



GENFOSIS

LONGEVITY TECH TRENDS **2026**



อัพเดต 9 เทคโนโลยี
เปลี่ยนสุขภาพในปี 2026

บทนำ

The Dawn of Longevity 360°

จุดเปลี่ยนจากการ "รักษา" สู่การ "ออกแบบ" ชีวิตที่ยืนยาว

หากคุณกำลังอ่านเอกสารฉบับนี้ แสดงว่าคุณไม่ได้มองหาวิธีการรักษาโรค แต่คุณกำลังมองหาวิธีที่จะ "ไม่ป่วย" และมีศักยภาพสูงสุดสำหรับทั้งช่วงชีวิตที่มีอยู่ ตลอดศตวรรษที่ผ่านมา มนุษยชาติอยู่ภายใต้ระบบ "Sick Care" หรือการรอให้ร่างกายส่งสัญญาณความเจ็บปวดก่อนจึงเริ่มซ่อมแซม แต่ในปี 2026 โลกได้ก้าวข้ามขีดจำกัดนั้นไปแล้ว เรากำลังเข้าสู่ยุค "Longevity 360°" ยุคที่เทคโนโลยีทำให้เรามองเห็นอนาคตของร่างกายได้ชัดเจนยิ่งกว่าปัจจุบัน

ทำไมต้องปี 2026?

ปี 2026 ถือเป็นจุดตัดที่สำคัญของเทคโนโลยีสุขภาพในโลกของเรา ซึ่งเห็นได้ชัดเจนจากผลลัพธ์หลักของเทคโนโลยีสุขภาพ 3 ประการดังนี้

Data Convergence	Accessibility	Holistic Integration
ข้อมูลจาก DNA, การตรวจเลือด, และอุปกรณ์สวมใส่สามารถนำมาร่วมกันและประมวลผลได้แบบ Real-time	เทคโนโลยีชั้ลอวัยที่เคยจำกัดอยู่เฉพาะมหาเศรษฐี เริ่มเข้าถึงคนทั่วไปได้ง่ายขึ้น	สุขภาพไม่ได้แยกส่วนอีกต่อไป ร่างกาย (Body), สมอง (Brain), และสิ่งแวดล้อม (Environment) ถูกเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน

นี่คือแนวคิดของ Longevity 360° หรือคือการมองสุขภาพแบบเต็มวงจร ตั้งแต่ชีวิทยาพื้นฐานไปจนถึงปัจจัยรอบตัว ที่รวมเข้ากันเป็น "ระบบเดียว" และสามารถวัด ปรับ และพัฒนาได้แบบรายบุคคล

Genfosis ได้คัดเลือก 9 เทคโนโลยีสำคัญที่สุดของปี 2026 ซึ่งกำลังเปลี่ยนโลกของสุขภาพแบบพลิกเกมตั้งแต่รหัสพันธุกรรมที่เล็กที่สุด ไปจนถึงบ้านที่คุณอยู่อาศัย และสังคมรอบตัวคุณ ขอต้อนรับสู่โลกที่การมีอายุยืนยาว ไม่ใช่เรื่องของความบังเอิญอีกต่อไป but a choice you can design.

CONTENTS

PILLAR 1

THE CORE DIAGNOSTICS

- 5** Biological Age from Epigenetics
- 8** Precision Health (Genomics & Multiomics)

PILLAR 2

THE TECH ENGINE

- 12** AI & Digital Twin
- 14** Upgraded Wearables & Real-Time Biomarkers

PILLAR 3

THE INTERVENTIONS

- 18** Brain Health & Brainspan
- 22** Hormone & Metabolic Revolution
- 25** Mental Health Tech

PILLAR 4

THE ECOSYSTEM

- 29** Smart Wellness at Home & Wellness Real Estate
- 33** Social Wellness & Community Connection

PILLAR 1

THE CORE DIAGNOSTICS

รากฐานการรู้จักร่างกาย

1

Biological Age from Epigenetics อายุเซลล์คือ KPI เดียวที่สำคัญ

จากอายุปัจจุบันสู่การวัดอายุเสื่อมจริงของเซลล์

ในอดีตเราตัดสินสูขภาพว่าดีหรือไม่ได้โดยวัดจากการ "ไม่มีโรค" แต่ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นในปี 2026 เราสามารถวัดจากการ "เสื่อมของเซลล์" ได้

โดยการวิเคราะห์อายุที่ใช้ในปัจจุบันมี 2 แบบได้แก่

- อายุตามปัจจุบัน (Chronological Age) ที่บอกแค่ว่าหลังจากที่คุณเกิดมาโลกหมุนรอบดวงอาทิตย์ไปร้อยแล้ว แต่น่าเสียดายที่วิวิเคราะห์แบบนี้ไม่สามารถสะท้อนการเสื่อมสภาพที่แท้จริงของร่างกายเราได้
- อายุชีวภาพ (Biological Age) คือรูปแบบการคิดอายุบวกกว่าได้อย่างแท้จริงว่าร่างกายคุณเสื่อมไปเท่าไหร่แล้ว

How It Works

"Epigenetics คือรอยเท้าของเวลาที่ทิ้งไว้ในร่างกายคุณ"

นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าการเปลี่ยนแปลงของ DNA methylation ซึ่งเป็นหนึ่งในกลไกของ Epigenetics ทำหน้าที่เป็นเหมือนสวิตซ์ควบคุมยีนหรือส่วนของ DNA ที่ทำหน้าที่กำหนดลักษณะที่ถูกแสดงออกของร่างกาย เมื่อร่างกายเผชิญความเครียด นอนไม่พอ หรืออักเสบเรื้อรัง รูปแบบ methylation จะเปลี่ยนและสะท้อน "อายุทางชีวภาพ" ได้อย่างแม่นยำกว่าการตรวจแบบเดิม

Why It Matters

Biological Age ตอบสนองต่อการปรับพฤติกรรมได้จริง คุณสามารถวัดว่าการออกกำลังกาย 3 เดือน หรือการนอนเพิ่ม 1 ชั่วโมงส่งผลอย่างไรต่ออายุชีวภาพได้แบบเห็นผลให้คุณเปลี่ยนการดูแลสุขภาพจากการ "เดา" เป็นการ "วัดผล"



เทรนด์ปัจจุบันคือว่าตัวเลขที่สำคัญที่สุดไม่ใช่อายุจริง แต่คือ **Biological Age** เป้าหมายไม่ใช่แค่ให้ **Biological Age** เท่ากับอายุจริง แต่ต้อง **"Younger than actual age"**



BIOLOGICAL AGE FROM EPIGENETICS

เรากำลังเข้าสู่ยุคของการวัดสุขภาพไม่ได้หยุดอยู่แค่การตรวจหา "โรค" แต่เป็นการประเมินความเสี่อมของ "เซลล์" อย่างแม่นยำที่สุด นี่คือการเปลี่ยนผ่านครั้งสำคัญจากอดีตที่สุขภาพดีหมายถึง "การไม่มีโรค" สู่ยุคปัจจุบันและอนาคตในปี 2026 เป็นต้นไปที่สุขภาพดีหมายถึงการมี "เซลล์ที่อ่อนเยาว์"

ในอดีต เราวัดชีวิตด้วย อายุปฏิทิน (Chronological Age) ซึ่งเป็นเพียงตัวเลขที่บอกระยะเวลาที่คุณเกิดมาบนโลกนี้ แต่ไม่ได้สะท้อนสภาพร่างกายในร่างกายของเราเลย ขณะที่ อายุชีวภาพ (Biological Age) คือตัวชี้วัดที่ทรงพลังกว่ามาก เพราะมันคือค่าที่สะท้อนว่า ร่างกายและอวัยวะภายในของคุณกำลังทำงานและเสื่อมทรามเร็วหรือช้ากว่าตัวเลขจริงของคุณไปเท่าไหร่ นี่คือจุดเดิมต้นของการแพทย์เชิงป้องกันที่แท้จริง โดยเปลี่ยนจากการรอให้เกิดโรคแล้วรักษา ไปสู่การประเมินความเสี่ยงและชล栎ความเสื่อมตั้งแต่ต้น กำเนิดของเซลล์

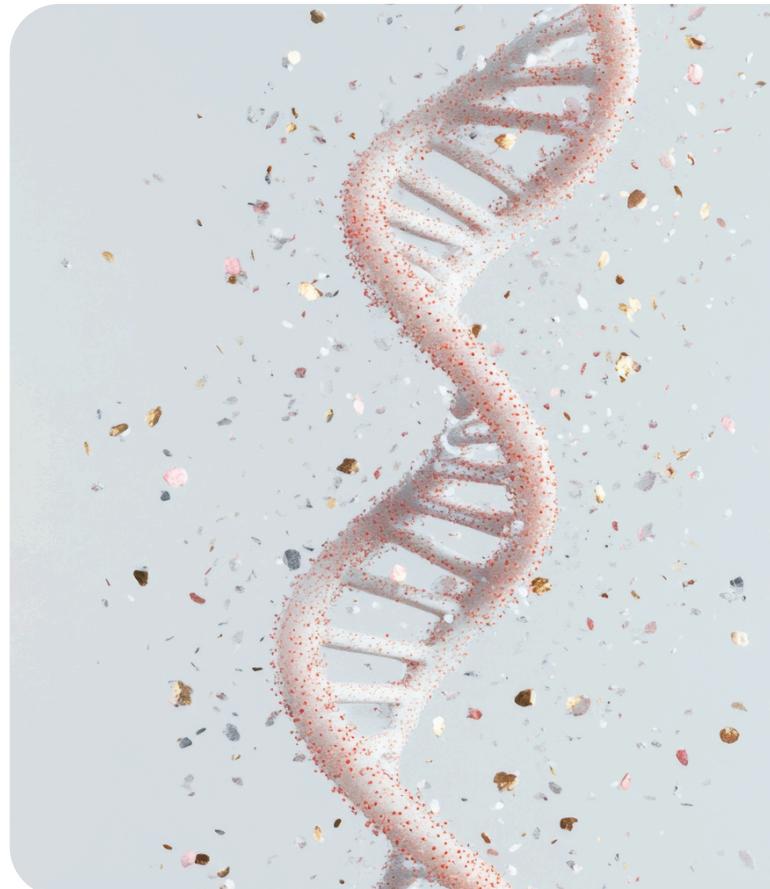


ตัวเลขที่คุณควรให้ความสำคัญในยุคนี้ไม่ใช่ตัวเลขอายุตามปฏิทิน แต่คืออายุชีวภาพของคุณ เป้าหมายสูงสุดของการดูแลสุขภาพจึงเปลี่ยนไปเป็นไม่ใช่แค่การทำให้อายุชีวภาพ เท่ากับ อายุปฏิทิน แต่คือการใช้ข้อมูล Epigenetics เพื่อนำทางชีวิตไปสู่เป้าหมายที่แท้จริงคือการมีอายุชีวภาพที่ "Younger than Actual Age" หรือ อ่อนเยาว์กว่าอายุจริง ซึ่งเป็นการยืนยันว่าคุณกำลังลงทุนและดูแลร่างกายได้อย่างถูกจุดบนเส้นทางของการมีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพดีอย่างแท้จริง

BIOLOGICAL AGE FROM EPIGENETICS



ความแม่นยำของอายุชีวภาพจากกลไกทางวิทยาศาสตร์ที่เรียกว่า Epigenetics (เหนือพันธุกรรม) ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนแปลงการทำงานของยีนโดยที่ไม่เปลี่ยนแปลงลำดับเบสของ DNA กลไกสำคัญที่ใช้ในการวัดอายุนี้คือ DNA Methylation ซึ่งเป็นการที่กลุ่มเมทธิลเข้าไปจับกับบริเวณหนึ่งของ DNA เรียกว่า CpGs Site ซึ่งการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการจับนี้ทำหน้าที่เสมือนเป็น "นาฬิกาชีวภาพ (Epigenetic Clock)" ที่บันทึกและสะท้อนผลรวมของปัจจัยทั้งหมดในชีวิตประจำวันของคุณ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดเรื่องงาน การนอนหลับที่ไม่คุณภาพ อาหารที่รับประทาน หรือระดับการออกเสบภายในร่างกาย การตรวจดูรูปแบบ methylation นี้ผ่าน Epigenetic Clock ที่มีความแม่นยำและมีงานวิจัยรองรับ เช่น OMICmAge, SymphonyAge, DunedinPace ทำให้เราสามารถนำความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับอายุและอัตราการตายได้อย่างแม่นยำกว่าการพิ่งพาตัวชี้วัดในลีดเด้นแบบดั้งเดิมอย่างมีนัยสำคัญ



เห็นด้วยในปี 2026 คือการที่ Biological Age ได้พัฒนาจากเพียงการ "วัด" ไปสู่การเป็น "เครื่องมือติดตามผล" ที่ใช้งานได้จริง เนื่องจากอายุชีวภาพเป็นตัวเลขที่มีความไวสูงและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมได้อย่างรวดเร็ว คุณจึงสามารถใช้ตัวเลขนี้เพื่อวัดผลลัพธ์ของการแทรกแซง โปรแกรมสุขภาพใหม่ ๆ เช่น การเพิ่มการนอนหลับ 1 ชั่วโมงต่อวัน การเริ่มฝึกโยคะ หรือการปรับอาหารสู่สูตรเฉพาะบุคคล คุณจะสามารถเห็นตัวเลขอายุชีวภาพที่ "ลดลง" ได้ภายในระยะเวลาเพียงไม่กี่เดือน ซึ่งให้ข้อมูลเชิงลึกที่ช่วยให้คุณเปลี่ยนการดูแลสุขภาพจากการ "เดา" เป็นการ "วัดผล" ที่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ ทำให้แพทย์และผู้เชี่ยวชาญสามารถออกแบบแผนการชะลอวัย (Longevity Planning) ได้อย่างเฉพาะเจาะจงและมีประสิทธิภาพสูงสุด

2

Precision Health (Genomics & Multiomics) พิมพ์เขียวสุขภาพเฉพาะบุคคล

จากการรักษาแบบรวม สร้าง N-of-1 Medicine การแพทย์ไม่ได้ใช้สูตรเดียว กับทุกคน แต่ใช้ข้อมูล ชีวภาพเฉพาะบุคคลเพื่อออกแบบการดูแลที่ แม่นยำแบบรายคน

Why It Matters

การรู้ข้อมูลสุขภาพเชิงลึกมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้คุณ ประยัดเวลาลองผิดลองถูกทั้งชีวิตเพื่อค้นหาวิธีที่มี สุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนหรือ healthspan ได้ จากการที่คุณรู้ว่ามีความเสี่ยงต่อโรคอะไรด้วยตัวเองเพื่อหลีก เลี่ยงปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคได้ดียิ่งขึ้น หรือการค้นพบว่า อาหารไหนเหมาะสมกับคุณ เช่นคุณอาจเป็นคนที่ไม่เหมาะสมกับ การดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจากการตรวจ DNA ค้นพบว่า ร่างกายคุณมีความสามารถในการเปลี่ยนสารพิษและขับถ่าย สารพิษได้น้อยกว่าคนทั่วไปมาก หรือออกแบบยาอย่างไร ที่จะไม่ทำให้ร่างกายบาดเจ็บได้ง่าย เพราะคุณมีความเสี่ยงในการขาดเจ็บจากกล้ามเนื้อจ่ายก่าผู้อื่น หรือวิตามินตัวไหน กินแล้วไม่คุ้มก่อนที่จะเสียเวลาไปหลายปี



Multiomics

จากแนวคิดสู่นวัตกรรมการ
แพทย์เปลี่ยนร่าง

หลายท่านอาจมองว่าการตรวจสุขภาพอาจหมายถึงเพียงการ เจาะเลือดค่าพื้นฐาน หรือการตรวจ DNA เพื่อดูความเสี่ยง โรคเท่านั้น แต่ในยุคปัจจุบันวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้ก้าว ข้ามขั้นเดิมๆ ไปด้วยแนวคิด "Multiomics" (มัลติโอมิกส์) ซึ่งเป็นการซึ่อมข้อมูลหลายชั้นกัน

- Genomics การทำงานของยีนบนสาย DNA บอก ความเสี่ยงที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด
- Epigenomics ที่เปลี่ยนแปลงเมื่อเวลาผ่านไป เปิดปิดก่อความ งามการทำงานของยีน
- Proteomics และ Metabolomics การศึกษาโปรตีน และเมแทบอลอไลต์ เพื่อประกอบร่างกายกำลังทำงาน อย่างไร

แนวคิดนี้รวมกันเป็น “แผนที่สุขภาพที่ละเอียดที่สุด”



ตลาด Precision Medicine
พุ่งแตะ \$124 พันล้านเหรียญ
ในปี 2026

สุขภาพดีที่ยั่งยืนสามารถมาจากสร้างฐาน
ข้อมูลสุขภาพที่เป็นของตัวคุณจริงๆ
นับคือการออกแบบสุขภาพที่ใช้ทั้งปัจ
จับทางพันธุกรรมและวิถีชีวิตที่สะท้อน
ออกมานี้เป็นค่าทางชีวภาพของคุณเอง

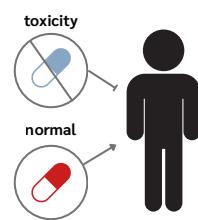
เรากำลังก้าวเข้าสู่การแพทย์แบบเดิมที่ใช้สูตรเดียวสำหรับทุกคน (One size fits all) ไปสู่ยุคของ Precision Health หรือ การดูแลสุขภาพแบบแม่นยำ ซึ่งถือเป็นหลักการของ N-of-1 Medicine ที่มองว่าแต่ละบุคคลคือหน่วยเดียวที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง การดูแลสุขภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับค่าเฉลี่ยทางสถิติของประชากรอีกต่อไป แต่ต้องอาศัยการตีความข้อมูลชีวภาพที่เป็น "ของตัวคุณจริงๆ" เพื่อออกแบบการดูแลที่แม่นยำแบบรายบุคคล

ตัวอย่าง



การแพทย์แบบดั้งเดิม

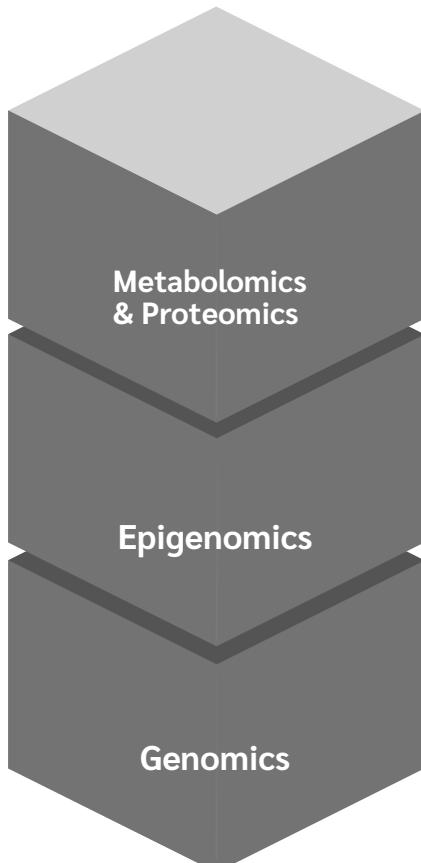
ใช้รูปแบบการรักษาเดียวกันทุกคน
แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะเหมาะสมกับการรักษานี้



การแพทย์แม่นยำ

ค้นพบรูปแบบการรักษาเฉพาะของคนเอง
ทำให้การรักษามีประสิทธิภาพมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่นี้เกิดขึ้นได้ด้วยเทคโนโลยี Multiomics ซึ่งเป็นการรวมและวิเคราะห์ข้อมูลชีวภาพหลายชั้น ในร่างกายพร้อมกัน เพื่อสร้าง "แผนที่สุขภาพที่ละเอียดที่สุด" ของแต่ละบุคคล โดยมีข้อมูลชีวภาพแต่ละชั้นดังนี้



ข้อมูลชั้นที่แสดงการทำงานจริงของเซลล์ในปัจจุบัน นั่นคือ Proteomics (การศึกษาโปรตีนที่มีในร่างกาย ซึ่งเป็นตัวดำเนินหลักของเซลล์) และ Metabolomics (การศึกษาเมแทบอลอยด์ หรือสารผลผลิตจากการเผาผลาญอาหารและกระบวนการทางเคมีในร่างกาย)

ข้อมูลชั้นที่สองคือ Epigenomics ซึ่งกำหนดว่า "สิ่งใด" ที่ควบคุมการทำงานของยีนตามสภาพแวดล้อมและพฤติกรรมในปัจจุบัน สามารถว่า "ยีนที่ติดตัวมา" นั้นกำลังแสดงออกไปในทิศทางที่ดีหรือไม่ดี

ข้อมูลชั้นแรกคือ Genomics ซึ่งเป็นการศึกษาลำดับเบสบนสาย DNA ที่บอกถึง ความเสี่ยงทางพันธุกรรม ที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เช่น แนวโน้มที่จะเป็นโรคบางชนิด หรือการตอบสนองต่อยาบางประเภท

เท่านั้นในปี 2026 คือการนำข้อมูลทั้งหมด มาวิเคราะห์ร่วมกัน ข้อมูลเหล่านี้จะบอกได้ อย่างชัดเจนว่า ร่างกายกำลังทำงานอย่างไร จริงๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ ตัวอย่างเช่น ยืน อาจบอกว่าคุณมีความเสี่ยงต่อไขมันสูง แต่ Metabolomics จะบอกว่าในปัจจุบัน ร่างกายคุณกำลังเผาผลาญไขมันดีหรือไม่ดี และ Proteomics จะบอกว่าโปรตีนชนิด ไขมันในเลือดทำงานเป็นอย่างไร การรวม ข้อมูลเชิงลึกทั้งหมดนี้เข้าด้วยกันทำให้เกิด ความแม่นยำในการวินิจฉัยและวางแผน สุขภาพในระดับที่ไม่เคยมีมาก่อน

การใช้ Precision Health และ Multiomics ช่วยให้ คุณ ประยุกต์เวลาลงผิดลองถูกทั้งชีวิต

คุณจะสามารถรู้ล่วงหน้าอย่างเป็นรูปธรรมว่ามีความเสี่ยงต่อโรคอะไรที่ต้องเฝ้า ระวังเป็นพิเศษ, อาหารชนิดไหนที่เข้ากันได้ดีกับรหัสพันธุกรรมของคุณ, รูปแบบ การออกกำลังกายแบบใดที่จะกระตุ้นการเผาผลาญได้มีประสิทธิภาพที่สุด, หรือ แม้แต่เวลาที่ต้องกินหรืออาหารเสริมตัวไหนที่คุณอาจขาดจริง ๆ หรือกินแล้วไม่คุ้มค่า ก่อนที่เวลาจะเสียไปหลายปี ข้อมูลเหล่านี้คือเครื่องมือในการ ออกแบบไลฟ์สไตล์ (Lifestyle Design) เพื่อลดความเสี่ยง เพิ่มประสิทธิภาพ และยืดอายุชีวิตได้อย่าง ตรงจุด

PILLAR 2

THE TECH ENGINE

เทคโนโลยีที่ช่วยกำหนด แนวโน้ม
และป้องกันความเสี่ื่อมก่อเกิด

3

AI & Digital Twin

จำลองอนาคตเพื่อปักป้องปัจจุบัน

จากการรักษาตามอาการสูงการคาดการณ์และป้องกันจะเป็นอย่างไรหากอนาคตอันใกล้ AI จะไม่ได้เป็นแค่ผู้ช่วย แต่เป็น “เครื่องทำงานยผลลัพธ์สุขภาพ” ที่สามารถบอกอนาคตของร่างกายได้ก่อนจะเกิดจริง

How It Works

แนวคิดที่กำลังถูกพูดถึงอย่างมากในวงการแพทย์แม่นยำคือ Digital Twin หรือ คู่แฝดเสมือนของร่างกายคุณ โดยมีหลักสำคัญคือ AI จะรวบรวมข้อมูล DNA, ผลเลือด, พฤติกรรม และข้อมูลทางการแพทย์อื่น ๆ ของคุณ สร้างเป็นโมเดลจำลอง 3 มิติ (Digital Twin) ในระบบคอมพิวเตอร์ เราสามารถ simulation เช่น ป้อนคำสั่งลงไปว่า "ถ้าฉันกินเบียร์วันละ 2 แก้ว อีก 5 ปีตับฉันจะเป็นอย่างไร?" AI จะแสดงผลลัพธ์ความเสี่อมอกร่างให้เห็นเป็นภาพ ซึ่งช่วยทำงานความเป็นไปจากปัจจัยต่าง ๆ ที่คุณสะสมในแต่ละวันได้

ลองผิดลองถูกในโลกเสมือนร้อยครั้งดีกว่าพลาดครั้งเดียวในโลกจริง

Why It Matters

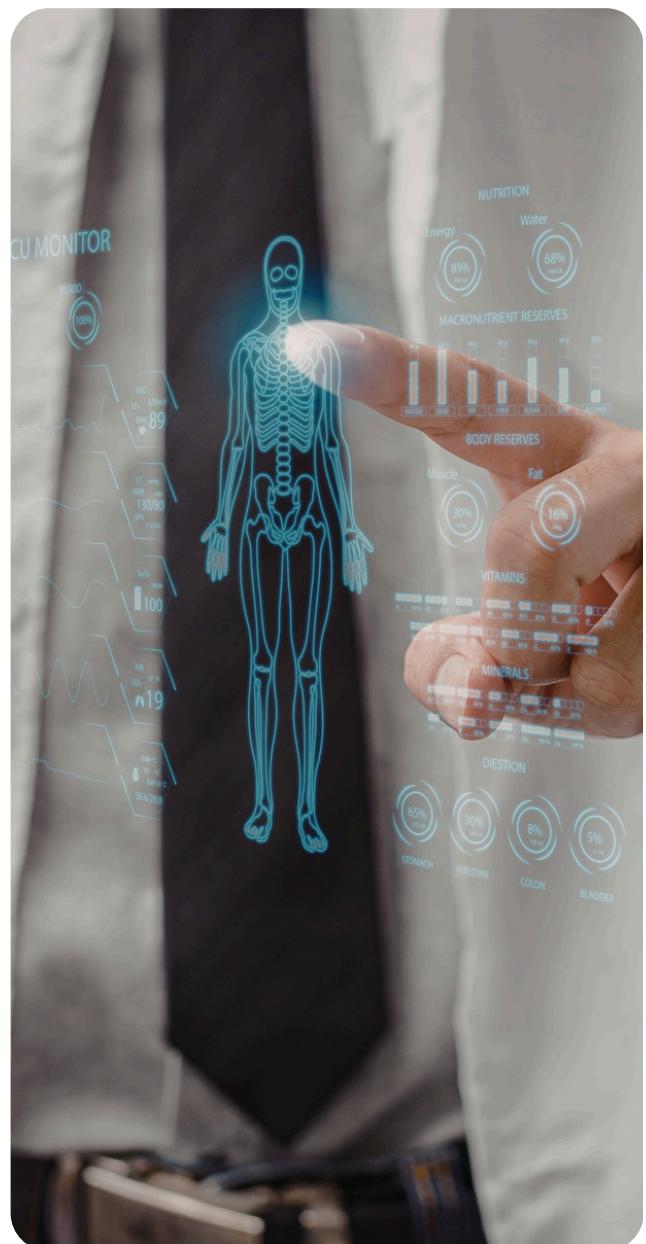
Digital twin จะช่วยให้เห็นผลลัพธ์ของปัจจัยสุขภาพต่าง ๆ ก่อนตัดสินใจที่คุณจะพาตัวเองเข้าถึงปัจจัยดังกล่าว ด้วยเหตุผลที่ว่ามนุษย์นักไม่เปลี่ยนพฤติกรรมหากมองไม่เห็นผลลัพธ์ระยะยาว ดังนั้น Digital Twin จะเป็นเทคโนโลยีในอนาคตที่สำคัญยิ่งที่ช่วยให้คุณเห็น "อนาคต" ของไลฟ์สไตล์ของเรา และช่วยให้แพทย์ปรับแผนการรักษาได้แม่นยำโดยไม่ต้องเสี่ยงกับร่างกายจริง



ในยุคปัจจุบัน แนวคิดทางการแพทย์กำลังเปลี่ยนจากการรักษาตามอาการไปสู่การ คาดการณ์และป้องกัน อย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน หัวใจของแนวโน้มนี้คือการนำ AI มาใช้เป็น "เครื่องทำงานยพลัพธ์สุขภาพ" ซึ่งสามารถอ่านอนาคตของร่างกายได้ก่อนที่ความเจ็บป่วยจะเกิดขึ้นจริง AI ไม่ได้ทำหน้าที่เป็นเพียงผู้ช่วย แต่เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เราสามารถจำลองและประเมินเส้นทางสุขภาพที่เรา กำลังจะเดินไปได้อย่างแม่นยำ

นวัตกรรมสำคัญที่เกิดขึ้นในтренดนี้คือ Digital Twin หรือ คู่แฝดเสมือน ของร่างกายคุณ แนวคิดนี้คือการที่ AI จะ รวบรวมและหลอมรวมข้อมูลชีวภาพหลาย ชั้นที่มีความเป็นเอกลักษณ์ของคุณเข้าด้วย กันทั้งหมด ซึ่งรวมถึงข้อมูลสุขภาพ, ข้อมูล ผลกระทบเลือด, ข้อมูล Multiomics (เช่น Genomics, Epigenomics, Proteomics และ Metabolomics), ข้อมูลจาก Wearables (พฤติกรรมการนอนหลับ การออกกำลังกาย และอัตราการเต้นของหัวใจ แบบเรียลไทม์) และข้อมูลการใช้ชีวิตอื่น ๆ ทั้งหมดนี้จะถูกนำมาสร้างเป็นโมเดลจำลอง 3 มิติในระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นเสมือน "คู่ แฝด" ที่ทำงานและตอบสนองต่อปัจจัยภายนอกเหมือนกับร่างกายจริงของคุณ

หลักสำคัญคือการใช้ Digital Twin ทำให้เรา สามารถ ลองผิดลองถูกในโลกเสมือนได้นับ ร้อยครั้ง ดีกว่าผลิตครั้งเดียวในโลกจริง และ นี่คือการลงทุนในเทคโนโลยีเพื่อประกัน สุขภาพที่ดีในระยะยาวของคุณ



เหตุผลสำคัญที่สุดที่ Digital Twin

จะปฏิวัติวงการสุขภาพคือการตอบโจทย์ พฤติกรรมของมนุษย์: เราไม่จะໄม่ยอมเปลี่ยน พฤติกรรมเพื่อมองไม่เห็นผลลัพธ์ระยะยาวใน วันนี้ Digital Twin ช่วยให้คุณเห็น "อนาคต" ของ ไลฟ์สไตล์ล่วงหน้าอย่างเป็นรูปธรรมและ สะเทือนใจ การเห็นภาพความเสี่อมของตนเองใน โลกเสมือนจริงทำให้เกิดแรงจูงใจที่แข็งแกร่งใน การตัดสินใจเลือกสุขภาพที่ดีขึ้นในโลกจริง

4

Upgraded Wearables & Real-Time Biomarkers

ห้องแล็บขนาดพกพา

เพราะที่คือยุคสมัยที่ smartwatch จะก้าวสู่เครื่องมือแพทย์ประจำตัวคุณ

Wearables แบบเดิมดัดแค่ก้าวและหัวใจ แต่ปี 2026 คือยุคของเซอร์ทจากการแพทย์ที่ตรวจสอบสัญญาณในร่างกายแบบเรียลไทม์

How It Works

อุปกรณ์สวมใส่รุ่นใหม่กำลังจะเปลี่ยนวิธีที่เราดูแลสุขภาพไปตลอดกาลด้วยเซนเซอร์ที่ทันสมัยกว่าเดิม เพิ่มความสามารถตรวจชี้ช่องทางการแพทย์ที่ตรวจสอบสัญญาณในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นระดับความซึมเข้มของผิว ระดับความเครียด ค่าน้ำตาลในเลือด หรือแม้แต่ อุณหภูมิผิวหนัง ที่น่าดีนั่นเด็นยิ่งกว่านั้นคือ "ระบบไบบริด" ที่ผสมผสานระหว่าง อุปกรณ์สวมใส่กับชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ขนาดจิ๋วที่ฝังไว้ในร่างกาย ทำให้เก็บข้อมูลการทำงานของอวัยวะต่างๆ ได้อย่างละเอียดและต่อเนื่องตลอดเวลา

Why It Matters

ปรับพฤติกรรมได้ทันที ไม่ต้องรอป่วยก่อน สุขภาพเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ผลตรวจเลือดปีละครั้งไม่เพียงพออีกต่อไป การเห็นข้อมูล Real-time ช่วยให้คุณปรับพฤติกรรมได้ทันที (Micro-Correction) เช่น เมื่อเห็นว่า้น้ำตาลพุงจากอาหารจานใด หรือความเครียดขึ้นเวลาไหน คุณจะปรับตัวได้เร็วขึ้นและตรงจุดมากขึ้น

สุขภาพเปลี่ยนทุกนาที Wearables คือผู้ช่วยส่วนตัวที่เตือนทันทีเมื่อร่างกายเริ่มหลุดสมดุล



ตลาด Wearable Medical Devices จะทะลุ

**\$60 พันล้านเหรียญ
ภายในปี 2026**

UPGRADED WEARABLES & REAL-TIME BIOMARKERS

การดูแลสุขภาพกำลังก้าวข้ามจากการใช้ Smartwatch เป็นเพียงเครื่องนับก้าว ไปสู่ยุคที่ Wearables คือ "เครื่องมือแพทย์ประจำตัว" ในปี 2026 ที่สามารถวัดสัญญาณชีวภาพภายในร่างกายได้ในระดับความลึกที่ซับซ้อนและให้ข้อมูลแบบเรียลไทม์ (Real-Time Biomarkers) การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เราสามารถเห็น "ภาพเคลื่อนไหว" ของสุขภาพตลอด 24 ชั่วโมง แทนที่จะพึงพาเพียง "ภาพนิ่ง" จากผลตรวจเลือดประจำปีเท่านั้น

การวัดระดับน้ำตาลต่อเนื่อง (Continuous Glucose Monitoring: CGM)

เป็นเครื่องมือหลักที่ไม่ใช่แค่สำหรับผู้ป่วยเบาหวานแต่สำหรับทุกคนที่ต้องการจัดการพลังงานและน้ำหนัก เพราะ CGM แสดงให้เห็นว่าอาหาร ความเครียด และการนอน ส่งผลต่อความผันผวนของน้ำตาลในเลือดอย่างไรแบบนาทีต่อนาที ซึ่งช่วยให้คุณปรับเมนูอาหารได้ทันที เพื่อลดภาระน้ำตาลพุงสูง



การจัดการความเครียดแบบเรียลไทม์ Cortisol Trackers

นวัตกรรมใหม่คือเซนเซอร์ที่สามารถวัดระดับคอร์ติซอล (ฮอร์โมนความเครียด) ผ่านทางเจลที่ออกแบบต่อเนื่อง ทำให้ผู้ใช้สามารถรับได้ว่าสถานการณ์ กิจกรรม หรือช่วงเวลาใดที่ร่างกายกำลังเผชิญความเครียดสูงที่สุด การเห็นข้อมูลความเครียดที่กำลังเกิดขึ้น ทำให้คุณสามารถใช้เทคนิคผ่อนคลายหรือปรับเปลี่ยนสถานการณ์นั้นได้อย่างทันท่วงที ก่อนที่ความเครียดจะส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ

การตรวจวัดสมดุลของร่างกายที่แม่นยำ (Hydration Sensors)

เทคโนโลยีเซนเซอร์วัดค่าอิเล็กโทรไลต์และระดับการขาดน้ำจากเจล ช่วยให้ทั้งนักกีฬาและผู้ที่ใช้ชีวิตประจำวันทั่วไปสามารถควบคุมปริมาณน้ำและเกลือแร่ได้อย่างแม่นยำ ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อประสิทธิภาพทางปัญญา (Cognitive Function) และการทำงานของกล้ามเนื้อ

การประเมินการฟื้นตัว (Recovery) และการนอนหลับ

อุปกรณ์อย่าง Whoop และ Oura Ring ได้กำหนดมาตรฐานใหม่ในการวัดคุณภาพการนอนหลับอย่างละเอียด ทั้งระยะหลับลึก (Deep Sleep) และระยะฝัน (REM Sleep) ควบคู่ไปกับการวัด HRV (Heart Rate Variability) ซึ่งเป็นตัวชี้วัดความสมดุลของระบบประสาทในมัดข้อมูลนี้จะถูกนำมาประเมินเป็นคะแนนการฟื้นตัว เพื่อแนะนำว่าควรออกกำลังกายหนักหรือเบาในวันนั้น ๆ

Real-Time Inflammation Biomarkers

แม้จะยังอยู่ในช่วงพัฒนา แต่เทคโนโลยีเซนเซอร์แบบฟิล์มที่วัดระดับโปรดีนบิงชี่ การอักเสบเล็กๆ (Subclinical Inflammation) กำลังจะกลายเป็นความจริงในไม่ช้า ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถเฝ้าระวังรากฐานของโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้ตั้งแต่ยังไม่แสดงอาการ

UPGRADED WEARABLES & REAL-TIME BIOMARKERS

การเห็นข้อมูลสุขภาพแบบเรียลไทม์ทำให้เราสามารถทำ Micro-Correction ได้ตลอดเวลา ทำให้สุขภาพดีไม่ใช่งานที่ต้องทำปีละครั้ง แต่เป็นงานที่ต้องดูแลทุกนาที ผลตรวจเลือดปีละครั้งไม่เพียงพออีกต่อไป การที่ Wearables แจ้งเตือนทันทีเมื่อร่างกายเริ่มหลุดสมดุล ไม่ว่าจะเป็นน้ำตาลพุ่งสูง คะแนน HRV ต่ำ หรือความเครียดพุ่งขึ้น คุณจะสามารถตอบสนองได้อย่างรวดเร็วและตรงจุด ซึ่งนี่คือการนำข้อมูลเชิงลึกเฉพาะบุคคลมาใช้ในการออกแบบแบบชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับชีวิทยาที่แท้จริงของคุณ



หัวใจสำคัญของการอัปเกรด Wearables คือการผนวกเขนเซอร์ที่จะลึกถึงระดับเมตาบอลิซึม ฮอร์โมน และการอักเสบ เพื่อให้เราสามารถเข้าใจพลวัตของสุขภาพได้อย่างสมบูรณ์



“
สุขภาพของคุณเปลี่ยนทุกนาที และ Wearables ในยุคนี้คือ ผู้ช่วยส่วนตัวในการแพทก์ ที่ทำงานตลอด 24 ชั่วโมง ด้วยการวัดที่ลึกถึงระดับเมตาบอลิซึมและฮอร์โมน ทำให้คุณเป็นผู้ควบคุมสุขภาพของตัวเองได้อย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน”

”

PILLAR 3

THE INTERVENTIONS

เทคโนโลยีที่ลงไปแก้ไข ปรับสมดุล และช่วยเหลือความเสื่อม

5

Brain Health & Brainspan

ยืดอายุสมองให้ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ

จากการป้องกันโรค ไปสู่การเพิ่มศักยภาพสมอง
ปี 2026 การดูแลสมองไม่ใช่แค่เรื่องของ
ผู้สูงอายุอีกต่อไป แต่เป็นเรื่องสำคัญของ
คนวัยทำงานที่ต้องการประสิทธิภาพสูงสุด

Why It Matters

ภาวะสมองล้า (Brain Fog) ในวัยทำงาน คือสัญญาณเตือน
แรกของความเสื่อม เทรนนด์นี้จะนำมาซึ่ง Nootropics 2.0
(อาหารเสริมบำรุงสมองแบบบุคคล) และการฟีกสมอง
(Neurofeedback) เพื่อรักษาความจำและสมาร์ทให้คงกริบ

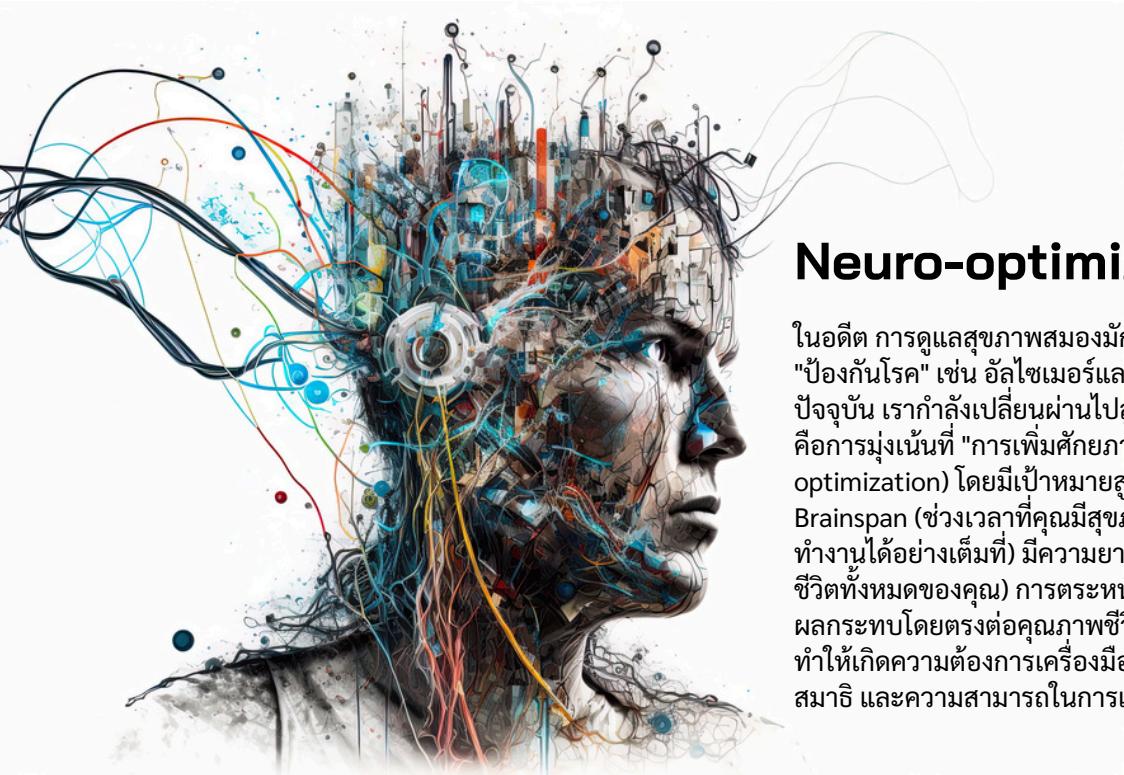


How It Works

ใช้ Digital Biomarkers ตรวจสัญญาณเสื่อมล่วงหน้า

- Vocal Biomarkers AI สามารถวิเคราะห์คลื่นเสียง
จังหวะการหายใจ และโทนเสียงขณะพูด เพื่อตรวจ
จับสัญญาณความเสื่อมของระบบประสาท
(Neurodegenerative diseases) ได้ล่วงหน้านับ 10 ปี
- Retinal Scan: การสแกนจอประสาทตาเพื่อดูเส้นเลือด
ฝอยที่เชื่อมโยงกับสมอง

**Brainspan ที่ยืนยาว
คือกุญแจสู่
ชีวิตที่มีคุณภาพ**



Neuro-optimization

ในอดีต การดูแลสุขภาพสมองมักจำกัดอยู่แค่การ "ป้องกันโรค" เช่น อัลไซเมอร์และพาร์กินสันเท่านั้น แต่ปัจจุบัน เรากำลังเปลี่ยนผ่านไปสู่ยุคที่ยิ่งใหญ่กว่านั้น นั่นคือการมุ่งเน้นที่ "การเพิ่มศักยภาพสมอง" (Neuro-optimization) โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการทำให้ Brainspan (ช่วงเวลาที่คุณมีสุขภาพสมองที่คุณชัดและทำงานได้อย่างเต็มที่) มีความยาวเท่ากับ Lifespan (ช่วงชีวิตทั้งหมดของคุณ) การตระหนักร่วมกับสมองที่เสื่อมถอยส่งผลกระทบโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตและการทำงาน จึงทำให้เกิดความต้องการเครื่องมือที่ช่วยรักษาความสามารถ สมาร์ต และความสามารถในการเรียนรู้ให้คุณรับอยู่เสมอ

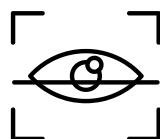
การเปลี่ยนมุมมองนี้เกิดจากการค้นพบที่สำคัญว่า
ภาวะสมองเสื่อมเริ่มขึ้นก่อน การประกายอาการทางคลินิก อย่างน้อย 10-15 ปี

นั่นหมายความว่าอาการเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เรามักมองข้าม เช่น ภาวะสมองล้า (Brain Fog) ความเหนื่อยล้าในการทำงาน หรือความจำระยะสั้นที่เริ่มมีปัญหาในวัยทำงาน อาจเป็นสัญญาณเตือนแรกของความเสื่อมของระบบประสาท การรู้ล่วงหน้าและการแทรกแซงอย่างทันท่วงทีจึงเป็นกุญแจสำคัญ

เทรนด์ในปี 2026 คือการใช้ **Digital Biomarkers** เพื่อตรวจจับสัญญาณความเสื่อมของสมองได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ หนึ่งในเทคโนโลยีที่น่าจับตาคือ



Vocal Biomarkers ซึ่งใช้ AI ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่าง ๆ ของเสียงพูด เช่น ความถี่คลื่นเสียง จังหวะการหยุดหายใจ โทนเสียง และความรุ่วในการพูด ข้อมูลเหล่านี้มีความไวสูงและสามารถตรวจจับการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทส่วนกลางและกล้ามเนื้อที่ควบคุมการพูด ซึ่งเชื่อมโยงกับความเสื่อมของระบบประสาท (Neurodegenerative diseases) ได้ล่วงหน้า 10 ปี



นอกจากนี้ ยังมีการใช้ **Retinal Scan** เพื่อสแกนจอประสาทตา จอประสาทตาเป็นส่วนหนึ่งของระบบประสาทส่วนกลาง และมีเส้นเลือดฝอยที่สะท้อนถึงสุขภาพของเส้นเลือดในสมอง ทำให้สามารถประเมินความเสี่ยงต่อภาวะสมองขาดเลือดหรือการอักเสบที่ส่งผลต่อการทำงานของสมองได้

ข้อมูลเชิงลึกเหล่านี้กำลังนำไปสู่การปฏิวัติการดูแลสมอง
แบบเฉพาะบุคคล เราがらังเห็นการพัฒนา **Nootropics**

2.0 ซึ่งเป็นอาหารเสริมบำรุงสมองที่ไม่ใช่สูตรสำเร็จรูป
แต่เป็นสูตรที่ถูกออกแบบมาตามข้อมูล
พันธุกรรม (Genomics) และความต้องการ
เมตาบอลิซึมของสมองแต่ละคน



Brain Health จึงเป็นหัวใจสำคัญของ Longevity
การมี Brainspan ที่ยาวนาน ไม่ใช่แค่เรื่องของการอยู่
รอด (Survival) แต่คือการมีชีวิตที่มีคุณภาพ อย่าง
แท้จริง ตราบใดที่สมองยังทำงานได้อย่างมี
ประสิทธิภาพ เรายังคงสามารถเรียนรู้ สร้างสรรค์
และมีความสุขกับชีวิตได้อย่างเต็มที่ การเริ่มต้นวัด
และดูแลสุขภาพสมองของคุณตั้งแต่วันนี้ คือการ
กำหนดว่าชีวิตในช่วง 20-30 ปีสุดท้ายของคุณจะเป็น
อย่างไร

6

Mental Health Tech

คุณใจด้วยวิทยาศาสตร์

จากการรักษาเมื่อสายไปสู่การตรวจจับก่อนเข้าสู่ Burnout สุขภาพจิตไม่ใช่เรื่องนามธรรม แต่เป็นเรื่องของเคมีในสมองที่วัดผลและบำบัดได้ เทคโนโลยีได้รอดให้ผู้ใช้รู้ตัวอีกต่อไป แต่ดูสัญญาณเล็กๆ ที่บอกภาวะเครียดสะสมตั้งแต่ต้น

How It Works

Emotion AI & VR Therapy

- Emotion AI และแพลตฟอร์มที่สามารถวิเคราะห์หน้าเสียงและสีหน้าของคุณขณะใช้งาน เพื่อตรวจจับภาวะซึมเศร้าหรือความเครียดแฝง (Quiet Burnout) ก่อนที่คุณจะรู้ตัว
- VR Therapy การใช้เวน VR เพื่อพากุณเข้าสู่โลกแห่งการผ่อนคลาย หรือบำบัดความกลัว (Phobias) ในสภาพแวดล้อมที่ควบคุมได้

Why It Matters

ความเครียดเป็นตัวเร่งอายุที่เร็วที่สุด รามกรุ๊ตัวว่าเครียดเมื่อสายไปแล้ว (Burnout/Depression) เทคโนโลยีนี้ทำหน้าที่เป็น "ระบบเตือนภัยล่วงหน้า" ให้คุณกลับมาดูแลใจตัวเองก่อนที่จะแตกสลาย

สุขภาพกายเริ่มต้นจาก
สุขภาพใจที่สมดุล



ในยุคที่ความเครียดเป็นตัวเร่งอายุที่เร็วที่สุด

สุขภาพจิตไม่ได้เป็นเพียงเรื่องนามธรรมอีกต่อไป แต่คือภาวะทางชีวเคมีและระบบประสาทที่สามารถวัดผลติดตาม และบำบัดได้ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การดูแลใจกำลังเปลี่ยนผ่านจากการที่ต้องรอให้เกิดอาการซัดเจนแล้วจึงทำการรักษา ไปสู่การ ตรวจจับสัญญาณเครียดสะสมก่อนเข้าสู่ภาวะ Burnout เทคโนโลยีในปัจจุบันสามารถรับรู้สัญญาณเล็ก ๆ ที่บ่งบอกถึงความเครียดแฝงหรือความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ที่กำลังก่อตัวขึ้นอย่างเงียบ ๆ ได้อย่างน่าทึ่ง



เทรนด์ในปี 2026 มุ่งเน้นไปที่เครื่องมือที่ใช้ปัญญาประดิษฐ์ (AI) และประสบการณ์เสมือนจริง เพื่อสร้าง "ระบบเตือนภัยล่วงหน้า"



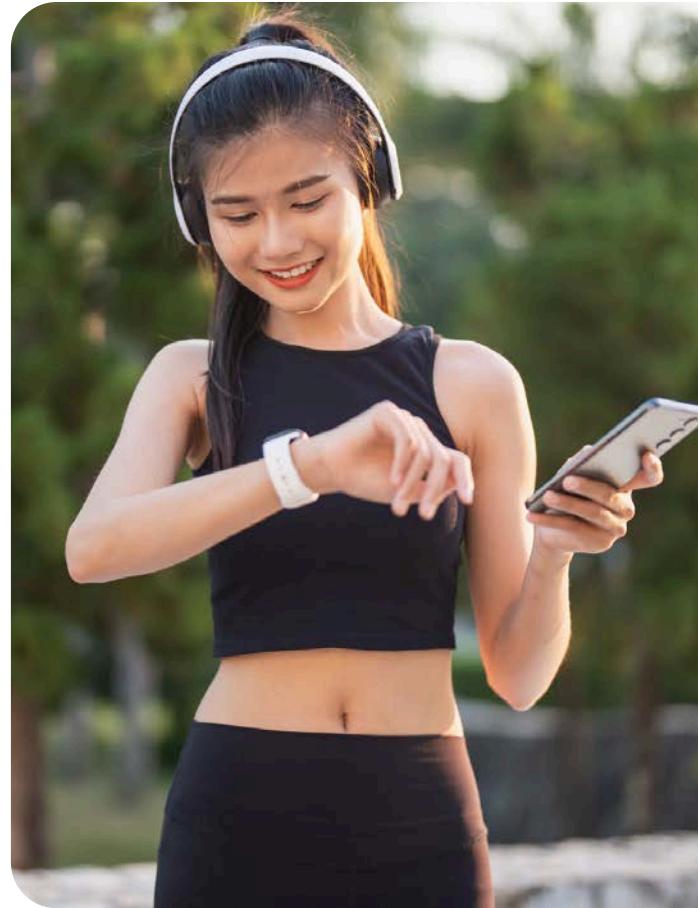
Neurofeedback & VR Therapy ฝึกสมองให้สงบด้วยเทคโนโลยี

ฝึกสมองให้สงบด้วยเทคโนโลยีแทนที่จะพึ่งพาการบำบัดทางจิตแบบดั้งเดิมเพียงอย่างเดียว เทรนด์ใหม่คือการใช้ Neurofeedback และ Biofeedback ในการฝึกผู้ใช้ให้สามารถควบคุมการตอบสนองทางสรีรวิทยาของตนเองได้ อุปกรณ์สามไส่เฉพาะทาง (เช่น Headband) สามารถวัดคลื่นสมอง (EEG) หรือความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ (HRV) และนำข้อมูลนั้นมาแสดงผลให้ผู้ใช้เห็นในสภาพแวดล้อมเสมือนจริง (VR/AR) การเห็นภาพอารมณ์ตัวเองทำให้คุณสามารถเรียนรู้ที่จะปรับคลื่นสมองหรืออัตราการเต้นของหัวใจให้สงบลงได้ด้วยตัวเอง เป็นการเสริมพลังให้คุณสามารถจัดการกับความวิตกกังวลและความเครียดอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ VR Therapy ยังคงเป็นเครื่องมือทรงพลังในการบำบัดความกลัว (Phobias) ผ่าน Exposure Therapy ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและควบคุมได้

Emotion AI & Digital Phenotyping

การวิเคราะห์พฤติกรรมแบบไม่รุกราน (Non-invasive)

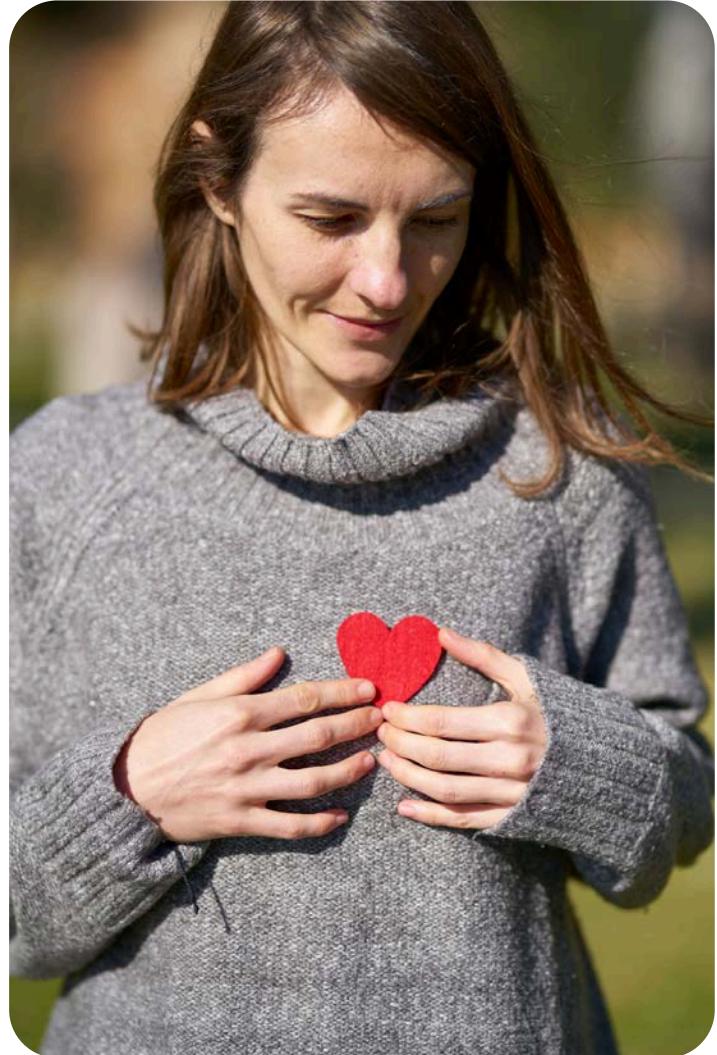
การวิเคราะห์พฤติกรรมแบบไม่รุกราน (Non-invasive) เทคโนโลยีนี้ใช้หลักการ Ambient Sensing คือการที่ AI รวบรวมข้อมูลเชิงพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของคนจากโทรศัพท์มือถือและ Wearables อ่าย่างต่อเนื่อง เพื่อตรวจจับความผิดปกติของรูปแบบพฤติกรรมที่เชื่อมโยงกับภาวะอารมณ์ เช่น การเปลี่ยนแปลงของความเร็วในการพิมพ์, การใช้คำที่มีนัยยะเชิงลบในการสื่อสาร, การลดลงของความสนใจในการออกนอกบ้าน (Mobility Pattern), หรือรูปแบบการนอนหลับที่ผันผวน AI เหล่านี้สามารถทำนายภาวะซึมเศร้า หรือ Quiet Burnout ได้อย่างแม่นยำก่อนที่คุณจะรู้ตัว ข้อมูลแบบเรียลไทม์นี้ทำหน้าที่เป็นมาตรฐาน ความเครียดทางสรีรวิทยาและอารมณ์ ทำให้การแทรกแซงเกิดขึ้นได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ด้วยการแจ้งเตือนหรือแนะนำกิจกรรมผ่อนคลาย



Vagus Nerve Stimulation (VNS)

คือเทคโนโลยีส่วนใส่ล้ำยุคที่ช่วยให้คุณควบคุมความเครียดเรื่องอะไรได้โดยตรง VNS ทำงานโดยการส่งสัญญาณไฟฟ้าอ่อน ๆ ไปกระตุ้นเส้นประสาทเวกัส ซึ่งเป็น 'ทางด่วน' หลักของระบบประสาทที่ควบคุมการผ่อนคลาย (Parasympathetic Nervous System) การกระตุนนี้ช่วยส่งการให้ร่างกายเปลี่ยนจากโหมด 'สู้ หรือหนี' ไปสู่โหมด 'พักผ่อนและซ่อมแซม' ได้ในทันที ทำให้คุณสามารถลดความตึงเครียด เพิ่มความยืดหยุ่นของระบบประสาท (HRV) และสร้างเกราะป้องกัน ความเสียหายของเซลล์ที่เกิดจากความเครียดสะสมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุขภาพจิตมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อ *Longevity* เพราะความเครียด เรื่อรังเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการ อักเสบและการเสื่อมของเซลล์ (*Aging Accelerators*) การร้อน กระหึ่งเกิดภาวะ Burnout และวิจัย ทำการรักษาเท่ากับเป็นการร้อน สายเกินไป เทคโนโลยีเหล่านี้ทำ หน้าที่เป็น "ระบบเตือนภัยล่วงหน้า" ส่วนบุคคลที่ชាយฉลาดที่สุด ช่วยให้ คุณกลับมาให้ความสำคัญและดูแล ใจตัวเองก่อนที่ความเครียดสะสม จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย อย่างถาวร



สุขภาพกายที่แข็งแรงและชีวิตที่ยืนยาวเริ่มต้นจาก สุขภาพใจที่สมดุล การใช้ เทคโนโลยี Mental Health Tech คือการลงทุนในความสุขและความสงบทาง อารมณ์ของคุณ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของชีวิตที่มีคุณภาพ

7

Hormone & Metabolic Revolution

รีเซ็ตระบบเผาผลาญเพื่อชะลอวัย

การเผาผลาญที่ดีคือรากฐานของชีวิตที่ยืนยาว ความเข้าใจใหม่คือ “ความแก่” เกี่ยวข้องกับ พลังงานระดับเซลล์ เชื่อมโยงกับความผิดปกติ ของฮอร์โมน และการอักเสบเรื้อรัง การดูแล สุขภาพจึงเปลี่ยนสู่การจัดการระบบเมtabolism แบบองค์รวม

Why It Matters

แก้ไขปัญหาเมtabolism ที่ต้นเหตุจะช่วยลด การอักเสบเรื้อรัง และทำให้ Healthspan ยืนยาวขึ้น

**เมtabolism ที่ดีส่งผล
ต่อการมีอายุที่ยืนยาว**

How It Works

Dual/Triple Agonists

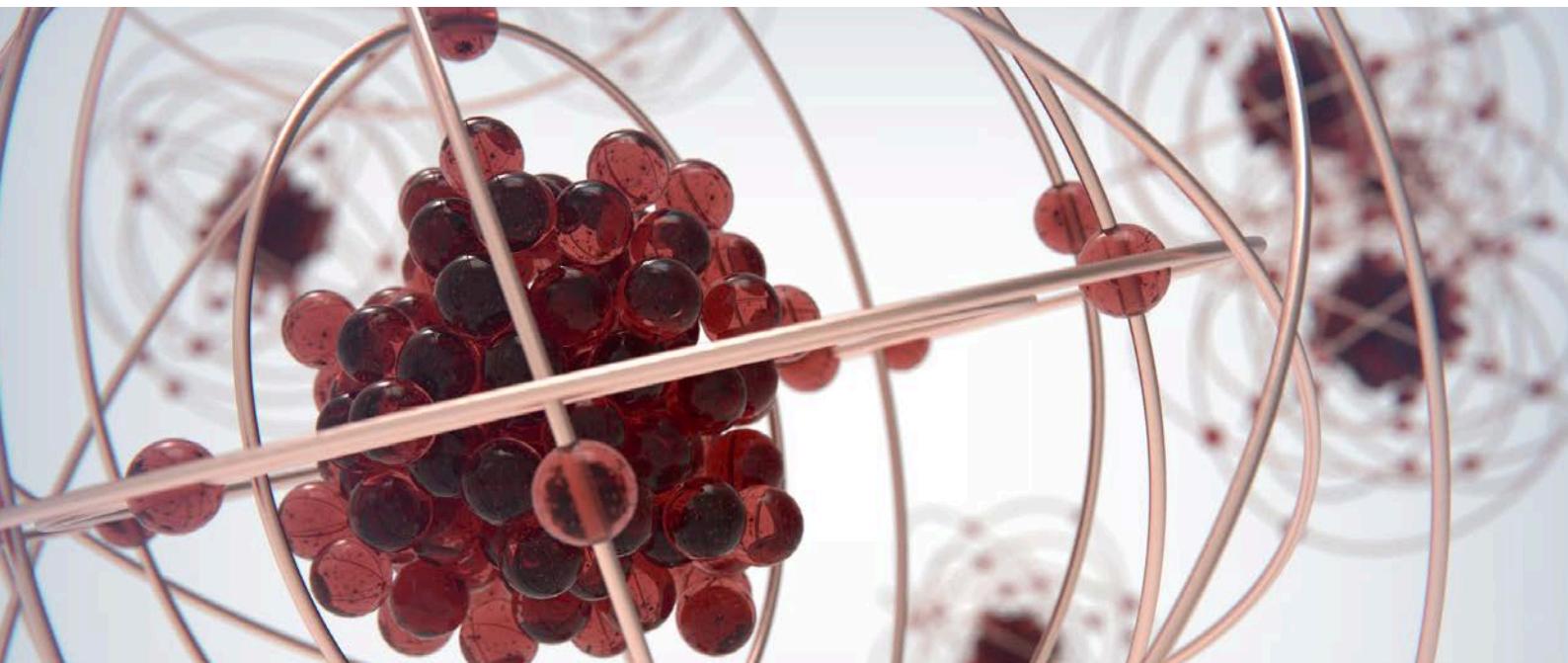
ยา GLP-1 และ Dual/Triple Agonist ช่วยรีเซ็ตความต้องการ พร้อมลดความเสี่ยงโรคหัวใจ

Mitochondrial Health

สารเสริมที่เพิ่มพลังงานในโถกอนเดรีย เช่น NAD+ precursors ลดความเหนื่อยล้าเรื้อรัง

Personalized HRT 2.0

การบำบัดกดแทนฮอร์โมนใช้ข้อมูล genetic เพื่อปรับฮอร์โมนอย่างแม่นยำ



เรากำลังอยู่ในช่วงการปฏิวัติครั้งสำคัญทางการแพทย์ ที่เปลี่ยนจากการรักษาอาการป่วยแบบแยกส่วนไปสู่การจัดการ ระบบเมตาบอลิซึมแบบองค์รวม ความเข้าใจใหม่ทางวิทยาศาสตร์ซึ่งชี้ด้วงว่า "ความแก่" และการเกิดโรคเรื้อรังไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของเวลาที่ผ่านไป แต่เกี่ยวข้องโดยตรงกับ ความผิดปกติของ พลังงานระดับเซลล์ ซึ่งเชื่อมโยงกับความไม่สมดุลของ ฮอร์โมน และ การอักเสบ เรื้อรัง (Inflammation) ดังนั้น แนวคิดของ Longevity Health ในปี 2026 จึงเน้นการ "รีเซ็ต" ระบบ เพาพลาณ์ให้กลับมาทำงานอย่างสมบูรณ์ เพื่อสร้างรากฐานของชีวิตที่ยืนยาว (Healthspan)

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้เราสามารถเข้าไปแทรกแซงและปรับปรุง การทำงานของระบบเมตาบอลิซึมได้อย่างแม่นยำใน 3 มิติหลัก

1

Dual/Triple Agonists

พัฒนาการปักปูนและการปักปูนหัวใจ ยาในกลุ่ม Glucagon-like peptide-1 (GLP-1) เช่น Semaglutide ได้ขยายผลไปสู่ Dual Agonists (เช่น Tirzepatide) และกำลังพัฒนาไปสู่ Triple Agonists ในอนาคต ยาเหล่านี้ไม่ได้ทำหน้าที่แค่ช่วยลดน้ำหนัก แต่มีผลในการรีเซ็ตความรู้สึกหิว-อิ่ม และได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีประโยชน์ต่อ สุขภาพหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Protection) อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งเป็นการจัดการความเสี่ยอมตามวัยจากต้นต่อของโรคที่เกี่ยวข้องกับเมตาบอลิซึม





2

Mitochondrial Health

การดูแลเมตาบoliซึมมุ่งเน้นไปที่การบูสต์ในโทคอนเดรีย (Mitochondria) ซึ่งเป็นแหล่งสร้างพลังงานของเซลล์ หากไม่โทคอนเดรียเสื่อมลงจะนำไปสู่ความเหนื่อยล้า และการอักเสบเรื้อรัง เราจึงใช้สารเสริมที่เพิ่มพลังงานในโทคอนเดรียและกระตุ้นการซ่อมแซมเซลล์ เช่น NAD+ precursors (NMN/NR) ซึ่งช่วยลดความเหนื่อยล้าเรื้อรัง และช่วยลดการเสื่อมของเซลล์ Update 2026 รวมถึงการใช้สารอย่าง Urolithin A ซึ่งช่วยส่งเสริมการกำจัดในโทคอนเดรียที่เสียหาย (Mitophagy) เพื่อรักษาประสิทธิภาพของเซลล์

3

Personalized HRT 2.0

การบำบัดทดแทนฮอร์โมน (HRT) กลับมาเป็นเทรนด์ในรูปแบบ Personalized HRT 2.0 ซึ่งไม่ใช่การจ่ายยาแบบเหมารวม แต่เป็นการจ่ายฮอร์โมน (เช่น Estrogen, Testosterone, Thyroid) ในปริมาณและรูปแบบที่แม่นยำที่สุด โดยใช้ข้อมูล Genetic และ Multiomics ของแต่ละบุคคล การรักษาสมดุลฮอร์โมนนี้เป็นกุญแจสำคัญในการคงความอ่อนเยาว์ของระบบการเผาผลาญและต่อต้านการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ (Sarcopenia)



**การแก้ไขปัญหาเมตาบoliซึมที่ตั้นเหตุจะช่วยลดการอักเสบเรื้อรัง
ทำให้ Biological Age เดินช้าลง และส่งผลให้ Healthspan ยืนยาวขึ้น
การลงทุนใน Metabolic Longevity จึงเป็นการลงทุนที่จัดการ
สุขภาพเชิงรุกและให้ผลตอบแทนเป็นชีวิตที่มีคุณภาพ**

PILLAR 4

THE ECOSYSTEM

สภาพแวดล้อมและสังคมที่ส่งผลต่อการมีชีวิตยืนยาว

8

Smart Wellness at Home & Wellness Real Estate

บ้านอัจฉริยะและอสังหาฯ เพื่อสุขภาพ

จากบ้านที่อยู่สบาย สู่บ้านที่ดูแลสุขภาพผู้พักอาศัย "ที่อยู่อาศัย" ไม่ได้หมายถึงแค่ทำเลหรือดีไซน์ แต่หมายถึง *Regenerative Environment* หรือสภาพแวดล้อมที่ช่วยฟื้นฟูสุขภาพผู้อยู่อาศัย

Why It Matters

เราใช้เวลา 90% ในอาคาร
สภาพแวดล้อมที่มีมลพิษแฝงคือตัวการเร่ง
ความแก่ (Aging Accelerator) ที่เรามองไม่
เห็น การปรับบ้านคือการลงทุนครั้งเดียวที่
ดูแลสุขภาพคุณทุกวินาที

**บ้านที่ดีคือร่ม
สภาพแวดล้อมที่ส่งเสริม
การดูแลสุขภาพของคุณ**

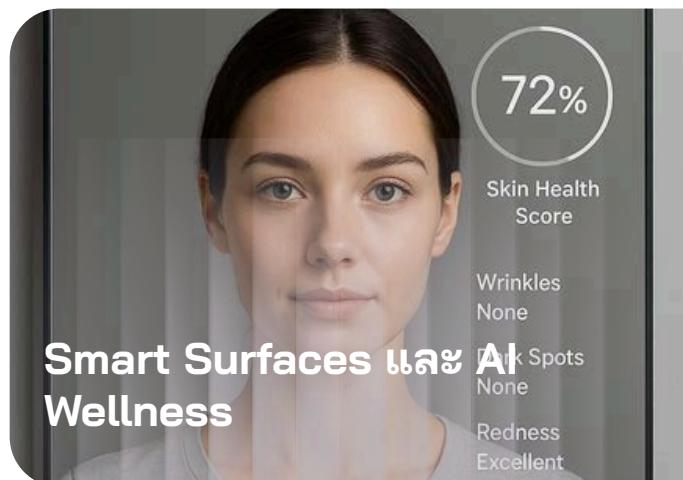
How It Works



Circadian Lighting



**Medical-Grade Air &
Water Purification**



**Smart Surfaces และ AI
Wellness**

แนวคิดของ "ท่ออยู่อาศัย" กำลังเปลี่ยนไปอย่างสื้นเชิง จากเดิมที่วัดกันแค่ทำเลหรือดีไซน์ ในปี 2026 ที่อยู่อาศัยต้องถูกยก
ระดับสู่การเป็น Regenerative Environment หรือสภาพแวดล้อมที่ช่วย พื้นฟูสุขภาพ และทำงานร่วมกับชีววิทยาเชิงลึก
ของผู้อยู่อาศัยได้อย่างแท้จริง



การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่นี้เกิดขึ้นจากการตระหนักร่วมกันว่าเราใช้เวลา
มากกว่า 90% ในอาคาร ดังนั้นสภาพแวดล้อมภายในอาคารจึงเป็น
ปัจจัยหลักที่กำหนดสุขภาพของเราในระยะยาว สภาพแวดล้อมที่มี
มลพิษแฝงหรือขัดแย้งกับนาฬิกาชีวภาพของเราถือเป็น Aging
Accelerator ที่เรามองไม่เห็น การปรับบ้านจึงเป็นการลงทุนครั้ง
เดียวที่ดูแลสุขภาพคุณได้ทุกวินาที

เทคโนโลยี Smart Wellness ถูกออกแบบมาเพื่อจัดการกับปัจจัยหลักทางสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง

Circadian Lighting

แสงที่ปรับตามนาฬิกาชีวภาพ นี้คือหัวใจสำคัญของบ้านเพื่อสุขภาพ ระบบไฟอัจฉริยะจะเลียนแบบความเข้มและสเปกตรัมของแสงอาทิตย์จริง เพื่อควบคุมการผลิตฮอร์โมนสำคัญในร่างกาย ช่วงเช้า แสงจะเน้นแสงสีฟ้าและความสว่างสูงเพื่อกระตุ้นการหลัง Cortisol และยับยั้ง Melatonin ทำให้ร่างกายตื่นตัวและมีสมาธิ เมื่อเข้าสู่ช่วงค่ำ ระบบจะค่อย ๆ ลดแสงลง และเปลี่ยนเป็นแสงโทนส้มแดง พร้อม ตัดแสงสีฟ้า 100% เพื่อกระตุ้นการหลัง Melatonin อย่างเป็นธรรมชาติ ทำให้เกิดการหลับลึกและมีคุณภาพ การออกแบบแสงตามนาฬิกาชีวิต เช่นนี้ช่วยลดความผันผวนของฮอร์โมนที่เกิดจากการใช้แสงประดิษฐ์ที่ไม่เหมาะสม



Medical-Grade Air & Water Purification

คุณภาพอากาศและน้ำภายในบ้านต้องได้รับการยกระดับสู่มาตรฐานทางการแพทย์ ระบบกรองอากาศไม่ได้จำกัดอยู่แค่การกรองฝุ่น PM 2.5 แต่รวมถึงการกำจัดสารระเหยอินทรีย์ (VOCs) เชื้อโรค และสารก่อภัยมีพิษ ส่วนระบบกรองน้ำต้องสามารถกำจัดคลอรีน โลหะหนัก และสารปนเปื้อนต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อลดภาระการทำงานของตับและระบบภูมิคุ้มกัน



Smart Surfaces และ AI Wellness

การพัฒนาร่วมของ AI เข้ากับโครงสร้างบ้าน เช่น Smart Mirrors ที่มาพร้อมเซนเซอร์และ AI ที่สามารถสแกนใบหน้า ผิวพรรณ และวัดอัตราการเต้นของหัวใจจากภาพ เพื่อวิเคราะห์สุขภาพผิว, ระดับความเครียด, หรือความผันผวนของน้ำหนักในทุกเช้า ข้อมูลเหล่านี้จะถูกใช้เพื่อแนะนำรูปแบบการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับวันนั้น ๆ Wellness Real Estate จึงไม่ใช่แค่การติดตั้งอุปกรณ์ แต่คือการฝังเทคโนโลยีให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการอยู่อาศัย

“

บ้านที่ดีต้องเป็นมากกว่าที่พักอาศัย เพื่อให้คุณสามารถพื้นฟูตัวเองได้อย่างเต็มที่ และช่วยลดความเสื่อมในขณะที่คุณใช้ชีวิตในแต่ละวันในพื้นที่ของคุณเอง

”

9

Social Wellness & Community Connection

ความสัมพันธ์ที่ดีคือยาอายุวัฒน์ที่ทรงพลังที่สุด

จากการอยู่คนเดียว สู่การสร้างคอมมูนิตี้สุขภาพที่เกื้อกูลกัน เราอยู่ในยุคที่เชื่อมต่อกันมากที่สุด แต่โดยเดียวที่สุด วิทยาศาสตร์ Longevity ยืนยันแล้วว่า "ความเหงา" ฆ่าคนได้เร็วกว่าบุหรี่

How It Works

เทคโนโลยีจะถูกใช้เพื่อติดคนออกจากหน้าจอมาเจอกัน (Online-to-Offline)

Wellness Tribes

การรวมกลุ่มตามความสนใจสุขภาพ (เช่น กลุ่มวิ่งโซน 2, กลุ่มทำสมาธิ) โดยใช้แอปฯ เป็นตัวกลางในการนัดหมายและสร้าง Challenge



Why It Matters

ยาอายุวัฒน์ที่ชื่อว่า เพื่อน

การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมช่วยหลังฮอร์โมน Oxytocin (ความรัก/ความผูกพัน) ซึ่งช่วยลดความเครียดและกระตุ้นภูมิคุ้มกัน นี้คือเคล็ดลับของ Blue Zones ที่มีคนอายุยืนที่สุดในโลก

**ความสัมพันธ์คุณภาพดีเพิ่มโอกาส
อายุยืนขึ้น 50%**

Social Accountability

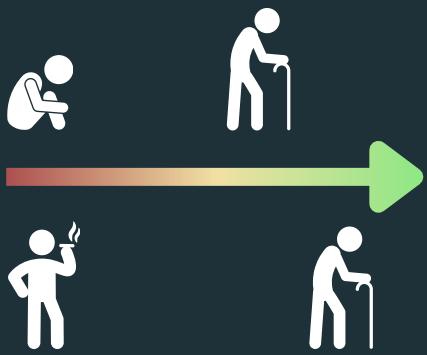
การมีเพื่อนร่วมเป้าหมายช่วยเพิ่มอัตราความสำเร็จในการดูแลสุขภาพได้ถึง



ในยุคที่เทคโนโลยีก้าวหน้าจนสามารถอวัดอายุเซลล์และจำลองสุขภาพได้ถึงระดับมาตราบoliซึ่มปัจจัยที่ทรงพลังที่สุดและมักถูกมองข้ามในการมีชีวิตยืนยาวและมีคุณภาพกลับไม่ใช่แค่เรื่องของอาหารและการออกกำลังกาย แต่คือ "ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Connection)" การค้นพบจากการวิจัยระดับโลกโดยเฉพาะจาก **Blue Zones** (พื้นที่ที่มีคนอายุยืนที่สุดในโลก เช่น อิกาเรีย, โอะกินาว่า) ได้ยืนยันตรงกันว่า การมีเครือข่ายทางสังคมที่แข็งแกร่ง (Social Fabric) เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยยืดอายุขัยและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังได้อย่างมีนัยสำคัญ



แม้ว่าเราจะอยู่ในยุคที่เชื่อมต่อ กับทางดิจิทัลมากที่สุด แต่ความโดดเดี่ยวทางสังคม (Social Isolation) กลับกลายเป็นวิกฤตสุขภาพที่สำคัญ



วิทยาศาสตร์ Longevity ยืนยันแล้วว่า "ความเหงา" มีผลกระทบต่อสุขภาพเทียบเท่าหรือร้ายแรงกว่าการสูบบุหรี่จัด และเป็นตัวเร่งความแก่ (Aging Accelerator) ที่ทรงพลัง การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในปี 2026 จึงเป็นการใช้เทคโนโลยีเพื่อสร้าง Regenerative Social Environment หรือสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ช่วยฟื้นฟูจิตใจและร่างกาย

เทรนด์ในปี 2026 คือเทคโนโลยีเพื่อเชื่อมโยงผู้คนจาก Online-to-Offline เป้าหมายของเทรนด์นี้คือการใช้แพลตฟอร์มดิจิทัลเป็นสะพานเพื่อตึงผู้คนออกจากหน้าจอมาสร้างความสัมพันธ์ที่แท้จริงในโลกจริง และสร้าง Wellness Tribes หรือกลุ่มชุมชนที่มีเป้าหมายสุขภาพร่วมกัน (เช่น กลุ่มวิ่ง Zone 2, กลุ่มทำ Intermittent Fasting หรือกลุ่มฝึกスマาร์ต) โดยใช้อแอปพลิเคชันเป็นตัวกลางในการนัดหมาย, แบ่งปันผลลัพธ์จาก Wearables และการสร้าง Challenge ร่วมกัน

การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในเชิงบวกช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนสำคัญ เช่น Oxytocin (ฮอร์โมนแห่งความรักและความผูกพัน) ซึ่งมีฤทธิ์ในการลดระดับคอร์ติซอล (ฮอร์โมนความเครียด) และกระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกัน นี่คือกลไกทางชีววิทยาที่อธิบายว่า ทำไม้ชา Blue Zones จึงมีอายุยืนยาวโดยมีสุขภาพดี การเป็นส่วนหนึ่งของคอมมูนิตี้ที่ดี จึงเป็นเสมือนยาอุ้วัตันที่ทรงพลังที่สุดและเข้าถึงได้ง่ายที่สุด อายุยืนสร้างคนเดียวไม่ได้ แต่ต้องสร้างร่วมกัน กับสังคม การลงทุนในความสัมพันธ์ที่ดีและเข้าร่วม Wellness Tribes คือกลไก Longevity ที่ช่วยลดความเสี่ยง และสามารถให้ผลตอบแทนเป็นคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

Social Accountability หรือความรับผิดชอบต่อกลุ่ม การมีเพื่อนร่วมเป้าหมายที่คอยกระตุ้นและติดตามผลซึ่งกันและกัน ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยเพิ่มอัตราความสำเร็จในการทำเป้าหมายสุขภาพ (เช่น การลดน้ำหนัก, การเลิกบุหรี่, หรือการออกกำลังกายสม่ำเสมอ) ได้สูงถึง 95% เมื่อเทียบกับการทำคนเดียว



Emotional Connection แพลตฟอร์มยุคใหม่ไม่ได้แข่งกันเพียงแค่ชีว์ตัวเลขก้าวเดิน แต่เน้นไปที่การสร้าง การเชื่อมโยงทางอารมณ์ และการสนับสนุน (Emotional Support) ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการลดความเครียดเรื้อรัง

ทั้ง 9 เทคนิคที่คุณได้อ่านคือหลักฐานชัดเจนว่าอนาคตของสุขภาพกำลังเคลื่อนจาก “การรักษาโรค” ไปสู่ “การเข้าใจตัวเองในระดับลึกที่สุด” และใช้ข้อมูลนั้นในการสร้างแผนสุขภาพที่ออกแบบด้วยความแม่นยำสูงสุด ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลจาก DNA, อายุชีวภาพ, สัญญาณจากสมอง, เมตาบอลิซึม, ฮอร์โมน หรือสภาพแวดล้อมรอบตัว ทั้งหมดนี้สามารถเชื่อมโยงและเปลี่ยนให้เป็นกลยุทธ์ที่ช่วย

- ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง
- ชะลอการเสื่อมของเซลล์
- เพิ่มพลังงาน และ Productivity
- เสริมศักยภาพสมอง
- และยืดอายุสุขภาพ (Healthspan) ให้ยาวขึ้นอย่างมีคุณภาพ

แต่ความล้ำค่าของเทคโนโลยีจะไม่มีความหมาย หากปราศจากสิ่งสำคัญที่สุดคือการลงมือเริ่มต้น ดูแลสุขภาพของตัวเองอย่างถูกวิธี และถูกออกแบบให้เหมาะสมกับเรา

Genfosis

เชื่อในพลังของ Personalized Longevity
เราเชื่อว่าแต่ละคนมีรั้งเวลาตัว มีความเสี่ยงไม่
เหมือนใคร และมีศักยภาพที่แตกต่างกัน
หน้าที่ของเรามิใช่เพียงตรวจ หรือวิเคราะห์ แต่คือการ
เป็น “พาร์ทเนอร์ด้านสุขภาพระยะยาว” ที่ช่วยคุณ
ออกแบบชีวิตที่ยืนยาว สมดุล และมีคุณภาพที่สุด
 เพราะในยุคนี้ ความแก่ไม่ใช่โชคชะตา
 บันคือการตัดสินใจที่เริ่มต้นได้ตั้งแต่วันนี้

References

- 1.Alfaris N, Waldrop S, Johnson V, Boaventura B, Kendrick K, Stanford FC. GLP-1 single, dual, and triple receptor agonists for treating type 2 diabetes and obesity: a narrative review. *EClinicalMedicine*. 2024 Aug 30;75:102782. doi: 10.1016/j.eclinm.2024.102782. PMID: 39281096; PMCID: PMC11402415.
- 2.American College of Sports Medicine. (2025, October 22). The Future of Fitness: ACSM Announces Top Trends for 2026. Retrieved from <https://acsm.org/top-fitness-trends-2026/>
- 3.BioSpectrum. (2025, December 1). Life Sciences Trends 2026: From Regulatory Agility, AI and Investments to Digital Health Transformation. Retrieved from <https://www.biospectrumasia.com/analysis/46/26932/life-sciences-trends-2026-from-regulatory-agility-ai-and-investments-to-digital-health-transformation.html>
- 4.Evolut. (2025, November 21). How Longevity Science Is Reshaping Beauty & Wellness in 2026. Retrieved from <https://evolutagency.com/longevity-science/>
- 5.Forbes. (2025, October 27). 8 Breakthrough Technology Trends That Will Transform Healthcare In 2026. Retrieved from <https://www.forbes.com/sites/bernardmarr/2025/10/27/the-8-biggest-healthcare-technology-trends-to-watch-in-2026/>
- 6.Genfosis. (2025, July 22). Longevity Trends 2026: 5 Technologies That Health Clinics and Anti-Aging Businesses Should Keep an Eye On. Retrieved from <https://www.genfosis.com/en/blog/1Y4iRjLMEVNck4aeiF4k>
- 7.Katsoulakis E, Wang Q, Wu H, Shahriyari L, Fletcher R, Liu J, Achenie L, Liu H, Jackson P, Xiao Y, Syeda-Mahmood T, Tuli R, Deng J. Digital twins for health: a scoping review. *NPJ Digit Med*. 2024 Mar 22;7(1):77. doi: 10.1038/s41746-024-01073-0. PMID: 38519626; PMCID: PMC10960047.
- 8.Mia Care. (2025, November 6). The Top 5 Upcoming Trends in 2026 Digital Health. Retrieved from <https://mia-care.io/industry-key-insights/top-5-upcoming-trends-2026-digital-health/>
- 9.Prenuvo. (2025, December 4). 11 exploding health trends you may see in 2026. Retrieved from <https://prenuvo.com/blog/11-exploding-health-trends-you-may-see-in-2026>
- 10.ReachMD. (2025, March 31). Revolutionizing Mental Health Screening: AI Voice Analysis for Anxiety and Depression. Retrieved from <https://reachmd.com/news/revolutionizing-mental-health-screening-ai-voice-analysis-for-anxiety-and-depression/2473846/>
- 11.Spike. (2025, December 1). Top FemTech Trends to Watch in 2026: AI, Wearables, and Personalized Health. Retrieved from <https://www.spikeapi.com/blog/femtech-trends-2026-ai-wearables-personalized-health>
- 12.TheHorizons.life. (2025, November 14). The Horizons 8: Longevity Trends 2026. Retrieved from <https://www.thehorizons.life/post/the-horizons-8-longevity-trends-2026>
- 13.กรุงเทพธุรกิจ. (2025, November 26). Wellness 2026 : ปีที่ 'สุขภาพ' ไม่ใช่แค่ค่านิยม แต่คือระบบเศรษฐกิจใหม่ของโลก. Retrieved from <https://www.bangkokbiznews.com/health/well-being/1209247>



GENFOSIS

About GENFOSIS

Genfosis คือ **HealthTech Startup** ที่มุ่งเน้นนวัตกรรมด้าน Personalized Health Solutions ครอบคลุมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ด้วยบริการตรวจ **DNA และ Epigenetics** พร้อมพัฒนาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเฉพาะบุคคล รวมถึง บริการด้าน Corporate Wellness และ Mental Health ที่ออกแบบมาเพื่อตอบโจทย์ความต้องการเฉพาะบุคคลอย่างแท้จริง



About the Author

ดร.น.ว.สาครินทร์ บุญบรรเจิดสุข

- Doctor of Medicine
- Board of Otolaryngology-Head and Neck Surgery
- PhD in Translational Medicine (Head and Neck Cancer)
- ผู้เชี่ยวชาญด้าน Genomics และ Health technology
- CEO บริษัท เจ็นฟอร์ม จำกัด
- www.linkedin.com/in/sacarin-bunbanjerdsuk



GENFOSIS

✉ contact@genfosis.com

🌐 www.genfosis.com

🌐 www.dnacanvas.co

LinkedIn: genfosis

Facebook: genfosis

Facebook: canvaslongevity

LINE: @genfosis