



เว็บไซต์เพื่อปวงชน

ฉบับที่ 1 ปีการศึกษา 2560

SDO.HCU.NEW

ข่าวสารสำนักพัฒนานักศึกษา

- ปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ ประจำปีการศึกษา 2560
- สักการะหลวงปู่โต้ง และศึกษาดูงานมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง



พบกับ

“โครงการจิตอาสาจัดทำฝั่มเสนน้ำเพื่อพ่อหลวง” เร็วๆ นี้



- ยืนยันการกู้ยืมนักศึกษาทุนรายเก่า
- ส่งใบสมัครผู้กู้รายใหม่
- ทำสัญญาผู้กู้รายใหม่
- ยืนยันการกู้ยืมนักศึกษาทุนรายใหม่
- มอบรางวัลเกียรติคุณ

คุณธรรม 6 ประการ

ขยัน อดทน ประหยัด เมตตา ซื่อสัตย์ กตัญญู

จากใจ คณะทำงานข่าวสำนักพัฒนานักศึกษา ปีการศึกษา 2560

“เพราะตั้งใจจะสร้างสะพานที่เข้มแข็ง” ในนามของทีมงานข่าวสำนักพัฒนานักศึกษา ปีการศึกษา 2560 จึงขอเป็นอีกหนึ่งแหล่งกระจายข่าวจาก สำนักพัฒนานักศึกษาไปสู่นักศึกษา และบุคลากร

ผู้อ่านที่เป็นนักศึกษา อาจจะสงสัยว่า สำนักพัฒนานักศึกษา คือใคร เคยมีคำนิยามหนึ่งที่น่าจะสรุปได้สั้นและได้ใจความ นั่นคือ สำนักพัฒนานักศึกษา คือ หน่วยงานที่มีการะงานที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาที่เกิดขึ้นนอกห้องเรียน เราทำงานทุกอย่างที่จะทำให้ให้นักศึกษาได้รับสวัสดิการต่าง ๆ เพื่อให้ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างสุขสบายตามความเหมาะสม เชื้อการเรียนรู้นอกห้องเรียน พัฒนาเป็นบัณฑิตที่เก่งและดี อู่สังคม



วันนี้มารู้จักเรคราว ๆ ก่อน และเราจะคอย ๆ เสา่สู้กันฟังต่อไป เรายินดีรับทุกข้อความคิดเห็น เพื่อการพัฒนาต่อ ๆ ไป ต้องการสื่อสารใด ๆ ติดต่อก็ได้ที่ email address hcusdo4@gmail.com นอกจากนี้ยังสามารถติดตามข่าวสารของแผนกต่าง ๆ ในสำนักพัฒนานักศึกษาได้ตามช่องทางเหล่านี้

<http://sdo.hcu.ac.th/>

Facebook แผนกแนะแนวและสวัสดิการนักศึกษา

Facebook ชมพัก HCU

Facebook scholarship fanpage

Facebook แผนกส่งเสริมศักยภาพนักศึกษาและการกีฬา สพน.

คณะทำงานข่าวสำนักพัฒนานักศึกษา ปีการศึกษา 2560



โครงการ Sport For u (HCU) 2017

ผลการแข่งขันฟุตบอลชาย 7 คน ระหว่างวันที่ 29 ส.ค. - 8 ก.ย.2560 ณ สนามฟุตบอล 2

ชนะเลิศ ได้แก่ ทีมนิติศาสตร์



รองชนะเลิศอันดับที่ 1 ได้แก่ ทีมศิลปศาสตร์

รองชนะเลิศอันดับที่ 2 ได้แก่ ทีมพุทธทาส





โครงการ Sport For u (HCU) 2017

ผลการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิง ระหว่างวันที่ 12 - 21 ก.ย. 2560 ณ สนามกีฬา อาคารจีน โสภณพนิช

ชนะเลิศ ได้แก่ ทีม Beauty Team

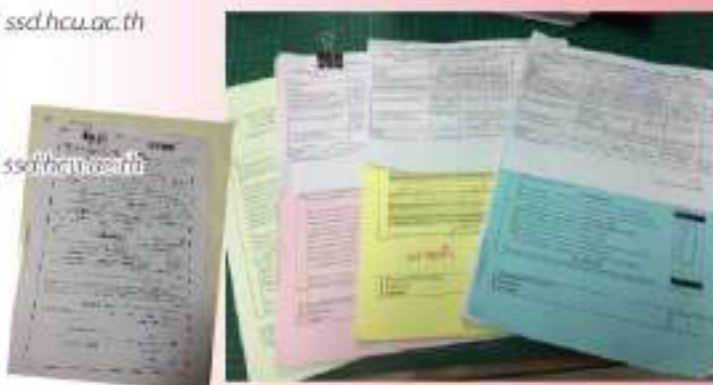


รองชนะเลิศอันดับที่ 1 ได้แก่ ทีมวอลเลย์บอลคณะจี

รองชนะเลิศอันดับที่ 2 ได้แก่ ทีมเทคนิคการแพทย์



- ยืนยันการกู้ยืมนักศึกษารายเก่า กำหนดการใน ssd.hcu.ac.th
- ส่งใบสมัครผู้กูยืมรายใหม่ กำหนดการใน ssd.hcu.ac.th
- ทำสัญญาผู้กูยืมรายใหม่ กำหนดการใน ssd.hcu.ac.th
- ยืนยันการกู้ยืมนักศึกษารายใหม่ กำหนดการใน ssd.hcu.ac.th

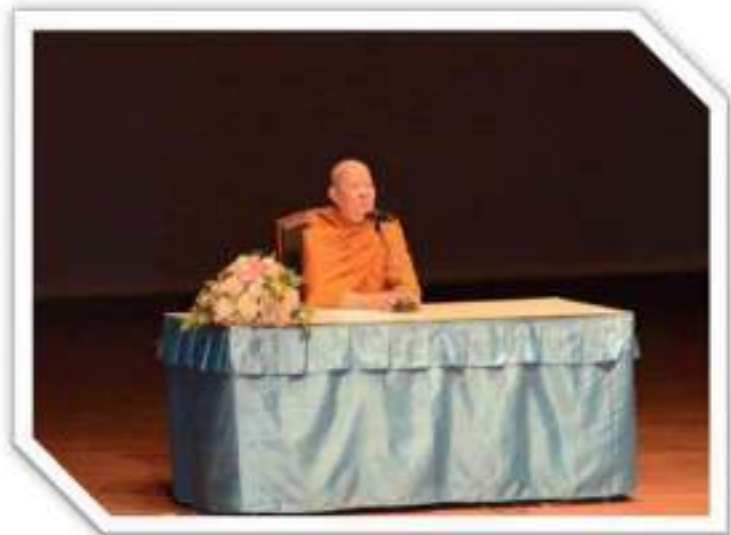


พิธีมอบรางวัลเกียรติคุณ ประจำปีการศึกษา 2559 โดยท่านอธิการบดี รศ.ดร. ประจักษ์ ทุมวิเศษ
ในงานพิธีไหว้ครู ประจำปีการศึกษา 2560 ในวันพฤหัสบดีที่ 21 กันยายน 2560 ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยฯ



พิธีปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ ประจำปีภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560

โดย พระพรหมมิ่งศาสารย์ เจ้าคุณธงชัย  พระราชาคณะเจ้าคณะรองฝ่ายธรรมกาย
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดไตรมิตรวิทยารามวรวิหาร ณ หอประชุม มฉก. (7  150)



การแสดงละคร

* เธอคือภาพลักษณ์ มดก * จามปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่
ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2560



กิจกรรมสัการะหลวงปู่ไต้ฮงแม่  ศึกษาดูงานมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง
นักศึกษาชั้นปีที่ 1 นักศึกษา 200 คน เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2560

อาจารย์จิตชนก สิทธารถศักดิ์ ผู้อำนวยการสำนักพัฒนานักศึกษา พร้อมนักศึกษา เข้าเยี่ยม
คณะผู้บริหารมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง และได้รับการต้อนรับ เลี้ยงข้าวต้มมือเช้า ที่แสนอร่อย



นักศึกษาเยี่ยมชม ห้องพิพิธภัณฑ์การ ก่อตั้งและพันธกิจของมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง



พร้อมดูแล **เอาใจใส่และสร้างความไว้วางใจ** ให้แก่คุณ

เปิดหอพัก
HCU 2

วัน**พฤหัสบดี**ที่ 3 สิงหาคม 2560 เวลา 08.30 – 16.30 น.

ณ ห้อง A - 203 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ 2

แผนกหอพักนักศึกษา สำนักพัฒนานักศึกษา จัดโครงการ

ปฐมนิเทศนักศึกษาหอพักภาค 1/2560 มีผู้เข้าร่วมโครงการ

139 คน



✓ สุขกาย ✓ สบายใจ ✓ ปลอดภัย ✓ ดูแลด้วยหัวใจ



02-312-6300 ต่อ 2701
<http://sdo.hcu.ac.th>
facebook : หอพัก HCU



พร้อมดูแล **เอาใจใส่และสร้างความไว้วางใจ** ให้แก่คุณ

เปิดหอพัก
HCU 2



วัน**อาทิตย์**ที่ 20 สิงหาคม 2560 เวลา 09.00 – 10.00 น.
ณ ห้องเรียน A - 204 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ 2
แผนกหอพักนักศึกษา สำนักพัฒนานักศึกษา จัดโครงการ
พัฒนาศักยภาพนักศึกษาหอพัก 2560 มีผู้เข้าร่วมโครงการ
89 คน



✓ สุขกาย ✓ สมายใจ ✓ ปลอดภัย ✓ ดูแลด้วยหัวใจ



02-312-6300 ต่อ 2701
<http://sdo.hcu.ac.th>
facebook : หอพัก HCU



พร้อมดูแล เอาใจใส่และสร้างความไว้วางใจ ให้แก่คุณ

เปิดหอพัก
HCU 2



วันพุธที่ 19 สิงหาคม 2560 เวลา 08.30 - 16.30 น.

ณ หอพักนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ 1 - 2

แผนกหอพักนักศึกษา สำนักพัฒนานักศึกษา จัดโครงการ

โครงการอพยพหนีไฟ ประจำปีการศึกษา 2560 มีผู้เข้าร่วมโครงการ

231 คน



✓ สุขกาย ✓ สบายใจ ✓ปลอดภัย ✓ดูแลด้วยหัวใจ



02-312-6300 ต่อ 2701
<http://sdo.hcu.ac.th>
facebook : หอพัก HCU



พร้อมดูแล เอาใจใส่และสร้างความไว้วางใจ ให้แก่คุณ

เปิดหอพัก
HCU 2

โครงการที่จะจัดในเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน 2560

โครงการที่จะจัดในเดือน ตุลาคม-พฤศจิกายน 2560	วัน/เดือน/ปี /สถานที่ ที่จัดงาน
1. โครงการด้วยรักและห่วงใยจากใจแผนกหอพัก	2 – 6 ตุลาคม 2560 ณ หอพักนักศึกษา มจก.1.มจก.2 เวลา 20.00 น. เป็นต้นไปจนกว่าของจะหมด
2. โครงการสานสัมพันธ์ชาวหอ	22 พฤศจิกายน 2560 ณ หอพักนักศึกษา มจก.1.มจก.2 เวลา 07.30 น.



โครงการ/กิจกรรมประจำเดือน ตุลาคม 2560

ว/ค/ป	เวลา	กิจกรรม	สถานที่	หน่วยงาน รับผิดชอบ
2-6 ต.ค. 2560	20.00 – 22.00 น.	โครงการด้วยรักและห่วงใยจากใจแผนกหอพัก	หอพักนักศึกษา มอภ.1 และ มอภ.2	แผนกหอพักนักศึกษา
9-20 ต.ค. 2560	17.00 – 20.00 น.	โครงการ Sport For You	อาคารชิน โสภณพนิช	แผนกส่งเสริมศักยภาพนักศึกษาและการกีฬา
9-31 ต.ค. 2560	18.30 – 19.15 น.	โครงการเดินแอโรบิคด้านซ์	ลานหน้าอาคารชิน โสภณพนิช	แผนกส่งเสริมศักยภาพนักศึกษาและการกีฬา
3,4,5,10,11,12, 17,18,19,31 ต.ค. 2560	17.00 – 18.00 น.	โครงการเดินแอโรบิคด้านซ์ (ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาหอพัก)	ลานกิจกรรมหอพักนักศึกษา มอภ.2	แผนกหอพักนักศึกษา
16 ต.ค. 2560	10.00 – 12.00 น.	โครงการพัฒนาศักยภาพนักศึกษา เรื่อง เดินทางสู่เป้าหมายด้วยแรงจูงใจไม่ล้มเหลว	ห้องบรรยาย 3 (MBA 3) ชั้น 3 อาคารอำนวยการ	แผนกแนะแนวและสวัสดิการนักศึกษา
	13.00 – 15.00 น.	โครงการพัฒนาศักยภาพนักศึกษา เรื่อง การวางแผนการทำงาน		
23 ต.ค. 2560	08.00 – 10.00 น.	เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาเนื่องในวันปิยมหาราช	โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง	แผนกส่งเสริมศักยภาพนักศึกษาและการกีฬา
29 ต.ค. 2560	08.00 – 14.00 น.	โครงการ มอภ.บริการชุมชน ครั้งที่ 196 (ร่วมกับเทศบาลเมืองไผ่เชิง)	โรงเรียนวัดท่าพูด อ.สามพราน จ.นครปฐม	แผนกแนะแนวและสวัสดิการนักศึกษาและสำนักงานเลขานุการ

งานทุนและบริการนักศึกษา

ว/ค/ป	เวลา	กิจกรรม	สถานที่	หน่วยงาน รับผิดชอบ
1-30 ต.ค. 2560	08.30 – 16.30 น.	จำหน่ายบัตรอินเตอร์เน็ต	หน่วยบริการนักศึกษา	แผนกทุนและบริการนักศึกษา
2-6 ต.ค. 60	08.30 – 16.30 น.	ทำสัญญา และเซ็นแบบยืนยัน นักศึกษาทุน กรอ. รหัส 60XXXX	หน่วยบริการนักศึกษา	แผนกทุนและบริการนักศึกษา
5-15 ต.ค. 2560	08.30 – 16.30 น.	รับชำระค่าน้ำ-ค่าไฟ	หน่วยบริการนักศึกษา	แผนกทุนและบริการนักศึกษา

ผู้สูงอายุกับปัญหาสุขภาพ(1)



การเรียนรู้ถึงปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ในผู้สูงอายุรวมถึงวิธีป้องกันและดูแล จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างยาวนานด้วยสุขภาพที่ดีและมีชีวิตชีวา เมื่อวัยเพิ่มขึ้น การทำงานหรือโครงสร้างของเนื้อเยื่อหรืออวัยวะย่อมเสื่อมถอยลงไป ปัญหาสุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ไมอาจหลีกเลี่ยงได้แต่สามารถทำความเข้าใจ ป้องกัน และดูแลได้

ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ กลุ่มแรกคือ กลุ่มโรคสภาวะทั่วไปที่เป็นได้แต่ยังไม่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เช่น เบาหวาน ความดัน หัวใจ ไต ซึ่งเกิดได้กับคนทุกวัย แต่พบมากขึ้น ก็ยังมีโอกาสเป็นมากขึ้น ส่วนกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มอาการที่เกิดเฉพาะกับผู้สูงอายุ คือเกิดจากความชราภาพของร่างกายหรือจากผลข้างเคียงจากโรคที่มารุมเร้าทำให้การดูแลตนเองด้อยลง

พญ.สิริชัย สมพงษ์ อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระปกเกล้า จันทบุรี

สำหรับกลุ่มอาการที่เป็นปัญหาเฉพาะหรือพบบ่อยในผู้สูงอายุขึ้นได้แก่

1. อาการสับสนและสูญเสียความทรงจำ อาการหลงลืมหรือคิดช้าลงเป็นอาการที่พบได้เมื่ออายุมากขึ้น หากมีสุขภาพที่แข็งแรง เช่น การออกกำลังกาย หัวใจหรือสมองขาดเลือด ก็อาจเกิดอาการแพ้ สูงง สับสนได้เช่นกัน แต่เมื่อแก้ไขสาเหตุของการเจ็บป่วย อาการเหล่านี้ก็จะดีขึ้นได้ สิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่คนในครอบครัวควรสังเกตคือ หากพบว่าผู้สูงอายุเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ พฤติกรรมและความทรงจำอย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน นั่นอาจเป็นสัญญาณถึงอาการเริ่มต้นของภาวะสมองเสื่อมได้ โดยสัญญาณเตือนว่าผู้สูงอายุอาจมีอาการสมองเสื่อม เช่น เวียนหัวหรือจดจำสิ่งใหม่ๆ ลำบาก พูดซ้ำๆ กันซ้ำ เริ่มบกพร่องในการทำสิ่งที่ซับซ้อน หลงหรือสับสนทิศทางในที่ที่ควรคุ้นเคย ไม่อยากเข้าสังคมหรือพูดน้อยลง อารมณ์หรือนิสัยเปลี่ยนแปลงไป เป็นต้น

ทั้งนี้ ภาวะสมองเสื่อมที่พบบ่อยที่สุดเกิดจากโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งเกิดจากการเสื่อมของเนื้อสมอง แต่สมองเสื่อมสามารถเกิดจากสาเหตุอื่นๆ ได้ เช่น เส้นเลือดสมองตีบ โรคพาร์กินสัน โรคคอมไทโรยด์ การขาดวิตามินบี 12 เป็นต้น

การป้องกันและการดูแล

ถ้าคนในครอบครัวสังเกตเห็นว่าผู้สูงอายุเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ความจำ จนส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินอาการและรับการรักษา แม้ว่าภาวะความจำเสื่อมจะไม่สามารถรักษาให้หายได้ แต่มีวิธีที่จะช่วยชะลอการดำเนินไปของโรคได้ อาทิ การทำกิจกรรมต่างๆ ที่กระตุ้นสมอง เช่น ทำงานหรือทำงานบ้านเท่าที่ทำได้ เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับครอบครัวและเพื่อนๆ อ่านหนังสือ เล่นเกม ออกกำลังกาย เป็นต้น

2. ภาวะกระดูกพรุน

เป็นภาวะที่ผู้ป่วยมักไม่ทราบว่าตัวเองเป็นเพราะแทบไม่มีอาการเลย ภาวะกระดูกพรุนเกิดเมื่อมวลกระดูกหักและภาวะกระดูกพรุนคือการที่เนื้อกระดูกบางลง ทำให้กระดูกหักหรือยุบลงส่วนใหญ่พบได้ในผู้หญิงวัยหลังหมดประจำเดือนและผู้ชายอายุมากกว่า 70 ปี

การป้องกันและการดูแล

ผู้หญิงอายุมากกว่า 55 ปีและผู้ชายอายุมากกว่า 70 ปี ควรได้รับการตรวจความหนาแน่นมวลกระดูก (bone mineral density หรือ BMD) ซึ่งจะบ่งบอกถึงความหนาบางของมวลกระดูกเมื่อเทียบกับค่ามวลกระดูกที่ปกติในผู้ใหญ่ทั่วไป

- ควรตรวจระดับวิตามินดีในเลือดควบคู่กัน เนื่องจากวิตามินดีช่วยในการดูดซึมแคลเซียมที่รับประทาน หากพบว่ามีการลดลง
- ควรรับประทานวิตามินดีเสริม ควรได้รับแคลเซียมจากอาหารหรือยาอย่างน้อย 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน
- ออกกำลังกายประเภทน้ำหนัก เช่น เดิน วิ่ง ยกน้ำหนักเบาๆ
- หากได้รับการวินิจฉัยว่ามีการกระดูกพรุน ควรรับการรักษาเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกแตกหรือหัก

โปรดติดตามฉบับหน้า

ข้อมูล : นิตยสารเพื่อสุขภาพ BETTER HEALTH โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

