## สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

## ๙๙๙ ถ.พุทธมณฑลสาย ๔ ต.ศาลายา

## อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๒ ๔๔๑ ๐๒๐๑-๔ โทรสาร ๐๒ ๔๔๑ ๙๓๓๓

# ที่ อว ๗๘.๑๙๑/๑๔๔

## วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๕

## เรื่อง เชิญสัมภาษณ์ออนไลน์ผ่าน Zoom หัวข้อ “**การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของหัวใจจากการฝึกซ้อมวิ่ง**”

## เรียน ดร.พจน์ พงศ์เผ่าพัฒนกุล

## อาจารย์ประจำ ภาควิชาเทคโนโลยีหัวใจและทรวงอก คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ด้วยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีความตั้งใจที่จะสัมภาษณ์ ดร.พจน์ พงศ์เผ่าพัฒนกุล เพื่อนำเอาข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีหัวใจและทรวงอก ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในรูปแบบของการวิ่ง สำหรับประชากรทุกช่วงวัย

ในการนี้ ศูนย์ฯ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เชิญท่านสัมภาษณ์ออนไลน์ผ่าน Zoom หัวข้อ **“การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของหัวใจจากการฝึกซ้อมวิ่ง”** เพื่อนำข้อมูลไปเผยแพร่ลงในเพจเฟซบุ๊กของศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย วันพุธ ที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๕ เวลา ๑๓:๐๐ – ๑๔:๐๐ น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตอบรับการสัมภาษณ์ออนไลน์ตามวันและเวลาดังกล่าว   
โดยศูนย์ฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในครั้งนี้

#### 

#### ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา)

หัวหน้าศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม   
 มหาวิทยาลัยมหิดล

**ขอบเขตเนื้อหาของหาของการสัมภาษณ์**

๑. เล่าเรื่องจากบทความ ในหัวข้อ “**เพราะ “หัวใจ” เปลี่ยนแปลง ความแข็งแรง จึงเปลี่ยนไป: การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของหัวใจจากการฝึกซ้อมวิ่ง**” โดยคำถามหลัก ๆ ในบทความคือ การซ้อมวิ่งเป็นประจำจะเกิดอะไรขึ้นภายในหัวใจของเราบ้าง?

๒. แนวทางการป้องกันเหตุการณ์ การวิ่งแล้วเสียชีวิต

๓. ตอบคำถามจากแฟนเพจ ที่สอบถามเข้ามาเกี่ยวกับบทความ โดยมีรายการคำถามต่อไปนี้

* การวิ่งหนัก ๆ มีประโยชน์หรือโทษ?
* กลุ่มที้มีโรคหัวใจอยู่ ควรปฏิบัติตัวอย่างไรขณะวิ่ง?
* ในกลุ่มผู้สูงอายุ สามารถใช้วิธีเดินเร็วแทนได้หรือไม่?
* หากรู้สึกเหนื่อยมาก ๆ หรือรู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็วขณะวิ่ง ควรทำอย่างไร?