



สารสนเทศศูนย์วิทยบริการ มหาวิทยาลัยคริสเตียน

Information of Learning Resource Center

Christian University

ISSN 1685 -5094

โทร. (034) 229480-7 ต่อ 3101-03 E-mail : Library@christian.ac.th

ปีที่ 3 ฉบับที่ 19 ตุลาคม 2547 - มกราคม 2548



วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ข่าวสาร สารความรู้ และกิจกรรมต่าง ๆ ของศูนย์วิทยบริการ
2. เพื่อนำเสนอความก้าวหน้า สถิติบริการต่าง ๆ ของศูนย์วิทยบริการ
3. เพื่อเป็นสื่อกลางในการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความสัมพันธ์อันดีระหว่างหน่วยงานกับผู้ใช้บริการ

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา	รศ.สมพันธ์	หิ-ชิระนันท์
	อาจารย์นิพนธ์	ทัพทะกุลธร
บรรณาธิการ	อาจารย์ธ--รัตน์	ธิชัย
	นางสาวกานต์เทวี	ดวงพูล
กองบรรณาธิการ	นางอุษา	ชลสินธุ์
	นายชัยยะ	พุกโถมงาม
จัดรูปแบบ	นายสนั่น	หวานแท้

เรื่องในฉบับ

สารนำรู้เล่าสู่กันฟัง	2
ปกิณกะ : ไอ่ศกริมกับอาการปวดหัว	3
สถิติการให้บริการภาคการศึกษาที่ 1-2 / 2547	4
ผลการสำรวจความพึงพอใจ ๆ ครั้งที่ 1 / 2547	5
แนะนำหนังสืออ่าน	6-7
ภาพกิจกรรมของศูนย์วิทยบริการ	8-9
ไอทีน่ารู้ : แหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิตด้วยอินเทอร์เน็ต	10 -11
ข่าวประชาสัมพันธ์ของศูนย์วิทยบริการ	12

จากบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ พบกันอีกครั้ง สารสนเทศศูนย์วิทยบริการ ฉบับนี้มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบใหม่ให้เป็นขนาดใหญ่ขึ้น ทั้งนี้เพื่อเพิ่มการนำเสนอเนื้อหาสาระ ข่าว และภาพกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศูนย์วิทยบริการเพิ่มขึ้น ซึ่งคณะผู้จัดทำมีความยินดียิ่งที่จะได้เป็นสื่อกลางในการนำเสนอข่าวสารอันเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านมากขึ้นต่อไป

และหากท่านผู้อ่านท่านใดมีความประสงค์อ่านสารสนเทศศูนย์วิทยบริการฉบับย้อนหลัง ให้เข้าไปที่ Home Page ของศูนย์ฯที่ <http://intranet/lrc/default.htm> และพบกันฉบับหน้าค่ะ

บรรณาธิการ



สาระน่ารู้ เอาลู่กันฟัง

โรคกระดูกพรุนคืออะไร



โรคกระดูกพรุน คือโรคเรื้อรังที่มีภาวะเนื้อ กระดูกลดลง เนื่องจากมีการเสื่อมสลาย ของกระดูกมากขึ้น ทำให้กระดูกเปราะบาง เช่น การหักล้มเพียงเบาๆ การเอี้ยวตัวหยาบของ การพลิกตัวขณะนอนหลับ หรือการไอแรงๆ ชื่อที่มีความหมายเดียวกับโรคกระดูกพรุน คือโรคกระดูกผุ กระดูกบาง กระดูกเปราะ กระดูกเปราะบาง และกระดูกโปร่งบาง

ใคร ? เสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน

- คนผิวขาวและชาวเอเชีย
- ผู้ที่มีรูปร่างผอมบาง โครงกระดูกเล็ก
- ผู้สูงอายุหญิงวัยหมดประจำเดือนหรือผู้ที่ได้รับการผ่าตัด

รังไข่ออก

- ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย
- ผู้ที่ขาดวิตามินดี และไม่ได้รับแสงแดด
- ผู้ที่รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมไม่เพียงพอ
- ผู้ที่รับประทานอาหารโปรตีน และอาหารที่มีไขมันมากเกินไป

เกินไป

- ผู้ที่สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือกาแฟมากเกินไป
- ผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคต่อมไทรอยด์ เบาหวาน ไต

ดับและไขข้ออักเสบ

- ผู้ที่ได้รับยาบางชนิดเป็นเวลานาน เช่น ยาสเตียรอยด์

ยาไทรอยด์ และที่ล้ำค่าที่สุดในปัจจุบันคือ ยาลูกกลอน

- ผู้ที่มีประวัติกระดูกหักมาก่อน
- ผู้ที่มีคนในครอบครัวกระดูกหักง่ายหรือเป็นโรค

กระดูกพรุน

- ผู้ที่ประจำเดือนมาช้ากว่าวัยอันควร

การป้องกันโรคกระดูกพรุน

ในอดีตเราเชื่อกันว่า โรคกระดูกพรุนเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ ที่ทุกคน ต้องเป็นและหลีกเลี่ยงไม่ได้ จนกระทั่งมีภาวะโรคกระดูกหักขึ้นจึงรักษาโดยการเข้าเฝือกหรือผ่าตัด แต่ในปัจจุบันเราสามารถป้องกันรักษาไม่ให้เกิดโรคกระดูกพรุนและลดความรุนแรงของโรคได้

วิธีป้องกันโรคกระดูกพรุนที่ดีที่สุด คือ

1. สะสมเนื้อกระดูกให้มากที่สุดในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น
2. ผดุงรักษาเนื้อกระดูกให้มีระดับคงที่ในวัยผู้ใหญ่
3. ชะลอการสลายตัวของเนื้อกระดูกให้ช้าที่สุดในวัยชรา

หลักสำคัญในการป้องกันโรคกระดูกพรุนมี 4 ประการคือ

1. การรับประทานอาหาร
2. การออกกำลังกาย
3. การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ
4. การใช้ฮอร์โมนทดแทน

การรักษาโรคกระดูกพรุน

1. การรักษาโดยไม่ใช้ยา ได้แก่
 - การออกกำลังกาย อย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ
 - การรับประทานอาหารให้เหมาะสม และอุดมด้วยแคลเซียม
 - การรักษาสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงต่างๆ
 2. การรักษาโดยใช้ยา ได้แก่
 - กลุ่มยาที่มีฤทธิ์เพิ่มการสร้างกระดูก เช่น วิตามินดี ฮอร์โมนแอนาบอลิก
 - กลุ่มยาที่มีฤทธิ์ลดการทำลายของกระดูก เช่น ฮอร์โมนเอสโตรเจน ฮอร์โมนแดลซิทอนิน ยาในกลุ่มบิสฟอสโฟเนต
- การใช้ยา 2 กลุ่มนี้ จะต้องรับประทานร่วมกับแคลเซียมเสมอและต้องได้รับวิตามินดีพอเพียง เพื่อให้การดูดซึมแคลเซียมผ่านลำไส้

ข้อควรรู้

1. การใช้วิตามินดีเสริม ควรได้รับการปรึกษาจากแพทย์ก่อนเพราะถ้าใช้มากเกินไปอาจเกิดอันตรายได้
2. ฮอร์โมนเอสโตรเจน ห้ามใช้ในผู้ที่มีประวัติมะเร็งเต้านม โรคตับอักเสบ และหลอดเลือดอุดตัน
3. ผู้ที่มีน้ำหนักมาก ไม่ควรรับประทานนมหวาน ไขมัน จากสัตว์ เนื้อสัตว์ และควรดื่มนมพร่องไขมัน
4. ผู้ที่มีไขมันสูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ และควรดื่มนมพร่องไขมัน
5. การดื่มนมอาจทำให้ท้องเสียเนื่องจากร่างกายขาดเอ็น ไซต์ ในการย่อยนม จึงควรได้รับแคลเซียมจากผลิตภัณฑ์อื่นของนมเช่น โยเกิร์ต เนยแข็ง
6. การบริโภคแคลเซียมพร้อมกับอาหารจะช่วยให้การดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น
7. การใช้ยาในชีวิตประจำวัน เช่น ยาแก้อักเสบ ยาลดกรดในกระเพาะอาหารอาจขัดขวางการดูดซึมแคลเซียม
8. การออกกำลังกายที่หักโหมมากเกินไปจะทำให้เกิดภาวะขาดประจำเดือนในผู้หญิง มีผลทำให้กระดูกบางลง
9. การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงแต่ไม่มีการลงน้ำหนักกดลงบนกระดูก จึงไม่สามารถป้องกันการสูญ-เสียเนื้อกระดูกได้

ที่มา : โรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข . (2543).คู่มือโรคกระดูกพรุน.กรุงเทพฯ : ปาปิรุส.

ปกิณกะ

ไอศกรีมกับอาการปวดหัว

ไอศกรีมเป็นของหวานที่น่าลิ้มลองมากอย่างหนึ่ง บางคนถึงขั้นเสพติดก็มี โดยมากคนชอบรับประทานไอศกรีม เมื่อรู้สึกร้อนและต้องการผ่อนคลาย แต่หลายคนคงเคยมีประสบการณ์ปวดแปลบขึ้นสมอง ในขณะที่ไอศกรีมคำแรกเข้าปาก และอาการนั้นจะ ค้างอยู่นานหลายวินาทีกว่าจะทุเลาลงทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

อาการเจ็บหัวจี๊ดขึ้นสมอง นี้ไม่ได้เกิดเฉพาะตอนกินไอศกรีมเท่านั้น กินน้ำเย็น น้ำแข็งปั่น น้ำแข็งใส ก็เจ็บหัวได้เหมือนกัน อาการนี้เขาเรียก ไอศกรีม เฮดเอช (Ice Cream Headache) สาเหตุเพราะว่าของพวกนี้มีความเย็นจัด เมื่อความเย็นสัมผัสเส้นประสาทในปากจะทำให้เส้นประสาททั้งหลายเกิดอาการช็อก โดยเฉพาะแถว ๆ เพดานปากด้านใน อาการช็อกนี้ยังทำให้เส้นเลือดแดงที่ส่งสี-แดง ไปสมองเกิดการขยายตัวและหดตัวแบบทันทีทันใด ทำให้เปลือกหุ้มสมองมีปริมาณเลือดน้อยลง สมองจะปวดขยายวนานหลายวินาที

อาการนี้มักเกิดในช่วงที่อากาศร้อนมาก ๆ เพราะอุณหภูมิภายนอกกับภายในร่างกายแตกต่างกันเกินไป วิธีแก้อาการนี้ ให้สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ สักพักจะดีขึ้น

รสชาติไอศกรีม..บอกนิสัย (สนุก ๆ อย่าคิดมาก)

ชอคโกแลต เป็นคนอ่อนไหว Sensitive ช่างฝันมักฝังใจกับคำสอนในวัยเยาว์จึงมีชีวิตอยู่ในกรอบประเพณีเสียเป็นส่วนใหญ่

วานิลลา เป็นคนอบอุ่นและเป็นที่รักของเพื่อนฝูง ใคร ๆ ก็อยากอยู่ใกล้คุณเพราะความเป็นคนง่าย ๆ ไม่เรื่องมาก บางทีดูเหมือนเป็นคนหัวอ่อนถูกจูงได้ง่าย

สตอเบอรี่ เป็นคนน่ารักเข้าอกเข้าใจผู้อื่น หวานแหวว แต่ซื่อายเก็บความรู้สึกเก่ง

ชอคโกแลตชิพ เป็นคนมองโลกในแง่ดี กระตือรือร้นและชอบเรื่องท้าทาย เป็นพวกตั้งความหวังไว้สูง บางทีดูเวอร์และมันเกินไป

กาแฟ เป็นคนที่เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองมาก จึงเหมาะที่จะเป็นผู้นำของหมู่คณะ มีความรับผิดชอบต่องานสูงและเมื่อลงมือทำทุกอย่างต้องเพอร์เฟ็ก



บันทึกช่วยจำ :ตำนานไอศกรีม

ว่ากันว่าชาติแรกที่เริ่มต้นตำรับของไอศกรีมคือ จีน โดยนำหิมะจากยอดเขาสูงมาราดด้วยน้ำผลไม้ แล้วกินขณะที่น้ำแข็ง ยังไม่ละลาย จนศตวรรษที่ 13 ตำรับนี้ถูกนายมารีโคโปโล นักบุญ-เปิกชาวอิตาลีเลียนซึ่งอยู่ในเมืองจีนนานถึง 16-17 ปี นำกลับไปทำกินบ้าง ในดินแดนบ้านเกิด เมื่อถึงอิตาลีมีการปรับเปลี่ยนใส่นมใส่ครีม จนกลายเป็นสูตรเฉพาะตัวไป ต่อมาไอศกรีมได้รับความนิยม อย่างแพร่หลาย ทั้งในฝรั่งเศส อังกฤษและอเมริกา

เมืองไทยเริ่มมีไอศกรีมในสมัยรัชกาลที่ 5 เพราะไอศกรีมหรือที่คนไทยเรียกว่า “ไอติม” จำเป็นต้องมีน้ำแข็งมาช่วยให้น้ำหวาน ต่าง ๆ เย็นจัดจนกลายเป็น ไอติมแท่ง ซึ่งสมัยนี้ก็มีคนนำมาทำ กันใหม่ แต่ที่เด็ดสุดและเป็นสูตรเฉพาะของเมืองไทยคือ ไอศกรีม กะทิ ที่เปลี่ยนจากนมและครีมเป็นกะทิและน้ำตาล เวลากินก็ราดด้วยทอปปิงอย่างไทย คือ ข้าวเหนียวมูล ลูกชิด มันเชื่อม ซึ่งอร่อยทุกแบบไม่แพ้กันเลย

ที่มา : แมวเหมียว (นามแฝง).(2547)(ตุลาคม-พฤศจิกายน).

“ไอศกรีมกับอาการปวดหัว”. **วารสารฉลาดซื้อ**.11(63): 69.

