



การอบรมเรื่อง การนอนหลับและนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพที่ยั่งยืนของมวลมนุษย

การผสมผสานระหว่างวิทยาศาสตร์พื้นฐานและการแพทย์

ระหว่างวันที่ 18-19 มกราคม 2567

ณ ห้องประชุม ศาสตราจารย์เกียรติคุณสิรินทร์ พิบูลนิยม

สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม

1. หลักการและเหตุผล

องค์ความรู้ด้านสมองเป็นสิ่งที่คนในสังคมได้ให้ความสนใจกันเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในส่วนของการทำงานอย่างไรให้สมองมีการพัฒนาเป็นปกติ และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ตลอดช่วงอายุขัย เพราะทุกกิจกรรม ทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ล้วนเกิดขึ้นจากการทำงานของสมองและระบบประสาททั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย การรับความรู้สึก การควบคุมการหลับและตื่น การควบคุมความหิวและความอิ่ม การแก้ไขปัญหา การวางแผน การตัดสินใจ การควบคุมอารมณ์ ฯลฯ นอกจากนี้ความผิดปกติในการทำงานของสมองยังเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ปัญหาหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นพัฒนาการล่าช้าในเด็ก ปัญหาในการเรียนรู้ เด็กพิเศษ ความบกพร่องในการเข้าสังคม รวมไปถึงการเกิดโรคทางระบบประสาท เช่น โรคสมองเสื่อมในวัยผู้ใหญ่ หรือโรคทางจิตเวช โดยการนอนหลับ ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลอย่างยิ่งต่อการทำงานของสมอง เนื่องจากระบบการต่างๆ ของสมอง รวมไปถึงระบบของร่างกายหลายชนิดจะเกิดขึ้นในช่วงการนอนหลับเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นการสร้างความจำระยะยาว การหลั่งฮอร์โมนต่างๆ ที่ส่งผลต่อการทำงานตามปกติของร่างกาย การกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในกำจัดเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอม เป็นต้น ดังนั้น การค้นคว้าวิจัยองค์ความรู้ด้านการนอนหลับจึงเป็นเรื่องที่แพทย์และนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกกำลังให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะการนอนหลับที่ดี ไม่เพียงแต่จะทำให้ตื่นขึ้นมาในตอนเช้าด้วยความสดชื่นเท่านั้น แต่ยังไปสู่การมีสุขภาพดี ปราศจากโรคร้าย และลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากความง่วงนอนด้วย

ศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของคนในยุคปัจจุบัน และนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพอีกมากมาย รวมถึงเป็นศาสตร์ที่กำลังเป็นที่สนใจอย่างมากในวงการวิชาการ มีพื้นที่สำหรับการวิจัยเปิดกว้าง จึงได้จัดการอบรมเรื่อง **การนอนหลับและนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพที่ยั่งยืนของมวลมนุษย** การผสมผสานระหว่างวิทยาศาสตร์พื้นฐานและการแพทย์ เพื่อมุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมการอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกลไกการควบคุมการนอนหลับและนาฬิกาชีวิต ความสำคัญของการนอนหลับสู่สุขภาพของมนุษย์ ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับโรคการนอนหลับที่พบบ่อย การตรวจการนอนหลับ ผลเสียของการนอนหลับที่ไม่เพียงพอต่อสุขภาพ วิทยาศาสตร์ของเมลาโทนิและการนำไปใช้ ผลด้านการเรียนรู้และความจำต่อการทำงานของสมอง ความเชื่อมโยงของการนอนหลับกับการทำงานของระบบอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็น การทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต ภูมิคุ้มกัน หรือโรคซึมเศร้า และความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับยาที่ออกฤทธิ์ต่อการนอนหลับ อันจะทำให้ผู้เข้าร่วมการอบรมสามารถนำความรู้ดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการทำวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับและนาฬิกาชีวิต และการนำไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีของตนเองและครอบครัว เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพสมองที่ดีต่อไป โดยการอบรมในครั้งนี้ได้ดำเนินการตามประกาศของสถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุลในหลักเกณฑ์และวิธีดำเนินการจัดประชุมทางวิชาการ พ.ศ. 2561

2. วัตถุประสงค์

2.1 ผู้เข้าร่วมการอบรมได้รับความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์พื้นฐานและเวชศาสตร์การนอนหลับ

2.2 ผู้เข้าร่วมการอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการส่งเสริมสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทั้งของตนเอง

และบุคคลใกล้ชิดได้

2.3 ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการนอนหลับที่มีต่อสุขภาพร่างกายและสมอง

3. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์ ร่วมกับ งานวิจัยและพัฒนานวัตกรรม สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล

4. เวลาและสถานที่ จัดขึ้นในระหว่างวันที่ 18-19 มกราคม 2567 ณ ห้องประชุม ศาสตราจารย์เกียรติคุณสิรินทร์ พิบูลนิมิต
สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

5. แนวทางการอบรม ภาคบรรยาย หลักการ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ

6. ผู้เข้ารับการอบรม

คณาจารย์และนักวิจัยด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ แพทย์และทันตแพทย์ด้านเวชศาสตร์การนอนหลับ เจ้าหน้าที่
ตรวจการนอนหลับ แพทย์และทันตแพทย์ทั่วไป นักจิตวิทยา พยาบาลและบุคลากรด้านสาธารณสุข หรือบุคคลทั่วไป

7. จำนวนผู้เข้ารับการอบรม

ในรูปแบบเข้าประชุม ณ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา จำนวน 50 ราย
ในรูปแบบประชุมออนไลน์ ประมาณ 50-100 ราย

8. ค่าลงทะเบียน

รายละเอียดดังนี้

8.1 ผู้เข้าอบรม ณ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา
ชำระค่าลงทะเบียน รายละเอียด 2,000 บาท อาหารกลางวัน 2 มื้อ และ อาหารว่าง 4 มื้อ

8.2 ผู้เข้าอบรมในรูปแบบออนไลน์ ชำระค่าลงทะเบียน รายละเอียด 1,500 บาท

9. รายชื่อวิทยากร

รองศาสตราจารย์ ดร.นัยพินิจ คชภักดี

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.ปิยะรัตน์ โกวิททรงพงศ์

ศาสตราจารย์ ดร.บัณฑิต เจตน์สว่าง

รองศาสตราจารย์ ดร.นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล

รองศาสตราจารย์ ดร. นพ.วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์

รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา มุกดา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุคนธา งามประมวญ

อาจารย์ ดร.จิราพร ปานมณี

อาจารย์ ดร.สิริประภา บุบผาหอม

วิทยากรรับเชิญ จากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

วิทยากรรับเชิญ จากมหาวิทยาลัย Tuebingen สหพันธ์รัฐเยอรมนี

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

10.1 ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการนอนหลับ การควบคุมการนอนหลับ นาฬิกาชีวิต และสามารถนำความรู้ดังกล่าวไปถ่ายทอดได้อย่างถูกต้อง

10.2 ผู้เข้าร่วมการอบรมสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

10.3 ผู้เข้าร่วมการอบรมสามารถนำองค์ความรู้ไปใช้ในการส่งเสริมสุขอนามัยการนอนหลับ อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพสมองที่ดี

11. ขั้นตอนการสมัครเข้าอบรม

11.1 ผู้ที่สนใจสามารถ สมัครออนไลน์ได้ที่ Website : www.mb.mahidol.ac.th

11.2 เจ้าหน้าที่จะแจ้งผลการสมัครให้ท่านทราบด้วย e-mail

11.3 เมื่อท่านได้รับการยืนยันสิทธิเข้าร่วมอบรม ให้ผู้สมัครโอนเงินค่าลงทะเบียนตามบัญชีที่แจ้งไว้

วิธีการจ่ายเงินค่าลงทะเบียน

บัญชีออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาศิริราช

ชื่อบัญชี “มหาวิทยาลัยมหิดล” เลขที่บัญชี 016-2-10322-3

11.4 สำเนาเอกสารการโอนเงิน หรือ scan หรือถ่ายรูปเอกสารการโอนเงินส่งมาให้

นางสาวชนิกานต์ บุญช่วย e-mail address : chanikarn.boo@mahidol.ac.th

11.5 เจ้าหน้าที่ส่ง e-mail ตอบรับเข้าร่วมประชุม กรุณาปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้แจ้งไว้

สถาบันฯ ขอสงวนสิทธิ์พิจารณาอนุญาตให้เข้าฟังบรรยายเฉพาะผู้ที่เกี่ยวข้องโดยตรงเท่านั้น และการตัดสินใจของสถาบันฯ ถือเป็นที่สุด ทั้งนี้ ห้ามผู้ใดทำซ้ำ ดัดแปลง หรือเผยแพร่ อาจมีความผิดตามกฎหมาย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ นางสาวชนิกานต์ บุญช่วย โทร 09 9245 1698 หรือ 02-4419003-6 ต่อ 1230

การลงทะเบียนจะเสร็จสมบูรณ์เมื่อได้ชำระเงินค่าลงทะเบียนและได้ส่งเอกสาร pay-in-slip มายังสถาบันฯ เรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุลขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินค่าลงทะเบียนทุกกรณี กรุณาตรวจสอบวัน เวลา และรายละเอียดการเข้าร่วมอบรมอีกครั้งก่อนชำระเงิน หหมดเขตรับสมัคร ภายในวันที่ 8 ธันวาคม 2566

12. ตารางจัดการอบรม

การอบรมเรื่องการนอนหลับและนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพที่ยั่งยืนของมวลมนุษย

ระหว่างวันที่ 18-19 มกราคม 2567

ณ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุลมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม

วันที่ 18 มกราคม 2567

8.00 – 9.00 น.	ลงทะเบียน
9.00 – 9.15 น.	พิธีเปิด
9.15 – 9.30 น.	บทนำสู่การอบรม “ทำไมการนอนหลับจึงสำคัญต่อชีวิตมนุษย์” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นพ.วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์
9.30 – 10.15 น.	ภาคบรรยาย ปาฐกถาเกียรติยศเรื่อง “การนอนหลับกับสุขภาพ องค์ความรู้และ ประสบการณ์การวิจัยด้านการนอนหลับ” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นัยพินิจ คชภักดี
10.15 – 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
หัวข้อใหญ่: กลไกระดับโมเลกุลของการนอนหลับและนาฬิกาชีวิต	
10.45 – 11.15 น.	ภาคบรรยาย ในหัวข้อ “ประสาทชีววิทยาของการควบคุมการหลับ-ตื่น” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา มุกดา
11.15 – 12.00 น.	ภาคบรรยาย ในหัวข้อ “นาฬิกาชีวิตและยีนควบคุมนาฬิกาชีวิต” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา มุกดา
พักรับประทานอาหารกลางวัน	
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
หัวข้อใหญ่: การผสมผสานระหว่างวิทยาศาสตร์พื้นฐานและวิทยาศาสตร์ทางคลินิก	
13.00 – 13.45 น.	ภาคบรรยาย ในหัวข้อ “การนอนหลับ ระบบภูมิคุ้มกัน และการทำงานของสมอง” โดย ศาสตราจารย์ ดร.บัณฑิต เจตน์สว่าง

หัวข้อใหญ่: เวชศาสตร์การนอนหลับ

13.45 – 14.15 น.	ภาคบรรยาย ในหัวข้อ “การนอนหลับในมนุษย์ จากวันแรกสู่วันสุดท้ายของชีวิต” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นพ.วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์
14.15 – 14.45 น.	ภาคบรรยาย ในหัวข้อ “โรคการนอนหลับที่พบได้บ่อย” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นพ.วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์
14.45 – 15.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง

หัวข้อใหญ่: การตรวจการนอนหลับ

15.00 – 15.15 น.	ภาคบรรยาย ในหัวข้อ “หลักของการตรวจการนอนหลับในมนุษย์” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นพ.วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์
------------------	--

- 15.15 – 15.45 น. ภาคบรรยาย ในหัวข้อ “ไบโอเซนเซอร์สำหรับใช้ประเมินการนอนหลับ”
โดย อาจารย์ ดร.สิรประภา บุปผาหอม
- 15.45 – 16.15 น. สังเกตการณ์และเยี่ยมชมห้องปฏิบัติการ ในหัวข้อ “การตรวจการนอนหลับด้วยเครื่อง
polysomnography” (เฉพาะผู้เข้าอบรมที่สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล)
โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นพ.วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์
- 16.15 – 16.30 น. สรุป และซักถาม
- วันที่ 19 มกราคม 2567**
- 9.00 – 9.45 น. ภาคบรรยาย ปาฐกถาเกียรติยศเรื่อง “วิทยาศาสตร์พื้นฐานของเมลาโทนิน สำหรับการ
นอนหลับ”
โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.ปิยะรัตน์ โกวิททรงศ์
- 9.45 – 10.15 น. ภาคบรรยาย ในหัวข้อ “การใช้เมลาโทนินอย่างเหมาะสม สำหรับผู้จะเดินทางไป
ต่างประเทศ” โดย อาจารย์ พญ.ชวนนท์ พิมลศรี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
- 10.15 – 10.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- หัวข้อใหญ่: การนอนหลับกับสุขภาพ**
- 10.30 – 11.00 น. ภาคบรรยาย ในหัวข้อ “การนอนหลับกับสุขภาพของหัวใจและหลอดเลือด”
โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุคนธา งามประมวญ
- 11.00 – 11.30 น. ภาคบรรยาย ในหัวข้อ “กลไกของการนอนหลับต่อการเกิดโรคซึมเศร้า”
โดย อาจารย์ นพ.จาดุรงค์ ศิริเกียรติทอง คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
- 11.30 – 12.00 น. ภาคบรรยาย เรื่อง “ผลร้ายของแสงต่อการนอนหลับ”
โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา มุกดา
- พักรับประทานอาหารกลางวัน**
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- หัวข้อใหญ่: เภสัชวิทยาของการนอนหลับ**
- 13.00 – 13.30 น. ภาคบรรยาย เรื่อง “กลไกการออกฤทธิ์ของยาที่มีผลต่อการนอนหลับ”
โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นพ.วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์
- 13.30 – 14.00 น. ภาคบรรยาย เรื่อง “การพัฒนาาใหม่ ๆ เพื่อรักษาภาวะนอนไม่หลับ”
โดย อาจารย์ ดร.จิราพร ปานมณี
- หัวข้อใหญ่: การนอนหลับกับการรู้คิดและความจำ**
- 14.00 – 14.45 น. ภาคบรรยาย เรื่อง “การนอนหลับกับการพัฒนาของสมองของเด็กและวัยรุ่น”
โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล
- 14.45 – 15.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 15.00 – 15.45 น. ภาคบรรยาย เรื่อง “การนอนหลับกับความจำ”
โดย ดร.อนรรฆ สว่างจิตร
มหาวิทยาลัย Tuebingen สหพันธ์รัฐเยอรมนี
- 15.45 – 16.00 น. สรุปการบรรยาย / พิธีปิด

หมายเหตุ: บรรยายเป็นภาษาไทย