

# Liso

Click Now!  
ดูคลิปปกคลิดลับ  
จัดปาร์ตี้สนุกๆ ได้ใน  
Lisaguru.com

## it's time to celebrate!

ทริคจัดปาร์ตี้  
ในบ้านให้มันหยุด



ร้านแองเจอาต์สุดฮิป

THE MOST  
POPULAR  
THEME  
DRESSES

ลุคปาร์ตี้ชุดไหนकुลสุด

makeup  
to look fab

แต่งหน้าไปงานตามคนดัง  
คราวนี้คุณเกิดแทน

**YAYAYING  
in LOVE!?**

เปิดใจรักเด็ก  
อยากมีลูกมาก

**Health  
Alert!**

โรคไต ภัยเงียบ  
ของสาวออฟฟิศ  
สังเกตตัวเองด่วน

**HER BIG MOVE**

ตามติดชีวิตพิธีกรสาว  
กลายเป็นดารา  
ใน Club Friday

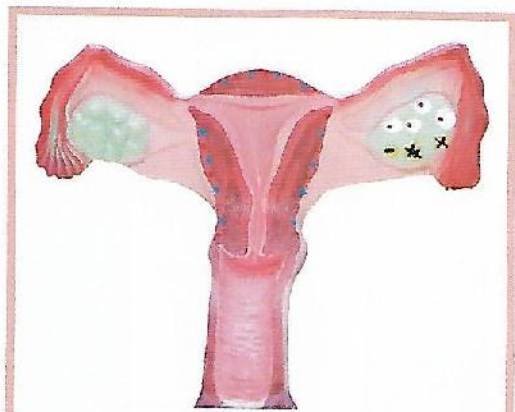
9.12.15



www.lisaguru.com



What Here



**Q** ดิฉันอายุ 38 ปี ร่างกายแข็งแรงดี แต่ช่วงหลังพบว่าหลังรับประทานอาหารมักจะทำท้องอืดบ่อยๆ รวมถึงรู้สึกมีแก๊สในกระเพาะอาหารเยอะมากจนอืดอึด ควรระวังโรคอะไรเป็นพิเศษบ้างคะ

**A** ส่วนมากคนที่อายุ 30 ปีขึ้นไป สาเหตุลมจะทำงานมากกว่าธาตุไฟ และธาตุไฟในร่างกายจะทำงานลดลง หมายความว่าระบบย่อยอาหารจะทำงานน้อยลงตามอายุ และต้องหันไปดูแลพฤติกรรมในชีวิตประจำวันด้วยว่าเรารับประทานอาหารประเภทไหน รับประทานอาหารแล้วดื่ม น้ำทันทีหรือไม่ เพราะจะทำให้ น้ำย่อยเจือจาง การย่อยอาหารจะไม่ได้เท่าที่ควรจะเป็น และเมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้วไปนั่งทำงานเลยหรือแปล่า เพื่อการย่อยอาหารที่ดีควรเดินสัก 15 นาที ก่อนจะนั่งหรือนอน จะทำให้ระบบอาหารย่อยได้ดีขึ้น ส่วนการเกิดแก๊สในกระเพาะอาหารคงต้องสังเกตในเรื่องของเมนูอาหารที่เลือก หากกินอาหารรสจัด เผ็ด เปรี้ยว หรือเค็มหมักดองมากเกินไป ก็จะทำให้เกิดแก๊สได้ รวมถึงการกินอาหารไม่ตรงเวลาด้วย สิ่งที่ต้องระวังในอาการที่จะเกิดขึ้น คืออาการปวดท้องหรือแสบในกระเพาะอาหาร หากคุณไม่พึงระวังในเรื่องการเลือกกินอาหาร การดื่มไวน์ให้ถูกเวลา (ควรถูมก่อนและหลังอาหาร 15 นาที) และการเดินเพื่อย่อยหลังมื้ออาหาร"

จินตวัฒน์ จิรต์จรรยา  
แพทย์แผนไทย กรรมการผู้จัดการ อริยะ ออร์แกนิก เพลส  
ชั้น 2 โลฟซีเมนต์ อคาเดมี่ฮิลล์ ลุมพินี



**Q** ดิฉันอายุ 36 แต่ยังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์เลย เป็นไปได้มั๊ยที่มดลูกจะเสื่อมจนเราไม่สามารถมีลูกได้ หรือมีโรคอะไรที่ดิฉันพึงระวังเป็นพิเศษบ้างมั๊ย

**A** หากไม่มีภาวะผิดปกติใดๆ ผู้หญิงสามารถอยู่ในวัยเจริญพันธุ์และมีบุตรได้จนกระทั่งเข้าสู่วัยทอง การไม่เคยมีเพศสัมพันธ์และตั้งครรภ์มาก่อนไม่ได้เป็นสาเหตุของการมีบุตรยาก คงต้องหาสาเหตุอื่นที่ซ่อนอยู่ เช่น ภาวะเยื่อโพรงมดลูกอยู่ผิดที่ การมีพังผืดในรังไข่หรือท่อน ภาวะไข่ตกไม่สม่ำเสมอ เป็นต้น"

รศ.นพ. สมชาย รัตน์ตมทเจริญ  
สูติ-นรีแพทย์ ศูนย์การแพทย์  
บวราษฎร์รังสิตและเด็ก  
ชั้น 2 โลฟซีเมนต์ อคาเดมี่ฮิลล์ ลุมพินี



**Q** การอยู่ในที่เสียงดังและต่อเนื่องกันเป็นเวลานานเป็นประจำ เช่น สถานบันเทิง จะส่งผลเสียต่อการได้ยินอย่างไรบ้าง

**A** การได้รับเสียงดังเป็นระยะเวลานานอาจทำให้เกิดการสูญเสียการได้ยิน โดยผลกระทบของเสียงดังที่ก่อให้เกิดการสูญเสียการได้ยินสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิดคือ การสูญเสียการได้ยินแบบชั่วคราว (Temporary Threshold Shift) และการสูญเสียการได้ยินแบบถาวร (Permanent Threshold Shift) โดยการสูญเสียการได้ยินแบบชั่วคราว อาจทำให้มีการสูญเสียการได้ยินเล็กน้อยจนถึงหูหนวกหรือหูอื้อชั่วคราว และเมื่อกลับไปพ้นจากเสียงดังแล้ว ระดับการได้ยินจะคืนสู่ระดับเดิมที่เคยเป็นอยู่ก่อนจะได้อินเสียงดัง ซึ่งอาจใช้เวลาหลายนาทีถึงหลายชั่วโมงหรือหลายวัน และหากมีการสัมผัสเสียงดังซ้ำๆ ต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลานานหลายปี อาจทำให้กลายเป็นการสูญเสียการได้ยินแบบถาวรเช่นกันค่ะ"

คนาง เดิมกรณินทร์  
นักโสตสัมผัสวิทยา  
ศูนย์บริการเครื่องช่วยฟัง Hearing Focus  
ชั้น 2 โลฟซีเมนต์ อคาเดมี่ฮิลล์ ลุมพินี



Did You Know?

ทราบหรือไม่ว่า กุ้งตัวง่อมๆ 4-5 ตัวก็สามารถเพิ่มคอเลสเตอรอลในเลือดของคุณมากกว่า 150 มิลลิกรัม นั่นหมายความว่าหากกำลังเผชิญกับบิวเฟตแซนหรือคุณอาจมีผลเลือดเพียงแต่ 4-5 ตัวนี้จึงจำเป็นพร้อมพิชิตค้างคางอย่างพวกสารเร่งโซอิกน่ะ