



เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี
๓ มิถุนายน ๒๕๖๒

ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม
ข้าพระพุทธเจ้า สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล



มหาวิทยาลัยมหิดล
ปัญญาของแผ่นดิน

ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
ISSN 0857 - 989 x ปีที่ 45 ฉบับที่ 6 เดือนมิถุนายน 2562
<http://www.senate.mahidol.ac.th>



สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย ศาสตราจารย์คลินิก นพ.วิรุณ บุญบุษ



สวัสดิประชาคมชาวมหาวิทยาลัยมหิดลทุกท่านนะครับ

ข่าวสภาคณาจารย์ฉบับเดือนมิถุนายนนี้ มีบทความให้ทุกท่านติดตามกัน 2 เรื่อง 2 แนว ทั้ง 2 บทความนี้สาระสำคัญและอรรถรสแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง แต่มีประโยชน์ ดีต่อใจแน่นอนครับ

อีกเรื่องที่น่ายินดี และขอชื่นชมในความสามารถของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดลนะครับ ที่ครองความเป็นที่ 1 ในการแข่งขันกีฬาบุคลากรสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) ครั้งที่ 38 รุ่นเกมส์ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏ

สุราษฎร์ธานี จ.สุราษฎร์ธานี ระหว่างวันที่ 24 - 31 พฤษภาคม 2562 นอกจากเชี่ยวชาญวิชาการแล้ว เรายังเก่งกีฬาอีกด้วย ซึ่งระหว่างนี้ผมเองในฐานะประธานสภาคณาจารย์ก็มีกิจกรรมให้ออกกำลังกายเช่นกันครับ นั่นคือการร่วมเป็นกรรมการสรรหาคณะบดีของคณะต่าง ๆ สลับกับการรักษาผู้ป่วย ทั้ง 2 หน้าที ต่างเป็นหน้าที่ที่ผมต้องปฏิบัติให้เต็มความสามารถ เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่ประจักษ์แก่สายตาทุกท่านครับ

สรุปเหรียญรางวัล					รวม
1	มหาวิทยาลัยมหิดล	66	65	61	192
2	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	56	47	32	135
3	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	38	35	35	108
4	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	22	24	42	88
5	มหาวิทยาลัยขอนแก่น	16	17	22	55
6	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	14	27	38	79
7	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี	14	19	20	53
8	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ	14	9	8	31
9	มหาวิทยาลัยนเรศวร	10	7	6	23
10	มหาวิทยาลัยรามคำแหง	10	6	10	26

mu

สารจากประธานสภาคณาจารย์

2

Ranking or Benchmarking

3

ข้อเท็จจริง

4

ภาพกิจกรรม

7

บรรณาธิการกลาง

8

ในเล่ม



Ranking or Benchmarking

บทความโดย
Dr.Aung Win Tun
ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์
บัณฑิตวิทยาลัย



In my previous article in MUFS issue of May, 2018, I have discussed about the circumstance when the university rankings are important. Ranking data from the three world university ranking bodies, QS World University Rankings, Times Higher Education (THE) World University Rankings, and Shanghai Jiao Tong University Rankings (ARWU), has become a significant role in decision of funding agencies, prospective students, employers, and government, policy makers when they decide about the quality of tertiary educational institutions. Gradually, it could become a tradition for them to check a particular university against all these rankings data as reference for performance. Consequently, some countries are trying to push their universities to get higher positions in the world rankings as a policy, and hence, government resources and funding are diverted to the some handful of universities to promote the rankings.

Table 1. Ranking criteria

QS Rankings	THE	ARWU
Academic reputation 40%	Teaching 30%	Papers indexed 20%
Employer reputation 10%	Research 30%	Papers in Nature and Sc 20%
Student- Faculty ratio 20%	Research citations 30%	Highly cited researchers 20%
Research citations 20%	International outlook 7.5%	Per capita performance 10%
Proportion of international faculty 5%	Industry income 2.5%	Number of alumni who have won Nobel Prizes and field medals 10%
Proportion of international student 5%		Number if staffs affiliated with an institution who have won Nobel Prizes and Field Medals 20%

Rankings can be used as a reference and can be used for comparison of the universities. However, if we check the rankings criteria (Table 1), none of them justify the best measure for academic excellence and there are several factors that cannot be measured. The ranking data usually list some 1000 universities among several thousands universities world wide. The majority of the students do not attend universities which are ranked in the world top 100 nor even within 1,000. However, it does not mean that a university outside

these list is not a good university. For an individual student, university experiences will mean all the experiences during the time at the university students years, and encompass academics, extracurricular activities, interaction with colleagues and peers, and warmth and friendliness of the campuses. Current ranking criteria fail to capture how and what students actually learn at university, how much support student could received from the university, how friendly the campus is and many more factors which students encounter during study.

If we consider these parameters, ranking is not the absolute answer to rate the university though it do provide some measurable information. The alternative way to check the performance of the institutions is Benchmarking. Benchmarking may be in many forms – benchmarking with a volunteer selection of a few partner universities or among regional group of universities. Benchmarking could include the parameters that have been used in ranking criteria but also could incorporate the several elements that ranking does not consider and additional elements for the area we want to explore.

Benchmarking can also be done with the global universities or other regional universities using the third parties pre-defined criteria. Private companies also do survey for benchmarking to learn the students experience. The elements may include the students experience on details information of arrival to the particular university till graduation, academic experiences, living condition, and the support that they have received during their study

at the university. The data can be benchmarked against other selected institutions, or regional or global universities.

In other scenario, some universities have sought their international partner universities to benchmark their performance against each other based on their preference of particular area or elements ranging from their students study experience to faculty assessment and sustainability. Though benchmarking data will not be publicly available, it could provide the constructive data to the university. The university will know the area to be improved.

In conclusion, university ranking will still provide governments, funding agencies or students with a list of universities and scoring based on their criteria though we need to be aware of limitations as well as the importance of rankings. While trying to improve the ranking, we should also improve the our set elements at benchmarking to next level. Eventually, this is beneficial for students.

mu

ข้อเข่าเสื่อม ข้อเข่าเสื่อม ข้อเข่าเสื่อม

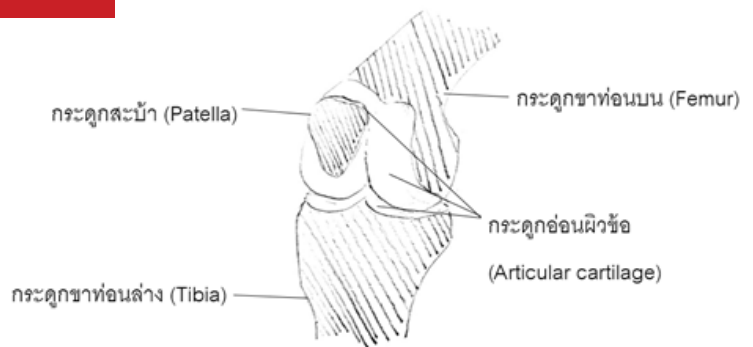
บทความโดย
ภก.พงษ์ประกิร เสนา
คณะกายภาพบำบัด
มหาวิทยาลัยมหิดล



กายวิภาคศาสตร์ของข้อเข่า

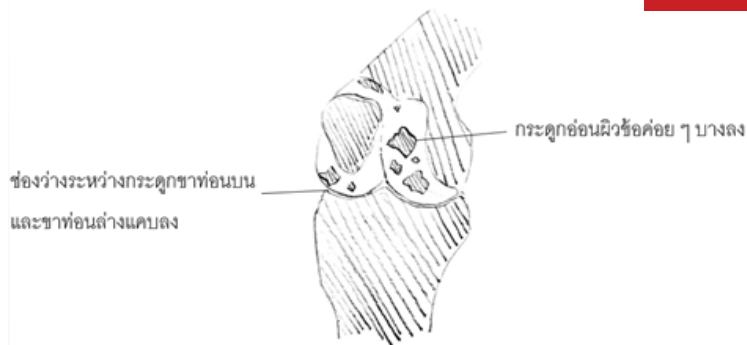
ข้อเข่าเป็นข้อต่อที่เกิดขึ้นจากกระดูก 3 ชิ้น ประกอบด้วย ได้แก่ กระดูกขาท่อนบน (Femur) กระดูกขาท่อนล่าง (Tibia) และกระดูกสะบ้า (patella) (รูปที่ 1) โดยจะประกอบเป็น 2 ข้อต่อหลัก ๆ ได้แก่ ข้อต่อระหว่างกระดูกขาท่อนบนและกระดูกขาท่อนล่าง เรียกว่า tibiofemoral joint ทำหน้าที่ในการรับน้ำหนักของลำตัว และข้อต่อระหว่างกระดูกสะบ้าและกระดูกขาท่อนบน เรียกว่า patellofemoral joint ทำหน้าที่ในการลดแรงเสียดทานที่เกิดขึ้น

ต่อข้อเข่าเมื่อกล้ามเนื้อต้นขาหน้า (quadriceps femoris) หดตัว โดยที่ผิวสัมผัสของกระดูกทั้ง 3 ชิ้นที่มาประกอบกันจะมีกระดูกอ่อนผิวข้อ (articular cartilage) ปกคลุมอยู่ เพื่อลดแรงเสียดทานที่จะเกิดขึ้นกับข้อต่อเมื่อมีการเคลื่อนไหว และยังเป็นตัวรับแรงกดของน้ำหนักตัวที่ตกลงมาเมื่อมีการเคลื่อนไหวอีกด้วย



รูปที่ 1 กายวิภาคศาสตร์ของข้อเข่า

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดข้อเข่าเสื่อม



รูปที่ 2 กายวิภาคศาสตร์ของข้อเข่าเสื่อม

ข้อเข่าเสื่อม เช่น อายุที่มากขึ้น พันธุกรรม เพศหญิง ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก เคยประสบอุบัติเหตุบริเวณข้อเข่า เกิดการบาดเจ็บต่อข้อเข่าซ้ำ ๆ กล้ามเนื้อรอบข้อเข่าอ่อนแรง ข้อเข่าหลวม

อาการแสดงของผู้ที่มีข้อเข่าเสื่อม

- ปวดบริเวณข้อเข่า ซึ่งอาการปวดจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ และจะเบาลงเมื่อได้พัก
- ในผู้ป่วยที่มีอาการมากร่วมกับมีเยื่อหุ้มข้อเข่าอักเสบอาจทำให้มีอาการปวดขณะพักหรือปวดตอนกลางคืนได้
- มีอาการข้อเข่าติดแข็งเป็นระยะเวลาสั้น ๆ (ไม่เกิน 30 นาที) ในตอนเช้าหรือเมื่อไม่ได้เคลื่อนไหวนาน ๆ

เป้าหมายในการรักษาผู้ป่วยที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม คือ ลดอาการปวด บวม ข้อเข่าติดแข็งที่เกิดขึ้น และการเพิ่มความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยการรักษามีทั้งแบบการใช้ยาและไม่ใช้ยา การรักษาด้วยยามักจะใช้ยาแก้ปวดหรือยาลดการอักเสบ สำหรับการรักษารักษาแบบไม่ใช้ยา เช่น กายภาพบำบัดและการผ่าตัด เป็นต้น โดยการรักษาทางกายภาพบำบัด ได้แก่ การออกกำลังกาย (การออกกำลังกายเฉพาะส่วนเพื่อเพิ่ม

- พบจุดกดเจ็บที่บริเวณข้อเข่า
- อาจมีการบวมของข้อเข่า
- มีเสียงขณะเคลื่อนไหวข้อเข่าหรือขณะเดิน
- มีการจำกัดองศาการเคลื่อนไหวของข้อเข่า
- มีการบวมของปุ่มกระดูกบริเวณข้อเข่า
- อาจพบการผิดรูปของแนวขา (เข่าโก่งหรือเข่าชิด)

ในรายที่มีอาการมาก

ซึ่งอาการดังกล่าวข้างต้น ส่งผลให้ผู้ป่วยที่มีข้อเข่าเสื่อม ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ลดลง

แนวทางการรักษาในผู้ที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อม

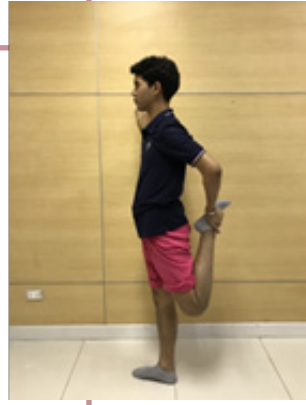
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบเข่าและการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจและปอด) การยืดกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบเข่า ธาราบำบัด การใช้เครื่องมือทางกายภาพบำบัดเพื่อลดอาการปวด เช่น TENS Ultrasound และการทำหัตถการ เช่น การขยับข้อต่อเพื่อให้ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น เป็นต้น

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า



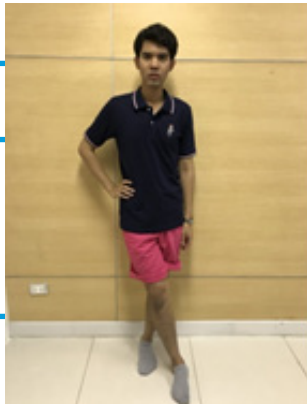
ทำยืดกล้ามเนื้อสะโพกด้านหน้า

1. ยืนตรงวางขาข้างที่ต้องการยืดบนเก้าอี้
2. ย่อเข่าข้างตรงข้ามและดันสะโพกไปด้านหน้า พร้อมแอ่นตัวไปด้านหลังจนรู้สึกตึงที่ด้านหน้าสะโพกข้างที่ต้องการยืด ค้างไว้ 10 วินาที
3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/ชุด 3-5 ชุด/วัน



ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

1. ยืนตรง ใช้มือจับข้อเท้าข้างที่ต้องการยืดไว้
2. ดึงขาข้างที่ต้องการยืดไปด้านหลัง ในทิศทางเฉียงขึ้น จนรู้สึกตึงที่ต้นขาด้านหน้า ค้างไว้ 10 วินาที
3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/ชุด 3-5 ชุด/วัน



ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านข้าง

1. ยืนไขว้ขาข้างที่ต้องการยืดไปทางด้านหลัง
2. ดันสะโพกไปทางข้างที่ต้องการยืดจนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านนอก ค้างไว้ 10 วินาที
3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/ชุด 3-5 ชุด/วัน



ทำออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขาด้านใน

1. นอนหงายชันเข่ากึ่ง 2 ข้าง
2. หนีบลูกบอลไว้ระหว่างเข่าทั้งสองข้าง
3. ยกสะโพกขึ้นให้สุดโดยไม่แอ่นหลัง ค้างไว้ 5 วินาที แล้ววางสะโพกลง
4. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/ชุด 3-5 ชุด/วัน



ท่าออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านใน

1. นั่งบนเก้าอี้ และนำลูกบอลหนีบไว้ระหว่างเท้าทั้งสองข้าง

2. ออกแรงหนีบบอลและเหยียดเท้าข้างที่ต้องการจะออกกำลังกายให้ตรง พร้อมกระดกข้อเท้าขึ้น

ค้างไว้ 5 วินาที แล้วผ่อนทาลง

3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/ชุด 3-5 ชุด/วัน

หมายเหตุ

• ทำยืดทั้ง 3 ท่า หากจะล้มหรือรู้สึกไม่มั่นคง สามารถเอามือจับกำแพงหรือเก้าอี้ได้

• หากมีอาการปวดหรือเจ็บมากขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย ควรหยุดพักจนกระทั่งอาการหายไป แล้วค่อยออกกำลังกายใหม่ หากอาการยังคงอยู่ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด_____mu



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมศักดิ์ วงศ์वास รองประธานสภาคณาจารย์ คนที่ 1 พร้อมด้วยสมาชิกฯ ร่วมพิธีทำบุญตักบาตรพระภิกษุสงฆ์ และสามเณร จำนวน 42 รูป เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี ประจำปีพุทธศักราช 2562 เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม 2562 ณ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา





Sawasdee Khrub

Dear readers,

In this month issue of Faculty Senate News letter, the two articles are presented. The first article discussed about the "University ranking and Benchmarking". As ranking data becomes easy to be accessible, it has been used in various ways, from marketing to funding policy. It is better to understand how the actual ranking lists are constructed. There are several parameters that are more important to the students in addition to ranking

criteria and these can be benchmarked against the other universities. We can use the parameters of ranking together with benchmarking of universities.

The other article discusses valuable suggestion for how to keep knee joint healthy and tips for exercise to keep it right.

We hope you have enjoyed reading the newsletter. Thanks!

Wishing you all the best!

ข่าวสภาคณาจารย์

เป็นหนังสือในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็น ทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิการ และอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย บทความ ข้อคิด จดหมาย เป็นความเห็นของผู้เขียนเท่านั้น มิใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์ เกณฑ์การพิจารณา บทความเป็นไปตาม www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html

บรรณาธิการประจำฉบับ Dr.Aung Win Tun

กองบรรณาธิการ อ.ดร.ธิตคม พัวพันสวัสดิ์ ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปีติวิริยะเวช อ.ดร.โมเรศ ประชัญพฤกษ์
อ.ดร.อรรถพล ทายจนพงษ์พร Dr.Aung Win Tun อ.ดร.นันทินี นวลน้อม

ประสานงานกลาง พิชญา วงษ์วันทนีย์ คาริน พรหมศิลป์

ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม พรศิริ บุญมาวงศ์

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