






ภัยที่เกิดจากคอมพิวเตอร์

ปฏิเสธไม่ได้ว่าคอมพิวเตอร์กลายเป็นอุปกรณ์จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิตของคนยุคนี้ไปแล้ว แต่การใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ ก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้เช่นกัน

 **ปัญหาเกี่ยวกับสายตา** การใช้คอมพิวเตอร์นานเกินกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน จะทำให้ตาขาดน้ำหล่อเลี้ยงเกิดอาการระคายเคืองได้ และอาการที่ตามมาคือ ตาพร่าและมองไม่เห็นชั่วคราว รวมทั้งสายตาสั้น นอกจากนี้ยังมีอาการไมเกรนด้วย เพราะกล้ามเนื้อตาจะบีบรัดเลนส์ตาจนล้า

 **Computer Vision Syndrome (CVS)** มีอาการเมื่อยล้าตา ปวดตา เคืองตา ตาแห้ง น้ำตาไหล ตามัว เห็นภาพซ้อน ปวดคอ หลัง และไหล่

 **Repetitive Strain Injury (RSI)** อาการนี้จะเกิดขึ้นจากการนั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์แบบไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น เอมือวางไว้บนคีย์บอร์ด และสามารถเกิดได้ทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่แขน ข้อมือ ข้อนิ้ว แขนหลัง ต้นคอ หัวไหล่ และสายตา หากปล่อยไว้นาน ๆ อาจต้องผ่าตัดเอ็นก็มี

  **อาการท้องร่วงเพราะคีย์บอร์ด (Qwerty Tummy)** ชื่อของอาการนี้มาจากตัวอักษรชุดแรกบนแป้นคีย์บอร์ด สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องร่วงคือ คีย์บอร์ดมักมีแบคทีเรียสะสมอยู่ เพราะหลายคนมักรับประทานอาหารเช้าคอมพิวเตอร์ที่มีคีย์บอร์ดตั้งอยู่ แบคทีเรียเหล่านี้อาจจะปนในอาหารได้

 **Carpal Tunnel Syndrome** เกิดจากการใช้งานซ้ำ ๆ ที่บริเวณข้อมือ ทำให้เอ็นรอบบริเวณข้อมือหนาตัวขึ้น แล้วไปกดเส้นประสาทที่วิ่งผ่าน ทำให้เกิดอาการชาและเจ็บได้

ใครมีปัญหาตามนี้ลดชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ตบ้าง แล้วหันมายืดเส้นยืดสายก็น่าจะช่วยให้...



ที่มา: <http://women.thaiza.com/ภัยที่เกิดจากคอมพิวเตอร์/>

จัดทำโดยงานนโยบายและแผน สำนักงานเลขาธิการ โทร 1390

ข่าวสารงานประกันคุณภาพ

สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่ง มก.

---- ฉบับที่ 3 เดือน กรกฎาคม 2556 ----



วิสัยทัศน์ของ สวพ.มก.

เป็นองค์กรหลักที่สร้างความเข้มแข็งด้านงานวิจัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์สู่มหาวิทยาลัยวิจัยชั้นนำระดับภูมิภาค

ในวันที่ 1 – 3 กรกฎาคม 2556 สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่ง มก. ได้รับการตรวจประเมินคุณภาพภายใน ประจำปี 2556 มีคะแนนเฉลี่ย 4.63 อยู่ในระดับดีมาก ซึ่งมีผลการประเมินฯ รายละเอียดประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบคุณภาพ	คะแนนการประเมินเฉลี่ย ปีการศึกษา 2555 (เต็ม 5)				ระดับคุณภาพ
	กรรมการ	กรรมการ	กรรมการ	กรรมการ	
องค์ประกอบที่ 1 ปรัชญา วัฒนธรรม วัตถุประสงค์ และแผนดำเนินการ	-	5.00	4.00	4.50	ดี
องค์ประกอบที่ 2 ภารกิจหลัก	5.00	4.25	4.91	4.73	ดีมาก
องค์ประกอบที่ 3 การบริหาร และจัดการ	5.00	4.00	-	4.20	ดี
องค์ประกอบที่ 4 การเงินและงบประมาณ	-	5.00	-	5.00	ดีมาก
องค์ประกอบที่ 5 ระบบและกลไกการประกันคุณภาพ	-	5.00	-	5.00	ดีมาก
องค์ประกอบที่ 6 การพัฒนา และปรับปรุงระบบดำเนินงาน	-	5.00	-	5.00	ดีมาก
เฉลี่ยภาพรวม	5.00	4.42	4.82	4.63	
ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	ดีมาก	ดีมาก	

จุดแข็ง

1. บุคลากรมีความรักต่อสถาบัน และมีความสุขในการทำงาน ส่งผลให้มีความตั้งใจต่อการปฏิบัติหน้าที่สนับสนุนภารกิจของสถาบันในด้านงานบริการประสานและบริหารงานวิจัย
2. สถาบันพัฒนาระบบสารสนเทศที่นำมาใช้ในการประสานและบริหารงานวิจัยอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สถาบันพัฒนาการเผยแพร่งานวิจัยหลากหลายรูปแบบ ก้าวทันต่อความก้าวหน้าของเทคโนโลยีและเข้าถึงสังคม
4. สถาบันให้บริการวิชาการและถ่ายทอดองค์ความรู้อย่างต่อเนื่อง เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม
5. สถาบันพร้อมต่อการก้าวไปสู่ความเป็นผู้นำด้านการวิจัยของอาเซียน มีการสร้างเครือข่ายการวิจัยที่จะนำไปสู่ความร่วมมือทางการวิจัยในอนาคต

แนวทางเสริมจุดแข็ง

1. สนับสนุนให้บุคลากรมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้งานและประสานภารกิจของแต่ละฝ่าย เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งและความสำเร็จในภาพรวมของสถาบัน
2. ควรชี้แจงให้ประชาคมของมหาวิทยาลัยเข้าใจความสำคัญของระบบสารสนเทศงานวิจัย และการนำไปใช้ประโยชน์ เพื่อเพิ่มคุณค่าของหน่วยงาน
3. ควรหาแนวทางการประเมินความคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากหลากหลายรูปแบบของการเผยแพร่งานวิจัย
4. ควรทำให้งานบริการวิชาการเป็นหนทางหนึ่งของการหารายได้ เพื่อสนับสนุนการบริหารจัดการหน่วยงานและพึ่งพาตนเองได้
5. ควรเพิ่มการพัฒนาทักษะและขีดความสามารถการบริหารงานวิจัย ในระดับสากลให้แก่บุคลากรทุกระดับ ไม่เฉพาะทางด้านภาษาอังกฤษ

