มหาวิทยาลัยมหิดล
ปัญญาของแผ่นดิน
ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
ISSN 0857 - 989 x ปีที่ 47 ฉบับที่ 10 เดือนตุลาคม 2564
http://www.senate.mahidol.ac.th

ภาพบรรยากาศการประชุมเพื่อเลือกตั้งประธานสภาคณาจารย์ รองประธานฯ และเลขาธิการฯ (วาระการดำรงตำแหน่งตั้งแต่วันที่ 6 พฤศจิกายน 2564 – 5 พฤศจิกายน 2566) โดยมี รศ.นพ.ก้องเขต เหรียญสุวรรณ รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร เป็นประธานที่ประชุม ณ ห้องประชุม ศ.เกียรติคุณ นพ.นที รักษ์พลเมือง ชั้น 5 สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา และผ่านระบบ Webex meeting

สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย อาจารย์ ดร.ธิติคม พัวพันสวัสดิ์

สวัสดีประชาคมชาวมหิดลทุกท่าน

ข่าวฉบับนี้ จะเป็นฉบับสุดท้ายของวาระการดำรงตำแหน่งของสมาชิกสภาคณาจารย์ชุดปัจจุบัน ผลงานของสภาคณาจารย์ชุดปัจจุบันมีการจัดเสวนาทั้งสิ้น 13 ครั้ง ถือว่ามากที่สุดในหนึ่งวาระของสภาคณาจารย์ โดยเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับ New Normal สวัสดิการ ด้านต่าง ๆ ของบุคลากร รวมถึงเงินกองทุนสวัสดิการของพนักงานมหาวิทยาลัยที่กำลังจะถูกกันไว้ในลักษณะของกองทุนเพื่อบริหารจัดการและจัดสวัสดิการเพิ่มเติมให้กับพนักงานมหาวิทยาลัย ความก้าวหน้าของบุคลากรทั้งสายวิชาการ และสายสนับสนุน รวมถึงประชาพิจารณ์เกี่ยวกับข้อบังคับมหาวิทยาลัยมหิดล ว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการประเมินผลการปฏิบัติงานฉบับใหม่ที่กำลังจะออกและบังคับใช้ในเดือนกรกฎาคมปีหน้า งานที่ยังอยู่ในระหว่างการดำเนินการคือผลักดันเรื่องเงินชดเชยที่จะมีการปรับเพิ่มเป็น 13.3 เท่าเมื่อทำงานครบ 20 ปี ซึ่งกำลังจะเข้าสภามหาวิทยาลัยเร็ว ๆ นี้ รวมถึงการผลักดันเกี่ยวกับการปรับกระบวนการขอตำแหน่งวิชาการและการจ่ายเงินอุดหนุนการวิจัยให้มีความรวดเร็วยิ่งขึ้น

สภาคณาจารย์ขอขอบคุณสมาชิกสภาคณาจารย์ทุกท่าน รวมถึงประชาคมชาวมหิดลที่ให้ความสนใจ และร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของสภาคณาจารย์ด้วยดีเสมอมา

พบกันใหม่ในเดือนหน้า พร้อมกับการแนะนำสมาชิกสภาคณาจารย์ชุดใหม่ครับ

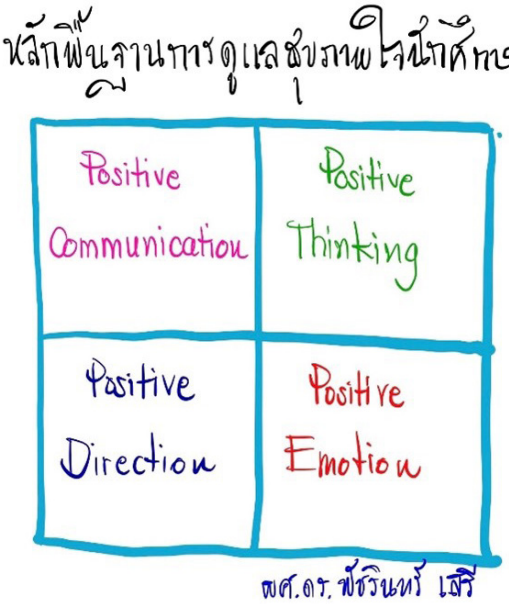
สารจากประธานสภาคณาจารย์ 2
หลักพื้นฐานการดูแลสุขภาพใจนักศึกษา 3
คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค”
เรื่อง กินอย่างไร ไม่ให้อ้วน!! 6
คอลัมน์ “เล่าเรื่องผ่านภาพ” 8
ประกาศ มหาวิทยาลัยมหิดล เรื่อง ผลการเลือกตั้งประธานสภาคณาจารย์ รองประธานสภาคณาจารย์ และเลขาธิการสภาคณาจารย์ 9
บรรณาธิการแถลง 10

ภาพจาก https://thaiza.com

หลักพื้นฐานการดูแลสุขภาพใจนักศึกษา

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรินทร์ เสรี
คลินิกเด็กและวัยรุ่น
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

ปัจจุบันจำนวนนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีแนวโน้มที่จะลดลง แต่ปัญหาทางด้านการดูแลนักศึกษาและการดูแลสุขภาพใจนักศึกษาไม่ได้ลดลง อาจารย์ในมหาวิทยาลัยนอกจากการเรียนการสอนแล้ว การดูแลสุขภาพใจของนักศึกษาถือเป็นภารกิจอย่างหนึ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ วัยรุ่นในปัจจุบันมีความยากและซับซ้อนในการดูแล อาจเป็นเพราะบริบททางสังคมและการอบรมเลี้ยงดูที่เปลี่ยนแปลงไป อาจารย์ในมหาวิทยาลัยจะต้องรับหน้าที่ในการดูแลนักศึกษาต่อจากครอบครัว ซึ่งในความจริงพบว่ามีจำนวนไม่น้อยที่จะต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ บางคนอาจจะยังไม่ได้เจ็บป่วยทางใจ แต่ก็ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ ไม่ว่าจะเป็นความแตกต่างทางด้านบุคลิกภาพ ความคิดเห็นและรสนิยม รวมถึงความสามารถทางด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ จากข้อมูลการให้คำปรึกษาในคลินิกวัยรุ่นกับนักศึกษามหิดล พบว่าอาจารย์ในมหาวิทยาลัยมีความคาดหวังกับนักศึกษาสูง ไม่ว่าในเรื่องความสามารถ หรือ การปรับตัว โดยเฉพาะในนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาที่อาจารย์มีความคาดหวังสูง อีกทั้งในระดับบัณฑิตศึกษาพบว่านักศึกษามีจำนวนไม่น้อย ที่เข้ามาในระบบมหาวิทยาลัยแล้วมีปัญหาการปรับตัว ส่วนหนึ่งเกิดจากสถานการณ์ปัจจุบันที่เกิดการระบาดของไวรัสทำให้นักศึกษาไม่ได้ออกจากบ้านมาเรียน แต่ยังคงต้องอยู่ในครอบครัว ซึ่งตามหลักพัฒนาการในวัยรุ่นต้องการการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ นอกบ้าน เพื่อเกิดพฤติกรรมที่ดีหลาย ๆ อย่าง แต่สถานการณ์ทำให้เด็กถูกกักตัวที่บ้าน หลายครอบครัวยังดูแลวัยรุ่นเหมือนดูแลเด็กเล็ก ๆ ทำให้วัยรุ่นเหล่านี้เกิดความเครียด หากเหตุการณ์การระบาดดีขึ้น นักศึกษาอาจกลับเข้าสู่สถาบันการศึกษาและมีปัญหาสุขภาพใจที่อาจารย์ในมหาวิทยาลัยจะต้องให้การดูแล ในบทความนี้จึงขอกล่าวถึงหลักพื้นฐานในการดูแลสุขภาพใจนักศึกษา หรือ วัยรุ่น ให้เป็นหลักการเบื้องต้นสำหรับใช้ในการช่วยเหลือนักศึกษาเบื้องต้นดังนี้



หลักพื้นฐานการดูแลสุขภาพใจนักศึกษาหรือวัยรุ่น คือ

1. Positive communication หมายถึง การสื่อสารในทิศทางบวก การรับฟังอย่างเข้าใจ การฟังในระดับลึก จะเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างสัมพันธภาพในการดูแลนักศึกษาเบื้องต้น การสื่อสารทางบวกไม่ใช่การพูดดี พูดเอาใจหรือพูดสนุก แต่เป็นการสื่อสารให้ผู้ฟังไม่เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ทางลบ โดยการสื่อสารนั้นแสดงให้เห็นจุดมุ่งหมายของผู้พูดชัดเจน ไม่คลุมเครือ ไม่ถูกตีความผิด ๆ โดยผู้ฟัง ตัวอย่างการสื่อสารเชิงบวก เช่น การใช้สื่อสารแบบ I message โดยใช้คำขึ้นต้นการสนทนาด้วยตัวผู้พูด โดยบอกความต้องการที่ชัดเจน การสื่อสารลักษณะนี้ผู้ฟังจะทราบวัตถุประสงค์ของผู้พูดและรู้สึกไม่ถูกตำหนิ ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ชัดเจน แต่ในความเป็นจริงส่วนใหญ่เรามักใช้การสื่อสารแบบ You message และ He/They message โดยใช้คำขึ้นต้นด้วยสรรพนามบุรุษที่ 2 คือ เธอ คุณ หรือเขา การสื่อสารลักษณะนี้จะทำให้ผู้ฟังรู้สึกถูกตำหนิ หรือถูกลดคุณค่าในตนเอง เกิดอารมณ์เชิงลบ ดังนั้นเราจึงควรหลีกเลี่ยงการสื่อสารลักษณะนี้

ตัวอย่างการสื่อสาร

I message

> “อาจารย์อยากทราบว่าเกิดอะไรขึ้นนักศึกษาจึงส่งงานช้า”

You message

> “ทำไมเธอส่งงานช้า ไม่มีใครบอกหรือว่าให้ส่งวันที่เท่าไหร่”

He/They message

> “ใคร ๆ เค้าก็ส่งงานอาจารย์ทันกันทั้งนั้น”

จะเห็นได้ว่าการสื่อสาร 2 ลักษณะหลัง คือ you, he/they message จะทำให้ผู้ฟังรู้สึกถูกว่า ถูกตำหนิ และไม่เข้าใจการสื่อสารที่ผู้พูดต้องการบอก การสื่อสารลักษณะนี้มักทำให้สัมพันธภาพระหว่างผู้พูด และผู้ฟังเสีย อาจารย์ควรหลีกเลี่ยงการพูดลักษณะดังกล่าว

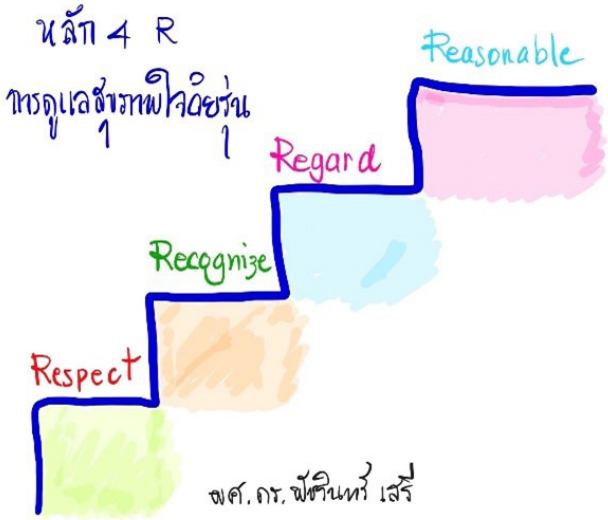
2. Positive Thinking หมายถึง การคิดบวก ในที่นี้อาจหมายถึง การคิดตามสภาพจริงในทิศทางที่มีความเป็นไปได้ ความคาดหวังที่เป็นไปได้ และการหาเหตุผลในการอธิบายพฤติกรรมอื่น ๆ โดยไม่มองเพียงมิติเดียว การคิดบวกไม่ใช่การคิดแบบโลกสวย เพราะการคิดแบบโลกสวยเป็นการคิดเหนือความเป็นจริง อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่มีความเป็นไปได้ หรือ ไม่สมเหตุสมผล การมองสาเหตุ หรือ เหตุผลของการกระทำของนักศึกษาอาจจะต้องมีหลายมิติในการอธิบายพฤติกรรมนั้น ๆ และแสวงหาสาเหตุที่แท้จริงคืออะไร โดยที่อาจารย์จะต้องไม่ด่วนสรุป หรืออาจกล่าวได้ว่า การคิดบวกเป็นการคิดแบบมีกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่หาความจริงหลายอย่างเพื่อมาสนับสนุน หรือ อธิบายพฤติกรรมนั้น ๆ ก่อนสรุปตามสมมติฐานที่คาดเดา

3. Positive Direction หมายถึง การปฏิบัติกับนักศึกษาจะต้องเป็นไปในทิศทางบวก เพราะการปฏิบัติกับนักศึกษาในทิศทางลบ เช่น การตำหนิ การกดดัน การใช้คำพูดและท่าทางในการให้ร้าย และลงโทษ เป็นการสร้างบรรยากาศหรือความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย

4. Positive Emotion หมายถึง การกำกับอารมณ์ของตนเองให้เป็นในทิศทางบวก หากจะต้องพูดคุยสื่อสารกับนักศึกษา ในขณะที่อาจารย์มีอารมณ์เชิงลบอาจทำให้การสื่อสารไปในทิศทางลบด้วย และจะเกิดการสร้างพื้นที่ไม่ปลอดภัยให้กับนักศึกษา ทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจในการเข้าหาอาจารย์เมื่อนักศึกษาเกิดปัญหา แต่หากตัวอาจารย์เองมีอารมณ์เชิงลบเกิดขึ้น อาจจะต้องข้าม หรือ หลีกเลี่ยงในการติดต่อสื่อสารพูดคุยกับนักศึกษาเรื่องนั้นไปก่อน

คุณลักษณะของอาจารย์ที่เป็นมิตรกับนักศึกษา

1. อบอุ่น ปลอดภัย อาจารย์ที่มีคุณลักษณะที่เมื่อนักศึกษาเข้าหาแล้วรู้สึกปลอดภัย อบอุ่นใจ และรู้สึกว่าอาจารย์เป็นฐานที่มั่นทางใจ จะทำให้นักศึกษาเข้าหาและขอปรึกษาในเรื่องที่สามารถป้องกันและช่วยเหลือเบื้องต้นได้ แม้เป็นปัญหาเพียงเล็กน้อย นักศึกษาอาจมาเล่า หรือปรึกษาทำให้ปัญหาต่าง ๆ ได้รับการแก้ไขได้ทันท่วงที



2. มีความมั่นคงทางอารมณ์ อาจารย์ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์นอกจากจะสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้นักศึกษาแล้ว ยังสามารถเป็นตัวแบบที่ดีในการพัฒนาคุณลักษณะของนักศึกษาได้อีกด้วย บ่อยครั้งที่นักศึกษาจะมีอาจารย์เป็นตัวแบบที่ดี และส่วนใหญ่จะเป็นอาจารย์ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ กำกับและจัดการอารมณ์ของตนเองได้ภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน

3. รักษาข้อมูลส่วนตัว วัยรุ่น เป็นวัยที่มีข้อมูลส่วนตัวมาก การรักษาความลับเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด ทำให้วัยรุ่นเวลามีปัญหาจะปรึกษาเพื่อนสนิทก่อน เพราะ

มีความเชื่อมั่นในเรื่องการเก็บข้อมูล แต่อาจจะทำให้วัยรุ่นมีการแก้ปัญหาได้ไม่ดีพอ เนื่องจากยังไม่มีวุฒิภาวะ แต่หากอาจารย์มีความรู้สึกปลอดภัยพอที่นักศึกษาเข้ามาปรึกษาแล้ว ข้อมูลที่ให้อาจารย์จะเก็บเป็นความลับ และได้รับการช่วยเหลือ นักศึกษาอาจจะมารับคำปรึกษาในทุก ๆ เรื่องที่มีปัญหาในระยะเริ่มแรก

4. สื่อสารดี รับฟัง เป็นทักษะเริ่มต้นของความเป็นอาจารย์คือ จะต้องพูดดี ฟังเป็น ทักษะการฟังเป็นทักษะที่สำคัญและต้องอาศัยการฝึกฝนในการฟังในระดับลึก ฟังด้วยหัวใจ และไม่ตัดสิน

5. คาดหวังตามความเป็นจริง บ่อยครั้งที่อาจารย์เองหยิบเอามาตรฐานการเรียน หรือ การทำงานของตัวเองมาเป็นมาตรฐานเพื่อกำกับนักศึกษาโดยไม่รู้ตัว อาจสร้างความเครียดและความกดดันให้กับนักศึกษาเอง และทำให้เกิดปัญหาสุขภาพใจขึ้น ดังนั้นอาจารย์จะต้องดูความสามารถที่แตกต่างกันและคาดหวังตามความเป็นจริง งาน หรือ สิ่งที่ให้ทำจะต้องยากและท้าทายในระดับที่นักศึกษาทำได้เพื่อให้เกิดการพัฒนาแบบค่อยเป็นค่อยไป

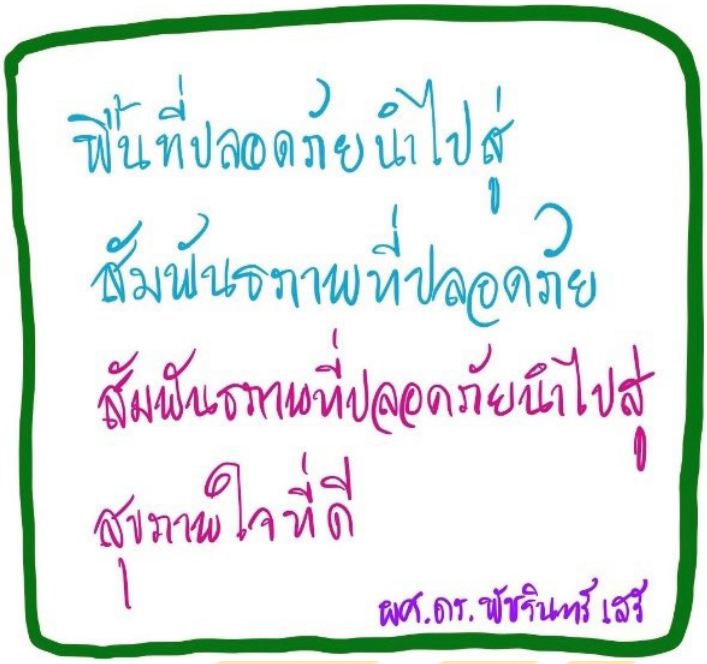
6. ยอมรับความแตกต่าง คนเราจะมีความแตกต่างกัน 3 ด้าน คือ

1) ด้านรูปลักษณ์ และบุคลิกภาพ
2) ด้านความสามารถ และสติปัญญา
3) ด้านความคิดเห็น และรสนิยม

ดังนั้นหากอาจารย์ยอมรับความแตกต่างทั้ง 3 ด้านนี้ได้ จะทำให้อาจารย์ยอมรับฟัง ยอมรับ และคาดหวังตามความเป็นจริง

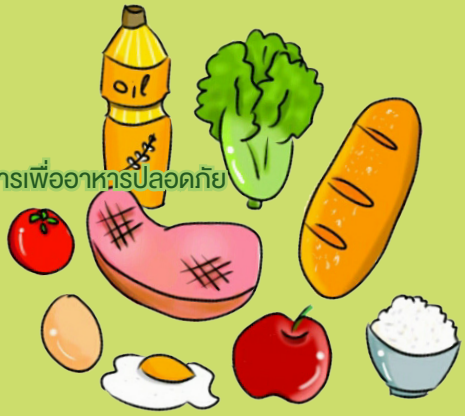
7. มีเหตุผล และมีความคิดยืดหยุ่น การมีเหตุผลไม่ใช่เป็นเหตุผลเชิงวิชาการที่มาอธิบายนักศึกษาเท่านั้น อาจารย์จะต้องมองเหตุผลในมิติอื่นด้วย เช่น ความพร้อมทางด้านอารมณ์และจิตใจของนักศึกษา ความแตกต่างของแต่ละบุคคล อาจารย์ที่มีเหตุมีผลมักจะเป็นบุคคลที่มีความยืดหยุ่น และมีความขัดแย้งกับนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นน้อย นักศึกษามักจะเชื่อใจและสามารถสร้างพื้นที่ปลอดภัยได้ และนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพใจนักศึกษา

จะเห็นได้ว่าในการดูแลสุขภาพใจวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยนักศึกษา อาจารย์จะต้องมีคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญดังที่กล่าวมา ซึ่งโดยปกติในคุณสมบัติของความเป็นอาจารย์ หรือ ความเป็นครู จะต้องมีคุณสมบัติเหล่านี้อยู่แล้ว เพียงแต่อาจจะมากน้อยแตกต่างกัน คุณสมบัติบางด้านที่มีน้อยอาจต้องได้รับการฝึกฝนผ่านการพูดคุย หรือ การสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา นอกเหนือจากความสามารถทางด้านวิชาการแล้ว อาจารย์จะต้องมีความสามารถในการดูแลสุขภาพใจของตัวเอง เพื่อให้การดูแลสุขภาพใจของนักศึกษาด้วยเช่นกัน



กินอย่างไร ไม่ให้อ้วน!!

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ทพญ.ดุลยพร ตราชูธรรม
ประธานหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพิษวิทยาและโภชนาการเพื่ออาหารปลอดภัย
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



ช่วงสามสี่เดือนนี้ new normal ทำงานที่บ้าน นั่งทั้งวันไม่ค่อยได้ขยับร่างกาย หลายท่านอาจพบว่าน้ำหนักขึ้นมามากอย่างไม่น่าเชื่อ ใครอยากรู้ว่า เราเข้าข่ายอ้วนหรือเปล่า ลองดูวิธีวัดง่าย ๆ ในภาพค่ะ ความอ้วนนั้นจะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคสารพัดชนิด ไม่ว่าจะเป็น เบาหวาน ความดันสูง ไขมันสูง โรคหัวใจ และมะเร็ง

ถ้าอย่างนั้น รับประทานอย่างไรจึงจะไม่อ้วน ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ระบุว่า จะอ้วนไม่อ้วนขึ้นกับว่าพลังงานที่เรารับประทานจากอาหาร กับ พลังงานที่เอาไปใช้ทำงานนั้น เท่ากันหรือเปล่า

ในส่วนของอาหารที่เราบริโภคมีหลักง่าย ๆ คือ

- กำหนดสัดส่วนอาหารต่อ 1 มื้อ คือ ผัก สองส่วน ข้าว/แป้ง 1.5-2 ทัพพี เนื้อสัตว์ 2-3 ช้อนโต๊ะ ผัก 2 ส่วน (เท่ากับประมาณ 2 ฝ่ามือ) ผลไม้หลากหลาย และน้ำดื่มวันละ 1.5-2 ลิตร
- หลีกเลี่ยงอาหารว่างระหว่างมื้อ โดยเฉพาะกลุ่มขนมหวาน น้ำตาลสูง ไขมันสูง
- กับข้าว ควรเน้น แกงน้ำใส เช่น แกงเลียง แกงส้ม ต้มยำ เป็นประจำ ส่วนแกงกะทิ นาน ๆ ทานทีจะดีกว่า
- ในมื้อเดียวกัน ควรใช้สูตร 1+1 คือ จานเนื้อสัตว์หนึ่ง จานผักหนึ่ง จานผัด/ทอด ที่ใช้น้ำมันหนึ่งจาน/ต้ม ที่ไม่ใช้น้ำมันอีกหนึ่ง ตัวอย่างเช่น แกงส้มผักรวมกับหมูทอด น้ำพริกผักต้มกับปลาทูทอด เป็นต้น นอกจากจะช่วยให้ทานอาหารหลากหลายแล้ว ยังลดไขมันที่จะได้รับ และลดการสัมผัสสารก่อมะเร็งจากอาหาร ด้วยค่ะ
- งดอาหารไขมันสูง พลังงานสูง แอลกอฮอล์ อาหารที่เราเลือกถ้ามีสารอาหารหลายชนิดรวมกันก็คุ้มที่จะทานค่ะ เช่น นม ไข่ ปลา ในขณะที่อาหารบางอย่าง มีแต่แป้ง และไขมัน แต่วิตามินแร่ธาตุน้อย เช่น ข้าวเกรียบปรุงรสที่ทำจากแป้งล้วน ๆ เป็นต้น

นอกจากเลือกทานแล้ว ยังต้องคำนึงหลักการสมดุล "กินเข้าก็ต้องเอาออก" เทียบง่าย ๆ ดังภาพค่ะ

หากเราทาน cup cake หนึ่งชิ้นใช้เวลาทาน 1 นาที แต่พลังงานที่ได้ การจะเอาออก ต้องถูพื้นถึง 30 นาทีเลยทีเดียวค่ะ หากเราทานเข้าไป แต่ไม่เอาออก สารอาหารทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ปลายทางคือจะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกายเราทั้งสิ้นเลยค่ะ ดังนั้นหลายท่านที่ทานไขมันต่ำ แต่ทำไมอ้วนได้ ทำไมไขมันในเลือดสูงได้ นั่นก็เพราะหากเราทานแป้งเยอะ ทานเนื้อมาก แต่ไม่ออกกำลังกาย ทุกสิ่งจะกลายเป็นไขมันค่ะ ดังนั้น ขอเชิญชวนให้มาขยับร่างกายกันวันละ 30 นาที อาจจะเต้นแอโรบิก วิ่งเหยาะ เดินไป-มา เดินขึ้น-ลงบันได ก็เป็นการออกกำลังกายแล้วค่ะ

ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านประสบความสำเร็จในการคุมน้ำหนักให้สมดุลนะคะ

อินโฟกราฟฟิกโดย น.ส.กนกกร สมบูรณ์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาพิษวิทยาและโภชนาการเพื่ออาหารปลอดภัย (ภาคปกติ)
ข้อมูลโดย ผศ.ดร.ปรัญรัชต์ ธนวิยุทธ์ภัคดี สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

กินอย่างไร ไม่ให้อ้วน

เบาหวาน มะเร็ง ความดันสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง

โรคอ้วน - ไขมันในร่างกาย **เพิ่ม** - น้ำหนักไม่พอดีกับความสูง ➡ ผลเสียต่อสุขภาพ **เสี่ยงเกิดโรคได้ง่าย**

รู้ได้อย่างไรว่าอ้วน ?

ดัชนีมวลกาย > 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร

วิธีคำนวณ

ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

คำนวณดัชนีมวลกาย; BMI

สูตร น้ำหนัก (กิโลกรัม)/ ส่วนสูง (ตารางเมตร)

ตัวอย่าง น้ำหนัก 50 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร

BMI = 50 / (1.6)(1.6) กิโลกรัม/ตารางเมตร

= 19.53125 กิโลกรัม/ตารางเมตร

อยู่ในช่วงเกณฑ์ปกติ คือ 18.5–22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร

ผู้หญิง เส้นรอบเอว > 80 เซนติเมตร
ผู้ชาย เส้นรอบเอว > 90 เซนติเมตร

วิธีการวัด

วัดในท่ายืน หายใจเบา ๆ

ให้สายวัดเอวขนานกับพื้น

// วัดให้พอดีสะดือ ไม่หลวม และ ไม่แน่นจนเกินไป //

การวัดเอว ทำให้ทราบมวลไขมันในช่องท้อง

การควบคุมน้ำหนัก เริ่มต้นที่ตัวเรา

กำหนดสัดส่วนอาหาร ต่อหนึ่งมื้อ

เลี่ยง ทานอาหารว่างระหว่างวัน

วิธีเลือก - กับข้าว -

งด อาหารพลังงานสูง ไขมันสูง งดแอลกอฮอล์

เพิ่ม การออกกำลังกาย แอโรบิค

สัปดาห์ละ 2–3 วัน วันละ 30–60 นาที

เพียงขยับ = ออกกำลังกาย

เพิ่ม การทำกิจกรรม

พยายามฝึกตนเอง หลังอาหารเย็นควรทำกิจกรรมเพื่อให้ร่างกายได้ใช้พลังงาน

ข้อมูลโดย ผศ. ดร. ปริญรัชฎ์ ธนวิบุลย์กิตติ
ตรวจทานโดย รศ. ดร. ทพญ. อุลยพร ตราชูธรรม
จัดทำอินโฟกราฟฟิกโดย นางสาวกนกกร สมบูรณ์ นักศึกษาปีที่ 1 ปริญญาโท หลักสูตรพิษวิทยาและโภชนาการเพื่ออาหารปลอดภัย (ภาคปกติ) สถาบันโภชนาการ

คอลัมน์

ไล่เรื่องผ่านภาพ

โดย รองศาสตราจารย์ พญ.นิลรัตน์ วรรณศิลป์
สมาชิกสภาคณาจารย์ประเภทผู้แทนทั่วไป
จาก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หอสมุดและคลังความรู้มหาวิทยาลัยมหิดล

เล่าเรื่องผ่านภาพฉบับนี้ถือว่าเป็นฉบับสุดท้ายของหมอในฐานะสมาชิกสภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล วาระปี พ.ศ. 2562-2564 ขอปิดท้ายกันด้วยหอสมุดและคลังความรู้มหาวิทยาลัยมหิดลค่ะ

หอสมุดของมหาวิทยาลัยมหิดล ในวิทยาเขตศาลายานั้น จำได้ว่าสมัยเป็นนักศึกษาแพทย์ปี 1 หมอมาสิงสถิตอยู่ที่นี่เป็นประจำ เพราะว่าใหญ่โตสวยงาม ในสมัยนั้นมีเพลงคลาสสิกให้ยืมฟังด้วย มีโมเดลจำลองของโมเลกุลต่าง ๆ ให้ดู แม้จะมาใช้บริการประจำก็ตาม แต่ผลการเรียนในชั้นปี 1 ของหมอก็ยังไม่ค่อยดีนักเป็นเพราะต้องปรับตัวในหลาย ๆ ด้านนั่นเอง

มาดูประวัติของห้องสมุดศาลายากันสักหน่อยค่ะ พ.ศ. 2529 กองห้องสมุด ได้รับการสถาปนา เป็น “สำนักหอสมุด” ตามประกาศทบวงมหาวิทยาลัย เรื่อง การแบ่งส่วนราชการและภาควิชาในมหาวิทยาลัยมหิดล (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2529 ในราชกิจจานุเบกษา ฉบับพิเศษ เล่มที่ 103 ตอนที่ 140 ลงวันที่ 8 สิงหาคม 2529 หน้า 20 เป็นส่วนราชการของมหาวิทยาลัยมหิดลที่มีฐานะเทียบเท่าคณะ และได้โอน หอสมุดศาลายา และห้องสมุดของคณะ/สถาบันต่าง ๆ ในวิทยาเขตศาลายา บางกอกน้อย พญาไท จำนวนรวม 14 แห่ง ได้แก่ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล คณะเภสัชศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท สถาบันวิจัยโภชนาการ มาสังกัดสำนักหอสมุด

สำหรับการให้บริการในปัจจุบันแบ่งเป็นการให้บริการห้องสมุดดิจิตอลที่สมบูรณ์แบบ สารสนเทศ เพื่อส่งเสริมการศึกษา การสอน การวิจัย และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม เป็นศูนย์ประสานงานสารนิเทศสาขาแพทยศาสตร์ และให้ความร่วมมือในการให้บริการและแลกเปลี่ยนสารสนเทศกับศูนย์ประสานงานในสาขาวิชาอื่น ๆ สนับสนุนการเรียนการสอนทางไกล (Tele-education) การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-learning) และการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life long learning) วิเคราะห์ วางแผนและปรับระบบงานบริหารสำนักหอสมุดโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ พัฒนาบุคลากรให้มีความเชี่ยวชาญในการให้บริการสารสนเทศในทุกรูปแบบ

หากมีเวลา แนะนำให้ไปเดินเล่นที่หอสมุดฯ ดูนะคะ บริเวณรอบ ๆ นั้นร่มรื่นน่านั่งเล่นมากค่ะ

ประกาศ มหาวิทยาลัยมหิดล เรื่อง ผลการเลือกตั้งประธานสภาคณาจารย์ รองประธานสภาคณาจารย์ และเลขาธิการสภาคณาจารย์

ประกาศ มหาวิทยาลัยมหิดล
เรื่อง ผลการเลือกตั้งประธานสภาคณาจารย์ รองประธานสภาคณาจารย์
และเลขาธิการสภาคณาจารย์

ตามที่ได้มีการประชุมเพื่อเลือกตั้งประธานสภาคณาจารย์ รองประธานสภาคณาจารย์ และเลขาธิการสภาคณาจารย์ ในวันที่ 11 ตุลาคม พ.ศ. 2564 เวลา 13.30 น. ณ ห้องประชุมศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์นทีรักษ์พลเมือง ชั้น 5 อาคารสำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล นั้น

บัดนี้ การดำเนินการเลือกตั้งได้เสร็จสิ้นแล้ว มหาวิทยาลัยจึงประกาศผลการเลือกตั้ง ดังนี้

1. อาจารย์ ดร.ธิติคม พัวพันสวัสดิ์	ประธานสภาคณาจารย์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันวิสาข์ ศรีสุเมธชัย	รองประธานสภาคณาจารย์ คนที่หนึ่ง
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรัญรัชต์ ธนวิยุทธ์ภัคดี	รองประธานสภาคณาจารย์ คนที่สอง
4. อาจารย์ ทพญ.ปนิดา ภาวิไล	เลขาธิการสภาคณาจารย์

โดยมีวาระการดำรงตำแหน่ง 2 ปี ตั้งแต่วันที่ 6 พฤศจิกายน พ.ศ. 2564 – 5 พฤศจิกายน พ.ศ. 2566

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2564

(ศาสตราจารย์ นายแพทย์บรรจง มไหสวริยะ)
อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล

บรรณาธิการแถลง

โดย อาจารย์ ดร.ประทีป ว่องวีระยุทธ์

ข่าวสภาคณาจารย์ฉบับนี้ขอนำเสนอภาพบรรยากาศการประชุมเพื่อเลือกตั้งประธานสภาคณาจารย์ รองประธานฯ และเลขาธิการฯ เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2654 ที่ผ่านมา โดยมี รศ.นพ.ก้องเกต เหรียญสุวรรณ รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร เป็นประธานที่ประชุม ผลการเลือกตั้งปรากฏว่า อ.ดร.ธิติคม พัวพันสวัสดิ์ ได้รับเลือกเป็น ประธานสภาคณาจารย์ ผศ.ดร.วันวิสาข์ ศรีสุเมธชัย ได้รับเลือกเป็นรองประธานฯ คนที่ 1 ผศ.ดร.ปรัญรัชต์ ธนวิยุทธ์ภัคดี ได้รับเลือกเป็นรองประธานฯ คนที่ 2 และ อ.ทพญ.ปนิดา ภาวิไล ได้รับเลือกเป็นเลขาธิการฯ โดยมีวาระการดำรงตำแหน่ง 2 ปี (ตั้งแต่วันที่ 6 พฤศจิกายน 2564 ถึง 5 พฤศจิกายน 2566) ในโอกาสนี้ กองบรรณาธิการขอแสดงความยินดีกับทุกท่านที่ได้รับเลือกตั้ง และขอเป็นกำลังใจในการทำงาน สร้างสรรค์และพัฒนางานของสภาคณาจารย์ให้ก้าวหน้า และเข้มแข็งยิ่ง ๆ ขึ้นต่อไป

ข่าวสภาคณาจารย์ฉบับนี้ได้นำเสนอหลักพื้นฐานการดูแลสุขภาพใจนักศึกษา โดย ผศ.ดร.พัชรินทร์ เสรีสมาชิกสภาคณาจารย์ จากสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว หลักการในให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาหรือ วัยรุ่นมี 4 ประการ คือ 1. การสื่อสารในทิศทางบวกและการฟังอย่างเข้าใจ (positive communication) 2. การคิดบวก (positive thinking) 3. การปฏิบัติกับนักศึกษาในทิศทางบวก (positive direction) 4. การกำกับอารมณ์ตนเองในทิศทางบวก (positive emotion) นอกจากนั้นยังได้นำเสนอคุณลักษณะของอาจารย์ที่เป็นมิตรกับนักศึกษา แนวทางดังกล่าวเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการดูแลช่วยเหลือสุขภาพใจของนักศึกษาได้เป็นอย่างดี

ในส่วนของคอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค” เรายังมีสาระเนื้อหาดี ๆ มาฝากเช่นเคย โดย รศ.ดร.ทพญ.ดุลยพร ตราชูธรรม จากสถาบันโภชนาการ ได้นำเสนอสาระในเรื่อง “กินอย่างไร ไม่ให้อ้วน” เช่น การกำหนดสัดส่วนอาหารในแต่ละมื้อ หลีกเลี่ยงอาหารว่างระหว่างมื้อ งดอาหารไขมันและพลังงานสูง และสูตรการกิน 1+1 เป็นต้น ซึ่งสาระดังกล่าวเป็นประโยชน์กับพวกเราในการดูแลสุขภาพช่วงสถานการณ์โรคโควิด 19 ระบาด และยังต้องทำงานที่บ้านเป็นหลัก นั่งทำงานนาน ๆ ขาดการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย ทำให้อ้วนขึ้น และก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา ดังนั้นการรู้จักเลือกรับประทานอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญ

นอกจากนั้น คอลัมน์ “เล่าเรื่องผ่านภาพ” รศ.พญ.นิลรัตน์ วรรณศิลป์ สมาชิกสภาคณาจารย์ จากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้นำเสนอเรื่องราวของหอสมุดและคลังความรู้มหาวิทยาลัยมหิดล ผ่านภาพ ทำให้เราทราบถึงประวัติของหอสมุดฯ โดยสังเขป และการแบ่งปันประสบการณ์ของชีวิตนักศึกษากับหอสมุดมหาวิทยาลัยมหิดล

สุดท้ายนี้ กองบรรณาธิการ ขอให้ทุกท่านเพลิดเพลินกับการอ่านข่าวสภาคณาจารย์ในฉบับนี้ และขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ ปลอดภัยจากโรคร้ายทั้งปวง หากท่านมีข้อเขียนที่เป็นประโยชน์ต่อประชาคมชาวมหิดล ท่านสามารถส่งมาให้เราได้ที่อีเมล senate@mahidol.ac.th เราพร้อมเป็นสื่อกลางในการส่งผ่านข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะของท่านให้กับประชาคมชาวมหิดลต่อไป

ขอขอบคุณครับ

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

บรรณาธิการประจำฉบับ อ.ดร.ประทีป ว่องวีระยุทธ์

กองบรรณาธิการ ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปิติวิริยะเวช รศ.พญ.นิลรัตน์ วรรณศิลป์ อ.ทพญ.ปนิดา ภาวิไล อ.ดร.ประทีป ว่องวีระยุทธ์ ผศ.ดร.โมเรศ ปรัชญพฤทธิ์ ผศ.ดร.วันวิสาข์ ศรีสุเมธชัย อ.ดร.สุภาสเมต ยุนยะสิทธิ์ อ.ดร.วีรยา การพานิช

ประสานงานกลาง พัชญา วงษ์วันทนีย์ ดารินี พรหมศิลป์

ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม พรศิริ บุญมาวงค์

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**