



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โทร. 0 3410 9300 ต่อ 3565

ที่ พยบ. 2494/2562

วันที่ 19 พฤศจิกายน 2562

เรื่อง รายงานผลการอบรม การสัมมนา และการประชุมฯ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

ตามคำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมที่พยบ2201/2562 ลงวันที่ 7 ตุลาคม 2562

เรื่อง อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพสมอง สถานที่ ห้องสยามมงกุฎราชกุมาร อาคารเฉลิมพระเกียรติবারมี 50 ปี แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย จังหวัด กรุงเทพฯ ระหว่างวันที่ 14 -15 พฤศจิกายน 2562 มีกำหนด 2 วัน นั้น

ข้าพเจ้าขอรายงานผลการอบรม สัมมนาประชุม ดังต่อไปนี้

- 1.ชื่อเรื่อง (การอบรม สัมมนา ประชุมปฏิบัติการ) เรื่อง อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพสมอง
- 2.ผู้จัด วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร ชมรมโภชนวิทยามหิดล
- 3.สถานที่ อาคารเฉลิมพระเกียรติবারมี 50 ปี แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย จังหวัด กรุงเทพฯ
- 4.หน่วยงานที่เข้าร่วม (การอบรม สัมมนา ประชุมปฏิบัติการ) แพทย์ พยาบาล บุคลากรทางด้านสุขภาพ ทั้งภาครัฐและเอกชน
- 5.จุดมุ่งหมายของการจัดในครั้งนี้ เพื่อนำเสนอผลการวิจัยที่ทันสมัย และองค์ความรู้ใหม่ๆทางด้านโภชนาการ
- 6.หัวข้อในการอบรม สัมมนา ประชุมฯ

1. บทบาทบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขต่อการส่งเสริมสุขภาพสมองที่ดีกับการพัฒนาประเทศ

2. Stop Neurodegeneration

3. Quality sleep in adolescence to centenary

7.สรุปเนื้อหาในแต่ละหัวข้อ

1.บทบาทบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขต่อการส่งเสริมสุขภาพสมองที่ดีกับการพัฒนาประเทศ
การเป็นแบบอย่างที่ดีนำไปปฏิบัติให้ถูกต้องเหมาะสม และให้คำแนะนำแก่ผู้รับบริการได้จะส่งผลทำให้คุณภาพชีวิตทุกช่วงวัยมีคุณภาพ ลดภาระในวัยชราและทำให้ประชาชนของชาติมีสุขภาพที่แข็งแรง ตามหลัก อ ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และสุดท้าย การออกจากแนวคิดเดิม แนวคิดของการดูแลรักษาคนเรานั้น ต้องเปลี่ยนจากแนวคิดของการรักษาเมื่อเกิดโรคไปเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรค การชะลอวัยและการฟื้นฟูสุขภาพ ซึ่งจะนำไปสู่สุขภาพสมองที่ดีแบบองค์รวม พุดง่ายๆ ก็คือต้องเปลี่ยนแนวคิดจาก ILLNESS ไปเป็น WELLNESS นั่นเอง และเปลี่ยนแนวคิดจาก Dying well เป็น Living well

การทำสมาธิ สามารถช่วยให้สมองได้มีพัฒนาการที่ดี ได้พักผ่อน สมาธิ ช่วยให้ความจำดีและสมองทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สมุนไพรที่ช่วยพัฒนาและลดความเสี่ยงของสมอง สำหรับสมุนไพร ได้แก่ ขมิ้นชัน แปะก๊วย หลู่ฮวาน ชิง ส้มแขก อบเชย

2. Stop Neurodegeneration treatment of Parkinson's disease โดยการพัฒนายาที่สามารถ
ซึมผ่านผิวหนังได้ดีขึ้น

3. Quality sleep in adolescence to centenary การนอนหลับในวัยรุ่นมีความสำคัญต่อการเรียน
รู้ ดังนั้น ในวัยรุ่นควรนอนหลับอย่างน้อย 8-10 ชั่วโมง

8.ประโยชน์ที่ได้รับและแนวทางที่จะนำมาปรับปรุงงานใหม่ในหน่วยงาน

1. การพัฒนาการเรียนการสอนและการพัฒนานักศึกษา
2. พัฒนาแนวทางการทำผลงานวิชาการที่ทันสมัย
3. การนำใช้ข้อมูลในการให้บริการแก่ผู้รับบริการในเขตพื้นที่นเทศนักศึกษา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ



(อาจารย์ศิริพร ฉายาทับ)

อาจารย์


19 พ.ย. 62 เวลา 22:04:42 Non-PKI Server Sign

Signature Code : QgBBA-EQAMg-A3ADM-AQQBE

ความเห็น/ข้อสั่งการที่ 1

เรียนอธิการ

เพื่อโปรดอนุญาตให้ประชาสัมพันธ์



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วริยา จันทร์ขำ)

รองคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

20 พ.ย. 62 เวลา 21:35:28Non-PKI Server Sign

Signature Code : MgA0A-DYANw-AxADc-AMQA1

ความเห็น/ข้อสั่งการที่ 2

ทราบ นำขึ้นเว็บ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.หทัยชนก บัวเจริญ)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

20 พ.ย. 62 เวลา 23:04:34Non-PKI Server Sign

Signature Code : OAAwA-DcAMQ-A3ADc-AMwBE