

V-Soy Heart To Heart มอบหัวใจแข็งแรงให้คนไทย

น้ำนมถั่วเหลือง V-Soy Hi-Calcium (วีซอย ไฮแคลเซียม) เปิดตัวโครงการ V-Soy Heart To Heart (วีซอย ฮาร์ท ทู ฮาร์ท) รวมพลังสมทบทุนมอบหัวใจแข็งแรงให้คนไทย เพื่อกระตุ้นให้ทุกคนหันมาดูแลสุขภาพหัวใจ ลดความเสี่ยง เลี่ยงการเกิดโรคหัวใจ พร้อมจัดกิจกรรมเชิญชวนเพียงชื่อ วีซอย 1 แพ็ก เท่ากับร่วมบริจาค 1 บาท หรือร่วมกิจกรรมตรวจเช็คสุขภาพหัวใจ กับโปรแกรม V-soy A.I. Heart Check (วีซอย เอไอ ฮาร์ท เช็ค) แล้วร่วมแชร์กิจกรรม V-Soy Heart to Heart บน Facebook ของคุณ 1 แชร์ V-soy บริจาคทันที 1 บาท มอบรายได้ให้กับมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งแต่วันที่-31 มีนาคมนี้

ศรัณย์ จุฑารัตนกุล ผู้จัดการใหญ่ งานปฏิบัติการ บริษัท กรีนสปอต จำกัด ผู้ผลิตและจำหน่ายน้ำนมถั่วเหลือง V-Soy Hi-Calcium กล่าวว่า วีซอย เป็นผลิตภัณฑ์นมถั่วเหลืองที่เป็นมิตรกับสุขภาพหัวใจ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพหัวใจของคนไทย เพื่อให้ห่างไกลจากภาวะโรคหัวใจและหลอดเลือด ที่ส่งผลกระทบต่อระดับบุคคล ครอบครัว จนถึงเศรษฐกิจ ซึ่งสาเหตุหลักของการเป็นโรคหัวใจนั้นเกิดขึ้นจากพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ทั้งการรับประทานอาหาร เช่น อาหารไขมันสูง อาหารหวาน อาหารเค็มจัด การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งเป็นโรคต่อเนื่องจากการเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง แคมเปญ วีซอย ฮาร์ท ทู ฮาร์ท จัดขึ้นเพื่อให้คนไทยได้ตระหนักถึงผลกระทบของโรคหัวใจ และต้องการรณรงค์ให้คนไทยหันมาใส่ใจสุขภาพด้วยการหันมาดื่มนมถั่วเหลือง ในงานเปิดตัว โครงการ V-Soy Heart To Heart (วีซอย ฮาร์ท ทู ฮาร์ท)



ศรัณย์ จุฑารัตนกุล



พญ.คุณสรวรรยา เดชอุดม และ ผศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล

ได้รับเกียรติจาก แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจและหลอดเลือด พญ.คุณสรวรรยา เดชอุดม กรรมการบริหารมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์และประธานโครงการอาหารไทยหัวใจดี และ ผศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล อาจารย์ประจำภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มาร่วมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคหัวใจการดูแลสุขภาพให้ห่างไกลโรคหัวใจ

พญ.คุณสรวรรยา เดชอุดม

กล่าวว่า คนทั่วไปไม่มีความเข้าใจว่าเมื่อพูดถึงโรคหัวใจก็จะคิดถึงแต่หัวใจ ซึ่งจริงแล้วโรคหัวใจยังเกี่ยวพันกับโรคหลอดเลือด ดังนั้น เวลาพูดถึงจึงต้องบอกว่าโรคหัวใจและหลอดเลือดควบคู่กันไปด้วย สาเหตุหลักของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดอันดับหนึ่งคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไม่ว่าจะเค็มจัด หวานจัด หรืออาหารมันๆ อาหารขยะทั้งหลาย รวมถึงขาดการออกกำลังกาย ดังนั้น ถ้าไม่อยากป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด ก็ต้อง



เหล่าคนดังร่วมรณรงค์ดูแลสุขภาพหัวใจ

ปรับพฤติกรรมการบริโภค ซึ่งอาหารไทย เราเป็นอาหารที่ช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้ดี อยู่แล้ว เนื่องจากเมนูอาหารไทยส่วนใหญ่ มีผัก สมุนไพรเป็นส่วนประกอบ และมี หลักคิดง่าย ๆ ในการกินอาหาร 1 มื้อ คือ กินผักผลไม้ 2 ส่วน ข้าวหรือธัญพืช 1 ส่วน และโปรตีนจากเนื้อสัตว์ 1 ส่วน ที่สำคัญ คือ ลดการบริโภคอาหารรสจัด เค็ม หวาน มัน ให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม

ด้าน **ผศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล** ได้แนะนำการสังเกตอาการสำหรับผู้ที่จะจะมีภาวะหัวใจวายหรือหลอดเลือดอุดตัน ด้วยหลักการง่ายคือ “FAST” โดย F: Face มีอาการปากเบี้ยว มุมปากข้างใดข้างหนึ่งตกลงมาโดยไม่ทราบสาเหตุ และไม่สามารถบังคับให้มุมปากกลับมาเป็นเหมือนเดิมได้ A: Arms ไม่สามารถยกแขนขึ้นได้พร้อมกันทั้งสองข้าง หรือไม่สามารถ ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งได้ S: Speech พูดได้ลำบาก การออกเสียงเปลี่ยนไป พูดไม่ชัด พูดยานคาง ไม่คล่องปาก ฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง สุดท้ายคือ T: Tongue ลิ้นพันกัน ลิ้นคัมปาก ลิ้นอาจจะพลิกหรือ บิด โดยที่ร่างกายไม่สามารถบังคับทิศทางของลิ้นได้เอง หากพบอาการเหล่านี้ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาอย่างเร่งด่วน เพื่อลดอัตราความเสี่ยงการเสียชีวิต

“ด้วยความเคยชินของคนเรา

ในการบริโภคอาหารรสจัด การใช้วิธีหักดิบ ที่จะไม่กินเค็ม หวาน มัน เลย คงเป็นไปได้ยาก ทำให้หลายๆ คนทำไม่สำเร็จ จึงควรใช้วิธีค่อยๆ ลดปริมาณจนกว่าร่างกาย จะคุ้นชินจะดีกว่าในระยะยาว อีกสิ่งหนึ่ง ที่อยากให้เห็นเกี่ยวกับการกินไขมันว่า ไขมันมีทั้งไขมันดีและไม่ดี สิ่งที่เราต้อง ควบคุม คือไขมันไม่ดี หากกินเข้าไปมากๆ ก็ทำให้เป็นโรคต่างๆ ได้ แต่ในขณะเดียวกัน ร่างกายก็ต้องการไขมันดีที่จะเข้าไปช่วย ซ่อมแซม บำรุงร่างกาย อาหารที่มีไขมันดี เช่น การบริโภคธัญพืช ธัญชาติ ผัก ผลไม้ ถั่วเปลือกแข็ง สามารถช่วยยืดอายุขัยและ ทำให้สุขภาพดี อาทิ โปรตีนในนมถั่วเหลือง มีส่วนช่วยในการลดระดับคอเลสเตอรอล โดยรวม และลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี กับสุขภาพ หรือ LDL Cholesterol และ ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ตลอดจน ยับยั้งการเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือด ลดการอักเสบของหลอดเลือด ซึ่งเป็น สาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจ”

ภายในงานยังได้จัดนิทรรศการ เกี่ยวกับโรคหัวใจ และเครื่อง A.I. วิเคราะห์ความเสี่ยงโรคหัวใจ หรือ V-Soy A.I. Heart Check ซึ่งพัฒนาโดย App Thai CV Risk เพื่อการประเมินสุขภาพ ครั้งแรกในประเทศไทย โดยทีมของ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อประเมินความ เสี่ยงการเป็นโรคหัวใจและให้ทุกคนได้ ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพหัวใจให้สมบูรณ์มากที่สุดอีกด้วย โดยมีเชเลบริตี้คนดังผู้รักสุขภาพเข้าร่วมงาน อาทิ ศรัณย์ภัค เพ็ญชาติ และ คุณแม่ ณีฎฐกา เพ็ญชาติ, คู่เพื่อนซี้ของ ณพธามา เทวกุล ณ อยุรยา และ มณัญญา ลิมเสถียร, ปรีดี-ทิษญา สุจริตกุล และณัฐฐิ์ประภา ที่ควงน้องชาย ณัฐฐกรณ ฐนทะเลวัน มาร่วมรณรงค์ให้คนไทยดูแลสุขภาพหัวใจ กันอย่างจริงจังอีกด้วย

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการรณรงค์ ให้คนไทยหัวใจแข็งแรงกับ โครงการ V-Soy Heart To Heart เพียงซื้อวีซอย 1 แพ็ค วีซอยจะร่วมบริจาคทันที 1 บาท หรือร่วมกิจกรรมตรวจเช็คสุขภาพหัวใจ กับโปรแกรม V-Soy A.I. Heart Check แล้วแชร์กิจกรรม V-Soy Heart to Heart บน Facebook ของคุณ 1 แชร์ วีซอยบริจาคทันที 1 บาทตั้งแต่วันนี้- 31 มีนาคมนี้ เพื่อนำรายได้มอบให้ กับมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยใน พระบรมราชูปถัมภ์ โดยสามารถดู รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.vsoy.co.th และ Facebook V-Soy Thailand