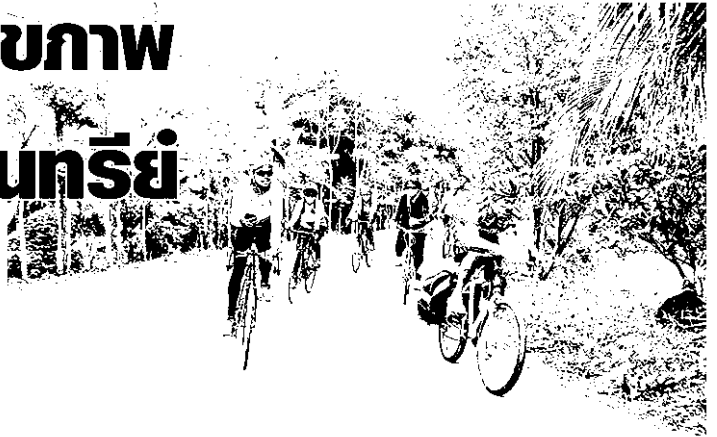
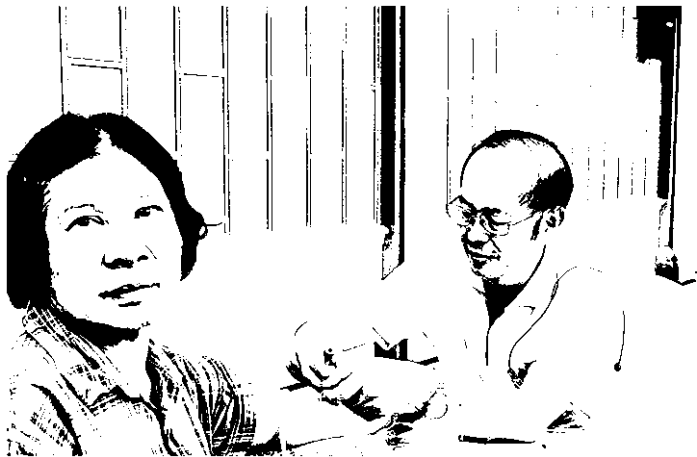


'ตลาดสุขใจ'ชวนตรวจสุขภาพ ร่วมขับเคลื่อนเกษตรอินทรีย์



คณะเทคนิคการแพทย์ มหิดล จับมือ ตลาดสุขใจ จัดกิจกรรม "My Healthy Journey" ชวนผู้บริโภคเดิมความรอบรู้สุขภาพ ตรวจสุขภาพแบบองค์รวม 17-18 สิงหาคม นี้ ณ ตลาดสุขใจ สวนสามพราน ร่วมงานไม่เสียค่าใช้จ่าย

เพราะสุขภาพดีคือสิ่งสำคัญที่สุด และคงไม่มีใครต้องการทำงานเพื่อหาเงินมารักษาสุขภาพ ในยามเจ็บป่วย ดังนั้น เพื่อลดภาวะความเสี่ยง และสร้างความตื่นตัวเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ กายดี ใจดี สังคมดี สู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี คณะเทคนิคการแพทย์มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมมือกับตลาดสุขใจ จัดกิจกรรม "My Healthy Journey" เชิญชวนลูกค้าตลาดสุขใจ ผู้ประกอบการ ผู้บริโภค รวมถึงประชาชนทั่วไป มาเดิมความรอบรู้ด้านสุขภาพและอาหาร พร้อมทั้งตรวจสุขภาพหลายรายการโดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ผศ.ดร.วิลาสินี สุวรรณจ่าง ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายพัฒนาสุขภาพะสวัสดิภาพและความปลอดภัย คณะเทคนิคการแพทย์ มหิดล กล่าวว่า เรื่องของสุขภาพมีความสำคัญมาก เป็นเทรนด์ของโลกเลยทีเดียว ทุกคนไม่ต้องการทำงานหาเงินมาเพื่อมารักษาสุขภาพในยามป่วย ฉะนั้นถ้าเรา รู้วิธีการดูแลให้ตัวเองมีสุขภาพแข็งแรงจะส่งผลดีในระยะยาว และอีกประเด็นที่น่าเป็นห่วงคือ ประเทศไทยกำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็ม

รูปแบบ ซึ่งแนวโน้มของคนที่จะเป็นภาวะสมองเสื่อมสูงขึ้นเรื่อยๆ สาเหตุเกิดจากปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น ภาวะความเครียด การบริโภค

อาหารที่ไม่เหมาะสม การพักผ่อนไม่เพียงพอ โรคนี้ไม่มียารักษาให้หายขาด ฉะนั้นเพื่อเป็นการป้องกันที่ดีเราต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องรู้จักเลือกรับ

ประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัยต่อสุขภาพ และควรออกกำลังกายตามความเหมาะสม ไม่เครียด เพราะความเครียดสะสมจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายเสียสมดุล และควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

ทว่า โรคบางชนิดไม่แสดงออกผ่านทางอารมณ์ให้เห็นอย่างชัดเจน บางคนเกิดภาวะเครียดแต่หน้ายิ้ม จึงต้องยอมรับว่ามีคนจำนวนมากน้อยที่ต้องการข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์มาสนับสนุนการตัดสินใจ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งการบริโภคและการใช้ชีวิต คณะเทคนิคการแพทย์ มหิดล ซึ่งเป็นหน่วยงานสำคัญในการ

ตรวจวิเคราะห์ค่าต่างๆ ในร่างกาย หาคำตอบผ่านกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีในห้องปฏิบัติการเทคนิคการแพทย์ ซึ่งใช้หลักการเดียวกับกิจกรรม "My Healthy Journey" ส่งเสริมสุขภาพองค์รวมที่ไม่ใช่แค่ให้ความรู้เรื่องสุขภาพ แต่มีบริการตรวจสุขภาพเชิงลึกเพื่อประเมินสถานะ

ทางสุขภาพ เพื่อนำไปแนวทางการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมด้านต่างๆ สู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี
ภายใต้กิจกรรม "My Healthy Journey"

จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักสุขภาพของตัวเองมากขึ้น เข้าถึงวิถีชีวิตการกิน-อยู่ มีความรอบรู้เรื่องสุขภาพและอาหาร สู่การมีสุขภาพที่ดี รวมถึงมีส่วนร่วมสร้างสังคมอินทรีย์ ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ในรูปแบบต่างๆ เริ่มจากการตรวจสุขภาพองค์รวมด้วยเครื่องมือทันสมัย โดยทีมผู้เชี่ยวชาญจากคณะเทคนิคการแพทย์

สัมพันธ์ประสานงานในฟาร์มอินทรีย์ ผ่านกิจกรรมเวิร์กช็อปสนุกๆ ที่หมู่บ้านปฐม ลุ่มรับของรางวัลและกิจกรรม Learn & share ให้ทุกคนมีโอกาสส่งต่อและรับแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ดีๆ เพื่อร่วมขับเคลื่อนสังคมอินทรีย์สู่การมีชีวิตที่สมดุล พร้อมกันนี้ยังได้ชม ชี้อป ชิม พืชผัก ผลไม้ และสินค้าเกษตรอินทรีย์แปรรูปอีกด้วย

สำหรับโปรแกรมการตรวจสุขภาพมีรายละเอียดดังนี้ 1.ตรวจสุขภาพ 22 รายการ เปิดรับผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 50 คน (ตรวจเฉพาะวันเสาร์ที่ 17 ส.ค. เวลา 07.00-09.00 น.) โปรแกรมนี้ต้องลงทะเบียนล่วงหน้า 2.ตรวจน้ำตาลในเลือด (เจาะปลายนิ้ว) รับบุคคลทั่วไปจำนวน 100 คนต่อวัน เริ่มตรวจตั้งแต่วันที่ 07.00-11.00 น. (ลงทะเบียนหน้างาน) 3.ตรวจวัดคลื่นสัญญาณไฟฟ้าสมอง รับบุคคลทั่วไป จำนวน 40 คนต่อวัน เริ่มตรวจเวลา 12.30-15.30 น. (ลงทะเบียนหน้างาน)

ทุกกิจกรรมไม่เสียค่าใช้จ่าย และรับจำนวนจำกัด ห้ามพลาด 17-18 สิงหาคมนี้ พบกันที่ตลาดสุขใจ สวนสามพราน จ.นครปฐม สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมสอได้ที่ 08-1942 3600 หรือ 08-2291-9080.

