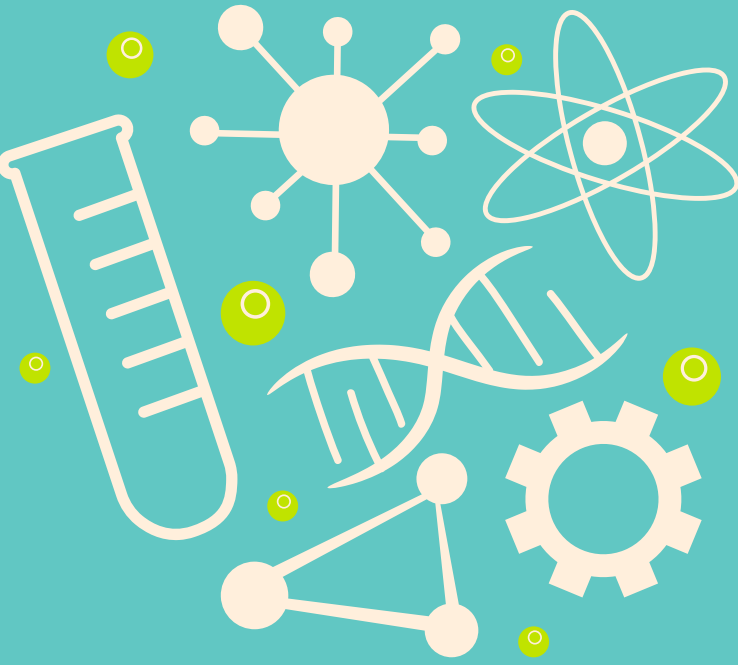


ข้อดีของระบบโปรแกรม JHCIS

1. โปรแกรมสามารถทำงานบนระบบเครือข่ายในลักษณะที่เรียกว่า Client / Server
2. โปรแกรมทำงานได้บนระบบปฏิบัติการทั้ง ระบบ Windows /Linux
3. ขจัดปัญหาต่างๆที่พบในระบบ HCIS เดิม
4. สามารถถ่ายโอนข้อมูลจากระบบเดิม HCIS เดิมเข้าสู่ระบบ โปรแกรม JHCIS ได้โดยอัตโนมัติ



องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี

กองสาธารณสุข
ฝ่ายบริหารงานทั่วไป
039-455915 ต่อ 266



กองสาธารณสุข

HEALTH DATA
&
PEOPLE WARE





โปรแกรมระบบงานสถานีอนามัย และหน่วยบริการปฐมภูมิ

โดย JHCIS เป็นอักษรย่อที่มาจาก
คำว่า Java Health Center
Information System โปรแกรมถูก
พัฒนาขึ้นโดยศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ
และการสื่อสารสำนักงานปลัดกระทรวง
สาธารณสุขโดยเริ่มแรกทางศูนย์
เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารฯ
ได้มีการพัฒนาระบบโปรแกรมฐานข้อมูล
ระบบงานสถานีอนามัยมาก่อนแล้วตั้งแต่ปี
พ.ศ. 2540 โดยโปรแกรมที่พัฒนาเดิมมีชื่อ
ว่า HCIS (Health Center Information
System) ตัวโปรแกรมพัฒนาจาก
โปรแกรม Microsoft Access 97 ต่อมา
โปรแกรม HCIS

คุณสมบัติโปรแกรม JHCIS

โปรแกรม JHCIS พัฒนาขึ้นโดยใช้
ภาษา JAVA และมีการใช้ฐานข้อมูล
MySQL ในการจัดเก็บข้อมูล และโดยใช้
พื้นฐานการพัฒนาจากเทคโนโลยีที่
เรียกว่า Open Source Technology
ทั้งหมด และสามารถทำงานร่วมกันได้ดี
ในทุกระบบปฏิบัติการทั้ง ระบบปฏิบัติ
การ Windows หรือ หรือ ระบบปฏิบัติ
การ Linux และที่สำคัญ ในปัจจุบันมี
หลายจังหวัดได้นำโปรแกรมนี้ไปใช้
มากมายหลายจังหวัด



ระบบโปรแกรม JHCIS ประกอบด้วย ระบบงานหลักๆ 5 ระบบ

1. ระบบข้อมูลพื้นฐาน เช่น ข้อมูล
หมู่บ้าน วัด โรงเรียน ประชากร ฯลฯ
2. ระบบข้อมูลการให้บริการ เป็นระบบ
งานที่เกี่ยวข้องกับงานรักษาพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และ
ฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยทั้งหมด
3. ระบบข้อมูลการตรวจสอบ ประมวลผล
และสำรวจข้อมูล
4. ระบบข้อมูลรายงานและสอบถาม
ข้อมูล
5. ระบบข้อมูลระบบคลังยา-เวชภัณฑ์



คาถา 4ล

สำหรับเลิกบุหรี่

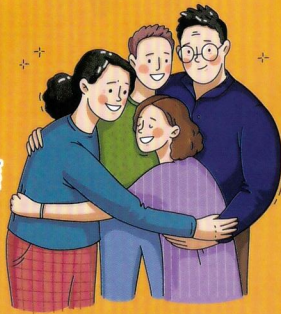
12

1. เลือกวันเวลา

เริ่มต้นการเลิกสูบ ให้เป็นวันที่รู้สึก
ว่าสำคัญมีความหมาย เช่น
วันเกิด วันพ่อ วันแม่

2. ลับวาจา

บอกกับคนรัก คนในครอบครัวให้รู้
เพื่อให้กำลังใจ



3. ลาอุปกรณ์

ทิ้งอุปกรณ์ในการสูบ



4. ลงมือทำทันที

เมื่อทำไม่ได้ไม่ท้อ
ให้เริ่มต้นใหม่ได้เสมอ



เทคนิค ปฏิเสธ

ถ้าไม่อยากรสูบ

หยุด

อย่าเพิ่งตอบรับ หรือปฏิเสธโดยทันที
เพราะคนชวนมักมีเหตุผล “สารพัด”
เพื่อชักชวนเรา

คิด

วิเคราะห์ผลดีผลเสีย รวมผลลัพธ์
ของแต่ละทางเลือก เพื่อเป็นข้อมูล
ก่อนตัดสินใจ

ตัดสินใจ

เลือกและบอกเหตุผลของ
ทางเลือกนั้นว่าเพราะอะไร ซึ่งแน่นอน
ว่าทางเลือกที่ดีกว่าคือปฏิเสธ
การชักชวนและไม่สูบบุหรี่

เทคนิคที่ดีสำหรับปฏิเสธการสูบบุหรี่

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
2. บอกความรู้สึกประกอบเหตุผล เพราะใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลของคนชวน
3. ถามความเห็นชอบที่จะปฏิเสธ เพื่อรักษาน้ำใจของคนชวน และแสดงความขอบคุณเมื่อคนชวน ยอมรับการปฏิเสธ
4. หากถูกเข้าชี้หรือสบประมาท อย่าหวั่นไหว ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ดังนี้
 - ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้อะไรมาอ้าง พร้อมทั้งบอกลา และเดินจากไปทันที
 - ต่อรองชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่า
 - ผัดผ่อนเพื่อยืดเวลาออกไป ให้คนชวนเปลี่ยนความตั้งใจ แล้วเลี้ยวออกจากเหตุการณ์

ทีมวิทยากรโดย

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีชลบุรี

คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก



โรงเรียนปลอดโรค
นักเรียนปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ

ฐานที่ 6
No! บุหรี่ไฟฟ้า

ELECTRIC CIGARETTE



ฝ่ายป้องกันและควบคุมโรค

กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี

บุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร ?

เป็นอุปกรณ์สูบบุหรี่ยี่ห้อหนึ่ง ซึ่งใช้กลไกไฟฟ้าทำให้เกิดความร้อนและไอน้ำ ประกอบไปด้วยสารเคมีต่างๆ โดยไม่มีควันจากกระบวนการเผาไหม้เหมือนบุหรี่ทั่วไป



น้ำยาที่ถูกทำให้เป็นไอเข้าสู่ร่างกาย ประกอบด้วย

1. นิโคติน

ทำให้ร่างกายเสพติดการสูบบุหรี่

2. โพรโพลีนไกลคอล

ทำให้เกิดการไอ

3. กลีเซอริน

ทำให้เกิดการไอ

4. สารแต่งกลิ่นและรส

ยังไม่ได้มีการยืนยันว่าเมื่อเปลี่ยนรูปแบบเป็นไอที่สูบแล้ว จะเกิดผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร

สารนิโคติน ที่มีอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า มีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

ระบบประสาทส่วนกลาง

เวียนหัว วังเวียน อาการนอนหลับผิดปกติ ปวดหัว และมีความเสี่ยงต่อการไหลเวียนของเลือด

ระบบทางเดินอาหาร

อาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร โรคท้องร่วง อาการคลื่นไส้ ปากแห้ง กรดไหลย้อน อาการอาหารไม่ย่อย และโรคมะเร็งระบบกล้ามเนื้อ การเสื่อมของกระดูกสันหลัง อาการปวดข้อ และ การสั่นของร่างกาย

ระบบหัวใจและหลอดเลือด

หลอดเลือดแข็ง อัตราการเต้นของหัวใจแปรปรวน ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น โรคหลอดเลือดหัวใจ หัวใจเต้นเร็ว และหัวใจเต้นผิดปกติ

ระบบหายใจ

หายใจถี่ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หลอดลมอักเสบ และโรคมะเร็ง



ไอระเหยของบุหรี่ไฟฟ้ามีขนาดอนุภาคที่เล็กกว่าบุหรี่ธรรมดา ทำให้สามารถถูกสูดเข้าไปในปอดส่วนลึกได้

มากกว่า อนุภาคที่เล็กนี้จะจับเข้าเนื้อเยื่อปอด และดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้อย่างรวดเร็วและยากที่ร่างกายจะขับออกมาได้



การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มความเสี่ยง

ในการเกิดโรคต่างๆได้

เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง

