



มหาวิทยาลัยมหิดล
 วิทยาลัยแพทย

ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล

ISSN 0857 - 989 x ปีที่ 43 ฉบับที่ 11 เดือนพฤศจิกายน 2560

<http://www.senate.mahidol.ac.th>



ศ.คลินิก พญ.วรรณฯ ศรีโรจนกุล ประธานสภาคณาจารย์ พร้อมด้วยสมาชิก วาระปี 2558-2560 และวาระปี 2560-2562 ร่วมการสัมมนา เรื่อง “บทบาทของสภาคณาจารย์กับการบริหารมหาวิทยาลัย” โดยภายหลังจากการสัมมนา ได้มีการประชุมสภาคณาจารย์สามัญ ครั้งที่ 11/2560 และการส่งมอบงาน เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2560 ณ เรือนเครื่องวัดวิทยุ ริเวอร์ไซด์ รีสอร์ท & สปา อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม



สารจากประธานสภาคณาจารย์ โดย ศาสตราจารย์คลินิก พญ.วรรณ ศรีโรจนกุล

ข่าวสภาคณาจารย์ฉบับนี้ เป็นฉบับปฐมฤกษ์ของสมาชิกสภาคณาจารย์ชุดใหม่ และได้มีการแนะนำตัวให้รู้จักว่ามีใครบ้าง ความหล่อ ความสวยก็ชมได้ในฉบับนี้นะคะ

งานใหญ่ และหนักมากของสมาชิกชุดนี้ที่ต้องรีบดำเนินการร่วมกับทีมบริหารและสภาคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยทั่วประเทศ ก็คือ

1. เรื่องการชี้แจงของสำนักงบประมาณ การให้อำนาจ 4% สำหรับการเลื่อนเงินเดือนของพนักงานมหาวิทยาลัย ซึ่งน้อยกว่าข้าราชการที่ได้อยู่ 6% ในปีงบประมาณนี้ เพราะถ้าเปรียบเทียบ

กันในระยะยาวแล้ว พนักงานมหาวิทยาลัยจะได้รับค่าตอบแทนน้อยกว่าข้าราชการ

2. ประกาศของ ก.พ.อ. ที่กำหนดหลักเกณฑ์การขอตำแหน่งวิชาการที่เข้มข้น มีข้อจำกัดมาก และไม่ใช่ว่าผลดีต่อการทำวิจัยของคณาจารย์ไม่ก่อให้เกิดความร่วมมือในรูปแบบสหสาขาวิชาหรือนวัตกรรมใหม่แต่อย่างใด ซึ่งขัดกับนโยบายการศึกษา 4.0 ของรัฐบาลอย่างสิ้นเชิง

สมาชิกสภาคณาจารย์ชุดนี้จึงมีดำริที่จะตั้งคณะทำงานศึกษาทั้ง 2 เรื่องอย่างจริงจัง และประสานกับมหาวิทยาลัยอื่น ๆ เพื่อการผลักดันอย่างเป็นรูปธรรมต่อไป

mu

ในเล่ม

สารจากประธานสภาคณาจารย์	2
ภาพกิจกรรม	2
แนะนำสมาชิกฯ ชุดใหม่	3
ประกาศผลการเลือกตั้งฯ	3
เปรียบเทียบ การขึ้นเงินเดือน ฯ	6
โรคข้ออักเสบ ตอนที่ 2	7
บรรณาธิการแถลง	9



ศ.คลินิก พญ.วรรณ ศรีโรจนกุล ประธานสภาคณาจารย์ พร้อมด้วย อ.ดร.จิตคม

พิ้วพันธ์สวัสดิ์ รองประธานฯ คนที่ 2 และ ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปีติวิริยะเวช เลขาธิการฯ เข้าร่วมในการประชุมวิชาการที่ประชุมประธานสภาอาจารย์

มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) ประจำปี 2560 เรื่อง “กระทรวงอุดมศึกษาแก้ปัญหาการศึกษาได้จริงหรือ” และร่วมแสดงความยินดีกับ รองศาสตราจารย์ ดร.เทียนทอง ทองพินชัง จากคณะวิทยาศาสตร์ ได้รับการคัดเลือกเป็นอาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ สาขาศาสตร์เทคโนโลยี ในระหว่างวันที่ 24 - 25 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 ณ โรงแรมเจริญธานี ปันนัส จังหวัดขอนแก่น mu



ประธานสภาอาจารย์ศิริราช
ศ.คลินิก นพ.วิรุณ บุญบุษ



ประธานสภาอาจารย์รามาริมติ
ผศ.นพ.เฉลิมพงษ์ วัตรดอกไม้โพส



ประธานสภาอาจารย์
คณะเทคนิคการแพทย์
ผศ.ดร.ธีรพล เปี้ยฉ่ำ



ประธานสภาอาจารย์
คณะพยาบาลศาสตร์
ผศ.ดร.จรรยา รัตนญาดี



ประธานสภาอาจารย์
คณะวิทยาศาสตร์
รศ.ดร.ชื่นจิตต์ บุญจิต



ประธานสภาอาจารย์
คณะสาธารณสุขศาสตร์
รศ.ดร.จිරนันท์ แก้วก้อ



ประธานสภาอาจารย์
คณะเภสัชศาสตร์
ผศ.ภก.ธนรัตน์ สรเวลาแสน



ประธานสภาอาจารย์
คณะทันตแพทยศาสตร์
รศ.นพ.ยสวิมล คูหาสุ



ประธานสภาอาจารย์
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน
ผศ.ดร.สันติ มณีวัชร-รังษี



ประธานสภาอาจารย์
คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ ว.วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
อ.ดร.บัณฑิต ชานุกรงศ์



ประธานสภาอาจารย์
คณะวาริชวิทยา
ผศ.ดร.วารี วัฒนญา



ประธานสภาอาจารย์
สถาบันโภชนาการ
ผศ.ดร.ปริญชิต รัตนยุทธ์กิติ



ประธานสภาอาจารย์
วิทยาลัยราชสุดา
อ.ธรรม จตุณาม



ประธานสภาอาจารย์
มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตกาญจนบุรี
อ.ดร.พินันธา ไรงวโรรัตน์



ประธานสภาอาจารย์
คณะวิศวกรรมศาสตร์
ผศ.สมพงษ์ ซินฮิม



ประธานสภาอาจารย์
วิทยาลัยดุริยางคศิลป์
อ.ดร.เจษฎา ธรรมวงษ์

สมาชิกสภาคณาจารย์ ประเภทผู้แทนทั่วไป



คณะวิศวกรรมศาสตร์
ผศ.ดร.กฤษฏา อัครสกุลเกียรติ



คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์
ผศ.ดร.จงดี้ ไต้อ๋ม



คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ
และการสื่อสาร
ผศ.ดร.ชาญยศ ปลัมปติวิริยะเวช



คณะวิทยาศาสตร์
อ.ดร.ริติคม พิวพันสวัสดิ์



คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามารับดี
ผศ.ดร.ธีรารักษ์ จินทร์ดา



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
อ.ดร.นพ.บุญรัตน์ ทักษิณย์ไตรภพ



คณะทันตแพทยศาสตร์
อ.ทพญ.ปณิตา กาวีไธ



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศ.คลินิก พญ.วรรณ ศรีโรจนกุล



คณะสาธารณสุขศาสตร์
อ.ฉวีวิสาห์ ศรีสุเมธชัย



คณะพยาบาลศาสตร์
ผศ.สมหญิง ไควคอรนน



คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามารับดี
ผศ.นพ.สมิทธิ์ ศรีสนธิ์



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
รศ.นพ.สัมมน โดมฉาย



คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามารับดี
ศ.พญ.อสิสา สัมสุวรรณ



คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
ผศ.ดร.อาชวฤทธิ์ญ์ น้อมเนียม

เปรียบเทียบที่สำนักงานประมาณเงินเดือนข้าราชการ (วรก.) ร้อยละ 6 แต่ พนักงานมหาวิทยาลัย (พนม.) ร้อยละ 4

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นวลสวาท หิริยุสกลวงศ์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง



จำลองตัวแบบเปรียบเทียบ (ไม่ได้คิดพาดเงินเดือน คิดเสมือน block grant)

- ผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี เมื่ออายุ 20 ปี จำนวน 2 คน
- คนหนึ่งเป็นข้าราชการ เงินเดือนเริ่มต้นที่ 15,000 บาท
- อีกคนหนึ่งเป็นพนักงานมหาวิทยาลัย ด้วยเงินเดือนเริ่มต้นที่ 1.5 เท่าของ 15,000 บาท คือ เงินเดือนเริ่มต้นที่ 22,500 บาท
- หาก วรก. ขึ้นเงินเดือนร้อยละ 6 ทุกปี ในขณะที่ พนม. ได้ขึ้นเงินเดือนร้อยละ 4 ทุกปี
- เวลาผ่านไป 23 ปี ปรากฏว่า
 - คนที่ เป็น วรก. เริ่มได้เงินเดือนมากกว่า พนม. ทุกปีตลอดไป
 - บำเหน็จ ห้าล้านเศษ (5,822,104) หรือ
 - บำนาญที่สามารถอยู่ได้ เดือนละหนึ่งแสนเศษ (116,442)
- ขณะที่ พนม. ได้เพียงเงินเดือน และไม่ได้รับเงินอะไรอีกแล้ว นอกจากเงินตัวเองที่หักสะสมเข้ากองทุน

วรก. เริ่มด้วยเงินเดือน 15000		พนม. เงินเดือนเริ่มต้น 22500 คือ 1.5 เท่าของ 15000		
ปีที่ 1	อายุ 20 ปี	15000	อายุ 20 ปี	22500
2	ขึ้นร้อยละ 6	15900	ขึ้นร้อยละ 4	23400
3		16854		24336
4		17865.2		25309
5		18937.2		26322
6		20073.4		27375
7		21277.8		28470
8		22554.5		29608
9		23907.7		30793
10		25342.2		32025
11		26862.7		33305
∴		∴		∴
23	อายุ 43 ปี	54053.1		53323
24		57296.2		55456
25		60734		57674
26		64378.1		59981
27		68240.7		62381
40	อายุ 60 ปี	145553		103868
		116442	บำนาญ	ไม่มีบำนาญ
		5822104	บำเหน็จ	

บำนาญ = เงินเดือนเดือนสุดท้าย x จำนวนปีเวลาราชการ/50

บำเหน็จ = เงินเดือนเดือนสุดท้าย x จำนวนปีเวลาราชการ

หากจำลองใหม่ ได้ขึ้นเงินเดือน ร้อยละ 6 เท่ากัน

พนม. ได้เงินเดือนมากกว่าทุกปีเพียง 23 ปี แต่มีสะสมตลอดอายุงานได้เพียง หนึ่งล้านเศษ (1,160,714.-) แกรมยังต้องจ่ายภาษีบำรุงรัฐรายปีที่มากกว่า วรก.

วรก. ได้เงินเดือนน้อยกว่าจริงแต่ละปี แต่เมื่อเวลาผ่านไป 23 ปีจะได้เงินสูงกว่าตลอดไป แกรมยังได้บำเหน็จ ห้าล้านเศษ (5,822,104.-) หรือบำนาญที่สามารถอยู่ได้ เดือนละหนึ่งแสนเศษ

วรก. เริ่มด้วยเงินเดือน	15000	พนม. เงินเดือนเริ่มต้น 22500	พนม. ได้เงินเดือนมากกว่า วรก.
ปีที่ 1 อายุ 20 ปี	15000	อายุ 20 ปี	22500
2 หนี้ร้อยละ 6	15900	หนี้ร้อยละ 6	23850
3	16854		25281
4	17865.24		26797.86
5	18937.1544		28405.7316
6	20073.38366		30110.0755
7	21277.78668		31916.68003
8	22554.45388		33831.68083
9	23907.72112		35861.58168
10	25342.18439		38013.27658
∴ ∴ ∴		∴ ∴ ∴	
23 ทำงานปีที่ 23	54053.06125	อายุ 43 ปี	81079.59187
24	57296.24492		85944.36739
25	60734.01962		91101.02943
26	64378.0608		96567.09119
27	68240.74444		102361.1167
40 อายุ 60 ปี	145552.6123		218328.9185
	116442.0899 นำมานาย	ไม่มีบ้านนาย	พนม. ได้มากกว่าสะสมตลอด
	5822104.493 นำหนึ่ง		อายุงานเพียง 1160714.742

สรุปผลการวิเคราะห์

- พนักงานมหาวิทยาลัย (พนม.) ได้รับรายได้สะสมรวมน้อยกว่าข้าราชการ (วรก.) และต้องจ่ายภาษีแต่ละปีสูงกว่า

- พนักงานมหาวิทยาลัย (พนม.) เป็นผู้เสียสละ อดกลั้น และอดออม

- อาชีพ พนักงานมหาวิทยาลัย (พนม.) เริ่มไม่มีความมั่นคง เพราะมีข้อบังคับการบริหารงานบุคคลที่ต้องรักษาเวลาได้ ตำแหน่งทางวิชาการที่สูงขึ้น

- รัฐบาลควรเห็นใจพนักงานมหาวิทยาลัย (พนม.) ให้มากขึ้น

- สำนักงบประมาณควรขึ้นเงินเดือนข้าราชการ (วรก.) และพนักงานมหาวิทยาลัย (พนม.) ร้อยละ ที่เท่ากัน เพื่อไม่ให้เกิดความเหลื่อมล้ำ

mu



โรคข้ออักเสบ (Arthritis) ตอนที่ 2

โดย รองศาสตราจารย์อริป ลิขิตลลิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคข้ออักเสบ

1. การได้รับบาดเจ็บที่ข้อ
2. มีพัฒนาการของข้อผิดปกติ ซึ่งอาจเกิดจากการติดเชื้อ หรือเป็นมาแต่กำเนิดก็ได้ ทำให้กระดูกผิดรูป เช่น เท้าโก่ง
3. กรรมพันธุ์
4. น้ำหนักเกิน
5. ทำงานหรือมีกิจกรรมประจำวันที่ต้องใช้เท้า เช่น การคุกเข่า นั่งพับเพียบ นั่งยอง ๆ หรือนั่งขัดสมาธิ เป็นเวลานานมากกว่า 1 ชั่วโมง หรือ ยกของหนัก ๆ เป็นต้น
6. เป็นโรคบางชนิดที่เพิ่มการผลิตอนุมูลอิสระ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดตีบ โรคซึมเศร้า เป็นต้น
7. อายุที่มากขึ้น
8. เพศ พบมากในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เพราะฮอร์โมนเพศสามารถกระตุ้นเซลล์สร้างกระดูก (osteoblast) ให้เจริญเติบโต จึงสามารถส่งอาหารและออกซิเจนให้กับเซลล์กระดูกอ่อนได้ดี ทำให้สามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไปได้ แต่ถ้าขาดฮอร์โมนเพศ เซลล์สลายกระดูก (osteoclast) จะทำงานทดแทน ทำให้กระดูกสึกหรอไปเรื่อย ๆ ดังนั้นหญิงที่หมดประจำเดือนจึงมีโอกาส

เป็นโรคข้อโดยเฉพาะข้อเท้าเสื่อมมากกว่าเพศชาย ยกเว้นโรคเกาต์ที่จะพบในเพศชายมากกว่าในเพศหญิง

9. การสูบบุหรี่ บุหรี่นอกจากจะเป็นสารก่ออนุมูลอิสระแล้ว ยังไปขัดขวางการสร้างคอลลาเจนอีกด้วย โดยเฉพาะในผู้ป่วยข้ออักเสบรูมาตอยด์ จึงควรงดการสูบบุหรี่
10. อาหารบางชนิด เช่น อาหารทะเล เครื่องในสัตว์ยอดฝัก แอลกอฮอล์ (โดยเฉพาะเบียร์) อาหารที่มี fructose มาก เช่น corn syrup ที่พบได้ในน้ำอัดลม (soft drink) และอาหารที่มี gluten เช่น ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ และ ข้าวไรน์ อาหารพวกนี้ จะเพิ่มการสร้างกรดยูริก

การป้องกันโรคข้ออักเสบ

1. หมั่นออกกำลังกาย เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ การเดินเร็ว ๆ ว่ายน้ำ และขี่จักรยาน เป็นต้น เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพราะกล้ามเนื้อจะช่วยแบ่งเบาภาระต่าง ๆ ของข้อเมื่อร่างกายต้องมีการเคลื่อนไหวอย่างรุนแรง ซึ่งจะลดความเสี่ยงของการที่ข้อจะถูกทำให้เสียหายได้มาก นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยกระตุ้นเซลล์สร้างกระดูกที่อยู่ในกระดูกให้สร้างมวลกระดูก (bone mass) เพิ่มขึ้น ทำให้กระดูกแข็งแรง ไม่เปราะหรือหักง่าย และยังกระตุ้นเซลล์ชนิดนี้ ในเยื่อข้อให้สร้าง hyaluronic acid เพิ่มมากขึ้น

ทำให้ข้ออื่น และลดการเสียดสีของกระดูก จะเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นการป้องกันความเสื่อมของร่างกาย

2. รักษาสุขภาพให้ได้อยู่เสมอ พยายามอย่าให้อ้วน
3. หมั่นตรวจร่างกายประจำปี
4. ป้องกันเข้าจากอันตรายต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น

5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะการนอนหลับสนิทร่างกายจะหลั่ง growth hormone ออกมาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรองของเ่า

6. รับประทานอาหารสุขภาพ (healthy balanced diet) เช่น เมล็ดธัญพืชเต็มเมล็ดที่ไม่ผ่านการขัดสี (whole grains) เพื่อควบคุมน้ำหนัก และยังเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย

7. หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปต่าง ๆ ที่มีการปรุงแต่งรวมทั้งเนื้อแดง เพราะอาหารเหล่านี้มีไขมันสูง นอกจากจะทำให้ให้อ้วนแล้วยังเป็นแหล่งกำเนิดของอนุมูลอิสระที่มาจากส่วนประกอบที่นำมาปรุงแต่งในอาหาร

8. หมั่นรับประทานผักและผลไม้ เพราะอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ จึงเป็นการลดการอักเสบ และยังช่วยฟื้นฟูกระดูกอ่อนและสาร hyaluronic acid อีกด้วย

9. หลีกเลี่ยงการตีหมาแพ่และออกกำลังกายอย่างหนัก (severe exercise) ในตอนกลางคืน เพราะจะทำให้นอนไม่หลับ

10. อย่างนั่งท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ เพื่อให้ข้อได้มีการเคลื่อนไหว

การดูแลรักษาโรคข้ออักเสบ

โรคข้ออักเสบมีหลายชนิด การจะรู้ว่าเป็นชนิดใดต้องให้แพทย์ผู้รักษาทำการตรวจและวินิจฉัย เพื่อรักษาสาเหตุของการเป็นโรคได้อย่างถูกต้องในที่นี้จะกล่าวถึงการดูแลรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคข้ออักเสบโดยทั่ว ๆ ไปไม่ได้กล่าวเฉพาะถึงโรคใดโรคหนึ่ง

1. ถ้ามีอาการปวดให้รับประทานยาแก้ปวด จะเป็นการลดการอักเสบของข้อ

2. ออกกำลังกายแบบอ่อน ๆ (aerobic exercise) เพื่อให้ข้อได้เคลื่อนไหว เช่น ว่ายน้ำ เดิน ท่าไทเก๊ก และโยคะ จะช่วยลดอาการเจ็บปวดได้

3. หลีกเลี่ยงการใช้ข้อที่อักเสบโดยไม่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ซึ่งแพทย์และพยาบาลจะแนะนำวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องให้ เพื่อลดอาการเจ็บปวด

4. พยายามลดน้ำหนัก และใช้ไม้พยุงเพื่อลดแรงกดดันไปที่ข้อเ่า

5. รับประทานอาหารที่มีกรดไขมันชนิดโอเมก้า-3 (W3) เพราะกรดไขมันชนิดนี้จะยับยั้งเอนไซม์ที่ใช้ผลิตสารที่ทำให้เกิดการอักเสบ แหล่งของโอเมก้า-3 ได้แก่ น้ำมันปลา avocado และถั่วเหลือง

6. พยายามอย่าเครียด หรือวิตกกังวล เพราะความเครียดหรือความวิตกกังวลที่เกิดจากความเจ็บปวดจะทำให้เกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งจะกำหนัดการอักเสบมากขึ้น ก็จะกำหนัดยิ่งปวดมากขึ้น บางครั้งการทำสมาธิอาจจะช่วยระงับความปวดได้

7. อย่านอนในที่ที่มีอากาศหนาว ร้อน หรือ ชื้นเกินไป จะทำให้เจ็บข้อมากขึ้น

ถ้าวิธีที่กล่าวมาข้างต้นไม่ได้ผล แพทย์จะแนะนำวิธีการต่อไปนี้

1. ฉีดยาสเตียรอยด์ เช่น cortisone ซึ่งจะยับยั้งการอักเสบ เพราะยาสเตียรอยด์จะทำลายเบ็ดเลือดขาว แต่ข้อเสียของยานี้คือจะทำให้ข้อเสื่อมมากขึ้น เพราะจะไปสลายคอลลาเจน และอีลาสติน รวมทั้งกระดูกด้วย

2. ฉีดสารหล่อลื่น เช่น hyaluronic acid ทำให้ข้อเคลื่อนไหวได้สะดวก จึงระงับความเจ็บปวดได้ แต่บางกรณีก็ไม่ได้ผล และสารชนิดนี้ก็มีราคาแพงมาก

3. การให้ glucosamine สารชนิดนี้ร่างกายจะนำไปใช้สร้าง hyaluronic acid เพื่อระงับความเจ็บปวด ในปัจจุบันพบว่าการใช้ glucosamine เพียงอย่างเดียวก็ไม่ได้ช่วยในการรักษา ขณะนี้ได้เริ่มมีการให้สารต้านอนุมูลอิสระร่วมด้วย เช่น วิตามินซี หรือ curcumin จากงานค้นพบว่าสามารถบรรเทาอาการเจ็บปวดได้ เพราะอนุมูลอิสระเป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการอักเสบ

4. การผ่าตัดแก้ไขแนวกระดูก (realigning bone) เป็นการผ่าตัดกระดูกเหนือ หรือใต้เข่าก็ได้ แล้วจัดกระดูกให้เข้าที่ บางครั้งอาจมีการใส่ลิ่มกระดูก (wedge of bone) เข้าไปแทนที่ก็อาจจะช่วยลดความเจ็บปวดได้

5. ผ่าตัดเปลี่ยนข้อ (joint replacement) วิธีนี้เป็นวิธีสุดท้ายที่ใช้ จะใช้ในกรณีที่ข้อถูกทำลายมากเท่านั้น โดยการผ่าตัดแล้วเปลี่ยนข้อใหม่เข้าไป วิธีนี้จะเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงมาก แต่ราคาก็แพงมากด้วย

กล่าวโดยสรุป ข้ออักเสบเป็นโรคที่พบได้ทั่วไป มักพบบ่อยที่ข้อเ่า ข้อมือ และข้อสะโพก และมักพบในผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 45 ปีขึ้นไปและมักพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เกิดจากกระดูกอ่อนที่ผิวข้อถูกทำลาย เนื่องจากการอักเสบภายในข้อ จนร่างกายไม่สามารถซ่อมแซมกระดูกอ่อนที่ผิวข้อได้ทัน ส่งผลให้ข้อเสื่อม ไม่สามารถรับแรงกดดัน หรือแรงตึงจากกิจวัตรประจำวันได้ ทำให้เกิดอาการปวดบวม ข้อติดหรืออาจมีเสียงกรอบแกรบขณะเคลื่อนไหว ทำให้ข้อเคลื่อนไหวได้ลดลง ดังนั้นถ้าเป็นโรคนี้แล้วก็จะทำให้คุณภาพของชีวิตลดลงจากการเจ็บปวดที่บริเวณข้อ ด้วยเหตุนี้การลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคข้ออักเสบโดยเฉพาะปัจจัยเสี่ยงที่บุคคลนั้นสามารถแก้ไขได้ ก็จะช่วยป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคนี้ได้ ก่อนวัยอันสมควร

บรรณาธิการแถลง

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมศักดิ์ วงศาवास

Wisdom of the Law



เนื่องในโอกาสที่สภาคณาจารย์ชุดใหม่เข้ารับตำแหน่ง ว่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปีเดือนพฤศจิกายน 2560 ขอแนะนำสมาชิกสภาคณาจารย์ชุดใหม่ ซึ่งมีวาระการดำรงตำแหน่งตั้งแต่วันที่ 6 พฤศจิกายน 2560 ถึง 5 พฤศจิกายน 2562

สมาชิกสภาคณาจารย์ประกอบด้วยสมาชิก 2 ประเภทคือ

สมาชิกประเภทผู้แทนส่วนงาน ทั้งหมด 32 ส่วนงาน ซึ่งมี 16 ส่วนงานที่มีสภาอาจารย์ โดยประธานสภาอาจารย์เป็นสมาชิกสภาคณาจารย์ โดยตำแหน่ง และอีก 16 ส่วนงานที่ไม่มีสภาอาจารย์ ผู้แทนส่วนงาน 16 ท่านนี้จะมาจากการเลือกตั้งจากอาจารย์ประจำภายในส่วนงาน

สมาชิกประเภทผู้แทนทั่วไป มาจากการเลือกตั้งทั่วไปจากคณาจารย์ประจำทั้งมหาวิทยาลัย

สภาคณาจารย์มีบทบาทหน้าที่สำคัญตามข้อบังคับ ซึ่งรวมถึงการให้คำปรึกษาแนะนำแก่สภามหาวิทยาลัย และอธิการบดี ในกิจการของมหาวิทยาลัย รวมถึงส่งเสริมและพิทักษ์สิทธิเสรีภาพอันชอบธรรมของคณาจารย์ในมหาวิทยาลัย

ต่อด้วยบทความสาระดี ๆ มีประโยชน์เกี่ยวกับการเปรียบเทียบการขึ้นเงินเดือนข้าราชการ (วรก.) และพนักงานมหาวิทยาลัย (พนม.) โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นवलสวาท หิรัญสกุลวงศ์ จากสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

และขอส่งท้ายด้วยตอนจบของบทความสุขภาพเกี่ยวกับโรคข้ออักเสบ (Arthritis) ตอนที่ 2

ว่าวสภาคณาจารย์เปิดรับบทความที่น่าสนใจจากสมาชิกทุกท่าน โดยท่านสามารถส่งบทความของท่านมาที่ senate@mahidol.ac.th

mu

ว่าวสภาคณาจารย์

เป็นหนังสือในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็น ทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิการ และอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย บทความ ข้อคิดเห็น ใจความ เป็นความเห็นของผู้เขียนเท่านั้น มิใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์ กรณีการพิจารณาบทความเป็นไปตาม www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html

บรรณาธิการประจำฉบับ ผศ.สมศักดิ์ วงศาवास

กองบรรณาธิการ ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปีติวิริยะเวช อ.ดร.ธิตคม พิวพันธ์สวัสดิ์ ผศ.สมศักดิ์ วงศาवास ผศ.ดร.สันติ มณีวัชร-รังษี ศ.พญ.อลิสา ลิ้มสุวรรณ อ.ดร.อรรถพล กาญจนพงษ์พส

ประสานงานกลาง สุจิรา สอนสม พิษญา วงษ์วันทนีย์

ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม พรศิริ บุญมาวงศ์

เจ้าของ สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 5 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทรศัพทน์ : 0-2849-6351-2 โทรสาร : 0-2849-6350