

อายุรแพทย์แนะใช้หลัก 3 อ.ห่างไกลโรค เตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุ



ขณะนี้หลายประเทศกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับประเทศไทย ซึ่งการที่จะเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุในยุคดิจิทัลสำหรับการดูแลสุขภาพ จึงต้องมีการปรับตัวเพื่อเจาะให้ถึงกลุ่มเป้าหมาย เพราะปัจจุบันผู้สูงอายุหลายคนนิยมใช้โซเชียลมีเดียในการส่งข้อมูลข่าวสารถึงกัน

ดังนั้น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามิน แบลคมอร์ส จึงได้จัดกิจกรรม Blackmores 50 More Fit&Fun เชิญสมาชิก Line@50 More FitandFun ซึ่งเป็นไลน์แอดที่บริษัท จัดทำขึ้นเพื่อสมาชิกที่เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ โดยจะให้ความรู้และอัปเดตข้อมูลข่าวสารและเทรนด์การดูแลสุขภาพต่างๆ สำหรับ

ผู้สูงอายุโดยเฉพาะ นอกจากนี้บริษัทยังได้เชิญวิทยากรจริง ยาลีน-มาลินดา เออร์แมน คุณย่าผู้รักเสียงเพลงที่มีอายุมากถึง 1 ล้านวิวในยูทูบ ร่วมแชร์ประสบการณ์และสร้างบรรยากาศความสนุกสนานไปกับเสียงเพลง รวมถึงกิจกรรม Workshop สร้างสติ๊กเกอร์ไลน์ด้วยตัวเอง

ผศ.ดร. สุจิตกร ผู้จัดการทั่วไป บริษัท แบลคมอร์ส (ประเทศไทย) จำกัด กล่าวว่า ผู้สูงอายุเป็นอีกหนึ่งกลุ่มที่บริษัทฯ ให้ความสำคัญและเพื่อร่วมสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ให้ผู้สูงอายุได้เตรียมความพร้อมและดูแลตนเองได้อย่างมั่นใจและเหมาะสม เพราะความเสื่อมตามวัยของร่างกายสามารถที่จะฟื้นฟูและป้องกันได้ หากทุกคนใส่ใจดูแล

สุขภาพแต่เนิ่นๆ ดังนั้น Line@50 More FitAndFun จึงเป็นช่องทางที่บริษัทจัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้และนำเสนอข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตัวเอง ที่ถูกต้องให้กับสมาชิก โดยเน้นเรื่องการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าด้วยการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน โดยกลุ่มผู้สูงอายุสารอาหารที่มีช่วยในการดูแลสุขภาพป้องกันความเสี่ยง ได้แก่ น้ำมันปลา แคลเซียม กิงโกะ หรือสารสกัดจากโสมแปะก๊วย เป็นต้น

ภายในงาน ผึ้งพันธ์ ฝ้ายจินดา ผู้อำนวยการกลุ่มเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ กล่าว ว่า ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2548 โดยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 11 ล้านคน หรือคิดเป็น 16.5% ของประชากรทั้งหมด เป็นอันดับ 2 ของอาเซียน โดยการทำงาน ของกรมฯ มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนและคุ้มครองผู้สูงอายุ โดยได้รับงบประมาณจากรัฐบาลในการสร้างอาชีพให้กับผู้สูงอายุ รวมถึงการเตรียมความพร้อมให้กับกลุ่มคนก่อนวัยสูงอายุและรู้สิทธิหน้าที่ที่แบลคมอร์สให้ความสำคัญส่งเสริมการจัดกิจกรรมเพื่อการเตรียมความพร้อมของคนกลุ่มนี้

นพ.วิโรจน์ เมืองศิลปศาสตร์ อายุรแพทย์หัวใจ และหลอดเลือดโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กล่าวว่า ผู้สูงอายุมักจะพบปัญหาเส้นเลือดหัวใจตีบ



นพ.วิโรจน์ เมืองศิลปศาสตร์

นำไปสู่ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด การป้องกันตัวเองให้ห่างไกลจากโรคนี้จะต้องออกกำลังกายอย่างน้อย วันละ 30 นาที 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ในระดับความ

แนวน้า

Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 900

Section: วาไรตี้/สุขภาพ-ความงาม

วันที่: พุธที่ 8 กุมภาพันธ์ 2561

ปีที่: 38

ฉบับที่: 13438

หน้า: 16(บน)

Col.Inch: 81.15

Ad Value: 73,035

PRValue (x3): 219,105

คลิป: ชาว-ดำ

หัวข้อข่าว: อายุรแพทย์แนะใช้หลัก 3 อ.ห่างไกลโรคเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ



เหนื่อยปานกลาง เช่น การออกกำลังกาย ประพาศเดินเร็ว หรือ ริ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับหัวใจและระบบกล้ามเนื้อ นอกจากนี้การรับประทานอาหารก็เป็นสิ่งสำคัญ เน้นทานผักผลไม้ เพราะมีงานวิจัยช่วยยืนยันว่าไฟเบอร์จะช่วยลดการเกิดโรคหัวใจ ทานปลา ถั่ว งา อาหารรสเค็มหวานและมีไขมันสูง ส่วนการทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้น มีข้อมูลยืนยันว่า น้ำมันปลา โดยเลือกที่มีปริมาณอีพีเอ (EPA) สูง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีส่วนผสมของแพลนท์ สเตอรอลส์ หรือ โคคิวเทน มีคุณสมบัติลดไขมันในเส้นเลือดได้ ซึ่งเราสามารถนำมาใช้กับผู้ที่ไม่มีไขมันในเลือดสูงเพื่อลดระดับไขมัน

ในเส้นเลือดได้ในระดับหนึ่ง

“หลักการง่ายๆ ให้ห่างไกลโรคคือใช้หลัก 3 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกายและอารมณ์ หลายคนรู้ว่าสิ่งใดส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่ขาดการลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นจึงควรเริ่มออกกำลังกายตั้งแต่อนี้ ดัดอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพออกจากชีวิต และทำตัวเองให้อารมณ์ดี หลีกเลี่ยงความเครียดเพราะส่งผลเสียต่อเรื่องของหัวใจ ตามตัวเองเสมอว่าวันนี้เราทำให้ตัวเองอารมณ์ดีหรือยัง ทุกคนควรเริ่มลงมือทำทั้ง 3 ข้อนี้ เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงในอนาคต” นพ.วิโรจน์ กล่าวในที่สุด