

My Healthy Journey รอบรู้เรื่องสุขภาพและอาหาร



**คณะเทคนิคการแพทย
มหาวิทยาลัยมหิดล จับมือ ตลาดสุขใจ
จัดกิจกรรม “My Healthy Journey”
ชวนผู้บริโภคเติมความรอบรู้สุขภาพ
ทั้งสุขภาพและอาหาร ตรวจสอบสุขภาพ
แบบองค์รวม วันที่ 17-18 สิงหาคมนี้
ณ ตลาดสุขใจ สวนสามพราน**

เพราะสุขภาพดี คือ สิ่งสำคัญที่สุด และคงไม่มีใครต้องการทำงานเพื่อหาเงิน มารักษาสุขภาพในยามเจ็บป่วย ดังนั้น เพื่อลดภาวะความเสี่ยง และสร้างความตื่นตัว เรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ ใจดี ใจดี สังคมดี ผู้การมีคุณภาพชีวิตที่ดี คณะเทคนิคการแพทยมหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมมือกับ ตลาดสุขใจ จัดกิจกรรม “My Healthy Journey” เชิญชวนลูกค้า ตลาดสุขใจ ผู้ประกอบการ ผู้บริโภค รวมถึงประชาชนทั่วไป มาเติมความรอบรู้ด้านสุขภาพและอาหาร พร้อมทั้งตรวจสุขภาพหลายรายการโดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ผศ.ดร.วิลาสินี สุวรรณจำง ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายพัฒนาสุขภาพและสวัสดิภาพ และความปลอดภัย คณะเทคนิคการแพทย มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า เรื่องของสุขภาพมีความสำคัญมาก เป็นเทรนด์ของโลกเลยทีเดียว ทุกคนไม่ต้องการที่จะทำงานหาเงินมาเพื่อรักษาสุขภาพในยามป่วย ฉะนั้นถ้าเรารู้วิธีการดูแลให้ตัวเองมีสุขภาพแข็งแรงจะส่งผลดีในระยะยาว และอีกประเด็นที่น่าเป็นห่วง คือประเทศไทยกำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งแนวโน้มของคนที่จะเป็นภาวะ

สมองเสื่อมสูงขึ้นเรื่อยๆ สาเหตุเกิดจากปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น ภาวะความเครียด การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การพักผ่อนไม่เพียงพอ โรคนี้ไม่มียารักษาให้หายขาด ฉะนั้น เพื่อเป็นการป้องกันที่ดี เราต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัย ต่อสุขภาพ และควรออกกำลังกายตามความเหมาะสมไม่เครียด เพราะความเครียดสะสมจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย เสื่อมถูด และควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

ทว่าโรคบางชนิดไม่แสดงออกผ่านทางอารมณ์ให้เห็นอย่างชัดเจน บางคนเกิดภาวะเครียดแต่หน้ายังยิ้ม จึงต้องยอมรับว่า มีคนจำนวนไม่น้อยที่ต้องการข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ มาสนับสนุนการตัดสินใจ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทั้งการบริโภค และการใช้ชีวิต คณะเทคนิคการแพทย มหิดล ซึ่งเป็นหน่วยงานสำคัญในการตรวจวิเคราะห์ค่าต่างๆ ในร่างกาย หากคำตอบผ่านกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีในห้องปฏิบัติการ เทคนิคการแพทย ซึ่งใช้หลักการเดียวกับกิจกรรม “My Healthy Journey” ส่งเสริมสุขภาพองค์รวม ที่ไม่ใช่แค่ให้ความรู้เรื่องสุขภาพ แต่มีบริการตรวจสุขภาพเชิงลึก เพื่อประเมินสถานะทางสุขภาพ เพื่อนำไปเป็นแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านต่างๆ ผู้การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ภายใต้กิจกรรม “My Healthy Journey” จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จัก

สุขภาพของตัวเองมากขึ้น เข้าถึงวิถีชีวิต การกิน-อยู่ มีความรอบรู้เรื่องสุขภาพและอาหาร ผู้การมีสุขภาพที่ดี รวมถึงมีส่วนร่วมสร้างสังคมอินทรีย์ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ในรูปแบบต่างๆ เริ่มจากการตรวจสุขภาพองค์รวมด้วยเครื่องมือทันสมัย โดยทีมผู้เชี่ยวชาญจากคณะเทคนิคการแพทย สัมผัสประสบการณ์ในฟาร์มอินทรีย์ผ่าน workshop สนุกๆ ที่หมู่บ้านปทุม ลุ่มรับของรางวัล และกิจกรรม Learn & share ให้ทุกคนมีโอกาสส่งต่อและรับแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ดีๆ เพื่อร่วมขับเคลื่อนสังคมอินทรีย์สู่การมีชีวิตที่สมดุล พร้อมกันนี้ยังได้ ชม ช้อป ชิม ฟิชผัก ผลไม้ และสินค้าเกษตรอินทรีย์แปรรูป ที่ตลาดสุขใจ อีกด้วย

สำหรับโปรแกรมการตรวจสุขภาพ มีรายละเอียดดังนี้ 1.ตรวจสุขภาพ 22 รายการ เปิดรับผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 50 คน (ตรวจเฉพาะวันเสาร์ที่ 17 สิงหาคม เวลา 07.00-09.00 น.) โปรแกรมนี้ต้องลงทะเบียนล่วงหน้า 2.ตรวจน้ำตาลในเลือด (เจาะปลายนิ้ว) รับผิดชอบต่อคนทั่วไปจำนวน 100 คน/วัน เริ่มตรวจตั้งแต่เวลา 07.00-11.00 น. (ลงทะเบียนล่วงหน้า) 3.ตรวจวัดคลื่นสัญญาณไฟฟ้าสมอง รับผิดชอบต่อคนทั่วไปจำนวน 40 คน/วัน เริ่มตรวจเวลา 12.30-15.30 น. (ลงทะเบียนล่วงหน้า) ทุกกิจกรรมไม่เสียค่าใช้จ่าย และรับจำนวนจำกัด สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมสอบถามได้ที่โทร. 081-9423600 หรือ 082-2919080