	แบบรายงานผลการฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากร Training and Development Report Form (หลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรมและพัฒนา)	HRD – Training Report
---	---	-----------------------

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวภัทรวดี กลีบสุวรรณ ตำแหน่ง นักบริหารงานทั่วไป สังกัดงานหอพักนักศึกษา สำนักงานวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ขอรายงานผลการฝึกอบรมการฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากร

ในหน่วยงาน (On The Job Training and Development.) (โครงการที่จัดโดยหน่วยงาน / คณะวิชาต้นสังกัด)

ภายในมหาวิทยาลัย (Internal Training and Development) (โครงการที่จัดโดยมหาวิทยาลัย)

ภายนอกมหาวิทยาลัย (External Training and Development) (โครงการที่จัดโดยหน่วยงาน ภายนอกมหาวิทยาลัย)

โครงการ การประชุมวิชาการโภชนวิทยา ครั้งที่ 14 เรื่อง “ไขประเด็นร้อน : หวาน มัน เค็ม กับ NCDs” จัดโดย ชมรมโภชนวิทยามหิดล ร่วมกับภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ณ โรงแรมปรีณิพัลลา มหานคร กรุงเทพมหานคร ในวันพฤหัสบดีที่ 31 มีนาคม ถึงวันศุกร์ที่ 1 เมษายน 2559 เวลา 09.00 น.-16.30 น. โดยขอใช้เงินงบประมาณจำนวน 5,780 บาท ใช้จริงจำนวน 5,330 บาท คงเหลือ 450 บาท ซึ่งมีรายละเอียดผลการฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากร ดังนี้

- องค์ความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมในครั้งนี้

โรค NCDs (Non-Communicable diseases) หรือ ชื่อภาษาไทยเรียกว่า กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ไม่ติดต่อแม้มีการสัมผัส คลุกคลี หรือมีการสัมผัสกับสารคัดหลั่งต่างๆ เป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรม การดำเนินชีวิต การกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการทำงานต่างๆ โรคกลุ่มนี้จะค่อยๆ สะสมอาการ ค่อยเกิด ค่อยทวีความรุนแรง และเมื่อมีอาการของโรคแล้วจะเกิดการเรื้อรังของโรคตามมาด้วย ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องและทันเวลา จะส่งผลกระทบต่ออาการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัว และพบว่าผู้ป่วยจำนวนมากเสียชีวิตด้วยโรคกลุ่มนี้ ดังนั้นโรคในกลุ่มนี้จึงได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็ง โรคทางพันธุกรรม โรคตับแข็ง และโรคสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) เป็นต้น ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนและการพัฒนาประเทศ และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น แต่กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังนี้สามารถป้องกันได้ เพราะสาเหตุหลักหรือปัจจัยเสี่ยงหลักล้วนเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล โดยเฉพาะการบริโภคอาหารที่หวาน มัน เค็มจัด ซึ่งหากสามารถลดปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ได้ จะลดโอกาสเสี่ยงในการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้มากถึงร้อยละ 80 โดยลดโอกาสในการเป็นมะเร็งได้ร้อยละ 40 โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ และโรคเบาหวาน ได้ถึงร้อยละ 80

ประเทศไทยมีความตื่นตัวในเรื่องการป้องกันปัจจัยเสี่ยงรวมถึงการจัดการกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพื่อดูแล ควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต ลดค่าใช้จ่ายทางสุขภาพ ดังนั้น ควรให้ทุกคนหันกลับมาให้ความสำคัญอย่างจริงจังในเรื่องพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม และรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ในปริมาณที่เหมาะสม ร่วมกับการออกกำลังกายเป็นประจำ ทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใส ก็จะช่วยให้สุขภาพดี ดูดี ได้ ห่างไกลจากโรคและภัยสุขภาพ

● หลักการ

จากสถานการณ์การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ยังคงเป็นปัญหาสำคัญตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันและยังมีแนวโน้มที่จะสูงมากขึ้น ปัจจัยหลักของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังดังกล่าวเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป ได้แก่ การขาดการออกกำลังกาย การพักผ่อนไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ไม่สมดุลและไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารหวาน มัน เค็ม

หน่วยงานภาครัฐ เอกชน และองค์กรด้านสุขภาพต่างๆได้รณรงค์และกำหนดนโยบายอย่างต่อเนื่อง เพื่อแก้ปัญหาเรื้อรัง เนื่องมาจากการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม การแก้ปัญหาในเรื่องนี้ยังคงต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายหน่วยงาน เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การประชุมวิชาการในครั้งนี้ เป็นการนำเสนอสถานการณ์การบริโภคหวาน มัน เค็ม ของคนไทย ผลกระทบต่อสุขภาพ และข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารที่เป็นปัจจุบัน (Updated guidelines หวาน มัน เค็ม) รวมถึงแนวทางที่จะนำมาใช้แก้ปัญหาในอนาคต

● ประโยชน์ที่ได้รับ และการนำไปประยุกต์ใช้กับงาน

1. สามารถนำความรู้ที่ได้จากการอบรม ด้านอาหารหวาน มัน เค็ม กับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มาแนะนำให้กับนักศึกษาและบุคลากรได้ ตรงตามหลักโภชนาการ
2. สามารถนำความรู้ที่ได้รับ มาพัฒนาและเป็นแนวทางในการจัดโครงการด้านการส่งเสริมสุขภาพต่อไป
3. สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรม มาเป็นแนวในการป้องกันโรคที่มีสาเหตุจากการบริโภคอาหาร โดยการให้คำปรึกษากับนักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัยได้

ทั้งนี้ได้แนบเอกสารประกอบการอบรมอื่น ๆ มาพร้อมกันนี้แล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ.....วิฑรรณี.....ผู้รายงาน

(นางสาววิฑรรณี กลิ่นสุภาณี.....)

วันที่..... ๕..... / เมษายน / 25๕๙.....

ความเห็นของผู้บังคับบัญชาชั้นต้น (หัวหน้างาน)

.....
.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่...../...../.....

ความเห็นของผู้บังคับบัญชาเหนือขึ้นไป (ผู้อำนวยการ)

.....
.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่...../...../.....

การรับทราบและการส่งการของรองอธิการบดี

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่...../...../.....

สิ่งที่ต้องดำเนินการเพิ่มเติม

ให้นำรายงานผลการนำมาใช้ / พัฒนาปรับปรุงในงานที่รับผิดชอบ หรือที่ได้มอบหมาย ในแบบติดตามผลการฝึกอบรมและพัฒนา โดยให้ การเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานต้นสังกัดส่งรายงานแบบติดตามผลการฝึกอบรมและพัฒนา ให้ผู้บังคับบัญชาในหน่วยงานต้นสังกัด และกองการเจ้าหน้าที่ในอีก

- 1 เดือน ข้างหน้า
- 2 เดือน ข้างหน้า
- 3 เดือน ข้างหน้า
- 4 เดือน ข้างหน้า
- 6 เดือน ข้างหน้า

อื่นๆ (เช่น ให้ดำเนินการจัดอบรมฯ / ถ่ายทอดองค์ความรู้ หรือ อื่น ๆ ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน หรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น)

หมายเหตุ ให้ผู้ได้รับการอบรมและพัฒนาส่งรายงานผลการฝึกอบรมและพัฒนา (HRD - Training Report 01) ให้แก่ผู้บังคับบัญชา ต้นสังกัด (คณบดี / ผอ.ศูนย์ สถาบัน / สำนัก / กอง) พิจารณา ภายใน 10 วันทำการ หลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรมและพัฒนา

สถานการณ์บริโภคหวาน มัน เค็ม ของคนไทย ผลกระทบต่อสุขภาพ

สรุปสาระสำคัญ

ปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นปัญหาสำคัญระดับโลกส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนและการพัฒนาประเทศ จากการรายงานองค์การอนามัยโลก สถิติผู้เสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีถึง 38 ล้านคน จากการตายของคนทั่วโลก 56 ล้านคนในปี พ.ศ. 2555 คิดเป็นร้อยละ 68 และกว่าร้อยละ 40 (16 ล้านคน) เสียชีวิตก่อนอายุ 70 ปี ซึ่งส่วนใหญ่ (ร้อยละ 82) อยู่ในประเทศที่มีรายได้ต่ำถึงปานกลาง ซึ่งรวมถึงไทยด้วย

ในรอบ 5 ปี (พ.ศ. 2551-2555) ประเทศไทย พบผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 5 โรคสะสมถึง 5,471,929 ราย ทุกโรคมียุทธศาสตร์สูงชัน โดยโรคความดันโลหิตสูงมีอัตราการความชุกสูงสุด คือ 5,288.01 ต่อประชากรแสนคน (3,398,412 คน) รองลงมาคือ เบาหวานมีอัตราการความชุก 2,800.81 ต่อประชากรแสนคน (1,799,977 คน) ทำให้คนไทยมีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสูงถึง 25,225 ล้านบาทต่อปี

แม้สถิติการป่วยและเสียชีวิต จากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสูงมาก แต่กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเหล่านี้สามารถป้องกันได้ เพราะสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงหลักล้วนเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล บริโภคหวานมัน เค็มจัด ขาดการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและมีภาวะเครียดจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จากคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกว่าน้ำตาลที่เติมในอาหารไม่ควรเกินร้อยละ 5 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน โดยประเทศไทยมีข้อเสนอแนะทั่วไปสำหรับคนไทยไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน แต่จากข้อมูลของ Global Agricultural Information Network ปี 2557 คนไทยบริโภคน้ำตาล 28.4 ช้อนชาต่อวันซึ่งสูงกว่าคำแนะนำถึง 4.7 เท่า

การบริโภคไขมันที่เพียงพอควรได้รับร้อยละ 20-30 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน โดยได้รับจากเนื้อสัตว์ นม และถั่ว และจำกัดไขมันในการปรุงอาหาร จึงมีข้อเสนอแนะทั่วไปสำหรับคนไทยไม่ควรบริโภคน้ำมันเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน จากการสำรวจภาวะโภชนาการของประเทศไทย ปี 2546 คนไทยบริโภคน้ำมันถึง 12 ช้อนชาต่อวัน ซึ่งสูงกว่าคำแนะนำถึง 2 เท่า

สำหรับการบริโภคเกลือหรือโซเดียมนั้น จากข้อเสนอแนะทั่วไปสำหรับคนไทยให้บริโภคโซเดียมไม่เกิน วันละ 2,000 มิลลิกรัม หรือเทียบเท่ากับเกลือวันละ 1 ช้อนชา (5 กรัม) จากการรายงานการสำรวจปริมาณการบริโภคโซเดียมคลอไรด์ของประชากรไทย 2552 พบว่าคนไทยบริโภคเกลือ 10.8 กรัมต่อคนต่อวัน ซึ่งมากกว่าคำแนะนำถึง 2 เท่า

ซึ่งหากสามารถลดหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ได้ จะลดโอกาสเสี่ยงในการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้มากถึงร้อยละ 80 โดยลดโอกาสในการเป็นมะเร็งได้ร้อยละ 40 โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจและเบาหวาน ได้ถึงร้อยละ 80

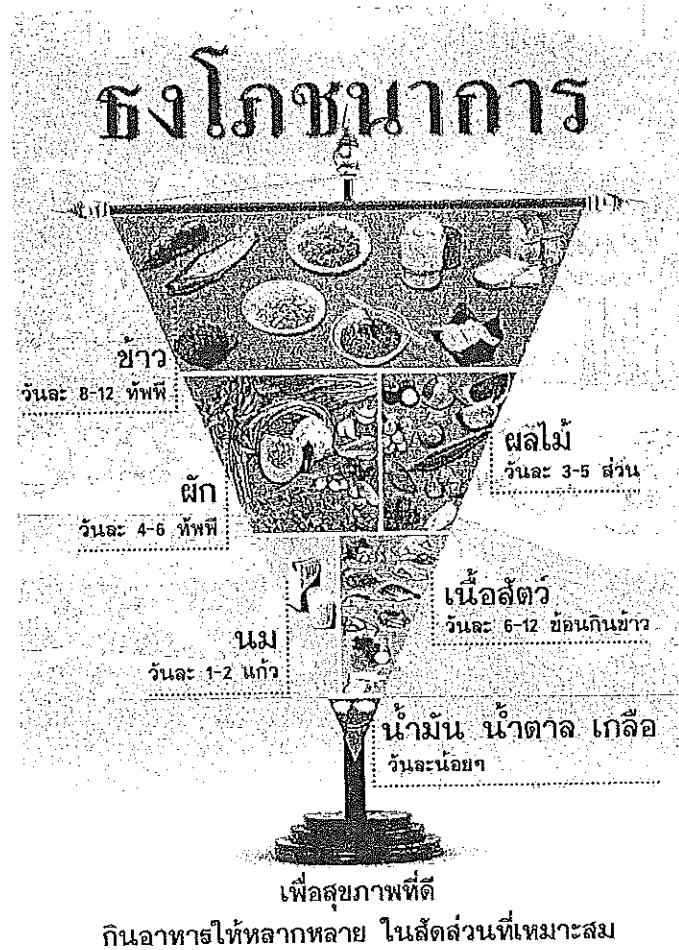
จากคำแนะนำที่กล่าวมาเป็นที่มาของการรณรงค์ลดหวาน มัน เค็ม เป็นสูตรที่จำได้ง่ายๆคือ 6:6:1 หวาน:มัน:เค็ม เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการบริโภคหวานมันเค็มของคนไทยได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม อย่างไรก็ตามผู้บริโภคจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำให้ทราบถึงปริมาณน้ำตาล น้ำมันและเกลือ/โซเดียมในอาหาร และเครื่องดื่ม เช่น น้ำอัดลม 1 กระป๋องมีน้ำตาล 8 ช้อนชา ปาท่องโก๋ 1 ตัว มีน้ำมัน 1 ช้อนชา น้ำปลา 1 ช้อนชามีโซเดียม 500 มิลลิกรัม เป็นต้น

แนวทางการปฏิบัติในการรับประทานอาหารที่จะนำไปสู่การป้องกันภาวะขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกินตลอดจนพิชภัยต่ออาหารนั้น จึงมีข้อปฏิบัติการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย และได้จัดทำ “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” ประกอบด้วย

1. การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตนเอง
2. ทานข้าวเป็นหลัก สลับกับทางแบ่งเป็นบางมื้อ

3. ทางพืชผักให้มากและผลไม้เป็นประจำ
4. ทางปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และเมล็ดถั่วแห้งเป็นประจำ
5. คีมันมิให้เหมาะสมตามวัย
6. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่หวานจัด เค็มจัด
8. ทางอาหารที่สะอาดและปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

และเพื่อเข้าใจง่ายจึงได้มีการจัดทำภาพ”ธงโภชนาการ”เป็นสัญลักษณ์ปลายธงแหลม แสดงกลุ่มอาหาร สัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายของอาหารที่ควรบริโภคในแต่ละวัน สังเกตเห็นว่าฐานใหญ่ด้านบนเน้น การกินให้มากมีส่วนปลายธงด้านล่างซึ่งเป็นกลุ่มน้ำตาล น้ำมัน เกลือ ให้รับประทานแต่น้อยเท่าที่จำเป็น



ภาพที่ 1 ธงโภชนาการ

กระแสผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มกับสุขภาพ : ข้อเท็จจริงกับสิ่งที่ต้องพึงระวัง

สรุปสาระสำคัญ

กระแสการบริโภค “ผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มที่กล่าวอ้างว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ” ปัจจุบันมีจำนวนมากขึ้นและมีด้วยกันมากมายหลากหลายชนิด อาทิเช่น เครื่องดื่มเพื่อความงามหรือบิวตี้ดริงค์ ชาพร้อมดื่ม กาแฟลดน้ำหนัก น้ำผักผลไม้ และน้ำสมุนไพรต่างๆ เห็นได้จากการขยายตัวของผลิตภัณฑ์ดังกล่าว อาจเพราะมีการตลาดหรือการโฆษณาที่หลากหลายทำให้ดึงดูดผู้บริโภคมากขึ้น และในบางผลิตภัณฑ์อาจมีสารอาหารหรือพิษสารเคมีที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจริง แต่อาจแฝงไปด้วยน้ำตาลทรายและฟรุคโตสคอร์นไซรัปในปริมาณมาก ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การบริโภคน้ำตาลทรายและฟรุคโตสคอร์นไซรัป ในปริมาณมากมีผลเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ ดังนี้

1. โรคอ้วนลงพุง (โดยเฉพาะฟรุคโตสไซรัป ทำให้ไขมันสะสมในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น)
2. โรคไขมันในเลือดสูง (โดยเฉพาะไตรกลีเซอไรด์สูง)
3. โรคเก๊าต์
4. โรคสมองเสื่อม
5. โรคมะเร็ง

ซึ่งเป็นที่ควรพึงระวัง ควรมีการสังเกตจากส่วนประกอบและฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์ นอกจากนั้นยังต้องบริโภคอย่างเหมาะสมด้วย