



โครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ: การควบคุมน้ำหนักอย่างยั่งยืน

(Sustainable Weight Management Workshop)

วันเสาร์ที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2569

ภาคบรรยาย (Online) เวลา 8.30-12.00 น. ผ่านระบบ WebEx

ภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ (On-site) เวลา 8.30-16.00 น. ณ ห้อง Smart Classroom ชั้น 4 อาคารเพชรรัตน์

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

รหัสหน่วยกิตการศึกษาต่อเนื่อง (CPE): 1002-2-000-030-07-2569 จำนวนหน่วยกิต 4.00 หน่วยกิต

หลักการและเหตุผล

ปัญหาน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนเป็นหนึ่งในความท้าทายด้านสาธารณสุขที่สำคัญในปัจจุบัน ซึ่งสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases; NCDs) เช่น เบาหวานชนิดที่ 2 โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ แม้ว่าจะมีข้อมูลความรู้และแนวทางการลดน้ำหนักเผยแพร่อย่างแพร่หลาย แต่พบว่า การควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลในระยะยาวยังคงเป็นเรื่องท้าทาย เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร วิถีชีวิตที่เร่งรีบ ความเครียด และความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับโภชนาการและการออกกำลังกาย ส่งผลให้หลายคนไม่สามารถรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมได้อย่างยั่งยืน

การควบคุมน้ำหนักอย่างยั่งยืนไม่ใช่เพียงการลดน้ำหนักในระยะสั้น แต่เป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างองค์รวม (holistic approach) ที่ครอบคลุมทั้งด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการสร้างแรงจูงใจในการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง การให้ความรู้เชิงทฤษฎีเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ จำเป็นต้องมีการฝึกปฏิบัติ (hands-on practice) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เช่น การอ่านฉลากโภชนาการ การวางแผนมื้ออาหาร การเลือกชนิดอาหารที่เหมาะสม และการออกแบบกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

ดังนั้น โครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการเรื่อง “การควบคุมน้ำหนักอย่างยั่งยืน” จึงถูกจัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จำเป็นในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ โดยมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมผ่านกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการเรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญสาขาวิชาชีพ อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืน ลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาวของประชาชนต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะเชิงปฏิบัติด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้ผู้เข้าร่วมสามารถควบคุมน้ำหนักได้อย่างถูกต้องและยั่งยืนในชีวิตประจำวัน

กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพที่สนใจด้านการดูแลสุขภาพและการควบคุมน้ำหนัก รวมถึงผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักอย่างยั่งยืน

- เข้าร่วมโครงการเฉพาะภาคบรรยาย ในรูปแบบ online จำนวน 100 คน
- เข้าร่วมโครงการทั้งภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ ในรูปแบบ on-site จำนวน 60 คน

วันเวลาและรูปแบบการประชุม

วันเสาร์ที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2569 ภาคบรรยาย (Online) เวลา 8.30-12.00 น. ผ่านระบบ WebEx

ภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ (On-site) เวลา 8.30-16.00 น. ณ ห้อง Smart Classroom ชั้น 4 อาคารเพชรรัตน์

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

การสมัครและลงทะเบียน

สมัครทางออนไลน์ที่เว็บไซต์ www.pharmacy.mahidol.ac.th/conference พร้อมชำระเงินโดยโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ สาขารามาริบัติ บัญชีประเภทออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 026-443603-5 ชื่อบัญชี “การประชุมวิชาการคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล” พร้อมแนบไฟล์หลักฐานการโอนเงินค่าลงทะเบียนลงในระบบลงทะเบียนเพื่อการตรวจสอบ

อัตราค่าลงทะเบียน

ภาคบรรยาย (online) 500 บาทต่อคน

ภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ (on-site) 2,000 บาทต่อคน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าร่วมมีความรู้และทักษะในการควบคุมน้ำหนักอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และยกระดับคุณภาพชีวิตโดยรวม

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ภาควิชาอาหารเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

โทร. 02-644-8704 E-mail: montita.onr@mahidol.ac.th

หน่วยสนับสนุนการจัดกิจกรรมวิชาการ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

โทร. 088-982-9049 E-mail: mupyconference@mahidol.ac.th

งานเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อการเรียนการสอน คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

งานคลังและพัสดุ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ตัวชี้วัดระดับโครงการ

- ผู้เข้าอบรมเข้าร่วมโครงการไม่ต่ำกว่า ร้อยละ 80
- คะแนนประเมินจากแบบสอบถามหลังสิ้นสุดการบรรยาย ไม่ต่ำกว่า 3.5 จาก 5 คะแนน

กำหนดการโครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ: การควบคุมน้ำหนักอย่างยั่งยืน

(Sustainable Weight Management Workshop)

วันเสาร์ที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2569

ภาคบรรยาย (Online) เวลา 8.30-12.00 น. ผ่านระบบ WebEx

ภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ (On-site) เวลา 8.30-16.00 น. ณ ห้อง Smart Classroom ชั้น 4 อาคารเพชรรัตน์

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

รหัสหน่วยกิตการศึกษาต่อเนื่อง (CPE): 1002-2-000-030-07-2569 จำนวนหน่วยกิต 4.00 หน่วยกิต

เวลา	หัวข้อ	วิทยากร																
08.30 น.	เปิดระบบออนไลน์สำหรับ ภาคบรรยาย (Online)																	
08.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียนสำหรับ ภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ (On-site)																	
09.00 – 09.10 น.	พิธีเปิด	รศ.ภก.สุรกิจ นาชีสุวรรณ คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล																
09.10 – 09.55 น.	ถอดรหัสร่างกาย: พื้นฐานความต้องการพลังงานและโภชนาการเพื่อการจัดการน้ำหนักตัว	ผศ.ดร.ถาวรวิทย์ ธิละเวช คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล																
09.55 – 10.25 น.	รูปแบบการรับประทานอาหารเพื่อการควบคุมน้ำหนัก	รศ.ดร.ภญ.ศวิตา จิวจินดา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล																
10.25 – 10.40 น.	พัก 15 นาที																	
10.40 – 11.25 น.	ไขข้อข้องใจ ปากกาลดน้ำหนัก GLP-1 Receptor Agonists	อ.ดร.ภก.อนันต์ชัย อัครเมธิน คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล																
11.25 – 12.00 น.	โภชนาการกับการผ่าตัดลดน้ำหนัก: กินอย่างไรให้หุ่นเป๊ะอย่างยั่งยืน	อ.อัฐ เข็มทอง คณะนวัตกรรมการอาหารและโภชนาการ ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์																
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน																	
13.00 – 13.10 น.	Workshop Introduction & Group Assignment	คณาจารย์ทุกท่าน*																
13.10 – 14.25 น.	Rotation Workshop Practical Tools for Sustainable Weight Control <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Time</th> <th>Group A</th> <th>Group B</th> <th>Group C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13.10 – 13.35 น.</td> <td>Station 1</td> <td>Station 2</td> <td>Station 3</td> </tr> <tr> <td>13.35 – 14.00 น.</td> <td>Station 2</td> <td>Station 3</td> <td>Station 1</td> </tr> <tr> <td>14.00 – 14.25 น.</td> <td>Station 3</td> <td>Station 1</td> <td>Station 2</td> </tr> </tbody> </table> Workshop Stations Station 1: Know Your Body: Body Composition Analysis using BIA Station 2: Carb Counting Made Easy Station 3: Diet Detective: 24-Hour Dietary Recall	Time	Group A	Group B	Group C	13.10 – 13.35 น.	Station 1	Station 2	Station 3	13.35 – 14.00 น.	Station 2	Station 3	Station 1	14.00 – 14.25 น.	Station 3	Station 1	Station 2	รศ.ดร.ภญ.ศวิตา จิวจินดา/ ผศ.ดร.ถาวรวิทย์ ธิละเวช/ อ.ดร.ภก.ปองพล หนูผล คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
Time	Group A	Group B	Group C															
13.10 – 13.35 น.	Station 1	Station 2	Station 3															
13.35 – 14.00 น.	Station 2	Station 3	Station 1															
14.00 – 14.25 น.	Station 3	Station 1	Station 2															

เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
14.25 – 14.40 น.	พัก 15 นาที	
14.40 – 15.50 น.	อาหารกับการออกกำลังกาย	ผศ.พญ.ตรุณีวัลย์ วจิตมวิจิตร คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
15.50 – 16.00 น.	พิธีปิด	คณาจารย์ทุกท่าน*

***คณาจารย์ทุกท่าน**

1. รศ.ดร.ภญ.ศวิตา จิวจินดา
2. ผศ.ดร.ภญ.ปัทมพรรณ โลมะรัตน์
3. ผศ.ดร.ถาวรีย์ ถิละเวช
4. อ.ดร.ภก.ปองพล ทนุผล