

ที่ พบว.๖๗๐๐/๐๐๙

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก  
เลขที่ ๕๕๕๐  
วันที่ ๑๕ ก.ย. ๒๕๖๒  
เวลา.....น.

วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๒

กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล  
เลขที่ ๒๑๘๗  
วันที่ ๑๖ ก.ย. ๒๕๖๒  
เวลา ๑๖:๑๑ น.

เรื่อง ขอเชิญส่งบุคลากรเข้าร่วมอบรม และขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์โครงการอบรม  
หลักสูตรวิถีชีวิตาเวชศาสตร์ (Lifestyle Medicine) รุ่นที่ ๔

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดตาก

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑) รายละเอียดโครงการหลักสูตรวิถีชีวิตาเวชศาสตร์ (Lifestyle Medicine) รุ่นที่ ๔

ด้วยสถาบันแพทย์แผนบูรณาการและเวชศาสตร์ชะลอวัย มหาวิทยาลัยรังสิต ได้จัดการอบรม  
หลักสูตรวิถีชีวิตาเวชศาสตร์ (Lifestyle Medicine) รุ่นที่ ๔ ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ระหว่างวันที่ ๒๘  
กันยายน ๒๕๖๒ - วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๒ ณ มหาวิทยาลัยรังสิต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนธรรมดา  
เป็นหมอดูแลตนเองและครอบครัว ภายใต้แนวคิด ลดการใช้ยา ด้วยการบูรณาการแห่งปัญญา เพื่อการ  
รักษาโรค

ในการนี้สถาบันแพทย์แผนบูรณาการและเวชศาสตร์ชะลอวัย มหาวิทยาลัยรังสิต ได้พิจารณาเห็นว่า  
หลักสูตรดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรทางการแพทย์ จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านและบุคลากรในสังกัด  
ของท่านเข้าร่วมอบรมในหลักสูตรฯ ดังกล่าว พร้อมทั้งขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์โครงการอบรมฯ  
ไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้สามารถสอบถามรายละเอียดในการสมัคร โทร ๐๖๑-๙๕๐-๖๖๖๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์บุคลากรที่สนใจเข้าร่วมอบรมด้วย จักขอบคุณยิ่ง

เรียน นพ.สสจ.

- เพื่อโปรดทราบ
- แจ้ง รพ.ทุกแห่ง
- แจ้ง สสอ.ทุกแห่ง
- ประชาสัมพันธ์ในเว็บไซต์

๑๘ กย. ๖๒

ขอแสดงความนับถือ



(อาจารย์ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์)

คณบดีสถาบันแพทย์แผนบูรณาการและเวชศาสตร์ชะลอวัย

สถาบันแพทย์แผนบูรณาการและเวชศาสตร์ชะลอวัย

โทรศัพท์ ๐๒-๙๙๗๒๒๐๐ ต่อ ๓๒๔๒ , ๐๙๑-๔๐๑๙๙๔๕

โทรสาร ๐๒-๙๙๗๒๒๐๐ ต่อ ๓๒๔๕

-๑๕๓  
๐๑๙

(นายทิน สิทธิกัน)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
รักษาราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดตาก

RECEIVED  
GENERAL INVESTIGATIVE  
DIVISION  
FEDERAL BUREAU OF  
INVESTIGATION  
U. S. DEPARTMENT OF  
JUSTICE  
WASHINGTON, D. C.

RECEIVED  
GENERAL INVESTIGATIVE  
DIVISION  
FEDERAL BUREAU OF  
INVESTIGATION  
U. S. DEPARTMENT OF  
JUSTICE  
WASHINGTON, D. C.

SEARCHED

SERIALIZED

INDEXED

FILED

111  
10



## หลักสูตรวิถีชีวาเวชศาสตร์ (Lifestyle Medicine)

### หลักการและเหตุผล

สังคมไทยในปัจจุบันนี้ได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและจะเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับแนวโน้มสังคมผู้สูงอายุของโลก ซึ่งทำให้เกิดการเสื่อมและถดถอยของสมรรถภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และผลสะสมของพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมของประชาชนในปัจจุบันก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable diseases : NCDs) เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วนลงพุง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ เป็นต้น จากผลการสำรวจสุขภาพคนไทยโดยการตรวจร่างกาย พบว่าประชากรไทยป่วยด้วยโรค NCDs ถึง 14 ล้านคน เสียชีวิตกว่า 300,000 คนต่อปี และคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในทุกๆปี ซึ่งภาวะดังกล่าว มักนำมาซึ่งภาวะทุพพลภาพในที่สุด ทำให้มีภาวะพึ่งพิงในการดำรงชีวิตและต้องการได้รับการดูแลจากบุคคลในครอบครัวหรือสังคมต่อไป

ดังนั้นทางสถาบันแพทย์แผนบูรณาการและเวชศาสตร์ชะลอวัย มหาวิทยาลัยรังสิต ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการเกิดโรคติดต่อไม่เรื้อรัง(NCDs) และโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตต่างๆ ทางสถาบันจึงได้จัดตั้งหลักสูตรอบรม Lifestyle Medicine เพื่อปรับพฤติกรรมและวิถีชีวิตให้ถูกต้อง ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค มุ่งเน้นให้ประชาชนหรือคนในครอบครัวเป็นหมอสามารถดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองได้ โดยการสร้างความรู้ด้านสุขภาพให้ประชาชนทั่วไป ได้เรียนรู้ที่จะป้องกันดูแลตัวเองและครอบครัวในเบื้องต้น และแบ่งเบาภาระของระบบสาธารณสุข ทำให้เกิดทักษะทั้งในระดับบุคคลและครอบครัวในการวิเคราะห์ สามารถจัดการความเสี่ยง ภัยสุขภาพ และก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยของประเทศไทยได้อย่างมีคุณภาพ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนสามารถเป็นหมอดูแลตนเองและครอบครัวได้ทั้งในภาวะปกติและภาวะฉุกเฉิน
2. เพื่อให้ประชาชนสามารถประเมินความเสี่ยงของภัยสุขภาพได้
3. เพื่อให้ประชาชนสามารถปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน บำบัดและฟื้นฟูโรคหรืออาการเบื้องต้นได้ด้วยวิธีการแพทย์บูรณาการ
4. เพื่อให้ประชาชนและบุคลากรทางการแพทย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



หลักสูตรวิถีชีวาเวชศาสตร์ (Lifestyle Medicine) รุ่นที่ 4  
วันที่ 28 กันยายน 2562 – วันที่ 1 ธันวาคม 2562  
อาคาร Student Center ห้อง 6-200 เวลา 9.00-16.00 น.

- วันเสาร์ที่ 28 กันยายน 2562  
เรื่อง พื้นฐาน "กัญชาเวชศาสตร์" สำหรับประชาชน  
โดย อาจารย์ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์  
พท.ป.แวงสะมิ้ง แวงหะ
- วันอาทิตย์ที่ 29 กันยายน 2562  
เรื่อง แพทย์ทางเลือกในยุคปัจจุบัน  
โดย นายแพทย์เทวีฎฐ์ ธานีรัตน์
- วันเสาร์ที่ 5 ตุลาคม 2562  
เรื่อง สมุนไพรประจำบ้านเบื้องต้น และ ตำรับยาไทยที่มี "กัญชา" เข้าร่วม  
โดย พท.ป.ฉัตรวิเศษย์ พวงมาลัย
- วันอาทิตย์ที่ 6 ตุลาคม 2562  
เรื่อง บูรณาการโภชนาการบำบัด และ โภชนาบำบัดจากงานวิจัย  
โดย อาจารย์ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์
- วันอาทิตย์ที่ 20 ตุลาคม 2562  
เรื่อง การสืบค้นข้อมูลยุค 4.0  
โดย อาจารย์ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์
- วันอาทิตย์ที่ 27 ตุลาคม 2562  
เรื่อง การประยุกต์การแพทย์แผนไทยในชีวิตประจำวัน  
โดย นายแพทย์ชวีญชัย วิศิษฐานนท์
- วันอาทิตย์ที่ 3 พฤศจิกายน 2562  
เรื่อง การบริหารภูมิคุ้มกัน  
โดย อาจารย์ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์
- วันอาทิตย์ที่ 10 พฤศจิกายน 2562  
เรื่อง ธรรมชาติบำบัด  
โดย พท.ป.กรรณิการ์ จิตต์ศรัทธา
- วันอาทิตย์ที่ 3 พฤศจิกายน 2562  
เรื่อง ภูมิปัญญาไทยกับการนวดปรับสมดุลในครอบครัว  
โดย พท.จิตรา ปลอดอักษร
- วันอาทิตย์ที่ 10 พฤศจิกายน 2562  
เรื่อง การบูรณาการอดอาหารล้างพิษ, Detox  
โดย อาจารย์ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์  
พท.ป.แวงสะมิ้ง แวงหะ
- วันอาทิตย์ที่ 10 พฤศจิกายน 2562  
เรื่อง กดจุดแก้อาการเบื้องต้น  
โดย พท.ป.แวงสะมิ้ง แวงหะ





ใบสมัครหลักสูตรวิธีชีวะเวชศาสตร์ (Lifestyle Medicine) รุ่นที่ 4

1. ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....ชื่อสกุล.....  
เบอร์โทร.....e-Mail.....
2. ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....ชื่อสกุล.....  
เบอร์โทร.....e-Mail.....
3. ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....ชื่อสกุล.....  
เบอร์โทร.....e-Mail.....
4. ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....ชื่อสกุล.....  
เบอร์โทร.....e-Mail.....
5. ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....ชื่อสกุล.....  
เบอร์โทร.....e-Mail.....
6. ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....ชื่อสกุล.....  
เบอร์โทร.....e-Mail.....
7. ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....ชื่อสกุล.....  
เบอร์โทร.....e-Mail.....

**ชำระค่าลงทะเบียน**

ท่านละ 35,000.00 บาท

ธนาคารทหารไทย สาขาเมืองเอก

ชื่อบัญชี สถาบันรังสิตวิทยาลัย ม.รังสิต

เลขบัญชี 099-2-491365 ประเภท ออมทรัพย์

**ติดต่อ/ประสานงาน**

โทร..061-950-6666 สถาบันแพทย์แผนบูรณาการและเวชศาสตร์ชะลอวัย