

ใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองด้านสุขภาพ

หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียน และข้อตกลงทางการเรียน

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓



ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง สมรรถภาพทางกาย/กิจกรรมทางกาย  
 หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ  
 รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

## การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การวัดระดับความสามารถ และประสิทธิภาพของร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อประเมินให้ทราบถึงระดับ ความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่สัมพันธ์ กับสุขภาพ หรือทักษะ ว่าอยู่ในระดับที่ดี หรือ ไม่ดี มากน้อยเพียงใด

การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ





### การทดสอบสมรรถภาพทางกายมีประโยชน์ ดังนี้

- 1 ใช้คาดคะเนความสามารถและประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายในอนาคต
- 2 ชี้ให้เห็นถึงจุดอ่อนหรือภาวะบางประการที่บกพร่อง กล่าวคือ เมื่อทำการวัดออกมาแล้วก็จะทราบว่า จุดอ่อนหรือบกพร่องตรงจุดไหน ก็ไปเสริมตรงจุดนั้น
- 3 ชี้ให้เห็นถึงความก้าวหน้าจากการฝึกซ้อมซึ่งหลักการที่ดีของการฝึกซ้อมกีฬาต้องมีการทดสอบสมรรถภาพก่อนและหลังการฝึกซ้อม
- 4 ทำให้ผู้ฝึกสอนสามารถรู้ได้ถึงผลสำเร็จจากการฝึกซ้อมซึ่งข้อนี้เป็นผลมาจากข้อก่อนหน้าที่มีทดสอบสมรรถภาพก่อนและหลังการฝึกซ้อม แต่ผลนั้นถ้าสามารถแสดงออกมาเป็นตัวเลขจะทำให้สามารถอ้างอิงกับนักกีฬาได้ และสามารถนำข้อมูลไปปรับปรุงรูปแบบการฝึกซ้อมนักกีฬาให้เหมาะสมต่อไป
- 5 ทำให้สามารถจัดกลุ่มนักกีฬาในการฝึกซ้อมได้อย่างถูกต้อง เช่น นักกีฬาคอนไทนสมรรถภาพส่วนไหนอ่อน ก็ให้เพิ่มการฝึกซ้อมแก่นักกีฬาคอนไทนนั้น
- 6 เป็นการสร้างแรงจูงใจของนักกีฬาเมื่อเห็นถึงสมรรถภาพที่เพิ่มขึ้นจากการฝึกซ้อมทำให้นักกีฬามีแรงจูงใจที่จะฝึกซ้อมอย่างเต็มที่
- 7 สามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสมรรถภาพทางกาย



การวัดองค์ประกอบของร่างกาย

การวัดความต้านทานใน  
ไว้ออกซิเจนสูงสุดการวัดความอดทนของกล้ามเนื้อ  
(ต้นพื้นหรือวิดพื้น)

การวัดความอ่อนตัว

การวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน  
(เรอจับมือ)

ทำไมเราถึงต้อง  
ออกกำลังกาย  
และมีกิจกรรม  
ทางกาย?

เนื่องจากการออกกำลังกาย  
และมีกิจกรรมทางกาย ก่อให้เกิดการ  
มีสุขภาพที่ดี ซึ่งคำว่า “สุขภาพ” นั้น  
องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมาย  
ไว้ว่า “เป็นภาวะความสมบูรณ์พร้อม  
ทั้งทางร่างกาย จิตใจและความเป็น  
ปกติสุขในสังคม ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่  
การไม่เจ็บป่วยด้วยโรค หรือไม่มี  
ความพิการ เท่านั้น” แสดงให้เห็นได้ว่า  
เราควรให้ความสำคัญกับ  
การออกกำลังกายและการมีกิจกรรม  
ทางกาย เพื่อรักษาภาวะความสมบูรณ์  
ทางร่างกาย จิตใจ เพื่อให้เราสามารถ  
ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความ  
เป็นปกติสุข

มิใช่เพียงการออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกายเท่านั้น ที่จะทำให้เรามีสุขภาพดี ยังมีอีกหลายองค์ประกอบที่จะต้องเอาใจใส่เพื่อให้เรามีสุขภาพดีเช่นกัน อาทิ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ การพักผ่อนที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

เมื่อสุขภาพไม่ดี จิตใจไม่สดชื่น ก็เกิดความวิตกกังวล หมองเศร้า ไม่สดใส ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ในแต่ละวัน ทั้งของเราเอง ครอบครัว และสังคมรอบข้างอีกด้วย



## กิจกรรมทางกายมีกี่ประเภท อะไรบ้าง?

กิจกรรมทางกายของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยในการดำรงชีวิตและกิจวัตรประจำวันที่มีแตกต่างกันอยู่หลากหลายประการ ทั้งนี้ สามารถแบ่งกิจกรรมทางกายออกเป็น 3 ประเภทหลัก ดังนี้

**1** กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ การงาน เช่น การยืนสอนหนังสือ การเดินไปมาระหว่างตึกสำนักงาน การยกตัวคนใช้ การเดินขึ้น - ลงบันไดในที่ทำงาน ฯลฯ

**2** กิจกรรมในยามว่าง แบ่งออกเป็น 3 ประเภทย่อย ดังนี้

2.1 การออกกำลังกาย และการฝึกที่มีรูปแบบ

2.2 กิจกรรมนันทนาการ คือ ทำกิจกรรมเพื่อความสดชื่น สนุกสนาน ด้วยความสมัครใจ ไม่ก่อให้เกิดรายได้เพื่อประกอบอาชีพ เช่น การเล่นหมากรุก เล่นในสนามเด็กเล่น เดินร่ำ ฯลฯ

2.3 กิจกรรมการแข่งขันกีฬา

**3** กิจกรรมการทำงานบ้าน

กิจกรรมทางกายทุกประเภท ก่อให้เกิดการทำงานของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวเกิดการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ดังนั้น ยิ่งเคลื่อนไหวร่างกายมาก ก็จะยิ่งเผาผลาญพลังงานได้มาก ดังตัวอย่างการเผาผลาญพลังงานในกิจกรรมต่างๆ เป็นจำนวน กิโลแคลอรี ดังนี้

ตารางสมรรถภาพทางกาย

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ ๑๔ ปี ทั่วประเทศ ม.๓

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๗.๓๙ ลงมา	๗.๔๐-๗.๙๔	๗.๙๕-๙.๐๕	๙.๐๖-๙.๖๐	๙.๖๑ ขึ้นไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๒๐๗ ขึ้นไป	๑๙๕-๒๐๖	๑๗๑-๑๙๔	๑๕๙-๑๗๐	๑๕๘ ลงมา
๓. แร้งบีบมือที่ถนัด (กก.)	๓๖.๘ ขึ้นไป	๓๓.๒-๓๖.๗	๒๕.๙-๓๓.๑	๒๒.๓-๒๕.๘	๒๒.๒ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๘ ขึ้นไป	๒๖-๒๗	๒๑-๒๕	๑๙-๒๐	๑๘ ลงมา
๕. ดึงข้อราวเดี่ยว (ครั้ง)	๘ ขึ้นไป	๗	๓-๖	๒	๑ ลงมา
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๐.๘๕ ลง มา	๑๐.๘๖- ๑๑.๓๔	๑๑.๓๕- ๑๒.๓๓	๑๒.๓๔- ๑๒.๘๒	๑๒.๘๓ ขึ้น ไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๓.๑ ขึ้นไป	๑๐.๓-๑๓.๐	๔.๖-๑๐.๒	๑.๘-๔.๕	๑.๗ ลงมา
๘. วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร(นาที: วินาที)	๔.๒๑ ลงมา	๔.๒๒-๔.๔๘	๔.๔๙-๕.๔๒	๕.๔๓-๖.๐๘	๖.๐๙ ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ ๑๔ ปี ทั่วประเทศ ม.๓

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๘.๗๒ ลงมา	๘.๗๓-๙.๓๔	๙.๓๕- ๑๐.๕๘	๑๐.๕๙- ๑๑.๑๙	๑๑.๒๐ ขึ้น ไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๑๖๘ ขึ้นไป	๑๕๘-๑๖๗	๑๓๙-๑๕๗	๑๒๙-๑๓๘	๑๒๘ ลงมา
๓. แร้งบีบมือที่ถนัด (กก.)	๒๘.๒ ขึ้นไป	๒๕.๙-๒๘.๑	๒๑.๒-๒๕.๘	๑๘.๙-๒๑.๑	๑๘.๘ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๑ ขึ้นไป	๑๙-๒๐	๑๔-๑๘	๑๑-๑๓	๑๐ ลงมา
๕. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	๑๐.๐๔ ขึ้น ไป	๗.๕๑- ๑๐.๐๓	๒.๔๔-๗.๕๐	๐.๐๙-๒.๔๓	๐.๐๘ ลงมา
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๒.๒๔ ลง มา	๑๒.๒๕- ๑๒.๗๙	๑๒.๘๐- ๑๓.๙๐	๑๓.๙๑- ๑๔.๔๕	๑๔.๔๖ ขึ้น ไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๓ ขึ้นไป	๑๐.๓-๑๒.๙	๔.๘-๑๐.๒	๒.๐-๔.๗	๑.๙ ลงมา
๘. วิ่ง ๘๐๐ เมตร (นาที: วินาที)	๔.๒๔ ลงมา	๔.๒๕-๔.๕๑	๔.๕๒-๕.๔๕	๕.๔๖-๖.๑๒	๖.๑๓ ขึ้นไป

**เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ ๑๕ ปี รวมทั้งประเทศ ม.๔**

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๗.๑๐ ลงมา	๗.๑๑-๗.๖๔	๗.๖๕-๘.๗๒	๘.๗๓-๙.๒๕	๙.๒๖ ขึ้นไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๒๒๑ ขึ้นไป	๒๐๘-๒๒๐	๑๘๓-๒๐๗	๑๗๐-๑๘๒	๑๖๙ ลงมา
๓. แร้งบีบมือที่ถนัด (กก.)	๔๑.๐ ขึ้นไป	๓๗.๔-๔๐.๙	๓๐.๓-๓๗.๓	๒๖.๘-๓๐.๒	๒๖.๗ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๙ ขึ้นไป	๒๗-๒๘	๒๒-๒๖	๒๐-๒๑	๑๙ ลงมา
๕. ดึงข้อราวเดี่ยว (ครั้ง)	๙ ขึ้นไป	๘	๔-๗	๒-๓	๑ ลงมา
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๐.๕๕ ลงมา	๑๐.๕๖- ๑๑.๐๓	๑๑.๐๔- ๑๒.๐๐	๑๒.๐๑- ๑๒.๔๘	๑๒.๔๙ ขึ้น ไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๔.๗ ขึ้นไป	๑๑.๙-๑๔.๖	๖.๐-๑๑.๘	๓.๑-๕.๙	๓.๐ ลงมา
๘. วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร(นาที: วินาที)	๔.๑๕ ลงมา	๔.๑๖-๔.๔๐	๔.๔๑-๕.๓๒	๕.๓๓-๕.๕๗	๕.๕๘ ขึ้นไป

**เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ ๑๕ ปี รวมทั้งประเทศ ม.๔**

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๘.๘๗ ลงมา	๘.๘๘-๙.๕๒	๙.๕๓- ๑๐.๘๒	๑๐.๘๓- ๑๑.๔๖	๑๑.๔๗ ขึ้น ไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๑๖๙ ขึ้นไป	๑๕๙-๑๖๘	๑๓๘-๑๕๘	๑๒๘-๑๓๗	๑๒๗ ลงมา
๓. แร้งบีบมือที่ถนัด (กก.)	๒๙ ขึ้นไป	๒๘.๐-๒๘.๙	๒๒.๓-๒๗.๙	๒๐.๐-๒๒.๒	๑๙.๙ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๑ ขึ้นไป	๑๙-๒๐	๑๔-๑๘	๑๒-๑๓	๑๑ ลงมา
๕. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	๑๐.๓๒ ขึ้นไป	๗.๖๓- ๑๐.๓๑	๒.๒๔-๗.๖๒	๐.๔๕-๒.๒๓	๐.๔๔ ลงมา
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๒.๒๓ ลงมา	๑๒.๒๔- ๑๒.๘๓	๑๒.๘๔- ๑๔.๐๓	๑๔.๐๔- ๑๔.๖๒	๑๔.๖๓ ขึ้น ไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๔.๒ ขึ้นไป	๑๑.๒-๑๔.๑	๕.๒-๑๑.๑	๒.๓-๕.๑	๒.๒ ลงมา
๘. วิ่ง ๘๐๐ เมตร (นาที: วินาที)	๔.๒๙ ลงมา	๔.๓๐-๔.๕๖	๔.๕๗-๕.๒๑	๕.๒๒-๖.๑๘	๖.๑๙ ขึ้นไป

ที่มา: สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. ๒๕๔๐

ใบงาน ๒ เรื่อง ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน  
 หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ  
 รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อ.....อายุ.....ปี. .... เพศ  ชาย  หญิง  
 น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร ค่า BMI.....

ผลการเปรียบเทียบสัดส่วนของร่างกายเทียบกับจากน้ำหนักและส่วนสูง (ตามเกณฑ์ของกรมอนามัย)

ผอม

สมส่วน

อ้วน

รายการ ที่	รายการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ผลการทดสอบ สมรรถภาพ	หน่วย การทดสอบ	แปลผลการ ทดสอบ
๑	วิ่งเร็ว ๕๐ เมตร		วินาที	
๒	ยืนกระโดดไกล		เซนติเมตร	
๓	แรงบีบมือที่ถนัด			
	- มือขวา		กิโลกรัม	
	- มือซ้าย		กิโลกรัม	
๔	ลุก - นั่ง 30 วินาที		ครั้ง	
๕	ดึงข้อราวเดี่ยว(ชายอายุ ๑๒ ปีขึ้นไป)		ครั้ง	
	งอแขนห้อยตัว(ชายอายุต่ำกว่า ๑๒ ปีและหญิง)		วินาที	
๖	วิ่งเก็บของ		วินาที	
๗	วิ่งทางไกล			
	- ๑,๐๐๐ เมตร (ชายอายุ ๑๒ ปี ขึ้นไป)		นาที	
	- ๘๐๐ เมตร (หญิงอายุ ๑๒ ปีขึ้นไป)		นาที	
	- ๖๐๐ เมตร (ชาย/หญิง อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี)		นาที	
๘	งอตัวข้างหน้า		เซนติเมตร	
<b>รวมค่าระดับสมรรถภาพทางกาย</b>				
<b>ค่าเฉลี่ยระดับสมรรถภาพทางกาย</b>				

- หมายเหตุ ๑. โรงเรียนที่ยังไม่มีเครื่องวัดแรงบีบมือ ยังไม่ต้องทดสอบรายการที่ ๓ แรงบีบมือที่ถนัด  
 ๒. การหาค่าระดับสมรรถภาพทางกายให้นำผลการทดสอบเทียบจากเกณฑ์ของกรมพลศึกษา



## ตัวอย่าง

ตัวอย่างตารางการทำกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ๗ วัน ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

วันที่/ครั้ง	ช่วงเวลา ๐๖.๐๐-๐๗.๐๐	ช่วงเวลา ๑๖.๐๐-๑๗.๐๐	ช่วงเวลา ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐	ช่วงเวลา* ( )	ผลการปฏิบัติ กิจกรรม
ครั้งที่ ๑ วันที่..... ..... .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	
ครั้งที่ ๒ วันที่..... ..... .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	
ครั้งที่ ๓ วันที่..... ..... .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	
ครั้งที่ ๔ วันที่..... ..... .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	
ครั้งที่ ๕ วันที่..... ..... .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	
ครั้งที่ ๖ วันที่..... ..... .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	
ครั้งที่ ๗ วันที่..... ..... .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	กิจกรรม ..... ระยะเวลาปฏิบัติจริง .....	
สรุปผล การ ปฏิบัติ	กิจกรรมที่ปฏิบัติได้ดี..... กิจกรรมที่ไม่สามารถปฏิบัติได้..... กิจกรรมที่ควรปรับปรุง.....				

ช่วงเวลา\*หมายถึง ช่วงเวลาอื่นที่สามารถทำกิจกรรมนอกเหนือกำหนดในตาราง

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง กิจกรรมในชีวิตประจำวันช่วยเผาผลาญพลังงาน  
 หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่องวางแผนการออกกำลังกายพักผ่อนและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย  
 รายวิชาสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

## กิจกรรมในชีวิตประจำวัน ช่วยเผาผลาญพลังงาน

พลังงานที่ร่างกายได้รับต่อวัน คือไม่เกิน 2000 กิโลแคลอรี

ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี  
 โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี  
 คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

คำนวณโดยการเปรียบเทียบการทำกิจกรรมต่างๆ เป็นเวลา 1 ชั่วโมง

 วิ่ง 700 กิโลแคลอรี	 ขี่จักรยาน 600 กิโลแคลอรี	 ว่ายน้ำ 450 กิโลแคลอรี	 ทำสวน 450 กิโลแคลอรี
 ตัดหญ้า 300 กิโลแคลอรี	 รีดผ้า 140 กิโลแคลอรี	 กวาดบ้าน 250 กิโลแคลอรี	 ทำกับข้าว 95 กิโลแคลอรี
 อวนน้ำสุนัข 320 กิโลแคลอรี	 เดิน 300 กิโลแคลอรี	 ทาสีบ้าน 330 กิโลแคลอรี	 เต้นรำ 300 กิโลแคลอรี

ข้อมูล : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ASTV Asia  
 infoGraphics  
 www.manager.co.th

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index>

ใบงานที่ ๓ เรื่องแบบบันทึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิค

หน่วยที่๑แผนการจัดการเรียนรู้ที่๓เรื่อง วางแผนการออกกำลังกายพักผ่อนและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

รายวิชาสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่๓

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

หน่วยงาน.....เบอร์โทรศัพท์.....

สูตรคำนวณชีพจรเป้าหมาย

(๒๒๐- อายุ) × ๐.๖=.....ครั้ง/นาที (๒๒๐- อายุ) × ๐.๘=.....ครั้ง/นาที

ชีพจรเป้าหมาย(๖๐-๘๐%)=.....ครั้ง/นาที

ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที ความดันโลหิต.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม เฮอร์เซ็นต์ไขมันใต้ชั้นผิวหนัง.....

บันทึกการออกกำลังกาย

วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....
วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....
วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....
วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....
วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....
วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....

บันทึกหลังการออกกำลังกาย

ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

ความดันโลหิต.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม เฮอร์เซ็นต์ไขมันใต้ชั้นผิวหนัง.....

## แบบบันทึกการออกกำลังกาย

ชื่อ-นามสกุล.....อายุ.....ปีวัน/ เดือน/ ปีเกิด .....

ที่อยู่..... เบอร์โทรศัพท์.....

ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาทีความดันโลหิต.....รอบเอว .....เซนติเมตร

น้ำหนัก.....กิโลกรัมส่วนสูง .....เซนติเมตรดัชนีมวลกาย .....กิโลกรัม/ เมตร2

### ประวัติการออกกำลังกาย

๑. โดยปกติท่านออกกำลังกายหรือไม่

ไม่ ใช่

๒. ท่านออกกำลังกายชนิดใด

เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ

อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

๓. ท่านออกกำลังกายกี่วันต่อสัปดาห์

น้อยกว่า๒วัน / สัปดาห์ ๓-๔วัน / สัปดาห์

มากกว่า๕-๖วัน / สัปดาห์ ทุกวัน

๔. ท่านออกกำลังกายเป็นระยะเวลาเท่าไรต่อครั้ง

น้อยกว่า๒๐นาที ๒๐-๓๐นาที

มากกว่า๓๐-๖๐นาที มากกว่า๖๐นาทีขึ้นไป

อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

๕. หากต้องให้ท่านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อป้องกันตนเองไม่ให้เป็นโรคอ้วน

ท่านมีความพร้อมเพียงใดที่จะปรับเปลี่ยน

ไม่พร้อมและยังไม่คิดที่จะปรับเปลี่ยนใด ๆ

คิดว่าควรจะต้องปรับเปลี่ยนแต่ก็ยังไม่เปลี่ยนตอนนี้

คิดว่าจะปรับเปลี่ยนและวางแผนจะทำในอีกไม่เกิน 1 เดือนนี้

ได้ปรับเปลี่ยนไปบ้างแล้วแต่ยังไม่ได้ทำอย่างสม่ำเสมอหรือทำสม่ำเสมอแต่ยังไม่ครบ ๖ เดือน

ได้ปรับเปลี่ยนแล้วโดยปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอโดยเคร่งครัดมานานกว่า ๖ เดือน

ข้อเสนอแนะสำหรับการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

**ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง สุขภาพชุมชน**  
**หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัญหาสุขภาพในชุมชน**  
**รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

**สุขภาพชุมชน** อาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อนามัยชุมชน” หมายถึงภาวะแห่งการรวมเอาสุขภาพของบุคคลต่าง ๆ ในชุมชนเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งสุขภาพอนามัยของแต่ละบุคคลจะดีได้ ก็ย่อมขึ้นกับสภาพสิ่งแวดล้อมด้วยปัจจัยในการดูแลสุขภาพในชุมชน ได้แก่ การป้องกันโรคระบาดที่อาจเกิดขึ้นในชุมชน การมีการสุขภาพที่ดี ซึ่งจะช่วยส่งเสริมภาวะสุขภาพของบุคคล

**ปัญหาสุขภาพของชุมชน**

1. **กลุ่มโรคติดเชื้อหรือโรคติดต่อโรคที่มีสาเหตุมาจากเชื้อโรค** ซึ่งอาจมาจากคนหรือสัตว์ก็ได้ โดยบุคคลนั้นจะต้องสัมผัสเชื้อในปริมาณที่มากพอ ก็จะแสดงอาการของโรคขึ้นอหิวาตกโรค (Cholera) อหิวาตกโรค เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย อหิวาตกโรคอาจมีอยู่ในอุจจาระหรืออาเจียนของผู้ป่วยและแพร่กระจายอยู่ในอาหารและน้ำดื่มได้ โดยมีแมลงวันเป็นตัวพาหะผู้ป่วย อหิวาตกโรค อาจไม่มีอาการ มีอาการอย่างอ่อน เช่น ปวดท้อง ท้องเสียท้องร่วงวันละหลายครั้ง แต่ 1-2 วันก็หายเป็นปกติ หรือผู้ป่วยบางคนมีอาการรุนแรงมาก คือ ถ่ายอุจจาระเหลวคล้ายน้ำขาวขาว มีกลิ่นคาว อาเจียน ซึ่งการถ่ายบ่อยทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ จนเกิดอาการอ่อนเพลีย ซีพจรเต้นเบา และเสียชีวิตในที่สุดการป้องกัน อหิวาตกโรค ทำได้โดยการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ร้อน ๆ ใช้ช้อนกลางและหมั่นล้างมือบ่อย ๆ ดื่มน้ำและใช้น้ำที่สะอาด ทำลายขยะแหล่งแพร่เชื้อโรค และใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะจะช่วยลดความเสี่ยงจากการป่วยด้วยโรคดังกล่าวได้

2. **กลุ่มโรคไร้เชื้อหรือโรคไม่ติดต้อมีสาเหตุมาจากสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเชื้อโรคมามากกระทำต่อร่างกาย** เช่นสารเคมีความร้อน เป็นต้น ซึ่งจะส่งผลให้อวัยวะในร่างกายทำงานผิดปกติจนก่อให้เกิดโรค เช่น มะเร็ง เบาหวาน เป็นต้น

**มะเร็ง** คือ กลุ่มของโรคที่เกิดเนื่องจากเซลล์ของร่างกายมีความผิดปกติที่ DNA หรือสารพันธุกรรม ส่งผลให้เซลล์มีการเจริญเติบโตมีการแบ่งตัวเพื่อเพิ่มจำนวนเซลล์ รวดเร็ว และมากกว่าปกติ ดังนั้น จึงอาจทำให้เกิดก้อนเนื้อผิดปกติ และในที่สุดก็จะ ทำให้เกิดการตายของเซลล์ในก้อนเนื้อนั้น เนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยงเพราะการ เจริญเติบโตของหลอดเลือด ถ้าเซลล์พวกนี้เกิดอยู่ในอวัยวะใดก็จะ เรียกชื่อ มะเร็งตามอวัยวะนั้นเช่น มะเร็งปอด มะเร็งสมอง มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็ง เม็ดเลือดขาวมะเร็งต่อมน้ำเหลือง และมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น

3. **ปัญหาที่เกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพ** เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ดื่มสุรา พักผ่อนไม่เพียงพอ

4. **ปัญหาทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ทำให้บุคคลไม่สามารถปรับตัวได้** ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพตามมา เช่น การใช้ความรุนแรงในครอบครัว การตั้งครมร์ การทำแท้งสุขภาพเป็นเรื่องของทุกคน อาศัยการบูรณาการเชื่อมโยงด้าน

ความร่วมมือของทุก ๆ หน่วยของสังคม ตั้งแต่ระดับของปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติชุมชน เป็นหน่วยหนึ่งของสังคมที่กำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ รวมทั้งเรื่องของสุขภาพอนามัยและคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนนั้นๆ เช่น ชุมชนเมือง มีประชากรอาศัยอยู่อย่างแออัดหนาแน่น มีการแก่งแย่ง แข่งขันกันประกอบอาชีพ พึ่งพาเทคโนโลยี จึงทำให้ชีวิตของคนในชุมชนเมืองมีความเร่งรีบ แข่งขันกับเวลาและเกิดความเครียดได้ง่าย ส่วนชุมชนชนบทเป็นชุมชนที่ผู้อาศัยอยู่กันอย่างพึ่งพาอาศัย ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย พึ่งพาธรรมชาติ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีแต่มีทางเลือกในการรับบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขสุขภาพน้อยกว่าคนในชุมชนเมือง เป็นต้น

ถึงแม้ว่าชุมชนแต่ละชุมชนจะมีความแตกต่างกันในเรื่องของลักษณะสภาพแวดล้อม และวิถีการดำรงชีวิตของผู้คนก็ตาม แต่ทุกชุมชนก็สามารถเป็น ชุมชนสุขภาพดี ได้ตามศักยภาพของตนโดยมุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคเป็นสำคัญก่อนที่จะทำความเข้าใจเรื่องความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนควรทราบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเป็นชุมชนที่มีสุขภาพดี ดังที่ วรรณิ จันทรสว่าง ได้อ้างถึงฮันท์และซูเร็ก (Hunt & Zurek) ซึ่งได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้ชุมชนมีสุขภาพดีว่ามี 3 ประการ ดังนี้

1. **คน** เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพของสมาชิก และความเข้มแข็งของครอบครัวในชุมชน รวมทั้งความสามารถและระบบจัดการของชุมชน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลต่อภาวะสุขภาพของชุมชนโดยชุมชนที่สมาชิกมีสถานะทางสุขภาพดี ครอบครัวมีความเข้มแข็ง ชุมชนมีความสามารถและมีระบบการจัดการที่ดี ย่อมส่งผลให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดี

2. **สถานที่** เป็น ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน ซึ่งสิ่งแวดล้อมภายในชุมชนมีทั้งสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมและทำลายสุขภาพ ชุมชนที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดีจะช่วยให้สมาชิกมีสุขภาพดีซึ่งจะส่งผลให้ให้ชุมชนมีสุขภาพดี

3. **ระบบสังคม** ได้แก่ระบบเศรษฐกิจ ระบบการศึกษา ระบบสวัสดิการ ระบบนันทนาการ ระบบการติดต่อสื่อสาร ระบบศาสนา ระบบการเมือง ระบบการคมนาคม ระบบกฎหมาย ระบบบริการสุขภาพ โดยชุมชนที่มีระบบสังคมที่มีประสิทธิภาพย่อมส่งผลให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดีการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคมีความสำคัญต่อสุขภาพ และการมีชีวิตที่สมบูรณ์ของบุคคล ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ รวมทั้งสนับสนุนการมีสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีของชุมชน โดยเฉพาะแนวคิดเรื่องการ สร้างเสริมสุขภาพ (health promotion) ได้เป็นที่ยอมรับไปทั่วโลกกว่า เป็นวิธีการที่ส่งผลให้คนในชุมชนและสังคมมีสุขภาพชีวิตที่ดี ซึ่งรัฐบาลไทยได้ให้ความสำคัญในเรื่องดังกล่าว จึงได้ออกพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติที่ได้วางทิศทางและนโยบายในเรื่องของการสร้างเสริมสุขภาพไว้หลายๆ แนวทางและได้นำเสนอรูปแบบของการจัดโครงการจัดกิจกรรมรณรงค์ในเรื่องต่างๆ แก่ประชาชน เช่น ประกาศให้ปี พ.ศ. 2545-2546 เป็น “ปีรณรงค์การสร้างสุขภาพ” มีการออกแบบสัญลักษณ์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” ให้หน่วยงานหรือชุมชนต่างๆ ได้นำไปใช้เป็นสัญลักษณ์การจัดงานสร้างเสริมสุขภาพใน

ชุมชนของตนเอง และได้ประกาศให้วันที่ 27 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็น “วันสร้างสุขภาพแห่งชาติ” และประกาศยุทธศาสตร์แห่งชาติ “รวมพลังสร้างสุขภาพเพื่อคนไทยแข็งแรงเมืองไทยแข็งแรง” เป็นต้น

**โดยสรุปแล้ว** การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค เป็นกลยุทธ์สำคัญของงานพัฒนาสุขภาพชุมชน ที่ต้องอาศัยความร่วมมือของประชาชนในการดูแลสุขภาพและชุมชนให้อยู่ในสภาพที่ดี เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ของทุกคนในชุมชน

**บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน**

1. **แกนนำ/ผู้นำชุมชน** ได้แก่ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ประธานชุมชน สมาชิก อบต. อสม. และแกนนำอื่นๆ เป็นผู้ริเริ่มให้เกิดนโยบาย กฎระเบียบชุมชน ให้การสนับสนุนทรัพยากร และเป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เช่น เป็นแกนนำในการออกกำลังกาย แกนนำในการรณรงค์กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

2. **บุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุขภายในชุมชน** นอกจากการรักษาแล้ว ต้องมีความพร้อมในการสนับสนุน และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค โดยริเริ่มชี้แนะกิจกรรมใหม่ๆ ค้นคว้าหาข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ และเผยแพร่ให้ประชาชนและแกนนำทราบอยู่เสมอ

3. **หน่วยงานระดับท้องถิ่น** เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ควรเปลี่ยนแนวคิดในเรื่องสุขภาพเชิงลบไปเป็นเชิงบวก จากการเจ็บป่วยไปเป็นการมีสุขภาพชีวิตที่ดีในกรณีที่เป็นหน่วยงานสาธารณสุข จะคอยชี้แนะชุมชนให้เห็นแนวทางและความสำคัญ และช่วยเหลือสนับสนุนทางด้านวิชาการต่างๆ หากเป็นหน่วยงานบริหารท้องถิ่น จะต้องเป็นองค์กรหลักในการพัฒนาชุมชนให้น่าอยู่ เช่น การจราจรที่ปลอดภัยการจัดให้มีห้องสมุด จัดที่ออกกำลังกาย เป็นต้น

4. **หน่วยงานระดับชาติ** มีหน้าที่ในการสร้างวิสัยทัศน์ร่วมกันของหน่วยงานในทุกระดับ เสริมสร้างพลังความสามารถให้ประชาชน ชุมชน และการให้สนับสนุนหน่วยงานระดับท้องถิ่น เช่น กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข

5. **หน่วยงานอื่นๆ** ในสังคมเช่น สถาบันการศึกษา ผู้ประกอบการ สื่อมวลชน จะต้องพัฒนาปรับปรุงหน่วยงานของตนเองให้เป็นองค์กรด้านสุขภาพ

6. **ประชาชนในชุมชน** ปรับปรุง ปกป้องสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน ให้ความร่วมมือเข้าร่วมโครงการ และกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นในชุมชน

**การมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน** การมีส่วนร่วมของ **คนในชุมชน** หมายถึง การที่ประชาชนรวมตัวกันเป็นกลุ่มเพื่อทำงานหรือทำกิจกรรมของชุมชนด้วยความต้องการ ความสนใจ ความสมัครใจ หรือตามสถานการณ์บังคับหรือได้รับการสนับสนุนจากองค์กรภายนอก โดยร่วมกันวางแผน ดำเนินการ และประเมินผล ให้ได้มีโอกาสเรียนรู้ที่ปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการพัฒนา มุ่งหวังให้เกิดประโยชน์ ก่อให้เกิดสภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของประชาชน

[http://km.streesp.ac.th/files/140604088592590\\_14081512121057.pdf](http://km.streesp.ac.th/files/140604088592590_14081512121057.pdf)



## ตัวอย่างการวิเคราะห์ “ปัญหาสุขภาพในชุมชน”

coggle

made for free at coggle.it



<https://bit.ly/2UzjqMD>

## ตัวอย่าง แบบฟอร์มการตรวจสุขภาพประชาชนทั่วไป

วันที่เก็บข้อมูล...../...../..... รหัสหน่วยบริการ.....ชื่อหน่วยบริการ

ข้อมูลทั่วไป	เลขบัตรประชาชน : - ..... ชื่อ-สกุล : (นาย/นาง/นางสาว).....
	วัน เดือน ปี เกิด : ...../...../..... อายุ:.....ปี      กลุ่มเลือด.....
ประวัติครอบครัว	สถานะสุขภาพสมรส <input type="checkbox"/> โสด <input type="checkbox"/> คู่ <input type="checkbox"/> หม้าย <input type="checkbox"/> หย่า <input type="checkbox"/> แยก      อาชีพ :.....
	ที่อยู่..... หมู่:..... ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด.....
	สิทธิด้านสุขภาพ : <input type="checkbox"/> ไม่ทราบ/ไม่มี <input type="checkbox"/> ประกันสุขภาพถ้วนหน้า <input type="checkbox"/> ไม่มี
	<input type="checkbox"/> ข้าราชการ    กระทรวง.....หน่วยงาน.....
	<input type="checkbox"/> ประกันสังคม    หน่วยงาน.....
น้ำหนัก.....กิโลกรัม    ส่วนสูง.....ซม.    เส้นรอบเอว.....ซม. (लगฟูง ชาย≥90 ซม., หญิง≥80ซม.)	
ความดันโลหิต(ครั้งที่ 1)*...../.....mm/Hg    ความดันโลหิต(ครั้งที่ 2)...../.....mm/Hg	
* ปกติ=[<120/<80], เสี่ยง=[120-139/80-89], สูงระดับ1=[140-159/90-99], สูงระดับ2=[≥160/>100] กรณีที่วัดความดันครั้งที่ 1 ผลผิดปกติ ให้ผู้รับบริการพัก 15 นาที แล้วจึงวัดซ้ำครั้งที่ 2	
ประวัติครอบครัว	๑) บิดา-มารดาของท่าน มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่? <input type="checkbox"/> ไม่มีประวัติเจ็บป่วย <input type="checkbox"/> ไม่ทราบ
	<input type="checkbox"/> เบาหวาน(DM)* <input type="checkbox"/> ความดันโลหิตสูง(HT)* <input type="checkbox"/> โรคเกาต์(Gout)* <input type="checkbox"/> โรคไตวายเรื้อรัง(CRF)* <input type="checkbox"/> กล้ามเนื้อหัวใจตาย(MI)* <input type="checkbox"/> เส้นเลือดสมอง(Stroke)* <input type="checkbox"/> ถุงลมโป่งพอง(COPD)* <input type="checkbox"/> มะเร็งทุกชนิด <input type="checkbox"/> ต้อหิน <input type="checkbox"/> หอบหืด/ภูมิแพ้ <input type="checkbox"/> โรคเรื้อน <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ตัดขา, ตาบอด)
ประวัติครอบครัว	๒) พี่-น้องสายตรงท่าน มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่? <input type="checkbox"/> ไม่มีประวัติเจ็บป่วย <input type="checkbox"/> ไม่ทราบ
	<input type="checkbox"/> เบาหวาน(DM)* <input type="checkbox"/> ความดันโลหิตสูง(HT)* <input type="checkbox"/> โรคเกาต์(Gout)* <input type="checkbox"/> โรคไตวายเรื้อรัง(CRF)* <input type="checkbox"/> กล้ามเนื้อหัวใจตาย(MI)* <input type="checkbox"/> เส้นเลือดสมอง(Stroke)* <input type="checkbox"/> ถุงลมโป่งพอง(COPD)* <input type="checkbox"/> มะเร็งทุกชนิด <input type="checkbox"/> ต้อหิน <input type="checkbox"/> หอบหืด/ภูมิแพ้ <input type="checkbox"/> โรคเรื้อน <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ตัดขา, ตาบอด)

ประวัติส่วนตัว	<p><b>1) ท่านมีอาการต่อไปนี้หรือไม่?</b></p> <p>1. แผลที่เท้า/ตัดขา(จากเบาหวาน)* <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี 6. น้ำหนักลด อ่อนเพลีย <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี</p> <p>2. คลอดบุตร นน.เกิน 4 กก.* <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี 7. เป็นแผลที่ริมฝีปากบ่อย หายยาก* <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี</p> <p>3. ตื่นน้ำบ่อยมาก* <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี 8. คั้นตามผิวหนังและอวัยวะสืบพันธุ์ <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี</p> <p>4. ปัสสาวะกลางคืน 3 ครั้งขึ้นไป* <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี 9. ตาพร่ามัวต้องเปลี่ยนแว่นตาบ่อย* <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี</p> <p>5. กินจุแต่ผอมลง* <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี 10. ขาตามปลายมือปลายเท้าโดยไม่ทราบสาเหตุ <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี</p> <p><b>2) เมื่อท่านมีอาการเจ็บป่วย ส่วนใหญ่ท่านดูแลตนเองอย่างไร?*</b> (ตอบได้ 3 ข้อ)</p> <p><input type="radio"/> ปล่อยให้หายเอง <input type="radio"/> ซักยาก็หายเอง <input type="radio"/> ใช้ยาสมุนไพร / แพทย์ทางเลือก</p> <p><input type="radio"/> รับการรักษาที่คลินิก/โรงพยาบาลเอกชน <input type="radio"/> รับการรักษาที่สถานีนอนามัย / โรงพยาบาลของรัฐ</p> <p><b>3) ท่านมีประวัติการเจ็บป่วย หรือ ต้องพบแพทย์ด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่?</b></p> <p>1. โรคเบาหวาน* <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> ไม่เคยตรวจ 9. โรคมะเร็ง (รวมมะเร็งตับ) <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> ไม่เคยตรวจ</p> <p>2. โรคความดันโลหิตสูง* <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> ไม่เคยตรวจ 10. โรคต่อหิน <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> ไม่เคยตรวจ</p> <p>3. โรคตับ* <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> ไม่เคยตรวจ 11. โรคหอบหืด <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> ไม่เคยตรวจ</p> <p>4. โรคอัมพาต* <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> ไม่เคยตรวจ 12. โรคเรื้อรัง <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> ไม่เคยตรวจ</p> <p>5. โรคหัวใจ* <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> ไม่เคยตรวจ 13. โรคชาลิ้นลิ้น <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> ไม่เคยตรวจ</p> <p>6. โรคไขข้อในเลือด <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> ไม่เคยตรวจ 14. โรควัณโรค <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> ไม่เคยตรวจ</p> <p>7. โรคไตวายเรื้อรัง <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> ไม่เคยตรวจ 15. โรคเกาต์ <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> ไม่เคยตรวจ</p> <p>8. โรคถุงลมโป่งพอง <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> ไม่เคยตรวจ</p>

(ต่อ)

ประวัติส่วนตัว	<p><b>4) กรณีที่ท่านมีประวัติการเจ็บป่วย ตามรายการข้างต้น ท่านปฏิบัติตนอย่างไร?</b></p> <p><input type="radio"/> ไม่มีประวัติเจ็บป่วย ตามรายการข้างต้น</p> <p><input type="radio"/> เคยรักษา ขณะนี้ไม่รักษา/หายาตนเอง <input type="radio"/> รับการรักษาอยู่/ปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำ <input type="radio"/> รับการรักษาแต่ไม่สม่ำเสมอ</p>
----------------	---

พฤติกรรมสุขภาพ	<p><b>1) ท่านสูบบุหรี่หรือไม่?*</b></p> <p><input type="radio"/> ไม่สูบบุหรี่                      <input type="radio"/> เคยสูบบุหรี่แต่เลิกแล้ว</p> <p><input type="radio"/> สูบบุหรี่ จำนวนที่สูบบุหรี่หรือเคยสูบบุหรี่.....มวน/วัน                      ระยะเวลาที่สูบบุหรี่หรือเคยสูบบุหรี่ถึงปัจจุบัน.....ปี</p> <p>ชนิดบุหรี่ที่สูบบุหรี่ <input type="radio"/> บุหรี่ปกติ (บุหรี่ยี่ห้อ)                      <input type="radio"/> บุหรี่พื้นเมืองมวนเล็ก (ยาว&lt;5 ซม.)</p> <p><input type="radio"/> บุหรี่พื้นเมืองมวนกลาง (ยาว 5-10 ซม.) <input type="radio"/> บุหรี่พื้นเมืองมวนใหญ่ (ยาว&gt;10 ซม.)</p> <p><b>2) ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่?*</b></p> <p><input type="radio"/> ไม่ดื่ม                      <input type="radio"/> เคยดื่มแต่เลิกแล้ว                      <input type="radio"/> นานๆ ดื่มครั้ง (ดื่มตามเทศกาล)</p> <p><input type="radio"/> ดื่มจำนวน.....ครั้ง/สัปดาห์** ดื่มเหล้า&gt; 45cc/วัน, ดื่มเบียร์ &gt; 240 cc/วัน, ดื่มไวน์ &gt;120 cc/วัน</p> <p><b>3) ท่านออกกำลังกาย/เล่นกีฬาหรือไม่?</b></p> <p><input type="radio"/> ไม่ออกกำลังกายเลย</p> <p><input type="radio"/> ออกกำลังกายน้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง                      <input type="radio"/> ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที</p> <p><input type="radio"/> ออกกำลังกายสัปดาห์ละมากกว่า 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที <input type="radio"/> ออกกำลังกายทุกวัน ครั้งละ 30 นาที</p> <p><b>4) ท่านชอบอาหารรสใด?*</b></p> <p><input type="radio"/> หวาน                      <input type="radio"/> เค็ม                      <input type="radio"/> มัน                      <input type="radio"/> ชอบทุกข้อ                      <input type="radio"/> ไม่ชอบทุกข้อ</p> <p><b>5) ท่านขับขีหรือโดยสารรถจักรยานยนต์/รถยนต์ส่วนบุคคล?*</b></p> <p><input type="radio"/> ไม่ขับขี/ไม่โดยสาร</p> <p><input type="radio"/> ขับขี/โดยสาร และใส่หมวกกันน็อก / คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง</p> <p><input type="radio"/> ขับขี/โดยสาร และใส่หมวกกันน็อก / คาดเข็มขัดนิรภัยบางครั้ง</p> <p><input type="radio"/> ขับขี/โดยสาร และใส่หมวกกันน็อก / คาดเข็มขัดนิรภัยนานๆ ครั้ง</p> <p><b>6) เมื่อมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่ใช่สามีหรือภรรยาของท่าน ท่านหรือคู่ของท่าน ใช้ถุงยางอนามัย?๕</b></p> <p><input type="radio"/> ไม่ตอบ</p> <p><input type="radio"/> ไม่ใช่                      <input type="radio"/> ใช้ทุกครั้ง                      <input type="radio"/> ใช้เมื่อถูกขอร้อง                      <input type="radio"/> ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่ใช่สามีหรือภรรยาของตนเอง</p> <p><b>7) พฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ</b></p> <p style="padding-left: 40px;">- กินอาหารสุกๆ ดิบๆ                      <input type="radio"/> ไม่กิน                      <input type="radio"/> นานๆ กินครั้ง                      <input type="radio"/> กินบ่อยๆ</p> <p style="padding-left: 40px;">- ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการเหล่านี้หรือไม่</p> <p><input type="radio"/> รู้สึกหุดหู่ เสร้าหรือท่อแท้ สิ้นหวัง</p> <p><input type="radio"/> เบื่อหน่าย ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน</p> <p><input type="radio"/> ไม่มีอาการดังกล่าวเลย</p>
----------------	--

ลงชื่อ.....ผู้คัดกรองเบื้องต้น

วันที่คัดกรอง...../...../.....

## ตัวอย่าง แบบฟอร์มการตรวจสุขภาพประชาชนทั่วไป(ต่อ)

วันที่ตรวจ...../...../.....

เลขบัตรประชาชน : \_ \_ \_ \_ \_ ชื่อ-สกุล :(นาย/นาง/นางสาว).....

ตรวจร่างกายทั่วไป	<p>น้ำหนัก*.....กิโลกรัม ส่วนสูง*.....ซม. เส้นรอบเอว*.....ซม.  [*BMI&lt;18.5=ผอม, 18.5-22.9=ปกติ, 23-24.9=เริ่มอ้วน, 25-29.9=อ้วนระดับ1, 30=&gt;อ้วนระดับ2] [lung ชาย&gt;=90 ซม., หญิง&gt;=80 ซม.]</p> <p>ความดันโลหิต(ครั้งที่ 1) ...../.....mm./Hg ความดันโลหิต(ครั้งที่ 1) ...../.....mm./Hg  ปกติ=[&lt;120/&lt;80], มีความเสี่ยง=[120-139//80-89], สูงระดับ1=[140-159/90-99], สูงระดับ2=[&gt;160/&gt;100]  *กรณีที่วัดความดันครั้งที่ 1 ผลผิดปกติ ให้ผู้รับบริการพักไม่น้อยกว่า 15 นาที แล้วจึงวัดซ้ำครั้งที่ 2</p> <p>ภาวะโลหิตจาง <input type="radio"/> ซีด <input type="radio"/> ไม่ซีด <input type="radio"/> ไม่ได้ตรวจ</p> <p>ตรวจตา <input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> สายตาสั้น <input type="radio"/> สายตายาว ระยะตัวอักษรที่อ่านได้..... <input type="checkbox"/> พบต่อกระจก <input type="radio"/> ไม่ได้ตรวจ</p> <p>ตรวจฟัน <input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> ตรวจพบ ฟันผุ.....ซี่ คราบหินปูน <input type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> ไม่ได้ตรวจ</p> <p>ตรวจคอ(ไทรอยด์) <input type="radio"/> ระดับ0 (ปกติ) <input type="radio"/> ระดับ1 (โตเล็กน้อย) <input type="radio"/> ระดับ2 (โตมองเห็นชัดเจน) <input type="radio"/> ไม่ได้ตรวจ</p> <p>ตรวจผิวหนัง <input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> ผิดปกติ (ผิวหนังสากหรือแฉะ ขา ผิวแห้งหรือไม่ออก ขนร่วงบริเวณวงล่าง เป็นแผ่นตุ่มนูนแดงไม่คัน) <input type="radio"/> ไม่ได้ตรวจ</p> <p>ตรวจมะเร็งเต้านม <input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> ผิดปกติ (พบก้อนเนื้อสงสัย)</p> <p>ความพิการ <input type="checkbox"/> พบความพิการทางกายหรือการเคลื่อนไหว <input type="checkbox"/> พบความพิการทางสติปัญญาหรือการเรียนรู้  <input type="checkbox"/> พบความพิการทางการได้ยินหรือการสื่อความหมาย <input type="checkbox"/> พบความพิการทางการมองเห็น <input type="radio"/> มีบัตรผู้พิการแล้ว</p>
ตรวจทางห้องปฏิบัติการ (Lab.)	<p>1) การตรวจเลือด</p> <p>1. Hematocrit(Hct.).....% (ชาย 36-52%, หญิง 33-48% ) <input type="radio"/> ไม่ได้ตรวจ</p> <p>2. Cholesterol.....mg.%(&lt;200 mg.%) <input type="radio"/> ไม่ได้ตรวจ</p> <p>3. FBS .....(&lt;100 mg/dl) <input type="radio"/> ไม่ได้ตรวจ  หรือกรณีตรวจ Post prandial blood sugar .....mg/dl ตรวจหลังอาหาร.....ชั่วโมง</p> <p>4. Creatinin.....mg/dl (0.7-1.5) <input type="radio"/> ไม่ได้ตรวจ</p> <p>5. การตรวจ Copper Sulfate <input type="radio"/> เลือดจม <input type="radio"/> เลือดลอย <input type="radio"/> ไม่ได้ตรวจ</p> <p>2. ตรวจมะเร็งปากมดลูก (Pap Smear) <input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> ผิดปกติ/สงสัย/มีความเสี่ยง <input type="radio"/> รอผลตรวจ <input type="radio"/> ไม่ได้ตรวจ</p> <p>3. ตรวจสารเคมีในเลือด <input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> เสีย <input type="radio"/> ไม่ปกติ <input type="radio"/> ไม่ได้ตรวจ</p>

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

สุขภาพ

ตำแหน่ง.....

วันตรวจสุขภาพ...../...../.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

ตำแหน่ง.....

วันที่บันทึก...../...../.....

## ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง “โรค”

หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่องแสวงหาข้อมูลการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

“โรคติดต่อ” หมายความว่า โรคที่เกิดจากเชื้อโรคหรือพิษของเชื้อโรคซึ่งสามารถแพร่โดยตรงหรือทางอ้อมมาสู่คน (พระราชบัญญัติโรคติดต่อพ.ศ. ๒๕๕๘)

“โรคติดต่ออันตราย” หมายความว่า โรคติดต่อที่มีความรุนแรงสูงและสามารถแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้อย่างรวดเร็ว

“โรคระบาด” หมายความว่า โรคติดต่อหรือโรคที่ยังไม่ทราบสาเหตุของการเกิดโรคแน่ชัด ซึ่งอาจแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้อย่างรวดเร็วและกว้างขวาง หรือมีภาวะของการเกิดโรคมกผิดปกติกว่าที่เคยเป็นมา

**โรคติดต่อหน้าฝน รู้ไว้ให้ระวัง!**

**1 กลุ่มโรคติดต่อทางน้ำและอาหาร**  
เช่น ท้องเดิน, ท้องร่วง, อาหารเป็นพิษ  
สาเหตุ → กินอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค  
การป้องกัน → กินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ

**2 กลุ่มโรคติดต่อผ่านทางบาดแผลหรือเยื่อเมือก**  
เช่น ตาแดง, ไข้หวัด  
สาเหตุ → สัมผัสน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค  
การป้องกัน → ไม่ลุยน้ำขัง ใส่รองเท้าบูท

**3 กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ**  
เช่น หวัด, ไข้หวัดใหญ่, ปอดบวม  
สาเหตุ → รับเชื้อไวรัสและแบคทีเรียในอากาศ  
การป้องกัน → ใช้ผ้าปิดจมูก ล้างมือบ่อยๆ

**4 กลุ่มโรคที่มียุงเป็นพาหะ**  
เช่น ไข้เลือดออก, ไข้สมองอักเสบ, มาลาเรีย  
สาเหตุ → ติดต่อกับยุงกัด  
การป้องกัน → ทายากันยุง อยู่ห่าง กำจัดแหล่งจากที่ยุงชุม เพาะพันธุ์

**5 โรคมือ เท้า ปาก**  
ส่วนใหญ่พบในเด็ก อายุต่ำกว่า 10 ปี  
สาเหตุ → เด็กสัมผัสกับสารคัดหลั่งที่มีเชื้อปนเปื้อน  
การป้องกัน → ดูแลสุขอนามัย ตัดเล็บให้สั้น ล้างมือบ่อยๆ

ข้อมูลจาก นศ. นพ.เมธี ชยะกุลศิริ, ศ. พญ.กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สภาพอากาศที่แปรปรวน เตี้ยวร้อน เตี้ยวฝนจนไม่รู้ว่าจะอยู่ฤดูไหนกันแน่ แต่สภาพอากาศเดาไม่ได้แบบนี้ล่ะค่ะตัวการทำให้สุขภาพเราถดถอย โดยเฉพาะในช่วงเข้าสู่ฤดูฝนของจริง อาจต้องเตรียมรับมือกัน

หนักกว่านี้อีกเยอะ เพราะโรคที่มากับหน้าฝนก็มีไม่น้อย เราจึงต้องคอยระวังให้ดี



### 1. กลุ่มโรคติดต่อทางน้ำและอาหาร

ที่พบบ่อย คือ โรคท้องเดิน โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ ตับอักเสบ เป็นต้น โดยสาเหตุเกิด

จากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ อันก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหารและลำไส้ ดังนั้นจึงควรระมัดระวังเรื่องอาหารการกินมากเป็นพิเศษ โดยควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ใช้ช้อนกลาง และล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร

### 2. กลุ่มโรคติดต่อผ่านทางบาดแผลหรือเยื่อเมือก

โรคกลุ่มนี้ที่พบบ่อยในฤดูฝน ได้แก่ โรคเลปโตสไปโรซิส หรือไข้ฉี่หนู และโรคตาแดง ซึ่งสาเหตุก็มาจากการสัมผัสกับน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ โดยเฉพาะเชื้อโรคที่มาพร้อมกับน้ำท่วมขัง น้ำเสียในท่อระบายน้ำ น้ำที่ปนเปื้อนสิ่งปนเปื้อนจากทั้งคนและสัตว์ โดยกลุ่มเสี่ยงโรคนี้จะอยู่ในกลุ่มเกษตรกร ชาวนา ชาวไร่ ประชาชนในพื้นที่ที่เกิดน้ำท่วม คนงานในฟาร์มเลี้ยงสัตว์ และพนักงานชุดท่อระบายน้ำ เป็นต้น

ทั้งนี้อาการของโรคที่ควรสังเกต คือ หลังได้รับเชื้อประมาณ 1-2 สัปดาห์ จะมีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ มักปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่องและโคนขาอย่างรุนแรง รวมถึงอาการตาแดง คอแข็ง สลับกับไข้ลด หากเป็นมากอาจมีจุดเลือดออกที่เพดานปาก หรือตามผิวหนัง จนกระทั่งตัวบวม ไตวายได้

- โรคฉี่หนู โรคภัยที่มาในช่วงฝนตกและน้ำท่วมขัง
- วิธีการรักษาโรคตาแดง ที่ระบาดในหน้าฝน

### 3. กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ

แน่นอนว่าฤดูฝนต้องพาเอาโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ และปอดบวมมาด้วยแน่ ๆ เนื่องจากสภาพอากาศที่แปรปรวนบวกกับเชื้อไวรัสและแบคทีเรียที่ปนเปื้อนอยู่ในอากาศชื้นช่วงฤดูฝนจะเป็นพาหะของโรคระบบทางเดินหายใจ อีกทั้งการแพร่กระจายของเชื้อโรคนั้นง่ายมาก เพียงแค่ไอ จาม หรือสัมผัสกับน้ำมูกที่ปนเปื้อนเชื้อก็ป่วยตาม ๆ กันได้แล้ว

- เช็กอาการไข้หวัดใหญ่ ต่างจาก ไข้หวัดทั่วไป ตรงไหน ?

### 4. กลุ่มโรคที่มียุงเป็นพาหะ

- โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออกจัดเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากยุง โดยไข้เลือดออกมียุงลายเป็นพาหะนำโรค ซึ่งกว่าร้อยละ



ละ 80 จะเกิดจากยุงลายที่อยู่ในบ้าน ดังนั้นเราจึงต้องกำจัดลูกน้ำยุงลายในบ้านให้หมดจด โดยเฉพาะในจุดที่มีน้ำท่วมขัง รวมทั้งพยายามปกป้องตัวเองและคนในบ้านจากการโดนยุงกัดด้วย

### - โรคไข้สมองอักเสบ เจอี

อีกหนึ่งโรคติดต่อที่เกิดจากยุง โรคไข้สมองอักเสบมีพยากรณ์โรคเป็นพาหะ โดยมักจะแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำตามทุ่งนา ส่วนอาการของโรคผู้ป่วยจะมีไข้ ปวดศีรษะ อาเจียน ก่อนจะมีอาการซึมหรือชัก ต้องรีบนำตัวไปรักษาที่แพทย์โดยด่วน แต่ทางที่ดีควรป้องกันตัวเองจากการโดนยุงกัด ซึ่งจะการันตีความปลอดภัยได้มากที่สุด

### - โรคมาลาเรีย

นับเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากยุง (ยุงก้นปล่อง) ที่มีความรุนแรงของโรคค่อนข้างสูง โดยผู้ป่วยจะมีไข้สูงหนาวสั่น ซีด จากการที่เม็ดเลือดแดงแตก หรือหากมีอาการหนักอาจมีอาการไตวาย ตับอักเสบ ปอดผิดปกติ หรือบางเคสอาจมีภาวะมาลาเรียขึ้นสมองได้ ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการเดินป่าในหน้าฝน หรือพยายามอยู่ให้ห่างจากพื้นที่ที่มีต้นไม้ ลำธารอุดมสมบูรณ์ไปก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้ยุงก้นปล่องมากัดได้

## 5. โรคมือ เท้า ปาก

โรคนี้อพบบ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า 10 ขวบ โดยสาเหตุเกิดจากสภาพอากาศที่เย็นและชื้น ไวรัสที่เจริญเติบโตได้ในลำไส้ เช่น คอกซากิไวรัส เอนเทอโรไวรัส ซึ่งเป็นไวรัสตัวการที่ทำให้เกิดโรค มือ เท้า ปาก จะมีการแพร่พันธุ์อย่างรวดเร็วมากเป็นพิเศษ ทำให้เด็กเล็กที่ได้รับเชื้อไวรัสเหล่านี้จากการติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มแผลพุพอง หรืออุจจาระที่ปนเปื้อนเชื้อ ป่วยได้ง่าย

ฉะนั้นควรป้องกันการเกิดโรคโดยการรักษาสุขอนามัยของเด็กและผู้ดูแลเด็กให้สะอาด ตัดเล็บให้สั้น รวมทั้งหมั่นล้างมือบ่อย ๆ

ดูแลสุขภาพในช่วงหน้าฝนตามนี้ พร้อมทั้งหมั่นออกกำลังกายและเลือกรับประทานอาหารให้ครบตามหลักโภชนาการ เท่านั้นคุณก็จะมีสุขภาพดีได้ง่าย ๆ ตลอดฤดูฝนแล้วละค่ะ

## โรคกลุ่ม NCDs มีโรคอะไรบ้าง

โรคในกลุ่ม NCDs เป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมดำเนินชีวิต การกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการทำงานต่างๆ ดังนั้นโรคในกลุ่มนี้จึงได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคมะเร็งโรคไขมันในเลือดสูง โรคทางพันธุกรรม โรคตับแข็ง และโรคสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) เป็นต้น

โรคกลุ่ม NCDs บางครั้งเรียกว่า โรคที่เราสร้างขึ้นเอง เนื่องจากโรคในกลุ่มนี้เกิดจากการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้อง เช่น การไม่ออกกำลังกาย การรับประทานอาหารรสจัดเกินไป เช่น เค็มจัด หวานจัด มันจัด เป็นต้น รับประทานอาหารไขมันสูง การสะสมความเครียด การรับสารพิษอย่างสม่ำเสมอ เช่น การดื่มสุราและการสูบบุหรี่ กินอาหารปิ้งย่างบ่อยเกินไป เป็นต้น



## ตัวอย่างของพฤติกรรมและการเกิดโรค NCDs

1. โรคไต : เกิดจากการกินอาหารรสเค็มจัดต่อเนื่องเป็นเวลานานหรือการกินยาพาราเซตามอลโดยไม่จำเป็น หรือการกินอาหารที่โซเดียมสูงเป็นเวลานานๆ
2. โรคเบาหวาน : โรคเบาหวานประเภท 2 เกิดจากการกินหวานจัด หรือกินน้ำตาลมากเกินไปจนร่างกายเผาผลาญไม่หมด
3. โรคไขมันอุดตันเส้นเลือด : เกิดจากการกินอาหารมันมากเกินไป เกินความต้องการของร่างกาย และเกิดการสะสมของไขมันในเส้นเลือด
4. โรคมะเร็งปอด/ถุงลมโป่งพอง : เกิดจากการสูบบุหรี่เป็นระยะเวลานานๆ
5. โรคความดันโลหิตสูง : เกิดได้ทั้งจากความเครียด การไม่ออกกำลังกาย การรับประทานอาหารไขมันสูง เป็นต้น
6. โรคตับแข็ง : เกิดจากการดื่มสุราอย่างต่อเนื่องและยาวนาน จนเซลล์ของตับไม่สามารถทำงานล้างพิษต่อไปได้อีก
7. โรคหลอดเลือดสมองตีบ : เกิดจากไขมันอุดตันด้านในของผนังหลอดเลือดหรือมีลิ่มเลือดไปอุดตันทางเดินของเลือด
8. โรคสมองเสื่อม : สาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคสมองเสื่อมคือการอุดตันของเส้นเลือดสมองและการดื่มสุรา
9. โรคหลอดเลือดหัวใจ : สาเหตุส่วนหนึ่งของการเกิดโรคคือการอุดตันของไขมันในเส้นเลือด

# กลุ่มโรค NCDs โรคที่คุณสร้างเอง



**63%** การเสียชีวิต  
ของคนทั่วโลกมาจาก  
กลุ่มโรค NCDs

แต่ละปีคนไทยเสียชีวิต  
ด้วยกลุ่มโรค  
NCDs ถึง 73 %  
สูงกว่าค่าเฉลี่ยโลก

วัยทำงานที่อ้วนสะสมพฤติกรรมเสี่ยง  
ที่นำไปสู่ กลุ่มโรค NCDs และมีโอกาส  
เสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี



**"กลุ่มโรค NCDs"**  
เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวัน  
ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ดังนี้



เครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์



การสูบบุหรี่



ออกกำลังกาย  
ไม่เพียงพอ



อาหารหวาน  
มัน เค็มจัด



ความเครียด

ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิด 6 โรคร้าย



โรคความดัน  
โลหิตสูง



โรคถุงลม  
โป่งพอง



โรคหลอดเลือด  
สมองและหัวใจ



โรคเบาหวาน



โรคอ้วนลงพุง



โรคมะเร็ง



คนไทยกว่า  
**300,000** คน  
เสียชีวิตจากกลุ่มโรค  
NCDs และมีโอกาส  
เพิ่มขึ้นต่อเนื่อง  
ทุกๆปี

วันนี้คุณกำลังเสี่ยงเป็นผู้ป่วยกลุ่มโรค NCDs อยู่หรือไม่?



NCDs ย่อมาจาก Non-communicable diseases หรือโรคว่า "กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง"  
หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ facebook : Thai HealthyLifestyle



<http://www.thaibreastcancer.com/970/>

# 23 โรคติดต่อร้ายแรง ต้องแจ้งความ

www.kapook.com

**โรคติดต่อต้องแจ้งความ** ตามราชกิจจานุเบกษา เป็นโรคติดต่อที่เมื่อมีการพบผู้ป่วยจะต้องมี  
ผู้แจ้งความต่อเจ้าพนักงานสาธารณสุขหรือพนักงานเจ้าหน้าที่ เพื่อดำเนินการออกคำสั่งให้ผู้ป่วย  
เข้ารับการตรวจ ชั้นสูตร รักษา หรือคุมไว้สังเกต หากฝ่าฝืนมีโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท



- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 1 อหิวาตกโรค                | 14 แอนแทรกซ์   |
| 2 กาฬโรค                    | 15 โรคริคิโบซิส  |
| 3 ไข้ทรพิษ                  | 16 โรคคุดทะราด เฉพาะในระยะติดต่อ                           |
| 4 ไข้เหลือง                 | 17 โรคอัมพาตกล้ามเนื้ออ่อนปวกเปียก<br>อย่างเฉียบพลันในเด็ก |
| 5 ไข้กาฬหลังแอ่น            | 18 โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง<br>(โรคซาร์ส)            |
| 6 คอตีบ                     | 19 ไข้วอดซ้อยุมลาย   |
| 7 โรคบาดทะยักในการก่แรกเกิด | 20 ไข้เลือดออก   |
| 8 โปลิโอ                    | 21 โรคติดต่อเชื้อไวรัสฮิบลา                                |
| 9 ไข้หวัดใหญ่               | 22 โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง<br>(โรคเมอร์ส)              |
| 10 ไข้สมองอักเสบ            | 23 โรคติดต่อเชื้อไวรัสซิกา                                 |
| 11 โรคพิษสุนัขบ้า           |  |
| 12 ไข้รากสาดใหญ่            |  |
| 13 วัณโรค                   |  |

## กรณีเกิดโรคติดต่อ

## ผู้แจ้ง

ในบ้าน	เจ้าบ้าน หรือผู้ควบคุมดูแลบ้าน หรือแพทย์ผู้ทำการรักษาพยาบาล
สถานพยาบาล	ผู้รับผิดชอบในสถานพยาบาลนั้นๆ
มีการชันสูตรพบ	ผู้ชันสูตรฯ หรือผู้รับผิดชอบสถานที่นั้นๆ

## วิธีการแจ้งความ

ให้แจ้งความต่อ  
เจ้าพนักงานสาธารณสุข  
หรือพนักงานเจ้าหน้าที่



บัตรคำโรคติดต่อ/โรคไม่ติดต่อ



อหิวาตกโรค

<https://is.gd/XKgfhH>



เบาหวาน

<https://is.gd/PT5oiz>



โรคความดันโลหิตสูง

<http://202.183.204.137/km/>



โรคไต

<https://is.gd/aTcROB>



โรคไขมันอุดตันเส้นเลือด

<https://is.gd/6l0jQv>



โรคมะเร็งปอด/ถุงลมโป่ง

<https://is.gd/5CfHC3>



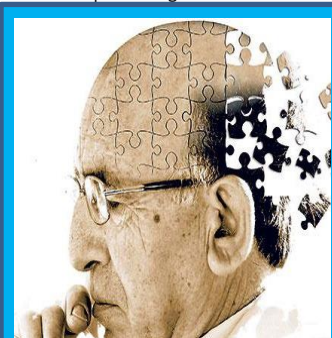
โรคตับแข็ง

<https://is.gd/GY8eZF>



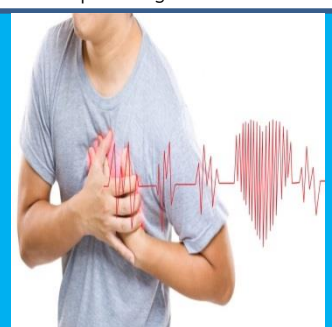
โรคหลอดเลือดสมองตีบ

<https://is.gd/qHacTO>



โรคสมองเสื่อม

<https://is.gd/ii2nHo>



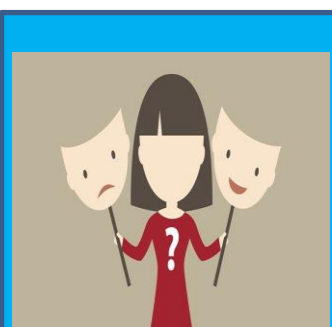
โรคหัวใจ

<https://is.gd/Lak2sd>



โรคอ้วน

<https://is.gd/QdybNf>



โรคไปโพลา

<https://is.gd/lzVoO6>



โรคหัด

<https://is.gd/ZkLZR2>



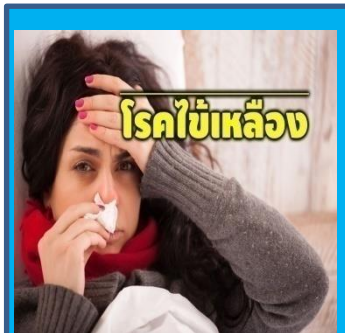
โรคเอดส์

<https://is.gd/OcQcHn>



ไข้สมองอักเสบ

<https://is.gd/S5VW69>



โรคไข้เหลือง

<https://is.gd/8X4jN1>



โรคคอตีบ

<https://is.gd/ehVJqC>



โรคบิด

<https://is.gd/CBuib4>



โรคไข้เลือดออก

<https://is.gd/GY8eZF>



โรคไข้หวัดใหญ่

<https://is.gd/qHacTO>



โรคมือเท้าปาก

<https://is.gd/R8z6r1>



โรคโปลิโอ

<https://is.gd/DlPKrP>



โรควัณโรค

<https://is.gd/XtBAaF>



โรคพิษสุนัขบ้า

<https://is.gd/B2V32x>



## ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง “โรคที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทย”

### หน่วยที่ ๑ เรื่อง โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่ส่งผลต่อความเสี่ยงในการเสียชีวิต

#### รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

**โรคที่ไม่ติดต่อ** หรือ **เอนซีดี** ภาษาอังกฤษ เรียก **Non-communicable disease** คือ โรคที่ไม่ติดต่อจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เป็นโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ การสัมผัสผู้ป่วยจึงติดต่อไม่ได้ ดังนั้น โรคไม่ติดต่อ การสัมผัสบุคคลอื่นไม่มีผลทำให้เกิดโรคจากผู้ป่วย แต่ติดต่อผ่านตัวนำโรคหรือผ่านสารคัดหลั่งต่างๆ จะทำให้เกิดอาการเรื้อรังของโรค โดยอาการค่อยๆรุนแรงขึ้นเรื่อยๆที่

ลักษณะของโรคที่ไม่ติดต่อ เช่น โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคทางพันธุกรรม โรคไตและโรคสมอง เป็นต้น

โรคไม่ติดตอมักเกิดจากความผิดปกติของร่างกาย ที่เกิดจากการเสื่อมตามอายุ ภาวะขาดสารอาหาร และการทำงานผิดปกติของอวัยวะต่างๆ ลักษณะของโรคประเภทนี้ เช่น จากโรคมะเร็ง โรคภูมิแพ้ โรคภูมิคุ้มกันตนเอง โรคอ้วนโตอิมมูน เป็นต้น นอกจากนี้สาเหตุเหล่านี้ ยังมีสาเหตุจากพันธุกรรมอีกด้วย เช่น ปากแห้งเพดานโหว่ หรือ โรคกลุ่มอาการดาวน์ เป็นต้น

**สรุปว่า โรคไม่ติดต่อ หมายถึง** โรคที่เกิดจากความผิดปกติหรือความเสื่อมโทรมของร่างกายและจิตใจ และโรคจะไม่สามารถติดต่อไปหาบุคคลอื่นได้ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็งโรคนิว โรคจิต และโรคประสาท โรคความดันเลือด เป็นต้น

#### ปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อ

พฤติกรรมของมนุษย์มีผลต่อการเกิดโรคมามากที่สุด โรคไม่ติดตอมักเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องของคน นอกจากพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องแล้ว อิทธิพลด้านสิ่งแวดล้อมก็มีผลต่อสาเหตุของการเกิดโรคได้มากเช่นกัน หากเราอยู่ในสถานที่ที่ไม่เหมาะสม สามารถเกิดโรคได้เช่นกัน ดังนั้น การอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม และปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น ออกกำลังกาย พักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็จะทำให้อยู่ในสภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคได้

#### การป้องกันโรคไม่ติดต่อ

**โรคไม่ติดตอมักเกิดจากใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้อง อยู่ในสถานที่ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ พฤติกรรมต่างๆที่ทำร้ายสุขภาพ ความเครียด อาหาร การพักผ่อน** โดยเราได้ทำการแยกข้อควรปฏิบัติเพื่อป้องกันการเป็นโรค มีดังนี้

1. ดูแลร่างกายให้แข็งแรง ให้หลีกเลี่ยงการปฏิบัติตนที่จะทำให้เกิดโรค การปฏิบัติตนให้แข็งแรง เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
2. ดูแลสุขภาพจิตให้ปกติ สร้างความอบอุ่นในครอบครัว ลดความเครียด จากการดำเนินชีวิตทั้งหลาย
3. การทำงานที่มีความเสี่ยงหรือกิจกรรมใดที่มีความเสี่ยงของอุบัติเหตุต่อร่างกาย ให้ใส่เครื่องป้องกัน เช่น เหน็บเข็มฉีดยาให้ใส่หมวกกันน็อก อยู่ในเขตก่อสร้างให้ใส่หมวกนิรภัย เป็นต้น
4. ดูแลสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้เป็นที่สะอาด และปราศจากมลภาวะทั้งหลาย
5. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้สิ่งอันตราย ทั้งด้านมลภาวะต่างๆ

<https://beezab.com/โรคมืออะไรบ้างการรักษา/โรคไม่ติดตอมรวมโรค/>

รู้ทัน ๕ โรคฮิต คนติดโซเชียล

**รู้ทัน 5 โรคฮิต คนติดโซเชียล**

**โง่โง่โง่โง่โง่**  
มีสื่อห่างจากมือไม่ได้เลย ต้องหยิบขึ้นมาดูบ่อยๆ

**โรคซึมเศร้าจากเฟซบุ๊ก**  
คนส่วนใหญ่ใช้เฟซบุ๊กในการระบายความรู้สึก เมื่อติดอยู่แต่หน้าจอ จึงเพิ่มผลต่อคนในโลกความจริง

**โรคหัวโขนตาเสื่อม**  
เห็นภาพเบลอครบตาทุกคล้ายหยากใย ใ้ที่ที่เบลอสีสว่าง ซ้ซ้ ผังสีขาว

**ละเมอเบบๆ**  
อาการละเมอในขณะที่กำลังหลับอยู่ ซ้ซ้ เผลอกดส่งข้อความไปโดยที่ไม่รู้ตัว

**ใครที่มีอาการดังกล่าว**  
ต้องระวังปัญหาสุขภาพให้มากๆ โดยเฉพาะอาการหัวโขนตา ปวดตา ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ หมอฯรอง กระตุกเสื่อมก่อนวัยอันควร



[www.babyBBB.com](http://www.babyBBB.com)

[facebook.com/thailandbaby](https://facebook.com/thailandbaby)



### สาเหตุการตาย ๑๐อันดับแรก ปี ๒๕๖๑

ลำดับ	ชื่อโรค	ชาย	หญิง	รวม
๑	วัยชรา	11,413	14,335	25,748
๒	หัวใจล้มเหลว ไม่ระบุรายละเอียด	8,263	6,572	14,835
๓	ความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ (ปฐมภูมิ)	3,848	4,209	8,057
๔	การติดเชื้อในกระแสเลือด ไม่ระบุชนิด	3,858	3,245	7,103
๕	หัวใจล้มเหลว	3,775	2,838	6,613
๖	เบาหวานชนิดที่ไม่ต้องพึ่งอินซูลิน ไม่มีภาวะแทรกซ้อน	1,958	2,833	4,791
๗	มะเร็งเซลล์ตับ	2,651	1,096	3,747
๘	สาเหตุการตายอื่นที่ไม่ชัดเจนและไม่ระบุรายละเอียด	1,966	1,545	3,511
๙	การหายใจล้มเหลว ไม่ระบุรายละเอียด	1,833	1,614	3,447
๑๐	ไตวายเรื้อรัง ไม่ระบุรายละเอียด	1,458	1,690	3,148

<https://is.gd/BydkeC>

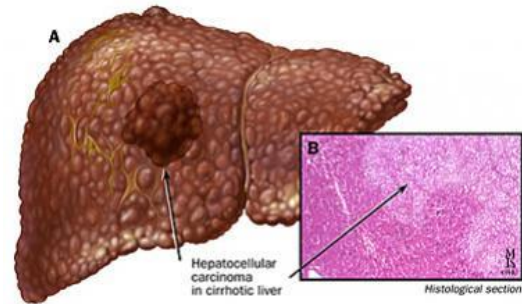
วันที่ประมวลผล :: 4 กันยายน 2561

## Top 10 โรคร้ายเสียงตายสูงสุดของคนไทย เพราะชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนไป

โรคร้ายที่ทุกวันนี้มีเพิ่มมากขึ้นในสังคม เป็นเพราะพฤติกรรมเสี่ยง ที่คนในสังคมสร้างขึ้นมาเองทั้งสิ้น ซึ่ง **10 โรคร้ายที่เป็นโรคเสียงตายของคนไทยในยุคปัจจุบันนี้** ล้วนแต่เป็นโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ผิดปกติกไป จนกลายเป็นปัญหาเรื้อรังด้านสุขภาพ และเป็นภัยเงียบที่สามารถคร่าชีวิตคนไทยไปได้หลายล้านคน แม้ว่าโรคเหล่านี้จะมีชื่อเป็นที่รู้จัก และรักษาได้ แต่ก็ไม่ควรที่จะประมาท เพราะอย่างน้อยการป้องกัน ก็ย่อมดีกว่ามารักษาในภายหลัง

### 1. มะเร็งร้ายครองอันดับ 1

ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งชนิดใด มะเร็งลำไส้, มะเร็งมดลูก หรือมะเร็งเต้านม ก็ล้วนแล้วแต่คร่าชีวิตคนไทยมาแล้วนับถือนัก สถิติการเป็นมะเร็งของคนไทยนั้นเพิ่มสูงขึ้นถึง 70,000 คน และมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อยๆ มะเร็งยังคงครองแชมป์การเป็นโรคที่มีคนเป็นมากที่สุดในประเทศ อันดับที่ 1 ถึง 5 ปีซ้อน และมีผู้เสียชีวิตไปด้วยโรคนี้อีกถึงปีละ 50,000 คนอีกด้วย



**โดยมะเร็งยอดฮิตที่พบมากที่สุด** โดยอันดับ 1 ของมะเร็งคือ มะเร็งตับ รองลงมาคือมะเร็งลำไส้ใหญ่และปอด (อ้างอิงจากผลวิจัยปี 2546) ซึ่งโรคเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่เป็นโรคจากการใช้ชีวิตประจำวันแบบผิด ๆ ของคนในยุคสมัยใหม่ โดยมีทั้งการรักษาทางการแพทย์ การรักษาโดยวิธีสมุนไพร หรือแม้แต่การดูแลสุขภาพแบบชีวิตก็ล้วนแล้วแต่เป็นวิธีการรักษามะเร็ง ที่ล้วนแล้วแต่ถูกคิดค้นขึ้นมาเพื่อรักษา และป้องกันการเป็นมะเร็งทั้งสิ้น

### 2. โรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคยอดฮิตอีก 1 โรคที่คนไทยนิยมเป็นกันไม่แพ้มะเร็ง เพราะด้วยนิสัยการทานอาหารที่มีไขมันสูง, ไม่ยอมออกกำลังกาย, สูบบุหรี่จัด, ปล่อยตัวเองให้อ้วน, เป็นโดยพันธุกรรม และคร่ำเคร่งอยู่กับงานตลอดทั้งวัน และยังเป็นอีก 1 โรคแทรกซ้อนของผู้ที่เป็นเบาหวาน

**สาเหตุของโรค** เกิดจากการที่ไขมันไปจับ หรือเกาะผนังของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ จนตีบและแคบลง ทำให้หลอดเลือดมีอาการอักเสบ ร่างกายจึงต้องส่งเม็ดเลือดขาวมาทำ

การซ่อมแซม ก็ยิ่งทำให้เม็ดเลือดเหล่านี้ เข้าไปอุดตันทางเดินเลือด จนเลือดไม่อาจถูกส่งไปเลี้ยงหัวใจได้ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายจากการขาดเลือด ส่งผลให้หัวใจยุบตันอย่างเฉียบพลัน และเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว



### 3. โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน คือโรคที่ร่างกายสร้างฮอร์โมนอินซูลินมาไม่พอ จนทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ร่างกายจึงไม่สามารถใช้น้ำตาลได้อย่างเหมาะสม และตับอ่อนทำงานได้อย่างไม่เต็มที่ จนไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้งานได้ หรือใช้งานได้น้อย จนทำให้น้ำตาลคั่งอยู่ในเลือดสูง

**เบาหวานแบ่งเป็น 2 ชนิด** คือ เบาหวานชนิดที่ภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง หรือที่เรียกกันว่า โรคภูมิคุ้มกัน



ตัวเอง หรือ ออโตอิมมูน (autoimmune) ส่วนอีกชนิดหนึ่งคือ เบาหวานที่ยังไม่สามารถหาสาเหตุที่แน่ชัดได้ แต่ส่วนใหญ่จะเป็นมาจากพันธุกรรม และเป็นเบาหวานชนิดที่คนเป็นมากที่สุด

**ผู้ที่เป็นเบาหวานในเบื้องต้น** จะมีอาการปัสสาวะบ่อย และมีสีเข้มซึ่งถ้าปล่อยไว้สักพัก จะมีมดมาตอมที่ปัสสาวะ มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย, ตื่นน้ำเยอะ หิวน้ำบ่อย, เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ, เป็นแผลแล้วหายยาก

เป็นแผลง่าย และเกิดอาการชาตามมือ ตามเท้า หรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายได้ง่ายและถี่ขึ้น

**การรักษา** มีทั้งการฉีดอินซูลินเข้าไป เพื่อกระตุ้นให้ตับอ่อนสร้างอินซูลิน และการดูแลสุขภาพ ที่ต้องควบคุมอาหารที่มีไขมัน และน้ำตาลสูง, ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ, ควรเช็คน้ำตาลในเลือดทุกวัน, งดอาหารเค็ม และพบแพทย์ตามนัดเสมอ

#### 4. โรคความดันโลหิตสูง

หรือโรคภาวะความดันโลหิตสูง โดยมีความดันสูงถึง 140/90 มิลลิเมตร - ปรอท ขึ้นไป โดยที่ความดันของคนปกติจะอยู่ที่ 90 - 119/60 - 79 มิลลิเมตร - ปรอท



#### ความดันโลหิตสูงแบ่งออกเป็น 2 ชนิด

**ชนิดแบบที่ไม่ทราบสาเหตุ (Essential hypertension)** ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร พบได้สูงถึง 90 - 95% ของผู้ป่วยโรคนี้ เชื่อว่าน่าจะเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกันของเอ็นไซม์ ฮอร์โมน และต่อมต่าง ๆ ที่ต้องควบคุมความดันในร่างกาย ทำงานไม่สอดคล้องกัน หรือผิดปกติไป ไม่ก็อาจจะเกิดจากพันธุกรรม, เชื้อชาติ, การทานอาหารที่มีรสเค็ม และสมดุลของเกลือแร่ แคลเซียมทำงานไม่สมดุลกัน

**ชนิดแบบทราบสาเหตุ (Secondary hypertension)** พบแค่ 5 - 10% ของผู้ป่วย เกิดจากโรคต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อหลอดเลือด ต่อหัวใจ และสมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย ที่พบบ่อยคือ โรคไตเรื้อรังจากการติดเชื้อ, เนื้องอกที่ต่อมหมวกไต และเนื้องอกในสมอง นอกจากนี้ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน, โรคอ้วน หรือแม้แต่การทนายาสเตียรอยด์บางชนิด ก็สามารถทำให้เป็นโรคนี้เช่นกันถ้ามีอาการมินหัว, วิงเวียนศีรษะ, สับสน, **เจ็บหน้าอก**, ใจ

สั้น เหงื่อออกมาก และปวดศีรษะมาก ให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพราะนั่นอาจเป็นอาการเริ่มต้น ของโรคความดันโลหิตสูงได้ ควรจำกัดแป้ง น้ำตาล ไขมัน และอาหารเค็ม, ออกกำลังกาย, ลดความเครียดลง, ไม่สูบบุหรี่ เลิกสุรา, และรีบพบแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการ

## 5. วัณโรคที่มากับอากาศ

โรคปอดอักเสบ เป็นโรกระบบทางเดินหายใจชนิดเดียวกัน ซึ่งเกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อว่า **มายโคแบคทีเรีย ทูเบอร์คูโลสิส (Mycobacterium tuberculosis)** ซึ่งมีแนวโน้มของผู้ป่วยรายใหม่ เพิ่มสูงขึ้นถึงปีละ 70% ในปี 2549 ตรวจพบผู้ป่วยวัณโรค 58,639 คน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 15 - 44 ปี โรคนี้เป็นโรคเรื้อรัง และสามารถติดต่อสูคนอื่นได้ง่าย โดยเฉพาะจากสารคัดหลั่งต่าง ๆ ที่ออกจากร่างกาย และผู้ที่เป็นั้นมักจะทรุดลงได้เร็วถ้ามีการสูบบุหรี่, ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จัด หรือในผู้ที่เป็โรคร้ายก็จะมี **วัณโรคเป็นโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ๆ** อาการของผู้ที่เป็นวัณโรคจะไอแห้ง ติดต่อกันเกิน 3 สัปดาห์ และมีเลือดปนออกมาด้วย นอกจากนี้ ในบางรายอาจมีอาการอ่อนเพลีย หรือไข้ร่วมด้วย แต่ผู้ที่เป็นระยะแรก ๆ มักจะไม่ค่อยแสดงอาการมากนัก เบื่ออาหาร น้ำหนักลดมาก, แน่นและเจ็บหน้าอกทุกครั้งที่ไอ ถ้าต้องอยู่ร่วมกับผู้ป่วยโรคนี้ ก็ให้จัดสถานที่ให้โล่งโปร่ง อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่คลุกคลีหรือสัมผัสผู้ป่วยโดยตรง และในคนที่เป็นั้นก็ควรไปรับยาจากแพทย์อย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้านไปที่ที่มีคนเยอะ เพื่อลดการติดเชื้อ และการแพร่เชื้อสู่อื่น

**ในการรักษา** ระยะแรกผู้ป่วยต้องไปรับยาอย่างสม่ำเสมอติดต่อกัน 6 เดือน อาการก็จะดีขึ้นจนอาจหายป่วยได้ แต่ถ้าไม่รับยาตามนัด จะก่อให้เกิดเชื้อดื้อยา และต้องทานยาใหม่ที่มีราคาสูงขึ้น และใช้เวลาถึง 18 เดือนในการรักษา เพราะฉะนั้นจึงควรที่จะไปรับการรักษา ตั้งแต่ต้นที่ตรวจพบ และทานยาตลอดจนอาการดีขึ้น

## 6. โรคปอดเรื้อรัง

**สามารถกลายเป็นโรคถุงลมโป่งพอง** ที่เกิดจากเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดต่าง ๆ เข้ามาอยู่ในชั้นเยื่อหุ้ม และชั้นใต้เยื่อหุ้มมากขึ้น ต่อมาผลิตเมือกที่อยู่ใต้ชั้นเยื่อหุ้มจะมีขนาดใหญ่ขึ้น และผลิตเมือกเข้าสู่หลอดลม จนทำให้เซลล์ที่ทำหน้าที่กวาดกวาดสิ่งสกปรกโดนเมือกเคลือบ แล้วนำพาเอาเมือกจากจุดอื่น ๆ เข้าสู่หลอดลมอย่างล้มเหลว และ

ถุงลมก็จะถูกทำลายจนหายไป

**สาเหตุหลัก** เกิดจากการสูบบุหรี่, การหายใจเอาละอองสารเคมีเข้าไป นาน ๆ จนเกิดการสะสม, มลภาวะในอากาศ และโรคทางพันธุกรรมบางชนิด ก็ทำให้เกิดโรคนี้ได้ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วมักจะมาจากผู้ที่สูบบุหรี่ เพราะสารพิษในควันบุหรี่จะเข้าไปทำลายเนื้อปอด และหลอดลม ซึ่งในยุคปัจจุบัน คนนิยมสูบบุหรี่กันเยอะขึ้น และเป็นโรครุนแรงมากขึ้นไปด้วย มีอาการหน้าอกบวมปูด, เหนื่อยง่าย แคเดินก็เหนื่อยได้, หายใจมีเสียง ถ้ารักษาหรือดูแลตัวเองไม่ดี ก็อาจจะเกิดภาวะหายใจล้มเหลวจนเสียชีวิต **ควรดูแลตัวเอง** ด้วยการงดสูบบุหรี่เพื่อตัวเองและคนในบ้าน, หลีกเลี่ยงการสูดดมควันพิษต่าง ๆ จากมลภาวะรอบข้างก็ด้วย, และควรไปพบแพทย์ทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของการหายใจ



## 7. โรคภูมิแพ้

ภูมิแพ้ที่มีหลากหลายชนิด สาเหตุมาจากอาการแพ้ต่อสารต่าง ๆ แม้กระทั่งอากาศและอาหาร ที่ทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรังต่อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งอาจเกิดจากพันธุกรรม และสภาพแวดล้อมรอบตัวเรามีหลากหลายอาการ เพราะอาการแพ้อาจเกิดแทบจะทุกส่วนของร่างกาย ทั้งการจาม, หายใจลำบากในเวลา กลางคืนภูมิแพ้ทางอากาศ อาการผื่นคันขึ้นตามร่างกายเมื่อทานอาหารที่ร่างกายไม่ชิน

## 8. โรคระบบประสาทจิตเวช

เพราะชีวิตที่ยังคงต้องดิ้นรนเพื่อให้ชีวิตรอด การทำงานจึงมีความกดดัน และความเครียดค่อนข้างสูง จึงทำให้ผู้ที่เป็นโรคระบบจิตเวช มีเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน ทั้งนี้ยังรวมประเภทของคนที่ทานยาลดความอ้วน, ยาระงับประสาท หรือผู้ที่เป็นมาโดยกำเนิด

คนที่เป็นโรคนี้อาจมีพฤติกรรมที่เหมือนกับคนปกติ ทำให้มองไม่ค่อยออกกว่าใครเป็น แต่อาจทำอะไรที่ร้ายแรงขึ้นเมื่อเกิดการกดดัน หรือรับเอาความเครียดมาก ๆ ในบางรายก็เกิดจากการขาดยาที่ได้รับเป็นประจำ ผู้ป่วยสามารถอยู่ร่วมกับคนปกติได้ เพียงแต่อาจจะต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดโดยคนในบ้าน, ลดความเครียดลงโดยการพูดคุย ปรับทุกข์กับคนใกล้ชิด, ถ้ารู้สึกกดดันให้เอาตัวเองออกจากสถานการณ์นั้นโดยทันที และในรายที่มีอาการผิดปกติจนถึงขั้นอาละวาด ให้เรียกศูนย์ช่วยเหลือเพื่อมารับตัวไปพบแพทย์ และวินิจฉัยอาการกันต่อไป

## 9. โรคระบบกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นอักเสบ

ไม่ว่าจะเกิดจากการก้มดูโทรศัพท์, การทำงานหน้าจอบคอมพิวเตอร์ หรือการเล่นกีฬา และจะปวดรุนแรงมากขึ้นเมื่อมีการถูกกระตุ้น ถ้าในคนปกติไม่มีอาการปวด แต่คนที่เป็นจะปวด และเมื่อเกิดอาการปวดจริงจั้ง ก็ จะปวดมากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า เมื่อเป็นแล้วอาการเริ่มหนักขึ้น ก็จะมีอาการปวดโรคระบบจิตมาด้วย คือ **โรคซึมเศร้า, วิตกกังวล, นอนไม่หลับ** และอ่อนเพลีย ผู้ที่เป็นสังเกตได้ง่าย ๆ คือ จะมีอาการบวมตามข้อมือ ข้อเท้า, ไวต่อเสียงและแสง, ปวดศีรษะมากในช่วงเช้า, ปัสสาวะบ่อย, ปวดท้องเรื้อรัง และท้องเสียง่าย ติดต่อกันเป็นเวลานาน 3 เดือน และถ้ามีอาการปวดหัวรุนแรงขึ้นก็ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

**แนวทางในดูแลตัวเอง** คือ งดเล่นโทรศัพท์ และจ้องจอบคอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งลดความเครียดจากงานลง ทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเพื่อบริหารจุดที่ปวดแบบเบา ๆ และพยายามนอนให้ตรงเวลาเสมอ

## 10. โรคอ้วน และน้ำหนักตัวเกิน

โรคอ้วนก็เป็นอีกโรคที่คนไทยนิยมเป็นกันมาก เพราะด้วยการบริโภคที่ง่ายขึ้น และการทำงานหรือใช้ชีวิตแบบคนสมัยใหม่ที่ต้องทำงานตลอดเวลา จนไม่ได้ให้ความสนใจต่อการออกกำลังกาย หรือในรายที่เป็นโดยกำเนิด เพราะร่างกายเผาผลาญพลังงานได้น้อยกว่าคนปกติ และอาจจะเป็นผลข้างเคียงจากยาบางชนิดอีกด้วย โรคอ้วนนี้ยังเป็นสาเหตุต้น ๆ ของโรคเบาหวาน, ความดัน, ภาวะหยุดหายใจเฉียบพลัน และอีกหลาย ๆ โรคร้ายเมื่อมีน้ำหนักที่เกินกว่าความสูงค่อนข้างมาก ลำตัวเริ่มหนา และมีอาการหายใจลำบาก นั่นคือสัญญาณว่าควรที่จะต้อง เริ่มลดความอ้วนแบบจริงจัง ก่อนที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนอันตรายอื่น ๆ ตามมา ควรที่

จะลดน้ำหนักให้ได้ 10% ภายใน 6 เดือน เพื่อไม่ให้อันตรายและหักโหมไป ตัวเลขนี้จึงถือว่าเหมาะสมแก่คนที่ต้องการลด, ดูแลอาหารการกินที่ต้องเพิ่มอาหารไขมันต่ำ ลดอาหารไขมันสูง เพิ่มผักและผลไม้, ลดการใช้ชีวิตแบบคนสมัยใหม่, ลดความเครียด แล้วหันมาออกกำลังกายให้บ่อยขึ้น และในรายที่มีอาการอ้วนมากเกินไป จนไม่สามารถลดได้เอง แพทย์ก็อาจวินิจฉัยเพื่อทำการผ่าตัด ลดกระเพาะอาหารลงได้

ภัยเงียบที่ซ่อนตัว อยู่ในการใช้ชีวิตประจำวันที่ผิดเพี้ยนไป อย่าได้ละเลยหรือคิดว่ายังมาไม่ถึง เพราะเราสามารถเป็นได้ทุกเมื่อที่เราไม่ดูแลตัวเองให้ดี และไม่ใส่ใจในสุขภาพ, อาหารการกิน หรือแม้แต่การเป็นอยู่ที่ต้องสะอาดและถูกหลัก เพราะถ้าเราใส่ใจก็จะสามารถลดความเสี่ยงต่อ 10 โรครันี้ เพื่อที่จะได้เป็นแบบอย่างแก่ผู้ที่กำลังเป็น หรือเป็นแล้วให้ปฏิบัติตัวให้ถูกต้องต่อไป ทั้งนี้ในคนที่เป็นอย่างแล้ว ก็ควรดูแลรักษาตัวเองให้ดี และหมั่นพบแพทย์อยู่ตลอดด้วยเช่นกัน

เกณฑ์การประเมินชิ้นงาน

# ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง “การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ”

เรื่อง เสนอแนวทางป้องกันแก้ไขโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

1. ให้การศึกษาและคำแนะนำเกี่ยวกับโรคติดต่อแก่ประชาชน เพื่อให้ทราบถึงอันตราย การแพร่ระบาดหรือการติดต่อ การรักษา รวมถึงวิธีป้องกัน



2. ควรรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น ล้างมือให้สะอาดก่อนปรุงหรือรับประทานอาหาร และหลังจากถ่ายอุจจาระปัสสาวะหรือจับต้องของสกปรก รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ไม่มีแมลงวันตอม ถ่ายอุจจาระปัสสาวะลงในส้วมที่ถูกสุขอนามัย



3. รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยเฉพาะเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง ไม่สวมเสื้อผ้าที่ทำให้บอ้าหรืออับชื้น ไม่อยู่ในที่อากาศหนาวจัดหรือร้อนจัดเกินไป บำรุงร่างกายให้สมบูรณ์

แข็งแรงอยู่เสมอ ด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รวมทั้งการออกกำลังกายที่พอดี ไม่น้อยหรือมากเกินไปจนร่างกายอ่อนเพลีย พักผ่อนชีวิตประจำวันจนขาดการดูแลเอาใจ



4. ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศเป็นมีเนื้อที่เพียงพอ ต่อจำนวนคน แออัด อากาศสามารถถ่ายเทได้

5. รักษาความสะอาดของเครื่องนุ่งห่มควรซักล้าง นำออกผึ่งอาศัยของสัตว์พาหะของโรคติดต่อ

ให้เพียงพอ ไม่เคร่งเครียดกับงานหรือใส่ตนเอง

บริสุทธิ์ บ้านพักอาศัย สถานที่ทำงานควร โดยไม่ให้อยู่กันอย่างหนาแน่น เปียกเสียด สะดวก

บ้านเรือน ข้าวของเครื่องใช้ เสื้อผ้า แดดอยู่เสมอ กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ที่อยู่

6. ควรนอนในมุ้ง หรือห้องที่ติดมุ้งลวด เพื่อป้องกันการรับเชื้อโรคติดต่อจากยุงหรือแมลง

7. ไม่เข้าไปในแหล่งชุมนุมชนหรือสถานที่แออัด เช่น ในโรงภาพยนตร์ โรงเรียนโรงทหาร หอพัก ห้องประชุม ห้างสรรพสินค้า ฯลฯ โดยไม่จำเป็น

8. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย เพื่อไม่ให้มีการสัมผัส หรือไอจามรดกัน

9. เมื่อต้องดูแลรักษาผู้ป่วย ควรระมัดระวังตัวเองเป็นพิเศษ กำจัดเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย และสิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วยให้ถูกวิธี เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายหรือติดต่อไปยังผู้อื่น

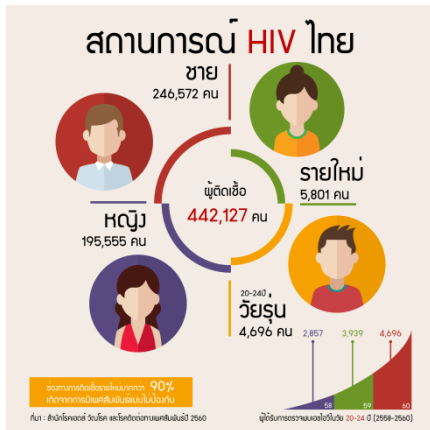
10. อย่าใช้ข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ เช่น เสื้อผ้า ผ้าเช็ดหน้า จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ ฯลฯ ร่วมกับผู้ป่วย





11. ไม่ควรบ้วนน้ำลายและเสมหะลงบนพื้น เวลาไอหรือจามควรใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากปิดจมูก เพราะเราอาจเป็นผู้แพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ ในกรณีที่ได้รับเชื้อโรคบางชนิดแต่ยังไม่แสดงอาการ หรือในกรณีที่เพิ่งหายป่วยจากโรคติดต่อบางโรคใหม่ๆ อาจมีเชื้อโรคแฝงอยู่ในร่างกาย

12. เมื่อเป็นโรคติดต่อชนิดไม่ร้ายแรง เช่น ไข้หวัด ทอนซิลอักเสบ หัด ไขสุกใส ฯลฯ จะ ต้องรีบไปพบแพทย์เพื่อรักษาเสียแต่เนิ่นๆ เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน



13. เมื่อมีโรคติดต่อร้ายแรงระบาด เช่น อหิวาต์ไข้ทรพิษ ฯลฯ ควรรีบแจ้งต่อเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข ผู้ที่อยู่ในแหล่งโรคติดต่อร้ายแรง ระบาด รวมทั้งผู้ที่สัมผัสโรค เช่น ผู้ที่ดูแลผู้ป่วย ผู้ที่มีความจำเป็นจะต้องเดินทางเข้าไปในท้องที่ระบาด ควรได้รับการฉีดวัคซีนหรือกินยาป้องกันเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันโรค ควรให้เด็กได้รับภูมิคุ้มกัน โดยการนำไปฉีดวัคซีนตามกำหนด

14. เมื่อมีโรคระบาดเกิดขึ้นในโรงเรียน ควรให้เด็กหยุดเรียนชั่วคราว

15. ควรมีการตรวจร่างกายประจำปี

ใบงานที่ ๔ เรื่องแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุการตายของคนไทย  
เรื่อง เสนอแนวทางป้องกันแก้ไขโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย  
รายวิชาสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

