



สารสำนักหอสมุดกลาง ปีที่ 18 ฉบับที่ 19 ประจำปีที่แรกเดือนตุลาคม 2545

ISO 9002

พูดอย่างไรใส่ใจในคุณภาพ

พูดอย่างไรให้คนใส่ใจในคุณภาพ (ต่อจากฉบับที่แล้ว) มีผู้เสนอแนะว่า

- **วิธีการพูด** ควรเป็นลักษณะเชิญชวนให้คนมาใส่ใจในคุณภาพเพื่อเป็นการกระตุ้นให้คนอื่นพูด และเรา(ผู้บริหาร และ/หรือผู้รับผิดชอบเรื่องคุณภาพ) เป็นคนนั่งฟังมากกว่า ฟังว่าเขาทำงานอย่างไร มีปัญหาอะไรในการทำงาน มีความใฝ่ฝันอะไร อยากจะทำอะไรให้สำเร็จ อยากให้องค์กรทำอะไรเพิ่มเติม รวมถึงมีเรื่องน่าเบื่อหน่าย ใคร/อะไร บ้าง เราจะพบว่าเพื่อนร่วมงานของเรานั้น แต่ละคนมีความคิดแตกต่างกันไป มีแรงจูงใจแตกต่างกันไป สิ่งที่เป็นแรงกระตุ้นให้คนหนึ่งอยากจะพัฒนา อาจไม่ใช่แรงกระตุ้นของคนหนึ่ง เราต้องลองนำมาพิจารณาว่ามีแนวทางที่จะพูดคุยกันอย่างไร จึงจะนำมาเป็นเรื่องเดียวกัน

การรับรู้ความคิดเห็น ความรู้สึกของคนอื่นเป็นจุดเริ่มต้นที่จะสร้างสะพานแห่งการทำความเข้าใจ เป้าหมายและความต้องการของเพื่อนร่วมงาน ทำให้เราสามารถปรับเป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพกับเป้าหมายของบุคลากรในองค์กรให้เป็นเรื่องเดียวกันได้ไม่น่าจะยากนัก

- **สำหรับคนที่ไม่อยากจะทำอะไรเลยล่ะ** อยากอยู่เฉย ๆ ทำงานสบาย ๆ ไปวัน ๆ รับเงินเดือนไปเดือน ๆ (โดยเฉพาะหน่วยงานราชการ) สมควรที่จะทำให้เห็นว่า สิ่งที่เราคิดว่าสบายอยู่นั้น แท้จริงแล้วไม่สบาย ยังมี**ความเสี่ยง** ที่แฝงอยู่มากมาย หากระบบของเรารัดกุมมั่นคงแล้ว การพูดคุยกันน่าจะทำให้เกิดความมั่นใจขึ้น ดังนั้น ควรจะเป็นโอกาสที่จะได้ปรับปรุง และสื่อสารกันให้ทั่วถึงมากขึ้น (ต่อฉบับหน้า)

โครงการจัดและพัฒนาห้องสมุด โรงเรียนบ้านขุนแปะ

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 3 ตุลาคม 2545 รองศาสตราจารย์สุภัทรา วันทายนต์ รองผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง ได้รับมอบเงินจำนวน 101,315 บาท (หนึ่งแสนหนึ่งพันสามร้อยสิบห้าบาทถ้วน) จากนักศึกษา คณะรัฐศาสตร์ (ภาคพิเศษ) รุ่น 5 มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นครั้งที่ 2 เพื่อสนับสนุนโครงการจัดและพัฒนาห้องสมุด โรงเรียนบ้านขุนแปะ อำเภोजอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ในเขตพื้นที่ปฏิบัติการโครงการหลวง ในครั้งนี้ นักศึกษา คณะรัฐศาสตร์ (ภาคพิเศษ) รุ่น 5 ได้มอบเงินเพื่อสนับสนุนโครงการฯ รวม 2 ครั้ง เป็นเงินทั้งสิ้น 156,555 บาท (หนึ่งแสนห้าหมื่นหกพันห้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน) พร้อมอุปกรณ์การศึกษา ในนามของสำนักหอสมุดกลาง ขอขอบคุณในน้ำใจที่มีต่อเพื่อนร่วมชาติในครั้งนี้เป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

บริการวิชาการ

▲ แนะนำฐานข้อมูลทดลองใช้

ขอเชิญอาจารย์ ข้าราชการ นักศึกษา นักวิชาการและนักวิจัย ของมหาวิทยาลัย ทดลองใช้ฐานข้อมูลวารสารที่มีข้อมูลสารสนเทศทางวิชาการสาขาต่าง ๆ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าและวิจัย โดยสามารถเข้าใช้ที่

<http://www.nxis.com>

Username : uthai11

Password : Thailand

Project ID : uthai

▲ อบรมการสืบค้นสารสนเทศระบบห้องสมุดอัตโนมัติ

สำนักหอสมุดกลาง เปิดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับผู้ให้บริการห้องสมุด เรื่องการสืบค้นสารสนเทศระบบห้องสมุดอัตโนมัติ (สืบค้นฐานข้อมูลทรัพยากรห้องสมุด และเว็บไซต์ต่าง ๆ) สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2545 – กันยายน 2546 ขอเชิญนักศึกษาที่สนใจสอบถามรายละเอียดและลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรมได้ที่เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์ ชั้น 1 อาคาร 1 สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง โทรศัพท์ 0-2310-8653 โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

ข่าวบุคลากร

▲ พัฒนาศักยภาพงานห้องสมุดชุมชน

สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรจำนวน 8 คน เดินทางไปราชการจังหวัดชัยนาท เพื่อเป็นวิทยากรพัฒนาศักยภาพงานห้องสมุดชุมชน ณ ศูนย์ฝึกอบรมของมูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งอยู่เลขที่ 64 ฝายน้ำล้น ตำบลบ้านกล้วย อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท ในวันที่ 4-6 ตุลาคม 2545 โดยไม่เบิกค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ดังรายนามต่อไปนี้

1. รองศาสตราจารย์สุภัทรา วันทายนต์
2. นางสาวพรสุข พงศ์วุฒิศักดิ์
3. นางสาวเรวดี เรืองประพันธ์
4. นางสาววิภาภรณ์ หาญสุทธิวารินทร์
5. นางสาวจารุวรรณ ตันวิจิตร
6. นางดวงพร พงศ์พานิชย์
7. นางสาวสุภาพร เรืองปิยะเสรี
8. นางสาวกนกพร อัทธายุทธรรณ์

▲ ย้ายข้าราชการ

นายปรีชา กล่าวรัมย์ พนักงานห้องสมุด 5 ฝ่ายบริการผู้อ่าน ย้ายไปดำรงตำแหน่งนักวิชาการศึกษา 5 ฝ่ายวัสดุไม้ตีพิมพ์ ตั้งแต่วันที่ 8 ตุลาคม 2545

นานาสาระ

☀️ ตรวจหามะเร็งเต้านมได้อย่างไร ☀️

วิภาภรณ์ หาญสุทธิวารินทร์

ฝ่ายวิเคราะห์ทรัพยากรและทำบัตรรายการห้องสมุด

เมื่อเอ่ยถึงคำว่า “มะเร็ง” เชื่อว่าหลายท่านคงจะรู้สึกหวาดกลัว หวาดผวากับโรคนี้ มะเร็งเป็นโรคร้ายชนิดหนึ่งที่ยังไม่แสดงอาการเจ็บปวดให้เห็น จนกระทั่งถึงระยะที่เป็นมากแล้ว นั่นหมายถึงระยะสุดท้ายของชีวิตใกล้เข้ามาแล้ว ผลจากการสัมมนาเรื่อง “มะเร็ง.....ศัตรูตัวร้ายของผู้หญิง” ที่โรงพยาบาลกรุงเทพฯ เป็นผู้จัด เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2545 ชี้ให้เห็นว่า ผู้หญิงในกรุงเทพฯ เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งเต้านมเป็นอันดับหนึ่ง เพราะผลมาจากมลพิษสิ่งแวดล้อม สารเคมีต่าง ๆ ที่ร่างกายได้รับจากการกิน ตลอดจนวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป

มะเร็งเต้านม (Breast Cancer)

เป็นมะเร็งที่พบบ่อยในหญิงไทย เป็นที่สองรองจากมะเร็งปากมดลูก มักเกิดในหญิงอายุ 40 ปี ขึ้นไป และพบมากในหญิงที่ไม่มีบุตร หรือมีบุตรน้อย และในผู้ที่มีประวัติญาติพี่น้องเคยเป็นมะเร็งเต้านม หญิงที่มีอายุน้อย หรือชายก็อาจเป็นมะเร็งเต้านมได้ แต่พบได้น้อย (ข้อมูลจากสถาบันมะเร็ง) ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านมในระยะเริ่มแรกมักไม่มีอาการผิดปกติ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องทำการตรวจค้นหามะเร็งเต้านม ในระยะเริ่มต้น ซึ่งสามารถรักษาให้หายขาดได้ เพราะการรักษาในปัจจุบันมีความก้าวหน้ามาก

การตรวจหามะเร็งเต้านม มีหลายวิธี ดังนี้

1. เครื่องแมมโมแกรม “แม้มะเร็งเต้านมจะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตที่สำคัญของสตรีไทย แต่ความผิดปกติในระยะเริ่มแรกซึ่งยังไม่มีอาการลุกลามไปยังส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย จะไม่ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิต หากได้รับการตรวจและรักษาทันทั่วทั้ง” นายแพทย์กฤษณ์ จาตุมาระ ราชบัณฑิตและศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็ง โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์กล่าว มะเร็งเต้านมจะรุนแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้เมื่อลุกลามไปยังตับ ปอด สมอง และกระดูก นายแพทย์กฤษณ์เสริมว่า การใช้เครื่องตรวจเต้านมหรือแมมโมแกรมทั่วไปเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตรวจหามะเร็งเต้านมในระยะเริ่มแรก ซึ่งยังไม่ลุกลาม แต่ทั้งนี้ ต้องทำร่วมกับการตรวจด้วยอัลตราซาวด์

การตรวจพบมะเร็งตั้งแต่ระยะเริ่มแรกจะมีโอกาสรักษาให้หายขาดได้มากที่สุด ปัจจุบัน เครื่องแมมโมแกรมมีประสิทธิภาพสูง และสามารถตรวจก้อนเนื้อที่มีขนาดเล็กเพียงไม่กี่มิลลิเมตรได้ ในกรณีมะเร็งที่พบมีขนาดเล็กเช่นนี้จะสามารถรักษาอย่างได้ผล ด้วยแนวทางที่มุ่งรักษาเต้านมไว้โดยผ่าตัดเฉพาะส่วนที่เป็นเนื้อร้ายทิ้งและใช้รังสีรักษาในขั้นต่อไปโดยไม่ต้องตัดเต้านมทั้งหมด

ทั้งนี้ คุณภาพของเครื่องแมมโมแกรมมีการพัฒนาว่าเดิมมากในช่วงห้าถึงหกปีที่ผ่านมา “การที่เครื่องตรวจมีคุณภาพสูงขึ้น ช่วยให้ผู้ตรวจสามารถบ่งชี้เนื้อเยื่อที่ผิดปกติได้แม่นยำยิ่งขึ้นนอกเหนือจากอาศัยความเชี่ยวชาญในการอ่านผลการตรวจ” รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงดร.ญี บุญยืนเวทวัฒน์ ผู้เชี่ยวชาญด้านรังสีวิทยา ภาควิชารังสีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกล่าว

ปัจจุบัน โรงพยาบาลชั้นนำในไทยมีบริการตรวจหามะเร็งเต้านมด้วยเครื่องแมมโมแกรมอย่างแพร่หลาย “ส่วนใหญ่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางรังสีรักษามักจะเป็นผู้ตรวจและแปลผลเอง ทำให้ผู้ป่วยมั่นใจได้ในเรื่องความถูกต้องของผลการตรวจ” นายแพทย์กฤษณ์ กล่าว

นอกจากนี้ เครื่องแมมโมแกรมยังได้รับการพัฒนาให้มีความปลอดภัยจากรังสี การศึกษาวิจัยพบว่าปริมาณรังสีที่ใช้ต่ำมากจนไม่ถึงขั้นก่ออันตรายแก่ผู้รับการตรวจ “สมัยนี้ผู้มาตรวจไม่รู้สึกรวดกลัวเรื่องอันตรายจากรังสี แต่จะกลัวเจ็บมากน้อยต่างกันไป บางคนกลัวเพราะฟังเขาเล่าต่อ ๆ มา” รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงบุญณี วิบูลผลประเสริฐ ผู้เชี่ยวชาญรังสีวิทยา โรงพยาบาลรามาริบัติ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลกล่าว

เนื่องจากการเกิดมะเร็งเต้านมมีโอกาสพบในสตรีวัยกลางคนมากกว่าสตรีอายุน้อย ซึ่งมีความหนาแน่นของเนื้อเยื่อเต้านมมากกว่า จึงไม่แนะนำให้สตรีที่อายุยังไม่ถึง 40 ปี ไปรับการตรวจเป็นประจำด้วยวิธีนี้ เนื่องจากเครื่องแมมโมแกรมตรวจเนื้อเยื่อที่หนาแน่นได้ไม่ดีนัก

สำหรับสตรีที่อายุ 40 ปีขึ้นไป นายแพทย์ชล กาญจนบัตร แนะนำว่าควรรับการตรวจหามะเร็งเต้านมด้วยเครื่องแมมโมแกรมทุกสองปี แต่สตรีอายุ 50 ปีขึ้นไปควรตรวจเป็นประจำทุกปี

2. เครื่องดิจิตอลแมมโมแกรม เป็นพัฒนาการอีกขั้นของการตรวจหามะเร็งเต้านมโดยใช้เครื่อง

แมมโมแกรมระบบดิจิทัล ซึ่งจะแสดงผลของภาพบนจอคอมพิวเตอร์ขณะตรวจ และสามารถบันทึกภาพที่ได้ไว้ในแผ่นดิสก์ “ภาพที่ได้จะมีความคมชัดกว่าเครื่องแมมโมแกรมที่ใช้กันทั่วไปหลายเท่า” แพทย์หญิงครุณี บุญยืนเวทวัฒน์ กล่าว “ทำให้เห็นตำแหน่งที่ผิดปกติชัดเจน ขึ้นโดยเฉพาะบริเวณที่มีเนื้อเยื่อหนาแน่น

เครื่องดิจิทัลแมมโมแกรมได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความแม่นยำในการตรวจหาก้อนเนื้อที่น่าสงสัยจากเครื่องแมมโมแกรมธรรมดา ซึ่งนักรังสีวิทยาอาจมองพลาด โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ในการช่วยวิเคราะห์ นอกจากนี้ยังสามารถส่งข้อมูลหรือภาพที่ได้จากเครื่องดิจิทัลแมมโมแกรมไปตามสายโทรศัพท์ ซึ่งทำให้สะดวกในการปรึกษาหารือกันในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาวิธีการรักษาต่อไป

ขณะนี้ ประเทศไทยมีเครื่องดิจิทัลแมมโมแกรมให้บริการเฉพาะโรงพยาบาลชั้นหนึ่งบางแห่งเท่านั้นเนื่องจากเป็นเครื่องมือที่มีราคาแพง

3. อัลตราซาวด์ การวิจัยในต่างประเทศบ่งชี้ว่า ร้อยละ 11 ของผู้รับการตรวจด้วยแมมโมแกรมมีโอกาสพบก้อนที่น่าสงสัย ขึ้นต่อไปอาจให้ตรวจเพิ่มเติมด้วยเครื่องอัลตราซาวด์ หรือใช้คลื่นเสียงความถี่สูง โดยคอมพิวเตอร์จะแปลงสัญญาณคลื่นเสียงให้เป็นภาพซึ่งสามารถมองเห็นภายในทรวงอก และช่วยให้รู้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่าก้อนเนื้อที่พบนั้นเป็นมะเร็งร้าย เนื้องอกธรรมดา หรือเนื้อเยื่อไขมันผิดปกติที่เรียกกันว่าซิสต์

“การตรวจด้วยอัลตราซาวด์ช่วยยืนยันผลการตรวจหาเนื้อเยื่อที่ผิดปกติได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะสามารถเจาะจงได้ว่าสิ่งที่พบเป็นเพียงถุงน้ำ ก้อนเนื้องอกธรรมดา หรือมะเร็ง ทั้งยังช่วยลดการผ่าตัดที่ไม่จำเป็น ก้อนเนื้อที่พบในกลุ่มผู้รับการตรวจส่วนใหญ่เป็นเนื้องอกธรรมดาไม่ใช่มะเร็ง” แพทย์หญิงครุณี บุญยืนเวทวัฒน์ กล่าว นอกจากนี้เครื่องอัลตราซาวด์ยังได้รับการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นและให้รายละเอียดได้มากกว่า “ซึ่งเหมาะกับการตรวจเนื้อเยื่อเต้านมที่มีความหนาแน่นอย่างเช่น ในกรณีของสตรีเอเชียรวมทั้งสตรีไทย โดยกว่าร้อยละ 50 ของสตรีไทยต้องใช้วิธีนี้ช่วยนอกเหนือจากการทำแมมโมแกรม” แพทย์หญิงบุญฉวี วิบุณผลประเสริฐ กล่าว

4. เครื่องเอ็มอาร์ไอ หรือการตรวจด้วยการสะท้อนของคลื่นแม่เหล็ก เครื่องนี้ใช้ในการตรวจส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและมีประสิทธิภาพในการค้นหามะเร็งเต้านมในบางกรณีที่เหนือกว่าแมมโมแกรมและอัลตราซาวด์ โดยสามารถใช้ในการกำหนดขนาดและตำแหน่งของเนื้อเยื่อมะเร็งบริเวณเต้านมได้ดี แต่จะไม่ใช้กับผู้มาตรวจทั่วไป เนื่องจากการตรวจด้วยวิธีแมมโมแกรมและอัลตราซาวด์ให้ผลที่แม่นยำและเชื่อถือได้อยู่แล้ว นายแพทย์กฤษณ์ จาตุมระ กล่าวว่า “วิธีเอ็มอาร์ไอเหมาะกับผู้ที่มีเสริมเต้านมด้วยซิลิโคน ซึ่งไปขัดขวางการอ่านผลของการตรวจด้วย วิธีแมมโมแกรมธรรมดา”

แม้เครื่องเอ็มอาร์ไอจะมีประสิทธิภาพกว่าในการตรวจหาความผิดปกติของมะเร็งเต้านม แต่ค่าใช้จ่ายก็สูงกว่าเครื่องแมมโมแกรมทั่วไป วิธีนี้จึงยังไม่แพร่หลายเท่ากับวิธีแมมโมแกรมและอัลตราซาวด์ แม้ว่าโรงพยาบาลส่วนใหญ่จะมีเครื่องเอ็มอาร์ไอใช้แล้วก็ตาม

5. เข็มเจาะ เดิมแพทย์ใช้การผ่าตัดชิ้นเนื้อเต้านมไปตรวจหาเซลล์มะเร็ง ทำให้สตรีจำนวนมากกลัวและไม่กล้าไปตรวจเพราะต้องเจ็บตัวและอาจเกิดแผลเป็นอีกด้วย แต่ปัจจุบันไม่จำเป็นต้องใช้วิธีดังกล่าวมากนัก เพราะผู้หญิงสามารถตรวจด้วยวิธีใช้เข็มเจาะ ซึ่งค่าใช้จ่ายต่ำกว่าการผ่าตัดนำชิ้นเนื้อไปตรวจ “วิธีใช้เข็มเจาะทำได้รวดเร็ว ผู้ป่วยแทบไม่รู้สึกเจ็บเพราะไม่ต้องเปิดแผลผ่าตัด ซึ่งยิ่งมาตรวจเร็วก็ทำให้ทราบผล และการดำเนินของโรคเร็ว โอกาสรักษาให้ได้ผลก็มีมากขึ้น” นายแพทย์กฤษณ์จาตุมระ กล่าว

ขณะนี้การใช้เข็มเจาะมีสองวิธีคือ ใช้เข็มเจาะเอาเฉพาะเซลล์เนื้อเยื่อจากบริเวณที่สงสัยไปตรวจ โดยเข็มที่ใช้มีขนาดเท่าเข็มทั่วไป วิธีนี้ไม่ต้องใช้ยาชาและทำได้รวดเร็ว บางครั้งไม่ถึง 15 นาที

วิธีนี้จะได้ผลดีหากแพทย์ผู้ปฏิบัติมีความเชี่ยวชาญร่วมกับผู้เชี่ยวชาญในการวิเคราะห์เซลล์เนื้อเยื่อที่ดูดออกมา เนื่องจากปริมาณเซลล์ที่ได้มีจำนวนจำกัดและเฉพาะที่ จึงเหมาะกับบริเวณที่คลำพบก้อนและสงสัยว่ามีความผิดปกติที่ค่อนข้างกว้าง

อีกวิธีคือ การใช้เข็มเจาะเอาชิ้นเนื้อไปตรวจ ซึ่งจะได้เซลล์เนื้อเยื่อเต็มมมากกว่า วิธีนี้ใช้ยาชาเฉพาะที่หรือยาสลบ โดยสอดท่อเล็ก ๆ ของเครื่องซึ่งมีใบมีดขนาดเล็กซ่อนอยู่ภายในแล้วตัดเอาเฉพาะเนื้อเยื่อในบริเวณที่สงสัยไปตรวจ สามารถทราบผลภายในเวลาสองสามวันหลังการตรวจวิเคราะห์ทางพยาธิวิทยา ปัจจุบัน ประเทศไทยมีเครื่องตัดชิ้นเนื้อด้ามให้บริการเพียงแห่งเดียวที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

จะเห็นได้ว่า ปัจจุบันเทคโนโลยีในการตรวจหามะเร็งเต้านมมีความก้าวหน้า ทันสมัย มีประสิทธิภาพสูงมาก อย่างไรก็ตาม การตรวจเต้านมโดยการคลำด้วยตนเองอย่างถูกวิธีเดือนละ 1 ครั้ง เป็นประจำ หลังหมดประจำเดือน ประมาณ 1 สัปดาห์ เป็นการตรวจที่มีประโยชน์ง่าย และประหยัด เพราะถ้าตรวจพบก้อนหรือสิ่งผิดปกติใด ๆ ตั้งแต่ขนาดยังเล็กอยู่ ควรรีบปรึกษาแพทย์โดยเร็ว ซึ่งในวงการแพทย์ได้ยืนยันว่ามีโอกาสรักษาให้หายได้ถึงร้อยละ 90

บรรณานุกรม

จุฑารัตน์ ทองเนียม. “ตรวจมะเร็งเต้านมอย่างไรให้มั่นใจ” สรุสาระ (ก.ค.45) 29-32.

วรวิทย์ คลอวุฒิวัฒน์. มะเร็งเต้านมเรื่องที่ผู้หญิงทุกคนควรรู้. กรุงเทพฯ : สุทธิสารการพิมพ์, 2525.

Live the healthier way: วารสารเพื่อสุขภาพสำหรับสมาชิก ชีววัฒนธรรม. 2,9 (ก.ย.45) 10.

สมุทรสงคราม

คำขวัญ

เมืองหอยหลอด ยอดลิ้นจี่ มีอุทยาน ร.2 แม่กลองไหลผ่าน นมัสการหลวงพ่อบ้านแหลม

ตราประจำจังหวัด



รูปกลองลอยน้ำ

คณะกรรมการประชาสัมพันธ์

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

♥♥♥♥ ขอเชิญชวน สก. ร่วมแต่งกายผ้าไทย เพื่อสืบสานวัฒนธรรมการแต่งกายของไทย ♥♥♥♥

๔๔ ระบบมีมาตรฐาน บริการมีคุณภาพ ๔๔