

โรงพยาบาลเกาะช้าง

<http://www.kohchanghospital.com>



งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลเกาะช้าง 21/1 หมู่ 2 ต.เกาะช้าง อ.เกาะช้าง จ.ตราด 23170
<http://gotoknow.org/blog/jontrat> E-Mail: jontrat@gmail.com Tel.0-3958-6131 ต่อ 106

งานศูนย์ข้อมูลข่าวสาร

โดย นายศราวุธ อยู่เกษม

งานศูนย์ข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยีสารสนเทศ

งานศูนย์ข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยีสารสนเทศ

รับผิดชอบโดยกลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน
วัตถุประสงค์ของการจัดทำจดหมายข่าวในครั้งนี้เพื่อเผยแพร่
และประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารของทางโรงพยาบาลเกาะ
ช้าง ร่วมกับงานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์ ที่กลุ่มเวชปฏิบัติ
ครอบครัวและชุมชนเป็นผู้รับผิดชอบงาน

คณะทำงานประกอบไปด้วย เจ้าหน้าที่ ทีมสหสาขาวิชาชีพ
ดังนี้

1. นายศราวุธ อยู่เกษม พยาบาลวิชาชีพ
2. ว่าที่ ร้อยตรี นกุล สัมฤทธิ์สุทธิ พง.การเงินและบัญชี
3. นางสาวอรรพรรณ ถือสัตย์ จพง.ทันตสาธารณสุข
4. นางสาวพรชนก รัตนพิทักษ์ พยาบาลวิชาชีพ

เรื่องในบทความ

งานศูนย์ข้อมูลข่าวสาร	1
ขอเชิญร่วมแข่งขันกีฬา	1
กิจกรรมวันแม่ถึงวันพ่อ	2
แผนงาน ICT	2
	3
อันตรายจากเก้าอี้ชนิดไฟฟ้า	4
5 อย่า เมื่อคุณจะนอน	5

5. นางวรรณภา บุญอยู่ นักวิชาการคอมพิวเตอร์



ขอเชิญร่วมแข่งขันกีฬา โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พื้นที่ อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด ประจำปี 2551

โดยนายศราวุธ อยู่เกษม

โรงพยาบาลเกาะช้าง ได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพพื้นที่อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด ประจำปี
2551 ระหว่างวันที่ 18 พฤศจิกายน 2551– 21 พฤศจิกายน
2551 ณ สนามที่ว่าการอำเภอเกาะช้าง

แบ่งประเภทของการแข่งขันกีฬา ดังต่อไปนี้

1. ฟุตบอล 7 คน อายุ 30 ปี ขึ้นไป สมัครได้ที่ ดต.มิตร พิมพา
ค่า 081-6527-214
2. แบดมินตัน สมัครได้ที่ คุณอาภรณ์ ย้อนใจทัน
089-9999-814

3. เปตอง ประเภททีม 3 คน สมัครได้ที่ คุณพรเทพ ไวยกุล
085-9572-051

4. อบรมแกนนำแอโรบิก สมัครได้ที่ คุณสันต์ชัย เจริญรูป
084-7848-844

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ – 7 พฤศจิกายน 2551

มีเงินรางวัลพร้อมถ้วยรางวัล รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
<http://gotoknow.org/blog/jontrat>



โรงพยาบาลเกาะช้าง ส่งเจ้าหน้าที่ร่วมกิจกรรม

จาก 116 วัน วันแม่ ถึง วันพ่อ

ณ สนามที่ว่าการอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด

ในวันที่ 17 ตุลาคม 2551 เวลา 09.00 น.



กิจกรรมในวันนั้น

ภาคเช้า ทำบุญ ตักบาตร อาหารแห้ง

ภาคบ่าย แข่งขันฟุตบอล

ภาคค่ำ การแสดงจากตัวแทนของหมู่บ้าน

แผนงานโครงการ ICT โรงพยาบาลเกาะช้าง ปีงบประมาณ 2552

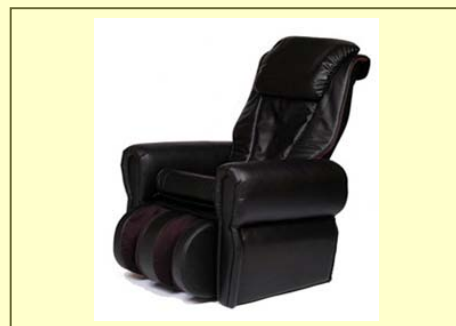
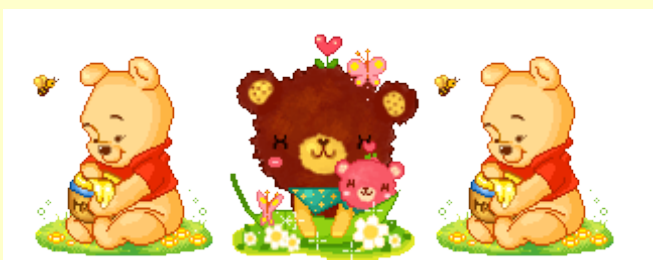
โดยนายศราวุธ อยู่เกษม

งานศูนย์ข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยีสารสนเทศ มีแผนการดำเนินงานทั้งสิ้น 12 โครงการ ดังนี้

1. โครงการพัฒนาคุณภาพศักยภาพบุคลากรและเตรียมความพร้อมการใช้โปรแกรมเวชระเบียน(โปรแกรม HOsXP)
2. โครงการพัฒนาและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร
3. โครงการจัดทำวารสาร/นิตยสาร จดหมายข่าว โรงพยาบาลเกาะช้าง ร่วมกับงานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
4. โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการทางคอมพิวเตอร์สำหรับบุคลากรสาธารณสุข
5. โครงการพัฒนาระบบวิทยุการแพทย์ฉุกเฉิน
6. โครงการจัดหาคอมพิวเตอร์ประจำงานศูนย์ข้อมูล
7. โครงการจัดระบบงานบริหารเวลาบุคคล
8. โครงการจัดซื้อโน้ตบุ๊กสำหรับผู้บริหาร
9. โครงการเพิ่มประสิทธิภาพคอมพิวเตอร์
10. โครงการจัดทำห้องสมุดโรงพยาบาลเกาะช้าง
11. โครงการเก็บรักษาข้อมูลจราจรทางคอมพิวเตอร์
12. โครงการจัดซื้อ Server งานฐานข้อมูล

โปรดดู อันตรายจากเก้าอี้นวดไฟฟ้า ในหน้า 4

"ขอเชิญทุกท่านสมัคร KM
เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เล่าเรื่องได้ที่
[HTTP://GOTOKNOW.ORG](http://gotoknow.org)"



ภาพกิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการผู้นำการออกกำลังกาย คปสอ.เกาะกูด-เกาะช้าง

โดยคุณศราวุธ อยู่เกษม

ฉบับนี้ เป็นฉบับพิเศษ !!

เรามีภาพกิจกรรมการประชุมเชิงปฏิบัติการผู้นำการออกกำลังกาย คปสอ.เกาะกูด-รพ.เกาะช้าง ประจำปี 2551 ในระหว่างวันที่ 31 ตุลาคม 2551 – 2 พฤศจิกายน 2551 ณ ห้องประชุมชั้น 2 โรงพยาบาลเกาะช้างและสนามหอประชุมเทศบาลตำบลเกาะช้าง



เชื่อมความสัมพันธ์

พิธีเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการ ภาคปฏิบัติผู้นำการออกกำลังกาย



<p>สรุปผลการแข่งขันแบดมินตัน ประเภทชายคู่ ชนะเลิศ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นายพงศธร วงศ์สุวรรณค์ 2. นายฤทธิชัย สุวรรณรัตน์ <p>รองชนะเลิศ อันดับ 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นายณรงค์ฤทธิ์ บุญขาว 2. นายพรเทพ ไวกุล <p>รองชนะเลิศอันดับ 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นายศราวุธ อยู่เกษม 2. ว่าที่ร้อยตรี นกุล สัมฤทธิ์สุทธิ์

<p>สรุปผลการแข่งขันแบดมินตัน ประเภทหญิงคู่ ชนะเลิศ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. น.ส.อรรรณ ถือสัตย์ 2. น.ส.อาภรณ์ ย้อนใจทัน <p>รองชนะเลิศ อันดับ 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. น.ส.ธีรพันธ์ อิมอุไร 2. น.ส.นวรรณ์ โยวะบุตร <p>รองชนะเลิศอันดับ 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. น.ส.วิไลวรรณ ไชยเพชร 2. น.ส.อาภาภรณ์ เสริมสินไพบุณย์

<p>สรุปผลการแข่งขันแบดมินตัน ประเภทคู่ผสม ชนะเลิศ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. น.ส.อาภรณ์ ย้อนใจทัน 2. นายฤทธิชัย สุวรรณรัตน์ <p>รองชนะเลิศ อันดับ 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นายพรเทพ ไวกุล 2. นางศรีพันธ์ ไวกุล <p>รองชนะเลิศอันดับ 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. น.ส.วิไลวรรณ ไชยเพชร 2. นายนราทิพย์ เจริญพร

อันตรายจากเก้าอี้ชนิดไฟฟ้า...สรรพคุณหลอกลวง !!!

โดย ภก.อาภรณ์ ย้อนใจทัน

เนื่องจากช่วงนี้มีการระบาดอย่างหนักของเก้าอี้ชนิดไฟฟ้ารักษาโรค ซึ่งมีการอวดอ้างสรรพคุณเกินความจริงเช่น สามารถรักษาอัมพฤกษ์ อัมพาต เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดอันตรายกับผู้ป่วยได้

ข้อเท็จจริงของสินค้าดังกล่าว

เป็นเครื่องที่ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อเท่านั้น ลดอาการเมื่อยล้า เท่านั้น

อย่าได้หลงเชื่อผู้ขายเด็ดขาด

ซึ่งนอกจากจะเสียความรู้สึก เสียเงินโดยใช่เหตุแล้ว อาจก่อให้เกิดโทษกับร่างกายได้อีกด้วย หากใช้ไม่ถูกวิธี

“ด้วยความปรารถนาดีจากกลุ่มงาน
คุ้มครองผู้บริโภคโรงพยาบาลเกาะช้าง”

- หากพบเห็นการสาธิต
- การอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง

สามารถแจ้งข่าวให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
ใกล้บ้านท่าน หรือแจ้งงานคุ้มครอง
ผู้บริโภคโรงพยาบาลเกาะช้าง

โทรศัพท์

0-3958-6131 ต่อ 105

ในเวลาราชการ



ภาพตัวอย่างเก้าอี้ชนิดไฟฟ้า



“5 อย่า” เมื่อคุณจะนอน

โดยคุณพรชนก รัตนพิทักษ์



อย่าที่ 1 อย่านอนหลับไปพร้อมกับนาฬิกาข้อมือ ก็เพราะขณะที่นาฬิกาเจ้ากรรมทำงานไปเรื่อยๆนั้น เจ้านาฬิกาไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ล้วนปล่อยพลังงานทั้งสิ้น เชื่อไหมว่าการใส่นาฬิกาข้อมือนอน จะมีผลต่อสุขภาพระยะยาว

อย่าที่ 2 สำหรับพวกชอบคุยโทรศัพท์มือถือจนหลับโดยเฉพาะ **ไม่ควรนอนหลับไปพร้อมกับโทรศัพท์เท่านั้น** แต่หมายรวมถึงการวางโทรศัพท์มือถือไว้ใกล้ๆตัวด้วย บางคนที่ชอบใช้มือถือเป็นนาฬิกาปลุกยามเช้า กรณาเก็บมือถือของท่านไว้ให้ไกลตัวที่สุดเมื่อจะนอนซะเถอะ ไปหาซื้อนาฬิกาปลุกถูกๆดีๆ มาใช้ดีกว่า เพราะมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ระบุว่า **โทรศัพท์มือถือ เครื่องจิ๋ว จะปล่อยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าออกมา** ขณะเปิดเครื่องไว้ และเจ้าคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าเหล่านี้ มีผลกระทบต่อระบบประสาทด้วยสิ เพราะฉะนั้น ตอนนอนก็ปิดโทรศัพท์มือถือซะดีกว่า พอปิดโทรศัพท์มือถือเรียบร้อยแล้วจะวางไว้ใกล้หรือไกลก็หายห่วง

อย่าที่ 3 อย่านอนหลับพร้อมกับ **เครื่องสำอาง** ไม่ว่าจะเหนียวอ่อนเมื่อยล้าขนาดไหน ต้องล้างเครื่องสำอางออกให้หมด เพราะการหลับทั้งๆที่เครื่องสำอางยังคาอยู่ที่ผิวหนังนั้น จะก่อให้เกิดปัญหา **ด้านผิวหนังระยะยาว** กลางคืนคือช่วงเวลาผิวพรรณจะได้พักผ่อนบ้างนะค่ะ

อย่าที่ 4 (สำหรับสาวๆเท่านั้น) **อย่านอนหลับทั้งๆที่ยังใส่ยกทรง** นักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกันค้นพบว่า การใส่ยกทรงนานเกิน 12 ชั่วโมง **จะเป็นการเพิ่มอัตราเสี่ยงการเป็นมะเร็งทรวงอกได้** ฉะนั้น ก็อย่าใส่ยกทรงนอนเลย **ไม่ต้องกลัวเสียทรง ไม่ต้องกลัวอกแบนะ ห่วงชีวิตไว้ก่อนดีกว่า**

อย่าที่ 5 อันนี้เหมาะกับทุกเพศเลยนะ **“อย่านอนกับสามีหรือภรรยาของคนอื่น”** เพราะคุณอาจไม่ได้ตื่นอีกเลย.. **อันนี้ไม่ได้ล้อเล่นนะค่ะ**

“ใครที่ทำได้ทั้ง 5 อย่าอยู่ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ดูแลสุขภาพตัวเองดี ๆ นะค่ะ ยิ่งอย่างสุดท้ายน่ากลัวนะค่ะ”



ภาพบรรยากาศการประชุมกลุ่มผู้สูงอายุ เมื่อต้นเดือนที่ผ่านมา
โดยคุณพิชณ พูลธนนิง

ศูนย์ข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยีสารสนเทศ

ขอเชิญชวนผู้สนใจส่งบทความร่วมนำเสนอในจดหมายข่าว ในหัวข้อ กิจกรรมในงานประจำ

ผู้สนใจส่งบทความได้ที่ E-mail: jontrat@gmail.com ส่งภายในวันที่ 20 ของทุกเดือน

โรงพยาบาลเกาะช้าง
21/1 หมู่ 2 ต.เกาะช้าง
อ.เกาะช้าง จ.ตราด
23170

โทรศัพท์:
0-3958-6131

โทรสาร:
0-3958-6160

อีเมล:
jontrat@gmail.com

แมนย่า รวดเร็ว ฉับไว โปร่งใส

เราอยู่บนเว็บ!

โปรดเยี่ยมชมที่:

<http://gotoknow.org/blog/jontrat>

งานศูนย์ข้อมูลข่าวสารและงานประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลเกาะช้าง
21 /1 หมู่ 2
ต.เกาะช้าง
อ.เกาะช้าง
จ.ตราด 2317



กรุณาส่ง