



ข่าวแจ้งเวียน

Vol.
9/2553



สุภสันต์วันเกิด

เดือน พฤษภาคม	6	อนุชา พิรมย์วงศ์	คุณโจ้
	12	ทิพย์รัตน์ แซ่หลี่	คุณหมวย
	13	วิโรจน์ ตั้งนิติพงษ์	คุณตั้ง
	20	ประสงค์ พรรณศิริพล	คุณสงค์
	23	อรุณ นฤทุม	คุณอรุณ
	26	ฉลาดพันธุ์ โจรณพันธ์	คุณแพรงค์
	29	สุนิสา สิงห์แก้ว	คุณกิ๊ก



ปิดแอร์ช่วงเวลา
12.00 - 13.00 น

รูปแบบใหม่ของรหัสบัญชีผู้ใช้ สำหรับนิสิต (NontriNet Account)



สำนักบริการคอมพิวเตอร์และเครือข่ายจะเปลี่ยนรูปแบบใหม่ของรหัสบัญชีผู้ใช้สำหรับนิสิต ดังนี้

1. นิสิตระดับปริญญาตรี - รหัสบัญชีผู้ใช้จะประกอบด้วยตัวอักษร b ตามด้วยรหัสนิสิตทั้ง 10 หลัก

เช่นนิสิตที่มีรหัสนิสิตเป็น 530000001 จะมีรหัสบัญชีผู้ใช้เป็น b530000001 และมีอีเมลเป็น b530000001@ku.ac.th

2. นิสิตระดับปริญญาโทและเอก - รหัสบัญชีผู้ใช้จะประกอบด้วยตัวอักษร g ตามด้วยรหัสนิสิตทั้ง 10 หลัก

เช่นนิสิตที่มีรหัสนิสิตเป็น 530000002 จะมีรหัสบัญชีผู้ใช้เป็น g530000002 และมีอีเมลเป็น g530000002@ku.ac.th

ทั้งนี้การเปลี่ยนรหัสบัญชีผู้ใช้อย่างดังกล่าวจะมีผลกับนิสิตปีการศึกษา 2553 เป็นต้นไป นิสิตปีการศึกษา 2552 ลงมายังคงใช้รหัสบัญชีผู้ใช้รูปแบบเดิม โดยการเปลี่ยนรูปแบบใหม่ของรหัสบัญชีผู้ใช้อย่างดังกล่าวจะเพิ่มความสะดวกในการใช้งานให้กับผู้ใช้มากขึ้น



ที่มา: ฝ่ายระบบคอมพิวเตอร์

ความก้าวหน้าอาคารสำนักฯ หลังใหม่



คณะกรรมการตรวจการจ้างโครงการก่อสร้างอาคารเรียนและปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์กายภาพและคอมพิวเตอร์ (อาคารหลังใหม่ของสำนักฯ อยู่ในโครงการนี้) ได้มีการประชุมเมื่อวันที่ 4 พ.ค. 53 เพื่อนัดส่งมอบพื้นที่ก่อสร้าง ซึ่งจะมีการล้อมพื้นที่ก่อสร้างภายในสัปดาห์นี้ (ระยะเวลาก่อสร้าง 825 วัน) ท่านใดที่จอตลอดบริเวณดังกล่าวคงต้องหาสถานที่จอดรถใหม่

ที่มา: คุณเครือวัลย์ ฝ่ายบริหารฯ



ข่าวประชาสัมพันธ์ภายนอก

ขอเชิญชม KU Online เรื่อง อาคาร KITS 2

KU Online

เซ เรซเซเน เร เร-เซตน 20/2553 : เรกเซ เนเเรเซเรเซเรเซเรเนเเร เรดเร KU Kit 2
ความเร็ว 512 Kbps
2010-03-26 ความยาว 14.35 เซ เรเซเร-เซต

สถิติผู้เข้าชมวันนี้	87
สถิติผู้เข้าชมเดือนนี้	862
สถิติรวมทั้งสิ้น	880

เริ่มนับสถิติ เมื่อวันที่ 2010-03-26

[รับชมรายการย้อนหลัง](#)

ขอเชิญชวนรับชม KU Online โดยใน สัปดาห์นี้นำเสนอเรื่อง มก. เตรียมเปิด

อาคาร KITS 2 ได้ที่ http://ku-online.ku.ac.th/play.php?id=481&link=http://ku-online.ku.ac.th/data/KU_Online_2010_03_26_512k.wmv&title=ครั้งที่%2020/2553%20:%20%20มก.เตรียมเปิด%20KU%20Kit%20&time=14.35%20 นาที&date1=2010-03-26&place=512

หรือหน้าแรกเว็บไซต์

ที่มา: เว็บไซต์ มก.

ตารางเวลาลงตรวจของสถานพยาบาล

จันทร์	09:00-11:30 น.พ. ปรีชา (สูติ-นรีเวช) 10:00-11:30 พ.ญ. พัชรา (กุมารเวช) 13:30-16:30 น.พ. พิชัย (อายุรกรรม) น.พ. ทฤทธิกร (อายุรกรรม) น.พ. อนันต์ชัย (ศัลยกรรม) น.พ. วิเชียร (จิตเวช) สัปดาห์ที่ 4	อังคาร	09:00-11:30 น.พ. ปรีชา (สูติ-นรีเวช) 10:00-11:30 พ.ญ. พัชรา (กุมารเวช) 13:30-16:30 น.พ. พิชัย (อายุรกรรม) พ.ญ. พรพิมล (อายุรกรรม) พ.ญ. เจิมใจ (จักษุ)	พุธ	09:00-11:30 น.พ. ปรีชา (สูติ-นรีเวช) พ.ญ. พรพิมล (อายุรกรรม) 13:30-16:30 พ.ญ. ศาว์ณีย์ (สูติ-นรีเวช) พ.ญ. เจิมใจ (จักษุ) พ.ญ. สวณี (ผิวหนัง) น.พ. กำพล (ศัลยกรรมกระดูกและข้อ) (เฉพาะนิสิต)
พฤหัสบดี	09:00-11:30 น.พ. ปรีชา (สูติ-นรีเวช) 10:00-11:30 น.พ. วิทยา (หู คอ จมูก) 13:30-16:30 น.พ. พิชัย (อายุรกรรม) น.พ. ทฤทธิกร (อายุรกรรม)	ศุกร์	09:00-11:30 น.พ. ปรีชา (สูติ-นรีเวช) พ.ญ. พรพิมล (อายุรกรรม) 13:30-16:30 น.พ. พิชัย (อายุรกรรม) พ.ญ. พรพิมล (อายุรกรรม)		



ปิดแอร์ช่วงเวลา 12.00 - 13.00 น

ขอเชิญร่วมโครงการปันรักสู่น้อง ครั้งที่ 8



กองกิจการนิสิตขอเชิญทุกท่านร่วมโครงการปันรักสู่น้อง ณ สถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา บ้านราชาวดี อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ในวันเสาร์ที่ 22 พฤษภาคม 2553 รดออกหน้ากองกิจการนิสิต เวลา 08.00 น.

รับบริจาค ข้าวสาร นมผง นมกล่อง น้ำหวาน ผ้าอ้อมสำเร็จรูปทุกขนาด ผงซักฟอก น้ำยาปรับผ้านุ่ม แป้ง น้ำยาล้างจาน กระดาษทิชชู หรือเป็นเงินสดก็ได้

ร่วมบริจาคได้ที่ ศูนย์ประสานงานโครงการบัณฑิตยุคใหม่ กองกิจการนิสิต โทร. 02-5790589 ต่อ 161 หรืองานสารบรรณ เพื่อรวบรวมส่งต่อให้ ภายในวันที่ 18 พฤษภาคม 2553

ที่มา: ศธ.0513.10104/ว1236 ลว. 3 พ.ค. 53

สอ.มก.ขอเชิญเข้าปฐมนิเทศสมาชิกใหม่

เปิด! ที่นั่งสำรองสำหรับผู้ประสงค์จะเข้าปฐมนิเทศสมาชิกใหม่ ครั้งที่ 2 วันที่ 5-6 มิ.ย. 2553 ณ บ้านทะเลสีคราม รีสอร์ท จังหวัดสมุทรสงคราม (เพียง 10 ที่นั่งเท่านั้น) สนใจคลิกจองได้ที่ http://www.coop.ku.ac.th/apps/show_form.php?app_id=7



ที่มา: ชาวสหกรณ์ออมทรัพย์

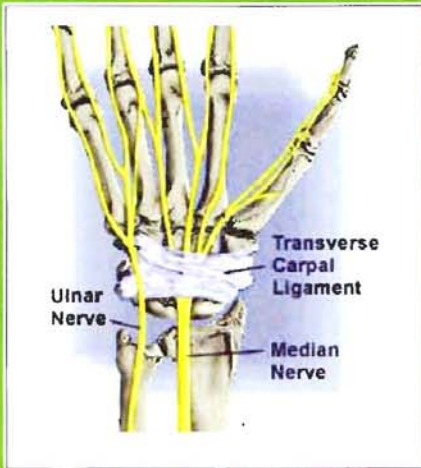


ปิดแอร์ช่วงเวลา
12.00 - 13.00 น



โรคฮิตในกลุ่มคนที่ใช้ข้อมือ

โรคฮิตในกลุ่มคนที่ใช้ข้อมือ



ในกลุ่มคนที่ใช้มือทำงานบ่อยๆ ซ้ำๆ หรือข้อมืออยู่ในท่าที่ไม่ถูกต้อง มักจะพบโรคเอ็นข้อมืออักเสบบริเวณข้อมือทางด้านหลังข้อมือทางฝั่งนิ้วโป้งโดยโรคนี้มีชื่อเรียกว่า De quervain's (เดอ กานว) ดังมีรายละเอียดดังนี้

สาเหตุ

เอ็นของกล้ามเนื้อบริเวณนี้จะยึดต่อไปถึงโคนนิ้วโป้ง ซึ่งเป็นนิ้วที่มีการใช้งานบ่อย ดังนั้น เอ็นบริเวณนี้จึงมีการสับไปมาค่อนข้างบ่อย ทำให้อาจเกิดการบาดเจ็บเล็กๆ น้อยๆ การบาดเจ็บนี้อาจมีการสะสม ถ้ายังมีการใช้งานของเอ็นนี้อยู่ตลอดเวลา เช่น การสับหมู การแกะเนื้อ การใช้ค้อนตอกตะปู หรืองานที่ข้อมืออยู่ในท่าที่ไม่เหมาะสม เช่น การพิมพ์คอมพิวเตอร์ การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆ ที่ทำให้ข้อมือเอียงหรือบิดไปข้างใดข้างหนึ่งเป็นเวลานานๆ และเอ็นบริเวณข้อมือ สาเหตุอื่นๆ นอกจากงานแล้วยังมีโรคระบบกระดูกอื่นๆ เช่น รูมาตอยด์ ที่สามารถทำให้เกิดอาการอักเสบ ของเอ็นดังกล่าวได้

อาการของเอ็นข้อมืออักเสบ

1. เจ็บเมื่อกระดกนิ้วโป้ง และเมื่อขยับนิ้วโป้งมาที่กลางฝ่ามือ
2. เจ็บเมื่อกดบริเวณเอ็นใต้รอยต่อข้อมือ ถัดจากโคนนิ้วโป้งลงมา
3. หากคลำพบว่าร้อนกว่าบริเวณอื่น แสดงว่ามีการอักเสบของเอ็น นอกจากนั้นกล้ามเนื้อที่ยึดต่อกับเอ็นนั้น อาจมีอาการเกร็ง แข็ง หรืออาจมีการอักเสบได้ด้วย
4. หากเป็นเรื้อรัง อาจส่งผลต่อระบบประสาท ซึ่งจะทำให้เส้นประสาทตึงตัว และเคลื่อนไหวร่างกายส่วนบนและคอได้ไม่เต็มที่

การตรวจร่างกาย

การตรวจร่างกายเพื่อหาความผิดปกติของการอักเสบของเอ็นบริเวณข้อมือทำได้ไม่ยาก โดยใช้นิ้วชี้ถึงนิ้วก้อยกำนิ้วโป้งไว้ หลังจากนั้น ให้กดข้อมือลงโดยให้ข้อมือด้านนิ้วโป้งอยู่ส่วนบน ก็จะทำให้เอ็นส่วนที่มีการอักเสบมีการยึดตัว หากมีการอักเสบของเอ็นดังกล่าวก็จะเกิดการเจ็บ เช่นเดียวกันหากกระดกข้อมือขึ้น ในทิศทางที่ตรงกันข้ามกับการยึด(ลักษณะคล้ายเวลาเด็กยกนิ้วโป้งเพื่อบอกว่า โป้งแล้ว) จะสามารถกระตุ้นให้เกิดอาการเจ็บได้เช่นกัน

การป้องกันและการดูแลรักษาด้วยตนเอง

โรคเอ็นข้อมืออักเสบนี้ เมื่อเป็นแล้ว อาการอย่างเบาสุดคือ ราคายูและทำงานได้ไม่เต็มที่ หรืออาการอย่างหนัก คือทำงานเบาๆ ไม่ได้ รวมถึงการทำกิจวัตรประจำวันเบาๆ เช่น กินข้าว การรักษาควรทำตั้งแต่เริ่มแรกเมื่อพบว่ามีอาการ ไม่ควรปล่อยให้มีการสะสมจนกระทั่งมีอาการอยู่ตลอดเวลา โดยใช้หลักการทางกายศาสตร์มาช่วยปรับปรุงงานให้เหมาะสม เพื่อกล้ามเนื้อและเอ็นทำงานลดลง ตัวอย่างเช่น การใช้แป้นพิมพ์คอมพิวเตอร์ จะมีผลต่อการเอียงของข้อมือมาก โดยข้อมือจะเอียงไปทางนิ้วก้อย เพื่อให้นิ้วทุกนิ้วสามารถวางบนแป้นพิมพ์ได้ มีผลทำให้ข้อมือด้านนิ้วโป้งถูกยึดอยู่ตลอดเวลา การแก้ไขสามารถทำได้โดยใช้แป้นพิมพ์ที่แยกตัวจากกันได้ ทำให้ไม่ต้องเอียงข้อมือสำหรับผู้ที่ต้องใช้เครื่องมือต่างๆ หากจำเป็นต้องใช้บ่อยก็มีความจำเป็นที่ต้องใช้เครื่องมือที่ออกแบบ มาโดยเฉพาะ เพื่อลดแรงกระชาก เช่น ค้อนที่ใช้ตอกตะปูที่เราพบใช้กันอยู่ทั่วไป จะเห็นว่าด้ามค้อนมีลักษณะตรง เมื่อทำการตอกตะปูจะเกิดแรงกระชากที่ข้อมือทุกครั้ง หากออกแบบค้อนใหม่ให้เป็นด้ามค้อนขวามือที่ด้ามค้อนมีลักษณะโค้งงอ แม้ว่าการใช้งานไม่คล่องเนื่องจาก ความไม่คุ้นเคย แต่ลักษณะด้ามค้อนแบบนี้สามารถลดแรงกระชากที่ข้อมือได้เป็นอย่างดี เพราะขณะที่ตอกเมือหัวค้อนโดนตะปู ข้อมือจะไม่อยู่ในลักษณะที่งอมากนัก อุปกรณ์อื่นๆ เช่น มีดและคีม ขณะที่เราใช้งานในลักษณะที่ไม่ไปข้างหน้าจะมีผลต่อการยึดของเอ็นข้อมือ ดังนั้น มีคำแนะนำสำหรับผู้ที่ใช้มีดหรือคีมบ่อยๆ ให้ใช้คีมหรือมีดในลักษณะที่ด้ามโค้งงอคล้ายด้ามปืน เพราะ สามารถกันการเอียงงอของข้อมือได้ ทำให้เอ็นข้อมือไม่ยึดเกินไปขณะที่ทำงาน

การดูแลรักษา

ถ้ามีการอักเสบอยู่ ให้ใช้การประคบเย็นบ่อยๆ ตามด้วยการขยับเบาๆ ยึดเอ็นเล็กน้อย ในทิศทางเหมือนการตรวจ และกระดกข้อมือเอียงไปทางนิ้วโป้งโดยให้รู้สึกแค่ตะอาการเจ็บเล็กน้อย ประมาณ ๑๐-๒๐ ครั้ง ไม่ทำรุนแรงและติดต่อกันจำนวน มากเกินไป ทำบ่อยๆ เมื่อมีเวลาร่าง และสำคัญคือต้องมีการพักการใช้งาน หรือลดการใช้งานลง หรืออาจใส่อุปกรณ์รัดข้อมือ ช่วยป้องกันการขยับหรือเอียงข้อมือ ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์และสามารถ ช่วยลดการบาดเจ็บซ้ำได้ ข้อสำคัญ คือ ควรระมัดระวังอย่าใช้งานหนัก เพราะการใส่อุปกรณ์รัดข้อมืออาจทำให้รู้สึกว่ามีเจ็บและสามารถทำงานได้ ทำให้เกิดความประมาท ไม่ยอมพักหรือลดการทำงาน ทำให้มีการบาดเจ็บซ้ำๆ จนอาการของโรครุนแรงขึ้น รักษาด้วยตนเองไม่ได้ จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัด และต้องเร่งด่วนในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงงาน และอุปกรณ์การทำงาน

รพ.รามาศ รับบริจาคซื้อเครื่องมือแพทย์



มูลนิธิรามาศิบัติขอรับบริจาคซื้อเครื่องมือแพทย์ให้กับอาคารสมเด็จพระเทพรัตนฯ ที่สร้างใหม่

โดยสามารถโอนเงินเข้าธนาคารไทยพาณิชย์ สาขารามาศิบัติ เลขที่ 026-4-16660-6 ชื่อบัญชี อาคารสมเด็จพระเทพรัตน

เมื่อบริจาคแล้วกรุณาเขียน ชื่อ- สกุล ที่อยู่ และเบอร์ติดต่อกลับลงในสำเนาใบนำฝากให้ชัดเจนแล้วแฟกซ์กลับมาที่ 0-2201-1481



ที่มา: คุณอติรัตน์ ฝ่ายบริการฯ

ข่าว กบข.

กองกลางแจ้งเวียนข่าว กบข.ประจำเดือนมีนาคม 2553 โดยมีหัวข้อข่าวดังนี้



- อะไรคือปัญหาที่ทำให้สุขภาพการเงินย่ำแย่
- โครงการบ้านกรุงไทย-กบข.เพื่อสมาชิก ครั้งที่ 1
- กบข.กับการก้าวสู่ปีที่ 13
- สัญญาณอันตรายที่ชี้ว่าคุณกำลังถังแตก
- รีบเช็คก่อนซื้อต

ดูรายละเอียดได้ที่ <http://eoffice.ku.ac.th/kuoffice/psdtti/BEN533.pdf>

ที่มา : วารสาร กบข.

ที่มา: วารสาร กบข.





จากผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี มีหลายท่าน
ผลตรวจติดดาว ทั้งกรดเกลือ และไขมันคอเล
เรสเตอรอลมาก แนะนำให้ตามอาจารย์จเรไป
สนามอินทรีรี่ทุกเย็นนะคะ

เย้ พี่เอ (สุรัชชัย) สอบ Defense ผ่านแล้ว พร้อม
พี่เป้ (ม.เกษตร) และน้องนาย (ม.นเรศวร) ด้วย
หลายท่านฝากถามว่า เมื่อไหร่ได้ยิง

ใครเอ่ย ! ได้รับข่าวว่า มีหนุ่มสำนักฯ สละโสด
เข้าพิธีแต่งงานกับสาวโปรแกรมเมอร์โรงพยาบาล
ราชวิถี เมื่อวันอาทิตย์ที่ผ่านมา ขอแสดงความยินดี
ด้วยนะคะ แหม ! อยากเห็นเจ้าสาวจัง

สัปดาห์นี้ ท่านผู้อำนวยการ พี่พิชญ์ น้องเอ๋อ พี่เจน
น้องนาย และทองปาน ไปราชการงานคอมพิวเตอร์
โอลิมปิกที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 3 คนแรกกลับ
วันพุธ 3 คนหลังกลับวันศุกร์จ้า

อย่าลืมนะคะ ท่านใดจะส่งข่าวเพื่อให้งานสารบรรณ
ประชาสัมพันธ์ให้ แจ้งข้อมูลในแบบฟอร์มการส่ง
ข้อมูลประชาสัมพันธ์ ได้ที่

<http://private.ocs.ku.ac.th/cpc/division/office/saraban.asp> หัวข้อแบบฟอร์ม-ส่งข้อมูลฯ หรือข่าวแอดวอบ โทร 2510

งานพัสดุ ขอความร่วมมือแจ้งอุปกรณ์ชำรุด-
เสียหาย โดยใช้แบบฟอร์มแจ้งซ่อม โดยดาวนโหลด
แบบฟอร์มได้ที่เว็บฝ่ายบริหารฯ

<http://private.ocs.ku.ac.th/cpc/division/office/pasadu.asp>

