

มอบทุนการศึกษา จำนวน ๔๑ ทุน คณะพยาบาลศาสตร์ ได้จัดการมอบทุนการศึกษาให้กับนิสิตภายในคณะ โดยได้ผู้มอบทุน จาก มูลนิธิ บ้านสุทธาวาส และ จากผู้บริหารและคณาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มศว รวม จำนวน ๔๑ ทุน โดยจัดมอบทุนในงาน พิธีไหว้ครูประจำคณะเมื่อ วันที่ ๖ กันยายน ๒๕๖๑



รางวัลยอดเยี่ยมจากมหาวิทยาลัยนิวคาสเซิล ประเทศ Australia



อาจารย์ ดร.วิไลวรรณ ปิโก อาจารย์สาขาวิชา การพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มศว ได้รับรางวัลวิทยานิพนธ์ดีเด่น รางวัลยอดเยี่ยม สำเร็จการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ประจำปี 2560 จากมหาวิทยาลัยนิวคาสเซิล ประเทศออสเตรเลีย



มอบดอกไม้แสดงความยินดี

อาจารย์ ดร.มยุรฉัตร กันยะมี ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายบริหารและประกันคุณภาพ และ อาจารย์ ดร.ชนิษฐา วิเศษภูเจริญ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลชุมชน ร่วมแสดงความยินดีกับวิทยาลัยนานาชาติเพื่อศึกษาความยั่งยืน เนื่องในโอกาส วันคล้ายวันสถาปนาวิทยาลัยฯ ครบรอบ ๑๔ ปี



คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

News

Nurse swu

ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๙ ๑๖ ส.ค.- ๑๕ ก.ย. ๒๕๖๑

พิธีไหว้ครูคณะพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ และสโมสรนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มศว ได้จัดโครงการกตัญญูคารวะ สืบสานวัฒนธรรมองค์กรขึ้น เพื่อให้นิสิตได้นำพานไหว้ครูและพวงมาลัยมาราบเพื่อแสดงออกถึงความเคารพ และระลึกถึงในพระคุณของคณาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ตนเอง ทั้งนี้ในพิธีได้มีการมอบเกียรติบัตรให้แก่อาจารย์ดีเด่น ผู้ทำคุณประโยชน์ให้แก่คณะพยาบาลศาสตร์ ศิษย์เก่าดีเด่น นิสิตที่สร้างชื่อเสียงให้แก่คณะพยาบาลศาสตร์ ตลอดจนนักศึกษาดีเด่น ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๐ ทางด้านวิชาการ ด้านคุณธรรม และจริยธรรม และด้านการบำเพ็ญประโยชน์ โดยมี ผศ.ทัศนียา วังสะจันทานนท์ คณบดี เป็นประธานในพิธี เมื่อวันที่ ๖ กันยายน ๒๕๖๑



มอบดอกไม้แสดงความยินดี

นายณัฐชัย แสงบุตร และ นางสาวนวมลลี ประดิษฐ์วงษ์ บุคลากร คณะพยาบาลศาสตร์ฯ เป็นตัวแทนคณะ ร่วมแสดงความยินดีกับ รศ.ดร.รัมภา บุญสินสุข คณบดีคณะกายภาพบำบัด มศว เนื่องในวันคล้ายวันสถาปนาคณะกายภาพบำบัด ประจำปี ๒๕๖๑ ณ คณะกายภาพบำบัด มศว ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๑





วิธีใช้ตู้เย็น

ให้ประหยัดไฟสุดๆ



ตั้งตู้เย็นห่างจากผนัง
อย่างน้อย 15 ซม.



อย่าเปิดตู้เย็นบ่อยๆ
หรือใส่ของร้อนในตู้เย็น



ควรละลายน้ำแข็ง
อย่างสม่ำเสมอ



และอย่าลืม!!!
ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าเบอร์ 5



สุขภาพ ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ทำไงดี

โดย อาจารย์อริส



ดิฉันเชื่อว่าทุกท่านเคยมีประสบการณ์มีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อยค่ะ เป็นอาการปวดท้องช่วงบน ท้องอืด จุกเสียดแน่นท้อง จุกลิ้นปี่ หรือเสาร้อนกลางทรวงอกหลังรับประทานอาหาร โดยอาการจะดีขึ้นและหายไปเองเมื่อเวลาผ่านไป ซึ่งสามารถรักษาให้หายได้ด้วยยาหรือการปรับพฤติกรรมบางอย่างค่ะ สาเหตุของอาหารไม่ย่อยมีหลายสาเหตุ ได้แก่ รับประทานอาหารเร็วเกินไปในปริมาณมาก รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา อาหารมันหรือเผ็ด ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แอลกอฮอล์ หรือน้ำอัดลม สูบบุหรี่ มีภาวะวิตกกังวล เครียด อ้วน การใช้ยาปฏิชีวนะ ยาแก้ปวด ยาสเตียรอยด์ ยาต้านการอักเสบ เช่น แอสไพริน ไอบูโพรเฟน ไดโคลฟีแนค ยาเสริมธาตุเหล็ก และปัญหาสุขภาพต่างๆ ได้แก่ แผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็ก ท้องผูก การอักเสบของอวัยวะในระบบย่อยอาหาร เช่น กระเพาะอาหาร หลอดอาหาร ลำไส้เล็ก ตับอ่อน นิ่วในถุงน้ำดี ลำไส้อุดตัน มะเร็งกระเพาะอาหารหรือหลอดอาหาร การป้องกันอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อยคือหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง รสเผ็ด รับประทานอาหารในปริมาณที่มากเกินไป ไม่รับประทานอาหารเร็วเกินไป เข้านอนหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 3 ชั่วโมง งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คาเฟอีน น้ำอัดลม เลิกสูบบุหรี่ ลดน้ำหนัก ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้ยาแก้ปวดกลุ่มแอสไพริน ไอบูโพรเฟนหรือยาพาราเซตามอล และเรียนรู้วิธีรับมือกับความเครียดโดยหาวิธีผ่อนคลาย ด้วยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เดินทางท้องเที่ยว ดูหนังฟังเพลงหรือการทำสมาธิค่ะ

5 อาการที่บ่งบอกว่าสายตาของเรา ถูกหน้าจอคอมพิวเตอร์ทำร้าย

- 1. ตาล้า** เราจะรู้สึกที่สายตาของเราจะใช้เวลานานผิดปกติ ในการปรับภาพให้ชัดในเวลาที่เราเปลี่ยนมุมมองไปยังวัตถุที่อยู่คนละระยะกับระนาบเดิม หากอาการรุนแรงจะมีความรู้สึกเจ็บ หรือรู้สึกไม่สบายในบริเวณรอบๆ ดวงตาด้วย
- 2. ตาระคายเคือง** เราจะรู้สึกแสบตาในช่วงแรก และเมื่ออาการหนักขึ้นจะเริ่มมีอาการตาแดง ซึ่งอาการทั้งหมดนี้บ่งบอกว่าตาของเรามีอาการแห้งอย่างรุนแรง
- 3. ตาเบลอ** เราจะรู้สึกแสบตาในช่วงแรก และเมื่ออาการหนักขึ้นจะเริ่มมีอาการตาแดง ซึ่งอาการทั้งหมดนี้บ่งบอกว่าตาของเรามีอาการแห้งอย่างรุนแรง
- 4. ปวดหัว** หรือเวียนศีรษะ เป็นอาการที่ส่งสัญญาณว่าสายตาของคุณเริ่มมีปัญหาหนักแล้ว หากพักผ่อนวันสองวันแล้วยังไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบจักษุแพทย์เพื่อหาทางรักษา
- 5. เลือกจอคอมพิวเตอร์ที่มีเทคโนโลยี Flicker Free** จอคอมพิวเตอร์ในปัจจุบันมีหลายเจ้าที่มีเทคโนโลยีนี้อยู่ ซึ่งข้อดีของมันคือไม่ว่าเราจะลดความสว่างของหน้าจอลงสักเท่าไร ภาพก็จะมีไม่มีการกระพริบแต่อย่างใด ใครที่จ้องจอนานๆ แล้วปวดหัว ปวดตาลองใช้จอแบบ Flicker Free ก็ช่วยได้ (เมื่อก่อนแพง แต่เดี๋ยวนี้ไม่แพงแล้วนะ) และจากในภาพประกอบจะแสดงให้เห็นว่าเราสามารถเช็คกล่องของสมาร์ตโฟนตรวจสอบได้ โดยถ้าเป็นจอแบบ Flicker Free ก็จะไม่เห็นการพริ้วเหมือนภาพทางฝั่งขวา แต่ถ้าไม่ใช่ก็จะเห็นการพริ้วเหมือนภาพทางฝั่งซ้าย