



สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน  
Thai Association of Diabetes Educators

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด...  
พระนครศรีอยุธยา  
รับเลขที่ ๕๓๓/๙๘  
วันที่ ๕ ก.ค. ๒๕๖๖  
เวลา ๑๕.๓๐ น.

ที่ สผบ.234/2566

วันที่ 27 มิถุนายน 2566

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมอบรมระยะสั้น เรื่อง “Diabetes and sleep”  
เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด / สาธารณสุขอำเภอ / ผู้อำนวยการโรงพยาบาล  
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการอบรมหลักสูตรระยะสั้น เรื่อง Diabetic and sleep (Virtual meeting)

กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ  
เลขที่ ๖๗๒/๖๖  
วันที่ ๕/๗/๖๖  
เวลา ๑๑.๐๐ น.

ด้วยสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน ได้กำหนดจัดการอบรมระยะสั้น โดยเป็นการอบรมแบบ (Virtual meeting) โดยจะจัดขึ้นในวันศุกร์ที่ 18 สิงหาคม 2566 ในหัวข้อเรื่อง “ Diabetic and sleep ” ด้วยโรคเบาหวาน เป็นโรคไม่ติดต่ออันเนื่องมาจาก พันธุกรรม พฤติกรรมในการใช้ชีวิต คุณภาพการนอนหลับ ขาดการออกกำลังกาย มีดัชนีมวลกายที่เกินมาตรฐาน ปัจจัยเหล่านี้นำมาซึ่งภาวะความผิดปกติของเมแทบอลิซึม ภาวะดื้ออินซูลิน และโรคเบาหวานในที่สุด จากงานวิจัยพบว่าคุณภาพของการนอนที่ไม่ดี โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานเป็นกะ นอนดึกตื่นสาย ซึ่งเป็นรูปแบบการใช้ชีวิตที่สวนทางกับนาฬิกาชีวิต หรือผู้ที่นอนน้อย นอนไม่หลับ ปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดความผิดปกติของเมแทบอลิซึมในร่างกาย ปัจจุบันมีสถิติของผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนสูงขึ้น เช่น ผู้ที่นอนกรนหรือมีภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อระบบการหายใจและระดับออกซิเจนในเลือด ระดับออกซิเจนในเลือดที่น้อยจะส่งผลต่อการเกิดภาวะดื้ออินซูลินและเป็นโรคเบาหวานในที่สุด

สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน ตระหนักถึงความสำคัญของคุณภาพการนอนที่มีผลต่อภาวะเบาหวาน จึงได้กำหนดจัดการประชุมระยะสั้น เรื่อง “Diabetes and Sleep” วันศุกร์ที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2566 เวลา 08.00 - 13.10 น. ในรูปแบบ Virtual meeting เพื่อให้สมาชิกและผู้สนใจได้เรียนรู้ความรู้ที่ทันสมัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการนอนที่ไม่ดีกับความผิดปกติของเมแทบอลิซึมและการเกิดโรคเบาหวาน โปรตุตุรายละเอียดของโครงการ (ตามเอกสารแนบ) และสามารถติดตามข้อมูลข่าวสารการอบรมของสมาคมฯผ่านทาง Website WWW.thaide.org หรือแอดไลน์ไปที่ Line Official ตาม QR Code ด้านล่างนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดประชาสัมพันธ์และพิจารณาบุคลากรเข้าร่วมการอบรมในโครงการดังกล่าว จักขอบคุณยิ่ง

เรียน หัวหน้ากลุ่มงาน.....  
ดำเนินการ

(นางสาววรสนา ตันตโยทัย)

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (สาธารณสุขจังหวัด) ปฏิบัติราชการกรมสุขภาพ  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๕ ก.ค. ๒๕๖๖

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.วรสนา ตันตโยทัย)

นายกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

คุณพิชิต  
ดาใจเมฆ

๕ ก.ค. ๖๖



ผู้ประสานงาน : นางสาววรรณกมล พลชาติ เจ้าหน้าที่สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

โทรศัพท์ 02-348-7071 หรือ 089-898-6667 โทรสาร 0-2348-7070 E-mail : thaide1998@yahoo.th

การอบรมระยะสั้น สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

วันที่ 18 สิงหาคม 2566 เวลา 08.00-13.10 น.

เรื่อง “Diabetes and Sleep”

Virtual conference

\*\*\*\*\*

### หลักการและเหตุผล

จำนวนผู้เป็นเบาหวานเพิ่มสูงขึ้นทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทย โรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่ออันเนื่องมาจากพันธุกรรม พฤติกรรมในการใช้ชีวิต คุณภาพการนอนหลับ ขาดการออกกำลังกาย มีดัชนีมวลกายที่เกินมาตรฐาน ปัจจัยเหล่านี้นำมาซึ่งภาวะความผิดปกติของเมแทบอลิซึม ภาวะดื้ออินซูลิน และโรคเบาหวานในที่สุด

งานวิจัยพบว่าคุณภาพของการนอนที่ไม่ดี โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานเป็นกะ นอนดึกตื่นสาย ซึ่งเป็นรูปแบบการใช้ชีวิตที่สวนทางกับนาฬิกาชีวิต หรือผู้ที่นอนน้อย นอนไม่หลับ ปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดความผิดปกติของเมแทบอลิซึมในร่างกาย ปัจจุบันมีสถิติของผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนสูงขึ้น เช่น ผู้ที่นอนกรนหรือมีภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน ซึ่งจะส่งผลต่อระบบการหายใจและระดับออกซิเจนในเลือด ระดับออกซิเจนในเลือดที่น้อยจะส่งผลต่อการเกิดภาวะดื้ออินซูลินและเป็นโรคเบาหวานในที่สุด

สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน ตระหนักถึงความสำคัญของคุณภาพการนอนที่มีผลต่อภาวะเบาหวานจึงได้กำหนดจัดการประชุมระยะสั้นในวันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2566 ในหัวข้อเรื่อง “Diabetes and Sleep” ในรูปแบบ Virtual meeting โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกและผู้สนใจได้เรียนรู้ความรู้ที่ทันสมัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการนอนที่ไม่ดีกับความผิดปกติของเมแทบอลิซึมและการเกิดโรคเบาหวาน รวมทั้งปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการนอน เช่น คุณภาพของการนอน การนอนกับนาฬิกาชีวิต การนอนกรน และการนอนไม่หลับ เป็นต้น

การจัดประชุมดังกล่าวมุ่งหวังให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มสมาชิกของสมาคมฯ ซึ่งเป็นกลุ่มสหสาขาวิชาชีพทั่วประเทศ เป็นการช่วยกระตุ้น เต็มพลัง และเสริมแนวความคิดใหม่ ๆ อันจะก่อประโยชน์ต่องานที่รับผิดชอบในการดูแลผู้เป็นเบาหวานและครอบครัว

### วัตถุประสงค์

ภายหลังสิ้นสุดการประชุม ผู้เข้าร่วมประชุม

1. มีความรู้ในเรื่องความสัมพันธ์ของการนอนหลับที่ผิดปกติและภาวะความผิดปกติของเมแทบอลิซึม
2. มีความรู้ในเรื่องความผิดปกติของการอุดกั้นระบบการหายใจส่วนบนที่ส่งผลต่อการนอนและการดื้ออินซูลิน
3. มีความรู้ในเรื่องการปฏิบัติตัวเพื่อสร้างการนอนที่มีคุณภาพ

### กิจกรรม

ประกอบด้วยการบรรยาย อภิปราย เกี่ยวกับเรื่องคุณภาพของการนอนที่ส่งผลต่อโรคเบาหวาน ภาวะการนอนกรนที่ส่งผลต่อความผิดปกติของเมแทบอลิซึมและการรักษา การรักษาภาวะนอนไม่หลับด้วยเทคนิค cognitive behavioral therapy และการทำงานเป็นกะและคุณภาพของการนอน โดยทีมวิทยากรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านที่เกี่ยวข้องกับการนอน เพื่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความรู้ในกลุ่มสมาชิก

## ผู้เข้าร่วม

ประกอบด้วยสมาชิกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานและผู้สนใจ สหสาขาวิชาชีพ เช่น แพทย์ พยาบาล เภสัชกร นักกายภาพบำบัด นักโภชนาการ นักกำหนดอาหาร นักสุขศึกษา นักวิชาการสาธารณสุข และผู้สนใจอื่น ๆ จำนวนประมาณ 1,000 คน

## ค่าลงทะเบียน

สมาชิกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน ไม่เสียค่าใช้จ่าย (จำกัดจำนวน 700 คน)

บุคคลทั่วไป 500 บาท

การประชุมแบบ virtual สามารถร่วมประชุม online ในวันที่มีการบรรยาย และสามารถรับฟังและการบรรยายย้อนหลังได้เป็นเวลา 3 เดือนหลังจากนั้น

## สถานที่ในการจัดการประชุม

ถ่ายทอดสด ณ ห้องประชุมสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน ชั้น 16 โรงพยาบาลเทพธารินทร์

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้ที่ทันสมัยเกี่ยวกับการนอนและภาวะเบาหวาน และเกิดแรงบันดาลใจในการนำความรู้ไปใช้พัฒนาการทำงานในหน่วยบริการสุขภาพของตนให้ดียิ่งขึ้น

## หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

## แบบฟอร์มการสมัคร

ท่านสามารถสแกน QR code ด้านล่างนี้เพื่อสมัครเข้าอบรม



หมายเหตุ : โอนเงินเข้าบัญชี “สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน” ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาพระราม 4 (อาคารสิรินรัตน์) ประเภทออมทรัพย์ เลขที่ 096-228-242-1 (เมื่อท่านชำระเงินเรียบร้อยแล้วส่งสำเนาการชำระเงินมาที่ E-MAIL : thaide1998@yahoo.co.th)

ติดต่อผู้ประสานงาน : นางสาววรรณกมล พลชาติ โทรศัพท์ : 02-348-7071, 089-898-6667

E-MAIL : thaide1998@yahoo.co.th หรือ line @049lrcca

กำหนดการอบรมระยะสั้นครั้งที่ 2 พ.ศ. 2566

Theme “Diabetes and Sleep”

วันศุกร์ที่ 18 สิงหาคม 2566

รูปแบบการประชุม virtual meeting สามารถเข้าฟังประชุมย้อนหลังได้ 90 วัน

เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
08.00-08.20 น.	รับชมลิงก์วิดีโอหัวข้อที่น่าสนใจของสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน และ virtual booth	
08.20-08.30 น.	พิธีเปิด	ผศ.ดร.วัลลา ตันตโยทัย นายกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน
08.30-09.15 น.	Sleep health and glucose metabolism	ศ.พญ.สิริมนต์ รวิตรีกุล ประเทืองธรรม
09.15-10.00 น.	Sleep disordered breathing	รศ.พญ.นฤชา จิรกาลวสาน
10.00-10.15 น.	Break	
10.15-11.00 น.	Insomnia: cognitive behavioral therapy	ผศ.พญ.ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล
11.00-11.30 น.	Shift work and sleep	อ.พญ.ปุณทริภิก ศรีสวาท
11.30-12.15 น.	Sponsor symposium I	บริษัท เอไอ (ประเทศไทย) มาร์เก็ตติ้ง จำกัด
12.15-13.00น.	Sponsor symposium II	บริษัท เรสท์ เมดิคอล (ประเทศไทย) จำกัด
13.00-13.10 น.	พิธีปิด	ผศ.ดร.วัลลา ตันตโยทัย นายกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน