



จดหมายข่าว

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

85 ถ.สกลมารค ต.เมืองศรีโค อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี 34190
โทรศัพท์ 045-353226 แฟกซ์ 045-353227

ฉบับที่ 4 ปีที่ 1

เดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ 2554

เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของประชากรทุกหมู่เหล่า และพัฒนาความเป็นเลิศทางวิชาการเพื่อท้องถิ่น

◆ คณะพยาบาลศาสตร์ ศึกษาดูงาน ม.บูรพา และ มมส.

วันที่ 13-14 มกราคม 2554 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พร้อมด้วยคณาจารย์ และบุคลากร ได้เดินทางไปศึกษาดูงาน ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยได้ศึกษาดูงานเกี่ยวกับการดำเนินงานของสำนักงานคณบดี งานกิจการนักศึกษา งานวิจัย งานบริการวิชาการ งานประกันคุณภาพการศึกษา และงานห้องปฏิบัติการพยาบาล ทั้งนี้ได้รับการต้อนรับจาก ผ.ศ.ดร. รัชนิกรณัฏ ทรัพย์กรานนท์ คณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ ม.บูรพา พร้อมทั้งคณาจารย์ บุคลากรและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เป็นอย่างดี



และในวันที่ 19 มกราคม 2554 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พร้อมด้วยคณาจารย์และบุคลากรก็ได้เดินทางไปศึกษาดูงาน ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โดยศึกษาดูงานเกี่ยวกับห้องปฏิบัติการพยาบาล งานกิจการนักศึกษาและงานสำนักงาน โดยได้รับการต้อนรับจาก ร.ศ.ดร.ดร.รุณี รุจกรกานต์ คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ซึ่งความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ สามารถนำมาพัฒนาองค์กรให้มีความเป็นเลิศดังปณิธานที่ตั้งไว้



☆ สภาการพยาบาล ตรวจเยี่ยมเพื่อรับรอง คณะพยาบาลศาสตร์

วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2554 สภาการพยาบาลได้มาตรวจเยี่ยมคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เพื่อรับรองสถาบันการศึกษานิติเวชพยาบาล และการผดุงครรภ์ ปีการศึกษา 2554 โดยมี ร.ศ.ดร.ดร.รุณี รุจกรกานต์ เป็นประธานกรรมการ ซึ่งมี ดร. สุรัช จูมพระบุตร รองอธิการบดีฝ่ายประกันคุณภาพและสารสนเทศ พร้อมด้วย ดร. สุรีย์ ธรรมิกบวร คณาจารย์และบุคลากร คณะพยาบาลศาสตร์ ให้การต้อนรับ



◇ โครงการกีฬาเชื่อมสัมพันธ์วิทยาศาสตร์สุขภาพ ◇



★ เมื่อวันที่ 10-16 มกราคม 2554 นักศึกษาในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ซึ่งประกอบด้วย คณะเภสัชศาสตร์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข และคณะพยาบาลศาสตร์ ได้จัดกีฬาสัมพันธ์วิทยาศาสตร์สุขภาพขึ้น เพื่อสานสัมพันธ์ ความสามัคคี สร้างสัมพันธ์ภาพ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างคณะ

นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายอีกด้วย ในการนี้ คณะพยาบาลศาสตร์รับรางวัลชนะเลิศในการประกวดวงดนตรีลูกทุ่ง ได้รับรางวัลรองชนะเลิศในการประกวดขบวนพาเหรดประเภทสวยงามและได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ประเภทกีฬาสากลบอลลูกหนัง ★

เตือนภัย !!!!!.....โรคหน้าหนาว.....



ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่

อาการโดยทั่วไปของไข้หวัดก็คือ มีไข้ คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม ซึ่งเวลาที่มีไข้ ร่างกายจะสูญเสียไอน้ำมากกว่าปกติ จึงควรให้เด็กได้ดื่มน้ำมากกว่าปกติ จึงควรให้เด็กได้ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ เด็กที่มีไข้มานานไม่เกิน 38 องศาเซลเซียส ไม่ควรให้ยาลดไข้ นอกจากคุณหมอแนะนำ แต่คุณแม่ควรเช็ดตัวเพื่อช่วยลดไข้ให้ลูกโดยใช้น้ำอุ่น อาจใช้ฟองน้ำหรือผ้าเนื้อนุ่มๆ เช็ดตัวให้ลูก โดยเฉพาะบริเวณซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ และวัดอุณหภูมิเป็นระยะจนกว่าไข้จะลดและควรเลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่สบายระบายอากาศได้ดีให้กับลูก ถ้ามีลูกไข้ตั้งแต่ 38 องศาเซลเซียสขึ้นไปก่อนให้ยาลดไข้กับลูกควรปรึกษาคุณหมอก่อนเสมอเพื่อความปลอดภัยและหากให้ยาแล้วไข้ยังไม่ลด ควรพาคุณไปพบคุณหมอเพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างถูกต้อง

ผิวหนัง

ในช่วงอากาศที่หนาวเย็น คุณไม่จำเป็นต้องอาบน้ำให้ลูกบ่อย เพราะการอาบน้ำบ่อยจะทำให้ความชุ่มชื้นของผิวลดลง และไม่ควรรีบน้ำอุ่นจัดอาบน้ำให้ลูก เพราะยิ่งมีอุณหภูมิสูงก็ยิ่งทำให้ผิวแห้งมากขึ้น สบู่ที่ใช้ก็ควรเลือกสบู่สูตรอ่อนโยนสำหรับเด็กโดยเฉพาะ หลังอาบน้ำควรทาโลชั่นช่วยเพิ่มและกักเก็บความชุ่มชื้นให้กับผิว โลชั่นที่ใช้ควรมีการทดสอบอาการแพ้ก่อนโดยทดลองทาที่ท้องแขนของลูกสัก 1-2 วัน หากไม่มีอาการใดๆ จึงสามารถใช้ได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงเสื้อผ้าใยสังเคราะห์หรือผ้าขนสัตว์ เพราะจะทำให้ระคายผิวหนัง สำหรับเด็กที่เป็นภูมิแพ้ที่ผิวหนัง ในช่วงนี้อากาศจะกำเริบได้ง่าย

เมื่อเข้าสู่หน้าหนาว แม้ว่าอากาศบ้านเราจะจะไม่หนาวเย็นมากนัก แต่คุณก็ควรใส่ใจในสุขภาพของตัวเองและสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวให้มากขึ้น โดยเฉพาะเจ้าตัวน้อยที่ร่างกายยังบอบบางและมีภูมิต้านทานโรคไม่มากเท่าผู้ใหญ่เพราะในช่วงนี้ถือเป็นช่วงเวลาของของบรรดาเชื้อไวรัสทั้งหลายที่ เจริญเติบโตได้ดีในอากาศเย็น เป็นเหตุให้สมาชิกในครอบครัวเกิดการเจ็บป่วยได้บ่อยๆ ส่วนจะเจ็บป่วยด้วยโรคอะไรบ้างนั้น เราไปติดตามพร้อมๆ กันเลยละ



รอบรั้วดอกปีบ



◀ **กีฬาเชื่อมสัมพันธ์วิทยาศาสตร์สุขภาพ**
...โหมหน้านักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของเรา..
แม้จะร่วมลงแข่งเป็นสมัยแรก เราก็สามารถ
คว้าถ้วยรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 มาได้
เรื่องเรียนเราก็ไม่หวั่น...เรื่องกีฬาเราก็ไม่
ไม่เป็นรองใคร...สู้ต่อไป...สาวน้อย...



...นี่ยิ่งใช้คณะพยาบาลศาสตร์แน่นอน ...สวย..
เร็ด...เซ็ด...และก็...สร้างสรรค์...นี่ขนาด...
อดนอน..2-3 คืนก่อนถึงวันงานนะจะ...ยังได้รับ
รางวัลรองชนะเลิศขบวนพาเหรดประเภท
สวยงาม ...จริงต่อไป...รางวัลชนะเลิศ...
อยู่ใกล้แต่แอบแน่นอน...เป็นกำลังใจให้นะจะ...



กิจกรรม เดือนต่อไป

◆ การประชุมวิชาการประจำปี 2554
เรื่องหลักฐานเชิงประจักษ์เพื่อการดูแลที่บ้าน
(Evidence based for home health care)
ระหว่างวันที่ 19 -21 เม.ย. 2554 ณ อาคาร
เทพรัตนสิริปภา มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี



คำถามประจำฉบับ "การอาบน้ำด้วยน้ำอุ่น จะมีผลแล้วต่อผิวหนังอย่างไร?"

ร่วมตอบคำถาม045-353226-7 มีของที่ระลึกมอบให้สำหรับ10ท่านแรกที่โทรเข้ามา

เจ้าของ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ที่ปรึกษา : ดร.สุรีย์ ธรรมิกบวร บรรณาธิการ : อ.จารุวรรณ ชูปวา
กองบรรณาธิการ : นาง อุไร ชนะกาญจน์ นาย จักรกริช มรรคธมย์ www.nurse.ubu.ac.th