



สารสำนักหอสมุดกลาง

RU LIBRARY NEWSLETTER

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



อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ ผลิตภัณฑ์ให้มีความรู้คู่คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา

มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทร. 0-2310-8653, 0-2310-8661

กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

คณะกรรมการสรรหาผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง ได้กำหนดให้ผู้มีรายชื่อเข้ารับการสรรหาในตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง โดยมีการแถลงนโยบายในการบริหารงาน ในวันที่ 14 มีนาคม พ.ศ. 2562 เวลา 10.00 น. – 12.00 น. ผู้ที่ยื่นใบสมัครและแถลงนโยบายฯ คือ ดร. ว่าที่ รต. สมชัย อวเกียรติ เมื่อจบการแถลงนโยบาย ได้เปิดโอกาสให้บุคลากรซักถามได้



สำนักหอสมุดกลางเข้าร่วมกิจกรรม ม.ร.

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์ ไปยังอาคารหอประชุมพุ่มพวงรามคำแหงมหาราช มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในการพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษา รุ่นที่ 44 ระหว่างวันที่ 19 - 21 มีนาคม พ.ศ. 2562 สำนักหอสมุดกลาง ขอแสดงความยินดีกับ ดุษฎีบัณฑิต มหาบัณฑิต และ บัณฑิตใหม่ทุกท่าน

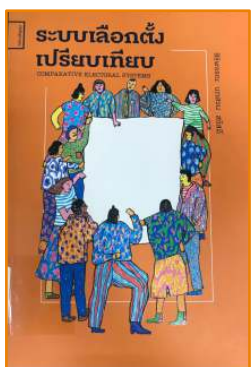


อาหารสมอง ชวนลองอ่าน



เรื่อง ระบบเลือกตั้งเปรียบเทียบ
ผู้แต่ง สิริพรรณ นกสวน สวัสดิ์.
เลขหมู่ JF1001 ส237 2561
สถานที่ สำนักหอสมุดกลาง ชั้น 4 อาคาร 1

โดย อาริษา พูลเผือก



หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่อธิบายเกี่ยวกับเรื่องของระบบเลือกตั้งและเรื่องอื่น ๆ ของการเลือกตั้ง มีข้อมูลพื้นฐานของพัฒนาการของระบบเลือกตั้ง ความสำคัญและความจำเป็นของระบบเลือกตั้ง รวมถึงหนังสือเล่มนี้ยังทำหน้าที่อธิบายความแตกต่างระหว่างระบบเลือกตั้งแต่ละรูปแบบ โดยลงไปรายละเอียดของที่มา พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ และกลไกในการทำงานของระบบเลือกตั้งแต่ละระบบอีกด้วย



ภัยร้ายในฤดูร้อน

พัลลภ อิงควิศา*

เมื่ออากาศร้อนมาเยือน เรามักจะนึกถึงชื่อของโรคลมแดด หรือ โรคลีทสโตรก (Heat Stroke) คือภาวะที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงเกินไป เกิดจากการสัมผัสกับอากาศที่ร้อนจัด การออกกำลังกายเป็นเวลานาน โดยที่ร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ตามปกติ และในภาวะปัจจุบันที่ประเทศเราร้อนระอุมากขึ้นทุกขณะ เนื่องจากภาวะโลกร้อนที่ชั้นบรรยากาศถูกทำลาย ทำให้ร่างกายเรามีอุณหภูมิสูงมากขึ้นส่งผลเสียต่อร่างกายและอาจทำให้เสียชีวิตได้ และพบว่าในแต่ละปีจะมีผู้เสียชีวิตจากโรคลมแดดไม่น้อยเลยทีเดียว

สาเหตุของโรคลมแดด

- ผู้ที่ต้องทำงานในที่แจ้งเป็นประจำ หรือทหารที่ต้องไปออกค่ายฝึก แล้วไม่ได้มีการเตรียมความพร้อมของร่างกายอย่างเพียงพอ
- เกิดจากการดื่มน้ำน้อย ทำให้ร่างกายขาดน้ำโดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย หรืออยู่ในที่มีแดดร้อนจัด
- มักเกิดกับคนที่ชอบนอนเป็นประจำ หรือนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ
- คนที่ชอบดื่มเหล้าจัด หรือเป็นโรคความดันโลหิตสูงมักมีโอกาเสี่ยงเป็นโรคลมแดดได้มาก

อาการโรคลมแดดเกิดขึ้นได้ทันทีโดยไม่มีสัญญาณเตือน โดยอาการที่พบได้บ่อยได้แก่

- อุณหภูมิในร่างกายเพิ่มสูงขึ้นถึง 40 องศาเซลเซียสขึ้นไป
- ร่างกายไม่ขับเหงื่อออกแม้จะมีอุณหภูมิในร่างกายสูง
- รู้สึกกระหายน้ำอย่างมากแบบผิดปกติ
- ตัวจะเริ่มร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ ร่วมกับการหายใจเร็ว
- มีอาการปวดศีรษะตุบ ๆ รู้สึกอ่อนเพลีย มีความดันต่ำ
- มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ไม่รู้สึกอยากรับประทานอาหารอะไร



วิธีการรักษาและป้องกันโรคลมแดด

- ควรรีบถอดหรือปลดกระดุมเสื้อผ้าที่สวมใส่ออกให้รู้สึกผ่อนคลาย แล้วให้นอนราบยกเท้าทั้งสองข้างให้สูงขึ้น
- นำผ้าชุบน้ำแข็ง หรือชุบน้ำเย็น มาประคบตามบริเวณลำตัวเพื่อให้ร่างกายคลายความร้อน
- เปิดพัดลมระบายความร้อน
- ควรดื่มน้ำให้มากๆ ต่อวัน นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงการอยู่ท่ามกลางแสงแดดเป็นเวลานานๆ
- หลีกเลี่ยงการดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่

ทั้งนี้ วิธีที่สำคัญเพื่อป้องกันการเกิดโรคลมแดด คือการหลีกเลี่ยงไม่ให้ร่างกายขาดน้ำและหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ใช้กำลังมาก โดยเฉพาะในสถานที่ที่มีอากาศร้อนและชื้น แต่หากจำเป็นก็ควรดื่มน้ำสะอาดให้มาก และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้เกิดภาวะร่างกายขาดน้ำ และหากทำการปฐมพยาบาลผู้ป่วยในเบื้องต้นแล้วอาการยังไม่ทุเลา ควรรีบนำผู้ป่วยไปพบแพทย์โดยทันที

บรรณานุกรม

โรคลมแดด สาเหตุ อาการ และวิธีการรักษาโรคลมแดด. (มปป.). ค้นเมื่อ 22 มีนาคม 2562, จาก <https://www.xn--12cg1cxchd0a2gzc1c5d5a.net/heat-stroke/>