



ห้องสมุดเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยเกริก

จัดทำโดย : สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกริก <http://library.krirk.ac.th/> ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 เดือน สิงหาคม - กันยายน 2556

ข่าวสารสำนักหอสมุด

ข่าวจากสำนักหอสมุด

เมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2556 นายทวีศักดิ์ เพ็ชรทรัพย์ นางสมร อุ่นวิเศษ และ นางสาวฉลอม กุสุมาลย์ เข้าร่วมงานพิธีเปิดโครงการพัฒนาหอสมุด ช.ก.ศ. กับ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีนายกิตติรัตน์ ณ ระนอง รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง ประธาน ณ บริเวณ ชั้น 2 ตึกทาวเวอร์ สำนักงานใหญ่ ช.ก.ศ. อาคารบางเขน

เมื่อวันที่ 10 กันยายน 2556 นายทวีศักดิ์ เพ็ชรทรัพย์ บุคลากรสำนักหอสมุด ได้เข้าร่วมต้อนรับคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) มาตรวจประเมินการจัดการ การศึกษานอกสถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัยเกริก ณ ศูนย์การศึกษานอกสถานที่ตั้ง จังหวัดสมุทรปราการ

สถิติการใช้บริการห้องสมุด

เดือนสิงหาคม 2556 จำนวน 11,708 คน
เดือนกันยายน 2556 จำนวน 13,990 คน

สถิติบริการยืมหนังสือ

เดือนสิงหาคม 2556		
ภาษาไทย	จำนวน	501 เล่ม
วิจัย	จำนวน	68 เล่ม
เดือนกันยายน 2556		
ภาษาไทย	จำนวน	682 เล่ม
วิจัย	จำนวน	69 เล่ม

สถิติใช้ห้อง Multimedia

เดือนสิงหาคม 2556 จำนวน 148 คน
เดือนกันยายน 2556 จำนวน 160 คน

สถิติการใช้อินเทอร์เน็ต

เฉพาะบุคคล

เดือนสิงหาคม 2556 จำนวน 89 คน
เดือนกันยายน 2556 จำนวน 125 คน

ประกาศ

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกริก

**เรื่อง การบริการตรวจสอบและต่ออายุการยืม
(Circulation Record&Renewal Book Online)**

ได้ที่ <http://library.krirk.ac.th>

วันนี้คุณมาใช้บริการห้องสมุดหรือยัง



สารสาร

Question

เพิ่งตรวจพบว่า เป็นมะเร็งระยะที่ 1 จึงหันมาดูแลสุขภาพ ตอนนีเริ่มกินข้าวกล้อง แต่กินแล้วถ่ายบ่อยมาก ไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร นอกจากนี้อายากทราบว่า ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม สามารถดื่มน้ำเต้าหู้ได้หรือไม่



Answer

ผู้ป่วยมะเร็งที่หันมากินข้าวกล้องนั้นถือว่าดูแลตัวเองได้ดี เพราะข้าวกล้องมีสารอาหารที่ดีต่อร่างกาย มีกากใยสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย

กรณีที่กินข้าวกล้องแล้วถ่ายบ่อย ให้ตรวจสอบคุณลักษณะของอุจจาระว่าปกติหรือไม่ เช่น ไม่เหลว ไม่มีมูกเลือด หากตรวจสอบแล้วไม่มีลักษณะดังกล่าวถือว่าปกติ เพราะข้าวกล้องมีกากใยสูง ยิ่งคนที่กินข้าวกล้องปริมาณมากก็ยิ่งมีกากใยมาก แนะนำให้กินข้าวในปริมาณที่พอดี ซึ่งปริมาณที่ ชิวจิต แนะนำคือ 50 เปอร์เซ็นต์ของอาหารในแต่ละมื้อ

เรื่องน้ำเต้าหู้ นั้น ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมสามารถกินได้ เพราะน้ำเต้าหู้มีโปรตีนที่ไม่ใช่โปรตีนจากสัตว์อยู่มาก ซึ่งถือเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย รวมไปถึงมีสารอาหารชนิดอื่นอยู่มาก แต่ทั้งนี้ควรกินน้ำเต้าหู้ที่ไม่ใส่น้ำตาล เนื่องจากไขมันและน้ำตาลเป็นอาหารของเซลล์มะเร็ง หากกินของหวานและมัน เซลล์มะเร็งจะเจริญเติบโตและลุกลาม

นอกจากนี้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เพราะมะเร็งเต้านมนั้นมีสองประเภทคือ หนึ่ง มีสาเหตุมาจากฮอร์โมน สอง มีสาเหตุจากปัจจัยอื่น ดังนั้น หากดูแลสุขภาพไม่ดี กินอาหารไม่ดี พักผ่อนไม่เพียงพอ และเครียด ทั้งหมดนี้จะทำให้ระบบฮอร์โมนในร่างกายทำงานผิดปกติ

เมื่อระบบฮอร์โมนทำงานผิดปกติ ก็ส่งผลให้อาการของมะเร็งเต้านมรุนแรงขึ้น รวมไปถึงระบบอื่น ๆ ในร่างกายก็จะได้รับผลกระทบ

ที่สำคัญ ต้องกินยาและปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัด



“ผู้ป่วยมะเร็งสงสัย ข้าวกล้อง+น้ำเต้าหู้ ดิจริงหรือ” ชิวจิต (พ.ย. 56) 63

แนะนำหนังสือ

หนังสือใหม่



วารสารใหม่

