

DIGITAL LIBRARY NEWS



สำนักทรัพยากรสารสนเทศ

ปณิธาน : ส่งเสริมความรู้ ควบคู่บริการ ข่าวสารทันสมัย ก้าวไกลสู่สากล

ปีที่ 14 ฉบับที่ 77 (พ.ย.-ธ.ค.57)

<http://e-library.siam.edu>



เนื่องในวโรกาสตรงกับ วันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งตรงกับวันที่ 5 ธันวาคม 2557 พสกนิกรพร้อมใจกันสวมเสื้อสีเหลืองเดินทางมา “ศิริราช” เพื่อเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทรับเสด็จ เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 87 พรรษา และต่างพร้อมใจกันเปล่งเสียงทรงพระเจริญ นอกจากนี้ พสกนิกรทุกหมู่เหล่าทั่วประเทศ ยังร่วมกันจัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ 87 พรรษา อย่างพร้อมเพรียง และเหนือกว่าอื่นใด **ประชาชนชาวไทย** ลงนามถวายพระพรพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ขอให้ทรงหายจากพระอาการประชวร มีพระพลานามัยแข็งแรง

สมบูรณ์ พระชนมายุยิ่งยืนนาน เป็นหลักชัยให้กับคนไทยตลอดไป

ข่าวประชาสัมพันธ์สำนักทรัพยากรสารสนเทศ

สวัสดีค่ะ เราพบกันอีกเช่นเคยนะคะกับ Digital Library News ขึ้นปีที่ 14 ฉบับที่ 77 และเป็นฉบับส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะปีเก่า หรือปีใหม่ ทางสำนักทรัพยากรสารสนเทศก็ยังไม่ลืมที่จะยังคงเลือกสรรความรู้ ข่าวสาร ตลอดจนสาระน่ารู้ต่างๆ มานำเสนอให้แก่ผู้อ่านในหลากหลายเรื่องราวอย่างต่อเนื่องเช่นเคยค่ะ เริ่มด้วย “**นิทรรศการ ๘๗ พรรษา มหาราช**” ทางสำนักทรัพยากรสารสนเทศ ได้คัดเลือกหนังสือ/วิดีโอคลิป/DVD/VCD และอีกมากมายที่เกี่ยวข้องกับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาจัดแสดงโชว์ที่บริเวณทางขึ้นชั้น 2 ของสำนักทรัพยากรสารสนเทศ ซึ่งประกอบด้วย พระราชประวัติ พระราชกรณียกิจ พระราชนิพนธ์ (โดยเฉพาะพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่อง พระมหาชนก ฉบับภาพยนตร์แอนิเมชัน ซึ่งกำลังจัดฉายในโรงภาพยนตร์อยู่ในขณะนี้ เป็นที่กล่าวถึงเลขาที่เดียว) โครงการพระราชดำริ รวมถึง พระอัจฉริยภาพในด้านต่างๆ ทั้งในด้านการดนตรี ในด้านทัศนศิลป์ (จิตรกรรม) ด้านการถ่ายภาพ ด้านการกีฬา ด้านการศึกษา ตลอดจน โครงการพระราชดำริต่างๆ ที่พระองค์ทรงศึกษาค้นคว้า ส่งผลให้นานาชาติทั่วโลกต่างยอมรับ และได้รับการประกาศศดดีพระเกียรติคุณมากมาย อันนำมาสู่การถวายรางวัลและเกียรติยศต่างๆ มากกว่าร้อยรางวัล อาทิ ล่าสุดในพ.ศ. 2555 สหภาพวิทยาศาสตร์ทางดินนานาชาติ ทูลเกล้าฯ ถวายรางวัล **The Humanitarian Soil Scientist** หรือ “**นักวิทยาศาสตร์ดินเพื่อมนุษยชาติ**” ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงให้ความสำคัญและสนับสนุนในด้านการบริหารจัดการด้านทรัพยากรดินมาอย่างต่อเนื่อง จนเป็นที่ประจักษ์ต่อสาธารณชนและเป็นที่ยอมรับอย่างเป็นทางการทั้งในประเทศและนานาประเทศ และยังคงทรงเป็นผู้นำประเทศพระองค์แรกที่ได้รับการทูลเกล้าฯ ถวายรางวัลนี้ **อย่าลืม!** นะคะ เดินเข้ามาแล้วสนใจแวะชื่นชม “**นิทรรศการ ๘๗ พรรษา มหาราช**” กันได้ค่ะ





และอีกเรื่องสำหรับผู้ให้บริการท่านใดที่ชื่นชอบภาษาญี่ปุ่น ทางเราก็มีมาแนะนำเสนอเช่นกันค่ะ ไม่ว่าจะเป็น วีซีดี MP3 ที่มาพร้อมกับหนังสือชื่อ “**สึสึ ภาษาญี่ปุ่น**” ซึ่งเนื้อหาภายในแผ่นวีซีดี จะกล่าวถึงการสื่อสาร คำที่เลียนเสียงธรรมชาติ และคำเลียนเสียงลักษณะ



ท่าทาง คำพูดแสดงการรับรู้ คำทักทายและคำเรียกผู้ที่ไม่รู้จักกัน คำเลียนเสียงและคำแสดงสภาพ คำแสดงสภาพ ลักษณะเกี่ยวกับคน ถามตอบภาษาญี่ปุ่น ซึ่งเป็นการตอบคำถามการใช้ภาษาญี่ปุ่นที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและมารยาทของชาวญี่ปุ่น และวีซีดีอีกแผ่น ซึ่งก็มาพร้อมกับหนังสือเช่นกันชื่อ “**ภาษาญี่ปุ่นสำหรับผู้เริ่มต้น**” ซึ่งแผ่นนี้จะสอนในเรื่องของ



ไวยากรณ์ภาษาญี่ปุ่นโดยผ่านคำอธิบาย ประโยคตัวอย่าง และรูปภาพประกอบที่เข้าใจง่าย นอกจากนี้ยังได้อธิบายวิธีการเขียนภาษาญี่ปุ่น สำหรับผู้เริ่มต้นเรียนรู้ภาษาญี่ปุ่น ที่สำคัญเนื้อหาจะช่วยปูพื้นฐานที่มั่นคงให้กับผู้ที่เริ่มศึกษาภาษาญี่ปุ่นเป็นอย่างดี... ใครที่สนใจก็เชิญมาหยิบยืมกันได้ที่แผนกสื่อโสตทัศนศึกษา

ข่าวน่ารู้

ย่างเข้าปลายปีอากาศก็เริ่มหนาวและใกล้ช่วงงานเทศกาลปีใหม่แล้ว ทางศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ ได้รวบรวมเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับภาวะปวดประจำเดือนมาให้อ่านได้รู้จุกมากขึ้น ภาวะปวดประจำเดือน คือ อาการปวดที่เกี่ยวข้องจากการมีประจำเดือน สามารถพบในเด็กวัยรุ่นร้อยละ 90 สตรีทั่วไปร้อยละ 50 โดยที่ร้อยละ 10 - 20 จะมีอาการปวดที่รุนแรงและรบกวนชีวิตประจำวัน อาการปวดมักเกิดขึ้นในช่วงหนึ่งถึงสองวันแรกของการมีประจำเดือน ซึ่งปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะปวดประจำเดือน ได้แก่ การมีประวัติปวดประจำเดือนในครอบครัว, อายุน้อยกว่า 30 ปี, มีประจำเดือนมาก่อนอายุ 12 ปี, ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 20 หรือมากกว่า 30, ยังไม่มีบุตร, สูบบุหรี่, รอบประจำเดือนนาน ประจำเดือนมาในปริมาณมากและยาวนาน, มีกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน, เคยมีภาวะอุ้งเชิงกรานอักเสบ, มีภาวะซึมเศร้าหรือวิตกกังวลง่าย ผู้ป่วยอาจมีอาการอื่นร่วมด้วยเช่น ถ้าใส่ทำงานผิดปกติ, ปวดหลัง, ปวดกล้ามเนื้อ, แสบร้อนบริเวณปากช่องคลอด, ปวดศีรษะเรื้อรัง หรือ อ่อนเพลีย อย่างไรก็ตาม การรักษาภาวะปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิในเบื้องต้นแนะนำให้เข้าในการรักษา ได้แก่ ยาแก้ปวด ลดการอักเสบ เพื่อลดระดับของพรอสตาแกลนดินส์ ทำให้การหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง สามารถลดอาการปวดได้ประมาณร้อยละ 40 ซึ่งแนะนำให้รับประทานในช่วงแรกของการมีประจำเดือนเท่านั้น

สำหรับสตรีที่มีภาวะเลือดออกผิดปกติ, หอบหืด, แพ้ยากลุ่มแอสไพริน, ดับทำงานไม่ปกติ หรือมีแผลในกระเพาะอาหารควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาคุมนี้ ยาคุมกำเนิดสามารถลดอาการปวดประจำเดือนได้ประมาณร้อยละ 50 โดยเลือกใช้เป็นยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม ซึ่งประกอบไปด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจน และ โปรเจสเทอโรน ซึ่งอยู่ในรูปแบบเม็ดรับประทาน, ห่วงวงแหวนสำหรับใส่ในช่องคลอด หรือเป็นฮอร์โมนชนิดเดี่ยวซึ่งมีแต่ฮอร์โมน โปรเจสเทอโรนเพียงตัวเดียว อยู่ในรูปแบบยาฉีดคุมกำเนิด, หลอดยาฝังเข้าใต้ผิวหนัง หรือเป็นห่วงอนามัยสำหรับใส่ในโพรงมดลูก เป็นต้น การรักษาแบบแพทย์ทางเลือก ได้แก่ การใช้วิตามิน B1, B6, B12, E หรือ อาหารเสริมที่มีแมกนีเซียม, Fish oil อาจช่วยได้แต่จำเป็นต้องมีการศึกษาวิจัยที่มากกว่านี้, การเล่นโยคะ, การฝังเข็มก็อาจช่วยลดภาวะปวดประจำเดือนได้เช่นกัน

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<http://e-library.siam.edu> สืบค้นที่ “ฐานข้อมูลมติชน”

<http://www.triamudom.ac.th>

<http://www.manager.co.th>

<https://www.google.co.th>