



# จดหมายข่าว

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

85 ถนนสมเด็จ อ.เมืองศรีโค อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี 34190

โทรศัพท์ 045-353226 แฟกซ์ 045-353227

ฉบับที่ 3 ปีที่ 1

เดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม 2553

**เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของประชากรทุกหมู่เหล่า และพัฒนาความเป็นเลิศทางวิชาการเพื่อท้องถิ่น**

**นักวิชาการแนะนำพยาบาลต้องเร่งปรับบทบาทตนเองใหม่ 3ด้านเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการดูแลผู้ป่วยต่อเนื่อง**



เมื่อวันที่ 15-17 ธันวาคม 2553 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ได้จัดการประชุมวิชาการ เรื่อง “ศาสตร์และศิลป์เพื่อการดูแลต่อเนื่อง” ขึ้น ณ ห้องทับทิมสยาม 3 โรงแรมสุนีย์แกรนด์ไฮเทล แอนด์ คอนเวนชั่นเซ็นเตอร์ จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อสร้างการเรียนรู้แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ทางการพยาบาล ในการดูแลต่อเนื่องทั้งในหอผู้ป่วย และในชุมชน และเพื่อสร้างเวทีการนำเสนอผลงานทางวิชาการที่หลากหลาย รวมทั้งเปิดโอกาสให้เป็นเวทีในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความคิดเห็นทางการพยาบาล จาก

ประสบการณ์ในการปฏิบัติงานด้วย ดร.สุรีย์ ธรรมมิภวกร รักษาราชการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี กล่าวว่า พยาบาลเป็นผู้ที่มีบทบาทในการดูแลภาวะสุขภาพของผู้รับบริการ ทั้งการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การดูแลช่วยเหลือ ซึ่งพยาบาลจะต้องอาศัยหลักวิทยาศาสตร์และศิลปะทางการพยาบาลควบคู่กันไป และในปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์ได้ก้าวหน้าและพัฒนาขึ้นเป็นอย่างมาก พยาบาลจึงควรต้องมีการพัฒนาความรู้เพื่อไปประยุกต์ใช้กับงาน และพัฒนางานประจำสู่งานวิจัยและนวัตกรรม เพื่อให้

ผู้รับบริการได้รับการดูแลอย่างครอบคลุมทุกกระยะในการพยาบาล

ดร.นวลขนิษฐา ลิขิตลี้อชา

สำนักการพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ในการดูแลผู้ป่วยพยาบาลจะต้องปรับบทบาทของตนเองใหม่ใน 3 ด้าน คือ

1. แบบแผนการดำเนินชีวิต ควรต้องค้นหาตนเอง เพื่อมุ่งสู่ความเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขาที่ถนัด
2. กระบวนการพยาบาล ควรต้องมีการกำหนดเป้าหมายในการรักษา และกำหนดเวลาที่ใช้ในการรักษาโรคให้หายชัดเจน และ
3. การประกันคุณภาพการดูแล โดยเริ่มตั้งแต่การกำหนดเวลาการดำเนินของโรคต่างๆ การคาดการณ์ผลการรักษา จนกระทั่งถึงการดูแลต่อเนื่องและเชื่อมโยง

ซึ่งการประชุมในครั้งนี้ได้รับความสนใจจาก พยาบาลวิชาชีพและเจ้าหน้าที่ในกระทรวงสาธารณสุขทั่วทั้งภาคอีสาน เข้าร่วมกว่า 150 คน



## รับปีใหม่...ไร้แอลกอฮอล์

ในเทศกาลปีใหม่นี้ เป็นช่วงที่ทุกคนล้วนแต่มีความสุขกับเฉลิมฉลองการก้าวเข้าสู่ปีกระต่าย แต่ช่วงที่มักจะปรากฏให้เห็นเสมอในทุกเทศกาล ก็คือ การรายงานสถิติการเกิดอุบัติเหตุ โดยสาเหตุหนึ่งมาจากการ “เมาแล้วขับ” ซึ่งทำให้เกิดการสูญเสียทรัพย์สิน ร่างกาย พิกัดหรือเสียชีวิตในทันที ในฉบับนี้จึงขอหยิบยกเรื่องโทษของ สุรา หรือ เหล้า มาให้ท่านผู้อ่านได้ทราบกัน

**เหล้า** มีส่วนผสมของ เอธิลแอลกอฮอล์ ซึ่งจะออกฤทธิ์กดประสาท มีการเสพติดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าดื่มมาก ๆ จะกดกระเพาะอาหารเป็นแผล ควบคุมตนเองไม่ได้ จึงอาจ

แสดงอาการบางอย่างออกมา เช่น คุ้ยัวย ทะเลาะวิวาท พุดมาก นอกจากนี้ยังมีอาการหน้าแดง ตัวแดง ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง ปัสสาวะบ่อย ถ้าดื่มมากขึ้นอีก จะทำให้การรับรส กลิ่น เสียง และสัมผัสลดลง หรือถ้าดื่มเป็นระยะเวลานาน ๆ จะทำให้เกิดโรคพิษสุราเรื้อรัง ทำลายตับและสมอง สติปัญญาเสื่อม ควบคุมตนเองไม่ได้ จิตใจผิดปกติ กล้ามเนื้ออ่อนเปลี้ย เป็นตะคริว ปลายมือปลายเท้าชา กระเพาะอาหารอักเสบ เบื่ออาหาร ร่างกายซูบผอม และอาจเกิดโรคตับแข็ง และถ้าไม่ได้ดื่มจะมีอาการกระวนกระวาย อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เหงื่อออกมาก คลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว อารมณ์ฉุนเฉียว อาจมีอาการชักประสาทหลอน เป็นโรคจิต

พระพุทธรูปเจ้าทรงตรัสไว้เมื่อกว่า 2,500 ปีก่อนโน้นว่า **"เหล้านำโรคมมาให้"** ก็

ยังถูกต้องจนทุกวันนี้ และในพระไตรปิฎก ท่านยังได้ระบุโทษของเหล้าไว้ 6 สถาน คือ  
โทษข้อที่ 1 เหล้าทำให้เสียทรัพย์  
โทษข้อที่ 2 เหล้าเป็นเหตุก่อวิวาท  
โทษข้อที่ 3 เหล้านำโรคมมาให้  
โทษข้อที่ 4 เหล้าทำให้เสียชื่อเสียง  
โทษข้อที่ 5 เหล้าเป็นเหตุให้ทำนาคสู  
โทษข้อที่ 6 เหล้าบั่นทอนกำลังปัญญา  
จะเห็นได้ว่าโทษจากการดื่มเหล้าจะมีตั้งแต่สะสมในร่างกายทำให้ตายผ่อนส่งจากการเกิดโรคต่างๆ หรือส่งผลในทันทีที่ดื่มเข้าไปในกรณีเมาแล้วขับ หรือทะเลาะวิวาท และนอกจากจะส่งผลร้ายต่อสุขภาพกายและใจแล้วยังผิดศีลข้อ 5 อีกด้วย

ในปีใหม่นี้จึงขอเชิญชวนทุกท่านร่วมกันฉลองปีใหม่แบบปลอดเหล้า เพื่อสุขภาพที่ดีและเป็นการเริ่มต้นปีด้วยการมีสติอยู่เสมอ  
*ด้วยความห่วงใย...คณะพยาบาลศาสตร์ ม.อุบลฯ*



### วางบัวตอกปี



เมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2553 สภามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ได้มีมติแต่งตั้งให้ ดร.สุรีย์ ธรรมิกบวร พนักงานในสถาบันอุดมศึกษา ตำแหน่งอาจารย์ ให้ดำรงตำแหน่งรักษาราชการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2553 ถึงวันที่ 31 พฤษภาคม 2554



เมื่อวันที่ 21 ธันวาคม 2553 นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ชั้นปีที่ 1 ได้เข้าร่วมกิจกรรมเชิดชูเกียรติที่บัณฑิต เพื่อส่งบัณฑิตและมหาบัณฑิตใหม่ เข้าสู่อาคารกีฬา อเนกประสงค์ มหาวิทยาลัยอุบลฯ ในพระราชพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ประจำปี 2552



### กิจกรรม เดือนต่อไป

♦ **โครงการอบรมระยะสั้นประจำปี 2554 เรื่อง “การวิจัยเชิงปฏิบัติการทางการพยาบาล”** ระยะที่ 2(การวิเคราะห์ข้อมูลและการเขียนรายงาน) ระหว่างวันที่ 27 – 28 มกราคม 2554 ณ ห้องประชุมบุญทริก (ชั้น 2) อาคารสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

เจ้าของ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ที่ปรึกษา : ดร.สุรีย์ ธรรมิกบวร บรรณาธิการ : อ.จารุวรรณ ชูปวากองบรรณาธิการ : น.ส.วิชิราภรณ์ สายพิมพ์ นายเอกราช ชูจิตต์ [www.nurse.ubu.ac.th](http://www.nurse.ubu.ac.th)