



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

รหัสหน่วยกิตการศึกษาต่อเนื่อง (cme): 1-1100-207-2071/230518 จำนวนหน่วยกิต 15.75 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 ศักยภาพในการทำงานหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ ดังนั้นการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสรีรวิทยาการควบคุมความอยากอาหารและสมดุลพลังงาน พฤติกรรมดำเนินชีวิต การเลือกบริโภคอาหาร การอ่านฉลากโภชนาการ สารอาหารที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงการใช้ยาในการควบคุมน้ำหนัก จะทำให้สามารถเลือกวิธีการควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัย และยั่งยืน

ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จึงเห็นสมควรเปิดการประชุมวิชาการในหัวข้อ “รู้ทันการสูงวัย : ควบคุมน้ำหนักอย่างถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืน” เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุม

นำหนักด้วยวิธีการต่าง 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

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

รหัสหน่วยกิตการศึกษาต่อเนื่อง (cme): 1-1100-207-2071/230518 จำนวนหน่วยกิต 15.75 หน่วยกิต

6. การสมัครและการลงทะเบียน

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

โปรดกรอกใบสมัคร online ทาง www.pharmacy.mahidol.ac.th/conference พร้อมชำระเงินโดยโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ สาขารามาธิบดี บัญชีประเภทออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 026-462266-0 ชื่อบัญชี การประชุมวิชาการภาควิชาสรีรวิทยา 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 เพื่อสุขภาพที่ยั่งยืน

ณ ห้องประชุม 206 อาคารราชรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

และ Zoom Webinars

วันที่ 18-19 พฤษภาคม พ.ศ. 2566

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

รหัสหน่วยกิตการศึกษาต่อเนื่อง (cme): 1-1100-207-2071/230518 จำนวนหน่วยกิต 15.75 หน่วยกิต

วันที่ 18 พ.ค. 2566

เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
8.15-8.30 น.	ลงทะเบียน	
8.30-8.45 น.	พิธีเปิดการประชุม	รศ. ภก. สุรกิจ นาทีสุวรรณ คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
8.45-9.45 น.	สรีรวิทยาการควบคุมความอยากอาหารและปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะอ้วน	ผศ. ดร. ภก. ยิ่งรัก บุญคำ ช่วยบุญ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
9.45-10.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.00-11.00 น.	สมดุลพลังงานและหลักการควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้อง	ผศ. ดร. ถาวรีย์ ธิละเวช คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
11.00-11.45	Gut microbiome กับการควบคุมน้ำหนัก	ผศ. ดร. ภญ. พิมพ์ิกา กาญจนคำเกิง คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
11.45-12.15 น.	The role of Liraglutide 3.0 mg as weight loss agents	รศ.ดร.ภญ. จุฑามณี สุทธิสีสังข์ สนับสนุนโดย บริษัท โนวา นอร์ดิสค์ ฟาร์มา (ประเทศไทย) จำกัด
12.15-13.00 น.	พัก 45 นาที	
13.00-14.45 น.	สารอาหารที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ : trends and update	ศ. ดร. ภญ. จงจิตร อังคหะวานิช 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. นรธวี แสงกลับ อ. ดร. ภญ. ชญานิน กীরดีไพบูลย์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วันที่ 19 พ.ค. 2566

เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
8.30-10.00 น.	รูปแบบการรับประทานอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก	รศ. ดร. ภญ. ศวิตา จิวจินดา ผศ. ดร. ภญ. วรวรรณ กิจผาติ ผศ. ดร. ถาวรีย์ ถิละเวช คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
10.00-10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.15-11.45 น.	การควบคุมน้ำหนักด้วยยา	รศ. ภก. จรรย์รัตน์ สรวลเสน่ห์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
11.45-13.00 น.	พัก 1 ชั่วโมง 15 นาที	
13.00-14.00 น.	สมุนไพรที่มีผลต่อน้ำหนักตัวตามหลักฐานเชิงประจักษ์	ผศ. ดร. ภญ. นิศารัตน์ ศิริวัฒน์เมธานนท์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
14.00-15.00 น.	ภาวะติดหวานและสารให้ความหวานชนิดต่าง ๆ	อ. ดร. ภญ. กัลยาณี โตนุ่ม ผศ. ดร. ภญ. นิศารัตน์ ศิริวัฒน์เมธานนท์ ผศ. ดร. ภญ. 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. ภญ. วรวรรณ กิจผาติ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล