

## รายงานการอบรม ดูงาน ประชุม / สัมมนาฯ ในประเทศ และต่างประเทศ

### ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑.๑ ชื่อ / นามสกุล นางสาวภาพร คล่องกิจเจริญ

๑.๒ ตำแหน่ง นักโภชนาการชำนาญการ

หน้าที่ความรับผิดชอบ

- วิเคราะห์และพัฒนางานโภชนบำบัด พัฒนาศี้อการสอนเกี่ยวกับโภชนศึกษาและโภชนบำบัด
- ควบคุมการเตรียม และการผลิตอาหารของผู้ป่วยให้เป็นไปตามรายการอาหารที่กำหนดและได้คุณภาพ ถูกต้องตามหลักโภชนาการ แผนการรักษาของแพทย์ และสุขาภิบาลอาหาร รวมถึงควบคุมการจัดอาหารและนำส่งผู้ป่วยที่ห่อผู้ป่วยให้ครบและถูกต้อง ทั้งผู้ป่วยทั่วไปและผู้ป่วยเฉพาะโรค
- จัดทำรายการอาหารศูนย์เด็กเล็กน่ายุ่คุณแม่ และควบคุมการผลิตให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการและหลักสุขาภิบาลอาหาร
- สอนและเผยแพร่ความรู้ด้านโภชนาการและโภชนบำบัด รวมทั้งจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้และสื่อการสอนต่าง ๆ
- ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

๑.๓ ชื่อเรื่อง การประชุมวิชาการสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทยครั้งที่ ๔๔ ประจำปี ๒๕๖๗ เรื่อง “การประยุกต์ใช้อาหารบำบัดกับเวชศาสตร์วิถีชีวิต: สิ่งที่ควรรู้” Application of Diet Therapy into Lifestyle Medicine: What We Should Know

วัน เดือน ปี สถานที่ ๒๘ – ๓๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗

ณ Mayfair Grand Ballroom ชั้น ๑๑ โรงแรมเดอะ เบอร์เคลีย์ ประตูน้ำ กรุงเทพมหานคร  
งบประมาณ จากเงินนอกงบประมาณ ประเภทเงินบำรุงโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์  
จำนวน ๓,๐๐๐.- บาท

### ส่วนที่ ๒ ข้อมูลที่ได้รับจากการอบรม

๒.๑ วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าประชุม-และสมาชิกในหน่วยงานเครือข่าย

๑. ได้เสริมสร้างสมรรถนะในการบริหารจัดการด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคภายใต้แนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต
๒. ได้นำมาตรฐานงานโภชนาการ และโภชนบำบัดทั้งในการป้องกัน พันฟู และรักษาโรคมมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและทันสมัย
๓. สามารถพัฒนาและสร้างสรรค์นวัตกรรมด้านอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมและสอดคล้องกับแนวทางการดูแลสุขภาพแบบเวชศาสตร์วิถีชีวิต
๔. เข้าใจและพัฒนาทักษะการบริหารจัดการอาหารในบริบทต่าง ๆ
๕. มีโอกาสพบปะ แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ประสบการณ์ต่าง ๆ ทั้งภายในวิชาชีพเดียวกัน และระหว่างสหสาขาวิชาชีพ

๒.๒ เนื้อหาโดยย่อ

๑. กระบวนการดูแลทางโภชนบำบัด (อ.ดร. ประรณนา ตปนีย์)

NUTRITION CARE PROCESS มี ๔ กระบวนการ คือ

๑. A: Nutrition Assessment ตอนเรียนมหาวิทยาลัยมีแค่ A B C D แต่ปัจจุบันเพิ่ม E T

A: Anthropometric assessment

B: Biochemical assessment

C: Clinical assessment

D: Dietary assessment

E: Ecological assessment คือการประเมินปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการ เช่น ประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว รายได้ การเข้าถึงอาหาร ทักษะคิด ความรู้ความเข้าใจด้านอาหาร ความเชื่อต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการบริโภคและการดูแลสุขภาพ ความตระหนักต่อภาวะสุขภาพ ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม

T: Tools เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ เช่น SGA MNA PG-SGA NT๒๐๑๓ และ NAF

๒. D: Nutrition Diagnosis

๓. I: Nutrition Intervention

๔. ME: Nutrition Monitoring & Evaluation

๒. Clinical Experience with Modified Enteral Formula for Patients with Diabetes (พ.อ.หญิง ดร. กรกต วีรเชียร)

หลักการเลือกใช้ Enteral Formula คือ

๑. ประเมินภาวะโภชนาการของผู้ป่วย

๒. ผู้ป่วยต้องมีระบบทางเดินอาหารทำงานปกติ

๓. ความต้องการพลังงาน สารอาหาร ปริมาณสารน้ำของผู้ป่วยแต่ละราย

๔. พิจารณาโรคร่วมของผู้ป่วย เช่น เบาหวาน ไต

๕. เลือกให้เหมาะกับวัตถุประสงค์การใช้ เช่น ช่องทางการรับอาหาร (Route) ใช้เป็นแบบเสริมมืออาหารหรือทดแทนมืออาหาร

๓. How to Effectively Incorporate DSF in Clinical Practice Through tDNA Application (ผศ. นพ. พรพจน์ เปรมโยธิน)

Diabetes Management มี ๓ หลักการ คือ

๑. Nutrition การลดพลังงานจากอาหารวันละ ๕๐๐ กิโลแคลอรี จากพลังงานเดิมที่เคยบริโภคจะสามารถลดน้ำหนักลงได้ และในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ การลดน้ำหนักร้อยละ ๑๐ - ๑๕ ของน้ำหนักตัวจะช่วยให้เข้าสู่โรคเบาหวานระยะสงบได้

- low-calorie diet คือ การทานอาหารพลังงาน ๑,๒๐๐ - ๑,๕๐๐ กิโลแคลอรี/วัน

- Very low-calorie diet คือ การทานอาหารพลังงาน < ๘๐๐ กิโลแคลอรี/วัน

๒. Physical Activity

๓. Pharmacology

๔. Discover VLCD Program for Obesity Management (พ.อ.หญิง พญ.สิริกานต์ เตชะวณิช)

Obesity ถูกจัดเป็นโรคอ้วน Adiposity - Based Chronic Disease คือ โรคเรื้อรังที่เกิดจากการมีปริมาณไขมันสะสมในร่างกายมากเกินไป ประเทศไทยอยู่ในอันดับ ๓ ของอาเซียน (อันดับ ๑ มาเลเซีย อันดับ ๒ บรูไน) จัดอันดับโดย World Population Review ๒๐๑๙

๕. How to advice VLCD combine with meal replacement in real word (พ.อ.หญิง ดร.กรกต วีรเธียร)

เทคนิคการปรับอาหารปกติให้เป็นอาหารพลังงานต่ำ

๑. ปรับความคิดก่อนว่า อาหารพลังงานต่ำ  $\neq$  ปริมาณอาหารน้อย
๒. เลือก Complex carbs แทน Simple carbs
๓. เลือกผักใบเขียวหรือผักที่มีแป้งต่ำ ครึ่งจาก หรือใช้หลัก ๒ : ๑ : ๑
๔. เลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อยเป็นหลัก
๕. ลด Portion size
๖. เลือกวิธีการปรุงอาหารเป็นต้ม นึ่ง ปิ้ง ย่าง อบ
๗. ปรับวัตถุดิบจากพลังงานสูงเป็นวัตถุดิบพลังงานต่ำ เช่น ใช้หมูเนื้อแดงแทนกุนเชียง
๘. เลือกใช้หญ้าหวานแทนน้ำตาล

หัวใจในการควบคุมน้ำหนักโดยใช้ VLCD ร่วมกับ Meal replacement

๑. สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน เช่น ยังรับประทานอาหารที่ชอบได้บ้างมี้อ
๒. นักกำหนดอาหารมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยกระตุ้นและเป็นพี่เลี้ยงให้ผู้ป่วยสร้างรูปแบบอาหารเพื่อลดน้ำหนักของตนเอง
๓. ทำความเข้าใจในการเลือกอาหารพลังงานต่ำที่ถูกต้อง
๔. ทำอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย
๕. ทำด้วยความสุข

๖. A Powerful Duet: Lifestyle Medicine and Value-Based Health Care

๖.๑ Uniting Knowledge with Action: Harnessing the Power of Behavior Change Strategies (รอ. นพ.ยงยุทธ มัยลาภ)

The Stages of Change Model มี ๕ ขั้น

๑. Pre-contemplation ระดับที่ผู้ป่วยยังไม่เปิดใจ ทำได้แค่บอกผลเสียของโรค
๒. Contemplation
๓. Determination
๔. Action
๕. Maintenance

เทคนิคของการเปลี่ยนพฤติกรรม

๑. "S M A R T" goal setting
  - Specific: มีเป้าหมายชัดเจน เช่น ลดน้ำหนัก ๑ กิโลกรัม ภายใน ๑ เดือน
  - Measurable: ต้องวัดได้
  - Attainable: ทำได้
  - Relevant: มีประโยชน์กับคนไข้
  - Timely: มีกำหนดเวลาชัดเจน
๒. Problem – solving barriers: ค้นหาว่าอะไรที่เป็นปัญหาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
๓. Self – monitoring

## ๖.๒ Wellness program for Sleep efficiency (พญ. กอบกาญจน์ ชุณหสวัสติกุล)

ในโลกนี้มีคนร้อยละ ๑๐ - ๓๐ เผชิญกับโรคนอนไม่หลับ การนอนไม่หลับทำให้แก่ อ้วน เบาหวาน ภูมิต้านทานไม่ดี และสมองเสื่อม ประเทศที่ค้นหาวิธีการนอนหลับเป็นอันดับ ๑ คือประเทศญี่ปุ่น ส่วนประเทศไทยเป็นอันดับที่ ๔ น่าตกใจที่พบปัญหานี้เยอะในวัย ๑๘ - ๒๔ ปี การนอนไม่ดีแค่คืนเดียวก็ทำให้เกิดของเสียในสมองได้

### SLEEP Multiple complain

๑. ใช้เวลาในการจะนอนนานมาก
๒. ตื่นระหว่างคืน แพทย์แผนจีนเรียกอาการนี้ว่า ไตอ่อนแอ หรือต่อมลูกหมากโต หรือเกิดจากยาบางชนิด ควรปรับพฤติกรรมการดื่มน้ำ

๓. ตื่นเช้ามีด

๔. ตื่นไม่สดชื่น

๕. ผื่นร้าย

๖. นอนกรน

### สาเหตุหลักของการนอนไม่หลับ

๑. ยาบางชนิด เช่น ยาต้านเศร้า ยาลดน้ำหนัก
๒. คนใช้กลุ่มโรคเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง
๓. Hormone imbalance เช่น วัยทอง
๔. Lifestyle habits career เช่น นอนกลางวัน ดื่มคาเฟอีน ทำงานเป็นกะ

### ๙ sign mild Cognitive Impairment (MCI)

๑. หลงลืมบ่อยกว่าเดิม สับสนวันเวลาสถานที่ หลงทิศทาง
๒. วางของผิดที่ผิดทาง เช่น เอาโทรศัพท์ไว้ในตู้เย็น เอาอาหารใส่เครื่องซักผ้า
๓. พูดซ้ำลง ติดขัดกับคำง่าย ๆ ที่เคยใช้ เรียกชื่อไม่ถูก จำคำที่เคยเรียกไม่ได้
๔. แก้ปัญหา วางแผนได้ไม่ดีเหมือนเดิม ตรรกะเปลี่ยนไป
๕. ทำสิ่งที่เคยทำไม่สำเร็จ ติด ๆ ขัด ๆ เช่น ทำอาหาร รีดผ้า
๖. สมาธิสั้น ทำอะไรค้างคา เปิดเตาปรุงอาหารแล้วไปกวาดไปไม้ ยังไม่เสร็จไปล้างกรงหมา จนทำอะไรไม่เสร็จสักอย่าง

๗. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ร้องไห้ โมโห นิ่งซึม

๘. บุคลิกเปลี่ยนไป เฉยเมย หรือวาทระวาง

๙. แยกตัว เหนื่อยหน่ายกับการเข้าสังคม

The National Sleep Foundation's recommended amount of sleep per age group	
Newborns ๐ - ๓ months	๑๔ - ๑๗ hours
Infants ๔ - ๑๑ months	๑๒ - ๑๕ hours
Toddlers ๑ - ๒ years	๑๑ - ๑๔ hours
Preschoolers ๓ - ๕ years	๑๐ - ๑๓ hours
School-age Children ๖ - ๑๓ years	๑๑ - ๑๓ hours
Teenagers ๑๔ - ๑๗ years	๘ - ๑๐ hours
Younger adults ๑๘ - ๒๕ years	๗ - ๙ hours
Adults ๒๖ - ๖๔ years	๗ - ๙ hours
Older adults ๖๕+ years	๗ - ๘ hours

## Tips to Prevent Insomnia

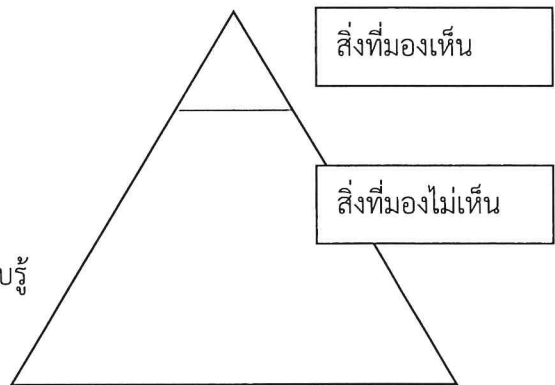
๑. โพรตีนที่น้อยเกินไปหรือมากเกินไปก็มีผลต่อการนอน
๒. สังกะสี มีผลต่อการนอน
๓. Serotonin/Tryptophan food ในนม เนื้อสัตว์ พืช ถั่ว สร้างได้ในลำไส้

## ๖.๓ Manage Stress and Promote Well-Being (อ.ดร.อรรวรรณ ขวัญศรี)

งานวิจัยพบว่า งานหนัก คนทำงานน้อยและภาวะเครียดสูง มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนงานของบุคลากรทางการแพทย์ ๓ ใน ๕ คนในทีมสหสาขาวิชาชีพพบว่ามีอาการ Burn Out การ Burn Out ส่งผลให้ประสิทธิภาพในงานของบุคลากรทางการแพทย์ลดลง อาจส่งผลกระทบต่อผู้คน เทียบเท่า PTSD คือโรคที่วินิจฉัยทหารที่กลับจากสงครามแล้วมาก่อเหตุกราดยิง

The personal iceberg metaphor of the Satir model

๑. Behaviour
๒. Coping
๓. Feelings
๔. Feelings about feelings
๕. Perceptions: การรับรู้
๖. Expectations: การอยากให้รับรู้
๗. Yearnings
๘. Self: I am



Empathy: ไม่ใช่แค่เข้าใจ แต่ให้เข้าใจและแสดงออกให้เค้ารู้ว่าเราเข้าใจ เข้าใจคนอื่นได้ก็ต้องปล่อยได้ไม่นั้นจะเกิดโรค Empathy Fatigue แล้วทำให้ Burn Out

ความหมายของสุขภาวะ/Wellness/Well-Being/Quality of life คือ ภาวะของคนที่มีความสุข ปราศจากโรคภัย ไข้เจ็บ มีความสุข สบายและอนามยดี

## ๗. Health Effects of Vitamin and Mineral Supplements (ผศ.พญ. ศานิต วิชานศวกุล)

ถ้ากินอาหารที่มีพลังงาน > ๑,๕๐๐ กิโลแคลอรีและกินได้หลากหลาย ไม่ต้องเสริมวิตามินและเกลือแร่ การเสริม Folic ในคนปกติ ทำให้เกิดมะเร็งลำไส้

คนที่ต้องมีความเสี่ยงที่จะขาด ธาตุเหล็ก แคลเซียม ไอโอดีน สังกะสี วิตามินเอ และกรดไขมันโอเมก้า๓ หญิงวัยหมดประจำเดือน มักจะขาดแคลเซียมและวิตามินดี ควรได้รับการแนะนำในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

ผู้สูงอายุควรเฝ้าระวังการขาดวิตามินบี๑๒ วิตามินดี แคลเซียม เหล็ก สังกะสี แนะนำประเมินการรับประทานอาหารโดยวิธี Food Frequency Questionnaire; FFQ

ผู้ที่กินอาหาร very low-carbs คือ กินคาร์โบไฮเดรต < ๑๓๐ กรัม/วัน เสี่ยงขาดวิตามินบี๑ โฟเลต วิตามินซี เหล็ก แมกนีเซียม แคลเซียม และไอโอดีน ควรได้รับวิตามินรวมและแร่ธาตุรวมเสริมอาหาร และให้เสริมเฉพาะสารอาหารตามอาการ หรืออาการแสดง เช่น ให้แมกนีเซียมเสริมอาหารหากมีอาการตะคริว

Vegan แบบไม่กินเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ไข่ และนม มักขาดวิตามินบี๑๒ บี๑ บี๓ ดี สังกะสี แคลเซียม และซีลีเนียม ควรได้รับวิตามินบี๑๒ เสริมอาหารร่วมด้วย

## ๘. How to Pick the Right Vitamins and Supplements for You (เภสัชกร นีรชร คุณลธารา)

ถ้าผลิตภัณฑ์เขียนที่ฉลากว่า “เสริมอาหาร” ปริมาณจะไม่เกิน DRI แต่ถ้าผลิตภัณฑ์ไหนไม่ได้เขียน แปลว่ามีปริมาณเกิน อาจทำให้เกิดพิษได้

PC-SPEs เป็นสมุนไพรที่มักจะเคลมว่าช่วยรักษามะเร็งต่อมลูกหมาก  
 L-carnitine สามารถสร้างได้ในร่างกายหรือหากินจากอาหารได้ เป็นตัวนำ Fatty acid ไปสลาย หาก  
 กินในปริมาณมากจะเกิดพิษ คือ คลื่นไส้ อาเจียน กล้ามเนื้ออ่อนแรง  
 ข้าวฮีสต์แดง พบสารเจือปน Citrinin เป็น Mycotoxin  
 สามารถดูหลักฐานเชิงประจักษ์ได้ใน website ต่อไปนี้

๑. Natural Medicines
๒. Consumer Lab
๓. NIH National Center for Complementary and Integrative Health Herb Fact  
 Sheets
๔. NIH MedlinePlus Herbs and Supplements Directory
๕. NIH Office of Dietary Supplements
๖. NIH Office of Dietary Supplements Dietary Supplement Label Database

LONGEVITY: อายุยืนยาวแบบมีสุขภาพดี

**๙. Consequences of Malnutrition in Surgical Patients (นพ.วินัย อึ้งพินิจพงศ์)**

ตำแหน่งของมะเร็งที่มีความชุกของ malnutrition สูงสุด คือ Upper digestive ร้อยละ ๔๙.๕ Head  
 and neck ร้อยละ ๔๕.๖ Lung ร้อยละ ๔๐.๒ และ Haematological ร้อยละ ๓๔.๒  
 สาเหตุ ๑. กินไม่พอ ๒. ต้องการมากขึ้น ๓. สูญเสีย  
 การสูญเสียมวลกล้ามเนื้อเป็นตัวทำนาย malnutrition  
 Prehabilitation คือ การทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

**๑๐. Malnutrition in Cancer Patients (นพ.เลื่องยศ ทองเที่ยง)**

มะเร็ง มีลักษณะ ๑. เซลล์ที่ไม่สามารถควบคุมการเจริญเติบโตได้ ๒. ไม่ตาย ๓. ไปกดเบียดอวัยวะ  
 ข้างเคียง ๔. แพร่กระจายไปอวัยวะอื่น ๆ ๕. ตัวมะเร็งสามารถหลบหลีกภูมิคุ้มกันร่างกายได้

**๑๑. How to Close the Nutritional Gap in Surgical Cancer Patient (ผศ. พญ. ดร.ณิวัลย์ วโรดม  
 วิจิตร)**

Prehabilitation การบอกว่าคนไข้จะเจออะไรในกระบวนการรักษาทำให้คนไข้เห็นภาพและเตรียมใจ  
 มากกว่าบอกว่าไม่เป็นไร สู้ ๆ

สารมะเร็ง HIF เป็นสารที่ทำให้ร่างกายคิดว่าไม่มีออกซิเจน ทำให้ร่างกายสลายสารโมเลกุลของอาหาร  
 แบบไม่ใช้ออกซิเจน ไม่เข้าไมโทคอนเดรีย ทำให้ได้พลังงานน้อย กินก็จะสลายเร็ว ไม่มีการสะสม

Nutrition requirements	ESMO ๒๐๒๐	ESPEN ๒๐๒๑
Calorie	๒๕ – ๓๐ kcal/kg BW/d	๒๕ – ๓๐ kcal/kg BW/d
Protein	ไม่ต่ำกว่า ๑.๒ กรัม/kg BW/d	๑ – ๑.๕ กรัม/kg BW/d
	แนะนำให้เสริม ONSs	แนะนำให้เสริม ONSs

ESMO: European Society for Medical Oncology, ESPEN: European Society for Clinical Nutrition  
 and Metabolism

## ๑๒. Eating Behavior, Self-Care, and Body Image (อ.ดร. ฐนิต วิจิจจะกุล)

เวลาแนะนำผู้ป่วยให้แนะนำให้กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพเพิ่ม แทนที่จะแนะนำให้เข้างดอาหารบางชนิด เนื่องจากคนเราไม่ได้กินอาหารได้ตลอดเวลา และการที่แนะนำให้เขากินอาหารเพิ่มให้ความรู้สึกที่อยากทำมากกว่าการให้งดอาหาร

## ๑๓. Nutrition in Dermatology and Aesthetics (อ. พญ. วราวุฒิ อมรภิญโญ)

Photo-aging ทำให้ผิวอมเหลืองจากอีลาสติน มีร่องริ้วรอยลึกกว่าคนที่ไม่ได้โดนแสงแดด เกิดสิ่วุดตัน และรังสี UVA ทำให้เกิดมะเร็ง

ผิวหนังสุดเรียกว่าชั้น Keratinocytes เส้นเลือดมาเลี้ยงไม่ถึง สารอาหารจึงมาไม่ถึงชั้นผิวนี้จึงจำเป็นต้องใช้ Skin care สารสำคัญที่ต้องมีใน Skin care คือ Retinoic acid Vitamin C Glycolic acid (กลุ่มผลัดเซลล์ผิว) และ Peptides เนื่องจากคล้ายกับ NMFs ที่เคลือบอยู่บนสุดของชั้นผิว เมื่ออายุมากขึ้น cholesterol ผิวลดลง มีค่า pH สูงขึ้น ค่า pH ผิวปกติ คือ ๔.๕ - ๕.๕ จึงต้องใช้ผลิตภัณฑ์ที่มี pH-balance (๔.๕ - ๕.๕)

Collagen จะเสื่อมสลายตั้งแต่อายุ ๒๕ ปีขึ้นไป การเสริม Hydrolyzed Collagen จากปลาจะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ยืดหยุ่น แต่ไม่ช่วยเรื่องริ้วรอย

กันแดดแบบรับประทาน ทำจากสาร PLE เป็น Antioxidants เหมาะกับคนที่ไวต่อแสงแดด ผู้ป่วยสะเก็ดเงิน คนเป็นฝ้า แต่ต้องใช้ควบคู่กับครีมกันแดดแบบทา

### ๒.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

ต่อตนเอง ได้พัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มพูนสมรรถนะในการบริหารจัดการด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคภายใต้แนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต มีความรู้ความเข้าใจต่อแนวทางปฏิบัติเฉพาะโรคต่างๆ ที่ทันสมัย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการให้โทษนบำบัดสำหรับผู้ป่วยเฉพาะโรค


ต่อหน่วยงาน นำนวัตกรรมอาหารสุขภาพ อาหารเฉพาะโรค อาหารทางการแพทย์ ไปใช้ในการปฏิบัติงาน และเผยแพร่ทั้งในการป้องกันและรักษาโรคได้อย่างเป็นระบบ

### ส่วนที่ ๓ ปัญหา / อุปสรรค

เนื่องด้วยเนื้อหาในงานประชุมมีหลายหัวข้อที่นำเสนอในช่วงเวลาเดียวกัน จึงต้องเลือกฟังบรรยายเพียงหัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง ทำให้รับฟังบรรยายได้ไม่ครบทุกหัวข้อที่มีการนำเสนอ

### ส่วนที่ ๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

การประชุมวิชาการแห่งชาติเกี่ยวข้องกับงานด้านฝ่ายโภชนาการโดยตรง เหมาะแก่การส่งนักโภชนาการและโภชนาการหมุนเวียนไปเพิ่มพูนความรู้ใหม่ๆ เป็นประจำทุกปี และขอขอบคุณหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่ได้อนุมัติให้ข้าพเจ้าเข้าร่วมในการประชุมครั้งนี้

ลงชื่อ..........ผู้รายงาน

(นางสาวภาพร คล่องกิจเจริญ)

นักโภชนาการชำนาญการ

โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์



ส่วนที่ ๕      ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชา

.....สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการประชุม เกี่ยวกับการบริหารจัดการด้านส่งเสริมสุขภาพ  
และป้องกันโรคภายใต้แนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต นำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการให้โภชนบำบัดสำหรับ  
ผู้ป่วยเฉพาะโรค.....

ลงชื่อ..........ผู้บังคับบัญชา  
(นายพรเทพ แซ่เอ็ง)  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

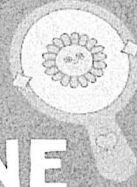
QR code เอกสารการประชุม







# 6 WAYS TO LIFESTYLE MEDICINE



## เวชศาสตร์วิถีชีวิต



โครงการประชุมวิชาการสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยครั้งที่ 44 ประจำปี 2567



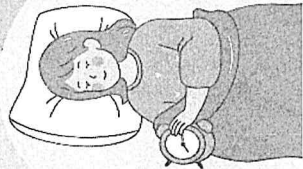
Well done!

### EAT WELL

เน้นกินในปริมาณที่เหมาะสม สะอาด ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ กินอย่างมีความสุข

### GET REGULAR EXERCISE

มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม

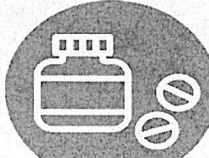


### GET ENOUGH SLEEP

นอนหลับอย่างมีคุณภาพ

### MANAGE STRESS

ควบคุมความเครียดและจัดการด้านอารมณ์



หลีกเลี่ยงสาร/วัตถุที่เป็นอันตราย

การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หรือมีการเชื่อมโยงกับสังคม



Good Job!

1. ให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและดีเยี่ยม
2. พัฒนาระบบด้านอาหารและโภชนาการให้สอดคล้องกับแนวทางการดูแลสุขภาพแบบเวชศาสตร์วิถีชีวิต
3. เข้าใจและพัฒนาศักยภาพการบริหารจัดการอาหารในบริบทต่าง ๆ

นางสาวกภาพร คล่องกิจเจริญ นักโภชนาการชำนาญการ  
โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์