

# คณะเทคนิคการแพทย์ ม.มหิดล จับมือ ตลาดสุขใจ ชวนผู้บริโภคเพิ่มความรู้อุณหภูมิและตรวจสุขภาพ แบบองค์รวม



คณะเทคนิคการแพทย์ ม.มหิดล จับมือ ตลาดสุขใจ จัดกิจกรรม “My Healthy Journey” ชวนผู้บริโภคเพิ่มความรอบรู้สุขภาพและตรวจสุขภาพแบบองค์รวม 17-18 สิงหาคมนี้ ณ ตลาดสุขใจ สวนสามพราน

เพราะสุขภาพดี คือ สิ่งสำคัญที่สุด และคงไม่มีใครต้องการทำงานเพื่อหาเงินมารักษาสุขภาพในยามเจ็บป่วย ดังนั้น เพื่อลดภาวะความเสี่ยง และสร้างความตื่นตัวเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ กายดี ใจดี สังคมดี สู้การมีคุณภาพชีวิตที่ดี คณะเทคนิคการแพทย์มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมมือกับ ตลาดสุขใจ จัดกิจกรรม “My Healthy Journey” เชิญชวนลูกค้าตลาดสุขใจ ผู้ประกอบการ ผู้บริโภค รวมถึงประชาชนทั่วไป มาเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพและอาหาร พร้อมทั้งตรวจสุขภาพหลายรายการโดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ผศ.ดร.วิลาสินี สุวรรณจ่าง ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายพัฒนาสุขภาพะสวัสดิภาพและความปลอดภัย คณะเทคนิคการแพทย์ ม.มหิดล กล่าวว่า เรื่องของสุขภาพมีความสำคัญมาก เป็นเทรนด์ของโลกเลยก็ว่าได้ ทุกคนไม่ต้องการที่จะทำงาน

หาเงินมาเพื่อมารักษาสุขภาพในยามป่วย ฉะนั้นถ้าเรารู้วิธีการดูแลให้ตัวเองมีสุขภาพแข็งแรงจะส่งผลดีในระยะยาว และอีกประเด็นที่น่าเป็นห่วง คือ ประเทศไทยกำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งแนวโน้มของคนที่จะเป็นภาวะสมองเสื่อมสูงขึ้นเรื่อยๆ สาเหตุเกิดจากปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น ภาวะความเครียด การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การพักผ่อนไม่เพียงพอ โรคนี้ไม่มียารักษาให้หายขาด ฉะนั้น เพื่อเป็นการป้องกันที่ดีเราต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัยต่อสุขภาพ และควรออกกำลังกายตามความเหมาะสมไม่เครียด เพราะความเครียดสะสมจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายเสียสมดุล และควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

ทว่า โรคบางชนิดไม่แสดงออกผ่านทางอารมณ์ให้เห็นอย่างชัดเจน บางคนเกิดภาวะเครียดแต่หน้ายังยิ้ม จึงต้องยอมรับว่า มีคนจำนวนไม่น้อยที่ต้องการข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ มาสนับสนุนการตัดสินใจ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทั้งการบริโภค และการใช้ชีวิต คณะเทคนิคการแพทย์ มหิดล ซึ่งเป็นหน่วยงานสำคัญในการตรวจวิเคราะห์ค่าต่างๆ ในร่างกาย หาคำตอบผ่านกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีในห้องปฏิบัติการเทคนิคการแพทย์ ซึ่งใช้หลักการเดียวกับกิจกรรม “My Healthy Journey” ส่งเสริมสุขภาพองค์รวม ที่ไม่ใช่แค่ให้ความรู้เรื่องสุขภาพ แต่มีบริการตรวจสุขภาพเชิงลึก เพื่อประเมินสถานะทางสุขภาพ เพื่อนำไปแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านต่างๆ สู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ภายใต้กิจกรรม “My Healthy Journey” จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักสุขภาพของตัวเองมากขึ้น เข้าถึงวิถีชีวิต การกิน - อยู่ มีความรอบรู้เรื่องสุขภาพ และอาหาร สู่การมีสุขภาพที่ดี รวมถึงมีส่วนร่วมสร้างสังคมอินทรีย์ ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ในรูปแบบต่างๆ เริ่มจากการตรวจสุขภาพองค์รวมด้วยเครื่องมือทันสมัย โดยทีมผู้เชี่ยวชาญจาก คณะเทคนิคการแพทย์ สัมผัสประสบการณ์ในฟาร์มอินทรีย์ ผ่าน workshop สนุกๆ ที่หมู่บ้านปฐุม 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 เวลา 07.00-9.00 น.) โปรแกรมนี้ต้องลงทะเบียนล่วงหน้า 2. ตรวจน้ำตาลในเลือด (เจาะปลายนิ้ว) รับประทานทั่วไปจำนวน 100 คน/วัน เริ่มตรวจตั้งแต่เวลา 07.00-11.00 น. (ลงทะเบียนหน้างาน) 3. ตรวจวัดคลื่นสัญญาณไฟฟ้าสมอง รับประทานทั่วไปจำนวน 40 คน/วัน เริ่มตรวจเวลา 12.30-15.30 น. (ลงทะเบียนหน้างาน)

ย้า!! ทุกกิจกรรมไม่เสียค่าใช้จ่าย และรับจำนวนจำกัด ห้ามพลาด 17-18 สิงหาคมนี้ พบกันที่ ตลาดสุขใจ ในสวนสามพราน จ.นครปฐม สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมสอบถามได้ที่

081-942 3600 หรือ 082 291 9080