


 รหัสแฟ้ม.....
 เก็บเอกสารถึงปี พ.ศ.....

คณะเภสัชศาสตร์
เลขที่รับ 191
รับ 10 มี.ค. 2566
เวลา 16:18 น.

ภาควิชาสรีรวิทยา

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

โทร. 02-644-8703

ที่ อว 78.0810/ 18

วันที่ 10 มกราคม 2566

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการประชุมวิชาการ เรื่อง รู้ทันการสูบบุหรี่: ควบคุมน้ำหนักอย่างถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืน

เรียน คณบดี

ด้วยภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กำหนดจัดประชุมวิชาการ เรื่อง รู้ทันการสูบบุหรี่: ควบคุมน้ำหนักอย่างถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืน ในวันที่ 18 - 19 พฤษภาคม 2566 แก่ เภสัชกร และบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่สนใจ ซึ่งจัดประชุมในรูปแบบไฮบริด โดยจัดประชุมแบบออนไซต์ ณ ห้องประชุม 206 ชั้น 2 อาคารราชรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และจัดประชุมแบบออนไลน์ผ่านระบบ Zoom โดยมีวัตถุประสงค์ของโครงการที่แนบมาพร้อมนี้ จึงใคร่ขออนุมัติดังนี้

1. ขออนุมัติจัดประชุมวิชาการ เรื่อง รู้ทันการสูบบุหรี่: ควบคุมน้ำหนักอย่างถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืน
2. ขออนุมัติจัดเก็บค่าลงทะเบียน ดังนี้
 - ค่าลงทะเบียนหากชำระภายในวันที่ 30 เมษายน 2566 คนละ 2,500.- บาท สำหรับการประชุมแบบออนไซต์ และ คนละ 800.- บาท สำหรับการประชุมแบบออนไลน์
 - ค่าลงทะเบียนหากชำระหลังวันที่ 30 เมษายน 2566 คนละ 3,000.- บาท สำหรับการประชุมแบบออนไซต์ และ คนละ 1,000.- บาท สำหรับการประชุมแบบออนไลน์
 - ลงทะเบียนและชำระเงินได้ภายในวันที่ 10 พฤษภาคม 2566
3. ขออนุมัตินำเงินที่จัดเก็บได้ส่งเข้าเป็นเงินรายได้คณะเภสัชศาสตร์
4. ขออนุมัติเบิกค่าใช้จ่ายตามอัตราที่ได้ประมาณการมาพร้อมนี้ จากบัญชีรายได้คณะเภสัชศาสตร์

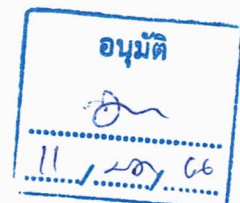
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติด้วย จะขอบคุณยิ่ง

☐ เพื่อโปรดทราบ☒ เพื่อยกข้อพิจารณาอนุมัติ☐ เพื่อโปรดสั่งการ

- ข้อมูลประกอบการพิจารณา: ภาควิชาสรีรวิทยา
- ขออนุมัติจัดโครงการประชุมวิชาการ
- เรื่อง: รู้ทันการสูบบุหรี่: ควบคุมน้ำหนักอย่างถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืน
- ที่ขอเสนอ: ภาควิชาสรีรวิทยา
- ผู้เสนอ: ภาควิชาสรีรวิทยา

ลงนาม: ภาควิชา

11 มี.ค. 66


 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาณุวรรณ กิจผาติ)
 หัวหน้าภาควิชาสรีรวิทยา

 รับเรื่องคืนจากห้องคณบดี+รองคณบดี
 วันที่ 12 มี.ค. 2566

โครงการประชุมวิชาการ

เรื่อง รู้ทันการสูงวัย : ควบคุมน้ำหนักอย่างถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืน

ณ ห้องประชุม 206 อาคารราชรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

และออนไลน์ผ่านระบบ Zoom

วันที่ 18-19 พฤษภาคม พ.ศ. 2566

รหัสหน่วยกิตการศึกษาต่อเนื่อง (cpe): XXXXXX จำนวนหน่วยกิต XX 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

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ร่วมประชุม

2.1 ได้รับความรู้เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานและมีความยั่งยืน

2.2 ได้รับความรู้เกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักด้วยการใช้ยา

2.3 สามารถนำความรู้ที่ได้จากการอบรมไปปฏิบัติและเผยแพร่

3. กลุ่มเป้าหมาย

เภสัชกร และบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่สนใจ จำนวน 170 คน

ผู้เข้าประชุม onsite 120 คน และ online 50 คน

4. วันเวลาและรูปแบบการประชุม

วันที่ 18-19 พฤษภาคม พ.ศ. 2566

ณ ห้องประชุม 206 อาคารราชรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ถนนศรีอยุธยา

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

และออนไลน์ผ่านระบบ Zoom

5. รหัสกิจกรรมและหน่วยคะแนนการศึกษาต่อเนื่อง

รหัสหน่วยกิตการศึกษาต่อเนื่อง (cpe): XXXX จำนวนหน่วยกิต XX หน่วยกิต

6. การสมัครและการลงทะเบียน

- ค่าลงทะเบียนหากชำระภายในวันที่ 30 เมษายน 2566 คนละ 2,500.- บาท สำหรับการประชุมแบบ onsite และ คนละ 800.- บาท สำหรับการประชุมแบบออนไลน์
- ค่าลงทะเบียนหากชำระหลังวันที่ 30 เมษายน 2566 คนละ 3,000.- บาท สำหรับการประชุมแบบ onsite และ คนละ 1,000.- บาท สำหรับการประชุมแบบออนไลน์
- ลงทะเบียนและชำระเงินได้ภายในวันที่ 10 พฤษภาคม 2566

โปรดกรอกใบสมัคร online ทาง www.pharmacy.mahidol.ac.th/conference พร้อมชำระเงินโดยโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ สาขารามาริบัติ บัญชีประเภทออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 026-462266-0 ชื่อบัญชี การประชุมวิชาการภาควิชาชีพสหวิชาชีพ พร้อมแนบไฟล์หลักฐานการโอนเงินชำระค่าลงทะเบียนลงในระบบลงทะเบียนเพื่อการตรวจสอบ

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

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



กำหนดการโครงการประชุมวิชาการ
เรื่อง รู้ทันการสูงวัย : ควบคุมน้ำหนักอย่างถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืน
ณ ห้องประชุม 206 อาคารราชรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
และ Zoom Webinars

วันที่ 18-19 พฤษภาคม พ.ศ. 2566

รหัสหน่วยกิตการศึกษาต่อเนื่อง (cpe): XXXXX จำนวนหน่วยกิต XXX หน่วยกิต

.....
วันที่ 18 พ.ค. 2566

เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
8.15-8.30 น.	ลงทะเบียน	
8.30-8.45 น.	พิธีเปิดการประชุม	รศ.ภก. สุรกิจ นาทีสววรรณ คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
8.45-9.45 น.	สรีรวิทยาการควบคุมความอยากอาหารและปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะอ้วน	ผศ.ดร.ภก. ยิ่งรัก บุญดำ ช่วยบุญ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
9.45-10.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.00-11.00 น.	สมดุลพลังงานและหลักการควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้อง	ผศ.ดร. ถาวรีย ธิละเวช คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
11.00-11.45	Gut microbiome กับการควบคุมน้ำหนัก	ผศ.ดร.ภญ. พิมพ์กา กาญจนด้าเกิง คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
11.45-12.15 น.	(Educational symposium สนับสนุนโดย บริษัท XXXXXXX)	
12.15-13.00 น.	พัก 45 นาที	
13.00-14.45 น.	สารอาหารที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ : trends and update	ศ.ดร.ภญ. จงจิตร อังคทะวานิช คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
14.45-15.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
15.00-16.30 น.	รู้ทันการเลือกอาหารด้วยฉลากโภชนาการ	ผศ.ดร. อรสา สุริยาพันธ์ ผศ.ดร.ภญ. ปัทมพรรณ โลมะรัตน์ ผศ.ดร.สพญ. นรรณวิ แสงกลับ อ.ดร.ภญ. ชญานิน กิริติไพบูลย์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วันที่ 19 พ.ค. 2566

เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
8.30-10.00 น.	รูปแบบการรับประทานอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก	รศ.ดร.ภญ. ศวิตา จิวจินดา ผศ.ดร.ภญ. วรพรรณ กิจผาติ ผศ.ดร. ถาวรีย์ ถิละเวช คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
10.00-10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.15-11.45 น.	การควบคุมน้ำหนักด้วยยา	รศ.ภก. ธนรัตน์ สรवलเสน่ห์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
11.45-12.15 น.	(Educational symposium สนับสนุนโดย บริษัท XXXXXXXX)	
12.15-13.00 น.	พัก 45 นาที	
13.00-14.00 น.	สมุนไพรมีผลต่อน้ำหนักตัวตามหลักฐานเชิงประจักษ์	ผศ.ดร.ภญ. นิสารัตน์ ศิริวัฒนเมธานนท์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
14.00-15.00 น.	ภาวะติดหวานและสารให้ความหวานชนิดต่าง ๆ	อ.ดร.ภญ. กัลยาณี โตนุ่ม ผศ.ดร.ภญ. นิสารัตน์ ศิริวัฒนเมธานนท์ ผศ.ดร.ภญ. พิมพ์ิกา กาญจนดำเกิง 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.ภญ. วรพรรณ กิจผาติ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล