

ท่านสามารถดูแลรักษาตนเองได้ก่อนเกิดโรคในระยะรุนแรง

ทำไมต้องตรวจสุขภาพประจำปี

อยู่อย่างไรให้ห่างไกลมะเร็ง

สุขภาพเป็นเรื่องที่จับต้องได้

แนวคิดการดูแลสุขภาพโดยธรรมชาติ ทำได้อย่างไร

กินอยู่อย่างไรไม่ให้อ้วน

ไม่ต้องกังวลเมื่อเป็นเบาหวาน

โทรศัพท์คุยกับเรา เมื่อท่านมีปัญหา



เชิญ สมัครเป็นสมาชิก เพื่อร่วมสร้างเสริมสุขภาพกับเรา

หน่วยประเมินสถานะสุขภาพ และสร้างเสริมสุขภาพ ชั้น 1

ตึกคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยาเขตศิริราช

โทรศัพท์ 0-2419-7167, 0-2411-2347, 0-2419-7160 ต่อ 151



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะเทคนิคการแพทย์

บริการประเมินสถานะ

และสร้างเสริมสุขภาพ



คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

mtmuhealthcare@gmail.com

เราทำเรื่องสุขภาพให้จับต้องได้ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีร่วมกัน

ธรรมชาติ สร้างให้ร่างกายมนุษย์สามารถดูแลตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งหมอ หรือพึ่งยาในระยะเริ่มต้น เพราะความผิดปกติเล็กน้อย เซลล์ร่างกายสามารถซ่อมแซมและสร้างเซลล์ใหม่เข้ามาทดแทนเซลล์ที่ตายแล้ว โดยเฉพาะเวลาที่เราพักผ่อนนอนหลับตอนกลางคืนร่างกายจะทำหน้าที่ในการซ่อมแซมส่วนที่ชำรุด และสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมา การที่เราหลับได้สนิท 7-8 ชั่วโมง ร่างกายจะมีกระบวนการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนซ่อมแซมส่วนที่เสียให้สมบูรณ์และมีผลทำให้เราตื่นขึ้นมาสดชื่น กระบวนการซ่อมแซมจำเป็นต้องอาศัยพลังงานที่อยู่ในเซลล์ ซึ่งเรียกว่าพลังชีวิต (Vital energy) ซึ่งจะช่วยขับเคลื่อนร่างกายทุกระบบ เช่น ระบบการหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบสมองและประสาท ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบฮอร์โมน

การรู้สถานะสุขภาพตนเองและการวางแผนในการสร้างเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นเป็นแนวปฏิบัติร่วมสมัยที่สามารถเริ่มได้ด้วยตนเอง

Your Health Can Be Touched... Better Health Can Be Planned

20%

กิจวัตรประจำวัน

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค

อาหารที่มีไขมัน

หัวใจโต

80%

การดื่มเหล้า

โรคตับ ตับอ่อนอักเสบ โรคพิษสุราเรื้อรัง เกิดอุบัติเหตุ

ไม่ออกกำลังกาย

อ้วน ซึ่งเป็นสาเหตุเกิดโรคเบาหวาน ไขมันสูง เก๊าท์ ปวดข้อ

การตรวจสุขภาพประจำปี

ทราบสุขภาพของร่างกาย ป้องกันความเสี่ยงก่อนจะสายไป

การประเมินสุขภาพย้อนหลังเพื่อติดตามปัจจัยเสี่ยง

หาสาเหตุ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ติดตามเฉพาะโรค (เลือกวิเคราะห์ที่สอดคล้องกับอาการ) และติดตามดูแลอย่างต่อเนื่อง

สุขภาพภายนอกที่ปรากฏ เปรียบเสมือนก้อนน้ำแข็งที่ลอยเหนือน้ำ

แต่สุขภาพภายในไม่สามารถทราบได้ เพราะเป็นส่วนที่อยู่ใต้น้ำ