

ตามหามอสี

จรัส

หรือ

เคจ

SEED

inspiration starts here



ตีแผ่ความเชื่อสามัญประจำบ้านโดย 12 แพทย์เฉพาะทาง
จากเว็บไซต์ชีวิดอตคอม Chiiwii.com

ถามหมอสิ

จริง หรือ เท็จ

SE-ED


chiiwii

Inspiration starts here

ตีแผ่ความเชื่อสามัญประจำบ้านโดย 12 แพทย์เฉพาะทาง

จากเว็บไซต์ชีวิตดอทคอม Chiiwii.com



บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ (รวม e-book และสินค้าที่น่าสนใจ) ได้เร็ว ทันใจ

★ บน PC และ Notebook ที่ www.se-ed.com

★ สำหรับ Smartphone และ Tablet ทุกยี่ห้อ ที่ <http://m.se-ed.com>

(ผ่าน browser เข้าอินเทอร์เน็ตแล้วทำ Bookmark บนจอ Home จะใช้งานได้เหมือน App ทุกประการ)
หรือติดตั้ง SE-ED Application ได้จาก Play Store บน Android หรือจาก App Store บน iOS

ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมากเพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ เป็นต้น กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ แผนกการตลาดพิเศษ บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2739-8222 หรือ โทรสาร 0-2739-8356-9

กาบหมอสี จริงหรือเก็จ

ผู้เขียน : ทีมแพทย์ซีวี่

ราคา 152 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย ทีมแพทย์ซีวี่ © พ.ศ. 2560

ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

ISBN (e-book) 978-616-08-4246-9

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

อาคารอินเตอร์ลิงก์ทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทร. 0-2739-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2739-8333 โทรสาร 0-2739-8589

พิมพ์ที่ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด เลขที่ 30/2 หมู่ 1 ถ.เจริญาวีถิ ต.โคกขาม อ.เมืองสมุทรสาคร จ.สมุทรสาคร 74000
โทรศัพท์ 0-2401-9401 โทรสาร 0-2401-9417-9 นายเสริม พูนพนิช ผู้พิมพ์ พ.ศ. 2560

SE-ED

inspiration starts here

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com
ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

ผู้จัดทำแผนกหนังสือทั่วไป

บรรณาธิการบริหาร กนิษฐ์ พรหมแสน

บรรณาธิการจัดการ ประดอง ขุนทอง **บรรณาธิการโครงการ** เครือมาศ บุญล้อม มณีนุช คุ่มงคลชัย

บรรณาธิการเล่ม สิริกานต์ โสภาโชติ **ผู้ช่วยบรรณาธิการ** ลลิตพรรณ สิริวัฒนวิมลชัย

ออกแบบปกและรูปเล่ม ชนาภา ตั้ววภัทร **จัดรูปเล่ม** สุรีย์ อันเขมา

ประสานงานกองบรรณาธิการ ทิพวรรณ หนูเจริญ

บทนำ

ข้อมูลข่าวสารบนโลกออนไลน์เดี๋ยวนี้ช่างไปเร็วเหลือเกิน จนแทบตามไม่ทันคลิกเดียวก็แชร์ได้แล้ว เก้าไปใหม่มา แปปเดียวคนก็ลืมเรื่องเก่าแล้ว แต่หมอลืมพบว่า เรื่องไม่จริงหลาย ๆ เรื่องที่ถูกแชร์ไปบนโลกออนไลน์กลับอยู่ยาวนานและยากที่จะลบเลือน โดยเฉพาะความเชื่อผิด ๆ ด้านสุขภาพ หมอขอเรียกสิ่งนี้ว่า “Health Cyberbullying” ถือว่า เป็นการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพแบบผิด ๆ ต่อ ๆ กันไปบนโลกออนไลน์ บางบทความที่พยายามแก้ไขข้อมูลด้านสุขภาพให้เข้าใจได้ถูกต้อง กลับไม่ค่อยมีการส่งต่อหรือแชร์กันเพื่อแก้ไข จะเห็นว่ามียุทธศาสตร์ที่พยายามแก้ข่าวหรือข้อมูลให้ถูกต้องอยู่เรื่อย ๆ แต่มักไม่ค่อยสำเร็จหรือเลวร้ายยิ่งไปกว่านั้น บางเรื่องเจียบไปสักพัก ผ่านไปสองสามปีก็ถูกกลับมา Re-post Re-share ส่งต่อกันใหม่ ให้ผู้รับข้อมูลข่าวสารสับสนกันไปใหญ่ ผลร้ายไม่ได้ตกอยู่ที่ใครเลย ตกอยู่ที่ผู้คนรอบ ๆ ตัวที่เรารักที่มีโอกาสนำข้อมูลความเชื่อเหล่านั้น ไปใช้ดูแลสุขภาพแบบผิด ๆ จนทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ส่งผลร้ายจนยากจะแก้ไขมานักต่อนักแล้ว

หมอเชื่อว่าเรื่องพวกนี้แก้ไขยาก แต่พวกเราร่วมมือกัน “คิดก่อนคลิก” ก่อนจะแชร์อะไรสักเรื่องหนึ่ง ตรวจสอบให้แน่ใจก่อนว่าเป็นเรื่องจริง ไม่ถืออารมณ์ร่วมเป็นที่ตั้ง เพราะอะไรที่เคยอยู่บนโลกออนไลน์แล้วลบออกยากมาก

เชื่อว่าหมอหลาย ๆ ท่านที่ตรวจคนไข้ ต้องเคยยืนหยัดต่อสู้กับความเชื่อ ความรู้ ความเข้าใจทางการแพทย์ที่ไม่ถูกต้อง ที่มาจากคำถามของคนไข้ หลาย ๆ ครั้งที่มีความเชื่อเหล่านั้น อ้างอิงมาจากสิ่งที่เคยได้ยินมาตั้งแต่โบราณ ตำราเพื่อนข้างบ้าน “เขา” บอกว่า... อ่านใน Line มา หรือโฆษณาชวนเชื่อต่าง ๆ

ซึ่งยากที่จะแก้ไขให้ถูกต้องได้ ภายในเวลาที่อาจจะไม่ถึงสิบนาทีที่หมอบุญคุณคุยกับคนไข้ที่แผนกผู้ป่วยนอก หมอและทีมคุณหมอจากชีวืดอทคอม จึงอยากมีส่วนช่วยแก้ไขให้คนไข้และคนทั่วไปได้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องมากขึ้น เกี่ยวกับความเชื่อด้านสุขภาพที่มีในสังคม โดยการหาข้อมูลทางการแพทย์มาช่วยสนับสนุนและยืนยัน หวังว่าสิ่งที่พวกเราพยายามทำกันอยู่นี้ จะช่วยให้ทุกคนเข้าใจเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น และดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสมขึ้น

ถ้าถามหมอว่า หนังสือเล่มนี้เหมาะกับใคร หมอคงบอกได้เพียงว่า ถ้าคุณห่วงใครที่กำลังมีความเชื่อผิด ๆ ทางทางการแพทย์อยู่แล้วก็ แนะนำเล่มนี้ให้เขาเป็นของขวัญ มีเรื่องความเชื่อสุขภาพน่าสนใจ อ่านได้สนุกทั้งครอบครัวแน่นอน

สุดท้าย หมอ “เชื่อ” ว่าเป็นธรรมชาติที่ทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป โรคหลาย ๆ โรคในปัจจุบัน ถึงแม้ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด บางสาเหตุเป็นเพียงสมมุติฐาน และบางโรคยังไม่มีทางรักษา แต่ในอนาคตข้างหน้า เราหวังว่าจะมีหนทางการรักษาที่ชัดเจนขึ้นและได้ผลดียิ่งขึ้น ขอให้ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย เรียนรู้ที่จะมีความสุขกับโรคหรือภาวะที่เราเป็นอย่างเข้าใจและยอมรับ หมอขอเป็นกำลังใจให้กับทุกคนที่กำลังเผชิญความเจ็บป่วยทั้งทางกาย และทางใจ ให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดีค่ะ

นี่เป็นความเชื่อสามัญประจำตัวหมอเลยนะค่ะ  inspiration starts here

พญ.ศกุนี นรินทรวิชัย

บรรณาธิการชีวืดอทคอม

www.chiivii.com เว็บไซต์ตอบปัญหาสุขภาพโดยแพทย์เฉพาะทาง



สารบัญ

บทที่ 1 สุขภาพดีจากภายใน ผิวใส ผสมสวย ให้อาหาร สุขภาพแก่ร่างกาย

- ❶ น้ำตาลเทียมใช้ทดแทนน้ำตาล สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
ได้จริงหรือ ?.....10
- ❷ น้ำมันหมูดีที่สุดแล้วจริงหรือ ?.....14
- ❸ DASH diet ช่วยลดความดันโลหิตสูง.....18
- ❹ ทำสีผมบ่อย ๆ เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง.....23
- ❺ ขนคุด ยิ่งขัด ยิ่งถู ยิ่งหลุด ยิ่งเนียน.....28

บทที่ 2 ออกกำลังกายอย่างให้คน ไม่เกิดโทษ ปกป้อง กระดูกและข้อ ชะลอไม่ให้เสื่อมสภาพ

- ❶ ออกกำลังกายแล้ว จะกินอะไรก็ได้จริงหรือ?.....34
- ❷ ต้องออกกำลังกายจนรู้ลึกลับปวด ยิ่งปวดยิ่งดี
จึงจะถือว่าได้ผลดีจริงหรือไม่ ?.....38
- ❸ ย่ำวิ่งมาก เดี่ยวข้อเข่าเสื่อมจริงหรือ ?.....41
- ❹ ยังไม่แก่... ก็เป็นข้อเสื่อมได้จริงหรือ ?.....44
- ❺ หลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเทียมแล้วเดินไม่ได้จริงหรือ ?.....49





บทที่ 3 ไขข้อข้องใจให้กระจ่าง สำหรับว่าที่คุณพ่อคุณแม่มือใหม่

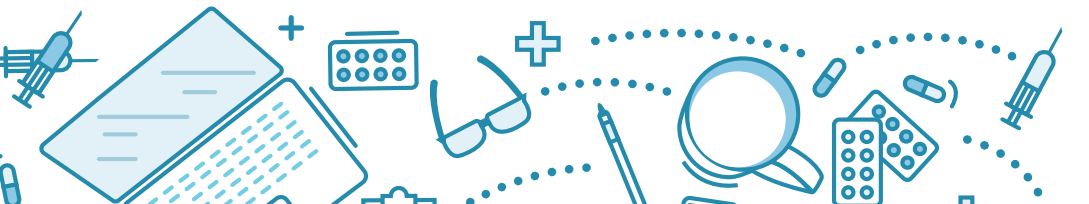
- ⊕ อยากได้ลูกชายอันไวก่อนรอไซตค
อยากได้ลูกสาวจัดเลยก่อนวัน.....56
- ⊕ ท้องแหลมหน้าสิวจะเป็นลูกชาย
ท้องกลมหน้าใสลูกสาวชัด ๆ.....61
- ⊕ กินเผ็ดลูกจะผอมบางเบา อยากให้ลูกขาว
อัดน้ำมะพร้าวเลย.....66

บทที่ 4 เรื่องราวลับสุดยอดที่สาว ๆ ต้องใส่ใจ

- ⊕ กินยาคุมนาน ๆ มีแต่เรื่องเสีย ๆ มดลูกแห้งเหี่ยว อ้วนมา
ฝ้าหนัก เสี่ยงต่อการมีก้อนที่เต้านม จริงหรือ?.....72
- ⊕ ปวดรอบเดือนแสนทรมาน ห้ามสระผม
ห้ามดื่มน้ำเย็น ของแสลงวันแดงเดือดของสาว ๆ.....77
- ⊕ ใช้ห้องน้ำสาธารณะ เสี่ยงติดเชื้อมะเร็งปากมดลูก (HPV)
จริงหรือไม่?.....81

บทที่ 5 ดูแลสุขภาพลูก ๆ ให้แข็งแรงสมวัย

- ⊕ แม่ดื่มนมวัวตอนตั้งครรภ์
จะทำให้ลูกแพ้นมวัวจริงหรือ?.....86



- เด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน ไม่ควรให้ดื่มน้ำเปล่า
จริงหรือ?.....89
- เด็กนอนกรนทำให้เป็นโรคสมาธิสั้นจริงหรือไม่?.....93

บทที่ 6 ทะนุถนอมดวงตาให้อยู่เป็นหน้าตาของดวงใจไป ตราบนานเท่านาน

- นิยชมบ่นอนอ่านหนังสือ นอนเล่นคอมพิวเตอร์
สมาร์ทโฟน ทำให้สายตาดำ.....98
- เอาผมบังหน้าจะเป็นโรคตาเข.....103
- จ้องสมาร์ทโฟน ดูคอมพิวเตอร์ในที่มืดนาน ๆ
แล้วสายตาจะเสีย.....106
- ต้อหินคือมีก้อนหินอยู่ในตา ยังไม่มีทางรักษา
ต้องรอวันตาบอดอย่างเดียวจริงหรือไม่?.....112
- ทุกคนแก้ไขสายตาด้วยเลสิกได้.....117

SE-ED

inspiration starts here

บทที่ 7 ยิ้มหวาน ฟันขาว เคี้ยวข้าวอร่อย

- วัสดุสีเงินหรืออมัลกัมที่ใช้อุดฟันเป็นปรอท
อันตรายจริงหรือ?.....124
- ขูดหินปูนแล้วฟันบางลงจริงหรือไม่?.....127
- เวลาตั้งครรภ์ แร่ธาตุในฟันจะถูกดึงไปให้ลูก
จริงหรือไม่?.....130



บทที่ 8 เติบโตอย่างคนสุขภาพแข็งแรง รู้ทันโรค เข้าใจ การรักษา รู้จักป้องกันอย่างถูกต้อง บอกเล่าเรื่อง หลอกลวง

⊕ ไบยานางรักษาเบาหวานได้จริงไหม ?.....	136
⊕ กรดยูริกในเลือดสูงแปลว่าเป็นเกาต์หรือไม่ ?.....	142
⊕ เมื่อเห็นคนชัก ให้นำสิ่งของใส่ปากไม่ให้กัดลิ้น.....	146
⊕ เจาะเลือดที่ปลายนิ้วและใบหู ช่วยผู้ป่วย โรคเส้นเลือดสมองแตกได้จริงหรือไม่ ?.....	149
⊕ ทุกครั้งที่เป็นหวัด ต้องกินยาฆ่าเชื้อหรือไม่ ?.....	152
⊕ เป็นงูสวัดต้องไปหาหมอเป่าไล่กูร้าย งูสวัดพันรอบตัวแล้วจะตาย.....	157
⊕ เป็นไข้และมีจุดแดงที่ตัว ต้องเป็นไข้เลือดออกแน่ ๆ ใช่ไหม ?.....	162
⊕ กลืนรังสีไอโอดีน เพื่อรักษาโรคไทรอยด์เป็นพิษ เสี่ยงเป็นมะเร็งจริงหรือไม่ ?.....	169



สุขภาพดีจากภายใน
ผิวใส ผสมสวย
ให้อาหารสุขภาพ
แก้ร่างกาย

SE-ED

inspiration starts here

น้ำตาลเทียมใช้ทดแทนน้ำตาล สำหรับผู้ป่วยเบาหวานได้จริงหรือ?



inspiration starts here

👤 หมอ : วันนี้ระดับน้ำตาลในเลือดยังสูงมากอยู่เลย กินอาหารหวานบ้างไหมคะ ?

👤 คนไข้ : ไม่ได้กินนะหมอ... ก็หมอบอกไม่ให้ผมดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน หรือพวกน้ำผลไม้ ผมก็เปลี่ยนมาดื่มน้ำอัดลมแบบแม็กซีซีโร่แล้วนะครับ พวกนี้ไม่มีน้ำตาลนี่ครับ เห็นข้างกระป๋องก็เขียนว่าน้ำตาลศูนย์เปอร์เซ็นต์

👤 หมอ : น้ำอัดลมที่เขียนว่าไม่มีน้ำตาล จริงๆ แล้วใส่น้ำตาลเทียม ซึ่งเป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาลค่ะ

👤 คนไข้ : อย่างนั้นก็ดื่มได้ใช่ไหมครับ ?

👤 หมอ : น้ำอัดลมที่ใส่น้ำตาลเทียม ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นน้อยกว่าน้ำอัดลมปกติ เพราะมีสารให้ความหวานแทนน้ำตาล ซึ่งดื่มเข้าไปแล้วทำให้รู้สึกเหมือนดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล แต่มันยังมีแคลอรีต่ำ ทำให้ไม่อ้วน แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าดื่มเยอะเกินไป ได้รับแคลอรีมากก็ทำให้อ้วนได้อยู่ดีค่ะ

👤 คนไข้ : ถ้าดื่มน้อยก็ไม่ใช่ไรใช่ไหมครับ ?

👤 หมอ : คนที่ผอม ไม่เป็นเบาหวาน หรือไม่มีความเสี่ยงเป็นเบาหวาน ดื่มได้ แต่อาจมีผลเสียสำหรับคนอ้วนหรือคนที่เป็นเบาหวาน เนื่องจากข้อมูลงานวิจัยใหม่ๆ เปิดเผยว่า น้ำตาลเทียมส่งผลให้แบคทีเรียในลำไส้ทำงานผิดปกติ และทำให้เกิดภาวะดื้ออินซูลิน ไชมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง รวมถึงเพิ่มไขมันในช่องท้อง ดังนั้นแม้จะเป็นน้ำตาลเทียมก็ยังส่งผลเสียระยะยาว ทำให้อ้วนลงพุง เป็นเบาหวาน และไขมันในเลือดสูงได้ค่ะ

🗣️ คนไข้ : ผลเสียมากขนาดนี้เลยหรือครับ เพิ่งทราบจริง ๆ

👩 หมอ : ยังมีอีกนะคะ หากดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลเทียม ร่างกายจะถูกหลอกว่าได้ดื่ม แต่หลอกสมองของเราไม่ได้ บางคนดื่มแล้ว แต่ความอยากหวานก็ไม่หายไป เพราะสมองยังรู้สึกขาดน้ำตาล ทำให้ดื่มเพิ่มมากขึ้น ๆ จนเป็นวัฏจักรจนติด

🗣️ คนไข้ : ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุดสินะครับ

👩 หมอ : ใช่ค่ะ ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด ไม่ก่อโรคและไม่เปลืองเงิน

น้ำตาล คือ คาร์โบไฮเดรตชนิดละลายน้ำได้ ทำมาจากอ้อย คนอินเดียเป็นผู้คิดค้น โดยนำน้ำอ้อยมาทำให้ตกผลึก เรียกชื่อใหม่ว่า “น้ำตาล” ที่เก็บรักษาและขนส่งง่ายกว่าน้ำอ้อย ต่อมาคนจึงนิยมใช้น้ำตาลประกอบอาหาร เพื่อให้อาหารรสชาติอร่อยขึ้น

น้ำตาลมีหลายชนิด เช่น กลูโคส ฟรักโทส (น้ำตาลผลไม้) ซูโครส (น้ำตาลทราย) มอลโทส (พบในข้าวบาร์เลย์) แล็กโทสและกาแล็กโทส (พบในนม)

ไม่ว่าจะเป็นน้ำตาลชนิดใด หากกินมากเกินไปย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งสิ้น เช่น พันผุ โรคอ้วน เบาหวาน ไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง ไขมันพอกตับ ซึ่งก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมองในอนาคตได้

ปัจจุบัน บริษัทอุตสาหกรรมต่างๆ ผลิตสารสังเคราะห์ที่ให้ความหวานมาใช้ทดแทนน้ำตาล หรือที่เรียกกันว่า “น้ำตาลเทียม” (Low-Calorie หรือ Artificial Sweeteners) โดยสารเหล่านี้

มีแคลอรีน้อย (น้อยกว่า 4 กิโลแคลอรี) จึงถือว่ากินแล้วไม่มีแคลอรี ดังนั้น หากกินในปริมาณที่พอเหมาะ จะไม่ให้อ้วน เหมาะสำหรับผู้ที่ควบคุมน้ำหนักและผู้ป่วยเบาหวาน อย่างไรก็ดี หากกินมากๆ แคลอรีที่น้อย ก็รวมกันเป็นแคลอรีมาก ทำให้อ้วน เป็นเบาหวานเหมือนกินน้ำตาลชนิดอื่นๆ เช่นกัน

น้ำตาลเทียมมีหลายชนิด เช่น แอสปาร์แตม* (Aspartame) (ให้ความหวานมากกว่าน้ำตาล 200 เท่า) ซูคราโลส (Sucralose) แซ็กคาริน (Saccharin : ให้ความหวานมากกว่าน้ำตาล 300 เท่า) หรือสตีเวีย (Stevia) อย่างไรก็ดี จากการศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่าการบริโภคน้ำตาลเทียมมากเกินไป ก่อผลให้เกิดผลเสียในสัตว์ทดลอง เช่น สมรรถภาพผิดปกติ มะเร็งกระเพาะอาหาร เนื้องอกมดลูก ดังนั้นไม่ควรกินน้ำตาลเทียมในปริมาณที่มากเกินไป จึงจะไม่ใช่อันตรายต่อผู้บริโภค

ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรกินน้ำตาลในปริมาณที่ไม่มากเกินไป คือ ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน โดยแนะนำให้กินน้ำตาลเทียมได้ในปริมาณที่พอเหมาะ เนื่องจากแม้จะเป็นน้ำตาลเทียม แต่ยังให้อ้วนและเกิดภาวะดื้ออินซูลิน จนเป็นเบาหวานได้เช่นกัน

พญ.จิตินันท์ อนุสรณ์วงศ์ชัย
อายุรแพทย์สาขาต่อมไร้ท่อและเมแทบอลิซึม

Tips and Tricks

You are what you eat
กินหวานก่อให้เกิดเบาหวาน

*หมายเหตุ ห้ามใช้แอสปาร์แตมในรายที่เป็นโรคฟีนิลคีโตนูเรีย (Phenylketonuria) เนื่องจากบุคคลที่เป็นโรคนี้ ไม่สามารถกำจัดสารฟีนิลอะลานีน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของแอสปาร์แตมได้ เมื่อกินแล้วส่งผลให้เกิดพิษต่อสมอง

ความเชื่อสามัญประจำบ้านด้านสุขภาพ ที่มักเข้าใจผิด
ช่วยตอบข้อข้องใจ ไขข้อสับสน
โดย “12 แพทย์เฉพาะทาง”
อ่าวอิงบนพื้นฐานงานวิจัยทางการแพทย์



www.se-ed.com

ISBN 978-616-08-4246-9



152 บาท

ตามหมอลี จรินทร์เทจ
หมวด : สุขภาพ



www.se-ed.com



[sbc.fans](https://www.facebook.com/sbc.fans)



เครดิตสุขภาพดี