

รายงานการประชุมประจำเดือนหอผู้ป่วยในชั้น 8/1,8/2 ครั้งที่ 12/2558  
วันที่ 30 กันยายน 2558 เวลา 8.30-13.00 น. ณ ห้องประชุมชั้น 8  
ณ ห้องประชุมชั้น 8

ผู้เข้าร่วมประชุม

|                        |               |                             |
|------------------------|---------------|-----------------------------|
| 1. นางสาวสุชาติ        | เกษสุวรรณ     | ตำแหน่ง หนง. 8/1            |
| 2. นางสาวศิณัฐชานันท์  | วงษ์อินทร์    | ตำแหน่ง หนง. 8/2            |
| 3. นางเกศสุดา          | แม่หละเจริญพร | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ       |
| 4. นางสาววิฐวดี        | พันธุ์วงศ์    | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ       |
| 5. นางขวัญฤทัย         | เนตร์สว่าง    | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ       |
| 6. นางสาวสุดาทิพย์     | บุญชด         | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ       |
| 7. นางสาวอัญชลีพร      | อู่เล็ก       | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ       |
| 8. นางกัญญารัตน์       | สมบุรณ์       | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ       |
| 9. นางสาวพิชญ์ศุภาภรณ์ | ไต้เมฆ        | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ       |
| 10. นางสาวนงเยาว์      | ไบยา          | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ       |
| 11. นางสาวนภาพร        | พุ่มจิตร      | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ       |
| 12. นางสาวรุ่งรัตน์    | ยิ้มสว่าง     | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ       |
| 13. นางสาวสุทธิพร      | อภิวงศ์       | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ       |
| 14. นางสาวศุภวรรณ      | เรืองคำพัฒน์  | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ       |
| 15. นางสาวอรสา         | ปัญทนาย       | ตำแหน่ง ผู้ช่วยพยาบาล       |
| 16. นางสาวอัครา        | ศรีตะปัญญะ    | ตำแหน่ง ผู้ช่วยพยาบาล       |
| 17. นางสาวนิตยา        | บุญเซ็น       | ตำแหน่ง ผู้ช่วยพยาบาล       |
| 18. นางสาวธัญญาลักษณ์  | บูรณาภา       | ตำแหน่ง ผู้ช่วยพยาบาล       |
| 19. นางสกาเดือน        | เพิ่มสุข      | ตำแหน่ง ผู้ช่วยพยาบาล       |
| 20. นางอรอุมา          | อิมอาร์มย์    | ตำแหน่ง ผู้ช่วยพยาบาล       |
| 21. นางสาวกรรณิการ์    | วันสุนิล      | ตำแหน่ง ผู้ช่วยพยาบาล       |
| 22. นางสาววราภรณ์      | ชมโชติ        | ตำแหน่ง ผู้ช่วยพยาบาล       |
| 23. นางจรรณ            | ล้อมวงศ์      | ตำแหน่ง พนักงานวิชาชีพ      |
| 24. นางสาวศิรินทิพย์   | ทองเต็ม       | ตำแหน่ง พนักงานวิชาชีพ      |
| 25. นางสาวนาถยา        | ผดุงกิจ       | ตำแหน่ง พนักงานวิชาชีพ      |
| 26. นางสาวศิริกร       | จึงสกุล       | ตำแหน่ง พนักงานวิชาชีพ      |
| 27. นางสมรัก           | รักวงษ์ฤทธิ์  | ตำแหน่ง พนักงานวิชาชีพ      |
| 28. นางสาวอ้อยทิพย์    | ไชโย          | ตำแหน่ง ผู้ปฏิบัติงานบริหาร |
| 29. นางสาวนุชนาถ       | จันทอง        | ตำแหน่ง ผู้ปฏิบัติงานบริหาร |

|                |            |                            |
|----------------|------------|----------------------------|
| 30. นางประทุม  | นิราช      | ตำแหน่ง พนักงานทำความสะอาด |
| 31. นางนรินทร์ | พุลสวัสดิ์ | ตำแหน่ง พนักงานทำความสะอาด |

### ผู้ที่ไม่เข้าร่วมประชุม

|                    |                 |                            |
|--------------------|-----------------|----------------------------|
| 1. นางสาวรัตนกร    | นรชาญ           | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ      |
| 2. นางสาวสุธารัตน์ | สุขศรี          | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ      |
| 3. นางสาวราตรี     | อุส่าห์ดี       | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ      |
| 4. นางสาวภัสรา     | หรั่งกรุ่น      | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ      |
| 5. นางสาวปนิดา     | นิลเพชร         | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ      |
| 6. นางสาวศิริวรรณ  | วรรณภักดิ์      | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ      |
| 7. นางสาวปภัสสร    | เรืองขจร        | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ      |
| 8. นางสาวจิตรลดา   | พุลศิลป์        | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ      |
| 9. นางสาวสุชานันท์ | ไชยศรี          | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ      |
| 10. นางสาวธนัชพร   | บัวคล้าย        | ตำแหน่ง ผู้ช่วยพยาบาล      |
| 11. นางสาวปัญจกัศ  | จินสา           | ตำแหน่ง ผู้ช่วยพยาบาล      |
| 12. นางสาวจินตนา   | บินชาพีอี       | ตำแหน่ง ผู้ช่วยพยาบาล      |
| 13. นางสาวรัชณี    | ชินทะเล         | ตำแหน่ง ผู้ช่วยพยาบาล      |
| 14. นางสุรินทร์    | ดาวแจ้ง         | ตำแหน่ง พนักงานทำความสะอาด |
| 15. นางบุญลาด      | เรืองฤทธิชัยแสง | ตำแหน่ง พนักงานทำความสะอาด |

เริ่มประชุมเวลา 8.30 น.

วาระที่ 1 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

#### 1.1 เรื่องแจ้งจากการประชุม MSMC

- ตามที่คณะอนุกรรมการรับรองกระบวนการคุณภาพได้พิจารณาผลการเยี่ยมสำรวจของสถานพยาบาลได้เห็นชอบให้การรับรองศูนย์การแพทย์ฯ ได้รับการต่ออายุการรับรองกระบวนการคุณภาพ เมื่อวันที่ 8 กันยายน 2558 โดยมีระยะเวลา 3 ปี นั้น ศูนย์การแพทย์ฯ จึงได้จัดงานเลี้ยงขอบคุณสำหรับความทุ่มเทและเสียสละของผู้บริหาร หัวหน้าภาควิชา ประธานทีมนำทางคลินิก ประธานระบบงานสำคัญ หัวหน้าหน่วยงาน และบุคลากรทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือร่วมใจด้วยดีเสมอมา ซึ่งงานเลี้ยงจะจัดขึ้นในวันที่ 29 กันยายน 2558 เวลา 11.00 น. เป็นต้นไป ณ ห้องประชุมชั้น 5A/5B ชั้น 5 อาคารศูนย์การแพทย์ฯ

- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ วีระศักดิ์ จรัสชัยศรี ลาออกจากตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์ฯ เพื่อไปรับตำแหน่ง รักษาราชการแทนรองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ ศาสตราจารย์นายแพทย์ชัยรัตน์ นิรันดร์รัตน์ คณบดีคณะแพทยศาสตร์ รักษาราชการแทนผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์ฯ ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2558 เป็นต้นไป

## 1.2 เรื่องแจ้งจากการประชุมคณะกรรมการบริหารฝ่ายการพยาบาล

1.2.1 ฝ่ายการพยาบาล กำหนดจัดโครงการ “วันพยาบาลแห่งชาติ ประจำปี 2558” ในระหว่างวันที่ 19-22 ตุลาคม 2558 เวลา 8.30-16.00 น. ณ ห้องโถงเฉลิมพระเกียรติชั้น G อาคารศูนย์การแพทย์ฯ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเทิดพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ในฐานะที่พระองค์ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อวิชาชีพพยาบาล และเพื่อให้บุคลากรทางการพยาบาลตระหนักในคุณค่าของวิชาชีพพยาบาลมีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติงาน กิจกรรมมีดังนี้ วันที่ 20 ตุลาคม 2558 กิจกรรมชุมนุมสาธิตการทำอาหารเพื่อสุขภาพ จำนวน 5 ชุ่ม, ชมวิดีโอทัศนทางการพยาบาล, บูชชมรมจิตอาสา สมองดีมีสุข หัตถกรรม โยคะ คลินิกฟ้าใส และวันที่ 21 ตุลาคม 2558 พิธีเปิด โดย ดร.สมสมัย สุธีรสานต์ ร่วมฟังเพลงมาร์ชพยาบาล, ชมวิดีโอทัศนทางการพยาบาล ชุมมนสาธิตการทำอาหารเพื่อสุขภาพ การเสวนา “ไขข้อข้องใจ 108 คำถามสุขภาพที่ประชาชนสงสัย” โดยทีมบริการการพยาบาล การแสดงบนเวที และการบรรยายวัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก

1.2.2 คณะแพทยศาสตร์ กำหนดจัดงานวันมหิดลวันที่ 21 ก.ย.58 โดยจะมีพิธีวางพวงมาลา 2 แห่ง ช่วงเช้า เวลา 8.30-10.30 น. ที่พระราชนุสาวรีย์สมเด็จพระมหิตลาธิเบศรคุดยเดชวิกรม พระราชชนก ประชานในพิธีผู้ว่าราชการจังหวัดนครนายก ช่วงบ่าย เวลา 13.00-14.30 น. ณ Convention Room ชั้น 3 อาคารคณะแพทยศาสตร์ ประชานในพิธีคณบดีคณะแพทยศาสตร์

1.2.3 ฝ่ายการพยาบาลกำหนดจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ โครงการพัฒนาความรู้ความสามารถ และทักษะเฉพาะของบุคลากรทางการพยาบาล เรื่องการพัฒนาทักษะผู้ช่วยพยาบาลและพนักงานประจำหอผู้ป่วย เพื่อให้บุคลากรตำแหน่งดังกล่าวมีความและทักษะที่ดีในการปฏิบัติงานและสามารถดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ นั้น โดยการอบรมแบ่งออกเป็น 3 รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ 1 วันที่ 27 ตุลาคม 2558 ตั้งแต่เวลา 8.00-16.00 น. ณ ห้องประชุมชั้น 5B

รุ่นที่ 2 วันที่ 24 พฤศจิกายน 2558 ตั้งแต่เวลา 8.00-16.00 น. ณ ห้องประชุมชั้น 5B

รุ่นที่ 3 วันที่ 22 ธันวาคม 2558 ตั้งแต่เวลา 8.00-16.00 น. ณ ห้องประชุมชั้น 5B

1.2.4 ขออนุมัติปรับขึ้นค่าห้องพิเศษของหอผู้ป่วยพิเศษ 10/1 ตามระเบียบโรงพยาบาล กำหนดราคาห้องพิเศษ 1,500 บาท/คืน แต่เนื่องจากหอผู้ป่วยพิเศษ 10/1 ได้มีการปรับปรุงสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยมากกว่าเดิม จึงมีความประสงค์จะขออนุมัติปรับขึ้นค่าห้องพิเศษ 10/1 เป็นราคาห้องละ 1,700 บาท/คืน

## 1.3 เรื่องแจ้งจากการประชุมคณะกรรมการส่งเสริมการใช้กระบวนการพยาบาล โดยคุณวิฐวดี และคุณราตรี

-ไม่มีการประชุม-

## 1.4 เรื่องแจ้งจากการประชุมคณะกรรมการกฐีชีวิต โดยคุณรัตนกร นรชาญ และ คุณณภาพร พุ่มจิตร

-ไม่มีการประชุม-

## 1.5 เรื่องแจ้งจากคณะกรรมการ 5ส โดยคุณอรอุมา อิมอามย์ และ คุณอัครา ศรีตะปัญญา

ตามที่คณะกรรมการบริหารระบบคุณภาพ 5ส คณะแพทยศาสตร์ ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการจัดโครงการประกวดหน่วยงานที่มีกิจกรรม 5ส ดีเด่น เพื่อส่งเสริม กระตุ้นให้ทุกหน่วยงานมีการดำเนินงาน 5ส ในหน่วยงานที่ดียิ่งขึ้น เป็นขวัญกำลังใจให้กับผู้ปฏิบัติงานที่มีการนำกิจกรรม 5ส มาใช้ในหน่วยงาน มีการพัฒนาปรับปรุง เปลี่ยนแปลงที่ดียิ่งขึ้น ซึ่งได้ดำเนินโครงการฯ เรียบร้อยแล้วนั้น จึงขอเชิญเข้า

ร่วมในการมอบรางวัลพื้นที่ 5 ส ดีเด่น และขอเชิญหน่วยงานที่ได้รับรางวัลเข้ารับการมอบรางวัลฯ ในวันที่ 17 กันยายน 2558

#### 1.6 เรื่องแจ้งจากงาน ICWN โดยคุณสุรารัตน์ สุขศรี และคุณศิริวรรณ วรรณภักดิ์

- ไม่มีการประชุม-

#### 1.7 เรื่องแจ้งจากการประชุม CLT สุธิตา

- ไม่มีเรื่องแจ้งเพื่อทราบ-

#### 1.8 เรื่องแจ้งอื่น ๆ

1.8.1 เรื่องแจ้งจากงานเภสัชกรรม เนื่องจากหน่วยจ่ายยาผู้ป่วยในรับผิดชอบในการรับคำสั่งใช้ยาจากแพทย์ตลอดทั้งวัน รวมไปถึงคำสั่งใช้ยาเคมีบำบัดที่จะต้องส่งคำสั่งขึ้นผสมยาเคมีบำบัดที่หน่วยผสมยาเคมีบำบัด และปริมาณคำสั่งใช้ยาที่มากขึ้นในปัจจุบัน ทำให้มีการตกลงของคำสั่งใช้ยาเคมีบำบัด ทำให้ผู้ป่วยได้รับยาล่าช้าจากที่แพทย์กำหนด เพื่อป้องกันการเกิดเหตุการณ์ซ้ำที่ประชุมฯ คณะกรรมการความปลอดภัยด้านยา (Medication Safety Management; MSM) ครั้งที่ 1/2558 มีมติเห็นชอบ ให้หอผู้ป่วยแยกของคำสั่งใช้ยาเคมีบำบัดออกจากคำสั่งใช้ยาทั่วไป รวมไปถึงให้คนงานหอผู้ป่วยปิดสติ๊กเกอร์รายชื่อผู้ป่วยลงในสมุดส่งคำสั่งเคมีบำบัดที่ห้องจ่ายยาผู้ป่วยใน เพื่อใช้ในการตรวจสอบจำนวนผู้ป่วยและลดความผิดพลาดในการรับคำสั่งยาเคมีบำบัด

1.8.2 ด้วย คณะแพทยศาสตร์ได้กำหนดจัดงานมุทิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปี 2558 ในวันที่ 18 กันยายน 2558 ณ ห้องประชุม Convention ชั้น 3 อาคารคณะแพทยศาสตร์ จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมงานในวันดังกล่าว

#### วาระที่ 2 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ 11/2558

- ไม่มีท่านใดมีข้อสงสัยซักถามรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

#### วาระที่ 3 เรื่องสืบเนื่องและสรุป

##### 3.1 อุบัติการณ์ที่รายงานในระหว่างเดือน กันยายน 2558

- Ward 8/1

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| อุบัติการณ์ด้าน Clinical     | จำนวน 0 เรื่อง |
| อุบัติการณ์ด้าน Non Clinical | จำนวน 0 เรื่อง |

- Ward 8/2

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| อุบัติการณ์ด้าน Clinical     | จำนวน 0 เรื่อง |
| อุบัติการณ์ด้าน Non Clinical | จำนวน 0 เรื่อง |

3.2 ข้อร้องเรียน/ชมเชยจากผู้รับบริการระหว่างเดือน กันยายน 2558

| หน่วยงาน Ward 8/1   | หน่วยงาน Ward 8/2  |
|---|--|
| ข้อร้องเรียน  | ข้อร้องเรียน   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ควรนำไมโครเวฟไว้ด้านนอก เวลาใช้บริการจะได้ไม่ต้องเดินเข้าไปในข้างใส ซึ่งเป็นการรบกวนเจ้าหน้าที่</li> <li>2. ระบบทำความสะอาดห้องพัก ผ้าปูเตียงที่ผู้ป่วยนอน ไม่มีการมาเปลี่ยนทุกวัน , ห้องน้ำไม่ได้ทำความสะอาดทุกวัน</li> <li>3. การให้บริการของพยาบาลบางคนควรปรับปรุงในเรื่องของการพูดจา การให้บริการทางด้านหน้าตาไม่ยิ้มแย้ม การตอบคำถาม อยากรให้ปรับปรุง</li> <li>4. แม่บ้าน ถู เช็ดฝุ่น</li> <li>5. การเปลี่ยนผ้าปู ปลอกหมอน 5 วัน ไม่เปลี่ยนปลอกหมอน ผ้าปู การดูแลทำความสะอาด</li> <li>6. การทำความสะอาด ไม่ทำความสะอาดห้องน้ำ</li> <li>7. ไม่เปลี่ยนผ้าปู ผ้าเลอะแล้วไม่มีใครมาเปลี่ยน</li> <li>8. ควรจะมีบริเวณที่ตากผ้าให้เยอะกว่านี้</li> <li>9. ผ้าม่านในห้องมีฝุ่น ไม่สำหรับเด็กและผู้ป่วย</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ห้องพักรักษาตัวรวมควรมีมากกว่านี้ ห้องพักรักษาตัวควรปรับปรุง</li> <li>2. ควรมีการจัดการก๊อกน้ำที่เสีย</li> <li>3. ควรพูดทักทาย</li> <li>4. แม่บ้านทำความสะอาดคุยกันเสียงดัง</li> </ol> |
| คำชมเชย   | คำชมเชย  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประทับใจพยาบาล</li> <li>2. การดูแลเอาใจใส่ พุดจาดี</li> <li>3. บอกวิธีการให้น้ำนมออกเพิ่มมากขึ้น และใส่ใจดูแลผู้ป่วย</li> <li>4. คุณพยาบาลที่ดูแลใส่ใจผู้ป่วยพูดจาอ่อนน้อมสุภาพเรียบร้อย</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้คำแนะนำดีและรักษาดีมาก</li> <li>2. ให้คำปรึกษาและแนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับเลี้ยงบุตรดีมากรักษาดีมากรๆ ดูแลเด็กและแม่ดีมาก</li> <li>3. เอาใจใส่คนไข้ดีมาก</li> </ol>                  |

| หน่วยงาน Ward 8/1   | หน่วยงาน Ward 8/2  |
|---|--|
| <p>5. พยายามเข้ามาคอยใส่ใจสอบถาม</p> <p>6. การเอาใจใส่ พุดคุย สอบถาม ให้คำแนะนำ</p> <p>7. การสอนการให้นมบุตรและการแก้ปัญหาในเรื่องการจัดท่าทางในการให้นมบุตร</p> <p>8. การให้บริการที่ประทับใจอยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง แต่ก็กลับมารับบริการอีกในครั้งต่อไป</p> <p>9. ความเป็นกันเอง และการดูแลที่สม่ำเสมอตั้งญาติของตัวเอง</p> | <p>4. มานั่งเฝ้าคนไข้ที่ให้ยาเคมีบำบัด สนใจทุกวินาทีทำให้คนไข้อบอุ่นมาก</p> <p>5. การดูแลเอาใจใส่</p> <p>6. พยายามพูดจาดี อธิบายดี คอยให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำต่างๆ</p> <p>7. พยายามดูแลดีประทับใจมากๆ</p> <p>8. ประทับใจ น.ส.ราตรี อุดสำหดี พยายามเป็นกันเองมากๆดูแลคนไข้ดีมากไม่ยอมไปอยู่ห้องพิเศษแล้วค่ะ</p> <p>9. บริการดี พุดจาเพราะ บริการดีไม่มีการเสียดังใส่คนไข้ พยายามทุกคน นิสัยดี พุดจาเพราะ</p> |

3.3 รายงานข้อมูลตัวชี้วัดจากทีมผู้รับมอบหมายประจำปีงบประมาณ 2558

เดือน ส.ค.58 ตามเอกสารแนบท้าย

3.4 การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาสร้างสรรค์ภายในหน่วยงาน 8/1,8/2 เดือนกันยายน 2558

Ward 8/1

- ไม่มี -

Ward 8/2

- ไม่มี -

**วาระที่ 4 เรื่องเพื่อพิจารณา**

4.1 ปัญหาประจำ

- ไม่มี -

**วาระที่ 5 เรื่องอื่น ๆ**

5.1 ประชานที่ประชุมชี้แจงหน่วยงานการพยาบาลผู้ป่วยหลังคลอด-นรีเวชกรรม 8/2 (ward 8/2) จะแบ่งทีมในการดูแลคนไข้เป็น 2 ทีม คือ ผู้ป่วยหลังคลอด และ ผู้ป่วยนรีเวชกรรม โดยมีหัวหน้าเวร 2 คน แต่ med nurse ผู้ช่วยพยาบาล และคนงาน ร่วมกัน เพื่อเพิ่มศักยภาพในการดูแลผู้ป่วยให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2558 เป็นต้นไป

5.2 การส่ง CQI ของหน่วยงาน ซึ่งในปีงบประมาณ 2559 นี้ ward 8/1 และ ward 8/2 ได้แบ่งกันทำหน่วยงานละ 1 เรื่อง และจะมีการนำเสนอผลงานในระหว่างวันที่ 2 -10 พ.ย.58 โดยคุณสุรารัตน์ สุขศรี และ คุณรัตนากร นรชาญ

**ปิดประชุมเวลา 13.00 น.**

(นางสาวอ้อยทิพย์ ไชโย)  
ผู้บันทึกรายงานการประชุม

(นางสาวนุชนาฏ จันทอง)  
ผู้บันทึกรายงานการประชุม

(นางสาวสุชาติ เกษสุวรรณ)  
ผู้ตรวจรายงานการประชุม

(นางสาวคิณัฐชานันท์ วงษ์อินทร์)  
ผู้ตรวจรายงานการประชุม