



กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล
เลขที่รับ 1341
วันที่รับ 14 มี.ค. 2566
รับเวลา 9.14

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
447 ถนนศรีอยุธยา แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 02-644-8703

ที่ อว 78.08/ว 2178

วันที่ 20 มกราคม 2566

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์และเชิญเข้าร่วมประชุมวิชาการ เรื่อง รู้ทันการสูงวัย : ควบคุมน้ำหนักอย่างถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืน

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด / คณบดี / ผู้อำนวยการโรงพยาบาล / หัวหน้าฝ่ายเภสัชกรรม / หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล / หัวหน้าหน่วยงาน
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัย / นายกสมาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดโครงการประชุมวิชาการ จำนวน 1 ชุด

ด้วยภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กำหนดจัดประชุมวิชาการ เรื่อง รู้ทันการสูงวัย: ควบคุมน้ำหนักอย่างถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืน ในวันที่ 18 - 19 พฤษภาคม 2566 แก่ เภสัชกร และบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่สนใจ ซึ่งจัดประชุมในรูปแบบไฮบริด โดยจัดประชุมแบบออนไลน์ ณ ห้องประชุม 206 ชั้น 2 อาคารราชรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ถนนศรีอยุธยา แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ และจัดประชุมแบบออนไลน์ผ่านระบบ Zoom ในการนี้ คณะฯ มีความยินดีขอเชิญท่าน และบุคลากรในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมประชุมวิชาการ โดยมีค่าลงทะเบียนดังนี้

- ค่าลงทะเบียนหากชำระภายในวันที่ 30 เมษายน 2566
 - สำหรับการประชุมแบบออนไลน์คนละ 2,500.- บาท
 - สำหรับการประชุมแบบออนไลน์คนละ 800.- บาท
- ค่าลงทะเบียนหากชำระหลังวันที่ 30 เมษายน 2566
 - สำหรับการประชุมแบบออนไลน์คนละ 3,000.- บาท
 - สำหรับการประชุมแบบออนไลน์คนละ 1,000.- บาท
- ลงทะเบียนและชำระเงินได้ภายในวันที่ 10 พฤษภาคม 2566

วิธีการสมัครและลงทะเบียน

โปรดกรอกใบสมัคร online ทาง www.pharmacy.mahidol.ac.th/conference พร้อมชำระเงินโดยโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ สาขารามาริบัติ บัญชีประเภทออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 026-462266-0 ชื่อบัญชี การประชุมวิชาการภาควิชาสรีรวิทยา พร้อมแนบไฟล์หลักฐานการโอนเงินชำระค่าลงทะเบียนลงในระบบลงทะเบียนเพื่อการตรวจสอบ ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่หน่วยจัดกิจกรรมวิชาการ โทรศัพท์มือถือ 087-559-7393 E-mail: supattra.kon@mahidol.ac.th หรือ ภาควิชาสรีรวิทยา โทรศัพท์ 02-6448703 E-mail: narumon.sak@mahidol.ac.th

ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และพนักงานมหาวิทยาลัย เข้าร่วมอบรมได้โดยไม่ถือเป็นวันลา เมื่อได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาแล้ว และมีสิทธิเบิกค่าลงทะเบียน จากต้นสังกัดได้ตามหนังสือกระทรวงการคลังที่ กค 0409.6/ว95 ลงวันที่ 2 ตุลาคม 2549 และระเบียบของแต่ละหน่วยงาน

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่าน และบุคลากรในหน่วยงานของท่านร่วมประชุมวิชาการในครั้งนี้ และโปรดประชาสัมพันธ์ให้ผู้สนใจทราบด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

เพื่อโปรดพิจารณา

- เห็นควรแจ้งประชาสัมพันธ์ทาง

Scan QR Code เพื่อลงทะเบียน

เว็บไซต์ สสจ.นนทบุรี



(นางกัลยรักษ์ พันเดช)

นักทรัพยากรบุคคล

๑๕ มี.ค. ๖๖

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ เภสัชกรสุรกิจ นาทีสวรรณ)

คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

☐ ทราบ	☐ แจ้ง
☐ ดำเนินการ	☐ อนุมัติ

(นายรุ่งฤทัย มวลประสิทธิ์พร)

๑๖ มี.ค. ๖๖ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

โครงการประชุมวิชาการ

เรื่อง รู้ทันการสูงวัย : ควบคุมน้ำหนักอย่างถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืน

ณ ห้องประชุม 206 อาคารราชรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

และออนไลน์ผ่านระบบ Zoom

วันที่ 18-19 พฤษภาคม พ.ศ. 2566

รหัสหน่วยกิตการศึกษาต่อเนื่อง (cpe): 1002-2-000-009-05-2566 จำนวนหน่วยกิต 12 หน่วยกิต

1. หลักการและเหตุผล

ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปัญหาสุขภาพที่ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดโรคต่าง ๆ อาทิ โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคไขข้อ เป็นต้น ปัญหาของการที่มีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนจึงได้รับความสนใจอย่างมากที่จะหาวิธีควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ปัจจุบันการลดน้ำหนักมีแนวทางที่หลากหลาย เช่น การลดพลังงานจากอาหาร การควบคุมน้ำหนักโดยการจดบันทึกอาหาร การจำกัดช่วงเวลาในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายด้วยวิธีต่าง ๆ รวมไปถึงการใช้ยา สมุนไพร และอาหารเสริม

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ระบบเผาผลาญมีการทำงานลดลง ทำให้มีแนวโน้มที่จะมีภาวะน้ำหนักเกิน นำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ แต่จากการที่ผู้สูงอายุมีการเสื่อมถอยของอวัยวะต่าง ๆ การลดน้ำหนักในผู้สูงอายุจึงต้องมีความระมัดระวังเพิ่มมากขึ้นเป็นพิเศษ นอกจากนี้ยังอาจพบปัญหาจากการมีน้ำหนักตัวลดลงในผู้สูงอายุได้ด้วย ซึ่งจะนำไปสู่การขาดสารอาหารที่จำเป็นและเกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้เช่นกัน ดังนั้นการควบคุมน้ำหนักตัวของผู้สูงอายุให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ไม่มากหรือน้อยเกินไป จึงเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการมีสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืน

อย่างไรก็ตามถึงแม้จะพบว่าเทคนิควิธีการต่าง ๆ สามารถลดน้ำหนักลงได้ แต่ก็มักเป็นเพียงระยะเวลาไม่นานเพราะไม่สามารถทำพฤติกรรมดังกล่าวได้อย่างต่อเนื่องในระยะยาว นอกจากนี้ยังพบผลกระทบของการเลือกวิธีการลดน้ำหนักที่ไม่เหมาะสมซึ่งจะก่อให้เกิดการสูญเสียตามมาทั้งค่าใช้จ่าย ศักยภาพในการทำงาน หรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ ดังนั้นการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสรีรวิทยาการควบคุมความอยากอาหารและสมดุลพลังงาน พฤติกรรมการดำเนินชีวิต การเลือกบริโภคอาหาร การอ่านฉลากโภชนาการ สารอาหารที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงการใช้ยาในการควบคุมน้ำหนัก จะทำให้สามารถเลือกวิธีการควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัย และยั่งยืน

ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จึงเห็นสมควรเปิดการประชุมวิชาการในหัวข้อ “รู้ทันการสูงวัย : ควบคุมน้ำหนักอย่างถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืน” เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งการปรับพฤติกรรมและการใช้ยา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมสามารถใช้ความรู้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของตนเองและคนใกล้ชิด รวมทั้งประยุกต์องค์ความรู้เพื่อใช้ในการทำงานด้านสาธารณสุขได้

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าร่วมประชุมสามารถเลือกใช้หรือให้คำแนะนำเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

8. หน่วยงานที่รับผิดชอบ:

ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

โทรศัพท์ 0-2644-8703 Email: narumon.sak@mahidol.ac.th

หน่วยสนับสนุนการจัดกิจกรรมวิชาการ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

โทรศัพท์ 087-5597393 Email: supattra.kon@mahidol.ac.th

งานเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อการเรียนการสอน คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

งานคลังและพัสดุ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

9. ตัวชี้วัดระดับโครงการ

9.1 จำนวนผู้เข้าร่วมประชุมไม่น้อยกว่า 80 คน

9.2 ความพึงพอใจจากการอบรมไม่น้อยกว่า 4 จาก 5

วันที่ 19 พ.ค. 2566

เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
8.30-10.00 น.	รูปแบบการรับประทานอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก	รศ. ดร. ญ. ศวิตา จิวจินดา ผศ. ดร. ญ. วรพรรณ กิจผาติ ผศ. ดร. ถาวรีย์ ถิละเวช คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
10.00-10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.15-11.45 น.	การควบคุมน้ำหนักด้วยยา	รศ. ภก. ชนรัตน์ สรवलเสน่ห์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
11.45-12.15 น.	(Educational symposium สนับสนุนโดย บริษัท XXXXXXX)	
12.15-13.00 น.	พัก 45 นาที	
13.00-14.00 น.	สมุนไพรมีผลต่อน้ำหนักตัวตามหลักฐานเชิงประจักษ์	ผศ. ดร. ญ. นิตารัตน์ ศิริวัฒนเมธานนท์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
14.00-15.00 น.	ภาวะติดหวานและสารให้ความหวานชนิดต่าง ๆ	อ. ดร. ญ. กัลยาณี โตนุ่ม ผศ. ดร. ญ. นิตารัตน์ ศิริวัฒนเมธานนท์ ผศ. ดร. ญ. พิมพ์ิกา กาญจนคำเกิง คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
15.00-15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
15.15-16.15 น.	การออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก	อ. ดร. ภก. พิมพ์พิมล แดงอินทวัฒน์ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิม พระเกียรติ
16.15-16.30 น.	ปิดประชุม	ผศ. ดร. ญ. วรพรรณ กิจผาติ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล