

# สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐

๑\_หลักสูตรวิชาสุขศึกษา

๒\_แผนการจัดการเรียนรู้

๓\_PowerPoint\_ประกอบการสอน

๔\_Clip

๕\_ใบงาน\_เฉลย

๖\_ข้อสอบประจำหน่วย\_เฉลย

๗\_การวัดและประเมินผล

๗\_เสริมสาระ

๙\_สื่อเสริมการเรียนรู้



## โรคและการป้องกัน

### จุดประสงค์การเรียนรู้

- เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย และการตายของคนไทยได้



# สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

## ผู้ป่วยนอก

### โรคระบบหายใจ

อัตราการเจ็บป่วย ๔๑๘.๒๕

### โรคเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ โภชนาการ และเมแทบอลิซึม

อัตราการเจ็บป่วย ๓๙๐.๕๒

### โรคระบบไหลเวียนเลือด

อัตราการเจ็บป่วย ๔๑๔.๐๑

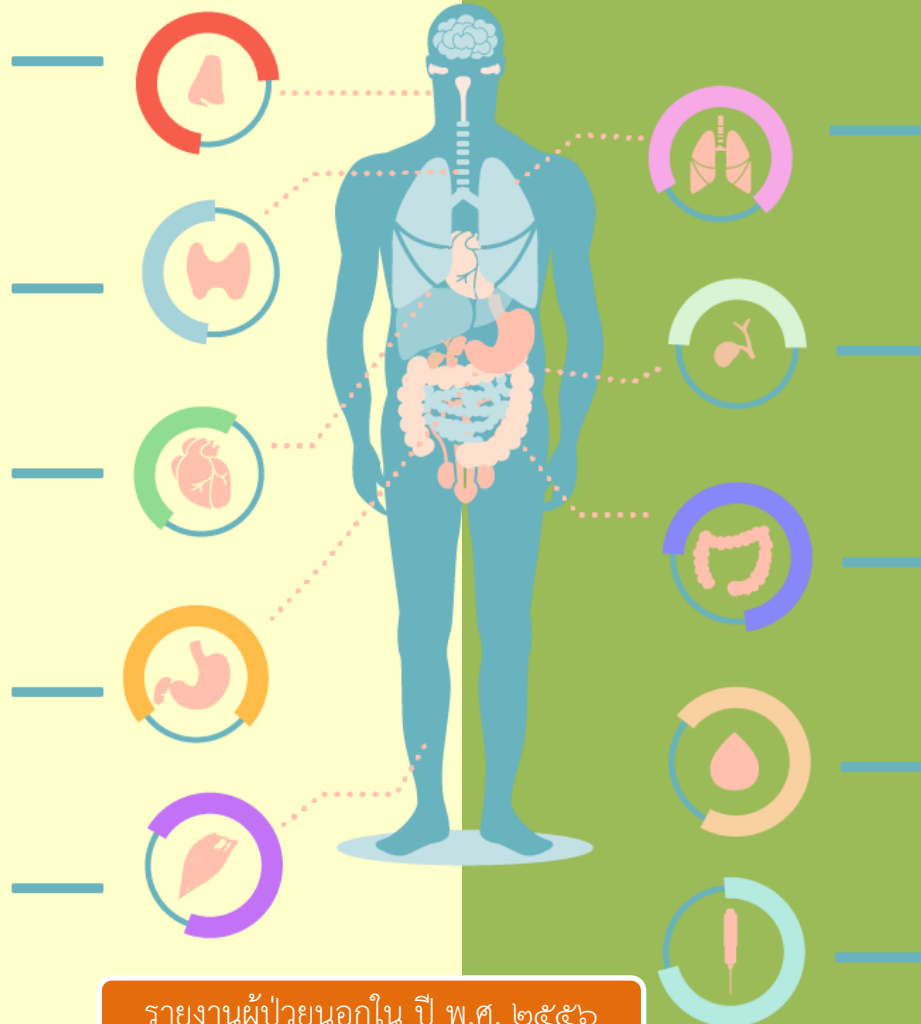
### โรคระบบย่อยอาหาร รวมโรค ในช่องปาก

อัตราการเจ็บป่วย ๓๒๖.๙๒

### โรคระบบกล้ามเนื้อ รวมโครงร่าง และเนื้อเยื่อ

อัตราการเจ็บป่วย ๓๕๑.๖๖

## สถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทย



## ผู้ป่วยใน

### โรคไข้หวัดใหญ่และปอดบวม

อัตราการเจ็บป่วย ๖๓๗.๗๕

### โรคไตวาย

อัตราการเจ็บป่วย ๘๐๖.๐๑

### โรคติดเชื้อที่ลำไส้

อัตราการเจ็บป่วย ๗๕๑.๙๑

### โรคโลหิตจางจากไขกระดูกฝ่อ และโรคโลหิตจางชนิดอื่น

อัตราการเจ็บป่วย ๘๙๕.๑๖

### โรคเบาหวาน

อัตราการเจ็บป่วย ๘๓๖.๙๘

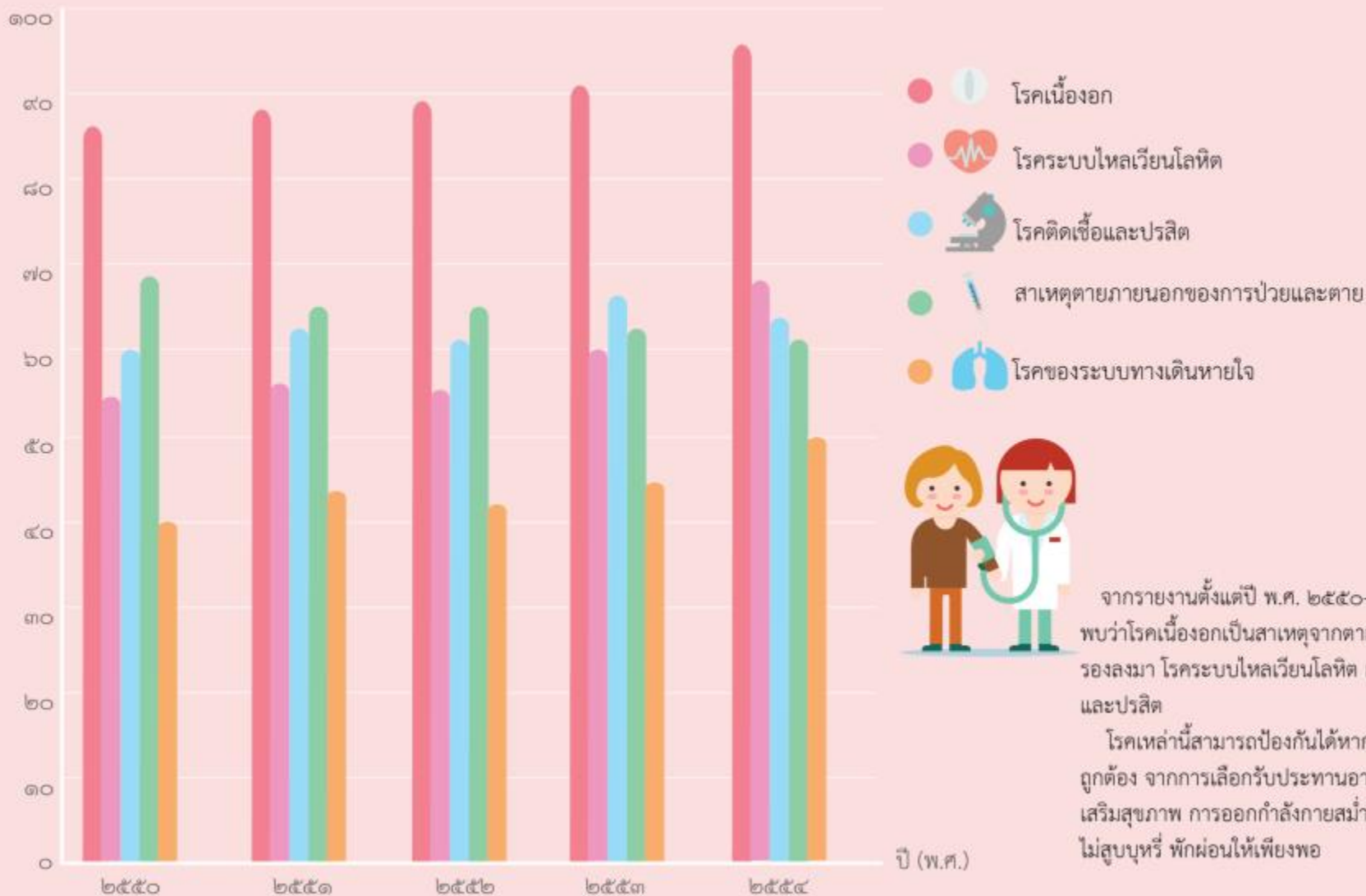
รายงานผู้ป่วยนอกใน ปี พ.ศ. ๒๕๕๖



# สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

แผนภูมิแสดงอัตราการตาย จำแนกตามสาเหตุที่สำคัญต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน

อัตรา (ร้อยละ)



จากรายงานตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔ พบว่าโรคมะเร็งเป็นสาเหตุจากตายอันดับหนึ่ง รองลงมา โรคระบบไหลเวียนโลหิต และโรคติดเชื้อและปรสิต

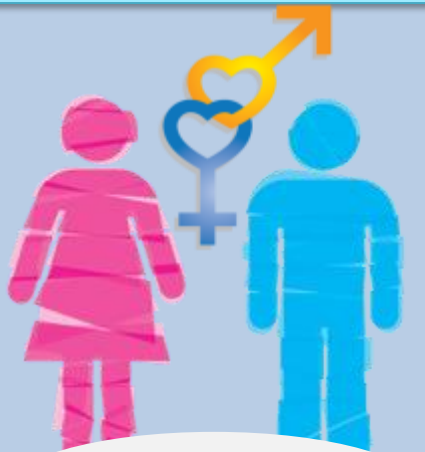
โรคเหล่านี้สามารถป้องกันได้หากปฏิบัติอย่างถูกต้อง จากการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ พักผ่อนให้เพียงพอ



# โรคติดต่อที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

โรคติดต่อเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยตั้งแต่อดีต และยังคงเป็นปัญหาที่สำคัญของสังคมไทย สาเหตุมาจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากสภาพทางสังคมที่เสื่อมลง

## โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



## โรคเอดส์



## โรคไข้หวัดนก



## โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์

เป็นโรคที่ติดต่อโดยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็โรค ผ่านการแลกเปลี่ยนสารคัดหลั่งของร่างกาย เช่น ของเหลวจากช่องคลอด น้ำอสุจิ สามารถส่งผลกระทบต่ออวัยวะร่างกายอื่นๆ ได้โดยจำแนกตามชนิดของเชื้อสาเหตุของโรค

### ชนิดของเชื้อ

### โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

เชื้อแบคทีเรีย

โรคหนองใน โรคซิฟิลิส โรคแผลริมอ่อน โรคติดเชื้อมาไมเดีย (Chlamydia)

เชื้อแบคทีเรีย

โรคเอดส์ โรคเริม โรคไวรัสตับอักเสบบี โรคหูดหงอนไก่ โรคหูดข้าวสุก

เชื้อแบคทีเรีย

การอักเสบของช่องคลอดและปากมดลูกที่เกิดจากเชื้อรา

เชื้อแบคทีเรีย

การอักเสบของช่องคลอดจากพยาธิหนอง การอักเสบจาก โលน หิด

### หลักการป้องกันโรคติดต่อจากเพศสัมพันธ์

- หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยด้วยการใช้ถุงยางอนามัย
- หลีกเลี่ยงสถานที่ หรือสิ่งกระตุ้นทางเพศ อันจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- ไม่มีพฤติกรรมสำส่อนทางเพศ
- หยุดความเชื่อที่ผิดว่า “มีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวไม่ทำให้เกิดโรค”





## โรคเอดส์

เป็นกลุ่มของโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส (HIV) ทำให้รับภูมิคุ้มกันในร่างกายบกพร่อง ไม่สามารถป้องกันอันตรายจากโรคติดเชื้ออื่นๆ หรือโรคเมะเร็งบางชนิด สามารถทราบได้ว่าติดเชื้อ HIV หรือไม่ โดยการตรวจแอนติบอดีต่อเชื้อ หลังจากได้รับเชื้อแล้วอาจใช้เวลาหลายปีจึงปรากฏอาการสุดท้าย มีความรุนแรงและทำให้เสียชีวิตลงได้



โบว์สีแดง สัญลักษณ์แห่งความหวังของวันเอดส์โลก (ตรงกับวันที่ ๑ ธันวาคมของทุกปี) ซึ่งได้แก่ ความหวังในการหาวัคซีนเพื่อรักษาโรคและเพื่อให้ผู้ติดเชื้อมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

## โรคไข้หวัดนก

โรคไข้หวัดใหญ่ชนิดสายพันธุ์ H5N1 เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสสามารถพบได้ในสัตว์ปีก และมักจะระบาดในช่วงฤดูหนาว โรคนี้จะส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจและการติดเชื้อในบริเวณอื่นๆ เป็นอันตรายต่อร่างกายอย่างมากจนถึงเสียชีวิตได้ เชื้อไข้หวัดนกจะติดต่อกันระหว่างสัตว์ปีก สามารถติดต่อสู่คนได้



การเลือกบริโภคไข่ที่ปรุงสุกช่วยป้องกันโรคไข้หวัดนกได้ เพราะเชื้อโรคต่างๆ ที่อาจปนเปื้อนมาจะถูกทำลายด้วยความร้อน



# โรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

## โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง เป็นผลของแรงดันเลือดต่อผนังของหลอดเลือดแดงสูงกว่าปกติ โดยทั่วไปคนปกติอยู่ที่ประมาณ ๑๒๐/๘๐ ถ้าความดันโลหิตมากกว่า ๑๔๐/๙๐ ถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

### สาเหตุ



การรับประทานยาบางชนิด  
ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาแก้ปวดไขข้อ



การตั้งครรภ์ โรคไต

โรคเนื้องอกในสมองหรือโรคเกี่ยวกับต่อหมวกไต



ภาวะที่ทำให้หัวใจทำงานหนัก  
มีไข้สูง ความเครียด ออกกำลังกายหนักเกินไป

### อาการ

โรคความดันโลหิตสูงจะยังไม่แสดงอาการใดๆ ออกมาในระยะแรกๆ แต่จะตรวจพบโดยบังเอิญ หากมีการตรวจวัดความดันโลหิต โรคนี้จึงเรียกว่า “มัจจุราชนิ่ง” และเมื่อเป็นระยะนานๆ จะมีอาการแทรกซ้อน เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบตัน หัวใจวาย อัมพาต

### แนวทางการป้องกัน



ตรวจสุขภาพประจำปี หรือทุกๆ ๖ เดือน



ควบคุมและรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัด อาหารประเภทไขมันสูง



หมั่นออกกำลังกายให้เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ



พักผ่อนให้เพียงพอและบริหารจัดการความเครียดให้ถูกวิธี





# โรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

## โรคหัวใจ

### สาเหตุ



ดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่



เครียดและพักผ่อนน้อย



อายุมากขึ้น



เป็นโรคเบาหวาน



### อาการ

เจ็บหน้าอก



ใจสั่น



หอบเหนื่อย ไม่ออกกำลังกาย



หน้ามืด ตาลาย มองเห็นภาพไม่ชัด



### แนวทางการป้องกัน



รับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ รับประทานอาหารไม่ให้มากเกินไป และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง

ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

ตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อป้องกันและรักษาโรคได้อย่างทันท่วงที



# โรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

## โรคเบาหวาน

เมื่อรับประทานอาหารจำพวกแป้งเข้าไป จะถูกแปรสภาพเป็นน้ำตาล แล้วดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด โดยมีฮอร์โมน “อินซูลิน” ผลิตจากตับอ่อน ทำหน้าที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ไม่ให้มีปริมาณมากเกินไป หากอินซูลินทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ ปริมาณน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และขับออกมาทางปัสสาวะ เรียกว่า “โรคเบาหวาน”



### อาการ

อาการของโรคเบาหวานที่พบได้บ่อยและเห็นได้ชัดเจน คือ ปัสสาวะบ่อยและปัสสาวะจำนวนมาก กระหายน้ำ ทำให้ต้องดื่มน้ำบ่อย ๆ กินจุ หิวบ่อยกว่าปกติ อ่อนเพลีย น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว เป็นแผลเรื้อรังรักษาหายยาก มีอาการคันตามผิวหนัง ตาพร่ามัว ชา หรือปวดแสบปวดร้อนตามบริเวณปลายนิ้ว

### แนวทางการป้องกัน



ลดอาหารจำพวกแป้ง  
น้ำตาล และไขมัน



หลีกเลี่ยงผลไม้ที่  
มีรสหวาน



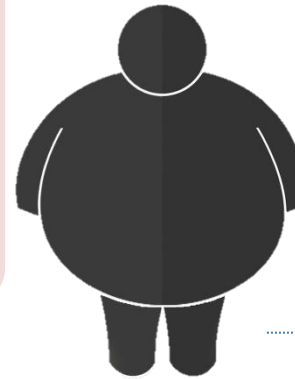
หมั่นออกกำลังกาย



หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา



ไม่ซื้อยารับประทานเอง



### สาเหตุ

ความอ้วน

กรรมพันธุ์

ขาดการออกกำลังกาย

ตับอ่อนมีการทำงานผิดปกติ



# โรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

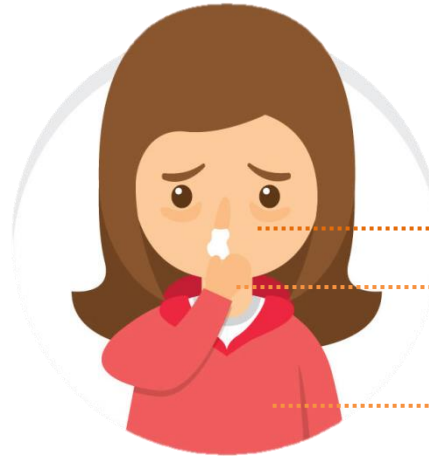
## โรคมะเร็ง

### ปัจจัยภายใน

- พันธุกรรม
- เชื้อชาติ
- เพศ
- อายุ
- ระดับฮอร์โมน
- ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

### ปัจจัยภายนอก

- สารเคมี
- การติดเชื้อ
- ภาวะขาดอาหาร



โรคมะเร็งระบบทางเดินหายใจ

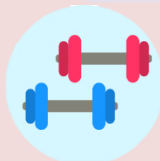
โรคมะเร็งผิวหนัง

โรคมะเร็งเต้านมในเพศหญิง

## แนวทางการป้องกัน



รับประทานอาหาร  
ที่มีประโยชน์



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ตรวจสุขภาพประจำปีสม่ำเสมอ



ตรวจสอบสัญญาณเตือนของ  
โรคมะเร็ง

