



สารสำนักหอสมุดกลาง

RU LIBRARY NEWSLETTER

มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก

เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทร. 0-2310-8653, 0-2310-8663

<http://www.lib.ru.ac.th>



ปีที่ 32 ฉบับที่ 10 เดือน ตุลาคม 2559

อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ สติหยั่งคิดให้มีความรู้คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา

สถิตในดวงใจตราบนิรันดร์

ปวงข้าพระพุทธเจ้า ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อม
รำลึกในพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า ข้าราชکار และเจ้าหน้าที่
สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง



ภาพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในพระบรมโกศ จากคลังทรัพยากรการศึกษาแบบเปิด



สำนักหอสมุดกลาง

บุคลากรสำนักหอสมุดกลาง เข้าร่วมพิธีถวาย
อาลัยและลงนามน้อมเกล้าถวายความอาลัยแด่
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
เพื่อร่วมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้
ที่พระองค์ท่านทรงมีต่อประชาชนชาวไทย และ
มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในวันที่ 17 ตุลาคม พ.ศ.
2559 ณ อาคารหอประชุมพุ่มพูนรามคำแหงมหาราช

แนะนำทรัพยากรห้องสมุด



เรื่อง วาดการ์ตูนลายเส้นง่ายๆให้น่ารัก.

ผู้แต่ง เฟย เล่อ เหนี่ยว สดุดิโอ.

เลขหมู่ NC1320 พ256 2558.

โดย อาริษา พูลเผือก

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณเข้าไปสู่โลกของรูปลายเส้นอันอัศจรรย์ไร้ขอบเขต จุดเด่นของลายเส้นก็คือความมีอิสระมีชีวิตชีวา
หนังสือเล่มนี้จะแนะนำเรื่องต่างๆ ตั้งแต่ เส้น รูปร่าง สี ใช้วิธีสุดง่าย เพื่อสอนให้ผู้อ่านเข้าใจเรื่องขององค์ประกอบวัตถุ
การนำเส้นและรูปร่างมาผนวกกัน จนกระทั่งสามารถวาดสิ่งเล็กๆ น่ารักๆ นานาชนิดในชีวิตประจำวันได้ หลังจากทำตาม
ตัวอย่างของหนังสือเล่มนี้แล้ว ผู้อ่านจะเกิดความชำนาญ และวาดรูปได้อย่างคล่องแคล่วเลยทีเดียว



ใคร...ทำอะไร...ที่ไหน...

★ คณะทำงานฝ่ายเทคโนโลยีทางการศึกษา ห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษา จัดประชุม ครั้งที่ 2/2559 ระหว่างวันที่ 15 – 16 กันยายน พ.ศ. 2559 ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 3 สำนักวิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมการประชุม จำนวน 4 คน ดังนี้

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| 1. นางสาวสุทามาส ดัสตุล | 2. นางสาวเบญจลักษณ์ ธรรมบุตร |
| 3. นายชลวิทย์ จิตมาน | 4. นายธีรวัฒน์ นิลละอ |

ใคร...ทำอะไร...ที่ไหน...

★ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดโครงการพัฒนาความรู้กฎหมายแก่ครูและบุคลากรทางการศึกษา เรื่อง “กฎหมายประชาคมอาเซียน” ในวันที่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2559 ณ ห้อง 1511 ชั้น 5 อาคารนิติศาสตร์ 1 สำนักหอสมุดกลางส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการคือ นายวัชร ณรงค์ฤทธิเดช

กฎหมายประชาคมอาเซียน



ใคร...ทำอะไร...ที่ไหน...

★ สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park) จัดโครงการอบรมสร้างหนังสือเสียงเพื่อผู้บกพร่องทางการมองเห็น ด้วยโปรแกรม Obi 3.0.1 ในวันที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2559 ณ ห้องอบรม IT Workshop 1-2 อุทยานการเรียนรู้ TK Park ชั้น 8 Dazzle Zone ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ สำนักหอสมุดกลางส่งบุคลากรเข้าร่วมอบรมจำนวน 2 คน ดังนี้

1. นางสาวสุทามาส ดัสตุล
2. นายมานิช ฬาทำ



แนะนำบุคลากรใหม่ ของสำนักหอสมุดกลาง

- ❖ นางสาวนายนยา อัครกิจเมธา (อีฟ) สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยขอนแก่น - ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาสารสนเทศศาสตร์ พ.ศ. 2555
- ❖ เดิมทำงานที่ บริษัท อินโฟเควส์ จำกัด ตำแหน่ง บรรณารักษ์
- ❖ ตำแหน่งที่บรรจุ บรรณารักษ์ปฏิบัติการ สังกัด ฝ่ายบริการสารสนเทศ
งานบริการสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ หน่วยบริการตอบคำถามและช่วยการค้นคว้า
- ❖ ความรู้ความสามารถพิเศษ สามารถพูด อ่าน เขียน ภาษาอังกฤษได้เป็นอย่างดี
- ❖ งานอดิเรก เขียน Blog เกี่ยวกับท่องเที่ยว
- ❖ หลักหรือแผนในการดำเนินชีวิต พยายามออกไปท่องโลกกว้างให้ได้มากที่สุด
ตามกำลังที่เราไหว เพื่อเปิดโลกทัศน์ของตนเองพบเจออะไรใหม่ ๆ เพื่อนำมา
พัฒนาตนเองเสมอ

แนะนำบุคลากรใหม่ ของสำนักหอสมุดกลาง

- ❖ นางสาวดาริกา เชื้อสมัน (ฮายาด) สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยขอนแก่น - ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาสารสนเทศศาสตร์ พ.ศ. 2556
- ❖ เดิมทำงานที่ 1.บริษัท ไทยเทค แอดวานซ์ อินโฟ จำกัด ตำแหน่ง Web Design
2. หอสมุดมหาวิทยาลัยนวมินทราชินี ตำแหน่ง บรรณารักษ์
- ❖ ตำแหน่งที่บรรจุ บรรณารักษ์ปฏิบัติการ สังกัด ฝ่ายจัดการทรัพยากรสารสนเทศ
งานพัฒนาทรัพยากรสารสนเทศ
- ❖ ความรู้ความสามารถพิเศษ วาดภาพ
- ❖ งานอดิเรก อ่านหนังสือ
- ❖ หลักหรือแผนในการดำเนินชีวิต ทำวันนี้ให้ดีที่สุด



แนะนำบุคลากรใหม่ ของสำนักหอสมุดกลาง

- ❖ นางสาววราจิต กตัญญู (ฉัตร) สำเร็จการศึกษาจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย - อักษรศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาบรรณารักษศาสตร์ วิชาเอกสารสนเทศศึกษา พ.ศ. 2557
- ❖ เดิมทำงานที่แรก Yamagata (Thailand) Co., Ltd. ตำแหน่ง Translator
ที่สอง RMA Group Co., Ltd ตำแหน่ง IT Administrative Assistant
- ❖ ตำแหน่งที่บรรจุ บรรณารักษ์ปฏิบัติการ สังกัด ฝ่ายบริการสารสนเทศ
งานบริการสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ หน่วยบริการตอบคำถามและช่วยการค้นคว้า
- ❖ ความรู้ความสามารถพิเศษ สามารถพูด อ่าน เขียน ภาษาอังกฤษได้เป็นอย่างดี
- ❖ งานอดิเรก อ่านหนังสือ
- ❖ หลักหรือแผนในการดำเนินชีวิต - Do the best you can until you know better.
Then when you know better, do better.
- Seize the moment because some opportunities don't come twice.





6 สัญญาณเตือนโรคเส้นเลือดในสมองแตก

*โดย พัลลภ อิงควิศาล

คำว่า Stroke หมายถึง เนื้อสมองตาย เพราะขาดเลือดไปเลี้ยงเป็นเวลานานเกินไป Stroke สามารถเป็นอาการของหลอดเลือดมีลิ่มเลือดอุดตัน หรือมีการตีบแคบลง หรือหลอดเลือดแตกมีเลือดไหลออกนอกหลอดเลือด โรคนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้ตายหรือพิการได้เป็นอันดับต้น ๆ เลยทีเดียว โรคเส้นเลือดในสมองแตก หรือเนื้อสมองตายสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย สามารถป้องกันได้โดยการออกกำลังกาย หรือลดปริมาณเกลือที่สะสมในร่างกายการมีน้ำหนักตัวมากเกินไปเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดโรคนี้เช่นกัน ถึงแม้ว่าโรคนี้อาจจะไม่ทำอันตรายถึงชีวิต แต่จะทำให้เราเป็นอัมพาต หรือมีความยากลำบากในการที่จะสื่อสารกับผู้อื่นได้ เราลองมาดูกันว่าอาการที่คนส่วนใหญ่มักเพิกเฉยว่าเป็นโรคเส้นเลือดในสมองแตกมีอะไรบ้าง

1. ความเครียด ปกติแล้วร่างกายของเราจะทำงานอย่างสมดุล เมื่อได้รับน้ำ อาหาร และมีฮอร์โมนที่เหมาะสม แต่เมื่อความสมดุลนั้นผิดปกติไปจากเดิม จะมีอาการเครียดเกิดขึ้นเมื่อร่างกายสูญเสียเลือดภายในสมอง สิ่งที่เกิดขึ้นคือเราไม่สามารถจะควบคุมตัวเองได้ ขาดพลังกำลังใจ และเกิดความเครียด และเมื่อตรวจสอบแล้วไม่ใช่จากสาเหตุเพราะการทำงานหนักเกินไป แต่เป็นอาการเหนื่อยโดยไม่มีสาเหตุเราควรไปพบแพทย์ทันที เพราะนั่นอาจจะเป็นสัญญาณของเส้นโลหิตในสมองแตกก็ได้

2. ปัญหาของตาข้างหนึ่งมองไม่เห็น สมองแบ่งออกเป็นสองซีกแต่ละซีกทำงานในการควบคุมและรับผิดชอบด้านตรงข้ามกับอีกด้านหนึ่งของร่างกาย เมื่อสมองได้รับการกระทบกระเทือนจากการเป็นโรคเส้นโลหิตในสมองแตก จะทำให้เกิดปัญหาการมองเห็นในสายตาด้านใดข้างหนึ่ง เพราะตาทั้งสองข้างจำเป็นต้องมีศูนย์กลางในที่แห่งเดียวกัน เพื่อที่จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ ถ้าข้างหนึ่งใดไม่ทำงานเพราะเส้นเลือดโลหิตในสมองแตก จะเป็นสาเหตุให้มองเห็นภาพซ้อน และเมื่อตรวจสอบแล้วไม่ได้เกิดจากการอ่านหนังสือ การดูทีวี หรือการใช้คอมพิวเตอร์ที่มากเกินไป หากสายตามีความผิดปกติ หรือมองไม่เห็นในข้างหนึ่งข้างใดนั้น อาจจะเป็นสัญญาณของโรคโลหิตในสมองแตกที่ต้องได้รับความช่วยเหลือโดยทันที

3. ร่างกายและแขนขาอ่อนแรง เช่นเดียวกับการมองเห็นในสายตาด้านใดข้างใด Stroke จะทำให้การทำงานของสมองผิดปกติที่เกิดอาการแขนหรือขาด้านใดด้านหนึ่งขา และจะไม่หายไปภายในหนึ่งหรือสองสามนาที นั่นเป็นสัญญาณให้เห็นแล้วว่าเส้นเลือดในสมองอาจผิดปกติ ถ้าเรารู้สึกขาอ่อนแรงหรือขาชาวนั้นอาจจะเป็นเรื่องปกติ และสิ่งนั้นจะหายไปภายในสองสามนาที แต่หากอาการเหล่านั้นไม่หายไปควรรีบปรึกษาแพทย์ทันทีเพราะอาจจะเป็นมาจากเส้นเลือดในสมองแตกก็ได้

4. พูดติดขัดและเวียนศีรษะ เมื่อสมองด้านใดด้านหนึ่งได้รับการกระทบกระเทือนจากเส้นเลือดในสมองแตก ส่งผลต่อการทำงานอย่างสมดุลของการพูด ยิ่งถ้าปากด้านใดก็ด้านหนึ่งมีน้ำลายไหลออกมา หรือมีปัญหาเรื่องของการพูดนั้น เป็นสัญญาณว่าสมองไม่สามารถจะตอบสนองต่อการพูด และเส้นประสาทในการรับผิดชอบในการพูดได้ เนื่องจากสมองขาดเลือด ซึ่งควรปรึกษาแพทย์ทันที

5. สับสนด้านความคิด โรคเส้นเลือดในสมองนี้ เป็นส่วนหนึ่งของสมองที่ขาดออกซิเจน และจะทำให้เราไม่สามารถมีสมาธิจดจ่อ หรือคิดได้อย่างคล่องแคล่ว อีกทั้งมีปัญหาในการที่จะอธิบายถึงความรู้สึกของตนเอง ไม่สามารถจะพูดให้คนอื่นเข้าใจได้ นั่นเป็นสัญญาณที่บอกว่าเราอาจจะมีเส้นเลือดในสมองที่แตกอยู่

6. ปวดศีรษะอย่างรุนแรง หรือเป็นไมเกรน ระหว่างที่เส้นเลือดในสมองแตก หรือมีการอุดตันของการทำงานของเส้นเลือดในสมองบางส่วนจะทำให้มีความรู้สึกปวดศีรษะหรือเป็นไมเกรน ดังนั้น คนที่ไม่เคยมีประวัติของการเป็นไมเกรนมาก่อน อาจเป็นสัญญาณว่านั่นคือโรคเส้นเลือดในสมองอุดตันซึ่งควรปรึกษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันที

ผลร้ายแรงของสมองขาดเลือดนี้ จะขึ้นอยู่กับว่าเกิดขึ้นส่วนไหนของสมองและปริมาณของเนื้อสมองที่ขาดเลือดมากแค่ไหน และได้รับการรักษาเร็วแค่ไหน ในบางคนเกิด stroke แล้วสมองไม่ได้รับความเสียหาย เพราะมีเลือดกลับมาเลี้ยงสมองได้ทัน แต่ผู้ป่วยหลายรายจะเกิดสมองตายเสียหายทำให้เป็นอัมพาต ดังนั้น ควรตรวจสอบสภาพร่างกายอยู่เสมอ กันไว้ดีกว่าแก้ เป็นกำลังใจให้ทุกคนรอบครัวเสมอค่ะ



บรรณานุกรม

สุพาพร เทพยสุวรรณ. (2559). 6 สัญญาณเตือนโรคเส้นเลือดในสมองแตก. ค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2559, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/33618-6%20สัญญาณเตือนโรคเส้นเลือดในสมองแตก%20.html>