



สารสำนักหอสมุดกลาง

RU LIBRARY NEWSLETTER

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



อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ ผลิตภัณฑ์ให้ความรู้คู่คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา

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

กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

บุคลากรสำนักหอสมุดกลาง จำนวน 40 คน ได้ฝึกอบรมการใช้
ฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์เพื่อการพัฒนาศักยภาพในการให้บริการ ได้แก่
ฐานข้อมูล 3D Lawdatabase บรรยายโดย คุณพิชัย โชติชัยพร ฐานข้อมูล
iQNewsClip, NewsCenter บรรยายโดย คุณนุสรา รักเกียรติินาชัย และ
คุณภริพร พิชัยคำ ฐานข้อมูล Emerald บรรยายโดย คุณวัลย์ลดา ภัทร-
โกคินเศรษฐ์ ในวันที่ 23 เมษายน พ.ศ. 2562 ณ ห้องฝึกอบรม ชั้น 1
อาคาร 1 สำนักหอสมุดกลาง



ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

ศูนย์พัฒนาทรัพยากรบุคคล จัดฝึกอบรมหลักสูตรการจัด
ซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุตาม พ.ร.บ.การจัดซื้อจัดจ้างฯ
รุ่น 5 ระหว่างวันที่ 27 – 28 เมษายน พ.ศ. 2562 ณ โรงแรม
ที.เค.พาเลซ กรุงเทพฯ สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วม
อบรม จำนวน 4 คน

1. นางสาวสมภาค มิตรชอบ
2. นางสาวจรรวณ สุขสมบัติ
3. นายธัญเทพ จารุธรรมรัตน์
4. นายกษิตินทร์ เสวตชาติ



อาหารสมอง ชวนลองอ่าน



เรื่อง เคล็ดลับอายุยืนจากลำไส้ที่หมอไม่เคยบอกคุณ
ผู้แต่ง เอกชัย อัครวนธนาท
เลขหมู่ QP145 อ285 2561
สถานที่ สำนักหอสมุดกลาง ชั้น 5 อาคาร 1

โดย นิชนันท์ ก่อกุลกิตติการ



หนังสือเล่มนี้ให้ความรู้ในเรื่องของลำไส้ และอวัยวะส่วนต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงกัน ไม่ว่าจะเป็นระบบภูมิคุ้มกัน
หรือสมอง พร้อมทั้งบอกกลไกการทำงานของลำไส้ สัญญาณจากลำไส้ไปสู่โรคภัยต่าง ๆ เช่น กรดไหลย้อน
ท้องผูก รวมถึงการแพ้อาหาร หรือข้อมูลเกี่ยวกับอุจจาระ อีกทั้งยังมีเนื้อหาเกี่ยวกับระบบประสาทของลำไส้
แบคทีเรียในลำไส้ และพยาธิ พร้อมบอกเคล็ดลับต่าง ๆ เกี่ยวกับการดูแลรักษาร่างกาย และอธิบายถึงอาหาร
การกินในชีวิตประจำวันอีกมากมาย





ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

คณะกรรมการประชาสัมพันธ์ และงานประชาสัมพันธ์
จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ "การประชาสัมพันธ์ยุคใหม่ : Smart
PR" โดยมี ผศ.ดร.บุญชาล ทองประยูร รองอธิการบดีฝ่าย
วิชาการและวิจัย เป็นประธานเปิดงาน ในวันที่ 29 เมษายน
พ.ศ. 2562 ณ ห้องบรรยายชั้น 5 อาคารศรีศรัทธา
สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าอบรม จำนวน 2 คน

1. นายพัลลภ อิงควิศา
2. นายญาณทัศน์ บุญทศ

กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิศักดิ์ ลาภเจริญทรัพย์ อธิการบดี
มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธานเปิดนิทรรศการเฉลิมพระ-
เกียรติ เนื่องในโอกาสสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก
เรื่อง "พระราชพิธีบรมราชาภิเษก" และลงนามถวายพระพร
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยมี คณะผู้บริหาร คณาจารย์
ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา ร่วมในพิธี ในวันที่ 3
พฤษภาคม พ.ศ. 2562 ณ บริเวณ ชั้น 1 อาคาร 1



บริการวิชาการ

คณะผู้บริหารจากคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
เข้าเยี่ยมชมศึกษาดูงานสำนักหอสมุดกลาง เพื่อเตรียมงานประชุม
วิชาการของคณะวิทยาศาสตร์ โดยมีว่าที่ร้อยตรี สมชัย อวเกียรติ
ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง พาเยี่ยมชมศึกษาดูงาน ในวันที่ 16
พฤษภาคม พ.ศ. 2562 ณ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง





นิ้วล็อก ภัยใกล้ตัว

พัลลภ อิงควิศา*

มือและนิ้วมือของเรานั้นถือเป็นอวัยวะสำคัญที่เราต้องใช้งานทุกวัน แล้วหากอยู่ดี ๆ มันเกิดขยับไม่ได้ขึ้นมา คุณจะทำอะไร มีใครเคยสงสัยบ้างว่าการที่นิ้วของเราเกิดขยับไม่ได้ กระดิกไม่ได้ขึ้นมา แขนตึงและเจ็บมากนั้นเกิดจากอะไร โดยภาวะเช่นนี้มักรู้จักกันดีว่าเป็นอาการของ โรคนิ้วล็อก แต่ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่าการที่เราสามารถเคลื่อนไหวนิ้วไปมาได้เป็นปกตินั้น เส้นเอ็นมีส่วนสำคัญเพราะเส้นเอ็นเปรียบเหมือน เชือกที่ทำหน้าที่ดึงให้นิ้วงอเข้าและเหยียดออกได้ นอกจากมีเส้นเอ็นแล้วเรายังมีปลอกเส้นเอ็นคอยทำหน้าที่ให้เส้นเอ็นมีการเคลื่อนไหวได้เป็นปกติ อาการนิ้วล็อกเกิดจากปลอกเส้นเอ็นมีการอักเสบ และตีบแคบลง ทำให้เส้นเอ็นเคลื่อนไหวได้ไม่เป็นปกติ

สาเหตุของโรคนิ้วล็อก

สาเหตุนี้มักเกิดจากผู้ที่ใช้งานมือในท่าซ้ำๆ มากเกินไป เช่น หิ้วของหนัก การทำงานบ้าน ทำสวน ขุดดิน เล่นดนตรีอย่างไวโอลิน เล่นกอล์ฟ เทนนิส หรือพิมพ์งาน รวมทั้งผู้ป่วยเบาหวาน โรคข้อรูมาตอยด์ เป็นต้น เหล่านี้ล้วนเป็นเหตุให้เกิดภาวะนิ้วล็อกได้ทั้งสิ้น

การใช้สมาร์ทโฟนบ่อยๆ สามารถทำให้เกิดอาการนิ้วล็อกได้หรือไม่

หลายคนพูดถึงการใช้สมาร์ทโฟนเป็นระยะเวลานาน ๆ ในปัจจุบันเราใช้สมาร์ทโฟนกันเยอะจะส่งผลให้เกิดอาการนิ้วล็อกหรือเปล่านั้น สามารถสังเกตจากพฤติกรรมการใช้งานได้ เช่น ถ้าเราใช้งานแบบไม่ได้ใช้แรงกดแรง ๆ หรือไม่ได้กำแน่น ๆ ก็ไม่ได้สัมพันธ์กับการเป็นนิ้วล็อกได้ เพราะการเกิดนิ้วล็อกนั้นเกิดจากการออกแรงแบบกำแน่น ๆ แล้วทำต่อเนื่องกันซ้ำ ๆ เป็นเวลาครั้งละนาน ๆ จึงจะเกิดอาการนิ้วล็อกได้

อาการของผู้ที่เป็นนิ้วล็อก

สำหรับผู้ที่ เป็นนิ้วล็อกขั้นแรกจะเริ่มรู้สึกเจ็บบริเวณโคนนิ้วด้านฝ่ามือก่อน ต่อมารู้สึกนิ้วขดไม่ถนัดติดขัดเวลากำมือแต่สักพักก็จะสามารถเหยียดออกได้เอง และในบางคนที่อาจได้ยินเสียงกึกเมื่อนิ้วมือ แล้วเหยียดต่อมามักจะเหยียดขึ้นเองไม่ได้ต้องใช้นิ้วมืออีกข้างหนึ่งช่วยเหยียดออกแทน และเมื่อเป็นหนักโดยไม่ทำการรักษา สุดท้ายนิ้วมือจะติดแข็งล็อกอยู่ในท่างอไม่สามารถเหยียดออกได้

การรักษานิ้วล็อกในเบื้องต้น

- พยายามอยู่นิ่ง ๆ ไม่ขยับนิ้วมือ จะทำให้เส้นเอ็นไม่เกิดการอักเสบหรือบวมมากขึ้น
- แช่น้ำอุ่นจัดๆ ในช่วงเช้า และบริหารกล้ามเนื้อมือเบา ๆ โดยการกำมือในน้ำสักครู่
- ใช้ฟองน้ำหรือผ้านุ่ม ๆ พันรอบข้อมือขณะจับสิ่งของเพื่อลดแรงเสียดสีลง

การรักษานิ้วล็อกกับแพทย์

- ขั้นแรกอาจให้ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ก่อนเพื่อบรรเทาอาการปวดและอักเสบ
- มีการทำกายภาพบำบัดที่นิ้วมือและข้อมือ
- ฉีดยาสเตียรอยด์บริเวณเส้นเอ็นที่อักเสบ โดยมากมักจะได้ผลในกรณีที่เกิดอาการใหม่ ๆ

เป็นวิธีที่ได้รับความนิยมที่สุด

- ใช้เครื่องมือแพทย์ทำการสะกิดฟ้งผิที่หนาตัวออกโดยใช้ยาชาและเจาะรูเล็กๆ บริเวณข้อมือที่เป็น
- หากรักษาในเบื้องต้นเหล่านี้ไม่หายแพทย์ก็จะทำการผ่าตัด เพื่อตัดบล็อกหุ้มเอ็นที่หนาตัวและรัดเส้นเอ็นอยู่ ใช้เวลาประมาณ 10 – 14 วันในการรักษาแผลผ่าตัด

ควรปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อก

การป้องกันอาการนิ้วล็อก คือเราต้องเข้าใจว่านิ้วล็อกเป็นความเสื่อมของร่างกาย อย่างหนึ่งเหมือนกับการที่เรามีผมหงอก เหมือนข้อเสื่อม แต่นิ้วล็อกเป็นการเสื่อมของเส้นเอ็น ดังนั้นควร หลีกเลี่ยงการใช้งานหนักของเส้นเอ็นมากเกินไป โดยเฉพาะท่าที่ต้องกำมือแน่น ๆ เช่น การบิดผ้าให้ แห้งมาก ๆ หรือกิจกรรมที่ต้องใช้ข้อมือเพื่อให้กำแน่น ๆ โดยพฤติกรรมเหล่านี้เป็นการใช้เส้นเอ็นมากเกินไป อาการนิ้วล็อกเป็นอาการที่พบได้บ่อยและสร้างความเจ็บปวดให้กับคุณได้เยอะมาก แต่ข้อดีคือ สามารถป้องกัน ได้ รักษาให้หายขาดได้ หากรู้ว่าเกิดอาการนิ้วล็อกแล้วนั้น ควรทำการรักษาตั้งแต่นั้น ๆ ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้

บรรณานุกรม

นิ้วล็อก คืออะไร สาเหตุ อาการ วิธีรักษา และวิธีป้องกันอาการนิ้วล็อก (มปป.). ค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2562, จาก <https://www.เกร็ดความรู้.net/นิ้วล็อก>

* บรรณารักษ์ปฏิบัติการ งานบริการสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ สำนักหอสมุดกลาง

