



หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ชื่อหลักสูตรโครงการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการเรียนรู้โรคภัยใกล้ตัว
จำนวน ๖ ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

การจัดทำหลักสูตรโครงการอบรมให้ความรู้ โครงการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการเรียนรู้ โรคภัยใกล้ตัว ได้จัดทำขึ้นตามนโยบายกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ได้ให้สถานศึกษาขับเคลื่อนการพัฒนาการศึกษาที่ยั่งยืนกิจกรรม เป็นการฝึกเตรียมความพร้อมให้มีทักษะความรู้ ให้กับประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ ควรส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักและเห็นความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกายโดยเน้น กิจกรรม ๓อ. อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย การจัดอบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพตนเอง หลักการออกกำลังกาย ที่เป็นการกระตุ้นให้ประชาชนมีความตระหนักตื่นตัว เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และมีความสุขสนุกสนาน ผ่อนคลาย ไม่จำเจ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ แล้วยังเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรครดดังกล่าวด้วย การกำหนดเนื้อหาและชั่วโมงในการเรียน หลักสูตรจะประกอบไปด้วยจำนวนชั่วโมงของเนื้อหาความรู้และการปฏิบัติเมื่อผู้เรียนเรียนจบหลักสูตรแล้วสามารถ นำความรู้ และทักษะไปประกอบอาชีพสร้างรายได้ รวมทั้งสามารถนำจำนวนชั่วโมงที่ได้เรียนไปเทียบโอน เป็นผลการเรียนในรายวิชาเลือกของสาระการประกอบอาชีพตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๑. หลักสูตรโครงการอบรมให้ความรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการเรียนรู้โรคภัยใกล้ตัว	๑
๑.๑ ความเป็นมา	๑
๑.๒ จุดประสงค์การเรียนรู้	๑
๑.๓ กลุ่มเป้าหมาย	๒
๑.๔ ระยะเวลา	๒
๑.๕ เนื้อหาหลักสูตร	๒
๑.๖ การจัดการเรียนรู้	๒
๑.๗ สื่อการเรียนรู้	๒
๑.๘ การวัดและประเมินผล	๓
๑.๙ การจบหลักสูตร	๓
๑.๑๐ เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร	๓
๑.๑๑ การเทียบโอน	๓
๒. โครงสร้างหลักสูตรโครงการอบรมให้ความรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการเรียนรู้โรคภัยใกล้ตัว	๔
ภาคผนวก	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๕
ใบความรู้หลักสูตรโครงการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการเรียนรู้โรคภัยใกล้ตัว	๖
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	๘
แบบทดสอบหลังเรียน	๙
เฉลยหลักสูตรโครงการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการเรียนรู้โรคภัยใกล้ตัว	๑๐

ชื่อหลักสูตร โครงการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการเรียนรู้โรคภัยใกล้ตัว

จำนวน ๓ ชั่วโมง

กลุ่ม การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

๑. ความเป็นมา

การส่งเสริมสุขภาพ เป็นมิติหนึ่งทางสุขภาพที่มีความสำคัญมากที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุข ในการส่งเสริมสุขภาพ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายมิติสุขภาพ เข้าใจหลักและวิธีปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง สถานการณ์ในปัจจุบันพบว่าปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างอาหารที่รับประทานและการออกกำลังกาย พบว่าคนไทยกินผักและผลไม้ต่ำกว่ามาตรฐาน ส่วนการกินน้ำตาลและไขมันมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่การเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายในกลุ่มอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปลดลง ปัจจุบันพบภาวะอ้วนและลงพุงมากขึ้นเรื่อย ๆ ประมาณว่าประชากรในประเทศไทยที่มีอายุมากกว่า ๓๕ ปีมีเส้นรอบพุงเกินเกณฑ์ที่กำหนดโดยพบว่าผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลง ทำให้ร่างกายอ่อนแอ และปัจจุบันปัญหาโรคไม่ติดต่อได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ๕ อันดับแรก ในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจและโรคอ้วนลงพุง ผู้ป่วยส่วนใหญ่พบในกลุ่มวัยแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุ จากการสอบถามพบว่าผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน ซึ่งถ้าประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็สามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้ ดังนั้นควรส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักและเห็นความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกายโดยเน้นกิจกรรม ๓๐. อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย การจัดอบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพตนเอง หลักการออกกำลังกาย ที่เป็นการกระตุ้นให้ประชาชนมีความตระหนักตื่นตัว เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และมีความสุขสนุกสนาน ไม่จำเจ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ แล้วยังเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรสดังกล่าวด้วย

จากสถานการณ์ในปัจจุบันประชาชนส่วนใหญ่ประสบกับปัญหาในการขาดความรู้ ความเข้าใจหลักการและวิธีปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ดำเนินการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน จึงได้จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตให้ความรู้เกี่ยวกับการฝึกอบรม การให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการและวิธีปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง จึงได้จัดทำหลักสูตร “การเรียนรู้โรคภัยใกล้ตัว”

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจถึงสถานการณ์ในปัจจุบันของสาเหตุและการเกิดโรคร้ายแรงโรคเรื้อรังต่างๆ

๒.๒ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้รู้จักการดูแลป้องกัน และหลีกเลี่ยงโรคร้ายแรงและโรคเรื้อรังได้

๒.๓ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายตระหนัก และเห็นความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกายโดยเน้นกิจกรรม ๓๐. อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

๔. ระยะเวลา

จำนวน ๖ ชั่วโมง

๔.๑ ภาคทฤษฎี ๔ ชั่วโมง

๔.๒ ภาคปฏิบัติ ๒ ชั่วโมง

๕. เนื้อหาของหลักสูตร

๕.๑ จิตวิทยาสร้างพฤติกรรม ที่พึงประสงค์ พบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และรู้สึกมีคุณค่า

๕.๒ ส่งเสริมการดูแลสุขภาพ ร่างกายและจิตใจ

๕.๓ การมีสุขภาพร่างกาย และจิตใจแข็งแรง

๕.๔ ทำไมคนวัยทำงานเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง

๕.๖ สัญญาณเตือนว่าโรคเรื้อรังกำลังถามหา

๕.๗ เลือกกินให้ห่างไกลโรค

๕.๘ ปรับตารางชีวิตทำงานเพื่อสุขภาพ

๕.๙ โรคประจำถิ่น

๕.๑๐ โรคไข้เลือด

๖. การจัดการกระบวนการเรียนรู้

วิธีจัดการกระบวนการเรียนรู้ ใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลาย ดังนี้

๖.๑. การบรรยาย (Lecture)

๖.๒ การระดมสมอง (Brainstorming)

๖.๓. การอภิปราย (Discussion Method)

๖.๔ การชมคลิปวิดีโอ การบรรยาย และการสาธิต

๗. สื่อการเรียนรู้

การจัดการกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตร มีการใช้สื่อการเรียนรู้ และแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทันสมัยและสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ได้แก่

๗.๑ ภาพประกอบการเรียนการสอน

๗.๒ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน

๗.๓ คลิปวิดีโอประกอบการบรรยาย

๘. การวัดและประเมินผล

การวัดผลประเมินผลหลักสูตร เป็นการตรวจสอบความก้าวหน้า โดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลและสารสนเทศ ที่แสดงการพัฒนาคำรู้ ความเข้าใจ ซึ่งสามารถประเมินได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

๘.๑ การสังเกต

๘.๒ การประเมินผลงาน/ชิ้นงาน

๙. การจบหลักสูตร

๙.๑ มีระยะเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๙.๒ มีผลการเรียนผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ตามเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้

๑) ภาคทฤษฎี สัดส่วนร้อยละ ๒๐

๒) ภาคปฏิบัติ สัดส่วนร้อยละ ๘๐

๑๐. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

๑๐.๑ หลักฐานการเข้าเรียนตลอดหลักสูตร

๑๐.๒ ทะเบียนคุมวุฒิบัตร

๑๐.๓ วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษาที่มีการจัดการเรียนรู้หลักสูตรโครงการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อทักษะชีวิตในการเรียนรู้โรคร้ายใกล้ตัว

๑๑. การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรโครงการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อทักษะชีวิตในการเรียนรู้โรคร้ายใกล้ตัว นี้สามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนรู้กับหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ หรืออื่นๆ ได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

โครงสร้างหลักสูตรโครงการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการเรียนรู้โรคภัยใกล้ตัว

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	สื่อการเรียนรู้	การจัดกระบวนการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
							ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.	โครงการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการเรียนรู้โรคภัยใกล้ตัว	๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจถึงสถานการณ์ในปัจจุบันของสาเหตุและการเกิดโรคร้ายแรงโรคเรื้อรังต่างๆ ๒. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้รู้จักการดูแลป้องกัน และหลีกเลี่ยงโรคร้ายแรงและโรคเรื้อรังได้ ๓. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายตระหนัก และเห็นความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกายโดยเน้นกิจกรรม ๓ อ. อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย	๑. จิตวิทยาสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ พบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และรู้สึกรับคุณค่า ๒. ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ ๓. การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรง ๔. ทำไมคนวัยทำงานเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง ๖. สัญญาณเตือนว่าโรคเรื้อรังกำลังถามหา ๗. เลือกกินให้ห่างไกลโรค ๘. ปรับตารางชีวิตทำงานเพื่อสุขภาพ ๙. โรคประจำถิ่น ๑๐. โรคไข้เลือด	ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ใช้สื่อที่หลากหลาย เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถานประกอบการ สื่อจริง และสื่อบุคคลในชุมชน แหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายทันสมัยและสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ได้แก่ ๑. ภาพประกอบการเรียนการสอน ๒. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน ๓. คลิปวิดีโอประกอบการบรรยาย ๔. ใบความรู้ ๕. แบบทดสอบก่อนเรียน/แบบทดสอบหลังเรียน	วิธีจัดกระบวนการเรียนรู้ ใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลาย ดังนี้ ๑. การบรรยาย (Lecture) ๒ การระดมสมอง (Brainstorming) ๓. การอภิปราย (Discussion Method) ๔ การชมคลิปวิดีโอ การบรรยาย และการสาธิต	การวัดผลประเมินผลหลักสูตร เป็นการตรวจสอบความก้าวหน้าโดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลและสารสนเทศที่แสดงการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ซึ่งสามารถประเมินได้ด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้ ๑. การสังเกต ๒. การประเมินผลงาน/ชิ้นงาน	๔	๒

แบบทดสอบก่อนเรียนหลักสูตรโครงการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการเรียนรู้โรคภัยใกล้ตัว

๑. ข้อใดคือหลักการป้องกันควบคุมโรค

- ก. กำจัดที่ต้นเหตุ
- ข. ตัดการถ่ายทอดโรค
- ค. สร้างเสริมความต้านทานให้กับผู้ที่เสี่ยงต่อโรคและภัย
- ง. ถูกทุกข้อ

๒. ข้อใดเป็นการป้องกันควบคุมโรคระดับชุมชน

- ก. การป้องกันควบคุมโรคหัวใจ
- ข. การป้องกันควบคุมโรคมะเร็ง
- ค. การป้องกันควบคุมโรคเบาหวาน
- ง. การป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออก

๓. ข้อใดคือระบบเฝ้าระวังทางระบาดวิทยาที่เป็นระบบเฝ้าระวังพิเศษ

- ก. การเฝ้าระวังโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
- ข. การเฝ้าระวังในการแข่งขันกีฬา
- ค. การเฝ้าระวังโรคอุจจาระร่วงอย่างแรง
- ง. ถูกทั้ง ก และ ค

๔. การป้องกันควบคุมโรคในระดับพื้นที่เป็นบทบาทหน้าที่ของหน่วยงานใด

- ก. ศูนย์สุขภาพชุมชน
- ข. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ
- ค. เทศบาลและ อบต. ในระดับพื้นที่ และ อบจ. ในระดับจังหวัด
- ง. ถูกทุกข้อ

๕. ข้อใดคือกลยุทธ์การป้องกันควบคุมโรค

- ก. มีเครือข่ายการเฝ้าระวังโรค
- ข. เผยแพร่ความรู้
- ค. สร้างความร่วมมือร่วม ทั้งภาครัฐ เอกชน และชุมชน
- ง. ถูกทุกข้อ

ใบความรู้

หลักสูตรโครงการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการเรียนรู้โรคภัยใกล้ตัว

“โรคภัยไข้เจ็บ” เป็นเรื่องที่ใครๆ ก็ไม่ปรารถนา เพราะเวลาที่เป็นแล้วจะเสียทั้งเวลา เสียทั้งเงินทองในการรักษา บางโรคอันตรายถึงกับชีวิตเลยก็ได้ โดยเฉพาะโรคที่อุบัติขึ้นใหม่ๆ ที่เป็นข่าวคราวใหญ่โต แต่ก็ก็ต้องพึงระวังโรคทั่วไปที่อาจเกิดขึ้นได้บ่อยๆ ในประชากรกลุ่มหนึ่ง หรือเรียกอีกชื่อว่า “โรคประจำถิ่น” เพราะนั่นก็อันตรายไม่แพ้กัน เริ่มจาก

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นการติดเชื้อทางเดินระบบหายใจ เชื้ออาจจะลามเข้าปอดทำให้เกิดปอดบวมได้อีก ซึ่งอาการที่พบคือ มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดตามตัวปวดกล้ามเนื้อมาก จะพบมากทุกอายุ โดยเฉพาะในเด็กจะพบมากเป็นพิเศษ แต่อัตราการเสียชีวิตมักจะพบมากในผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด ผู้ป่วยที่เป็นโรคไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่จะหายเอง หากมีอาการไม่มากอาจจะดูแลเองที่บ้าน แต่หากอาการไม่ดีขึ้นควรรีบพบแพทย์โดยด่วน

โรคปอดบวม คือภาวะปอดซึ่งเกิดการอักเสบ เมื่อเป็นปอดบวม จะมีหนอง และสารน้ำอย่างอื่นในถุงลม ทำให้ร่างกายขาด oxygen และอาจถึงแก่ชีวิตได้ โดยมีอาการน้ำมูกไหล จาม คัดจมูกนำมาก่อน บางรายอาจจะเริ่มด้วยไข้สูง หนาวสั่น หายใจหอบเหนื่อย อาจจะมีอาการเจ็บหน้าอกตำแหน่งที่เจ็บมักตรงกับบริเวณที่อักเสบ อาการไอในระยะแรกมีลักษณะไอแห้งๆ แต่ระยะต่อมาจะมีจำนวนเสมหะเพิ่มมากขึ้น เสมหะเหนียว ทางที่ดีควรพบแพทย์ น่าจะดีที่สุด

โรคหัดเป็นโรคไข่ออกผื่น พบบ่อยในเด็กเล็ก นับว่าเป็นโรคที่มีความสำคัญมากโรคหนึ่ง เพราะอาจมีโรคแทรกซ้อนทำให้ถึงเสียชีวิตได้ อาการเริ่มด้วยมีไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง ตาแฉะ และกลั้วแสง อาการต่างๆ จะมากขึ้นพร้อมกับไข้สูงขึ้น และจะสูงเต็มที่เมื่อมีผื่นขึ้นในวันที่ ๔ ของไข้ ลักษณะผื่นนูนแดง ติดกันเป็นปื้นๆ โดยจะขึ้นที่หน้า บริเวณซอกคอ ขอบผม แล้วแผ่กระจายไปตามลำตัว แขน ขา ผื่นที่ระยะแรกมีสีแดงจะมีสีเข้มขึ้น เป็นสีแดงคล้ำ หรือน้ำตาลแดงด้วย

โรคหัดเยอรมัน เป็นโรคติดต่อชนิดหนึ่ง ซึ่งมีอาการไข้และผื่นทั่วตัว ในเด็กส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง แต่เป็นโรคที่มีความสำคัญเพราะถ้าสตรีมีครรภ์เป็นโรคหัดเยอรมันในระยะ ๓-๔ เดือนแรก เชื้อไวรัสจะผ่านไปยังทารกในครรภ์ ทำให้เกิดความพิการทางหู ตา หัวใจ และสมอง โรคหัดเยอรมัน

โรคอีสุกอีใส เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโดยมีอาการที่สำคัญ คือ ผู้ป่วยจะมีตุ่มขึ้นทั่วไปตามร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณใบหน้าและลำคอ ในระยะแรกจะขึ้นเป็นผื่นคัน ตุ่มแดง ต่อมาจะกลายเป็นตุ่มใส และค่อยๆ เป็นตุ่มหนอง จากนั้นจะตกสะเก็ดและค่อยๆ หลุดกลายเป็นจุดดำหรือรอยแผลเป็นได้ โดยทั่วไปอาการของโรคอีสุกอีใสจะไม่รุนแรง เป็นเองหายเองได้ แต่จะพบมีอาการแทรกซ้อนจากแบคทีเรียได้ เช่น การติดเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนังทำให้กลายเป็นหนองและจะมีแผลเป็นตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณใบหน้า ปอดบวม สมองอักเสบ และเยื่อสมองอักเสบนอกจากนี้ในบางรายอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ถ้าเป็นโรคอีสุกอีใสแล้ว จำเป็นต้องดูแลรักษาตามอาการไข้และอาการทางผิวหนัง โดยให้ยาลดไข้ ทำความสะอาดผิวหนังและให้ยาทาแก้คัน นอกจากนี้อาจมีอาการให้ยาเพื่อยับยั้งการเจริญของ เชื้อไวรัสร่วมด้วย ทางที่ดีผู้ป่วยควรอยู่ในความดูแลของแพทย์

โรคอุจจาระร่วง เกิดจากเชื้อโรคต่างๆ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว และหนอนพยาธิ สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไป อาการป่วยที่เรียกว่าโรคอุจจาระร่วงนั้น คือ การถ่ายอุจจาระเหลวมากกว่า ๓ ครั้ง ต่อวัน หรือถ่ายเป็นน้ำหรือเป็นมูกปนเลือด แม้เพียง ๑ ครั้งต่อวัน หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องรวดเร็วร่างกายจะสูญเสียน้ำ และเกลือแร่ ผู้ป่วยจะอยู่ในภาวะช็อค หมดสติ เนื่องจากเสียน้ำ อาการเหล่านี้เกิดขึ้นรวดเร็ว สำหรับในรายที่มีอาการรุนแรงมาก อาจถึงแก่ความตาย ถ้าไม่ได้รับการรักษาทันเวลาที่

โรคที่กล่าวมานี้ดูเหมือนจะเป็นโรคปกติที่ใครๆ อาจมองข้าม แต่ทั้งหมดนี้หากมีอาการรุนแรงอาจถึงแก่ชีวิตได้ทั้งสิ้น โดยกลุ่มเสี่ยงที่จำเป็นต้องระมัดระวังเป็นอย่างยิ่งจะมี ๓ กลุ่มด้วยกัน ได้แก่ กลุ่มเด็กที่อายุต่ำกว่า ๕ ปี ผู้สูงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคทางเดินหายใจ จำเป็นต้องดูแลอย่างใกล้ชิดในช่วงนี้

เห็นแล้วว่า ไม่ว่าโรคใดๆ ก็ต้องระวังด้วยกันทั้งสิ้น ไม่ว่าจะโรคอุบัติใหม่หรือโรคเก่าๆ เพราะถ้าประมาทก็เสี่ยงต่อชีวิตได้ด้วยกันทั้งสิ้น ทางที่ดีเราควรหมั่นดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ ดังคำที่ว่า “สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง”

ทำไมคนวัยทำงานเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง

ความน่ากลัวของโรคเรื้อรังอย่างหนึ่งคือมันไม่ได้แสดงอาการให้เห็นในทันที แต่จะค่อย ๆ สะสมไปเรื่อย ๆ ทำให้คนส่วนใหญ่ไม่เกิดความตระหนักต่อสุขภาพของตัวเอง เข้าทำนอง "ไม่เห็นโลงศพ ไม่หลั่งน้ำตา" โดยเฉพาะคนวัยทำงานซึ่งร่างกายยังแข็งแรง จึงมักละเลยการใส่ใจดูแลสุขภาพ ประกอบกับพฤติกรรมในชีวิตที่ให้ความสำคัญกับการทำงาน ใช้ชีวิตเร่งรีบ พฤติกรรมการบริโภค การไม่พักผ่อนให้เพียงพอ มีความเสี่ยงต่อปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคเสมอ เช่น เกิดความเครียดจากการทำงาน การดื่มสุรา สูบบุหรี่ การรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณภาพและมีรสหวาน มัน เค็มอยู่เสมอๆ เป็นต้น ขณะเดียวกันยังมีความเครียดหรือความเข้าใจผิดบางอย่างประกอบด้วย เช่น คนทำงานสูบบุหรี่แล้วดูแลวิตามินเสริมช่วยสุขภาพได้ คิดว่าอาหารสะดวกซื้อมีคุณค่าเหมือนอาหารปรุงสด สุขภาพดีหาซื้อได้ตามสถาบันความงามหรือฟิตเนส หรือแม้แต่คิดว่ากลุ่มโรคเรื้อรังเป็นโรคของคนแก่และคนรวยที่ไม่สามารถป้องกันได้ ตัวอย่างกลุ่มอาชีพที่มีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น นักคิด ครีเอทีฟ คนทำงานสายออกแบบและโฆษณา ผู้คนในสายอาชีพนี้มักมีอาการปวดหัวบ่อย ๆ มีปัญหาเกี่ยวกับตับหรือไต บางรายเกิดโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงตามมา สาเหตุเกิดจากการใช้ความคิดมาก เครียดสะสม งานเร่งรีบและการแข่งขันสูง งานเยอะ แต่เวลาพักผ่อนน้อย กินและนอนไม่เป็นเวลา คลายเครียดด้วยปาร์ตี้ ดื่มสังสรรค์ พนักงานออฟฟิศทั่วไป พนักงานการเงินและบัญชี คนกลุ่มนี้คิดและเกี่ยวข้องกับเอกสารเป็นส่วนใหญ่เกิดความเครียดได้ง่าย และต้องนั่งทำงานอยู่กับที่จึงอาจทำให้เกิดโรคอ้วนลงพุงได้ สาเหตุของโรคเกิดจากนั่งทำงานอยู่กับโต๊ะ ร่างกายไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว นั่งทำงานไม่ถูกท่า ต้องใช้ความเร่งรีบในการทำงาน ทำงานจนลืมเวลา ทำงานเหนื่อยจนไม่อยากออกกำลังกาย คลายเครียดด้วยการกินนอกจากนี้ยังมีกลุ่มผู้ใช้แรงงาน คนกลุ่มนี้มักทำงานหนักตลอดทั้งวัน ตั้งแต่เช้าจรดค่ำ มีคุณภาพชีวิตไม่ค่อยดี เสี่ยงต่อการเกิดโรคเมื่อยล้าและโรคถุงลมโป่งพอง เนื่องจากพักผ่อนน้อย ใช้ร่างกายหนักเกินความจำเป็น ร่างกายตึงเครียดไม่ผ่อนคลาย ทำงานในที่ ๆ มีมลพิษ คลายเครียดด้วยการสูบบุหรี่ หรือดื่มแอลกอฮอล์เป็นปริมาณมาก

สัญญาณเตือนว่าโรคเรื้อรังกำลังถามหา

หากท่านอยู่ในวัยทำงาน ลองสังเกตความผิดปกติเล็ก ๆ น้อย ๆ ของร่างกายตัวเองดู อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณบ่งบอกว่าร่างกายกำลังมีปัญหาแล้ว เช่น อายุ ๓๐ แต่เหนื่อยง่าย แค่นอนหรือขึ้นบันได เป็นสัญญาณเตือนโรคความดันโลหิตสูง เจ็บแน่นหน้าอกข้างซ้ายเวลาออกกำลังกายหรือใช้แรง เป็นสัญญาณของโรคหัวใจหรือโรคความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นผิดปกติ เป็นสัญญาณเตือนโรคหัวใจ เป็นผลแล้วหาหายาก

ขาหรือเท้าเกิดอาการบวมโดยไม่รู้ตัว ปัสสาวะเป็นฟอง สายตาพร่ามัวบ่อย ๆ เหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนของโรคเบาหวานนอกจากนี้ หากมีอาการชา แขนขารู้สึกอ่อนแรง ก็เป็นสัญญาณเตือนโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ การถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะต่างไปจากเดิม เป็นสัญญาณเตือนโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เป็นสัญญาณของโรคถุงลมโป่งพอง เคยเป็นลมหมดสติแบบไม่รู้ตัวหรือปากเบี้ยว พูดลำบาก เป็นสัญญาณเตือนโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ และผู้หญิงมีรอบเดือนเกิน ๓๒ วัน ส่วนผู้ชายเกิน ๓๖ วัน เป็นสัญญาณเตือนโรคอ้วนลงพุง หากมีอาการเหล่านี้พบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ หรือแม้ยังไม่มีอาการก็ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเพื่อป้องกันไว้ก่อน

เลือกกินให้ห่างไกลโรค

โรคเรื้อรังส่วนใหญ่เป็นผลมาจากตัวเราทั้งสิ้น ดังนั้น ต้องปรับพฤติกรรมชีวิตเพื่อลดความเสี่ยงเริ่มจากการรับประทานอาหาร น้ำ ผัก ผลไม้ สามสิ่งนี้สำคัญต่อชีวิตประจำวัน ดื่มน้ำให้ได้วันละ ๖-๘ แก้วต่อวัน เลือกทานอาหารโดยให้มีผักหลากสีในสัดส่วนผัก ๒ ส่วน เนื้อสัตว์และข้าวอย่างละ ๑ ส่วน และผลไม้ตบท้ายอย่าให้ขาด มีข้อควรระวังคือหากกินสลัดผักสด ควรเลือกน้ำสลัดที่ทำจากน้ำส้มสายชู/แอปเปิลไซเดอร์ หรือน้ำสลัดแบบครีมชนิดไขมันต่ำ เพราะน้ำสลัดครีมมีส่วนผสมของน้ำมันพืชเป็นหลัก ซึ่งมีปริมาณไขมันและน้ำตาลสูง นอกจากนี้แล้วจะต้องทานอาหารประเภททอดน้อย ๆ เช่น ไก่ทอด กุ้งทอด ลูกชิ้นทอด และหลีกเลี่ยงร้านที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ รับประทานถั่ว ธัญพืช อาหารบำรุงสมองระหว่างวัน เช่น เมล็ดดอกทานตะวัน เมล็ดงา เมล็ดแฟลกซ์ที่มีทั้งโปรตีนสูง ไขมันดี และวิตามินเอสูง รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเพิ่มสารอาหารกระตุ้นสมอง

ขณะเดียวกันควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มน้ำตาลสูง เพราะมักมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบมากถึง ๑๐-๑๕% หรือประมาณ ๕-๑๐ ช้อนชาใน ๑ ขวด ซึ่งมากเกินไปเกณฑ์การบริโภคน้ำตาลต่อวัน รวมทั้งให้ระวังเครื่องดื่มโฆษณาชวนเชื่อ เช่น กาบา กรดอะมิโน เปปไทด์คอลลาเจน หรือกลูตาไทโอน สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่เราต่างคุ้นหูการอ้างถึงประโยชน์ในเชิงสมอง สุขภาพ ความงาม รวมไปถึงสมรรถนะทางกาย จึงไม่ควรหลงเชื่อเลือกซื้อเครื่องดื่มประเภทนี้

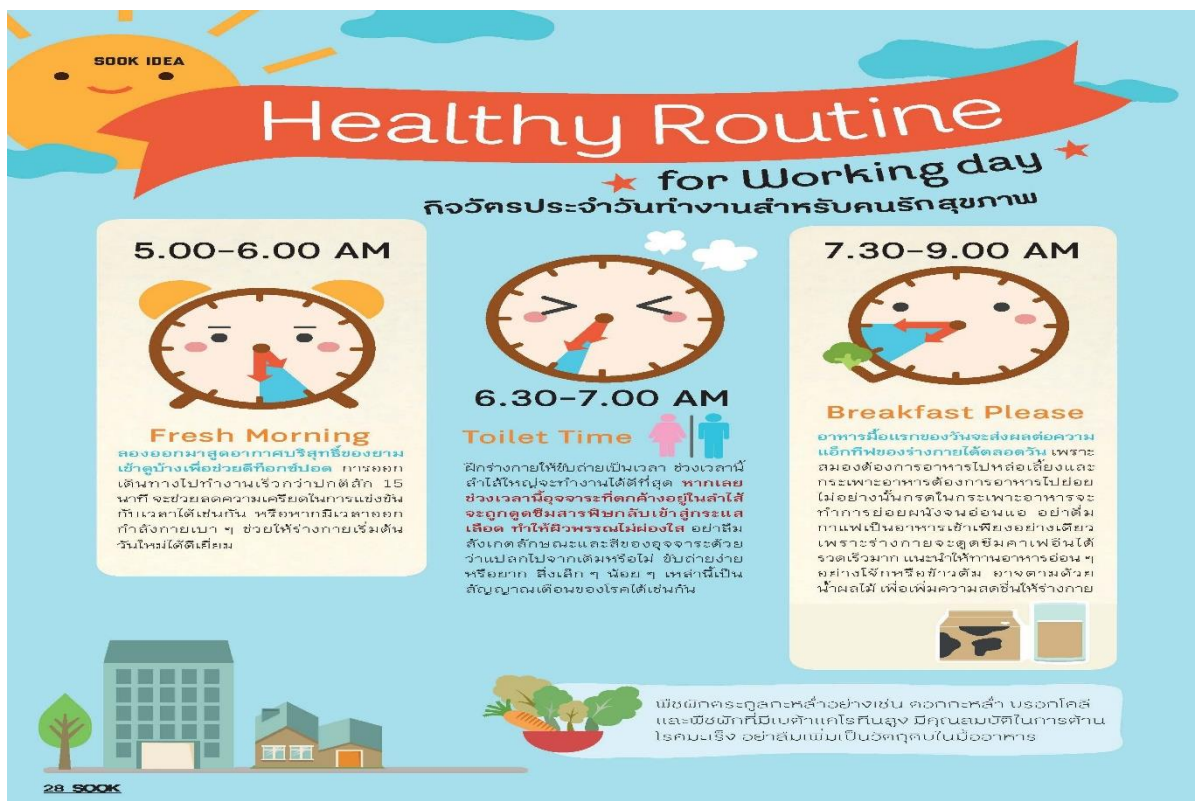
ข้อควรทราบอีกประการมักพบว่าเครื่องดื่มที่คนวัยทำงานนิยมดื่มจะมีปริมาณน้ำตาลมากกว่าเกณฑ์การบริโภคน้ำตาลต่อวันทั้งสิ้น (๖ ช้อนชา/วัน) โดยในน้ำอัดลม ๔๕๐ มิลลิลิตร (มล.) มีน้ำตาล ๑๐.๗๕ ช้อนชา เครื่องดื่มชาเขียว ๕๐๐ มล. มีน้ำตาล ๑๔.๕ ช้อนชา ชานมไข่มุก ๓๕๐ มล. มีน้ำตาล ๑๑.๒๕ ช้อนชา และกาแฟสด ๔๗๕ มล. มีน้ำตาล ๑๐.๕ ช้อนชา การบริโภคเครื่องดื่มเหล่านี้เป็นประจำย่อมไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ดังนั้นควรดื่มน้ำผลไม้เป็นทางเลือกที่ดีกว่า และควรเป็นน้ำผลไม้แบบคั้นสดจะดีที่สุด เพราะน้ำผลไม้สำเร็จรูปบรรจุกล่อง แคขนาด ๓๐๐ มล. ก็มีปริมาณน้ำตาลสูง ๗-๘ ช้อนชา ส่วนคอกาแฟหรือชา ควรเลือกดื่มกาแฟดำหรือชาที่ไม่ใส่น้ำตาล หรือนมข้นหวาน นมข้นจืด ครีมเทียม และวิปปิ้งครีม โดยอาจเติมนมสด ครีมเทียมชนิดไขมันต่ำ หรือนมสดพรมันเนยได้ และไม่ควรมีกาแฟเกิน ๒ แก้วต่อวันเพื่อไม่ให้ร่างกายได้รับกาเฟอีนมากเกินไป

ปรับตารางชีวิตทำงานเพื่อสุขภาพ

การตื่นในช่วงเวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. และลองสูดอากาศยามเช้าดูบ้างจะช่วยดีที่ออกซ์ปอด ออกเดินทางไปทำงานเร็วกว่าปกติสัก ๑๕ นาที จะช่วยลดความเครียดในการแข่งขันกับเวลาได้ หรือหากมีเวลาออกกำลังกายเบา ๆ ช่วยให้ร่างกายเริ่มต้นวันใหม่ได้ดีเยี่ยม

เวลา ๐๖.๓๐-๐๗.๐๐ น. ฝึกร่างกายให้ขยับายเป็นเวลา ช่วงเวลานี้ถ้าได้ให้ร่างกายทำงานได้ดีที่สุด หากเลยช่วงเวลานี้อุจจาระที่ตกค้างอยู่ในลำไส้จะถูกดูดซึมสารพิษกลับเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้ผิวพรรณไม่ผ่องใส

เวลา ๐๗.๓๐-๐๙.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาเช้า อาหารมื้อแรกของวันจะส่งผลต่อความตื่นตัวของร่างกายได้ตลอดวัน เพราะสมองต้องการอาหารไปหล่อเลี้ยงและกระเพาะอาหารต้องการอาหารไปย่อย ไม่อย่างนั้นกรดในกระเพาะอาหารจะทำการย่อยผนังจนอ่อนแอ อย่าดื่มกาแฟเป็นอาหารเช้าเพียงอย่างเดียวเพราะร่างกายจะดูดซึมคาเฟอีนได้รวดเร็วมาก แนะนำให้ทานอาหารอ่อน ๆ อย่างเช่น โจ๊กหรือข้าวต้ม อาจตามด้วยน้ำผลไม้เพื่อเพิ่มความสดชื่นให้ร่างกาย



เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๓๐ น. เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ ไม่อยู่ในท่าเดิมนานจนเกินไป ขยับยืดเส้นยืดสายบ้าง คิวว่าท่านั่งในการทำงาน ลักษณะหลังพนักเก้าอี้ที่นั่ง การวางเท้าถูกต้องหรือไม่ อย่าลืมพักและบำบัดสายตาด้วยการมองหาสีเขียวของต้นไม้ใบหญ้าดูบ้าง กรอกสายตาไปมาซ้ายและขวาเพื่อเป็นการบริหารดวงตาด้วย

เวลา ๑๑.๓๐ -๑๓.๐๐ น. หลีกเลี้ยงฟาสต์ฟูดและอาหารสำเร็จรูปที่อุ่นด้วยไมโครเวฟ ควรเลือกอาหารที่ปรุงสดใหม่เสมอ และมีสารอาหารครบ ๕ หมู่ รวมทั้งควรลด ละ เลิกอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม และเผ็ด เลี่ยงเครื่องดื่มรสจัด ไม่ว่าจะเป็นชาเย็น กาแฟเย็น นมเย็น เพราะอุดมไปด้วยน้ำตาลและไขมันทำให้อ้วนลงพุง นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง และขนมกรุบกรอบที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายด้วย

เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. สิ่งทีหลายคนนิยมทำหลังพักกลางวันคือ การสูบบุหรี่ ดังนั้นหากรู้สึกริษยาอยากสูบบุหรี่ ลองคิดถึงผลไม้มี่มีความกรุบกรอบ อย่างเช่น ฝรั่ง นอกจากนี้ การทำงานที่เคร่งเครียดอาจส่งผลให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ง่าย หากมีความเครียดเกิดขึ้นให้ระงับความเครียดนั้นโดยเร็ว คงความสมดุลความรู้สึกของจิตใจ การยิ้มและหัวเราะบ่อย ๆ ในระหว่างวันจะช่วยลดความเครียดได้

เวลา ๑๗.๐๐-๑๙.๐๐ น. เวลาหลังเลิกงานควรเป็นเวลาที่ดีใจและร่างกายได้รับความผ่อนคลาย ควรหากิจกรรมต่าง ๆ ทำ เช่น ออกกำลังกาย การพูดคุยทำกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ร่วมกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนฝูง แต่ขอให้ทุกกิจกรรมห่างไกลแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์จะทำลายการทำงานของตับ ทำให้อ้วนลงพุงได้ง่าย และอาจพัฒนากลายเป็นโรคความดันโลหิตสูงและมะเร็งตับได้ ทางที่ดีกิจกรรมหลังเลิกงานควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ ที่ทำก่อนอาหารเย็น และเตรียมตัวเข้านอนแต่หัวค่ำเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างแท้จริง

แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ – สกุล.....

หลักสูตร..... กลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

ประเด็นที่ประเมิน	คะแนนประเมิน (๑๐ คะแนน)
๑. ความรู้ความเข้าใจเนื้อหาสาระ (๒๐ คะแนน)	
๑.๑ ทดสอบความรู้ความเข้าใจ	
๑.๒ สอบถามความรู้ความเข้าใจ	
๒. ทักษะการปฏิบัติ (๔๐ คะแนน)	
๒.๑ สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม	
๒.๒ ประเมินโดยให้สาธิต	
๒.๓ แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ	
๒.๔ ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม	
๓. คุณภาพผลงาน ผลการปฏิบัติ	
๓.๑ สังเกตผลงาน	
๓.๒ ตรวจสอบผลงาน	
๓.๓ มีความคิดสร้างสรรค์	
๓.๔ ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่	
รวมคะแนน (๑๐๐ คะแนน)	

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร
- ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร

ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะผ่านเกณฑ์

การประเมิน

ลงชื่อ

วิทยากร

(

)

แบบทดสอบหลังเรียนหลักสูตรโครงการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการเรียนรู้โรคภัยใกล้ตัว

๑. ข้อใดคือหลักการป้องกันควบคุมโรค

- ก. กำจัดที่ต้นเหตุ
- ข. ตัดการถ่ายทอดโรค
- ค. สร้างเสริมความต้านทานให้กับผู้ที่เสี่ยงต่อโรคและภัย
- ง. ถูกทุกข้อ

๒. ข้อใดเป็นการป้องกันควบคุมโรคระดับชุมชน

- ก. การป้องกันควบคุมโรคหัวใจ
- ข. การป้องกันควบคุมโรคมะเร็ง
- ค. การป้องกันควบคุมโรคเบาหวาน
- ง. การป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออก

๓. ข้อใดคือระบบเฝ้าระวังทางระบาดวิทยาที่เป็นระบบเฝ้าระวังพิเศษ

- ก. การเฝ้าระวังโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
- ข. การเฝ้าระวังในการแข่งขันกีฬา
- ค. การเฝ้าระวังโรคอุจจาระร่วงอย่างแรง
- ง. ถูกทั้ง ก และ ค

๔. การป้องกันควบคุมโรคในระดับพื้นที่เป็นบทบาทหน้าที่ของหน่วยงานใด

- ก. ศูนย์สุขภาพชุมชน
- ข. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ
- ค. เทศบาลและ อบต. ในระดับพื้นที่ และ อบจ. ในระดับจังหวัด
- ง. ถูกทุกข้อ

๕. ข้อใดคือกลยุทธ์การป้องกันควบคุมโรค

- ก. มีเครือข่ายการเฝ้าระวังโรค
- ข. เผยแพร่ความรู้
- ค. สร้างความมีส่วนร่วม ทั้งภาครัฐ เอกชน และชุมชน
- ง. ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบทดสอบหลักสูตรโครงการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการเรียนรู้โรคภัยใกล้ตัว

๑. ง.

๒. ง.

๓. ค.

๔. ค.

๕. ง.