื้นอีกด้วย เมื่อนำมาผสมกับน้ำผึ้งที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ยิ่งช่วยป้องกันปัญหาผิว

(หน้า 14)

หัวข้อ : 2 STEPS ลูกนั่งกระชับสะโพก+ต้นขา

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุปมาพิटक้ามเนื้อลำตัวช่วงล่างให้กลับมาแข็งแรงกัน
Step 1 ยืนการขาขว้างหนึ่งช่วงไหล่ ยึดหลังตรงเหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้าให้ขนานกับพื้น
Step 2 ค่อยๆงอเข่าย่อตัวลงโดยพยายามให้ต้นขาขนานกับพื้นมากที่สุดค้างไว้ นับ 1-5 แล้วกลับสู่ท่าเตรียมนับเป็นหนึ่งเซต ทำ 10-15เซต

(หน้า 14)

หัวข้อ : ฝึกวาดภาพคู่ ความจำแจ๋ว

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการฝึกวาดภาพด้วยดินสอสองมือพร้อมกันจะช่วยบริหารสมองทั้งสองซีกในการควบคุมการเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วและมองเห็นชัดเจน

(หน้า 16)

หัวข้อ : มัจฉาน้ำสมุนไพร ต้านมะเร็ง แก่ท้องอืด

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

มัจฉาน้ำสมุนไพรมีส่วนช่วยป้องกันมะเร็ง และช่วยให้ลำไส้ทำงานเป็นปกติ

(หน้า 16)

หัวข้อ : MIND EXERCISE บริหารสติ หายปวด

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปความโกรธส่งผลให้ปวดศีรษะและเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ความกลัวทำให้ร่างกายอ่อนแอจนเกิดโรคมะเร็ง

ส่วนความวิตกกังวลอาจส่งผลให้เกิดความเครียดจนมีอาการปวดตึงบริเวณบ่า และกระเพาะอาหารหลังการดื่อกาแฟมากเกินไปจนกลายเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ

วิธีป้องกัน คือ ต้องมีสติควบคุมตนเองอยู่เสมอเพื่อจัดการอารมณ์ลบก่อนส่งผลร้ายต่อร่างกาย คุณหมอเทอดศักดิ์จึงแนะนำวิธีฝึกสติไว้ดังนี้

- จัดบันทึกอารมณ์ลงในสมุด

- ฝึกรับรู้อารมณ์บวก

- นั่งสมาธิก่อนนอน

(หน้า 18)

หัวข้อ : 7 ส. เพิ่มแฮปปี้ในที่ทำงาน

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปความสุขในที่ทำงานย่อมเกิดขึ้นได้ง่ายๆ

- สดชื่น

- สดใส

- สวยเสมอ

- เสริมจุดแข็งค้นหาจุดเด่นของตนเอง

- สู้งาน

- สัมพันธภาพการสร้างสัมพันธ์ที่ดี

- สื่อสาร การสื่อสารที่ดีและการพูดอย่างสร้างสรรค์

(หน้า 18)

หัวข้อ : เปิดแผนสยบ 2+5 โรควิตีชีวิตจอมรวี

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุป1. ส่งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หนึ่งล้านคนออกตรวจคัดกรองฟรี

2. เพิ่มนโยบายวิถีชีวิตพอเพียง 3 ด้าน ได้แก่ การกินที่เหมาะสม การออกกำลังกายให้เพียงพอ และการจัดการอารมณ์และความเครียดที่ดี

3. ช่วยกันสังเกตอาการเบื้องต้นของคนในครอบครัวและชุมชน

(หน้า 20)

หัวข้อ : สูตรอาหารสมุนไพรและวิตามินรักษาลิว

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปอาหารที่มีไอโอดีนมาก เช่น ปลาทะเล สาหร่ายทะเลหรือเคลป์ อาจจะทำให้เกิดลิ่วอักเสบใหญ่โตขึ้นไปได้ แต่การวิจัยเกี่ยวกับไอโอดีนในอาหารนี้ยังไม่ข้อพิสูจน์เพียงพอ บางคนเมื่อกินปลาทะเลหรือสาหร่ายทะเล ก็ไม่มีอาการลิ่วกำเริบ

ยากกลางบ้านที่ช่วยได้ คือ แครอท แดงกว่า ข้าวโอ๊ต
 กินวิตามินและอาหารเสริมที่ช่วยได้ คือ วิตามินเอ โยเกิร์ต วิตามินบีคอมเพล็กซ์ วิตามินซี วิตามินอี แคลเซียม
 สังกะสี ถ่านอย่างเม็ด และทำดีท็อกซ์
 (หน้า 24-25)

หัวข้อ :รวมเคล็ดลับกินแคลมอน เอาใจสมอง

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป:เมื่อปลาอุดมด้วยสารอาหารที่ช่วยการเจริญเติบโตของเซลล์สมองตลอดจนชะลอความเสื่อมและคงความกระปรี้กระเปร่า อาหารที่มีกรดโอเมก้า-3สูง โดยเฉพาะดิวเอชเอ ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์และพาร์กินสัน รวมทั้งโรคความผิดปกติทางจิต เช่น ซึมเศร้าและอารมณ์รุนแรง แนะนำให้กินปลาแคลมอน สัปดาห์ละ2-3ครั้ง ปลาแคลมอนจะเป็นตัวช่วยเสริมวิตามินดีแก่ร่างกายได้โดยปลาแคลมอนสุก 100กรัม จะให้วิตามินดีแก่ร่างกายได้โดยปลาแคลมอนสุก 100กรัม จะให้วิตามินสูงถึง90เปอร์เซ็นต์ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

แคลมอนทำอะไรก็อร่อย ปลาแคลมอนนำมาประยุกต์ทำอาหารไทยได้อร่อยหลายเมนู เช่น ปลา กล้วย ฝัดกระเพรา ต้มยำ ย่างกับสมุนไพร

(หน้า 26)

หัวข้อ :รวมมิตรเคล็ดลับดูแลไทรอยด์คนทำงาน

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุป:ไฮโปไทรอยด์เป็นภาวะที่ร่างกายมีฮอร์โมนไทรอยด์ คือ ฮอร์โมนไตรไอโอดีนไทโรนีน (Triiodothyronine หรือ T3)และฮอร์โมนไทรอกซีน(Thyroxine หรือ 4) ต่ำกว่าปกติ ส่งผลให้การเผาผลาญพลังงานของร่างกายช้าผิดปกติ อาการโรคไฮโปไทรอยด์ ที่พบบ่อยและที่เป็นอุปสรรคของคนทำงานคือกินน้อยแต่น้ำหนักเพิ่ม ความคิดเฉื่อยชา ความจำเสื่อม ง่วงนอน อ่อนเพลีย ซึมเศร้า ขี้หนาว ถ้าหากทิ้งไว้นานโดยไม่ได้รับการรักษา อาจมีความเสี่ยงในการเกิดภาวะไขมันในเลือดสูง

วิธีดูแลตัวเองของผู้ป่วยไฮโปไทรอยด์

กินอาหารลดอาการเฉื่อยชา เพิ่มความจำควบคุมน้ำหนักให้สมดุลกินปลาอาหารทะเลและสาหร่ายทะเล ควรกินอาหารกลุ่มข้าวแบ่งแบบไม่ขัดขาว หลีกเลี่ยงกลุ่มข้าวแบ่งขัดขาว เพราะจะทำให้ระดับฮอร์โมนไทรอยด์ไม่สมดุล หลีกเลี่ยงน้ำตาลขัดขาวการกินน้ำตาลน้ำตาลมากกินไปยังทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นๆ ลงๆ ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียและหิวบ่อย ควรเลือกกินไขมันดีเพื่อส่งเสริมให้ฮอร์โมนทำงานอย่างสมดุลช่วยควบคุมน้ำหนักตัว เช่น น้ำมันรำข้าวในทางกลับกัน ผู้ป่วยโรคไฮเปอร์ไทรอยด์ไม่ควรกินน้ำมันรำข้าว เพราะจะไปกระตุ้นการสร้างฮอร์โมนไทรอยด์ หลีกเลี่ยงการกินผักตระกูลกะหล่ำปลีแบบดิบ งดชา กาแฟ เพราะกาแฟร้อนในกาแฟจะทำให้ร่างกายสูญเสียแคลเซียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุสำคัญในกาแฟจะทำให้ร่างกายสูญเสียแคลเซียมซึ่งเป็นแร่ธาตุสำคัญในการควบคุมฮอร์โมนให้สมดุล ออกกำลังกายเพิ่มความกระปรี้กระเปร่าอาจเดินในระยะทางใกล้ๆหรือลองฝึกโยคะท่าอูฐเพื่อช่วยกระตุ้นต่อมไทรอยด์ให้ทำงานได้ดีขึ้นสลายอาการซึมเศร้าเพิ่มพลังใจ ทำสมาธิ บำบัดด้วยกลิ่นหอม(แช่ตัวในอ่างอาบน้ำ แล้วเติมน้ำมันหอมระเหยกลิ่นเจอราเนียม กุหลาบ มะกรูดหรือมะลิลงไป) ทำร่างกายให้อบอุ่น ทำดีท็อกเพิ่มภูมิชีวิต(แนะนำให้ทำด้วยกาแฟกระตุ้นให้ขับสารพิษออกจากร่างกาย)

ไฮเปอร์ไทรอยด์ เกิดจากต่อมไทรอยด์สร้างฮอร์โมน T3 และT4 ออกมามากเกินไปเนื่องจากฮอร์โมนทั้งสองตัวนี้เสียสมดุล สาเหตุ พบว่าความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคต่อมไทรอยด์

อาการ ไฮเปอร์ไทรอยด์ที่พบบ่อยและเป็นอุปสรรคของคนทำงานคือ กระวนกระวาย หงุดหงิด เหนื่อยง่าย ใจสั่น ชี้อ่อน ขาดสมาธิ มือสั่น ถ่ายอุจจาระบ่อย

ปรับพฤติกรรมรับมือไฮเปอร์ไทรอยด์

-กินอาหารปรับสมดุลอารมณ์ แก้อาการอ่อนเพลีย

-กินอาหารจำพวกแบ่งไม่ขัดขาว

-เลือกกินไขมันดีหลีกเลี่ยงไขมันตัวร้าย ไขมันดีเช่นปลา ต่างๆ

-กินผักตระกูลกะหล่ำ แนะนำให้กินดิบหรือ ผ่านความร้อนไม่เกิน70 องศาเซลเซียส

- กินอาหารที่มีกากใยสูง
- ออกกำลังกายระบายความร้อน
- ทำสมาธิ
- บำบัดด้วยกลิ่นหอม
- นวด

(หน้า 28-33)

หัวข้อ : ทำงานไปฟุ้งซ่านไปจากกลายเป็น มะเร็ง

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป ฟุ้งซ่าน+กังวล = มะเร็ง + สารพัดโรคร้ายความคิดฟุ้งซ่าน วิตกกังวลย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพภาวะนี้ก่อผลเสียต่อสุขภาพ 2 ด้าน คือ จิตใจและร่างกายกล่าวคือ

ด้านจิตใจ เมื่อจิตใจไม่สงบ ใจไม่มีพลัง ปัญญาไม่เกิด ทำให้มีความเห็นผิดคิดระแวงต่าง ๆ นานา เช่น กังวลว่าใครจะนิทาทำงานผิดๆ ถูกๆ คิดงานไม่ออก ไม่ประณีต จะส่งผลต่อการนอนเริ่มหลักความคิดจำทำงานหนักทำให้การหลับนั้นเต็มไปด้วยความฝันไม่มีโอกาสได้หลับลึก

ด้านร่างกาย ทำให้เกิดภาวะเครียด และเป็นสาเหตุให้สารพิษหลังสารพิษคือฮอร์โมนที่สำคัญๆ มีอยู่ 3 ตัวคือ คอร์ติซอล อะดรีนาลินและนอร์อะดรีนาลิน

HOW-TO สบายความฟุ้งซ่าน ราคาญใจ ได้โดยการเพ่งจิตไปยังวัตถุชนิดใดชนิดหนึ่ง แล้วหายใจเข้าออกช้าๆ ตามดูลมหายใจตัวเอง เพื่อให้เกิดสติและความระลึกรู้ความฟุ้งซ่าน-กังวลจะค่อยๆ หายไป แล้วค่อยๆ นับเลขย้อนหลังจาก 100 ถึง 1 อย่างช้าๆ ถอยหลังเรื่อยไปเป็นจังหวะสม่ำเสมอจนถึง 1

(หน้า 34-35)

หัวข้อ : คู่มือเตรียมพร้อมก่อนเข้าฟิตเนส

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป “การออกกำลังกายเป็นยาวิเศษที่ช่วยชุบชีวิตของคุณต่อไปในอนาคต” อ.สาทิสจึงแนะนำให้ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง สถานที่ออกกำลังกายหรือฟิตเนสจึงเป็นตัวเลือกต้นๆ เพราะมีอุปกรณ์หลากหลาย

สิ่งสำคัญที่ฟิตเนสต้องมีทุกที่คือ เครื่องออกกำลังกาย 3 ประเภท

หนึ่ง ประเภทเสริมสร้างระบบหายใจและไหลเวียนเลือด

สอง ประเภทใช้เล่นเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

สาม ประเภทยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อต่อ

5 Tips เลือกฟิตเนสสำหรับมือใหม่

เงื่อนไขการสมัครสมาชิก ในกรณีของมือใหม่ที่ต้องการทดลองออกกำลังกายในระยะสั้นควรสมัครสมาชิกรายเดือนมากกว่ารายปี เพื่อจะได้ไม่ต้องเสียเงินจำนวนมาก ไม่มีข้อผูกมัดระยะยาว

อุปกรณ์การออกกำลังกายและบริการเสริม ควรมีปริมาณที่เพียงพอสภาพการใช้งานดีควรมีป้ายบอกประเภทเครื่องเล่นและวิธีใช้อย่างละเอียด

ความสะอาดและบรรยากาศของสถานที่ จึงแนะนำให้พกแอลกอฮอล์หรือน้ำยาทำความสะอาดไปเองด้าน

บรรยากาศควรมีความสงบและความเป็นส่วนตัวพอสมควรเนื่องจากการออกกำลังกายบางประเภทต้องใช้สมาธิ

ตารางเวลาการออกกำลังกาย ควรตรวจสอบว่ามีจำนวนชั้นเรียงมากเพียงพอกับความต้องการหรือไม่

ความสะดวกสบายในการเดินทาง ควรอยู่ใกล้บ้านหรือที่ทำงาน

ใช้ฟิตเนสอย่างไร ได้ประโยชน์สูงสุด

นอกจากการเลือกแล้ว การรู้จักวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมถือเป็นหนึ่งปัจจัยสำคัญ ปัจจัยแรกที่ทำให้การออกกำลังกายเกิดประโยชน์ต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าเราต้องการออกกำลังกายเพื่ออะไร จากนั้นให้ประเมินร่างกายตนเองว่ามีความแข็งแรงอยู่ในระดับใดเพื่อเลือกอุปกรณ์ที่เหมาะสม ต้องมีแรงจูงใจที่ชัดเจนและรู้ว่าออกกำลังกายเพื่ออะไร

(หน้า 38-41)

หัวข้อ : กีฬาเป็นยาวิเศษ รักษาได้ทุกโรคแต่ต้องระวัง

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปแก้ไขอาการบาดเจ็บโดยการประคบสมุนไพรร่างกายและเตรียมร่างกายก่อนออกกำลังกายให้ดี หากมีอายุมากแล้ว ต้องระวังกีฬาหนักๆ ฉะนั้นอาจจะต้องเปลี่ยนจากการวิ่งมาราธอนมาเป็นวิ่งระยะไม่ไกลมากหรือให้จักรยานแทนการออกกำลังกายมากเกินไป พยายามกินอาหารที่มีโปรตีนสูงมากกว่าปกติ การออกกำลังกายหนักๆจะทำให้เกิดชิ้นส่วนของโปรตีนที่เสียต้องกินวิตามิน A,B,C,D,E ซึ่งเป็นแอนติออกซิแดนท์ช่วยลดการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย มีโอกาสเกิดต่อกระดูกต่อเนื้อเยื่อมากกว่าปกติโดยเฉพาะนักกีฬาที่อยู่กลางแจ้งตลอดเวลาเพราะโดนรังสียูวีมากกว่าปกติ การออกกำลังกายมากเกินไปอาจทำให้ร่างกายมีสภาวะกรดสูง ฟันผุได้ง่ายขึ้น ควรดื่มน้ำมากๆและควรนวดตัวด้วยการนวดแผนไทย (หน้า 46-47)

หัวข้อ : Green at heart คู่รักสู้มะเร็ง

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุปDid you Know? มะเร็งนิวโรเอนโดไครน์
มะเร็งนิวโรเอนโดไครน์ เกิดจากความผิดปกติของกลุ่มเซลล์ นิวโรเอนโดไครน์จึงทำให้เกิดก้อนมะเร็งขึ้นที่ต่อมไร้ท่อบริเวณใดในร่างกายก็ได้ โดยเฉพาะระบบทางเดินอาหาร ตับอ่อน ปอด
วิธีการที่ใช้ คือ ปลูกผักออแกนิกเอง ทำกับข้าวไปเองงดซื้อแกงถุง ออกกำลังกาย และสวดมนต์นั่งสมาธิ (หน้า 49)

หัวข้อ : รองเท้ามหากัษ

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปวิธีการเลือกรองเท้าสำหรับผู้สูงอายุ
1. ควรใส่รองเท้าส้นปิด หากเป็นส้นเปิดควรมีสายรัดส้น
2. วัสดุหุ้มด้านบนของรองเท้าสามารถปรับขนาดและระบายอากาศได้
3. ส้นรองเท้าไม่ควรสูงเกิน 1 นิ้ว
4. พื้นรองเท้าควรมีความแข็งแรง ไม่บดองง่าย และกันลื่น
5. พื้นรองเท้าด้านในมีความนิ่ม ยืดหยุ่น และหนาพอที่จะลดแรงกระแทก (หน้า 51)

หัวข้อ : ผังเข็มแกัรุมทอยด์และไตวายได้ไหม

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุปหากเป็นโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์มานานจนข้อนิ้วเปลี่ยนรูป มีแคลเซียมหรือหินปูน การฝังเข็มจะไม่ช่วยให้ข้อนิ้วที่ผิดรูปร่างกลับมามีรูปร่างเดิมแต่ช่วยให้การดำเนินโรคช้าลงหรือสงบ ควรกินอาหารที่ลดอาการอักเสบอาหารแบบชีวจัดเป็นอาหารธาตุเย็นการอักเสบหรือความร้อนในตัวลดลงได้ดี การทำดีท็อกซ์ก็เป็นการเอาความร้อนออกจากร่างกายช่วยลดการอักเสบและลดอาการปวดไปได้มาก การรำกระบองก็เป็นการออกกำลังกายที่ดี ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและข้อต่อต่างๆยืดเพิ่มความยืดหยุ่น โดยเฉพาะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง การที่ไตวายและมีของเสียคั่งจนต้องฟอกได้แล้วนั้นการฝังเข็มไม่สามารถรักษาได้ แต่ช่วยรักษาอาการหรือโรคอื่นๆ ในผู้ป่วยไตวายโดยไม่ต้องใช้ยาได้ เช่น นอนไม่หลับ เป็นตะคริวที่ขา หรือเดินไม่ได้เพราะกล้ามเนื้ออ่อนแรงช่วยลดอาการอักเสบของพังผืดที่หนาตัวขึ้นก็อาจกลับมาเป็นใหม่แนะนำว่าอย่างน้อยๆ ควรแช่มือในน้ำอุ่นเช้าและเย็น ครั้งละ 15 นาทีน้ำอุ่นจะทำให้หลอดเลือดขยายตัว เม็ดเลือดขาวจึงมาทำลายซากเซลล์ตายที่เกิดจากการอักเสบได้ดีขึ้น หากใส่ดอกค้ำฝอยและขมิ้นชันลงไปใต้น้ำอุ่นด้วยก็จะดีมาก ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ซึ่งบรรเทาและลดอาการอักเสบเพิ่มขึ้น (หน้า 54-55)

หัวข้อ :เมื่อคุณจิตตก

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปสำหรับผู้เริ่มรู้สึกจิตตก ลองแก้ด้วยวิธีต่อไปนี้

- คิดทางลบกับตนเองให้น้อยลง
- เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น อย่าเลียนแบบหรืออยากเป็นอย่างคนอื่น
- ลดความจริงจังกับความล้มเหลวลงบ้าง
- มีความมั่นใจ การขาดความมั่นใจจะทำให้เราคิดอยู่ตลอดเวลาว่า เราทำอะไรไม่ได้
- ชื่นชมกับความสำเร็จ แม้เป็นความสำเร็จเล็กๆน้อยๆ
- สร้างภาพในจินตนาการ นึกถึงสิ่งที่ดีกว่าหรือความสำเร็จในชีวิต
- หาตัวช่วย พยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้แล้ว แต่ยังรู้สึกจะเปลี่ยนอยู่ก็ควรหาตัวช่วย เช่นอ่านหนังสือเสริมพลังใจประเภทกึ่งธรรมะ

(หน้า 62)

หัวข้อ :เครียดมากทำผิวพัง

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปกรณี คุณพามี “ภาวะเหนียวล้า”

สาเหตุ เกิดจากความเครียดสะสมทำให้หน้าตาไม่แจ่มใส

จากภาวะเหนียวล้า เลย์ส่งผลให้เข้านอนดึก ทำให้ไม่ค่อยอยากตื่นและความต้องการทางเพศลดลง พักหลังเธอมีปวดเมื่อยตามตัว ต้องเข้าสเปาขนาดคลายเมื่อยบ่อยๆ เริ่มมีอาการหงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวนจนบางครั้งรู้สึกซึมเศร้า สมาธิสั้นอาการดังกล่าวทำให้เกิดภาวะต่อมหมวกไตล้าอาการเหล่านี้พบบ่อยขึ้นในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะในสังคมเมืองที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและการแข่งขัน

(หน้า 64-65)

หัวข้อ :น้ำเอนไซม์เพื่อผิวสวยหน้าใส

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุปน้ำเอนไซม์หรือน้ำคั้นจากผักผลไม้สด นอกจากมีสรรพคุณช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างราบรื่นและเพิ่ม

ภูมิคุ้มกัน

สูตรน้ำเอนไซม์เพื่อผิวเปล่งประกายจากภายใน

สูตรน้ำคั้นชะลอความแก่ แคนตาลูป ฟักทอง แครอท มะม่วงสุก และแตงโมปั่นฟูผิว ฝรั่ง ส้ม มะละกอสุก และมะเขือเทศผิวเปล่งปลั่ง มะม่วงดิบ มะม่วงสุก สาเล่หอม กะหล่ำดาว ลดลิ้ว ฟักทองและเมล็ดห่อไม้ฝรั่ง ถั่วลิสงเตา

กลเม็ดดื่มได้ประโยชน์

- ควรดื่มทันที หรือดื่มภายในครึ่งชั่วโมง
- ควรดื่มทีละชนิด และไม่ควรผสมกันเพราะการผสมผักและผลไม้หลายๆชนิดเข้าด้วยกัน เอนไซม์แต่ละชนิดอาจถูกเอนไซม์ตัวอื่นกดหรือทำลายได้
- ควรดื่มให้หลากหลาย ไม่ควรดื่มชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆเป็นเวลานาน
- ไม่ควรเติมน้ำตาลหรือเกลือเพื่อเพิ่มรสชาติ
- ไม่ควรดื่มน้ำผักผลไม้บรรจุขวดแทนน้ำผลไม้คั้น เนื่องจากกระบวนการผลิตและการถนอมอาหารให้เก็บได้นานต้องผ่านกระบวนการต้ม ทำใหเอนไซม์และสารอาหารถูกทำลาย

(หน้า 69-70)

หัวข้อ :CHEEWAJIT EXPRESS เส้นทางลัดสู่สุขภาพแข็งแรง

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปExpress Talk : ฟังหลักสุขภาพดีจากกูรูชีวิต

วิธีชะลอความชราของร่างกายแบบง่ายๆคือ ทำให้ตัวเองผ่อนคลาย ไม่เครียด วิธีที่ง่ายและสะดวกที่สุดคือ การฝึกกลมหายใจ

วิธีการฝึกกลมหายใจเพื่อให้ผ่อนคลายสบายคือ นอนหงายประสานมือวางบนหน้าท้องบริเวณสะดือ หายใจยาวๆ นับลมหายใจเข้า-ออก หนึ่ง สอง สาม

กินอย่างไรให้สุขภาพดี

การกินแบบชีวิตใช้หลักง่ายๆ คือ “ต้องเป็นอาหารที่ไม่มีพิษ” (TOXIN) แปลว่าพิษ แต่จะพิษก็ต่อเมื่อเรากินอะไรลงไป เมื่อเข้าสู่ขั้นตอนการย่อยจะเกิดปฏิกิริยาเคมีที่อาจจะเป็นคุณหรือโทษต่อตัวเราก็ได้

ดีที่ออกซ์ดีอย่างไร

ควรทำดีที่ออกซ์เมื่อมีพิษอยู่ในร่างกายมาก วิธีสังเกตง่ายๆว่าตัวเองมีพิษมากหรือยัง ดูได้จากระบบของร่างกายตามสัมผัสทั้งห้าอย่าง เช่น ตาฝ้าฟางไหม น้ำมูกหรือเบลา เรามึนแรงหรือไม่ปวดเมื่อยร่างกายตลอดเวลาไหม อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นในร่างกายคือสัญญาณเตือนว่าในตัวเรามีพิษแล้ว วิธีที่ง่ายที่สุดคือ การสวนทวาร ช่วงเวลาในการทำดีที่ออกซ์ที่ดีที่สุดคือช่วงเช้ามีดเพราะเป็นช่วงที่สารพิษต่างๆที่หมักหมมอยู่ในร่างกายตลอดทั้งวันรวมตัวกัน

Express Exercise: ร่างกระบอกเชื่อมสมองทั้งสองส่วน

ไขสันหลังจะเชื่อมโยงกับสมองรวมกันเป็นระบบประสาทส่วนกลาง จึงถือว่าไขสันหลังก็คือสมองอีกส่วนหนึ่ง การรำกระบองจะฝึกให้สมองทั้งสองส่วนทำงานประสานกัน จะทำให้ระบบประสาททำงานดีขึ้น

Express Market : ตลาดนัดคนรักสุขภาพ

การเลือกของกินของใช้มีความสำคัญต่อสุขภาพไม่น้อยไปกว่าการออกกำลังกาย นอกจากอาหารเพื่อสุขภาพแล้วยังมีร้านเสื้อผ้าและอุปกรณ์สำหรับผู้รักการออกกำลังกายให้ได้เลือกซื้ออีกมากมาย อาทิ ผ้ายัดพุงส่วนต่างๆของร่างกาย ของ FUTURO ที่ช่วยลดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

(หน้า 78-80)

จะมีโฆษณาแฝง

นิตยสาร HealthToday ฉบับ February 2012

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
1	หน้าปก						✓
2-3	Picasso Home Collection					✓	
4	สารบัญ						✓
5	ออยล์อาบน้ำ Seba Med						✓
6	สารบัญ					✓	
7	Amela-Ex					✓	
8	รายชื่อผู้จัดทำ						✓
9	Conmedclinic					✓	
10	การเดินทางพัฒนาความจำ		✓				
11	ประกัน AIA					✓	
12	ความเหงาทำให้หลับไม่สนิท		✓				
13	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ISOLINKLE					✓	
14	ประชากรโลกถึง 7 พันล้านคนแล้ว						✓
15	อาหารต้านลิว		✓				
16-17	Event Report -Blackmores food for Thought						✓
	-มทรรคนรักสุขภาพ						
	-SiPH หน่วยแพทย์ช่วยน้ำท่วม						
	-Novartis Cleaning Day						
	เกรฮาร์ด คาเฟ่ ฉลองครบรอบ 14 ปี						
	มิชซูบิซิมอบเงินช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม						
18-21	นิวในระบบทางเดินปัสสาวะ		✓	✓			
22-27	Less is More ลดพฤติกรรมเกิน ลดป่วย		✓				
	รองเท้า Stepcare					✓	
28-29	คว้นบุหรีมือสองไม่ได้เสี่ยงเป็นมะเร็งปอดเท่านั้น		✓				
30-31	ปวด+เป็นไข้			✓		✓	
32-34	รู้จักอาการเจ็บหน้าอกที่ไม่เกี่ยวกับโรคหัวใจ			✓			
35	Pain Clinic					✓	
36-39	ผ่าตัดด้วยคลื่นความถี่วิทยุรักษานอนกรน			✓			
40-41	ยาลดไขมันเรื่องที่ต้องพิถีพิถัน		✓				
42-45	เปาวลี พรพิมล 14ปีแห่งการตามล่าฝัน						✓
46-49	สูงวัยแบบอ่อนเยาว์โดยไม่พึ่งศัลยกรรม	✓					
50-52	ระวังภัยร้ายจากอาหาร		✓				
53	สภากาชาดไทย						✓
54-57	อาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพที่ดีกว่า		✓				
	วิตามิน ซี-แนเทอเรล					✓	
58-59	ดูแลผิวต้องทำเป็นนิสัย	✓					
60-61	ฝังฮอร์โมนแล้วเป็นลิว วิธีลบรอยดำหลังเป็นลิว			✓			
62-63	กอดเพื่อนสุขภาพ	✓					

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
	ทาที่ปวด...ไม่ต้องนวด แคบซิกา					✓	
64-66	ดนตรีสร้างกำลังใจ						✓
67	แพนเนลฟูลเจล					✓	
68-70	จัดการความรักไม่ให้เป็นพิษ						✓
71	โปะเบียร์สดกึ่งปลอดไขมัน						✓
72-73	ความบกพร่องที่ทำให้ชีวิตสมบูรณ์						✓
74-75	โยคะท่าศพสย	✓					
76-79	ข้อคิดก่อนมีแฟนเด็ก						✓
80-81	วิธีเลือกเนื้อคู่						✓
82-83	ยิมสยาม	✓					
84	มากกว่าการแปร่งฟัน		✓				
85	Health Food & ingredient HFIT2012					✓	
86-87	ยาแก้ท้องเสีย			✓			
88-90	การออกกำลังกายกับอาการปวดหลัง			✓			
91	HEALTHMART -ไวตามินดี -คอลเกต -แมทริกซ์ -เคลียร์ แอนตี้ แอร์ฟอล					✓	
92-93	วันแห่งความรัก						✓
94-96	ตกขาว			✓			
97	ใบสมัครสมาชิก HEALTH DAY						✓
98	Doctor's Jokes					✓	
99	โรงพยาบาลเปาโล เมโมเรียล					✓	
100	ถุงน่อง JOBST					✓	

วิเคราะห์นิตยสารในหมวดที่เกี่ยวกับสุขภาพ

Health Today February 2012

หัวข้อ การเดินช่วยพัฒนาความจำ

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการออกกำลังกายนอกจากจะดีต่อสุขภาพแล้วยังช่วยให้ความทรงจำดีขึ้นด้วย กล่าวคือ การเดินวันละ 40 นาที 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์จะช่วยป้องกันอาการอัลไซเมอร์ และช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุได้ โดยการออกกำลังกายระดับกลางๆสามารถเพิ่มขนาดโครงสร้างของสมองส่วนฮิปโปแคมปัส ซึ่งมีบทบาทในการสร้างความทรงจำระยะยาวได้ (หน้า 10)

หัวข้อ ความเหงาทำให้หลับไม่สนิท

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปจากการศึกษาของมหาวิทยาลัยชิคาโกพบว่าผู้ที่มีอารมณ์เหงา โดดเดี่ยว ทำให้หลับไม่ค่อยสนิท ยิ่งถ้ามีระดับความเหงาและความโดดเดี่ยวสูง ก็ยิ่งหลับไม่สนิทเนื่องจากจะไวต่อสิ่งที่มีกระทบ ทำให้ตื่นง่าย วิธีแก้ความเหงาคือ ควรหาโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน เพราะจะช่วยให้องค์กรอื่นในแง่ดีมากขึ้น และกล้าที่จะสานสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง

(หน้า 12)

หัวข้อ อาหารต้านลิว

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปผักผลไม้ล้วนอุดมไปด้วยสารอาหารบำรุงผิว และยังมีประโยชน์ต่อการปกป้องผิวจากผิว โดยวิตามินเอ ช่วยลดการอักเสบและลดจุดด่างดำจากผิว, สังกะสีช่วยป้องกันการอุดตันของไขมัน, วิตามินซีช่วยสร้างคอลลาเจน ส่วนวิตามินอีมีส่วนช่วยลดริ้วรอยจากผิว, กรดไขมันโอเมก้า 3 ลดการอักเสบในระดับเซลล์และช่วยการผลิตเซลล์ผิว และน้ำเปล่าซึ่งช่วยล้างพิษได้

(หน้า 15)

หัวข้อ นีวในระบบทางเดินปัสสาวะ

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปนีวคือกลุ่มก้อนของเกล็ดเคมีหรือสารเคมี นีวในระบบทางเดินปัสสาวะนั้นสามารถเกิดได้ตั้งแต่ ไต ท่อไต กระเพาะปัสสาวะและท่อปัสสาวะ สาเหตุการเกิดนีวนั้นเกิดจากปัจจัยหลายๆด้านรวมกัน ได้แก่ อาชีพที่เสี่ยงต่อการสูญเสียน้ำแบบเรื้อรัง, การรับประทานเค็ม, เคยเป็นนีวก่อน, การติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะบ่อยครั้ง และการทานยาบางชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะบางชนิดหรือยาลดกรดที่มีเกล็ดแคลเซียม ส่วนอาการของโรคนั้น โดยส่วนมากมักไม่มีอาการ หรือถ้ามีอาการได้แก่ อาการปวดที่ไม่หายเมื่อนอนพักและมักไม่เปลี่ยนแปลงความรุนแรงเมื่อมีการเคลื่อนไหว, หรือเกิดอาการปัสสาวะไม่สุด เสียเวลาปัสสาวะและปัสสาวะบ่อยได้ การรักษานีวคือ ถ้ามีขนาดเล็กจะสามารถหลุดผ่านออกไปกับปัสสาวะได้ ส่วนนิ่วขนาดใหญ่รักษาได้โดย การสลายนิ่วโดยใช้เครื่องสลายนิ่ว, การส่องกล้องโดยเจาะผ่านผิวหนัง/ผ่านทางท่อไตหรือผ่านทางท่อปัสสาวะ และการผ่าตัดแบบเปิด ส่วนการป้องกันไม่ให้เกิดนีวคือ การดื่มน้ำอย่างน้อยสองลิตรครึ่งต่อวัน, ไม่รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงหรือลดอาหารที่มีแคลเซียม, รับประทานอาหารที่เค็มน้อยลงหรืออาหารที่มีโปรตีนไม่สูงมาก และตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี

(หน้า 18-21)

หัวข้อ Less is More ลดพฤติกรรมเกิน ลดป่วย

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปพฤติกรรมเกินบางอย่าง เช่น กินเกิน นอนเกิน เครียดเกิน ล้วนแต่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ดังนั้นการลดพฤติกรรมเกินๆให้กลับมาสู่จุดที่พอดี จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น การลดพฤติกรรมเกินๆได้แก่ ลดน้ำตาล เราไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา เพราะการบริโภคน้ำตาลที่ล้นเกินจะเพิ่มโอกาสการเป็นเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน, ลดเกลือโซเดียม จะช่วยลดการเกิดโรคได้หลายอย่างเช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด วิธีการลดเกลือและน้ำตาลทำได้โดยใช้การจุ่มแทนการราดหรือคลุก ระวังเนื้อปรุงแต่ง และรับประทานอาหารเช้าธรรมชาติ, ลดไขมันไม่ดี การทานอาหารพวกไขมันสัตว์ผลิตภัณฑ์ประเภทนม น้ำมันปาล์ม อาหารทอดซึ่งเป็นอาหารที่มีไขมันไม่ดีสูงมากเกินไปจะทำให้เกิดการสะสมไขมันพวกนี้ที่หลอดเลือด ทำให้เกิดสมองตีบหรือภาวะหัวใจขาดเลือด ไตเสื่อมได้ เพราะฉะนั้นควรหลีกเลี่ยงหรือรับประทานให้น้อยลง, ลดมลพิษทางอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความโกรธ ความเกลียด เพราะความเครียดนั้นก่อให้เกิดอาการซึมเศร้ามีผลต่อโรคหัวใจ หลอดเลือดและอาจทำให้เกิดอัมพาตได้, ลดการสูบบุหรี่ เนื่องจากบุหรี่ทำให้เกิดโรคต่างๆมากมายเช่น โรคในระบบทางเดินหายใจ โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจและสมอง เป็นต้น, ลดการดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับชาวเอเชียการดื่มแอลกอฮอล์

เพียงเล็กน้อยก็มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งหลอดอาหาร, ลดพฤติกรรมนั่งๆนอนๆ เนื่องจากการนั่งมากๆ เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดได้มาก และลดน้ำหนัก เพราะความอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพต่างๆมากมาย (หน้า 22-27)

หัวข้อ คิวบ์บุหรือมือสอง ไม่ได้เสี่ยงเป็นมะเร็งปอดเท่านี้

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป ปัจจุบันคนที่สูบบุหรี่ก็เสี่ยงเกิดมะเร็งปอดได้จากคิวบ์บุหรือมือสองในสิ่งแวดล้อม (หรือคิวบ์บุหรือมือสอง) เนื่องจากคิวบ์บุหรือมือสองมีสารเคมีมากกว่าเจ็ดพันชนิด โดยมีอย่างน้อย 250 ชนิดที่เป็นอันตรายต่อร่างกายและก่อให้เกิดมะเร็งได้เช่นกัน ซึ่งการได้รับคิวบ์บุหรือมือสองในระดับต่ำก็ทำให้เกิดอันตรายได้ และคิวบ์บุหรือมือสองนี้ยังมีความสัมพันธ์กับมะเร็งอื่นๆอีกด้วย เช่น มะเร็งกล่องเสียง, มะเร็งที่สมอง, มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น

(หน้า 28-29)

หัวข้อ ปวด+เป็นไข้ รับมือได้หากรู้วิธี

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป เมื่อเด็กมีอาการตัวร้อนเป็นไข้ (อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 38.3) วิธีการลดไข้คือ ใช้น้ำอุณหภูมิห้องเช็ดตัว และใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆวางที่เป็นจุดเส้นเลือดใหญ่ นอกจากนั้นควรให้ยาลดไข้สำหรับเด็ก โดยให้ยาตามขนาดและระยะเวลาตามที่แนะนำไว้ในฉลากยา เช่น ยาไอบูโพรเฟนจะมีฤทธิ์ยาวนาน 8 ชั่วโมงขณะที่พาราเซตามอลมีระยะเวลาการออกฤทธิ์ 4 ชั่วโมง เมื่อเกิดอาการปวดและอีกเสบ ควรเลือกใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการให้เหมาะสมกับสาเหตุ เพราะยาแต่ละตัวมีประสิทธิภาพในการยับยั้งชนิดของสารที่กระตุ้นให้เกิดอาการปวดและอีกเสบแตกต่างกัน

โรคออฟฟิศซินโดรม นั้นแก้ไขได้โดยบริหารร่างกาย เช่น เอียงคอซ้ายขวา ก้มและเงยหน้า ค้างท่าละ 10 วินาที เมื่อมีอาการปวดหรืออีกเสบกล้ามเนื้อ ควรใช้น้ำแข็งประคบรวมถึงใช้ยาทาที่มีส่วนผสมของยาลดการอักเสบเพื่อบรรเทาอาการปวดและอีกเสบกล้ามเนื้ออย่างเฉียบพลัน และสามารถเข้ารับประทานควบคู่กันไปถ้าเกิดการอักเสบรุนแรง และเมื่อหายปวดควรบริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

จมีโฆษณาแฝง

(หน้า 30-31)

หัวข้อ รู้จักอาการเจ็บหน้าอกที่ไม่เกี่ยวกับโรคหัวใจ

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป อาการเจ็บหน้าอกไม่ได้เป็นอาการที่แสดงถึงการเป็นโรคหัวใจอย่างเดียว อาจเกิดจากโรคของอวัยวะอื่นได้ ได้แก่ โรคทางหลอดอาหาร เช่น กรดไหลย้อน โดยนอกจากจะมีอาการเจ็บเสบนานแล้ว ยังมีกรดเปรี้ยวขมๆย้อนขึ้นไปที่คอ การทดลองรักษาและวินิจฉัยของแพทย์ได้แก่ ให้น้ำลดกรดผสมยาแก้ปวด, ใช้น้ำลดกรดหลังการตรวจกระเพาะ, การใช้เครื่องมือเล็กๆสอดเข้าไปที่หลอดอาหารเพื่อตรวจวัดความเป็นกรด และเมื่อพบว่าเป็นกรดไหลย้อนวิธีการรักษาคือรับประทานยาหรือผ่าตัด, การเจ็บหน้าอกที่เกิดร่วมกับการกลืนลำบาก การตรวจทำโดยเอกซเรย์หลอดอาหารด้วยการกลืนสารเหลวทึบหรือการส่องกล้องตรวจ ซึ่งอาจเป็นมะเร็งหรือกล้ามเนื้อหูรูดไม่คลายตัว

นอกจากหลอดอาหารแล้ว อาการเจ็บหน้าอกยังเกิดได้จาก โรคของกระเพาะอาหาร เช่น กระเพาะเลื่อนขึ้นสู่อก โรคของถุงน้ำดี, โรคของปอดหรือช่องอก เป็นต้น

(หน้า 32-34)

หัวข้อ ผ่าตัดด้วยคลื่นความถี่วิทยุ รักษาเนื้องอก

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป การนอนกรนอาจเป็นอันตรายได้ถ้าเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ดังนั้นมีวิธีการรักษาทางเลือกหนึ่งคือ การผ่าตัดด้วยคลื่นความถี่วิทยุ ซึ่งมีข้อดีคือ ไม่มีบาดแผลที่มองเห็นได้จากภายนอก, มีผลข้างเคียงน้อยและมีอาการนอนกรนลดลง ก่อนการผ่าตัดแพทย์จะตรวจความสมบูรณ์ของร่างกายและประเมินความพร้อมของผู้ป่วยก่อน ในการผ่าตัดสามารถทำได้โดยใช้ยาชาเฉพาะที่หรือการดมยาสลบ ซึ่งการผ่าตัดชนิดนี้จะเป็นการผ่าตัดผ่านทางช่องปาก ทำให้ไม่มีบาดแผลใดๆที่มองเห็นได้

จากภายนอก หลังการผ่าตัดควรหลีกเลี่ยงการขากเสมหะแรงๆ การล้วงคอ รวมถึงการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามการผ่าตัดชนิดนี้อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น มีเลือดออกจากแผลผ่าตัด การหายใจลำบากจากการบวมของเนื้อเยื่อรอบๆ บริเวณผ่าตัด หรือแผลผ่าตัดติดเชื้อ โดยกลุ่มเสี่ยงคือ ผู้ป่วยที่อ้วนมากหรือมีโรคหัวใจหรือโรคปอดร่วมด้วย
(หน้า 36-39)

หัวข้อ ยาลดไขมัน เรื่องที่ต้องพิถีพิถัน

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ พิ้นฟู

สรุปสาเหตุสำคัญประการหนึ่งของโรคเส้นเลือดหัวใจตีบคือ ภาวะไขมันในเลือดสูง ซึ่งหนึ่งในแนวทางการรักษาโรคนี้คือการลดระดับไขมันคอเลสเตอรอลให้อยู่ในระดับปกติหรือต่ำกว่าที่จะทำได้ โดยการระมัดระวังในการรับประทานอาหารและการใช้ยาลดไขมันในกลุ่มสแตติน ซึ่งยาประเภทนี้นอกจากจะลดระดับไขมันแล้วยังช่วยซ่อมแซมหลอดเลือดให้มีความแข็งแรงและยืดหยุ่นอีกด้วย แต่ยาเหล่านี้อาจก่อให้เกิดอาการข้างเคียงได้แก่ ตับอักเสบและอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ซึ่งอาจมีความรุนแรงที่ทำให้กล้ามเนื้อตายได้ โดยยาชนิดนี้ควรรับประทานหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน เพราะกระบวนการสังเคราะห์ไขมันคอเลสเตอรอลในร่างกายจะเกิดขึ้นมากที่สุดในช่วงเวลากลางคืน เพราะฉะนั้นผู้ป่วยโรคหัวใจจะต้องรู้ถึงผลดีผลเสียของยา และควรใส่ใจและพิถีพิถันในการรับประทานยา เพื่อให้มีภาวะแทรกซ้อนจากการใช้ยาเกิดขึ้นน้อยที่สุด
(หน้า 40-41)

หัวข้อ สูญเสียแบบอ่อนเยาว์ โดยไม่พึงประสงค์

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ พิ้นฟู

สรุปวิธีดื่มน้ำที่ถูกต้องโดยที่ไม่ต้องพึ่งแคลอรีได้แก่ รดน้ำ ใช้น้ำดื่มเพื่อช่วยปัดล้างรอยแตงไม่ควรรดน้ำจนเกินไป เพราะจะทำให้แฉะได้, พิ้นฟูดวงตาที่เหนื่อยล้า โดยการนอนหลับพักผ่อนหรือการลดอาการตาบวมทำได้โดย ลดการบริโภคเค็ม ดื่มน้ำบ่อยๆ หรือใช้เต่งกว/ถุงชาขึ้นๆวางรอบดวงตา, สวมแว่นกันแดดเพื่อปกป้องตา, เพิ่มขนาดและรูปร่างของตาโดยใช้อายไลน์เนอร์หรืออายแชโดว์, ลดการเกิดริ้วรอยด้วยกรด AHA, ดูแลริมฝีปาก ด้วยการทาออยล์เจอโรเซอร์หรือลิปบาล์มที่มีเซียบัตเตอร์ บิโตรเลียมเจลหรือวิตามินอี, ทำผมบางให้ดูหนาขึ้นได้โดยการเลือกแปรงกลมขนาดใหญ่ แปรงผมขึ้นและแปดด้วยความเย็น, ใช้ครีมกันแดดให้ถูกต้องโดยเลือกใช้ครีมกันแดดที่สามารถป้องกันได้ทั้งรังสียูวีเอและยูวีบี, กินปลาที่มีไขมันและกรดไขมันโอเมก้า 3 เพื่อช่วยต่อต้านริ้วรอยความเหี่ยวย่นของผิวหนัง, กินผลไม้ที่มีวิตามินซีเป็นประจำช่วยลดการเกิดริ้วรอยบนผิวหนัง, ดูแลมือด้วยการทาโลชั่นเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น และไม่สูบบุหรี่
(หน้า 46-49)

หัวข้อ ระวังภัยร้ายจากอาหาร

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ พิ้นฟู

สรุปสารปนเปื้อนเป็นสารพิษที่แทรกซึมอยู่ในอาหารที่รับประทาน ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการป่วยแบบเฉียบพลันเช่นท้องเสีย หายใจไม่ออก หรือ ไม่ก่อให้เกิดอาการทันที แต่จะรอจนเกิดการสะสมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งแหล่งที่มาของสารปนเปื้อนที่ต้องระวังเป็นพิเศษคือ อาหารปรุงสำเร็จที่มีกระบวนการผลิตไม่เหมาะสม ทั้งการใช้สารเคมีอันตราย กระบวนการผลิตและการเก็บรักษาที่ไม่ถูกหลัก เช่น อาหารทอดนั้นอาจมีการนำน้ำมันเก่ามาใช้ในการทอดหลายครั้งซึ่งทำให้เกิดการสะสมและนำไปสู่การเกิดโรคมะเร็งได้ หรือ อาหารประเภทกะทิที่มีการปนเปื้อนของแบคทีเรียโคลิฟอร์มมาก เป็นต้น

5 สารเคมีที่ควรระวัง ได้แก่ สารเร่งเนื้อแดงในเนื้อหมู, สารกันรา (สารกันบูด) ซึ่งมักจะเจอในอาหารแห้งและพริกแกงหรือผักและผลไม้ดอง, สารฟอกขาว พบในถั่วงอก ชิงฝอย เครื่องในวัว, สารบอแรกซ์ จะพบในหมูบด ลูกชิ้น ทอดมัน ไข่กรอก ผงฟู, และสารฟอร์มาลิน

(หน้า 50-52)

หัวข้อ อาหารมังสวิรัต เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปอาหารมังสวิรัตส่งผลดีต่อสุขภาพได้โดย ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น, ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งได้, ลดน้ำหนักและดัชนีมวลกาย เนื่องจากผักและผลไม้ให้พลังงานต่ำมากเมื่อเทียบกับอาหารกลุ่มอื่นๆ, ลดการเกิดเบาหวาน เนื่องจากใยอาหารให้ผลดีในการชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดและช่วยกระตุ้นการทำงานของอินซูลินในเลือดและชะลอความจำเสื่อม

(หน้า 54-57)

หัวข้อ ดูแลผิวต้องทำเป็นนิสัย

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปเทคนิคการดูแลตัวเองของ ดาต้า-นักร้อง ได้แก่ ไม่กินเหล้า, ไม่นอนดึก, ออกกำลังกายอย่างต่ำครึ่งชั่วโมงอาทิตย์ละ 3 ครั้ง, ดื่มน้ำเยอะๆ, กินโยเกิร์ต, ดูแลผิวให้สะอาดอยู่เสมอและทาครีมบำรุง

(หน้า 58-59)

หัวข้อ ผังฮอร์โมนแล้วเป็นสิว, วิธีลบรอยดำหลังเป็นสิว

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปการผังฮอร์โมนคุมกำเนิด อาจก่อให้เกิดอาการแทรกซ้อนหลายอย่าง เช่น ปวดศีรษะ เจ็บเต้านมและเป็นสิว ซึ่งการรักษาสิวนั้นสามารถทำได้โดย ทายากรดวิตามินเอเพื่อลดสิวยุดตัน หรือทายาปฏิชีวนะเพื่อลดการอักเสบจากเชื้อแบคทีเรียที่ก่อสิว หรือถ้ามีสิวยักเสบบ่อยๆ อาจจะต้องกินยาปฏิชีวนะ

วิธีลบรอยดำหลังเป็นสิว ในปัจจุบันมีการใช้เลเซอร์และการฉายแสง หรือทายาฟอกสีผิว เช่น ครีมไฮโดรควิโนนร่วมไปด้วย

(หน้า 60-61)

หัวข้อ กอดเพื่อสุขภาพ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปประโยชน์ของการกอดคือ ร่างกายลดการหลั่งฮอร์โมนความเครียด, ลดอัตราการเต้นของหัวใจ, สมองหลังสารโดปามีน ซึ่งก่อให้เกิดความสุข, ระดับฮอร์โมนออกซิโทซินเพิ่มขึ้น ซึ่งทำให้ความดันโลหิตลดลง, กระตุ้นการทำงานของฮีโมโกลบิน, ประโยชน์ทางใจ เช่น รู้สึกอบอุ่น มีความสุข ผ่อนคลาย

(หน้า 62-63)

หัวข้อ ศพสวย

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปสิ่งสำคัญในการฝึกโยคะไม่ใช่การทำท่าต่างๆ แต่เป็นการผ่อนคลาย ซึ่งท่าการผ่อนคลายก็คือท่าศพ เพราะหากฝึกท่าทางแล้วไม่ผ่อนคลายก็จะมีโอกาสได้รับผลดีเท่าที่ควรจะเป็น ซึ่งถ้ายังไม่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้มากเท่าไร ก็จะส่งผลทางอ้อมให้ระบบประสาทผ่อนคลายทำงานได้ดีขึ้นและมีผลให้เนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆภายในร่างกายได้มีโอกาสพักและเยียวยาตัวเองให้กลับมาทำงานได้ปกติ

(หน้า 74-75)

หัวข้อ ยิ้มสยาม

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปการยิ้มนั้น เป็นเครื่องมือเล็กๆ อย่างหนึ่งที่ทำหน้าที่ส่งต่อความสุขให้กับคนอื่นๆ โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ยากลำบากและมีปัญหา ซึ่งในขณะที่ยิ้มนั้น ความรู้สึกดีจะลดลง และมีผลต่อภาวะสุขภาพของผู้ยิ้มทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพราะฉะนั้นไม่ว่าสถานการณ์จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ควรยิ้มให้ได้ทุกวัน วันละหลายๆครั้ง

(หน้า 82-83)

หัวข้อ มากกว่าการแปรงฟัน

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปการป้องกันโรคเหงือกอักเสบและฟันผุ ทำได้โดย พบทันตแพทย์ทุกๆ 6 เดือน, หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลต่อสุขภาพฟันและทำความสะอาดฟัน โดยเฉพาะการทำความสะอาดฟันนั้น การแปรงฟันเพียงอย่างเดียวไม่สามารถขจัดเศษคราบฟันได้หมด เพราะช่องปากมีซอก ร่อง หลุมซึ่งทำให้คราบอาหารไปติดได้ง่าย เพราะฉะนั้นต้องใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดอื่นๆควบคู่ไปด้วย เช่น ไหมขัดฟัน, แปรงซอกเหงือก และ water pick/water floss

(หน้า 84)

หัวข้อ ยาแก้ท้องเสีย

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปท้องเสียมี 2 ชนิดคือ ท้องเสียเฉียบพลัน คือมีอาการเพียง 1-2 วันอันเนื่องมาจากการติดเชื้อ อาหารเป็นพิษ การได้รับยาบางชนิดหรือการได้รับสารเคมี และท้องเสียเรื้อรัง มีอาการติดต่อกันเป็นๆ หายๆ ซึ่งมีสาเหตุมาจาก อารมณ์เช่น ความเครียด การดูดซึมผิดปกติหรือความผิดปกติของระบบเมตาบอลิซึมของร่างกาย

เป้าหมายหลักในการรักษาอาการท้องเสียคือ การให้สารน้ำเพื่อทดแทนและชดเชยเกลือแร่ที่เสียไป และการใช้ยาปฏิชีวนะในกรณีที่ท้องเสียเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียและเชื้อบิด

สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับยาแก้ท้องเสียคือ ผงเกลือแร่ไม่ได้รับรักษาเหตุของการท้องเสียแต่เป็นการชดเชยน้ำและเกลือแร่, ยาหยุดถ่ายไม่ควรใช้กับกรณีที่มีการติดเชื้อ และถ่านคาร์บอนช่วยบรรเทาอาการท้องเสียได้ เพราะคาร์บอนจะช่วยดูดซับพิษที่เป็นสาเหตุของท้องเสีย

(หน้า 86-87)

หัวข้อ การออกกำลังกายกับอาการปวดหลัง

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปการออกกำลังกายนอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถช่วยแก้ไขอาการปวดหลังเรื้อรังที่เกิดจากสาเหตุบางอย่างได้ด้วย ได้แก่ การปวดหลังเพราะนั่งหลังค่อม ออกกำลังกายได้โดยยึดกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่และกล้ามเนื้อหน้าอกให้คลายตัว, ปวดหลังเพราะหลังแอ่นขณะนั่งหรือยืน แก้ไขได้โดยยึดกล้ามเนื้อที่มีการตึงตัวก่อนแล้วค่อยออกกำลังกายสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อที่อ่อนแรง เพื่อให้ระดับการเอียงหรือการเหลาดของกระดูกเชิงกรานกลับมาอยู่ในลักษณะปกติ, ปวดหลังเพราะใช้แขนขาข้างที่ถนัดตลอดเวลา เพราะฉะนั้นควรออกกกำลังกายเพื่อเสริมความแข็งแรงในส่วนของด้านที่ไม่ถนัดเพื่อทำให้เกิดความสมดุล อย่างไรก็ตามความผิดปกติบางประการไม่สามารถใช้การออกกำลังกายในการแก้ไขได้ เช่น กระดูกสันหลังคดตั้งแต่กำเนิด, ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุที่หลังและมีอาการข้ออักเสบแบบรูมาตอยด์

(หน้า 88-90)

หัวข้อ ตกขาว

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปตกขาวที่มีความผิดปกติคือ ตกขาวมีปริมาณมาก, สีเปลี่ยนหรือมีกลิ่นเหม็น ซึ่งอาจเกิดจากการติดเชื้อ อักเสบหรือความผิดปกติที่เกิดขึ้นในระบบสืบพันธุ์เพศหญิง ซึ่งถ้ามีตกขาวมากและมีอาการอื่นๆร่วมด้วยเช่น ตกขาวข้น มีกลิ่นหรืออาการช่องคลอดอักเสบ ควรพบสูตินรีแพทย์ แต่ถ้าไม่มีอาการอื่นๆร่วมด้วยนั้น ผู้ป่วยควรจะรักษาสุขอนามัยให้ได้อยู่เสมอ, พบสูตินรีแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง, หลีกเลี่ยงการใช้สบู่ที่แรง, เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ, เลือกสวมกางเกงในที่หลวมทุกครั้งที่เป็นไปได้ เป็นต้น สำหรับทางเลือกในการรักษา คือ ผลิตภัณฑ์สำหรับช่องคลอด ซึ่งอาจมีส่วนผสมของยาต้านเชื้อรา ยาระงับเชื้อ หรือยาต้านโปรโตซัว และยาระงับเชื้อในทางเดินปัสสาวะ ซึ่งผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียและใช้สำหรับการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ

(หน้า 94-96)

นิตยสาร HealthToday ฉบับ March 2012

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
1-2	Picasso Home collection					✓	
3	สารบัญ						✓
4	เวชสำอางทำความสะอาด Seba Med					✓	
5	สารบัญ						✓
6	ครีมกันแดด Amela-Ex UV Rescue					✓	
7	Healthy Skin D.I.Y บอกลา..นิสัยร้ายทำลายผิว						✓
8	คนไทยหัวใจแข็งแรง Blackmores					✓	
9	ยาแก้ปวดคร่าชีวิตมากกว่าอุบัติเหตุ		✓				
10	ดูแล ห่วงใย และแบ่งปันความสุขร่วมกันที่..Lumpini Ville					✓	
11	อายุยืนเท่าไรบอกได้ด้วย ดีเอ็นเอ						✓
12	ผลิตภัณฑ์ยา เวชสำอาง เสริมอาหาร บ.แพนราชเทวี กรุ๊ป					✓	
13	Healthy Living -ทำเล็บระวัง! ติดไวรัสตับอักเสบบี		✓				
	-โยคะแก้อาการปวดหลัง			✓			
14	ศูนย์กระดูก-ข้อและการแพทย์กีฬา ที่ สมิติเวช					✓	
15	วิธีเอาชนะการเมารถ		✓				
16	น้ำมันมะกอก Bertolli					✓	
17-18	Healthy Living -เชิญชมคอนเสิร์ตการกุศล						✓
	-เอ็มเอสตี๋ช่วยกาชาด						
	-เปิดตัวผลิตภัณฑ์ใหม่”นูโรแฟน เจล”						
	-เรพาริสสนับสนุนทีมฟุตบอลเยาวชนบางเลน						
	-ฉลองฮิรูตอยด์ครบ 30ปี						
	-“หนูสู้ Flood”ปลุกจิตอาสา						
19-22	โรคสะเก็ดเงิน			✓			
23-27	บอกลา...นิสัยร้าย ทำลายผิว		✓				
28	แผลเป็น.. ซิลิโคนเจล ...เอาอยู่					✓	
29-32	อาการไอแก้ให้ตรงจุด			✓			
33-34	3 ต้องของการออกกำลังกายเพื่อหัวใจ	✓					
35-37	มะเร็งกระเพาะอาหาร		✓				
38	Pain Clinic ปวดข้อศอกเพราะยกของหนักทำอย่างไรดีคะ						✓
39	โรคผิวหนังรูปเหรียญบาท		✓	✓			
40	ป้องกันและรักษาโรค Nummular Eczema						✓
41-44	วีเจเบลล์ ภัทริน ลามภักติดุล โอกาสเป็นของผู้แสวงหา						✓
45-46	ผิวสวยด้วยอาหาร	✓					
46	-เซนทรัม บำรุงร่างกาย -แคลเทรตพลัส					✓	
47	อนุมูลอิสระทำร้ายผิวอย่างไร						✓
48	R Rodenstock					✓	

หน้า	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
49-50	เพราะรู้สึกจึงจดจำ						✓
51-52	เคล็ดลับการเป็นที่หนึ่ง	✓					
53-54	แค่ผ่อนคลาก็หายเครียด		✓				
55-56	สมุนไพรตัวช่วยความงามของเปาวลี		✓				
57-59	ผ้าตัดประเพราลดความอ้วน Stepcare รองเท้าเพื่อสุขภาพ(หน้า58)				✓		
60	เต้าหู้หน้าสาหร่าย						✓
61-63	วัคซีนต้านมะเร็ง		✓				
64	Books -สวยใสไร้พิษ -เรียนยังให้เก่งสุดๆ -เช็ทมิส ฮีป ปาฏิหาริย์หมายเลขเจ็ด -14 ลีลาแก้ปวดหลัง					✓	
65-66	สื่อสารอย่างไรเมื่อผู้สูงวัยมีปัญหาการได้ยิน -แคปซิกา ทาที่ปวด..ไม่ต้องนวด (หน้า66)				✓		
67-69	การนวดดีจริงหรือ?			✓			
70	Healthmart -น้ำมันบำรุงผมมีทตค ออยล์ -วันชัยเพอร์รี่ บะหมี่แช่แข็ง -ยาสีฟันสมุนไพรคอลบาเด็นท์ -ลา โรซ-โพเซย์ เทอร์มอล มปริง วอเตอร์ -ผลิตภัณฑ์ ไบโอ เออร์บอล แอนตี้ แอร์ฟอลล์					✓	
71-75	โรคแฝงเร้นที่ทำให้ผู้หญิงเหนื่อยล้า -NuTrakal วิตามิน ซี-แนทอเรลกันไว้ดีกว่าแก้(หน้า74)			✓			
76	ไม่เจ็บไม่ปวดก็ต้องตรวจฟัน		✓				
77-78	เล่นออกกำลังกาย	✓					
79-82	โรคยาคิดยาทำลายล้างซึมเศร้า			✓			
83-84	รักระหว่างรบ						✓
85-87	ตายอย่างสงบ						✓
88	Doctor's Jokes						✓
89-90	สิ่งแย่ๆ ที่ทำให้วิมานทลาย						✓
91-93	ยาในโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์		✓				
94	โบสถ์ครสมาชิก HealthToday					✓	
95-97	ภาวะไขมันในเส้นเลือดสูง				✓		
98	ศูนย์โรคระบบประสาทและสมอง โรงพยาบาลเปาโลเมโมเรียล					✓	

วิเคราะห์นิตยสารในหมวดที่เกี่ยวกับสุขภาพ

HealthToday – March 2012

หัวข้อ ยาแก้ปวดคร่าชีวิตมากกว่าอุบัติเหตุ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป การรับประทานยาเกินขนาดนอกจากจะมีผลข้างเคียงแล้ว ยังเสี่ยงต่อการเสียชีวิตอีกด้วย อย่างเช่นในประเทศสหรัฐอเมริกาที่มีสถิติผู้เสียชีวิตจากการใช้ยามากกว่าอุบัติเหตุ โดยครึ่งหนึ่งเกิดจากการใช้ยาเกินขนาดโดยเฉพาะยาแก้ปวด (หน้า 10)

หัวข้อ อายุยืนเท่าไร? บอกได้ด้วยดีเอ็นเอ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู ☒ Knowledge

สรุป นักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกันได้ค้นพบว่าความยาวของดีเอ็นเอเทโลเมียร์ (ดีเอ็นเอที่อยู่ส่วนหัวและท้ายของแท่งโครโมโซม) สามารถบอกได้ว่าสิ่งมีชีวิตจะมีอายุยืนยาวเท่าไร ซึ่งการค้นพบนี้ได้มาจากการศึกษากับนกชิบร้าฟิโนซ์ ส่วนการจะนำมาใช้กับคนนั้นยังต้องศึกษาต่อไปเนื่องจากมีปัจจัยอีกหลายอย่างที่มีผลต่ออายุขัยของคน เช่น การรับประทานอาหาร ความเครียด เป็นต้น (หน้า 12)

หัวข้อ ทำเล็บระวัง! ติดไวรัสอักเสบบี

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป มีการเชื่อมโยงระหว่างการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและซิกกับการเข้าไปใช้บริการการทำเล็บในร้านเสริมสวย เนื่องจากไม่มีการทำความสะอาดอุปกรณ์ทำให้เชื้อโรคติดอยู่และเกิดการแพร่เชื้อสู่ร่างกายลูกค้าผ่านบาดแผลที่เกิดขึ้นระหว่างทำเล็บ เพราะฉะนั้นก่อนเข้ารับบริการควรสังเกตว่าอุปกรณ์ที่ร้านนั้นสะอาดและผ่านการฆ่าเชื้อแล้วหรือไม่ (หน้า 14)

หัวข้อ โยคะช่วยแก้อาการปวดหลัง

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป ผลการศึกษาในสหราชอาณาจักรพบว่าการทำโยคะควบคู่กับการรักษาโดยแพทย์ช่วยรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรังให้หายมากกว่ารักษาโดยแพทย์อย่างเดียว (หน้า 14)

หัวข้อ วิธีเอาชนะอาการเมารถ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป อาการเมารถเกิดจากความสับสนของสมองในการรับรู้ข้อมูลการเคลื่อนไหวจากร่างกายที่ไม่สัมพันธ์กัน ซึ่งอาการเมารถสามารถทำให้ลดลงได้โดย ระวังการรับประทานอาหารก่อนและระหว่างการเดินทางโดยเฉพาะอาหารมันๆ และมีกลิ่นฉุน, เลือกนั่งบริเวณที่มีการเคลื่อนไหวน้อย เช่น ด้านหน้ารถ กลางลำตรงปีกเครื่องบิน หรือ ห้อยโดยสายบริเวณกลางลำเรือที่อยู่ด้านล่าง, พยายามเพ่งมองจุดใดจุดหนึ่ง ไม่ควรหันไปหันมา (หน้า 16)

หัวข้อ โรคสะเก็ดเงิน

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป โรคสะเก็ดเงิน เป็นโรคผิวหนังหนึ่งเรื้อรัง ลักษณะของผื่นจะเป็นปื้นสีแดง มีขุยหนาสีเงินปกคลุม สาเหตุของโรคนี้ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่สาเหตุหนึ่งคือเป็นโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมและมีการกระตุ้นจากสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น การเกิดแผลในผู้ป่วยที่มีโรคสะเก็ดเงินแอบแฝง, การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน, ความเครียด หรือยาและ

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับการรักษาโรคสะเก็ดเงินคือ โดยธรรมชาติโรคนี้นี้จะไม่หายขาด ถ้าผู้ป่วยทราบว่าอะไรเป็นปัจจัยเสี่ยงก็ควรหลีกเลี่ยงหรือถ้าเป็นไม่มากนัก อาจจะทาครีมเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นเป็นต้น แต่สำหรับผู้ป่วยผื่นกระจายทั่ว แพทย์จะพิจารณาจากชนิดของผื่น, อายุ, เพศ, โรคประจำตัว, ประวัติยาและอาชีพเพื่อนำมาใช้ในการรักษาซึ่งการรักษาซึ่งการรักษาก็จะมีทั้งยาทา ยารับประทาน, การรักษาด้วยรังสีอัลตราไวโอเลตและการใช้ยาฉีดกลุ่มสารชีวภาพ

(หน้า 20-23)

หัวข้อ Healthy Skin D.I.Y บอกลา... นิสัยร้าย ทำลายผิว

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป ผิวหนังมีหน้าที่สำคัญมากมาย ซึ่งการมีผิวที่แข็งแรงย่อมเสริมร่างกายให้แข็งแรงด้วย เพราะฉะนั้นควรระวังหลีกเลี่ยงพฤติกรรมบางประเภทที่ทำร้ายผิวโดยไม่รู้ตัวได้แก่ การกินจุบกินจิบและการกินอาหารที่มีน้ำตาลสูงซึ่งทำให้เกิดสิวและเกิดโรคผิวหนังที่เกิดจากความอ้วนได้ เช่น โรคสะเก็ดเงิน, ผิวเป็นผื่นดำและการติดเชื้อบริเวณขาหนีบได้, การดื่มแอลกอฮอล์มีผลให้ผิวแห้ง เกิดริ้วรอย อีกทั้งยังทำให้ร่างกายขาดวิตามินและสารอาหารบำรุงผิวซึ่งส่งผลให้ผิวหมองคล้ำได้, บุหรี่ทำให้แก่เร็ว กล่าวคือ สารนิโคตินในบุหรี่จะทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงผิวหนังหดตัว ผิวจึงได้รับสารอาหารและออกซิเจนน้อยกว่าปกติใบหน้าจึงแก่เร็วและเกิดตื้น, ความเครียดทำลายผิวด้วยเช่นกัน คือ ความเครียดนั้นเป็นตัวกระตุ้นตัวหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังหลายโรค อีกทั้งทำให้กล้ามเนื้อบนใบหน้าเกร็งตัว เกิดเป็นรอยย่นลึกที่ใบหน้า, การโดนแดดที่มากเกินไปหรือการตากแดดบ่อยๆ จะทำให้ผิวแห้งเหี่ยวหรือเป็นมะเร็งผิวหนังได้ เพราะฉะนั้น ควรทาครีมกันแดดและไม่ออกแดดช่วงกลางวัน และการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอจะทำให้ร่างกายได้รับการซ่อมแซมและจะทำให้ผิวพรรณดีไปด้วย

มะเร็งผิวหนังสามารถตรวจด้วยตัวเองได้ คือหมั่นสังเกตดูการเปลี่ยนแปลงของไฝ ปาน ตาหนีหรือริ้วรอย ดยดูจากขนาด สี รูปร่างและความรู้สึกจากการสัมผัส

(หน้า 24-28)

หัวข้อ อาการไอแก็ให้ตรงจุด

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป อาการไอเป็นกลไกการตอบสนองของร่างกายอย่างหนึ่งต่อสิ่งผิดปกติในทางเดินหายใจ อาการไอแบ่งออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ๆคือ ไอเฉียบพลัน (ระยะการไอน้อยกว่า 3 สัปดาห์ เกิดจากการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน) และไอเรื้อรัง (ระยะการไอมากกว่า 3 สัปดาห์ สาเหตุอาจเกิดจากหลายปัจจัย เช่น เป็นโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังหรือโรคภูมิแพ้จากภูมิแพ้เป็นต้น) การรักษาอาการไอนั้นจะรักษาตามสาเหตุ เช่น การไอจากการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน อาจรักษาเบื้องต้นโดยให้ยาบรรเทาอาการไอ หรือการไอมีเสมหะ การให้ยาละลายเสมหะจะช่วยบรรเทาอาการไอได้ และเมื่อเกิดอาการไอควรระวังหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่จะทำให้เกิดการไอมากขึ้น เช่น ฝุ่น มลพิษทางอากาศหรือการดื่มน้ำเย็น, ควรให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายให้เพียงพอ, ปิดปากปิดจมูกเวลาไอ และควรดื่มน้ำอุ่นมากๆ การป้องกันอาการไอคือ ควรดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง

(หน้า 30-33)

หัวข้อ 3 ต้องของการออกกำลังกายเพื่อหัวใจ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป การออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจและการไหลเวียนของโลหิตมีความแข็งแรงและทนทานนั้น ต้องออกกำลังกายในรูปแบบ Aerobic Exercise คือร่างกายทุกส่วนต้องมีการเคลื่อนไหว ได้ใช้ออกซิเจนและมีการเผาผลาญพลังงานอย่างสมบูรณ์ต่อเนื่องติดต่อกัน เพราะฉะนั้นเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว การออกกำลังกายแบบนี้จำเป็นต้องประกอบไปด้วย หนึ่งต้องออกกำลังกายให้หนักเพียงพอ, สองต้องออกกำลังกายให้นานเพียงพอ (20-30 นาทีต่อครั้ง) และต้องบ่อยเพียงพอ (3 ครั้งต่อสัปดาห์)

(หน้า 34-35)

หัวข้อ มะเร็งกระเพาะอาหาร พฤติกรรมร้ายกว่ากรรมพันธุ์

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป มะเร็งในกระเพาะอาหารส่วนใหญ่นั้นเกิดจาก พฤติกรรมของผู้ป่วยเอง ส่วนน้อยเท่านั้นที่จะเกิดจากกรรมพันธุ์ ซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงเป็นมะเร็งได้แก่ การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย การดื่มเหล้า และพฤติกรรมการกินอาหาร เช่น อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ผ่านการถนอมอาหารพวกไส้กรอก เบคอน หรือเนื้อสัตว์ที่ย่างจนไหมเกรียม เพราะฉะนั้นเพื่อป้องกันไม่ให้ เป็นมะเร็งกระเพาะอาหารควรแก้พฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ กินผักและผลไม้เยอะๆและออกกำลังกายสม่ำเสมอ

นอกจากนั้นการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหารอาจจะเกิดจากกระเพาะอาหารอักเสบที่เรื้อรังได้ และการตรวจที่พอจะ ช่วยให้รู้ว่าเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารหรือไม่นั้นตรวจได้จากความเข้มข้นของเม็ดเลือดแดง ถ้าพบโลหิตจาง มีโอกาสที่จะเป็น มะเร็งกระเพาะอาหาร จากการมีแผลในกระเพาะอาหาร

(หน้า 38-39)

หัวข้อ โรคผิวหนังรูปเหรียญบาท

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป โรคผิวหนังรูปเหรียญบาท คือผื่นบนผิวหนังที่มีลักษณะกลมเหมือนเหรียญบาท มักขึ้นตามขาตามลำตัว พบโรคนี้ได้ ในคนทุกเพศทุกวัย สาเหตุยังไม่ทราบแน่ชัดแต่ การมีแผลขีดข่วนหรือถูกแมลงกัด เป็นสาเหตุกระตุ้นให้เกิดโรคนี้ได้ แนวทางป้องกันและรักษา คือ ต้องระวังไม่ให้ผิวหนังเกิดบาดแผล อย่าให้ผิวแห้งเกินไป ในกรณีที่ผื่นกำเริบมากแพทย์อาจจะให้ สเตียรอยด์ชนิดขี้ผึ้งหรือครีมทาด้วย และที่สำคัญผู้ที่ เป็นโรคนี้ไม่ควรเครียดหรือวิตกกังวล เพราะอาจเป็นสาเหตุให้โรคกำเริบ และเป็นเรื้อรัง

(หน้า 40-41)

หัวข้อ ผีเสื้อด้วยอาหาร

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป การบำรุงผิวด้วยสารอาหารที่สามารถต้านอนุมูลอิสระได้ จะช่วยบรรเทาปัญหาผิวเสียได้ ซึ่งสารอาหารที่สำคัญ ต่อเซลล์ผิวแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ หนึ่งกลุ่มผลิตภัณฑ์วิตามินหรืออนุพันธ์ของวิตามิน เช่นวิตามินเอที่ช่วยชะลอความเสื่อม ของผิวพบได้ในผักผลไม้ที่มีสีเหลืองส้มเขียวและนม วิตามินบีมีความสำคัญในการสร้างและการทำงานของเซลล์ผิว พบได้ใน ธัญพืช เนื้อสัตว์ ไข่เป็นต้น วิตามินซี สามารถปกป้องเซลล์ผิวและเนื้อเยื่อจากการถูกทำลาย พบในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว, สอง กลุ่มสารพฤกษเคมี เป็นสารที่อยู่ในผักผลไม้ มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระชนิดที่ทำให้เกิดริ้วรอย และสามารถกลุ่ม สารอาหารอื่นๆ เช่น ซีลีเนียม ซึ่งจะทำงานเสริมกับวิตามินอี ที่ช่วยป้องกันการทำลายเยื่อหุ้มเซลล์ของเซลล์ผิว พบในอาหาร ทะเล ตับ เนื้อสัตว์, โคเอนไซม์คิว 10 ทำหน้าที่สร้างพลังงานในเซลล์ของร่างกาย พบมากในเนื้อสัตว์ ไข่ขาว ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เป็นต้น

(หน้า 46-48)

หัวข้อ เคล็ดลับการเป็นที่ยอมรับ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป เคล็ดลับการเป็นที่ยอมรับของบัณฑิต อึ้งรังสี คอนดักเตอร์ระดับนานาชาติคือ ให้ความสำคัญกับความคิด สุขภาพและดนตรีคลาสสิก ด้านความคิดคือโลกมักจะเป็นไปตามที่เราคิด ถ้ามองโลกในด้านดี ชีวิตก็จะสะท้อนความคิดภายใน ออกมา การก้าวข้ามอุปสรรคอยู่ที่วิธีคิด ครุฑธาในสิ่งที่ตัวเองทำและต้องไม่ล้มเลิกหรือหยุดเดินทางหาความฝัน นอกจากนั้น ต้องไม่ละเลยการดูแลสุขภาพ คือ ออกกำลังกายทุกวันและนั่งสมาธิ อีกทั้งรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สูงสุด เช่น ผักผลไม้

(หน้า 52-53)

หัวข้อ แคม์นอนคลายก็หายเครียด

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ นอกจากจะมีผลเสียต่อร่างกายในทางกายภาพ เช่น ทำให้เส้นเลือดเล็กที่กระจัดกระจายอยู่ในกล้ามเนื้อถูกบีบรัดแล้ว ยังส่งผลถึงระบบประสาท เพราะความเกร็งทำให้ร่างกายรู้สึกตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะส่งผลให้ระบบทำงานอัตโนมัติอื่นๆในร่างกาย เช่น การย่อยอาหาร การเต้นของหัวใจ ฯลฯ ทำงานไม่ปกติ อันเป็นที่มาของโรคหลายอย่าง ดังนั้นการฝึกอาสนะของโยคะอย่างถูกวิธี คือทำให้เกิดความผ่อนคลายหลังการฝึกอาสนะแต่ละท่า จึงเป็นการฝึกระบบประสาทของเราให้เรียนรู้การผ่อนคลายไปด้วย

(หน้า 54-55)

หัวข้อ สมุนไพรตัวช่วยความงามของเปาลี

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป เปาลีรักษาเสียงให้ตื้ออยู่เสนอด้วยการไม่ดื่มน้ำเย็นและกินสมุนไพรโดยเฉพาะอย่างยิ่งฟ้าทลายโจร นอกจากนั้นต้องออกกำลังกายเพื่อให้ปอดแข็งแรง และดูแลผิวพรรณโดยการพอกหน้าและตัวด้วยผลิตภัณฑ์จากผักและผลไม้

(หน้า 56-57)

หัวข้อ ผ่าตัดกระเพาะลดอ้วนให้ได้ผลดี สำคัญที่โภชนาการ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุป ความอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ซึ่งทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด สำหรับบางคนที่ไม่สามารถลดน้ำหนักได้ด้วยตัวเอง ต้องพึ่งวิธีการผ่าตัดลดขนาดกระเพาะอาหาร ซึ่งหลังผ่าตัดแล้วผู้ป่วยจะต้องรับประทานอาหารที่เหมาะสม เพื่อช่วยทำให้มีสุขภาพดีในระยะยาว คือ หลังผ่าตัด 1-2 วันจะต้องรับประทานอาหารเหลวใสและเหลวข้น เช่น น้ำซุ๊ป น้ำข้าว หลังจากนั้นจะเริ่มกินอาหารอ่อนบดละเอียด เช่น โจ๊ก สมูทตี้ อาหารอ่อน เช่น ข้าวต้มนิ่มๆ ปลาเนื้อขาว และหลังจากผ่าตัด 4-6 เดือน ก็จะเริ่มทานอาหารปกติได้มากขึ้น เช่น แกงจืด ผลไม้

(หน้า 58-60)

หัวข้อ วัคซีนต้านมะเร็ง วาระสุดท้ายของมะเร็งกำลังมาถึง

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป สถาบันมะเร็งสหรัฐอเมริกาว่ามีมะเร็งอยู่ 150 ชนิด บางอย่างผ่าตัดแล้วหายขาด บางอย่างก็ผ่าตัดไม่ได้ วัคซีนจึงเป็นความหวังอย่างหนึ่งของผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งซึ่งปัจจุบันได้มีการพัฒนาวัคซีนต้านมะเร็งกันมาอย่างมากมาย ได้แก่ วัคซีนต้านมะเร็งเต้านม เป็นวัคซีนที่นำโมเลกุลซึ่งอยู่บนผิวเซลล์มะเร็งเต้านมมาทำ ซึ่งเมื่อฉีดเข้าไปในร่างกาย วัคซีนจะกระตุ้นให้เกิดภูมิคุ้มกันไปต่อสู้ทำลายมะเร็งเต้านม วัคซีนต้านมะเร็งเม็ดเลือดขาวเรื้อรัง ซึ่งอยู่ในช่วงการวิจัย ถ้าทำสำเร็จอาจนำไปดัดแปลงใช้กับมะเร็งชนิดอื่นได้ด้วย นอกจากนั้นยังมีการทดลองวัคซีนต้านมะเร็งตับอ่อนและมะเร็งสมอง ซึ่งยังอยู่ในช่วงของการทดลองและมีรายงานว่าได้ผลลัพธ์ที่น่าพอใจ ปัจจุบันมีวัคซีนต้านมะเร็งที่ใช้กันอยู่ได้แก่ วัคซีนต้านมะเร็งปากมดลูก วัคซีนต้านมะเร็งต่อมลูกหมากและวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบจากไวรัสชนิดบี

(หน้า 62-64)

หัวข้อ สื่อสารอย่างไรเมื่อผู้สูงวัยมีปัญหาการได้ยิน

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุป การสูญเสียความสามารถทางการได้ยินเป็นปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ทำให้เกิดปัญหาในการสื่อสารได้ เพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้นมีเทคนิคในการสื่อสารดังนี้ ดึงให้ท่านหันมาสนใจในสิ่งที่เราพูดก่อน, พยายามกำจัดเสียงรบกวนอื่นๆ, พูดทีละคน, พูดชัดๆและดังกว่าปกติและพยายามทำความเข้าใจด้วย

(หน้า 66-67)

หัวข้อ การนวดดีจริงหรือ?

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป ข้อดีของการนวดคือช่วยให้สบายขึ้น ซึ่งอาจจะไม่ได้ช่วยให้หายโรค แต่อาจช่วยให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น การนวดที่ทำให้หายโรคได้แก่ โรคที่สัมพันธ์กับกล้ามเนื้อ เช่นออฟฟิศซินโดรม แต่ก็มียีกหลายโรคที่การนวดไม่ได้ทำให้หายโรค เช่น โรคมะเร็ง แต่อาจส่งผลดีต่อการรักษาคือการนวดทำให้สบายขึ้น นอนหลับสบายสุขภาพดีขึ้น มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับโรค โดยก่อนไปนวดนั้นควรพิจารณาดังนี้ หลังจากนวดแล้วต้องสบาย, ไม่มีการกดเส้นเลือด, ผู้สูงอายุไม่ควรนวดทำตัวตึงตัวและผู้มีอาการปวดฉับพลันไม่ควรนวดแรง นอกจากนั้นการนวดแล้วเจ็บไม่ใช่เรื่องดีเสมอไป ถ้าเกิดจากการกดที่แรงเกินไปจะทำให้ปวดมากขึ้น ดังนั้นควรจะเปลี่ยนหมอนวดและกระดูกหักไม่ควรเสี่ยงไปนวดเพราะอาจนวดผิดจนไปถูกเส้นประสาทได้ และวิธีแก้จากการปวดที่ดีที่สุดคือ การกลับไปแก้ที่ต้นเหตุคือการใช้อวัยวะต่างๆให้ถูกต้อง

(หน้า 68-70)

หัวข้อ โรคแพ้ภูมิตัวเองที่ทำให้ผู้หญิงเหนื่อยล้า

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอแล้วยังรู้สึกเหนื่อยล้าอาจจะมาจากโรคที่แพ้ภูมิตัวเองในร่างกาย ได้แก่ ภาวะโลหิตจาง สาเหตุมาจาก การมีรอบเดือนปริมาณมาก,การเกิดเนื้องอกที่มดลูก หรือ การมีเลือดออกภายในร่างกาย หากตรวจพบว่ามีความผิดปกติจากสาเหตุหลัก รักษาได้โดยรับประทานธาตุเหล็กเสริม, ไฮโปไทรอยด์ คือ ภาวะที่ฮอร์โมนไทรอยด์ที่หลั่งออกมาน้อยกว่าความต้องการของร่างกาย เกิดจาก ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องชนิดที่เรียกว่า Hashimoto's thyroiditis การรักษาคือรักษาด้วยฮอร์โมนสังเคราะห์, ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ สาเหตุเกิดจากการใช้ห้องน้ำที่ไม่สะอาดหรือการทำความสะอาดสะอาดอย่างไม่ถูกต้อง การรักษาคือรับประทานยาปฏิชีวนะ, กาเฟอีนสะสมในร่างกายมากเกินไป อาจทำให้ร่างกายอ่อนเพลียได้เช่นกัน การแก้ไขคือจำกัดกาเฟอีนจากเครื่องดื่มและอาหารที่รับประทานให้ได้มากที่สุด, ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ มักเกิดกับผู้หญิงที่มีน้ำหนักตัวมาก การนอนกรนเป็นสัญญาณหนึ่งของภาวะนี้ วิธีการรักษาคือปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตประจำวันรวมถึงลดน้ำหนักและเลิกสูบบุหรี่, โรคหัวใจไม่ทราบสาเหตุ รักษาได้โดยยารักษาโรคหัวใจ และการแพ้อาหาร การแพ้อาหารชนิดไม่รุนแรงต่อเนื่องจะทำให้มีอาการอ่อนเพลียเหนื่อยล้าอยู่ตลอดเวลา แก้ไขได้โดย เริ่มจำกัดการกินอาหารโดยตัดอาหารที่ทำให้เกิดอาการง่วงนอนออกไป

(หน้า 72-76)

หัวข้อ ไม่เจ็บไม่ปวดก็ต้องตรวจฟัน

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป การตรวจสุขภาพฟันเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้พบการเปลี่ยนแปลงในทางที่ไม่ดีต่อฟัน รวมถึงประหยัดค่าใช้จ่าย ซึ่งการไปตรวจฟันประจำปีหมอมจะตรวจฟันว่ามีฟันผุ โยกหรือบิ่นหรือไม่, ตรวจเหงือกว่ามีหินปูนหรือเหงือกอักเสบไหม และขากรรไกร เพราะฉะนั้นควรไปพบหมอฟันทุกๆหกเดือนหรือปีละหน

(หน้า 77)

หัวข้อ เล่นออกกำลังกาย

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุป การออกกำลังกายของผู้ใหญ่มักจะเป็นเรื่องจริงจัง เช่นเป็นระบบและมีรูปแบบขั้นตอน แต่สำหรับเด็กๆนั้นการออกกำลังกายก็คือ การเล่นในรูปแบบต่างๆ เช่น ปีนป่าย วิ่งไล่จับ ซึ่งสิ่งที่เด็กๆได้รับการเล่นนั้นคือ การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือการป้องกันโรคอ้วน, การเสริมสร้างให้เด็กมีพัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจที่เหมาะสมตามวัย โดยเด็กๆควรใช้ระยะเวลาในการเล่นหรือออกกำลังกายนั้นวันละอย่างน้อย 60 นาที ส่วนการที่จะทำให้เด็กสูงขึ้นนั้นไม่ได้มาจากการออกกำลังกายโดยการกระโดดอย่างเดียว แต่จะมาจากการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและการรับประทานอาหารที่เหมาะสม

เหมาะสม

(หน้า 78-79)

หัวข้อ โรคย่ำคิดย่ำทำเสี่ยงซึมเศร้า

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปโรคย่ำคิดย่ำทำ มีอาการที่บ่งบอได้แก่ การเข็ดบงอย่างช้าๆ, การล้าลงเนื่องจากผู้ป่วยรู้สึกว่ามีไม่สะอาดจนต้องล้างซ้ำๆ, การนับ เวลาเจออะไรบางอย่างแล้วจะต้องนับและความสมดุลคือ ทำอะไรต้องให้ได้ความสมดุลเป็นระเบียบ ส่วนสาเหตุหลักของโรคนี้คือ ปัจจัยด้านร่างกายคือ ผู้ป่วยมีสารสื่อประสาทผิดปกติและมีความผิดปกติในสมองส่วน caudate, ปัจจัยด้านพันธุกรรมและปัจจัยด้านจิตใจและการเลี้ยงดู แต่สิ่งที่เห็นได้ชัดคือความเครียด จะพบว่าในช่วงที่มีความเครียดสูง ผู้ป่วยมักจะมีอาการย่ำคิดย่ำทำมากขึ้น การรักษา มี 2 อย่างคือ รักษาด้วยยา (ยาที่ใช้คือยาด้านความซึมเศร้า ซึ่งจะออกฤทธิ์กับสารสื่อประสาท) และรักษาด้วยการปรับพฤติกรรม คือ ห้ามทำในสิ่งที่ย่ำทำ ซึ่งต้องใช้ความตั้งใจและความพยายามอย่างมาก ถ้าไม่รักษาผู้ป่วยอาจจะกลายเป็นโรคซึมเศร้าหรือกลายเป็นจิตเภทได้

(หน้า 80-83)

หัวข้อ ยาในโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือการมีโรค เป็นโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็โรคหรือผู้ที่กำลังมีเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุ สาเหตุของการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์คือจุลินทรีย์มี 3 กลุ่มได้แก่ ไวรัส เชื้อโรคชนิดนี้ทำให้เกิดโรคหลายโรคเช่น โรคเอดส์ โรคเริมเป็นต้น ซึ่งบางโรคสามารถรักษาให้หายได้ บางโรคไม่มียารักษาและบางโรคสามารถฝังอยู่กับคนที่เป็โรคและกลับมาเป็นซ้ำได้อีก, แบคทีเรีย จุลินทรีย์นี้เป็นสาเหตุของโรคซิฟิลิสและหนองใน การรักษาด้วยการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างถูกต้องจะสามารถรักษาให้หายขาดได้ และ จุลินทรีย์หรือเชื้ออื่นๆ เช่นพยาธิหรือเชื้อรา สามารถรักษาได้จากการใช้ยาด้านจุลินทรีย์ชนิดนั้นๆ เมื่อเป็นโรคทางเพศสัมพันธ์ การรักษาให้ได้ผลคือต้องรับประทานยาหรือฉีดยาให้ครบถ้วนตามแผนการรักษาที่แพทย์แนะนำ

(หน้า 92-94)

หัวข้อ ภาวะไขมันในเลือดสูง: Dyslipidemia

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุปภาวะไขมันในเลือดสูง คือภาวะที่ไขมันในเลือดเกินปกติ คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยคือ รับประทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมัน คอเลสเตอรอลและน้ำตาลสูง, จำกัดปริมาณเกลือ, ใช้น้ำมันจำพวกน้ำมันมะกอกในการทำอาหาร, ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ, เลิกสูบบุหรี่, ลดน้ำหนัก, ทานผักและผลไม้, ทานเม็ดแมงลักเพื่อช่วยดูดน้ำและคอเลสเตอรอลในลำไส้

(หน้า 96-98)

นิตยสาร HealthTodayฉบับ April 2012

	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
1	หน้าปก						
2-3	Picasso Home Collection					✓	
4	สารบัญ						
5	ออยล์อาบน้ำ Seba Med					✓	
6	สารบัญ					✓	
7	Amela-Ex					✓	
8	รายชื่อผู้จัดทำ						
9	โรงพยาบาล สมิติเวช					✓	
10	ชายเป็นโรคผิวหนังเสี่ยงเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ		✓				
11	Counterpainบรรเทาอาการปวด					✓	
12	โรคสมองเสื่อมเริ่มจากวัยเด็ก		✓				
13	บรรเทาอาการปวด NUROFEN					✓	
14	ไขมันทรานส์ทำให้ผู้หญิงเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้น		✓				
15	สูตรดีท็อกซ์เพื่อสุขภาพ	✓					
16-17	HEALTH LIVING -โรซได้รับรางวัลบรรษัทภิบาลดีเด่น -เอ็มเอสดีรณรงค์ป้องกันตั้งครรภ์ไม่พร้อม -อีเลคโทรลักซ์ฉลองผู้นำสินค้าคงทน -โนวาร์ตีส มอบเงินช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม -สมาพันธ์ธาลัสซีเมียนานาชาติจัดประชุมโรภาคี -ยอนรอยรหัสพันธุกรรม...เปลี่ยนชีวิต						✓
18-23	ข้ออักเสบรูมาตอยด์ใครก็เป็นได้			✓	✓		
24-27	โรคหยากรมีเยื่อแก้วมหายาก		✓	✓			
28-29	รู้จักสัญญาณเตือนของร่างกาย		✓				
	วิตามิน ซี-แชนเทอเรล					✓	
30-32	รักษาหลอดเลือดหัวใจตีบด้วยสเต็มเซลล์			✓			
33	ดูแลตัวเองอย่างชาญฉลาด Max Element					✓	
34	น้ำ...เข้าหู		✓	✓			
35	ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน มีสาเหตุ แก้ไขได้			✓	✓		
36-37	มะเร็งลำไส้ใหญ่ อาหารช่วยได้		✓				
38	BOOKS ข้ออักเสบรูมาตอยด์ทำอะไรเมื่อร่างกายก่อปัญหา ดวงตาสดใส สายตาดีได้ใน 5 นาที มหัศจรรย์...ผักผลไม้ต้านโรค พ่อแม่ทุกคนทำได้					✓	
39	ยาระบายมะขามแขกแก้ท้องผูก Senokot					✓	
40	จับไข้หัวโกรน			✓			
41	มีติ่งเนื้อที่คอ			✓			
42-45	ยิปซี ศิริติ มหาพฤกษ์พงศ์						✓

	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
46-48	อาหารเข้าน้ำหนัก		✓				
	เซนท์ริ่ม					✓	
49	HEALTHMART One Touch SelectSimple มอยส์เจอร์ไรเซอร์ใหม่จากนีเวียฟอร์เมน นูโทรจีนา ไฮโดร บุสท์ เห็ดหลินจือแดงสกัดมิเกอ -เลนส์ระดับพรีเมียมจากโรเด็นสต็อก						✓
50	วิธีรับมืออุบัติเหตุ			✓			
51	ดูแลให้เท่ากัน ผู้สูงอายุที่ต้องการวัคซีน ไอพีดี					✓	
52-53	วัคซีนที่ผู้สูงอายุควรฉีด		✓				
54-55	ดูแลผิวฉบับ Back to Basic		✓				
	Kelosil					✓	
56	ไขต้นทะเล	✓					
57	Pain Clinic					✓	
58-59	ผู้หญิงกับสุขภาพในช่องปากไม่ใช่แค่เรื่องเหงือกและฟัน		✓				
	รองเท้า STAPCARE					✓	
60-61	ดนตรีสยบอารมณ์				✓		
62-63	ร้อนกาย ร้อนใจ	✓					
64-67	ระวังจากความร้อน		✓	✓			
	ทาที่ปวด..ไม่ต้องนวด แคบซิกา					✓	
68-71	มีเช็กอย่างไรให้พิตแอนด์เฟิร์ม	✓					
72-73	Sympathy & Empathy						✓
74-76	ตายอย่างสงบ						✓
77	ครีมกันแดด UV RESCUE					✓	
78-81	การป้องกันแสงแดด		✓	✓			
82-85	โพเบีย โรคกลัวอย่างรุนแรง			✓			
86-87	กลัวถูกถูรักแกล				✓		
88-89	ยาน้ำ เรื่องวุ่นๆ ของคุณแม่			✓			
90-92	เคล็ดลับออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอให้น้ำหนักลด	✓					
93	ใบสมัครสมาชิก HealthToday						✓
94	Doctor's Jokes						✓
95	เครื่องวัดความดัน Citizen					✓	
96	ถุงน่อง Jobst					✓	

วิเคราะห์นิตยสารในหมวดที่เกี่ยวกับสุขภาพ

HealthToday April 2012

หัวข้อ ชายเป็นโรคผิวหนัง เสี่ยงเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป นักวิจัยชาวไต้หวันค้นพบว่าผู้ที่ เป็นโรคผิวหนังอีกเสบ มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งนักวิจัยสันนิษฐานว่าน่าจะมาจากการติดเชื้อที่ผิวหนังส่งผลกระทบต่อหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะเพศ

(หน้า 10)

หัวข้อ โรคสมองเสื่อมเริ่มจากวัยเด็ก

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป มีการวิจัยพบว่า ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคสมองเสื่อมสามารถเริ่มต้นได้ตั้งแต่วัยเด็ก โดยผู้ที่มีสติปัญญาและมีความสามารถในการคิดสูงช่วงวัยเด็กจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคสมองเสื่อมต่ำเมื่อสูงวัย

(หน้า 12)

หัวข้อ ผู้ชายไม่ได้คิดแต่เรื่องเซ็กส์ทั้งวัน

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป มีการวิจัยพบว่า โดยเฉลี่ยผู้ชายคิดเรื่องเซ็กส์วันละ 19 ครั้ง ซึ่งแก้ไขความคิดที่ว่าผู้ชายคิดเรื่องเซ็กส์ทุกๆ 7

นาที

(หน้า 12)

หัวข้อ ไขมันทรานส์ทำให้ผู้หญิงเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้น

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป ไขมันทรานส์เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองในผู้หญิงโดยเฉพาะผู้หญิงวัยกลางคนและผู้หญิงสูงวัย ซึ่งอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์คือ เบเกอรี่ที่มีมีการรีนเป็นส่วนประกอบ ครีมเทียม อาหารอบ และอาหารทอด

(หน้า 14)

หัวข้อ สูตรดีท็อกซ์เพื่อสุขภาพ

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป เราสามารถช่วยร่างกายกำจัดสารพิษได้ด้วยการทำดีท็อกซ์ ซึ่งอาจทำได้โดยดื่มน้ำผักผลไม้ดีท็อกซ์ซึ่งประกอบไปด้วย สวิสชด บิทูท วอเตอร์เครส แครอทและเชลอรี่ เป็นต้น

(หน้า 15)

หัวข้อ ข้ออักเสบรูมาตอยด์ ใครก็เป็นได้

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ ฟันฟู

สรุป โรครูมาตอยด์เป็นโรคข้ออักเสบเรื้อรัง สาเหตุเกิดจากร่างกายสร้างแอนติบอดีขึ้นมามากเกินไปทำให้อวัยวะข้ออักเสบหนาตัวขึ้นและมีการสร้างน้ำไขข้อเพิ่มขึ้นทำให้ข้อบวม ปวด และขยับข้อไม่ได้ ปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงได้แก่ ปัจจัยด้านพันธุกรรม การติดเชื้อไวรัสบางชนิด ฮอร์โมนเพศเนื่องจากโรคนี้พบบ่อยในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และการสูบบุหรี่ อาการของโรค การปวดข้อจะเริ่มจากฝืดตึงตามข้อนิ้วมือ ข้อมือหรือส้นเท้า โดยจะมีอาการปวดมากในตอนเช้าและค่อยๆหายไปแต่จะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก และนอกจากนั้นยังมีการอื่นๆที่ไม่เกี่ยวกับข้อด้วยเช่น อาการเยื่อหุ้มปอดอักเสบ เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบหรือเป็นตุ่มนูนใต้ผิวหนัง เป็นต้น การวินิจฉัยโรคนั้นแพทย์ต้องใช้ข้อมูลทั้งจากการตรวจร่างกาย (ถ้ามีการอักเสบมากกว่า 10 ข้อขึ้นไปมีแนวโน้มว่าจะเป็นรูมาตอยด์) การตรวจเลือด (ตรวจรูมาตอยด์แฟกเตอร์ถ้าพบรูมาตอยด์แฟกเตอร์ในระดับสูงก็มีแนวโน้มว่าผู้ป่วยอาจเป็นโรครูมาตอยด์ได้, ตรวจแอนตี้-ซีซีพี, ตรวจเลือดที่สะท้อนว่ามีการอักเสบใน

ร่างกาย เช่น ค่าไอเอสอาร์หรือซีอาร์พี) และการตรวจทางรังสี การรักษาโรคมะเร็งด้วยวิธีนี้รักษาโดยการฉายาและการผ่าตัด การฉายาจะช่วยบรรเทาอาการที่เกิดขึ้นและยังชะลอการลุกลามของโรคได้ โดยมียา 4 กลุ่มคือ ยาด้านอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ยาด้านรูมาตัสซึมที่ปรับเปลี่ยนการดำเนินโรค ยาคอร์ติโคสเตียรอยด์ และยากลุ่มสารชีวภาพ ซึ่งยาแต่ละประเภทนั้นอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงได้ เพราะฉะนั้นการทานยาต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์ และหลังจากผู้ป่วยรักษาด้วยยาและการผ่าตัดแล้ว ผู้ป่วยต้องปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวัน โดยต้องออกกำลังกายและบริหารข้อเพื่อป้องกันข้อติดและเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

(หน้า 18-23)

หัวข้อ โรคหยากรมีเยื่อและเยื่อหุ้มหยากร

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปโรคหยากรเป็นโรคที่มีอุบัติการณ์ต่ำ โดยส่วนใหญ่มักเป็นโรคทางพันธุกรรมและมักจะเกิดกับผู้ป่วยเด็ก โดยเฉพาะเด็กแรกเกิด ซึ่งอาการของเด็กทารกนั้นคือ ช่วงหลังจากกลับบ้านได้ 2-3 วันเด็กมีอาการอาเจียน หายใจหอบ โดยไม่ทราบสาเหตุและเมื่อตรวจแล้วพบว่าน้ำตาลในเลือดต่ำ เลือดมีความเป็นกรดอาจจัดได้ว่าเป็นโรคหยากร ซึ่งการรักษาโรคหยากรนั้นมักจะรักษาไม่หายเนื่องจากส่วนใหญ่เป็นโรคทางพันธุกรรม แต่อาจมียาหรือเคมีภัณฑ์ใช้ในการรักษา ซึ่งค่อนข้างมีจำนวนน้อยและราคาสูง การป้องกันที่ดีที่สุดคือหากครอบครัวใดที่มีคนในครอบครัวเป็นโรคหยากรควรได้รับการตรวจคัดกรองตั้งแต่ตั้งครรภ์

ปัญหาของโรคหยากรในเมืองไทยคือ แพทย์ที่เชี่ยวชาญมีจำนวนน้อย มีปัญหาในการเข้าถึงการตรวจวินิจฉัยยืนยันโรค การเข้าถึงการรักษาด้วยยาและเคมีภัณฑ์และปัญหาในการป้องกันการเกิดซ้ำอีกในครอบครัว

10 โรคหยากรที่พบบ่อยคือ โรคมีกรดในเลือด, โรคแอมโมเนียคั่งในเลือด ซึ่ง 2 โรคนี้รักษาได้โดยใช้นมและยาพิเศษ โรคแอลเอสดีต้องรักษาด้วยเอนไซม์, โรคพราเดอร์วิลลี, โรคกล้ามเนื้อเสื่อมดูเชน, โรคมาร์เฟนมีความผิดปกติของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน, โรคเคินเซ, โรคเพนเดิร์ค, โรคโครโมโซมผิดปกติและโรคแองเจิลแมน

(หน้า 24-27)

หัวข้อ รู้จักสัญญาณเตือนของร่างกาย

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปนอกจากการตรวจสุขภาพประจำปีจะทำให้เราทราบถึงสถานการณ์ของร่างกายตัวเอง ว่ามีความแข็งแรงหรือเสื่อมโทรมอย่างไร ในร่างกายของคนเรายังมีสัญญาณเตือนภัยที่ได้ส่งสัญญาณเตือนว่าสุขภาพของเรากำลังจะทรุดโทรมและเราต้องเริ่มหันมาดูแลใส่ใจตัวเองให้มากขึ้น ตลอดจนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่าง โดยสัญญาณเตือนของเพศชายคือ เมื่ออายุมากกว่า 40 แล้วเริ่มลงพุง น้ำหนักตัวเพิ่มเร็ว เหนื่อยง่าย นอนไม่หลับ เพศหญิงคือ อายุมากกว่า 50 ไขมันสะสมที่ต้นขา สะโพกและเอว เหนื่อยง่าย อารมณ์แปรปรวนและร้อนวูบวาบตามร่างกาย ซึ่งถ้ามีอาการเหล่านี้ควรระวัง เลิกกินอาหารฟาสต์ฟู้ด หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีเกลือในปริมาณสูงเพราะอาจส่งผลให้เกิดความดันโลหิตสูงและอาจเกิดไตวายได้ รับประทานผักและผลไม้ให้มากซึ่งช่วยป้องกันมะเร็งได้ ออกกำลังกายแบบแอโรบิก หยดสูบบุหรี่ ดูแลอารมณ์ตัวเองให้อยู่เสมอและหาเวลาพบแพทย์บ้าง

(หน้า 28-29)

หัวข้อ รักษาหลอดเลือดหัวใจตีบด้วยสแตนท์

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปสแตนท์เป็นหลอดตาข่ายที่ใส่เข้าไปค้ำจุนหลอดเลือดตีบที่ถูกขยายออกไม่ให้ยุบตีบเหมือนเดิม เป็นการรักษาอย่างหนึ่งของอวัยวะที่ขาดเลือดจากการตีบตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะนั้น โดยหลอดเลือดที่ใช้การรักษานี้เป็นหลอดเลือดที่เกิดจากการตีบตันเนื่องจากมีคอเรสเตอรอลไปเกาะ ขอบ่งชี้ว่าต้องทำสแตนท์คือ การรักษาทางยาไม่ได้ผลในการลดอาการเจ็บหน้าอกจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ผู้ป่วยเกิดหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน หรือ อาการเจ็บหน้าอกเป็นมาเรื่อยๆ และหลังจากผู้ป่วยทำสแตนท์แล้ว ผู้ป่วยจำเป็นต้องกินยาแอสไพรินทุกวันตลอดชีวิตและกินยาด้านการทำงานของเกล็ดเลือด

(หน้า 30-32)

หัวข้อ น้ำ...เข้าหู อย่าให้เป็นเรื่องใหญ่
☐ ส่งเสริม
 ☒ รักษา
 ☒ ป้องกัน
 ☐ฟื้นฟู

สรุป น้ำเข้าหูอาจทำให้เกิดอาการหลายอย่าง ซึ่งการพยายามเอาน้ำออกจากหูอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น เกิดเชื้อหูอักเสบมากขึ้นหรือทำให้หูชั้นนอกอักเสบ เพราะฉะนั้นเมื่อน้ำเข้าหูควรเอียงศีรษะเอาหูข้างนั้นลงต่ำดึงใบหูให้กางออก และเลี้ยงไปด้านหลัง ไม่ควรปั่นหรือแคะหู วิธีป้องกันไม่ให้น้ำเข้าคือ ใช้วัสดุอุดรูหูขณะอาบน้ำ หรือตึงหมวกอาบน้ำลงมาคลุมใบหู

(หน้า 34)

หัวข้อ ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน มีสาเหตุแก้ไขได้
☐ ส่งเสริม
 ☒ รักษา
 ☐ ป้องกัน
 ☒ ฟื้นฟู

สรุป สาเหตุการลุกขึ้นมาปัสสาวะตอนกลางคืนคือ ความจุของกระเพาะปัสสาวะลดลง ภาวะกระเพาะปัสสาวะไวเกิน การติดเชื้อ การเปลี่ยนแปลงตามอายุหรือมีปัสสาวะเหลือค้างในกระเพาะปัสสาวะมาก นอกจากนั้นอาจเกิดจากการผลิตน้ำปัสสาวะมากขึ้นในตอนกลางคืนเนื่องจาก ภาวะเบาหวาน ภาวะบวมน้ำหรือเกิดจากการขบเคี้ยวน้ำก่อนนอน ซึ่งจะถือว่าผิดปกติก็ต่อเมื่อการตื่นมาปัสสาวะมีผลต่อการนอนหลับ โดยอาการนี้สามารถรักษาได้ เพราะแพทย์จะตรวจหาสาเหตุและรักษาตามสาเหตุนั้นๆ และผู้ป่วยสามารถดูแลตัวเองได้โดยลดปริมาณน้ำดื่มในตอนเย็นและก่อนนอนเป็นต้น

(หน้า 35)

หัวข้อ มะเร็งลำไส้ใหญ่ อาหารช่วยได้
☐ ส่งเสริม
 ☐ รักษา
 ☒ ป้องกัน
 ☐ ฟื้นฟู

สรุป ปัจจัยเสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้ใหญ่คือ อายุยิ่งมากยิ่งเสี่ยงมากและปัจจัยด้านกรรมพันธุ์ อาการของผู้ที่เป็นมะเร็งคือ ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด (เลือดปนมากับเนื้ออุจจาระ) ท้องผูกสลับท้องเสีย ขนาดอุจจาระเล็กลง เป็นต้น ซึ่งมะเร็งชนิดนี้สามารถทราบได้ตั้งแต่ระยะแรกโดยการตรวจอุจจาระ การเอกซเรย์ การส่องกล้องดูลำไส้ เป็นต้น การรับประทานผักและผลไม้ อาจช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ได้จากกากใยและสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในผักและผลไม้ การสูบบุหรี่หรือควบคู่กับการดื่มแอลกอฮอล์ทำให้มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นมะเร็งหลายชนิดรวมถึงมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย นอกจากนั้นควรพยายามรับประทานอาหารให้หลากหลาย อยากรับประทานอย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำๆ เป็นเวลานาน เลือกอาหารที่มีประโยชน์และหลีกเลี่ยงอาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียมก็อาจช่วยป้องกันมะเร็งได้ส่วนหนึ่ง

(หน้า 36-37)

หัวข้อ Healthy Skin Q&A จิบไขหัวโกรน และ มีดิงเนื้อที่คอ
☐ ส่งเสริม
 ☒ รักษา
 ☐ ป้องกัน
 ☐ ฟื้นฟู

สรุป ผสมร่วงจากการมีไขสูงนั้นเกิดขึ้นได้เนื่องจากด้วยสภาพร่างกายที่ไม่ปกติทำให้เส้นผมที่อยู่ในระยะเจริญเติบโตอยู่ในระยะพักแทนและทำให้เกิดผมร่วงได้ นอกจากไขแล้ว การผ่าตัด การคลอดบุตร ความเครียด ยาที่ทำให้เกิดอาการแบบนี้ได้ เช่นเดียวกัน แนวทางการรักษาคือ รอเวลาให้ผมงอกขึ้นมาเอง อย่าวิตกกังวลมากเกินไป เพราะยิ่งเครียดผมก็ยิ่งร่วงมาก และรับประทานอาหารให้ครบหมู่

ดิงเนื้อเล็กๆ หรือ skin tag เป็นเนื้ออกที่ไม่ใช่อันตราย พบมากในคนสูงอายุ นอกจากนั้นคนอ้วนหรือผู้ที่ เป็นโรคเบาหวานมีโอกาสเกิดดิงเนื้อบ่อยกว่าคนทั่วไป ในแง่ความสวยงาม ถ้าต้องการตัดออก แพทย์อาจใช้กรรไกรตัด ใช้ความเย็นจัดหรือเครื่องจี้ไฟฟ้าจี้ออก

(หน้า 40-41)

หัวข้อ อาหารเข้าลดน้ำหนัก

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปอาหารเข้าเป็นอาหารที่สำคัญที่สุดของวัน เพราะทำให้ร่างกายได้รับพลังงาน รวมทั้งทำให้สมองแจ่มใส นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยหลายงานพบว่าอาหารมีผลต่อความอ้วนด้วย โดยผลการศึกษาในประเทศญี่ปุ่นพบว่า ผู้ที่ไม่ได้รับประทานอาหารเข้ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนมากกว่าผู้ที่รับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้การศึกษานออเมริกา พบว่าคนที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าคนที่พลาดอาหารเช้า อีกทั้งการรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำจะทำให้ไขมันสะสมที่หน้าท้องน้อยกว่า ความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่า อย่างไรก็ตามชนิดของอาหารก็มีความสำคัญ อาหารที่สะดวกรวดเร็วและเป็นที่ยอมรับ กาแฟและขนมปังนั้นมีส่วนทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนเพิ่มขึ้น โดยอาหารเช้าที่ดีควรประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนพวก ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี ข้าวกล้อง, เนื้อสัตว์และผักผลไม้

(หน้า 46-48)

หัวข้อ วิธีรับมืออุบัติเหตุ

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปใบหน้า ขากรไรและฟันมีโอกาสดูอุบัติเหตุได้อยู่ตลอด ดังนั้นควรทราบวิธีการดูแลเบื้องต้นเพื่อช่วยลดความเสียหายที่จะเกิดขึ้นได้แก่ เมื่อเลือดออก บรรเทาอาการได้โดยใช้ผ้ากรองสะอาดๆกดแผลบริเวณนั้นไว้นิ่งๆ, ฟันหัก ใช้น้ำเกลือเพื่อบรรเทาอาการปวดแล้วรีบไปพบทันตแพทย์, ฟันกระเด็นหลุด หาฟันที่หลุดให้เจอ ล้างน้ำทำความสะอาดแช่ฟันในน้ำนมแล้วรีบไปพบทันตแพทย์ภายใน 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง และขากรไรหัก รู้ได้เมื่อเรากัดฟันแล้วฟันไม่ลงล็อกพอดี บรรเทาอาการเบื้องต้นคือ มัดขากรไรโดยใช้ผ้าพันรอบศีรษะและฟันที่ขากรไรอย่าให้ขยับได้แล้วรีบพบแพทย์ทันที

(หน้า 50)

หัวข้อ วัคซีนสำหรับผู้สูงอายุควรฉีด

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการฉีดวัคซีนสำหรับผู้สูงอายุเนื่องจากผู้สูงอายุเหล่านี้อาจไม่เคยได้รับวัคซีนเลยเมื่อตอนเด็กหรือภูมิคุ้มกันจากการฉีดวัคซีนอาจลดลงจึงต้องฉีดกระตุ้นใหม่ สำหรับวัคซีนที่สามารถป้องกันโรคที่มักเกิดกับผู้สูงอายุได้แก่ วัคซีนไข้หวัดใหญ่ ควรฉีดปีละ 1 ครั้ง, วัคซีนป้องกันปอดอักเสบหรือเชื้อนิวโมคอคคัส ฉีดเพียงครั้งเดียว, วัคซีนบาดทะยัก, วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี ซึ่งการฉีดวัคซีนเหล่านี้อาจเกิดผลข้างเคียงเช่นปวด บวม แดง ซึ่งถ้ามีอาการควรประคบน้ำอุ่นและรับประทานยาแก้ปวด

(หน้า 52-53)

หัวข้อ ดูแลผิวฉบับ Back to Basic ของวีเจเบลล์

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปสุขภาพผิวดูแลได้โดยวิธีง่ายๆคือ คัดน้ำมากๆ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทาครีมเพื่อเก็บกักความชุ่มชื้นของผิว ทาลิปกลอสเพื่อเสริมผิวปากชุ่มชื้น การทาครีมกันแดด ควรทาออกแดด 20 นาทีและทาทุกๆ 2 ชั่วโมง และการป้องกันแสงแดดที่ดีคือการกางร่มและการใส่เสื้อแขนยาว

(หน้า 54-55)

หัวข้อ ผู้หญิงกับสุขภาพในช่องปาก ไม่ใช่แค่เรื่องเหงือกและฟัน

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการมีสุขภาพในช่องปากที่ดียังมีประโยชน์กับสุขภาพของผู้หญิงในแง่อื่นๆ ได้แก่ ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ เนื่องจากการติดเชื้อเรื้อรังจากเหงือกมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาไปเป็นโรคหัวใจ, ช่วยให้น้ำใจ เนื่องจากไม่มีกลิ่นปากที่ทาลายความมั่นใจ, ลดการอักเสบและการติดเชื้อ เนื่องจากสุขภาพในช่องปากที่ย่ำแย่มีความเกี่ยวข้องกับการเกิดการอักเสบในส่วนอื่นๆของร่างกาย, ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดตกเป็นเบาหวาน เนื่องจากคนที่เป็นเบาหวานมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาเกี่ยวกับเหงือกมากกว่าคนที่ไม่ได้เป็นเบาหวาน ซึ่งอาจจะทำให้ยากต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

(หน้า 58-59)

หัวข้อ ดนตรีสยบอารมณ์
☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุปวิธีที่ทำให้จิตใจสงบคือ นั่งสมาธิ, เดินเล่นในที่ที่ค่อนข้างเงียบ, อ่านหนังสือดีๆ แนวพัฒนาจิตวิญญาณ, ออกกำลังกาย, อาบน้ำอุ่นๆ ในอ่าง, พักผ่อนในที่ที่ใกล้ธรรมชาติ, ฟังดนตรีที่ผ่อนคลาย โดยเลือกเพลงที่ช้าๆเบาๆ ระดับเสียงคงเส้นคงวา, จัดเวลา 1 ชั่วโมงเต็มสำหรับการอยู่คนเดียว โดยนั่งนิ่งๆตลอดชั่วโมง ซึ่งทั้งหมดนี้จะช่วยให้จิตใจสงบและใสสะอาด รู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข

(หน้า 60-61)

หัวข้อ ร้อนกาย ร้อนใจ
☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปพื้นฐานการฝึกโยคะคือ ต้องมีศีล มีวินัย ฝึกอาสนะและฝึกควบคุมลมหายใจ ซึ่งการฝึกทั้งสองอย่างนี้จะช่วยลดการรบกวนของจิตใจได้ โดยการที่คนเรามีศีลจะช่วยลดการรบกวนภาวะแวดล้อมที่เราอยู่ร่วมกับผู้คนและสังคมได้ การที่มีวินัยจะช่วยลดภาวะสับสนภายในตัวเอง การฝึกอาสนะจะช่วยลดการรบกวนทางร่างกายที่มีผลต่อจิตใจและการฝึกลมหายใจจะช่วยให้อารมณ์สงบ ซึ่งการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องด้วยหลักการที่ถูกต้องแบบโบราณดั้งเดิม จะทำให้เราสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆได้เป็นอย่างดี

(หน้า 62-63)

หัวข้อ ระงับภัยจากความร้อน
☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปโรคฮีทสโตรกหรือโรคลมแดดชนิดไม่มีเหงื่อ มักเกิดกับคนที่ต้องทำกิจกรรมการแจ้ง คนอดนอน คนที่ดื่มเหล้าจัด ซึ่งอาการคือ ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกกระหายน้ำ วิงเวียน การปฐมพยาบาลคือ ดื่มน้ำเปล่ามากๆ นอนราบยกเท้าสูง ขุนน้ำเย็นประคบตามซอกตัวแล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล การป้องกันการเกิดฮีทสโตรก คือ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน ควรดื่มน้ำมากๆเมื่ออยู่ท่ามกลางอากาศร้อน สวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศดี

ในช่วงหน้าร้อน ต้องปกป้องเด็กๆมากเป็นพิเศษเนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มว่าจะเสี่ยงต่อการขาดน้ำสูง ซึ่งอาการอาจสังเกตได้จากริมฝีปากที่แห้งและอาการกระหายน้ำ หรือมีอาการผิวแห้ง ตัวอุ่น เวียนศีรษะ ถ้าเกิดอาการเฉียบพลันให้รีบนำเด็กเข้าที่ร่มและให้ดื่มน้ำเย็น รวมถึงเช็ดตัวเพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย วิธีการป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดอาการขาดน้ำคือ ดื่มน้ำทดแทนน้ำที่สูญเสียไป ไม่ควรดื่มน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงแสงแดดตอนเที่ยงวัน

อากาศร้อนเป็นปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมอย่างหนึ่งที่กระตุ้นให้บางคนเป็นไมเกรนได้ ซึ่งป้องกันได้โดยหลีกเลี่ยงสถานที่ที่ร้อนและแออัด หากรู้สึกไมเกรนกำลังคุกคามให้รีบหาที่นั่งพักและหลับตาพักและใช้ผ้าเย็นประคบหน้าผาก รับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำ ใช้น้ำแข็งประคบศีรษะเมื่อมีอาการปวดไมเกรน

นอกจากนั้นในหน้าร้อนยังมีโรคอุจจาระร่วง อันเนื่องมาจากการดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน วิธีป้องกันคือ ล้างมือให้สะอาด ดื่มน้ำสะอาด เลือกรับประทานอาหารที่สะอาดสุกใหม่ๆ ล้างขวดนมให้สะอาดและกำจัดขยะมูลฝอย

(หน้า 64-67)

หัวข้อ มีเช็กอย่างไรให้พิตแอนด์เฟิร์ม
☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเช็กส์ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพได้มากมาย ได้แก่ ทำให้ความดันโลหิตลดลงและช่วยลดความเครียด, ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน โดยการมีเช็กส์สัปดาห์ละ 1-2 ครั้งช่วยเพิ่มระดับแอนติบอดีที่สามารถป้องกันร่างกายจากการเป็นหวัดได้, เช็กส์เป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกาย ซึ่งช่วยเผาผลาญพลังงานได้ และช่วยให้หัวใจและหลอดเลือดมีความยืดหยุ่น ความแข็งแรงและ

ยึดหยุ่น, ช่วยเพิ่ม Self-esteem และช่วยให้มีสภาวะดีขึ้น, ลดความเสี่ยงมะเร็งต่อมลูกหมาก, ทำให้กล้ามเนื้ออู้งเชิงกรานแข็งแรงขึ้น และช่วยให้นอนหลับดีขึ้น

(หน้า 68-71)

หัวข้อ การป้องกันแสงแดด: Sun Protection

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปการสัมผัสแสงแดดมากเกินไปอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ ทั้งที่ไม่รุนแรงเช่น ผิวหนังไหม้ เป็นกระ และที่รุนแรง อาทิ มะเร็งผิวหนัง ซึ่งการป้องกันแสงแดดทำได้โดย หลีกเลี่ยงการออกกลางแจ้ง, สวมเสื้อผ้าอย่างมิดชิดเพื่อป้องกันแสงแดด, ใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของครีมกันแดด, ทาครีมกันแดดที่ป้องกันได้ทั้ง UVA และ UVB ทาซ้ำทุก 2 ชั่วโมงและหลีกเลี่ยงบริเวณใกล้ดวงตา การรักษาสำหรับผู้ที่ได้รับผลกระทบจากแสงแดดคือ ทาผลิตภัณฑ์ที่ให้ความชุ่มชื้นและปกป้องผิวหนัง และทาครีมกันแดดตามค่า SPFs โดยผู้ป่วยผิวคล้ำใช้ครีมที่มี SPF ต่ำๆได้ ส่วนคนที่ผิวขาวควรทาครีมที่มี SPF สูงๆ

(หน้า 78-81)

หัวข้อ โฟเบีย โรคกลัวอย่างรุนแรง

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปโรคกลัวอย่างรุนแรงหรือโฟเบีย คือ ความผิดปกติที่ผู้ป่วยกลัวอะไรบางอย่างเป็นอย่างมากและเป็นการกลัวที่ไม่สมเหตุผลผล ซึ่งเมื่อเจอสิ่งที่กลัวจะมีการตื่นตกใจอย่างมาก ชนิดของโฟเบียได้แก่ กลัวสัตว์ กลัวสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ บางอย่าง กลัวเลือดและเข็มฉีดยา กลัวสถานการณ์บางอย่าง สาเหตุของโฟเบียคือ ปัจจัยด้านพันธุกรรม, ปัจจัยด้านจิตใจ ซึ่งเกิดจากผู้เคยเจอเหตุการณ์อะไรมาก่อน หรือจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ที่บอกว่าโฟเบียเป็นผลจากความขัดแย้งในใจในวัยเด็กที่แก้ไขไม่ได้ ทำให้จิตใจกลไกทางจิตเปลี่ยนความขัดแย้งไปเป็นความกลัวอะไรบางอย่าง การรักษาจะรักษาเมื่อโฟเบียนั้นรบกวนชีวิตประจำวัน โดยรักษาด้วยพฤติกรรมบำบัดคือให้เผชิญกับสิ่งที่กลัว เมื่อผู้ป่วยทนได้รับไหวก็จะค่อยๆเพิ่มขนาดความรุนแรงของสิ่งที่กลัวเข้าไป

(หน้า 82-85)

หัวข้อ ลูกถูกรังแก

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ ฟื้นฟู

สรุปเด็กที่ขบถรังแกคนอื่นนั้น มักมีพื้นฐานต้องการความสนใจซึ่งเกิดจากประสบการณ์ในชีวิตที่ทำให้ตนเองไม่เป็นที่รัก ไม่มีความหมาย โดยมีแรงผลักดันมาจากสภาพในครอบครัว ในโรงเรียนและสังคมที่ละเลย และเมื่อลูกถูกรังแก สิ่งที่ต้องคำนึงคือต้องมั่นใจว่าลูกจะสามารถผ่านเหตุการณ์นี้ไปได้และกลับไปใช้ชีวิตได้อย่างปกติ ปลอดภัย โดยการพูดคุยและช่วยให้ลูกมั่นใจว่าพ่อแม่อยู่เคียงข้างและเป็นการทำให้เด็กมั่นใจว่าเขาจะมีวิธีที่จะดูแลตนเองได้

(หน้า 86-87)

หัวข้อ ยาน้ำ เรื่องอุ่นๆของคุณแม่

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟื้นฟู

สรุปวิธีการแก้ปัญหาการใช้ยาน้ำสำหรับเด็กที่ถูกต้องและเหมาะสมได้แก่ การแก้รสขมในยา ไม่ควรหยดยาลงในนมเพราะยาจะไม่ออกฤทธิ์และทำให้รสชาติเปลี่ยนซึ่งเด็กอาจจะไม่ยอมดื่มนมอีก เพราะฉะนั้นการแก้รสขมทำได้โดยเติมน้ำหวานแต่ไม่ควรเติมน้ำหวานในขวดยา ควรทำในขณะป้อนยาเท่านั้น แต่ไม่ควรทำบ่อยเพราะจะทำให้เด็กติดรสหวาน, ควรเลือกอุปกรณ์ตวงยาให้เหมาะสมกับปริมาณยาที่ต้องการ อุปกรณ์เหล่านี้จะต้องสะอาดและค่อยๆรินยาอย่ารีบร้อนเท แต่ถ้ายาเหลือจากการตวงควรทิ้ง เพราะการเทกลับอาจทำให้เกิดการปนเปื้อนได้

(หน้า 88-89)

หัวข้อ เคล็ดลับออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอให้น้ำหนักลด

☒ส่งเสริม ☐รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 50 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดก่อนนาที่ที่ร่างกายรับได้ โดยต้องออกกำลังกายต่อเนื่องตั้งแต่ 5-10 นาทีขึ้นไป ซึ่งการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักให้ได้ผลนั้นต้องมียุทธศาสตร์ประกอบดังนี้คือ ควรออกกำลังกายประมาณ 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยการนำรูปแบบการฝึกต่างๆมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมและต้องปรับเปลี่ยนความถี่ในการออกกำลังกายให้เหมาะสม, ออกกำลังกายที่ระดับความหนักตั้งแต่ 40-60% ของอัตราการเต้นสำหรับของหัวใจ, ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีแต่ไม่ควรเกิน 60 นาที, เลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บกล้ามเนื้อหรือข้อต่อ

(หน้า 90-92)



นิตยสาร Health Todayฉบับ August 2012

	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
1	หน้าปก						
2	Picasso Home Collection					✓	
3	Lady Americana (Premium Bedding)					✓	
4	สารบัญ						✓
5	Counterpain Plus					✓	
6	สารบัญ						✓
7	ครีมทาฝ้า Amela-Ex					✓	
8	Editor's Note/รายชื่อผู้จัดทำ						✓
9	การเลือกครีมกันแดดให้เหมาะกับแสงแดดในปัจจุบัน/ ครีมกันแดด Amela-Ex	✓	✓		✓	✓	
10	www.welovevaccines.comเรียนรู้เรื่องวัคซีนออนไลน์		✓				
10	อันตรายจากเครื่องสำอาง		✓				
11	กรุงเทพประกันภัย					✓	
12	ไม่รู้จักชื่อยาที่ใช้...อันตรายกว่าที่คิด		✓				
13	หอบหืด					✓	
14	เที่ยวสบายใจ ไปกับแอฟฯ สุขภาพ		✓				
15	SilDerm Stretch Mark Repair Cream					✓	
16	เคล็ดลับเค้นประโยชน์จากผัก	✓	✓				
17	สุขภาพเต็ม 100 สำหรับคนรักสุขภาพตัวจริง						✓
18-19	HEALTH LIVING -คัดกรองมะเร็งปอดที่โรงพยาบาลจุฬารัตน์ -เจลรักษาโรคสะเก็ดเงิน -โลโบชวนอรรยถึงนิวยอร์ก -Roche Children's Walk -วันผู้บริจาคโลหิตโลก -ซีเล็ค ทุ่นา โฉมใหม่						✓
20-21	ไขข้อข้องใจ อะไรคือ...ข้อเสีย / Nutrakali-flex Rosehip Powder		✓	✓		✓	
22-26	โรคบ้านหมุน		✓	✓	✓		
27	ภาวะฉุกเฉิน ป้องกันอย่างไร / บริษัท เมดไลน์ จำกัด		✓			✓	
28-29	มะเร็งรังไข่ ร้ายกว่าที่คิด		✓				
30-31	ระยะเตือน(ภัย) ความดันโลหิตสูง		✓				
32-33	เจ็บหน้าอก เพราะซีโครกอักเสบ			✓			
34-36	อาหารแม่ เพื่อทารกน้อย	✓	✓				
35	Nutrakal Vitamin C					✓	
37	ลองกานอยด์ นวัตกรรมต้านเชื้อเสื่อม / Prima Herb			✓		✓	
38	Healthy Skin Q&A: สงสัยเรื่องสิ่ว		✓				
39	Healthy Skin Q&A: ผมงูหมัดกัด			✓			
40	เห็ดพอร์โทเบลโลอบ						✓

	หัวข้อ	ส่งเสริม เสริมสร้าง	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	โฆษณา	อื่น ๆ
41	Pain Clinic: ปวดศีรษะอย่างไร...ต้องยก “ธงแดง”			✓			
42-45	หงส์: แก้วมณี วัฒนวรากุล						✓
46-47	ดนตรีหลับสบาย			✓			
48-49	“ความฝัน” ไม่มีวันหยุด						✓
50	Miracle of Wheatgrass	✓	✓	✓			
51	Harn Thai Wheatgrass Powder					✓	
52-53	โยคะดับจิต	✓					
54-55	สร้างสมดุลให้ร่างกาย ง่ายกว่าที่คิด / พาร์มาตอน แคปซูล	✓			✓	✓	
56-57	ชีวิตสดใส เมื่อร่างกายแข็งแรง	✓	✓				
58-61	วัคซีนจำเป็น...ก่อนตั้งครรภ์		✓				
62-64	ออกกำลังกาย หลังผ่าตัด (มะเร็ง) เต้านม				✓		
65	วิดิโอ แผลเรื้อรัง / บริษัท ไบโอจีนีเทค จำกัด		✓	✓		✓	
66-69	สวยอย่างปลอดภัย เมื่อใช้คอนแทคเลนส์		✓	✓			
70	เคี้ยวหมากฝรั่ง ด้านฟัน?	✓	✓				
71	หมากฝรั่ง Lotte Xylitol					✓	
72-76	Burnout...หมดไฟ ระวังซึมเศร้า		✓	✓			
77	หน้า 7 หลัง 7 ปลอดภัยจริงหรือ?/ MaybeMOMอุปกรณ์ ตรวจสอบน้ำลายเพื่อติดตามการตกไข่สำหรับผู้หญิง		✓			✓	
78-79	ล้มแล้วลุกอย่างไร						✓
80-82	ปวดคอ อย่าชะล่าใจ		✓	✓			
81	ผักเม็ด วิตามินเอ					✓	
83	HEALTHMART - อาหารเสริมโอเพล็กซ์ - ใหม่ ครีมนวดลองกานอยด์ - ซิลเดิร์มสเตียร์มาร์ค รีแพร์ครีม - หิมาลายา แอร์ลอส ครีม - “อะมิโนพลัส” โฉมใหม่						✓
84-85	เลี้ยงลูก สองวัฒนธรรม						✓
86-87	ไอโอดีน...ก็แพ้ได้		✓				
88-90	แผนฉุกเฉิน เรื่องเล่าชีวิตในโรงพยาบาล: เพราะแม่คนเดียว						✓
91	Doctor's Jokes						✓
92-94	ดูแลและปกป้อง อวัยวะเพศหญิง ตอนที่ 2		✓				
95	ใบสมัครสมาชิก HealthToday						✓
96-98	ข้อเสื่อม: Osteoarthritis			✓	✓		
99	แคปซูลครีมทาแก้ปวดเมื่อย					✓	
100	Opsite Post-Op พลาสเตอร์กันน้ำ (ปกหลัง)					✓	

วิเคราะห์นิตยสารในหมวดที่เกี่ยวกับสุขภาพ

HealthToday – August 2012

หัวข้อ การเลือกครีมกันแดดให้เหมาะกับแสงแดดในปัจจุบัน / ครีมกันแดด Amela-Ex

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☒ ฟันฟู

สรุป UVA และ UVB นั้นถ้าได้รับมากเกินไปจะทำให้ผิวไหม้ ดำคล้ำ เกิดริ้วรอย แก่ก่อนวัยและเป็นมะเร็งผิวหนังได้ เพื่อป้องกันอันตรายจากรังสี UV ควรทาครีมกันแดดที่มีค่าพีเอ 4+ และ SPF มากกว่า 60 นอกจากนั้นยังควรมีส่วนผสมของสารบำรุงเพิ่มความชุ่มชื้น และสารต้านอนุมูลอิสระเพื่อการบำรุงและฟื้นฟูผิวที่แห้งเสีย

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 9)

หัวข้อ www.welovevaccines.com เรียนรู้เรื่องวัคซีนออนไลน์

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป มูลนิธิวัคซีนเพื่อประชาชนตอบสนองไลฟ์สไตล์ยุคดิจิทัล เปิดตัวเว็บไซต์ www.welovevaccines.com เพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้องและแรงจูงใจให้คนไทยฉีดวัคซีนป้องกันโรคร้ายมากขึ้น

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 10)

หัวข้อ อันตรายจากเครื่องล้างจาน

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป เครื่องล้างจานช่วยให้ชีวิตมีความสะดวกสบายแต่การล้างจานด้วยเครื่องอาจจะไม่สะอาดเนื่องจาก เครื่องล้างจานมักจะอับชื้นซึ่งทำให้เชื้อราแพร่พันธุ์ได้

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 10)

หัวข้อ ไม่รู้จักชื่อยาที่ใช้...อันตรายกว่าที่คิด

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป สภาเภสัชกรรมเร่งรณรงค์ให้คนไทยรู้จักชื่อยาที่ใช้ อ่านฉลากให้เข้าใจ และจดบันทึกการใช้ยา เพื่อความปลอดภัยของผู้ป่วย เพราะเมื่อผู้ป่วยไม่สามารถบอกได้ว่ารับประทานยาอะไรอยู่บ้าง อาจทำให้ได้รับยาไม่ต่อเนื่อง หรือต้องได้ยาชนิดใหม่ และต้องมีการปรับขนาดยาใหม่อีก ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพโดยรวม

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 12)

หัวข้อ เทียวสบายใจไปกับแอปฯสุขภาพ

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป ในปัจจุบันมีการคิดค้นแอปพลิเคชันเกี่ยวกับสุขภาพและทางการแพทย์ที่ใช้งานบนโทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ต ออกมามากมาย เช่น The Emergency Medical Center Locator เป็นแอปฯที่ช่วยค้นหาศูนย์การแพทย์ที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียงผ่าน GPS เมื่อต้องการไปรับบริการในกรณีฉุกเฉิน, Glucose Buddy ช่วยเตือนผู้ป่วยเบาหวานตรวจและบันทึกระดับน้ำตาล, Medicine Reminder and Pill Tracker ช่วยเตือนว่าควรรับประทานยาตอนไหน เป็นต้น

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 14)

หัวข้อ เคล็ดลับเค้นประโยชน์จากผัก

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป ผักบางชนิดต้องผ่านพิธีกรรมบางอย่างจึงจะให้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ เช่น กระเทียมมีสารช่วยต้านมะเร็งและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ซึ่งการรับประทานให้ถูกวิธีคือต้องทุบหรือสับให้แหลก เพื่อให้มันปล่อยเอนไซม์ออกมาและอย่าให้กระเทียมถูกความร้อน, มะเขือเทศมีสารไลโคปีนที่ช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งต่อมลูกหมาก ซึ่งควรทำให้มะเขือเทศสุกก่อนเพื่อทำให้ไลโคปีนเป็นอิสระและเพิ่มขึ้น, มันฝรั่ง มีโปแตสเซียมและวิตามินซีสูง ไม่ควรรับประทานมันฝรั่งที่มีตาพร้อมงอกต้นอ่อน เพราะมันฝรั่งจะมีพิษ ทำให้เกิดอาการปวดหัว อาเจียน ท้องเสีย เป็นต้น

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 16)

หัวข้อ ไขข้อข้องใจ อะไรคือ...ข้อเสีย / Nutrakali-flex Rosehip Powder

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุป ข้อเสียหรือข้ออักเสบ คือ อาการปวด บวม แดง ร้อนที่บริเวณข้อ ซึ่งเกิดจากที่เนื้อเยื่อกระดูกอ่อนเริ่มเสื่อมสภาพและร่างกายเกิดการซ่อมแซมตัวเองโดยส่งสาร MMP เพื่อระดมเซลล์เม็ดเลือดขาวมาซ่อมแซม ซึ่งการสะสมเซลล์ที่มากเกินไปจะนำไปสู่การสูญเสียน้ำหล่อเลี้ยงข้อและเกิดข้อเสื่อมในที่สุด การรักษาคือการรักษาที่ต้นเหตุ คือ ยับยั้งสาร MMP เพื่อลดการเคลื่อนที่ของเม็ดเลือดขาว ซึ่งเป็นการยับยั้งการอักเสบ

Rosehip เป็นสารที่ได้จากกุหลาบสายพันธุ์ Rosa Canina ซึ่งสารนี้ทำหน้าที่ยับยั้งกระบวนการส่ง MMP และมีส่วนช่วยในการเร่งยีนให้เสริมสร้าง ซ่อมแซมกระดูกอ่อนให้แข็งแรง

โดยผู้ป่วยโรคข้อเสื่อมระยะเริ่มต้น ควรรับประทานสารสกัดจาก Rosehip วันละ 3000 มิลลิกรัมต่อเนื่องอย่างน้อยสามสัปดาห์ ส่วนผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง ควรรับประทานต่อเนื่องอย่างน้อยสามเดือน

√มีโฆษณาแฝง

(หน้า 20-21)

หัวข้อ โรคบ้านหมุน

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☒ ฟันฟู

สรุป โรคบ้านหมุน หรือโรคที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการเวียนศีรษะ บ้านหมุน โคลงเคลง รู้สึกมึนงงๆ ตากระตุก สาเหตุมาจากโรคบางอย่างเช่น โรคของหู ได้แก่ หูชั้นนอกอุดตัน หูชั้นกลาง/ชั้นในอักเสบ ท่อยูสเทเซียนทำงานผิดปกติ เป็นต้น หรือเกิดจากโรคของทางเดินประสาทและสมอง คือ เส้นประสาทการทรงตัวอักเสบ เนื้องอกของประสาททรงตัว หรือการที่เลือดไปเลี้ยงประสาททรงตัวไม่พอ เนื่องจากไขมันในเลือดสูง เบาหวาน เครียด โรคหัวใจ โดยกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นคือ ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของหู ทางเดินประสาท รวมทั้งโรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคไต การวินิจฉัยโรคนั้นจะใช้การซักประวัติ การตรวจทางหู ตา คอ จมูก ตรวจเส้นประสาท หรือตรวจพิเศษอื่นๆ

การรักษาจะรักษาตามสาเหตุของโรค, รักษาตามอาการด้วยยาและรักษาด้วยการบริหารระบบทรงตัว และเมื่อมีอาการ ควรหยุดกิจกรรมต่างๆที่ทำอยู่ ซึ่งถ้ามีอาการมาๆควรนอนหลับพักผ่อน และเพื่อไม่ให้เป็นซ้ำอีก ควรจะหลีกเลี่ยงสิ่งดัง หลีกเลี่ยงอุบัติเหตุหรือการติดเชื้อบริเวณหู ลดอาหารเค็ม, เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 22-26)

หัวข้อ ภาวะฉุกเฉิน ป้องกันอย่างไร / บริษัท เมดไลน์ จำกัด

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปการคุมกำเนิดฉุกเฉิน เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่ใช้หลังจากมีเพศสัมพันธ์เพื่อหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์อันไม่พึงประสงค์ โดยยาคุมกำเนิดฉุกเฉินนั้นมี 2 ชนิดหลักๆคือ ชนิดที่ใช้ฮอร์โมนรวมและชนิดที่ใช้ฮอร์โมนโปรเจสโตเจนอย่างเดียว โดยยาคุมกำเนิดฉุกเฉินจะมีประสิทธิภาพหากรับประทานภายใน 72 ชั่วโมงหลังการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งควรใช้ในกรณีฉุกเฉินจริงๆ เพราะยาจะมีผลข้างเคียงคือ คลื่นไส้ อาเจียน เลือดออกกระปริดกระปรอยทางช่องคลอด รวมถึงภาวะตั้งครรภ์นอกมดลูก

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 27)

หัวข้อ มะเร็งรังไข่ ร้ายกว่าที่คิด

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปมะเร็งรังไข่เป็นมะเร็งที่พบบ่อยเป็นอันดับ 5 ในผู้หญิง ซึ่งไม่ทราบถึงสาเหตุที่แท้จริงของการเกิดมะเร็งรังไข่ ซึ่งปัจจัยเสี่ยงคือ ถ้าอายุยิ่งมากความเสี่ยงก็จะยิ่งสูง กรรมพันธุ์ และการที่ร่างกายสัมผัสฮอร์โมนเอสโตรเจนนานๆ ซึ่งการตั้งครรภ์จะป้องกันความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งรังไข่ได้ วิธีการป้องกันที่ทำได้ก็คือ พยายามดูแลร่างกายให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร อยู่อย่างพอเพียงและต้องไปปรึกษาคุณหมอให้เร็วขึ้นเมื่อมีอาการผิดปกติ

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 28-29)

หัวข้อ ระยะเตือน(ภัย) ความดันโลหิตสูง

☐ส่งเสริม ☐รักษา ☒ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปโดยทั่วไปค่าความดันโลหิตที่ปกติจะอยู่ไม่เกิน 120/80 มิลลิเมตรปรอท และเกณฑ์ที่จะบอกว่าความดันโลหิตสูงนั้นคือ ค่าความดันโลหิตที่สูงกว่าหรือเท่ากับ 140/90 ซึ่งค่าระหว่าง 121-139/81-89 นั้นเป็นสิ่งที่เตือนว่ามีแนวโน้มที่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูงในอนาคตได้ถ้าไม่ระมัดระวังตัวเองให้ดีเพียงพอ ซึ่งโรคความดันโลหิตสูงนั้นเป็นภัยเงียบที่อันตราย เพราะฉะนั้นควรหาโอกาสไปตรวจตั้งแต่เนิ่นๆ

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 30-31)

หัวข้อ เจ็บหน้าอกเพราะซีโครงอักเสบ

☐ส่งเสริม ☒รักษา ☐ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปอาการเจ็บหน้าอกนอกจากเกิดจากหัวใจขาดเลือด การอักเสบของปอด กรดไหลย้อน มะเร็งหลอดอาหารแล้ว อาจเกิดจาก ซีโครงอักเสบได้ ซึ่งการอักเสบของกระดูกซีโครงเรียกว่า Costochondritis จะมีอาการปวดและกดเจ็บตรงข้อต่อคอสเตอรันัล หรืออาจจะมีอาการปวดตื้อๆในบริเวณกระดูกอกไก่ เพื่อให้แพทย์วินิจฉัยให้ถูกต้องขึ้นได้นั้นผู้ป่วยควรจะสามารถบอกได้ว่าปวดอย่างไร ทำท่าไหนแล้วปวดมากขึ้น ซึ่งอาการของโรคนี้ส่วนมากจะหายไปเองได้ในเวลาไม่นาน แต่บางครั้งอาจจะรักษาโดยใช้ยาแก้ปวดร่วมด้วย

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 32-33)

หัวข้อ อาหารแม่เพื่อทารกน้อย

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปอาหารที่แม่กินจะกลายเป็นสารอาหารในน้ำนมให้ลูก อาหารสำหรับคุณแม่ลูกอ่อนจึงต้องมีทั้งสารอาหารที่ครบถ้วนและในปริมาณที่เพียงพอ เพราะหากแม่ได้รับอาหารไม่เพียงพอ ร่างกายจะดึงส่วนที่ขาดจากส่วนที่เคยเก็บสะสมไว้มาใช้เพื่อเติมเต็มให้กับน้ำนม ซึ่งหากแม่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพออยู่เสมอจะทำให้ปริมาณน้ำมน้อยลงได้

ช่วงที่อยู่ระหว่างให้นมลูกคุณแม่ควรได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน วิตามินและเกลือแร่ เนื่องจากสารอาหารเหล่านี้จะเป็นสารอาหารในน้ำนม โดยโปรตีนนั้นควรทานเนื้อสัตว์ชนิดที่ไม่ติดมันหรือไขมันน้อย ส่วนวิตามินได้จากรับประทานผักผลไม้ในครบทุกสี ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน พักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 34-36)

หัวข้อ ลองกานอยด์ นวัตกรรมด้านเชื้อล่อม

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปเชื้อเชื้อล่อมเกิดจากเชื้อเชื้อล่อมใช้งานมานาน หรือเกิดจากน้ำหนักตัวมากเกินไปจนเกิดการออกกำลังกายไม่ถูกวิธีทำให้เกิดเชื้อเชื้อล่อมได้ อาการเริ่มแรกคือ เสียงกรอกรบในช่อง อาการข้อติดขัดไม่ออก และถ้ามีอาการรุนแรงอาจทำให้ข้อเข่าคดงอได้ วิธีการรักษามีตั้งแต่รับประทานยาแก้ปวด ยาลดการอักเสบ ฉีดยาเข้าข้อเข่าหรือการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม ซึ่งอาจจะมีผลข้างเคียงได้ อย่างไรก็ตามในปัจจุบัน มีการวิจัยและพัฒนาสารสกัดจากเม็ดลำไยออกมาเป็นครีมลองกานอยด์เพื่อใช้รักษาโรคข้อล่อม อีกทั้งยังสามารถใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อและเอ็นอักเสบได้อีกด้วย

√มีโฆษณาแฝง

(หน้า 37)

หัวข้อ Healthy Skin Q&A: สงสัยเรื่องสิว

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปสิวบวมมากในวัยรุ่น แต่ในวัยอื่นๆอาจจะเป็นสิวได้เช่นกันเมื่อมีสิ่งมากระตุ้น เช่น เครื่องสำอาง ความเครียด และเมื่อเป็นสิวลอกเสบไม่ควรบีบ เพราะจะทำให้อาการแย่ลง นอกจากนั้นแสงแดดไม่มีส่วนช่วยให้สิวลดขึ้น มีแต่จะทำให้สิวกำเริบ ผิวเหี่ยวและเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนัง

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 38)

หัวข้อ Healthy Skin Q&A: ผมงูหมัดกัด

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปลักษณะตุ่มหมัดกัดมักเป็นตุ่มนูนแดงมีจุดอยู่ตรงกลาง มักเป็นตามแขนขาเพราะเป็นตำแหน่งที่มักสัมผัสสัตว์เลี้ยง การรักษา แพทย์มักจะรักษาตามอาการเช่น ถ้ามีอาการคันอาจให้ทายาสเตียรอยด์ หรือให้กินยาแก้แพ้ หรือใช้สมุนไพรเสลดพังพอนทา ในกรณีเกาจนติดเชื้ออาจใช้ครีมปฏิชีวนะทา

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 39)

หัวข้อ Pain Clinic: ปวดศีรษะอย่างไร...ต้องยก “ธงแดง”

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปอาการปวดศีรษะที่เป็นอันตรายนั้นจะรู้ได้จากสัญญาณอันตรายหรือธงแดง คือ อาการปวดศีรษะที่เริ่มเป็นเมื่ออายุมากกว่า 50 ปี อาการปวดศีรษะที่ไม่เคยเป็นมาก่อนมีอาการฉับพลันรุนแรง อาการปวดที่เป็นมากขึ้นเรื่อยๆหรือมีอาการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่เคยปวด หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย ซึ่งเมื่อไปพบแพทย์นั้นควรบอกให้ได้ว่า อาการเริ่มต้นเป็นอย่างไร บริเวณที่ปวด ระยะเวลาและความถี่ของอาการ รวมถึงอาการร่วมเพื่อให้การวินิจฉัยเป็นไปอย่างถูกต้องแม่นยำมากที่สุด

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 41)

หัวข้อ ดนตรีหลับสบาย

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปมีผลการวิจัยทางการแพทย์หลายๆงานวิจัย สรุปออกมาได้ว่า ผู้ที่มีปัญหาเรื่องนอนหลับยาก เมื่อได้ฟังเพลงคลาสสิกบรรเลงเบาๆก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสนิทได้เร็วขึ้น นอกจากนั้นการเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ เช่น เสียงน้ำตก เสียงคลื่นในทะเล ฟังก่อนนอน ก็ยังช่วยทำให้คนที่มีปัญหาหลับยากเป็นประจำเกิดความรู้สึกสงบ ผ่อนคลายและนอนหลับง่ายขึ้น

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 46-47)

หัวข้อ Miracle of Wheatgrass

☒ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปต้นอ่อนข้าวสาลีนั้นมีประโยชน์มากมาย โดยสารประกอบในต้นกล้าข้าวสาลีช่วยทำความสะอาดเลือดและสิ่งตกค้างในอวัยวะต่างๆ ช่วยลดความดันโลหิต บรรเทาอาการปวดภายใน ช่วยปรับสภาพร่างกายให้เป็นดั่งซึ่งช่วยลดความเป็นกรดในร่างกาย ช่วยให้ตับทำงานได้ดีขึ้น ป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระ

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 50)

หัวข้อ โยคะดับจิต

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปปรมณธรรม คือ การฝึกโดยใช้ลมหายใจเป็นหลัก ฝึกจิตให้เพ่งจ้องอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก ในขณะที่ฝึกเมื่อใดที่มีความคิดอะไรเกิดขึ้นก็ให้ปล่อยให้มันผ่านไป ไม่หลงไปตามความคิด ในทางโยคะมีคำอธิบายเรื่องจิตไว้ว่า จะมีพฤติกรรมของมันเป็นไปตามธรรมชาติ 5 ชนิดคือ บางครั้งก็ออกไปรับรู้ความรู้สึกที่ถูกต้อง ความรู้ที่ผิด ไปอยู่กับความคิดหรือจินตนาการ ความทรงจำหรือไม่ก็หลับใหล ซึ่งโยคีทั้งหลายจึงพยายามฝึกตนเพื่อที่จะดับพฤติกรรมของจิตเหล่านี้ให้ลดลงหรือดับไปในที่สุด

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 52-53)

หัวข้อ สร้างสมดุลให้ร่างกาย ง่ายกว่าที่คิด / พาร์มาตอน แคปซูล

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ ฟันฟู

สรุปอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน เป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้ร่างกายของเราเกิดความสมดุลและมีสุขภาพดี แต่การดำเนินชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบันทำให้หลายๆคนละเลยสิ่งเหล่านี้ไป อีกทั้งยังต้องเผชิญกับความเครียดด้วย ทำให้อาหารเสริมกลายเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับคนที่ต้องการมีสุขภาพดีแต่ไม่มีเวลาดูแลตัวเอง แต่อย่างไรก็ตาม การรับประทานอาหารเสริมควรอยู่ในปริมาณที่เหมาะสมและเลือกเฉพาะในส่วนที่ขาด

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 54-55)

หัวข้อ ชีวิตสดใส เมื่อร่างกายแข็งแรง

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปชีวิตที่สดใสสมวัยของเอสเธอร์ นักแสดงสาวนั้นมาจากการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงโดย ออกกำลังกาย สัปดาห์ละสามครั้ง, ทาโลชั่นและขัดผิวอยู่เสมอ, ทาครีมกันแดดทุกครั้งที่อยู่กลางแจ้ง, รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ โดยเฉพาะผักและผลไม้, นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอและไม่เครียด

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 56-57)

หัวข้อ วัคซีนจำเป็น...ก่อนตั้งครรภ์

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปวัคซีนเป็นสารที่กระตุ้นให้ร่างกายคนเราสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันตนเองจากการติดเชื้อต่างๆ ซึ่งการได้รับ วัคซีนก่อนการตั้งครรภ์จะสามารถป้องกันการติดเชื้อระหว่างตั้งครรภ์ได้ และลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากแม่สู่ลูก เพราะฉะนั้นเมื่อเริ่มวางแผนการตั้งครรภ์จึงควรปรึกษาแพทย์ เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับวัคซีนแต่ละชนิดที่มีความจำเป็นและ ควรรับวัคซีนก่อนการตั้งครรภ์ โดยวัคซีนที่จำเป็นสำหรับหญิงเตรียมตั้งครรภ์ได้แก่ วัคซีนป้องกันโรคหัด หัดเยอรมัน คางทูม อีสุกอีใส, วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่, วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก, วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก, วัคซีน ป้องกันไวรัสตับอักเสบบี เป็นต้น อย่างไรก็ตามผู้ที่มิประวัติแพ้ไข่ควรแจ้งแพทย์ทราบและไม่ควรได้รับวัคซีนที่ผลิตหรือมีส่วนประกอบจากไข่ และการฉีดวัคซีนซ้ำไม่ก่อให้เกิดอันตรายแต่อย่างใด

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 58-61)

หัวข้อ ออกกำลังกาย หลังผ่าตัด (มะเร็ง) เต้านม

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุปปัจจุบันผู้หญิงเป็นมะเร็งเต้านมกันมากขึ้น และบางคนนั้นต้องตัดเอาต่อมน้ำเหลืองบางส่วนหรือตัดเอาเต้านมที่เป็นมะเร็งออกไป ซึ่งการผ่าตัดนั้นอาจจะส่งผลให้แขนข้างที่ผ่าตัดไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เหมือนปกติ ซึ่งการออกกำลังกาย สามารถช่วยแก้ปัญหานี้ได้ โดยจะแบ่งออกเป็น 4 ช่วงคือ ช่วงที่ 1-2 คือช่วงหลังจากการผ่าตัดจนถึง 6 สัปดาห์ ตัวอย่างทำ ออกกำลังกายคือ นอนหงายประสานมือไว้ที่ท้ายทอยและกดศอกให้แนบกับพื้น เป็นต้น ช่วงที่ 3 หลังการผ่าตัด 6-10 สัปดาห์ เป็นช่วงที่กล้ามเนื้อแข็งแรงมากขึ้น ซึ่งสามารถออกกำลังกายที่ต้องใช้น้ำหนักมากขึ้นได้ เช่น ดัมเบลล์ เป็นต้น ช่วงที่ 4 คือ หลังจากผ่าตัด 10 สัปดาห์ ควรออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหวบริเวณหัวไหล่และแขนอย่างต่อเนื่อง นอกจากนั้นควรออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับส่วนอื่นๆของร่างกายด้วย

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 62-64)

หัวข้อ วิตามิน แผลเรื้อรัง / บริษัท ไบโอดีเนติก จำกัด

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปแผลเรื้อรังจากหลอดเลือดดำที่ขาเป็นสาเหตุที่สำคัญชนิดหนึ่งซึ่งพบได้มากของแผลเรื้อรังที่ขา สาเหตุเกิดจาก ขาดการออกกำลังกาย อายุมากขึ้นและกรรมพันธุ์ ส่วนอาการที่พบบ่อยคือ รู้สึกขาเมื่อยล้า เนื่องจากหลอดเลือดดำที่ขา มีความดันสูงขึ้น เป็นเหตุให้ผิวหนังถูกทำลายและแตกเป็นแผล การรักษา ระยะที่เป็นเส้นเลือดอุดตัน การรับประทานยาจะช่วย บรรเทาอาการได้ ส่วนแผลเรื้อรังนั้น ถ้ามีขนาดใหญ่จะรักษาโดยการทำความสะอาดแผลและใช้วัสดุปิดแผลและใช้ผ้าพันขา ด้วย แต่ในปัจจุบันมีเทคโนโลยีที่ช่วยในการสมานแผลคือ นำ Epidermal Growth Factor มาสังเคราะห์ในรูปแบบเจลทา แผล ซึ่งทำให้แผลหายเร็วขึ้นได้

√มีโฆษณาแฝง

(หน้า 65)

หัวข้อ สวอยอย่างปลอดภัย เมื่อใช้คอนแทคเลนส์

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปคอนแทคเลนส์มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ซึ่งควรรู้และระมัดระวังเพื่อความปลอดภัยของดวงตา โดยคอนแทคเลนส์มีประโยชน์คือ เพื่อแก้สายตาผิดปกติ เพื่อความสวยงาม และเพื่อใช้รักษาโรคของตาต่าบางชนิดซึ่งข้อดี/ข้อเสียของคอนแทคเลนส์เมื่อเทียบกับแว่นตาคือ คล่องตัวมากกว่า มองเห็นได้กว้างกว่า สวยงามมากกว่า แต่ราคาแพงกว่า ใ้ยากกว่า และต้องรักษาความสะอาดสูงมาก เนื่องจากถ้ารักษาความสะอาดไม่ดีอาจเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน เช่น เกิดภาวะตาต่าขาดออกซิเจน เกิดอาการแพ้หลังจากใช้ไปนานๆ ขอบเลนส์อาจกดบริเวณขอบกระจกตา หรือเกิดการติดเชื้อซึ่งเป็นอันตรายมาก โดยก่อนใช้คอนแทคเลนส์ควรไปประกอบคอนแทคเลนส์กับผู้เชี่ยวชาญ ใช้คอนแทคเลนส์ให้ถูกประเภท ปฏิบัติตามคำแนะนำจากผู้ประกอบอย่างเคร่งครัดและรักษาความสะอาดอยู่เสมอ

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 66-69)

หัวข้อ เคี้ยวหมากฝรั่ง ด้านฟันผุ?

☒ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปในสมัยแรกของหมากฝรั่งนั้นจะมีการผสมน้ำตาลกลูโคส ซึ่งแบคทีเรียจะเปลี่ยนน้ำตาลเหล่านั้นเป็นกรดซึ่งเป็นอันตรายต่อเหงือกและฟันได้ ในปัจจุบันจึงเปลี่ยนจากน้ำตาลเหล่านั้นเป็นสารอื่นๆที่แบคทีเรียไม่สามารถเปลี่ยนเป็นกรดได้ เช่น โซลิทอลหรือบิทอลเป็นต้น โดยประโยชน์ของการเคี้ยวหมากฝรั่งคือ จะช่วยเพิ่มอัตราการไหลของน้ำลายมากขึ้น ซึ่งจะช่วยชะล้างทำความสะอาดคราบอาหาร ช่วยปรับความเข้มข้นของกรดให้เป็นกลาง และช่วยเพิ่มแคลเซียมและฟอสเฟต ซึ่งมีผลต่อการเสริมสร้างของเปลือกฟันให้แข็งแรงมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามก็ยังคงควรทำความสะอาดฟันควบคู่ไปด้วย

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 70)

หัวข้อ Burnout...หมดไฟ ระวังซึมเศร้า

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ฟื้นฟู

สรุปBurnout คือ ความรู้สึกอ่อนล้าทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ อันเกิดจากการที่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นเวลานานๆ พบได้ใน 15-50% ของคนทำงาน ซึ่งผลเสียของ Burnout คือ จะขาดงานบ่อย มีอัตราการลาป่วยมากกว่าคนทั่วไป 2-7 เท่า มีโรคที่พบบ่อยคือ ปวดศีรษะ โรคระบบทางเดินอาหารและไข้หวัด นอกจากนั้นยังไม่มีความกระตือรือร้นในการทำงาน ประสิทธิภาพในการทำงานแยลงและอาจกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ สาเหตุ Burnout นั้นเกิดขึ้นทั้งจากตัวบุคคล เนื่องจากเป็นคนคาดหวังมากเกินไป ไม่ยืดหยุ่นและนิยมความสมบูรณ์แบบ, จากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์อันดีต่อกันในหมู่เพื่อนร่วมงาน, จากสิ่งแวดล้อม เช่น ค่าตอบแทน ลักษณะงานที่เคร่งเครียด หรือจากองค์กร เช่น ขาดสิ่งจูงใจในการทำงาน องค์กรไม่มีความยุติธรรม การบริหารงานที่ยุ่งยาก ซับซ้อน เป็นต้น การแก้ไขนั้นนั้นต้องแก้ไขทั้งตัวบุคคลและองค์กรคือ ในระดับบุคคล ควรรู้จักวิธีการปรับตัว ลดความเครียดจากการทำงาน ปรับชีวิตให้สมดุล และถ้าเป็นโรคซึมเศร้าก็ควรไปพบแพทย์ ส่วนในระดับองค์กรแก้ไขได้โดย สร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน มีรายได้ที่เหมาะสมกับงาน ลดภาระงานที่ไม่จำเป็น ปรับปรุงระบบการบริหารงานให้คล่องตัว เป็นต้น

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 72-76)

หัวข้อ หน้า 7 หลัง 7 ปลอดภัยจริงหรือ? / Maybe MOMอุปกรณ์ตรวจสอบน้ำลายเพื่อติดตามการตกไข่สำหรับผู้หญิง

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปการนับช่วงระยะเวลาของรอบเดือนที่จะไม่เกิดการตั้งครรภ์หากมีเพศสัมพันธ์ หรือที่เรียกว่าระยะปลอดภัยนั้น มักจะแนะนำกันคือ หน้า 7 หลัง 7 ซึ่งจริงๆแล้วการนับเหมาะเป็น 7 วันนั้นอาจมีข้อผิดพลาดได้ เนื่องจากรอบเดือนที่เคยสม่ำเสมอของผู้หญิงแต่ละคนนั้นมีช่วงเวลาหรือปัจจัยเล็กน้อยๆบางอย่างที่แตกต่างไป การคำนวณระยะปลอดภัยนั้นจึงยาก และมีโอกาสผิดพลาดได้ แต่ในปัจจุบันมีชุดตรวจการตกไข่จำหน่าย ซึ่งจะช่วยวางแผนการตั้งครรภ์ได้ตามความต้องการ

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 77)

หัวข้อ ปวดคอ อย่าชะล่าใจ

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปสาเหตุของการปวดคอนั้นมาจากหลายอวัยวะ ได้แก่ กล้ามเนื้อคอ เนื่องจากกล้ามเนื้อเกร็งหรือเกิดอุบัติเหตุ, กระดูกคอ เกิดจากข้อหรือกระดูกคอเสื่อม, รากประสาท เกิดจากรากประสาทถูกกดทับหรือระคายเคือง อาการคือ ปวดตื้อๆ เมื่อยๆบริเวณต้นคอ แต่บางคนอาจมีอาการรุนแรงอย่างอื่นร่วมด้วย เช่น ชาที่แขนหรือมือ เป็นไข้ ปวดบวมแดงบริเวณคอ หรือกลืนลำบาก เป็นต้น แนวทางในการบรรเทาอาการคือ บริหารกล้ามเนื้อคอให้แข็งแรงขึ้น, หากมีโรคกระดูกพรุนร่วมด้วย ควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมเพิ่ม, ถ้าแพทย์ให้ยาบรรเทาอาการปวด ควรรับประทานในขนาดและเวลาตามที่แพทย์สั่ง, สวมปลอกคอชนิดนิ่ม, การประคบร้อน-เย็น, การยืดกล้ามเนื้อ ฯลฯ

ผู้สูงอายุสามารถป้องกันอาการปวดคอได้ด้วยการปฏิบัติตัวดังนี้ ปรับท่าทางในการทำงาน, หยุดพักเป็นช่วงๆเมื่อทำอะไรรานานๆ, บริหารกล้ามเนื้อคอให้แข็งแรง, รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและวิตามินดีเพิ่มขึ้น

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 80-82)

หัวข้อ ไอโอดีน...ก็แพ้ได้

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปไอโอดีนนั้นมีทั้งที่อยู่ในอาหาร อยู่ในยา (เช่น หิงเจอร์ไอโอดีน) และรวมไปถึงในสารที่แพทย์ใช้ในกระบวนการตรวจวินิจฉัยโรคที่เรียกว่าสารทึบรังสี ซึ่งทุกคนมีโอกาสสัมผัสไอโอดีนในรูปแบบต่างๆและบางคนมีโอกาสจะแพ้ไอโอดีนได้ แต่จำนวนคนที่แพ้ไอโอดีนนั้นมีจำนวนน้อยมาก และส่วนมากมักจะเป็นการแพ้ส่วนประกอบอื่นๆที่มีไอโอดีน ไม่ได้แพ้ไอโอดีนจริงๆ และการแพ้ไอโอดีนนั้นไม่เกี่ยวข้องกับการแพ้อาหารทะเลหรือผู้ที่แพ้อาหารทะเลก็ไม่เกี่ยวข้องกับการที่แพ้ไอโอดีน แต่อย่างไรก็ตามหากรับประทานเกลือไอโอดีนแล้วเกิดอาการผิดปกติ แล้วไม่แน่ใจว่าแพ้เกลือหรือไม่ ก็ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อขอคำแนะนำ

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 86-87)

หัวข้อ ดูแลและปกป้อง อวัยวะเพศหญิง ตอนที่ 2

☐ ส่งเสริม ☐ รักษา ☒ ป้องกัน ☐ ฟันฟู

สรุปวิธีดูแลอวัยวะเพศของผู้หญิงได้แก่ สารคัดหลั่งที่ออกมาจากช่องคลอดนั้นเป็นสิ่งปกติ แต่ถ้าสารเหล่านั้นมีกลิ่นแรงหรือสีเข้มจัด มีอาการคันควรรีบไปพบสูติรีแพทย์, การล้างอวัยวะเพศนั้น จริงๆแล้วไม่ควรสวนล้างช่องคลอด แต่ถ้าจะล้างน้ำเปล่าคือทางเลือกที่ดีที่สุด แต่เพื่อความมั่นใจและอยากใช้สบู่ ควรเลือกสบู่ที่มีการผสมของน้ำหอมหรือสารต้านเชื้อแบคทีเรีย เพราะจะไปสร้างผลกระทบกับสมดุลของช่องคลอดได้, ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ และควรตรวจมะเร็งปากมดลูกอย่างน้อยปีละครั้ง

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 92-94)

หัวข้อ ข้อเสื่อม: Osteoarthritis

☐ ส่งเสริม ☒ รักษา ☐ ป้องกัน ☒ฟื้นฟู

สรุปข้อเสื่อมเป็นโรคที่พบได้บ่อย เกิดจากการใช้ข้อมากเกินไป ใช้ผิดวิธีหรืออายุมากขึ้น มักเกิดกับข้อเข่า ข้อกระดูกสันหลังระดับเอวและคอ ข้อนิ้วมือนิ้วเท้า ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอาจมีผลทำให้ข้อผิดรูปและพิการได้

การรักษาได้แก่ รับประทานยาแก้ปวดหรือใช้ครีมทา, รับประทานยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์, ใช้อาบน้ำร้อนร่วมกับการออกกำลังกาย, ใช้อาบน้ำร้อนที่ปรับเปลี่ยนการดำเนินโรค ฯลฯ ซึ่งการรักษาแต่ละชนิดจะมีผลข้างเคียงแตกต่างกันไป เพราะฉะนั้นต้องใช้ตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ป่วย

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยคือ ผู้ป่วยควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกออกกำลังกายประเภทที่ไม่ทำให้ข้อปวดเพิ่มขึ้น, ประคบร้อน-เย็นอาจช่วยบรรเทาอาการปวดได้, รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

×มีโฆษณาแฝง

(หน้า 96-



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) ดร.ศรียัฐ ภักดีธนชิต

ตำแหน่งปัจจุบัน

อาจารย์ประจำวิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หน่วยงานที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และ e-mail

วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม 02-259-2343 Email : srirath@swu.ac.th

ประวัติการศึกษา

ปริญญาเอก : Biological Sciences:Neurosciences, Illinois State University

ปริญญาโท : วท.ม. (กายวิภาคศาสตร์), มหาวิทยาลัยมหิดล

ปริญญาตรี : วท.บ. (กายภาพบำบัด), มหาวิทยาลัยมหิดล





บทสรุปผู้บริหาร

ชื่อโครงการ

(ภาษาไทย) การวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารด้านสุขภาพไทย

(ภาษาอังกฤษ) The content analysis of Thai Health Magazines

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์เนื้อหาและรูปแบบต่างๆของเนื้อหาและข้อมูลในนิตยสารสุขภาพของไทย.
2. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านสุขภาพของไทย
3. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบโฆษณาต่างๆในนิตยสารสุขภาพของไทย
4. เพื่อศึกษาแนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทย

ที่มาของการวิจัย

การเปลี่ยนแปลงของภาวะทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของประชาชนอย่างกว้างขวาง ความต้องการในเรื่องการพัฒนาค้นในประเทศเพื่อเป็นรากฐานแห่งการพัฒนาประเทศ ตามแนวพระราชดำรัส “เศรษฐกิจพอเพียง” ทำให้การดูแลสุขภาพโดยรวมของประชาชนในประเทศไทยแตกต่างไปจากเดิมอย่างเห็นได้ชัด สืบเนื่องมาจากแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ซึ่งเป็นแผนยุทธศาสตร์ที่จัดทำขึ้นเพื่อชี้้นำการพัฒนาสุขภาพในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2555-2559) นั้น เป้าหมายสำคัญคือ มุ่งพัฒนากายใต้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสร้างเอกภาพและธรรมาภิบาลในการอภิบาลระบบสุขภาพ ให้ความสำคัญกับการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคม มุ่งเน้นการสร้างหลักประกันและการจัดบริการที่ครอบคลุมเป็นธรรมเห็นคุณค่าของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการ ให้ประชาชน ชุมชน ท้องถิ่น และภาคีเครือข่ายมีศักยภาพ และสามารถสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคลดการเจ็บป่วยจากโรคที่ป้องกันได้หรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ มีการใช้ภูมิปัญญาไทยและมีส่วนร่วมจัดการปัญหาสุขภาพของตนเองและสังคมได้ ในช่วงท้ายของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับปัจจุบันคือ การที่ประชาชนเล็งเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพโดยตนเองมากขึ้น เพราะปัญหาสุขภาพอนามัย โรคภัยไข้เจ็บ ถือเป็นเรื่องสำคัญยิ่งโดยการดูแลสุขภาพนั้น เป็นกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในการที่จะดำรงไว้ หรือทำให้ดีขึ้นเกี่ยวกับชีวิต สุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ดังนั้น การดูแลสุขภาพตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลและครอบครัวมีความริเริ่มที่จะรับผิดชอบในการพัฒนาการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อช่วยลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากโรคและเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ

ป้องกันและตรวจค้นเกี่ยวกับโรคและการรักษา (Pender, 1996) โดยการเปลี่ยนแปลงนี้ได้สะท้อนให้เห็นได้ชัดทางด้านสื่อต่าง ๆ ที่พบในปัจจุบัน โดยพบว่าสื่อต่าง ๆ หันมาให้ความสำคัญกับการให้ความรู้หรือเน้นย้ำเกี่ยวกับองค์ความรู้ทางด้านสุขภาพมากขึ้น ซึ่งสามารถสังเกตได้จากปริมาณรายการโทรทัศน์ วิทยุ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ หรือหนังสือพ็อกเก็ตบุ๊กต่าง ๆ ที่มีปริมาณมากขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้สะท้อนให้ตระหนักถึงความสำคัญของสื่อมวลชนต่อการดูแลสุขภาพของประชาชนในประเทศ

สื่อมวลชนนั้นนับได้ว่าเป็นพลังใหญ่ในการเปลี่ยนแปลงทิศทางการดำเนินชีวิตของเนื่องจากสามารถเข้าถึงประชาชนเป็นจำนวนมากได้อย่างรวดเร็วในเวลาเดียวกันจึงกลายเป็นสถาบันหนึ่งที่มีศักยภาพในการช่วยเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารแก่ประชาชน มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมของประชาชนในระดับหนึ่ง สอดคล้องกับที่วิลเบอร์ ชแรมม์ (Wilbur Schramm) ได้กล่าวว่า สื่อมวลชน เปรียบเทียบได้กับการเป็นครูเพื่อเตรียมสมาชิกในสังคมให้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ สอนทักษะการปฏิบัติตนตลอดจนปลูกฝังค่านิยมที่เหมาะสมในสังคม (ปาริชาติ สถาปิตานนท์ และคณะ, 2546) ดังนั้นข้อมูลข่าวสารในสื่อ จึงเป็นปัจจัยสำคัญของการได้รับโอกาสในด้านสุขภาพอนามัย ถ้าประชาชนได้รับความรู้ ความเข้าใจด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและรักษาโรค ก็ย่อมเพิ่มศักยภาพในการดูแลสุขภาพของบุคคลนั้น (นารากร สมบัติสวัสดิ์, 2546)

การใช้สื่อมวลชนเพื่อการสื่อสารประเด็นสุขภาพต่าง ๆ นับว่าเป็นอีกกลไกหนึ่งในการที่จะใช้เครื่องมือในการช่วยสร้างกระบวนการต่าง ๆ สำหรับการสร้างสุขภาพที่ดีโดยทั่วกัน (กมลรัฐ อินทรทัศน์, 2547) โดยการใช้สื่อสารเพื่อสุขภาพมีบทบาทหน้าที่ในการช่วยงานด้านสุขภาพ ดังนี้

1. การให้ความรู้สุขภาพ
2. การเสนอแนะพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งกาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ (ปัญญา)
3. การสร้างความเข้าใจร่วมกันด้านสุขภาพ
4. การชักจูงใจทั้งในระดับปัจเจก กลุ่ม ชุมชน และนโยบาย
5. การสร้างภาพลักษณ์ให้กับองค์กร

โดยการใช้สื่อสารเพื่อสุขภาพจะเน้นที่การถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค รวมทั้งการตลาดเพื่อสุขภาพโดยสื่อมวลชนที่ใช้ในด้านสาธารณสุขอาจพิจารณาได้ (ประมะ สตะเวทิน, 2546) ดังนี้

1. สื่อสิ่งพิมพ์ อาทิ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ที่ได้สอดแทรกข่าวสารด้านสุขภาพไว้เสมอ สารที่ปรากฏออกมามักจะจูงใจและเรียกความสนใจของผู้อ่านเพราะเป็นเรื่องใกล้ตัวทันสมัย ทันเหตุการณ์ สำหรับนิตยสารนั้นมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ นิตยสารเพื่อสุขภาพและอนามัยโดยตรง เช่น นิตยสารหมอชาวบ้าน ซึ่งไม่ได้มีจุดมุ่งหมายด้านการค้า แต่มุ่งถ่ายทอดความรู้ และนิตยสารเพื่อความบันเทิงทั่วไปที่ได้สอดแทรกเนื้อหาทางด้านสาธารณสุขเอาไว้

2. สื่อภาพและเสียง ได้แก่ วิทยูและโทรทัศน์ ซึ่งมีรายการเกี่ยวกับสุขภาพและอนามัยจำนวนมาก ทั้งในรูปสื่อดแทรกในรายการบันเทิง และบทความทางวิชาการออกอากาศเป็นประจำ

จะเห็นได้ว่า การใช้สื่อมวลชนเพื่อการสื่อสารประเด็นสุขภาพต่าง ๆ นั้นมีสื่อมวลชนหลายรูปแบบด้วยกัน สื่อสิ่งพิมพ์ อาทิ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร สื่อภาพและเสียง ได้แก่ วิทยูและโทรทัศน์ ซึ่งมีข้อดีในการเผยแพร่ข้อมูลแตกต่างกันออกไป โดยสื่อที่มีผลระยะยาวต่ออิทธิพลการรับรู้และเจตคตินั้น ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ เพราะการอ่านจะทำให้ผู้อ่านจดจำได้ง่ายและยาวนานโดยสื่อสิ่งพิมพ์นั้นมีหลายประเภทด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ วารสาร นิตยสาร หนังสือพิมพ์ จุลสาร ไปสเตอร์ เป็นต้น นิตยสารเป็นสื่อมวลชนหนึ่งที่มีคุณลักษณะเฉพาะด้าน และเหมาะสมที่จะเป็นสื่อในการให้ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างประโยชน์ด้านสุขภาพแก่ประชาชนอย่างมาก ด้วยเหตุที่ว่าสื่อนิตยสารสามารถให้รายละเอียดของเนื้อหาได้มากมายหลายประเภท นำเสนอมุ่งให้ความรู้เฉพาะด้านได้ดี มีขนาดกะทัดรัดง่ายแก่การพกพาไปอ่านยังสถานที่ต่าง ๆ และเก็บเนื้อหาไว้อ่านในภายหลังหรือตลอดไปได้ อีกทั้งนิตยสารอยู่กับผู้อ่านได้นานจึงทำให้สามารถกระตุ้นผู้อ่านให้เกิดการรับรู้ประโยชน์ได้มากในลักษณะที่ส่งผลแบบค่อย ๆ เป็นไป(นิคซันนิ พฤติวนาสันต์, 2552)ซึ่งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mohan J. Dutta-Bergman (2004) ที่ได้พบว่า คนที่มีจิตสำนึกในเรื่องการดูแลสุขภาพมาก จะมีพฤติกรรมการเปิดรับนิตยสารสุขภาพเพื่อแสวงหาข้อมูลข่าวสารสุขภาพมากกว่าสื่อประเภทอื่นด้วย

เมื่อเปรียบเทียบนิตยสารกับสื่อมวลชนประเภทอื่น นิตยสารจะมีข้อได้เปรียบ (วิรัช ลภีรัตนกุล, 2538) ดังนี้

1. นิตยสารสามารถเสนอเนื้อหาเรื่องราวเฉพาะเรื่อง หรือวิเคราะห์เจาะแง่มุมต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งกว่า เพราะมีเวลามากพอในการเตรียมต้นฉบับและแสวงหาข้อมูลอย่างละเอียดในแต่ละเรื่อง ในขณะที่วิทยู โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์ไม่สามารถกระทำได้

2. นิตยสารสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายเฉพาะได้

3. นิตยสารมีแนวโน้มที่จะนำเสนอเรื่องราวที่เป็นสาระประโยชน์ หรือเป็นแก่นสารแก่ผู้อ่านมากกว่าการนำเสนอข่าวหรือนามข่าวด่วนหรือความบันเทิงเรีงมย์แต่เพียงอย่างเดียว ยิ่งไปกว่านั้นบรรณาธิการควรเสนอเนื้อหาสาระที่คาดว่าจะป็นสิ่งที่น่าสนใจกับผู้อ่าน เพราะเมื่อผู้อ่านเกิดความสนใจในเนื้อหาของนิตยสารแล้ว ก็จะมีการยอมรับและความนิยมในนิตยสาร และเนื้อหาสาระควรจะมีหลากหลายเพื่อที่ผู้อ่านแต่ละคนจะได้มีจุดสนใจของตนเองในนิตยสาร

4. นิตยสารอ่านได้นานกว่าหนังสือพิมพ์ ผู้อ่านมีเวลาที่จะอ่านมากกว่าการอ่าน ฟัง หรือดูอย่างฉาบฉวยรวดเร็วแบบสื่ออื่น

5. นิตยสารสามารถสร้างหรือเปลี่ยนความคิดเห็นผู้อ่านได้ง่าย นิตยสารจึงมีบทบาทและอิทธิพลต่อการรับรู้และทัศนคติของผู้อ่านได้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการโน้มน้าวหรือชักจูงใจให้คล้อยตาม ถึงแม้ว่าจะเป็นไปอย่างช้า ๆ แต่ก็ส่งผลอันยาวนาน

ในปัจจุบัน นิติสารประเภทต่าง ๆ จะมีลักษณะการนำเสนอเนื้อหาที่เน้นความหลากหลายมากขึ้น เพื่อให้ครอบคลุมสาระต่าง ๆ ตามที่ผู้อ่านต้องการ และสามารถนำเอาความรู้ต่าง ๆ ไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพที่ปรากฏในสื่อมวลชนก็ได้รับความสนใจมากขึ้นด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะมีการเพิ่มมากขึ้นของการเปิดรับข้อมูลข่าวสารที่ส่งผลต่อสุขภาพของประชาชน เนื่องจากต้องการข้อมูลที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ เพื่อการมีชีวิตที่ดีโดยเฉพาะข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพและการดำเนินชีวิต (Hoge, 1976) ซึ่งในนิติสารด้านสุขภาพ ก็จะมีเนื้อหาสาระที่หลากหลายทั้งด้านสุขภาพ สารคดี-บันเทิง ปกิณกะต่างๆ และโฆษณา โดยเนื้อหาด้านสุขภาพเป็นไปเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสภาพร่างกาย และจิตใจรวมอยู่ด้วย ซึ่งควรจะมีเนื้อหาสาระและรูปแบบการนำเสนอเพื่อส่งเสริมความรู้ให้ผู้รับสารสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง และเป็นเรื่องที่เป็นกระแสความสนใจหรือข่าวที่เกิดขึ้นในสังคมใกล้ตัว มีความตรงประเด็น ไม่เยิ่นเย้อ และเนื้อหาควรสั้น ง่าย และกระชับ (ฐิติณัฐ หักชัยกุล, 2544)

และด้วยความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารข้อมูลข่าวสาร เรื่องราวที่เป็นกระแสความสนใจหรือข่าวที่เกิดขึ้นในสังคมใกล้ตัวที่เป็นไปอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ทำให้นักสื่อสารที่ผลิตสื่อด้านสุขภาพต้องมีการปรับเปลี่ยนระบบฐานความรู้และความเข้าใจในด้านสุขภาพ จึงเห็นได้ว่าจะต้องมีการบูรณาการความรู้ทางด้านการสื่อสารและความรู้ทางด้านสุขภาพด้วย เพื่อให้การนำเสนอเนื้อหาในนิเทศสารนั้นตรงกับความต้องการของผู้อ่านมากที่สุด อย่างไรก็ตามสื่อทางด้านสุขภาพที่พบอยู่ในปัจจุบันยังมีข้อจำกัดอยู่หลายอย่าง อาทิเช่น รูปแบบการนำเสนอ ความถูกต้องของข้อมูล ระดับความลึกของข้อมูล ระดับการศึกษาของผู้อ่าน เป็นต้น การผลิตวารสารทางด้านสุขภาพจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องคำนึงถึงแง่มุมต่างๆดังกล่าวข้างต้น และเนื่องจากนักสื่อสารที่มีอยู่ในปัจจุบันอาจมีความรู้ทางด้านสุขภาพไม่เพียงพอ หรือในอีกทิศทางหนึ่งคือผู้มีความรู้ทางด้านสุขภาพมีความรู้ในด้านการสื่อสารไม่เพียงพอ ทำให้เกิดการตั้งคำถามกันอย่างกว้างขวางในประเด็นเกี่ยวกับการผลิตหรือจัดทำสื่อต่างๆดังกล่าวข้างต้นในหลายๆกรณี อาทิเช่น การสื่อสารและการให้คำอธิบาย สร้างความเข้าใจหรือกระบวนการในการแนะนำ/สร้างคุณค่า ตลอดจนการถ่ายทอดแนวคิด/วิธีการไปยังกลุ่มเป้าหมาย ความถูกต้องแม่นยำของข้อมูล ผู้เกี่ยวข้องหรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้กลายมาเป็นประเด็นสำคัญที่เข้ามามีบทบาทมากขึ้น ส่งผลให้นักสื่อสารหรือผู้ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการสื่อสารที่มีความเชี่ยวชาญได้กลายมาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญ นักสื่อสารสุขภาพโดยเฉพาะในกลุ่มที่เป็นสื่อมวลชนนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ความเชี่ยวชาญที่หลากหลายครอบคลุมในมิติด้านสุขภาพไม่ว่าจะเป็นเชิงเทคนิค เชิงความรู้ทางด้านสุขภาพ แม้กระทั่งเชิงธุรกิจ เพื่อสร้างความเข้าใจอย่างยั่งยืนของผู้รับสารเพื่อนำมาสู่การกำหนดแนวทางและรูปแบบในการนำเสนอไปสู่สายตาสาธารณชนในวิถีทางที่เหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อไป

จากข้อมูลที่กำลังมาข้างหน้า ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์เนื้อหา นิตยสารภาษาไทยด้านสุขภาพ ในช่วงรอยต่อระหว่างแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) และ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ในด้านประเพณี นิตยสาร ผู้ผลิต ผู้เขียน เนื้อหา ประเภทบทความ วิธีการเขียน การอ้างอิง ภาพประกอบ ลักษณะรูปเล่ม และวัตถุประสงค์ของบทความ รวมทั้งศึกษาความสอดคล้องของบทความกับวัตถุประสงค์ของการจัดทำนิตยสาร ศึกษาเนื้อหาบทความในนิตยสารภาษาไทยด้านสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นสารสนเทศเพื่อช่วยในการคัดเลือกนิตยสารด้านสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อเป็นตัวอย่างและแนวทางในการจัดหาไว้ในหน่วยงานด้านสุขภาพ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้ผลิตวารสารด้านสุขภาพสามารถนำผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปปรับปรุง หรือเป็นแนวทางในการพัฒนา นิตยสารทางด้านสุขภาพ และยังจะสามารถทำให้เห็นถึงสิ่งที่ “ขาดหาย” ในความรู้เรื่องด้านสุขภาพในสังคมไทย อันน่าจะเอื้อให้เกิดพัฒนาระบบสุขภาพของไทยอย่างต่อเนื่องและลึกซึ้งต่อไปในอนาคต

การดำเนินงานและผลงานที่ได้รับจากการวิจัย (โดยสังเขป)

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิตยสารสุขภาพของไทย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิตยสารสุขภาพของไทยตั้งแต่เดือนมกราคม-เมษายน 2555 ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกโดยแยกประเภทของนิตยสารออกเป็น 4 ประเภทคือ 1) นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพเฉพาะด้าน ในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือก นิตยสารชีวจิต 2) นิตยสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป ในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือก นิตยสาร Health Today 3) นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพ และการดูแลสุขภาพของผู้ชาย ในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือก นิตยสาร Men's health และ 4) นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพ และความงามของผู้หญิง ในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือก นิตยสาร Women's health หลังจากนั้นเลือกออกมาประเภทละ 4 ฉบับ รวม นิตยสารที่นำมาศึกษาทั้งหมด 16 ฉบับ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์เนื้อหา โดยมีการจำแนกการวิเคราะห์ ดังนี้

1. ศึกษาว่านิตยสารสุขภาพของไทยใดมีเนื้อหาด้านสุขภาพมากที่สุด โดยบันทึกเป็นความถี่ตามจำนวนครั้งในการนำเสนอเนื้อหาในแต่ละประเด็น หน่วยในการวิเคราะห์เป็นการระบุจำนวนเป็นความถี่ (Frequency)

2. ศึกษาว่ารูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลในนิตยสารสุขภาพของไทยมีรูปแบบใดบ้าง โดยบันทึกเป็นความถี่ตามจำนวนครั้งในการนำเสนอเนื้อหาในแต่ละประเด็น หน่วยในการวิเคราะห์เป็นรายการประเภทของชิ้นงาน (Item) และหน่วยในการระบุจำนวนเป็นความถี่ (Frequency) ผู้วิจัยได้แบ่งรูปแบบการนำเสนอเป็น 6 รูปแบบ คือ

- 2.1 บทความสุขภาพ
- 2.2 บทสัมภาษณ์
- 2.3 บทบรรณาธิการ
- 2.4 คอลัมน์ถาม-ตอบ และแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน
- 2.5 รูปแบบการนำเสนออื่น ๆ
- 2.6 โฆษณา

3. ศึกษาว่าองค์ความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทยมีประเภทใดบ้าง โดยบันทึกเป็นความถี่ตามจำนวนครั้งในการนำเสนอเนื้อหาในแต่ละประเด็น หน่วยในการวิเคราะห์เป็นรายประเภทของชิ้นงาน (Item) และหน่วยในการระบุจำนวนเป็นความถี่ (Frequency) ผู้วิจัยได้แบ่งองค์ความรู้ด้านสุขภาพเป็น 4 ประเภท คือ

- 3.1 ประเภทส่งเสริม / สร้างเสริม
- 3.2 ประเภทป้องกัน
- 3.3 ประเภทรักษา
- 3.4 ประเภทฟื้นฟู

4. ศึกษาว่ารูปแบบของโฆษณาต่าง ๆ ในนิตยสารสุขภาพของไทยมีรูปแบบใดบ้าง โดยบันทึกเป็นความถี่ตามจำนวนครั้งในการนำเสนอเนื้อหาในแต่ละประเด็น หน่วยในการวิเคราะห์เป็นรายประเภทของชิ้นงาน (Item) และหน่วยในการระบุจำนวนเป็นความถี่ (Frequency) ผู้วิจัยได้แบ่งรูปแบบของโฆษณาต่าง ๆ เป็น 3 ประเภท คือ

- 4.1 รูปแบบของโฆษณาแบบสินค้าและบริการทั่วไป
- 4.2 รูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ
- 4.3 รูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ

5. ศึกษาว่าแนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทยมีแนวคิดใดบ้าง โดยบันทึกการนำเสนอเนื้อหาในแต่ละประเด็นว่านำเสนอเนื้อหาใดบ้าง

3. การทดสอบความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของเครื่องมือ โดยการสุ่มนิตยสารที่ต้องศึกษาทั้ง 4 ชื่อฉบับ โดยมีผู้ร่วมลงรหัสอีก 2 คน โดยสลับกันอ่าน แล้วกรอกข้อมูลลงแบบบันทึกข้อมูลที่จัดเตรียมไว้ เพื่อให้แน่ใจว่าหากผู้วิจัยทำการวัดด้วยวิธีเดียวกัน เครื่องมือชุดเดียวกันแล้ว ผลที่ได้จากการวัดแต่ละครั้งจะมีความคงที่และแน่นอน โดยการคำนวณด้วยสูตร ค่าที่ได้เท่ากับ 0.95 ซึ่งไม่ต่ำกว่า 0.75 จึงสรุปได้ว่าเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีความน่าเชื่อถือได้

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2555 – สิงหาคม 2555 ในเบื้องต้นผู้วิจัยจะประสานกับสำนักพิมพ์เพื่อสมัครเป็นสมาชิกและสั่งซื้อนิตยสารเป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 4 เดือน ทั้งนี้จำนวนนิตยสารที่จะดำเนินการสั่งซื้อนั้นผู้วิจัยจะต้องสั่งซื้อชื้อฉบับละ 2 เล่ม เพราะผู้วิจัยต้องการให้เจ้าหน้าที่ดำเนินการตัดบทความมาแปะแยกต่างหาก ดังนั้นจึงอาจเป็นไปได้ที่เนื้อหาบางครั้งอาจมีทั้งหน้าแรกและหน้าหลัง เพื่อให้การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเนื้อหาที่กำหนดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ผู้วิจัยจึงดำเนินการสั่งซื้อนิตยสารชื้อฉบับละ 2 เล่มต่อฉบับ คิดเป็นจำนวนรวมทั้งสิ้น 32 เล่ม

โดยก่อนจะทำการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ ลักษณะเนื้อหาที่ต้องการกับผู้ร่วมลงรหัสอีก 2 คน รวมทั้งอธิบายความหมายของคำจำกัดความของตัวแปรต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และเพื่อความถูกต้องในการบันทึกข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยจะให้เจ้าหน้าที่ทดลองตัดคอลัมน์และลงรหัสข้อมูลส่งให้ผู้วิจัยตรวจสอบในเบื้องต้นอย่างน้อยเป็นระยะเวลา 3 วัน จากนั้นผู้วิจัยจะตรวจสอบความถูกต้องในการตัดข่าวและความเข้าใจในการลงรหัส

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลงานวิจัยในครั้งนี้ในลักษณะของตัวเลขสถิติที่ได้จากการวิเคราะห์เนื้อหา ร่วมกับการพรรณนาวิเคราะห์ (Analytical Description) เพื่อที่จะแสดงให้เห็นลักษณะของเนื้อหา และรูปแบบวิธีการนำเสนอของเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพของนิตยสารไทยในภาพรวม ก่อนที่จะแยกย่อยไปในแต่ละประเภทของเนื้อหาและรูปแบบการนำเสนอ โดยใช้สถิติเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ข้อที่ 1 นิตยสารสุขภาพของไทยที่มีเนื้อหาด้านสุขภาพมากที่สุด มีประเด็นและปริมาณการนำเสนอมากน้อยเพียงใด ใช้ตารางแจกแจงความถี่ (Frequencies) และการคำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) และมีการจัดอันดับ 1-4

ข้อที่ 2 รูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลในนิตยสารสุขภาพของไทย มีประเด็นและปริมาณการนำเสนอมากน้อยเพียงใด ใช้ตารางแจกแจงความถี่ (Frequencies) และการคำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) และมีการจัดลำดับเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นภาพรวมทั้งหมด

ข้อที่ 3 องค์ความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทย มีประเด็นและปริมาณการนำเสนอมากน้อยเพียงใด ใช้ตารางแจกแจงความถี่ (Frequencies) และการคำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) และมีการจัดลำดับเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นภาพรวมทั้งหมด

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้มีการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และในส่วนของทดสอบสมมติฐานใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูล

ข้อที่ 4 รูปแบบของโฆษณาต่าง ๆ ในนิตยสารสุขภาพของไทย มีประเด็นและปริมาณการนำเสนอมากน้อยเพียงใด ใช้ตารางแจกแจงความถี่ (Frequencies) และการคำนวณค่าร้อยละ (Percentage) และมีการจัดลำดับเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นภาพรวมทั้งหมด

ข้อที่ 5 แนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทย มีประเด็นและปริมาณการนำเสนอมากน้อยเพียงใด โดยนำเสนอในรูปแบบประเด็นหลัก ๆ ที่นำเสนอ และนำมาสรุปให้เห็นภาพรวมทั้งหมดในรูปแบบข้อมูลเชิงคุณภาพ

6. ผลการวิจัย

1. นิตยสารสุขภาพของไทยที่มีเนื้อหาด้านสุขภาพมากที่สุด คือ นิตยสาร Health Today รองลงมา คือ ชีวจิต Men's health และ Women's health ตามลำดับ

2. รูปแบบต่าง ๆ ของเนื้อหาข้อมูลในนิตยสารสุขภาพของไทย พบว่า นิตยสารสุขภาพของไทยส่วนใหญ่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพในรูปแบบของบทความ ในปริมาณความถี่มากที่สุด ยกเว้น นิตยสาร Women's health ที่มีการนำเสนอในส่วนของโฆษณามากที่สุด รองลงมาถึงจะเป็นรูปแบบบทความ

3. องค์ความรู้ด้านสุขภาพในนิตยสารสุขภาพของไทย พบว่า นิตยสารสุขภาพของไทยส่วนใหญ่มีองค์ความรู้ด้านสุขภาพประเภทส่งเสริม / เสริมสร้าง ในปริมาณความถี่มากที่สุด รองลงมา คือ ป้องกัน รักษา และฟื้นฟู ตามลำดับ ยกเว้นนิตยสาร Health Today มีองค์ความรู้ด้านสุขภาพประเภทป้องกัน ในปริมาณความถี่มากที่สุด รองลงมา คือ รักษา ส่งเสริม และฟื้นฟู ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบ พบว่า ประเภทของนิตยสารที่แตกต่างกันมีระดับองค์ความรู้ด้านสุขภาพในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. รูปแบบของโฆษณาต่าง ๆ ในนิตยสารสุขภาพของไทย พบว่า นิตยสารสุขภาพของไทยส่วนใหญ่มีรูปแบบของโฆษณาแบบสินค้าและบริการทั่วไป ในปริมาณความถี่มากที่สุด รองลงมา คือ รูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ และรูปแบบสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ตามลำดับ

5. แนวโน้มเนื้อหาบทความในนิตยสารสุขภาพของไทย พบว่า นิตยสารสุขภาพของไทยจะเน้นในเรื่องของการออกกำลังกาย มากที่สุด รองลงมา คือ การกินอาหาร ผัก ผลไม้ และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ การพักผ่อนให้เพียงพอทำจิตใจให้แจ่มใส การลดน้ำหนัก การใช้สมุนไพรบรรเทาโรค การดูแลสุขภาพเพื่อชะลอวัยและลดเลือนริ้วรอย การฝังเข็มรักษาโรค การนวดผ่อนคลาย การดีท็อกซ์ การดูแลรูปร่างให้สมส่วนและการเพิ่มกล้ามเนื้อ การกินอาหารเสริม การฝึกสมาธิ และการใช้ดนตรีบำบัด ในส่วนของโรคที่มีเนื้อหาและการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกัน รักษา และฟื้นฟู ส่วนใหญ่จะนำเสนอเกี่ยวกับโรคมะเร็งมากที่สุด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ ตับ ต่อมลูกหมาก เต้านม เป็นต้น รองลงมา คือ โรคเกี่ยวกับสมอง หัวใจ ปอด ความเครียด ความดันโลหิต หยอดเลือดหัวใจอุดตัน เบาหวาน กระดูกพรุน

ไข้หวัด กระเพาะกรดไหลย้อน ไทรอยด์ อัมพาต ข้อเข่าเสื่อม นิ้วในทางเดินปัสสาวะ โรคอ้วน โรคผิวหนัง และโรคที่เกิดขึ้นกับผู้หญิง

การนำผลงานวิจัยไปประยุกต์ใช้

เพื่อเป็นแนวทางในการผลิตสื่อวิทยุสารด้านสุขภาพของไทยในยุคปัจจุบันที่ภาวะทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งความมุ่งหมายของการพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาแห่งชาติฉบับที่ 11

ผลงานวิจัย/ผลผลิต สิ่งประดิษฐ์ นวัตกรรม หรืออื่น ๆ ที่ได้จากการทำวิจัย

และมี Impact ต่อสังคม, ประเทศชาติได้รับประโยชน์อะไร

1. ทราบถึงประเภท รูปแบบ และบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพของวิทยุสารด้านสุขภาพไทยอันส่งผลให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพ
2. ผู้ประกอบการธุรกิจวิทยุสารและผู้สนใจจะดำเนินธุรกิจประเภทนี้ สามารถนำไปเป็นแนวทางในออกแบบและพัฒนาารูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในวิทยุสารภาษาไทยด้านสุขภาพในตรงกับความต้องการของผู้อ่านต่อไป
3. หน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถนำผลวิจัยไปใช้ในการพัฒนาการนำเสนอความรู้ด้านสุขภาพในวิทยุสารภาษาไทยในอนาคต และเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนนโยบายการพัฒนาแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ต่อไป

ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัย

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเนื้อหา และการทำความเข้าใจร่วมกันของผู้วิจัยกับผู้ร่วมลงรหัสในส่วนข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์นั้น ต้องใช้ระยะเวลาในการจัดทำานพอสมควร เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาด หรือความคลาดเคลื่อนขึ้น
2. เนื่องจากในการเก็บรวบรวมข้อมูลต้องมีสิ่งชี้วิทยุสารหลายฉบับ บางฉบับมีความคลาดเคลื่อนในการจัดส่ง จึงต้องทำให้ต้องมีการจัดส่งย้อนหลัง ซึ่งทำให้เวลาล่าช้าลงไป

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

1. ควรนำเสนอความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลายมากขึ้น อาทิ สอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ การจัดรูปแบบหน้ากระดาษ ตำแหน่งการจัดวาง หรือเข้าไปสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อสร้างความน่าสนใจให้กับความรู้ด้านสุขภาพที่นำเสนอสู่ประชาชน
2. จากการศึกษาเรื่องของโฆษณา ทำให้เห็นว่า ในบทโฆษณาในวิทยุสารสุขภาพมีการใช้ภาษาสำนวนที่น่าสนใจหลายกลวิธี ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า บางกลวิธีของวิทยุสารสามารถโน้มน้าวใจผู้อ่านให้สนใจ และต้องการบริโภคโฆษณาขึ้นดังกล่าว

งานวิจัยที่คาดว่าจะดำเนินการต่อไป

1. ควรมีการสัมภาษณ์สื่อมวลชนหรือเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทย เพื่อจะได้ทราบว่านิตยสารแต่ละฉบับนั้นมีหลักการในการนำเสนอบทความด้านสุขภาพ หรือการจัดทำนิตยสารอย่างไร รวมทั้งให้สื่อมวลชนและเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบได้นำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพของนิตยสารสุขภาพของไทยให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559)

2. ควรมีการศึกษาในรูปแบบเดียวกับการวิจัยครั้งนี้ แต่เปลี่ยนระยะเวลาที่ศึกษา ทั้งนี้เพื่อนำมาเปรียบเทียบว่ามีความแตกต่างหรือสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ และเพื่อที่จะได้ทราบว่าช่วงเวลาที่ทำศึกษานั้นมีความสัมพันธ์ต่อการวิจัยหรือไม่

3. ควรศึกษาการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในสื่ออื่น ๆ อาทิ สื่อโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และเว็บไซต์ ทั้งนี้เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับการนำเสนอของนิตยสารสุขภาพของไทยที่ศึกษา ว่ามีความแตกต่างหรือสอดคล้องกันอย่างไร และสามารถสรุปภาพรวมได้อย่างไร

คณะผู้ทำวิจัย

- | | | |
|-------------|---|------------------------------|
| 1. ชื่อสกุล | นางสาวศรีรัฐ ภักดีธนิต | หัวหน้าโครงการวิจัยผู้รับทุน |
| สังกัด | วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่ตั้ง 114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา 10110
โทรศัพท์ที่ทำงาน 02-259-2343 โทรสาร 02-259-2344
อีเมลล์ coscisrath@gmail.com | |

ทุนสนับสนุน

ได้รับทุนสนับสนุนจากเงินงบประมาณเงินรายได้วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม
ประจำปีงบประมาณ 2554
เริ่มงานวิจัย ปี 2554
สิ้นสุดงานวิจัย ปี 2556