

คำแนะนำ



๑. ให้นักเรียนอ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ให้เข้าใจก่อน
๒. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนเพื่อวัดความรู้พื้นฐานก่อนที่จะเรียนด้วยบทเรียนโปรแกรม
๓. บทเรียนโปรแกรมชุดที่ ๑ เรื่อง อยู่อย่างพอเพียง ไร่โรคา ในอาเซียน ความยาวทั้งหมด ๘ กรอบ ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาความรู้ที่ละกรอบ
๔. บทเรียนในแต่ละกรอบเป็นลักษณะการให้ความรู้และจะมีคำถามอยู่ท้ายกรอบและมีเฉลยอยู่บนกรอบถัดไป นักเรียนอ่านแล้วให้เขียนคำตอบลงในกระดาษคำตอบที่ครูเตรียมไว้ให้ และห้ามขีดเขียนข้อความใดๆลงในบทเรียน เมื่อตอบแล้วให้ดูเฉลยได้ในกรอบถัดไป นักเรียนก็จะทราบว่าเราตอบถูกต้องหรือไม่และบันทึกคะแนน
๕. อย่าดูเฉลยก่อนเขียนคำตอบนักเรียนต้องมีความซื่อสัตย์ในตนเอง ถ้าหากยังไม่เข้าใจอย่าท้อใจต้องลองศึกษาใหม่อีกครั้งหรือสอบถามครู
๖. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อดูว่านักเรียนเข้าใจเรื่องที่เรียนมากน้อยเพียงใดและเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในบทเรียนโปรแกรมเรื่องนี้

มาอ่านคำแนะนำให้เข้าใจก่อนนะนักเรียน





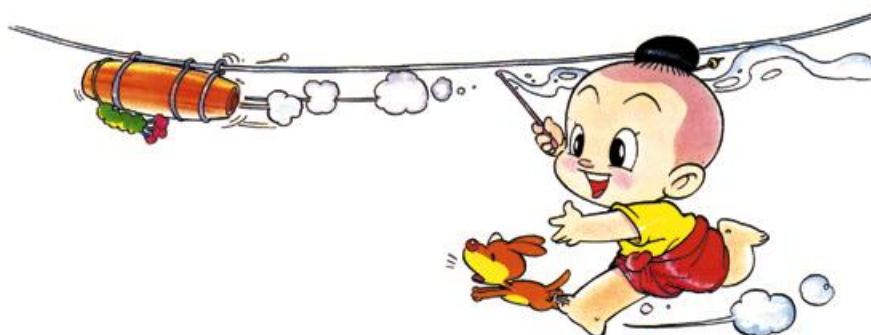
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ
การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของ
คนไทย

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความหมายของคำว่าโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อได้
๒. อธิบายสถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบันได้
๓. เสนอแนวทางในการป้องกันโรคซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญ ๆ ของการเจ็บป่วย
และการตายของคนไทยได้
๔. นักเรียนแสดงออกถึงทักษะกระบวนการกลุ่ม มีความร่วมมือ
ความตั้งใจในการทำงาน การแสดงความคิดเห็น การรับฟังความคิดเห็น
และร่วมปรับปรุงผลงาน



แบบทดสอบวัดความรู้พื้นฐานก่อนเรียน

ชุดที่ ๑ เรื่อง อยู่อย่างพอเพียง ไร้โรคา ในอาเซียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โรคและการป้องกันตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

สู่ประชาคมอาเซียนในศตวรรษที่ ๒๑ รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับหัวข้อที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด

๑. ข้อใดเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม
 - ก. เกิดความเครียด
 - ข. ขาดการออกกำลังกาย
 - ค. บริโภคอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมี
 - ง. ถูกทุกข้อ
๒. ข้อใดเป็นสาเหตุของโรคของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
 - ก. ฐานะของคนไทยดีขึ้น
 - ข. คนไทยได้อาศัยกินดีมากขึ้น
 - ค. รูปแบบวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป
 - ง. เกิดจากวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป
๓. อาหารที่มีไขมันมาก เป็นอาหารประเภทใด
 - ก. อาหารประเภทต้ม
 - ข. อาหารประเภทนึ่ง ย่าง
 - ค. อาหารประเภทยำต่าง ๆ
 - ง. อาหารจำพวกทอด เนื้อสัตว์ติดมัน
๔. ข้อใดเป็นผลกระทบของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของประชากรจากโรคต่าง ๆ
 - ก. ขาดดุลทางการค้า
 - ข. ขาดกำลังคนในการพัฒนาประเทศชาติ
 - ค. เกิดปัญหาอาชญากรรมในสังคมเมืองมากขึ้น
 - ง. บุคลากรทางการแพทย์ต้องทำงานหนักมากขึ้น

๕. ข้อใด ไม่ใช่ พฤติกรรมสุขภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพ
 - ก. ชีวพัฒน์ออกกำลังกายเป็นประจำ
 - ข. อารีย์ ลดน้ำหนักโดยใช้ยาลดความอ้วน
 - ค. วริศรา ลดน้ำหนักโดยลดปริมาณของอาหาร
 - ง. นายสมชาย พบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
๖. ข้อใดเป็นการสร้างพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ดี
 - ก. ทุกคนจะต้องรับประทานอาหารให้ได้มากทุกมื้อ
 - ข. นารี จะนอนหลับเพื่อพักผ่อน วันละ ๕-๖ ชั่วโมง
 - ค. สударัตน์ จะไปพบแพทย์เมื่อเกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นมา
 - ง. ครอบครัวของสมศักดิ์ มักจะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
๗. กิจกรรมใดที่ช่วยส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรง
 - ก. มาลีเย็บผ้า
 - ข. นารีรดน้ำรดผ้า
 - ค. แดงอ่านหนังสือเตรียมสอบ
 - ง. นัฐศักดิ์และชมภูเล่นแบดมินตัน
๘. โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นั้น เราสามารถป้องกันได้หรือไม่อย่างไร
 - ก. ได้ ถ้าเราเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้องและถูกวิธี
 - ข. ได้ ถ้ารัฐบาลทุ่มงบประมาณแต่ละปี สนับสนุนในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ
 - ค. ไม่ได้ เพราะปัจจุบันมีโรคใหม่ ๆ เกิดเพิ่มขึ้น
 - ง. ไม่ได้ เพราะ คนที่ป่วยนั้นส่วนใหญ่ป้องกันตนเองอยู่แล้ว
๙. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพข้อใด ไม่ถูกต้อง
 - ก. การป้องกันดีกว่าแก้
 - ข. โรคภัยไข้เจ็บเป็นเรื่องโชคชะตา
 - ค. การสร้างเสริมสุขภาพดีกว่ารักษาพยาบาล
 - ง. สุขภาพดีมีได้ทุกคนเป็นหน้าที่ของตนเองที่จะดูแลเอาใจใส่
๑๐. บุคคลใดที่มีการออกกำลังกายแบบสะสม
 - ก. สุจิตนา ออกกำลังกายทุกวันวันละ ๓๐ นาที
 - ข. สมศรี ออกกำลังกายวันเว้นวัน วันละ ๓๐ นาที
 - ค. สุริย์ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอครั้งละเล็กน้อย
 - ง. แดงและดำ ออกกำลังกายวันละหลาย ๆ ครั้ง รวมได้ ๓๐ นาที



ความหมายของโรคติดต่อและไม่ติดต่อ



โรคติดต่อ คือ โรคที่สามารถติดต่อและแพร่กระจายไปยังบุคคลอื่นได้ โดยมีเชื้อโรคต่าง ๆ เป็นสาเหตุของโรค ได้แก่ โรคเอดส์ โรคไข้เลือดออก โรคไข้หวัดนก วัณโรค แม้ว่าเชื้อโรคจะเป็นสาเหตุหลักแต่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของมนุษย์ก็เป็นปัจจัยร่วมที่สำคัญ

โรคไม่ติดต่อ หมายถึง โรคที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกายและพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง โรคไม่ติดต่อไม่สามารถติดต่อไปยังบุคคลอื่นได้ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง

๑. โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

การเจ็บป่วยและการตายของประชาชนนับเป็นตัวชี้วัดถึงสภาวะสุขภาพที่สำคัญของประชาชนในประเทศ ทั้งยังชี้ให้เห็นถึงสภาพเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา คุณภาพของการบริการทางการแพทย์และความสุขของประชาชนภายในประเทศอีกด้วย

ในอดีตสาเหตุการเจ็บป่วยหรือการตายของคนไทยส่วนใหญ่เกิดจากโรคติดต่อ แต่เนื่องจากสภาพแวดล้อมและพฤติกรรมดำรงชีวิตที่เปลี่ยนไปในปัจจุบัน ส่งผลให้ผู้คนขาดการดูแลสุขภาพมากขึ้น จึงเป็นต้นเหตุนำไปสู่โรคอื่น ๆ อีกมากมาย โดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อหรือโรคเรื้อรัง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยปัจจุบัน



คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

๑. ข้อใดเป็นโรคติดต่อ

- ก. โรคมะเร็ง
- ข. โรคไขหวัด
- ค. โรคเบาหวาน
- ง. โรคกระเพาะอาหาร

๒. วิธีการใดสามารถป้องกันโรคติดต่อได้ดีที่สุด

- ก. นางสุนีย์ พักผ่อนอย่างเพียงพอ
- ข. นางสาวรัตน์กินอาหารที่มีประโยชน์
- ค. นายนภดล ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ง. ลัดดา รักษาสุขภาพของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ

๓. สภาพการณ์ใดที่ทำให้เกิดโรคติดต่อได้ง่ายที่สุด

- ก. ร่างกายอ่อนแอ เชื่อโรครุนแรง
- ข. ร่างกายอ่อนแอ เชื่อโรครุนแรง สิ่งแวดล้อมดี
- ค. ร่างกายอ่อนแอ เชื่อโรคไม่รุนแรง สิ่งแวดล้อมดี
- ง. ร่างกายอ่อนแอ เชื่อโรครุนแรง สิ่งแวดล้อมไม่ดี

๔. นักเรียนคิดว่าอะไรเป็นตัวชี้วัดสภาวะสุขภาพที่สำคัญของประชาชนในประเทศ

- ก. อัตราการเกิด
- ข. อัตราการตาย
- ค. อัตราการย้ายเข้าเมือง
- ง. การเจ็บป่วยและการตายของประชาชน

เลข

ข้อ ๑. ข

๒. ง

๓. ก

๔. ง

เก่งจังเลยคะ



 กรอบที่ ๒

๑.๑ สถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทย

กระทรวงสาธารณสุขได้มีการจัดระบบรายงานข้อมูลสาเหตุการเจ็บป่วยของผู้ป่วยนอก และผู้ป่วยในของสถานบริการสาธารณสุขในส่วนภูมิภาค สังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ โดยได้จัดกลุ่มสาเหตุการป่วยตามบัญชีจำแนกโรกระหว่างประเทศ ซึ่งจากสถิติพบว่าจำนวนผู้ป่วย มีแนวโน้มที่สูงขึ้นทั้งผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน

๑. รายงานผู้ป่วยนอก จากรายงานซึ่งวัดจากจำนวนครั้งในการเข้ารับบริการ ของผู้ป่วยนอกของสถานบริการสาธารณสุข โดยพบสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย ของผู้ป่วยนอกในปี ๒๕๕๒ ด้วยโรคต่าง ๆ ดังนี้

ที่	โรค	อัตราเจ็บป่วยต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน
๑	โรคระบบหายใจ	๔๕๘
๒	อาการแสดงและสิ่งผิดปกติที่ไม่สามารถจำแนกได้	๓๐๓
๓	โรคระบบไหลเวียนเลือด	๓๐๖
๔	โรคระบบกล้ามเนื้อ รวมโครงร่างและเนื้อเยื่อเสริม	๒๕๐
๕	โรคระบบย่อยอาหาร รวมโรคในช่องปาก	๒๘๘

จากรายงานผู้ป่วยนอก พ.ศ. ๒๕๕๒ พบว่าระบบทางเดินหายใจถือว่าเป็นสาเหตุของการ เจ็บป่วยมาเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมา คือ อาการแสดงและสิ่งผิดปกติที่ไม่สามารถจำแนกได้และ โรคไหลเวียนเลือดตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าทุกโรคมีแนวโน้มของผู้ป่วยที่สูงขึ้นด้วย



ไปทำแบบทดสอบกันนะครับ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

๑. นักเรียนคิดว่าสถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบันเพิ่มขึ้นหรือลดลงจากอดีต
 - ก. ลดลง เพราะมีพฤติกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพดีขึ้น
 - ข. ลดลง เพราะประชาชนมีความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพดีขึ้น
 - ค. เพิ่มขึ้น เพราะมีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ใส่ใจต่อสุขภาพของตนเองเพิ่มขึ้น
 - ง. เพิ่มขึ้น เพราะมีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ละเลยต่อสุขภาพของตนเองมากขึ้น

๒. โรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยของคนไทยที่เป็นผู้ป่วยนอกมากที่สุดคือโรคอะไร
 - ก. โรคในช่องปาก
 - ข. โรคระบบหายใจ
 - ค. โรคระบบย่อยอาหาร
 - ง. โรคระบบไหลเวียนเลือด



คำตอบอยู่หน้าถัดไป





๒) รายงานผู้ป่วยใน สำหรับกลุ่มผู้ป่วยในหรือกลุ่มผู้ป่วยซึ่งรับไว้รักษาในโรงพยาบาลพบสาเหตุของการเจ็บป่วยต่อไปนี้

โรค	อัตราเจ็บป่วยต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน
๑.ความผิดปกติเกี่ยวกับระบบต่อมไร้ท่อ โภชนาการและเมแทบอลิซึมอื่น ๆ	๑,๖๑๒
๒.อาการแสดงและสิ่งผิดปกติที่พบได้จากการ ตรวจทางคลินิกและห้องปฏิบัติการ	๕๘๓
๓.โรคความดันโลหิตสูง	๕๘๑
๔.ภาวะแทรกซ้อนการตั้งครรภ์และการคลอด	๕๔๖
๕. โรคเลือด อวัยวะสร้างเลือด รวมถึงความ ผิดปกติบางชนิดที่เกี่ยวกับระบบคุ้มกัน	๘๔๕

นอกจากนี้ยังพบว่าอัตราการเจ็บป่วยในยังมีสาเหตุจากภายนอก ซึ่งจากรายงานพบ
อัตราการเจ็บป่วย ดังนี้

โรค	อัตราเจ็บป่วยต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน
๑.เหตุการณ์ภายนอกอื่น ๆ ของการบาดเจ็บโดย อุบัติเหตุและผลที่ตามมา ยกเว้นการเป็นพิษ	๔๒๓
๒.อุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์(คนขับ)	๒๕๑
๒.การเป็นพิษ ผลพิษจากอุบัติเหตุ ทำร้ายตนเอง	๗๑
๔.การถูกทำร้าย	๖๗
๕. อุบัติเหตุจากการขนส่งอื่น ๆ และผลที่ตามมา ของอุบัติเหตุจากการขนส่งทั้งหมด	๔๒

ที่มา: สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

ไปเรียนกันตอนะกะ สู้... ๆ อะ



๒) ผู้ป่วยใน (ต่อ)



จากรายงานผู้ป่วยในพบว่า ความผิดปกติเกี่ยวกับระบบต่อมไร้ท่อ โภชนาการ และเมแทบอลิซึมอื่น ๆ เป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังพบว่าอัตราการเจ็บป่วยของผู้ป่วยในที่มีสาเหตุมาจากภายนอกอื่น ๆ อันดับหนึ่ง ได้แก่ เหตุการณ์ภายนอกอื่น ๆ ของการบาดเจ็บโดยอุบัติเหตุและผลที่ตามมา ยกเว้นการเป็นพิษ

เกร็ดความรู้

เมแทบอลิซึม เป็นปฏิกิริยาเคมีที่เกิดขึ้นในสิ่งที่มีชีวิต โดยมีเอนไซม์เป็นตัวเร่งปฏิกิริยา แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๑. แอนาบอลิซึม เป็นกระบวนการสร้างสารโมเลกุลใหญ่จากสารโมเลกุลเล็ก โดยใช้พลังงานจากเซลล์ เช่น การสร้างโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เป็นต้น
๒. คาแทบอลิซึม เป็นกระบวนการสลายสารโมเลกุลใหญ่ให้เป็น

เกร็ดความรู้

โรคความดันโลหิตสูง เป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิตเนื่องจากไม่มีอาการที่แสดงออกเพื่อเตือนให้ทราบซึ่งต้องอาศัยการวัดความดันโลหิตจึงจะทราบเป็นโรคนี้ นอกจากนี้ยังเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือด

คำตอบอยู่น่าถัดไป





คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

๑. โรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยของคนไทยที่เป็นผู้ป่วยในมากที่สุดคือโรคอะไร
 - ก. โภชนาการ
 - ค. การถูกทำร้าย
 - ก. การทำร้ายตนเอง
 - ง. ความผิดปกติเกี่ยวกับระบบต่อมไร้ท่อ โภชนาการ

๒. โรคความดันโลหิตสูง เป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิต เพราะอะไร
 - ก. เป็นโรคที่เกิดขึ้นเร็ว
 - ข. เป็นโรคที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน
 - ค. เป็นโรคที่มีอาการที่แสดงออกออกเพื่อเตือนให้ทราบ
 - ง. เป็นโรคที่ไม่มีอาการที่แสดงออกออกเพื่อเตือนให้ทราบ

๓. คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีปัจจัยเสี่ยงที่จะเป็นเกิดโรคอะไรได้บ้าง
 - ก. โรคไต
 - ข. โรคปอด
 - ค. โรคตับอักเสบ
 - ง. โรคอ้วนอ้วน และโรคไต



๑.๒ สถานการณ์การตายของคนไทย



การดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันทำให้ คนเราขาดการดูแลสุขภาพ มีพฤติกรรม ไม่เหมาะสม เช่น บริโภคอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมี อาหารที่มีไขมันมาก เช่น อาหารทอด เนื้อสัตว์ ไขมัน อาหารย่อยยาก ขาดการออกกำลังกาย ขาดการพักผ่อน เกิดความเครียด เนื่องจากสภาพ สังคมที่มี การแข่งขันหรือปัญหาเศรษฐกิจได้รับ สารเคมีหรือสารที่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมเป็นพิษเสี่ยงด้รับกวนอยู่ใกล้โรงงานอุตสาหกรรม มีกลิ่นเหม็น เขม่าควัน ซึ่งปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพและเป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยเป็นโรคและ เสียชีวิตของคนไทย โดยดูได้จากตารางแสดง สถิติการตายของคนไทย พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๕๒ ดังนี้



เมื่อเข้าใจแล้ว ไปเรียนกันต่อเลย...นะจ๊ะ



๑.๒ สถานการณ์การตายของคนไทย (ต่อ)

ตารางแสดงการตาย จำแนกตามสาเหตุ ที่ว่าราชอาณาจักร พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๕๒

สาเหตุการตาย	พ.ศ.			
	๒๕๔๕	๒๕๕๐	๒๕๕๑	๒๕๕๒
๑. โรคหัวใจ	๑๓,๗๖๕	๑๘,๔๕๒	๑๘,๘๒๐	๑๘,๓๗๕
๒. อุบัติเหตุและการเป็นพิษ	๓๗,๔๓๓	๓๕,๖๖๑	๓๔,๘๕๑	๓๕,๓๐๔
๓. มะเร็งทุกชนิด	๕๒,๐๖๒	๕๓,๔๓๔	๕๕,๔๐๓	๕๖,๐๕๘
๔. ความดันเลือดสูงและโรคหลอดเลือดในสมอง	๑๕,๒๘๔	๑๕,๒๘๖	๑๕,๕๖๖	๑๕,๖๔๘
๕. การบาดเจ็บจากการฆ่าตาย และอื่น ๆ	๖,๕๗๑	๗,๒๒๓	๖,๕๓๕	๖,๖๔๒
๖. โรคเกี่ยวกับตับและตับอ่อน	๕,๐๐๒	๘,๗๖๑	๘,๗๓๘	๘,๕๖๒
๗. ปอดอักเสบและโรคอื่น ๆ ของปอด	๑๓,๗๖๖	๑๔,๑๗๕	๑๔,๕๔๒	๑๔,๕๔๒
๘. ไตอักเสบกลุ่มอาการของไตพิการ และไตพิการ	๑๒,๘๘๔	๑๓,๕๓๘	๑๔,๒๓๕	๑๓,๑๕๑
๙. วัณโรคทุกชนิด	๕,๒๑๔	๕,๘๕๕	๔,๘๒๑	๔,๕๖๘
๑๐. โรคภูมิคุ้มกันบกพร่องเนื่องจากไวรัส	๖,๕๕๑	๕,๕๒๒	๔,๖๘๓	๔,๐๔๖
๑๑. อื่น ๆ	๒๑๔,๑๘๔	๒๑๖,๓๓๘	๒๑๘,๗๐๓	๒๑๖,๕๘๐

ที่มา: สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข

รวบรวมโดย: สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ

๑.๒ สาเหตุสำคัญของการตายของคนไทย (ต่อ)

จากตารางแสดงสาเหตุการตายของคนไทย จะพบว่าโรคและการเจ็บป่วยที่เป็นสาเหตุสำคัญของการตายของคนไทย ได้แก่ โรคมะเร็ง อุบัติเหตุและการเป็นพิษ โรคหัวใจ ความดันเลือดสูงและโรคหลอดเลือดในสมอง และปอดอักเสบและโรคอื่น ๆ ของปอดซึ่งสาเหตุของโรคและการเจ็บป่วยดังกล่าว เกิดจากรูปแบบวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมเป็นส่วนใหญ่ โรคเหล่านี้สามารถป้องกันได้หากปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง เช่น การเลือกรับประทานอาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ใช้สารเสพติด และรักษาความสะอาดของบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคเหล่านี้ได้



คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

๑. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

- ก. นราธิปและเพื่อน ๆ ไม่ดื่มสุรา
- ข. สิทธิชัยชอบออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ค. สมรักษ์รับประทานอาหารครบหลัก ๕ หมู่
- ง. ถูกทุกข้อ

๒. โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการตายของคนไทยมาเป็นอันดับหนึ่ง คือโรคอะไร

- ก. โรคมะเร็ง
- ข. โรคหัวใจ
- ค. โรคไต
- ง. โรคเอดส์

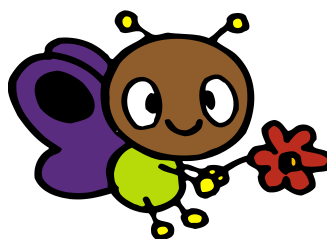
เฉลยนะครับ

ข้อ ๑. ง

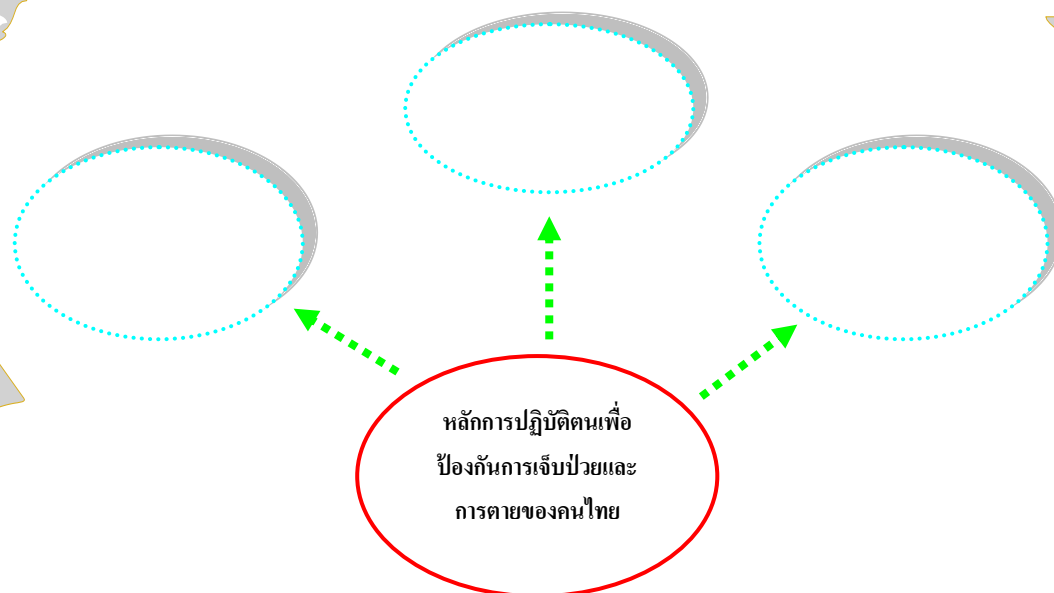
ข้อ ๒. ก



เก่งจังเลยนะกะ



คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอธิบายผังความคิดข้างล่างนี้มาพอเข้าใจ



อธิบาย

.....

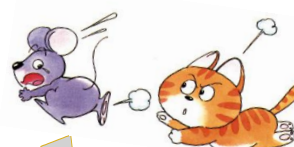
.....

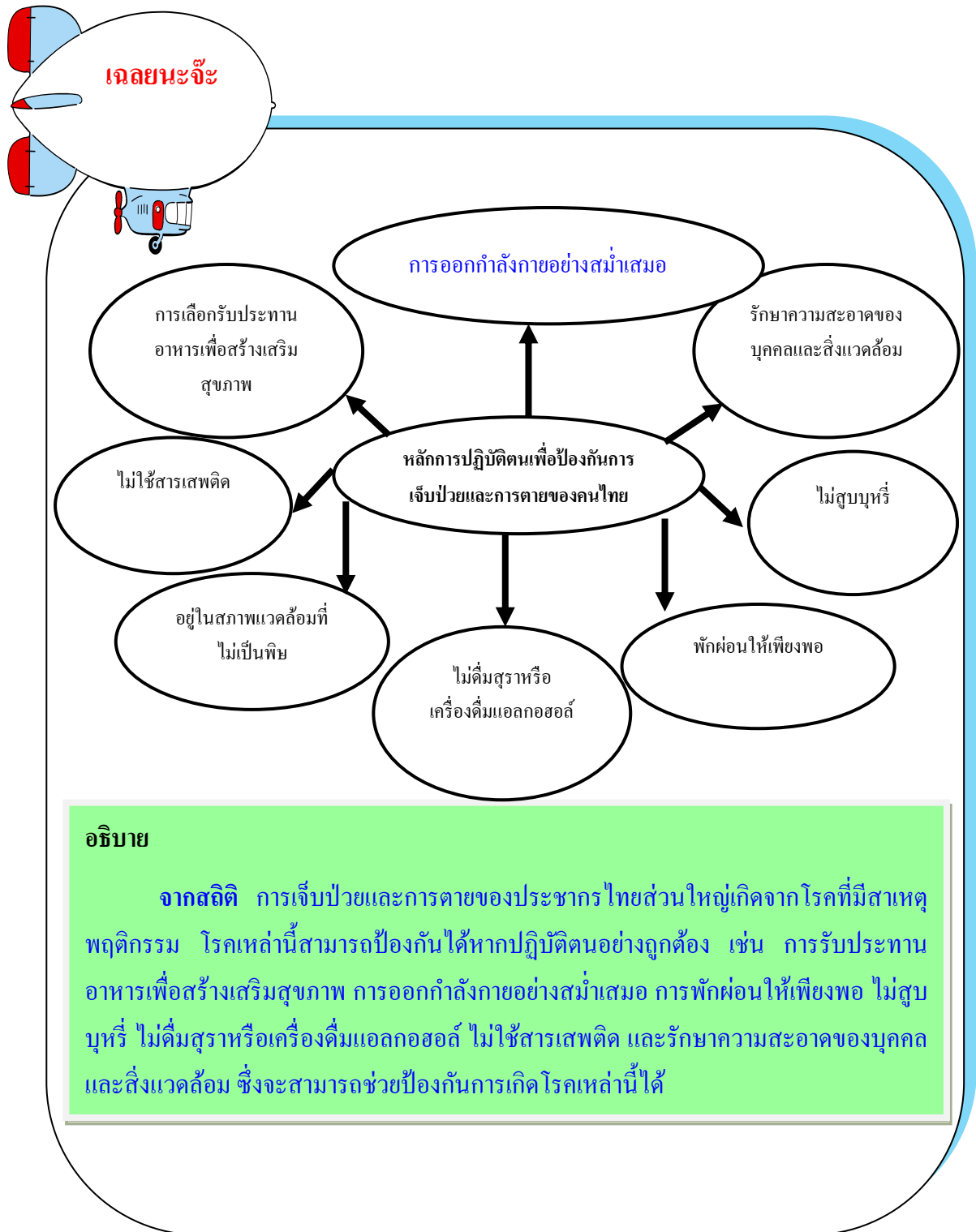
.....

.....

.....

เป็นไงบ้าง...ตอบคำถามกันได้หรือเปล่า







กินอย่างไรให้ห่างไกลจากโรค



ในหนึ่งวันร่างกายต้องการสารอาหารต่าง ๆ มากมาย อีกทั้งยังต้องการให้อาหารที่รับประทานเข้าไปได้ถูกนำไปใช้เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหารจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการมีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ดังนี้

๑. รับประทานอาหารเช้า เป็นมื้อที่สำคัญที่สุด ซึ่งการรับประทานอาหารเช้านั้นไม่เพียงเติมพลังงานแก่ร่างกายและสมองให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วยังป้องกันโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอ้วนอีกด้วย

๒. ดื่มน้ำ การดื่มน้ำจะช่วยหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย ฟันพุระบบขับถ่าย กำจัดของเสีย โดยเฉพาะไขมัน ช่วยรักษาระดับความเข้มข้นของเลือด อีกทั้งยังทำให้กล้ามเนื้อมีความชุ่มชื้น ผิวหนังไม่เหี่ยวย่น

๓. รับประทานปลา เพราะปลามีกรดไขมัน โอเมก้า ๓ และโปรตีน ที่ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติ และบำรุงเซลล์สมอง อีกทั้งยังมีไขมันน้อย ย่อยง่าย ซึ่งเหมาะสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักเป็นอย่างยิ่ง โดยควรรับประทานปลาอย่างน้อยอาทิตย์ ละ ๑ ครั้ง

๔. รับประทานผักและผลไม้ต่างๆ ให้หลากหลาย เช่น สีแดงในมะเขือเทศจะช่วยป้องกันโรคมะเร็ง สีม่วงในองุ่นจะทำหน้าที่ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ ที่ทำให้เซลล์มะเร็งเกิดการแพร่กระจาย

๕. เปลี่ยนน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร สีเขียวในผักต่างๆ และสีส้มในแครอทจะมีสารต้านการมะเร็งเป็นต้นให้เป็นน้ำมันที่สกัดจากพืช เพราะมีกรดไขมันอิ่มตัวที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อีกทั้งยังช่วยลดไขมันในเลือด และน้ำมันที่ใช้ทอดต้องไม่ใช่ซ้ำๆ กัน

๖. เสริมสร้างกระดูกด้วยการดื่มนมและรับประทานปลาตัวเล็ก ทั้งตัวทั้งก้างเด้าหัว ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองผักใบเขียว เพราะมีแคลเซียมซึ่งจำเป็นที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูก และยังช่วยให้ระบบประสาททำงานได้เต็มประสิทธิภาพ

๗. สร้างความคุ้นเคยกับการรับประทานธัญพืชรวมทั้งข้าวกล้อง เพราะอุดมไปด้วยไฟเบอร์ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และควบคุมน้ำตาลในเลือดให้สมดุล

๘. กินถั่วให้เป็นนิสัย เพราะถั่วอุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิด ซึ่งควรรับประทาน

กินอย่างไรให้ห่างไกลจากโรค (ต่อ)

๖. เสริมสร้างกระดูกด้วยการดื่มนมและรับประทานปลาตัวเล็ก ทั้งตัวทั้งก้างเต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองผักใบเขียว เพราะมีแคลเซียมซึ่งจำเป็นที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูก และยังช่วยให้ระบบประสาททำงานได้เต็มประสิทธิภาพ

๗. สร้างความคุ้นเคยกับการรับประทานธัญพืชรวมทั้งข้าวกล้อง เพราะอุดมไปด้วยไฟเบอร์ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และควบคุมน้ำตาลในเลือดให้สมดุล

๘. กินถั่วให้เป็นนิสัย เพราะถั่วอุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิด ซึ่งควรรับประทาน

เกร็ดน่ารู้ รู้ไว้ปลอดภัย

อาหาร จำฉัน ๆ ๓ ป.

ปลอดภัย - เลือกซื้ออาหารที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย

ประโยชน์ - เลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามที่ร่างกายต้องการ

ประหยัด - เลือกซื้อตามฤดูกาลจะได้อาหารคุณภาพดี ราคาถูก



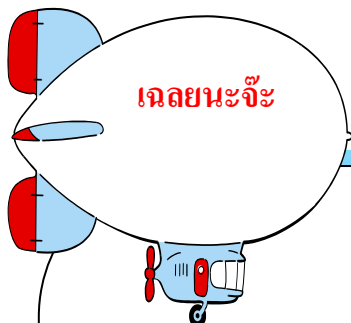
คำชี้แจง

[illegible]

ไม่ยากเลยใช่ไหมจ๊ะ

ใช้จ๊ะ..ไม่ยากเลย





๑. รับประทานอาหารเช้า เป็นมื้อที่สำคัญที่สุด
๒. ดื่มน้ำ การดื่มน้ำจะช่วยหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย ฟันพุระบบขับถ่าย กำจัดของเสีย
๓. รับประทานปลา เพราะปลามีกรดไขมันโอเมก้า ๓ และโปรตีน
๔. รับประทานผักและผลไม้ต่างๆ ให้หลากสี เช่น สีแดงในมะเขือเทศ
๕. เปลี่ยนน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร ให้เป็นน้ำมันที่สกัดจากพืช
๖. เสริมสร้างกระดูกด้วยการดื่มนมและรับประทานปลาตัวเล็กทั้งตัวทั้งก้าง
๗. สร้างความคุ้นเคยกับการรับประทานธัญพืชรวมทั้งข้าวกล้อง เพราะอุดมไปด้วยไฟเบอร์ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และควบคุมน้ำตาลในเลือดให้สมดุล
๘. กินถั่วให้เป็นนิสัย เพราะถั่วอุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิด ซึ่งควรรับประทาน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

๑. นักเรียนควรดื่มน้ำวันละประมาณกี่แก้ว

- ก. ๖-๘ แก้ว
- ข. ๙-๘ แก้ว
- ค. ๖-๑๐ แก้ว
- ง. ๖-๑๒ แก้ว

๒. ถ้านักเรียนต้องการลดน้ำหนักนักเรียนควรกินอาหารประเภทใด

- ก. รับประทานผักและผลไม้ต่างๆ
- ข. รับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรต
- ค. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์
- ง. รับประทานปลา เพราะปลามีกรดไขมันโอเมก้า ๓ และ โพรตีน

๓. เพราะเหตุใดเราทุกคนจะต้องรับประทานอาหารเข้า

- ก. เพราะเราต้องใช้พลังงานในการทำงาน
- ข. เพราะต้องการนำอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- ค. เพราะต้องการนำอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- ง. อาหารเข้าไม่เพียงเติมพลังงานแก่ร่างกายและสมองให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วยังป้องกันโรคเบาหวาน



เฉลย

ข้อ ๑. ก

๒. ง

๓. ง



ตอบถูกอีกแล้วคะ
ยอดเยี่ยมจังเลยนะคะ

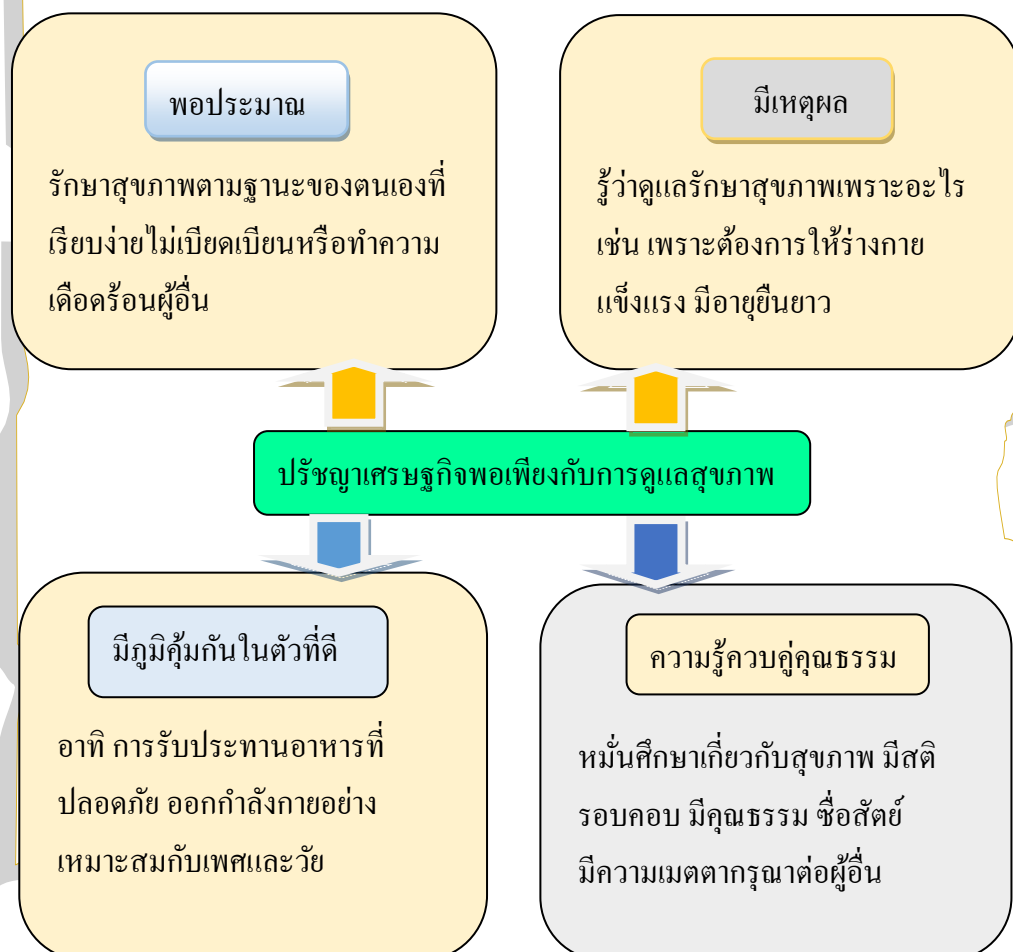



 กรอบที่ ๖

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการดูแลสุขภาพ

ปัจจุบันมีผู้คนกระตือรือร้นที่จะหาวิธีการที่จะทำให้ตนเองและครอบครัวมีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ จึงพยายามหาแนวทางต่างๆ ในการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธีมากยิ่งขึ้น ซึ่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๕ ได้นำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (Self - Sufficiency Economy) มาเป็นหลักสำคัญในการดูแลสุขภาพ โดยยึดคนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา

หลักเศรษฐกิจพอเพียงคือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ทั้งนี้จะต้องอยู่บนพื้นฐานของความรู้ควบคู่ไปกับคุณธรรม ฉะนั้นสุขภาพที่พอเพียง หมายถึง การทำอะไรแต่พอดี กินพอดี อยู่พอดี ดังแผนภาพ



คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาและวิเคราะห์ข่าวแล้วนำไปอภิปรายตอบปัญหาร่วมกัน
ตาม หัวข้อที่กำหนดให้

สคบ. แฉยังพบผู้ประกอบการตักตักอื้อ

ผู้สื่อข่าวรายงานจากสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) เปิดเผยว่า ๑๐ เดือนแรกของปีงบประมาณ ๔๕ (ต.ค.๔๔-ก.ค.๔๕) เจ้าหน้าที่ได้ตรวจสอบพฤติกรรมผู้ดำเนินการธุรกิจ ๓๓,๕๖๖ ราย พบว่ามีผู้กระทำความผิด ๖๓๐ ราย หรือร้อยละ ๒ ส่วนใหญ่เป็นเรื่องของร้านขายทองคำที่ไม่ติดป้ายราคา รับซื้อขายหรือไม่ติดฉลากความบริสุทธิ์ของทองให้ถูกต้อง รองลงมาเป็นการโฆษณาที่เข้าข่ายเกินความจริง และการติดป้ายโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในลักษณะเชิญชวนให้ดื่ม เป็นต้น

นอกจากนี้ สคบ. ได้ช่วยเหลือผู้เดือดร้อนโดยดำเนินคดีกับผู้ประกอบธุรกิจ ๒๐๕ ราย เป็นค่าเสียหาย ๑๕๕ ล้านบาท แบ่งเป็นการโฆษณาเกินจริง หรือก่อให้เกิดความเข้าใจผิด ๑๑ ราย สินค้าที่ไม่มีคุณภาพหรือไม่ติดฉลากให้ถูกต้อง ๑๓๗ ราย เอาเปรียบผู้บริโภคด้านสัญญาและอสังหาริมทรัพย์ ๓๘๗ ราย และอื่นๆ ๑ ราย พร้อมทั้งปรับผู้กระทำความผิด ๑๓๖ ราย เป็นเงิน ๗.๔ ล้านบาท ทั้งนี้ช่วง ๑๐ เดือนแรกของปีงบประมาณได้ทราบข่าวดีว่า สคบ. ชนะการดำเนินคดีต่อผู้ประกอบการแทนผู้บริโภคที่เดือดร้อน ๓๗๑ เรื่อง จำนวน ๒,๑๕๕ ราย เป็นวงเงิน ๖๑๒ ล้านบาท เช่น ศาลมีคำพิพากษา ๕๑ เรื่อง และถอนเรื่องหรือมีการประนีประนอมยอมความ เป็นต้น

ทั้งนี้ ช่วงที่ผ่านมาประชาชนได้รับความเดือดร้อนจากปัจจัยต่าง ๆ มากมาย เช่น ความขัดแย้งทางการเมืองช่วงรักษาการชุดก่อน ปัญหาเศรษฐกิจชะลอตัว ราคาน้ำมัน และอัตราดอกเบี้ยปรับตัวสูงขึ้น ดังนั้นเจ้าหน้าที่ต้องออกไปตรวจสอบผู้ประกอบการอย่างเข้มงวด โดยเฉพาะในต่างจังหวัดเพื่อป้องกันผู้บริโภคได้รับความเดือดร้อนจากการถูกหลอกลวง หรือถูกเอารัดเอาเปรียบเพิ่มเติมอีก

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๔๕ หน้า ๘

คำชี้แจง : นักเรียนจะใช้หลักการจากแนวความคิดของเศรษฐกิจพอเพียงอย่างไรในการแก้ไขประเด็นศึกษานี้ ให้นักเรียนวิเคราะห์เกี่ยวกับความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ความรู้และคุณธรรม

✍ ๑. ความพอประมาณ

๑.

๒.

๓.

✍ ๒. ความมีเหตุผล

๑.

๒.

✍ ๓. การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว

๑.

๒.

๓.

๔.

✍ ๔. ภายใต้งู้อใจ

๔.๑ ด้านความรู้

๔.๑. ๑.....

๔.๑.๒.....

๔.๑.๓.....

๔.๑.๔.....

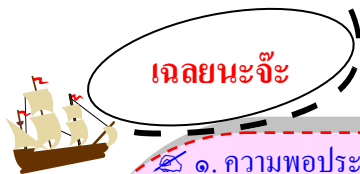
๔.๒.ด้านคุณธรรม

๔.๒. ๑.....

๔.๒.๒.....

๔.๒.๓.....

๔.๒.๔.....



๑. ความพอประมาณ

๑. ใช้สิ่งของที่คุ้มค่าเหมาะสม.....
๒. รู้ตนเอง ไม่ใช้สิ่งของเกินฐานะ.....
๓. รู้สภาพรายรับ-รายจ่ายของตนเอง.....

มาตรฐานคำตอบน้อย

ถูกกันก็ขอครับ

๒. ความมีเหตุผล

๑. รู้จักใช้เงินอย่างมีเหตุผล.....
๒. การซื้อสินค้าที่มีคุณภาพมีประโยชน์ต่อร่างกาย.....
๓. การรับรู้ข่าวสารที่ทันสมัย.....
๔. รู้สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค.....
๕. รู้จักวิเคราะห์การโฆษณาที่ถูกต้อง



๓. การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ ได้รับความเดือดร้อนจากการถูกหลอกลวง หรือถูกเอารัดเอาเปรียบมีความรู้ในเรื่องราคาสินค้าและรู้จักเลือกซื้อสินค้าที่มีคุณภาพ วิธีการเลือกซื้อสินค้าที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังรู้จักใช้สินค้าอย่างคุ้มค่าและไม่ฟุ่มเฟือย

๑. มีความรับผิดชอบต่อสังคม.....
๒. มีความรู้เท่าทันต่อเหตุการณ์.....
๓. มีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายเบื้องต้น.....
๔. เห็นความสำคัญของการออม.....
๕. ทราบข้อมูลเกี่ยวกับ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค(สคบ.) สายด่วน ๑๖๖๖

๔. ภายใต้งบประมาณ

๔.๑ ด้านความรู้

๔.๑.๑ รู้จักการวางแผนในการใช้จ่ายการเลือกซื้อของบริโภคและอุปโภค
 ๔.๑.๒..รู้วิธีการเลือกซื้อเลือกใช้สิ่งของบริโภคและอุปโภค
 ๔.๑.๓..ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพเช่น เกิดความเครียดเนื่องจากสภาพสังคมที่มีการแข่งขันหรือปัญหาทางเศรษฐกิจ ได้รับสารเคมีหรือสารที่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพซึ่งเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยเป็นโรคและเสียชีวิตของคนไทย

๔.๑.๔.....รู้สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค.....

๔.๒. ด้านคุณธรรม

๔.๒. ๑....มีจิตสาธารณะ.....

๔.๒.๒....ความมีระเบียบวินัย.....

๔.๒.๓....ความรักความสามัคคี.....

๔.๒.๔....ความเสียสละ เมื่อพบบุคคลที่ถูกเอาเปรียบควรช่วยเหลือ

แนะนำแจ้งสคบ.สายด่วน ๑๖๖๖

ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนคืออะไร

กรอบที่ ๗

ความหมายของประชาคม

ประชาคม เป็นการรวมตัวของสมาชิกในชุมชน เพื่อร่วมกันทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การแก้ไขภายในชุมชน การวางแผนพัฒนาชุมชน การร่วมกันผลิตและขายสินค้าหรือบริการและการร่วมกันเพื่อทำกิจกรรมกับชุมชนอื่น หรือกับหน่วยงานราชการ เป็นต้น

ผลกระทบของ (ASEAN Economic Community) ต่อผู้บริโภค

๑. ผู้ประกอบการผลิตสินค้า  **ผลิตภัณฑ์สุขภาพ**
๒. ผู้ประกอบการ  **ด้านบริการสุขภาพ**
๓. ประชาชนผู้บริโภค
๔. เจ้าหน้าที่ภาครัฐ/ระบบงานภาครัฐ

ผลกระทบของประชาคมเศรษฐกิจ (ASEAN Economic Community) ต่อประชาชนผู้บริโภค

ประเด็น	โอกาส	ภาวะคุกคาม	การเตรียมพร้อม
การเปิดโลเสรีการค้า สินค้าและ บริการ	- สินค้านำเข้าให้ เลือกซื้อ หลากหลายขึ้นใน ราคาที่ถูกลง - มีบริการด้าน สุขภาพที่ หลากหลายขึ้น	- อาจมีสินค้า/บริการ ที่ไม่ได้คุณภาพเข้า มามากขึ้นผู้บริโภค ต้องใช้ วิจารณญาณมากขึ้น ในการเลือกซื้อ สินค้า/บริการ	- เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ - การตรวจสอบคุณภาพสินค้า/ บริการ - สนับสนุนประชาชนรวมกลุ่ม สิ่งที่ไม่ปลอดภัย “กลุ่ม/ชมรมคุ้มครองบริโภค”

ผลกระทบของประชาคมเศรษฐกิจ
(ASEAN Economic Community) ต่อประชาชนผู้บริโภค (ต่อ)

เกร็ดน่ารู้

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้รับมอบหมายให้ดูแลผลิตภัณฑ์สุขภาพ
(Health Products)

ผลิตภัณฑ์ใด คือ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

- **ผลิตภัณฑ์สุขภาพ** เป็น ผลิตภัณฑ์ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต มีวัตถุประสงค์การใช้เพื่อสุขภาพอนามัย รวมถึงเป็นผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการประกอบวิชาชีพด้านการแพทย์และสาธารณสุข ตลอดจนผลิตภัณฑ์ที่อาจมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย
- **ผลิตภัณฑ์สุขภาพ** ที่อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) มีทั้งสิ้น 6 กลุ่ม ประกอบไปด้วย ผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ใช้ในบ้านเรือน เครื่องมือแพทย์ และวัตถุเสพติดที่ใช้ประโยชน์ทางการแพทย์



- **สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้รับมอบหมายให้ดูแลผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)**



กรอบที่ ๘

ตัวอย่างปัญหาที่พบ

อย.สั่งอายัดบะหมี่เกาหลี พบสารก่อมะเร็ง



จากข่าวหนังสือพิมพ์ ประเทศฟิลิปปินส์ มีการเรียกเก็บบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปของบริษัท นองซิม (Nongshim) จากเกาหลีใต้ หลังได้รับรายงานมีสารก่อมะเร็งนั้น ขณะนี้ทาง อย. ได้สั่งให้สำนักอาหารและสำนักด่านอาหารและยา ของ อย. ตรวจสอบเฟ้ระวังเรื่องดังกล่าวอย่างใกล้ชิด โดยสารก่อมะเร็งที่พบเป็นสารเบนโซ (เอ) ไพรีน อยู่ในเครื่องปรุงรสในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ซึ่งมีการผลิตที่ประเทศเกาหลีใต้ ดังนั้น ประเทศในโซนเอเชีย เช่น ฟิลิปปินส์, จีน, เกาหลีใต้ จึงเรียกเก็บคืนบะหมี่ที่พบปัญหาดังกล่าว

NAN FDA

ตัวอย่างปัญหาที่พบ

เตือนซื้อขนมขายแดนเสี่ยงตาย ชีผลไม้อบแห้งจีนเสี่ยงบริโภค!



โดยทั่วไปขนมกรุบกรอบจะมีอันตราย เนื่องจากมีความหวาน มัน เค็ม เมื่อเด็กรับประทานเข้าไป จะได้รับน้ำตาล เกลือ และไขมัน ในปริมาณที่เกินความพอดี แต่ในกรณีเด็กตามแนวชายแดนจะยิ่งอันตรายมากกว่า เพราะมีโอกาสได้รับเชื้อรา แบคทีเรีย สีสผสมอาหาร ที่ไม่สามารถยืนยันแหล่งที่มาเข้าสู่ร่างกายได้ (รองเลขาฯ อย. ภญ.ศรินทร์ล กรกชกร)

NAN FDA

ตัวอย่างปัญหาที่พบ (ต่อ)

ตัวอย่างปัญหาที่พบ

เดือนซื้อขนมขายแดนเสี่ยงตาย ชีผลไม้อบแห้งเงินเสี่ยงบริโภค!



อ.ย. เดือนนักท่องเที่ยวที่ชอบซื้อ ขนมที่วางขายตามจังหวัดชายแดนให้ ระวัง! เจอของปลอมแถมไร้คุณภาพ ชีกินบ่อยๆ อาจถึงขั้นเสียชีวิตพร้อมนะ ชื่อของกินต้องฉลากที่ได้รับอนุญาต จาก อ.ย. พร้อมระบุเป็นภาษาไทยเท่านั้น ชีขนมกรุบกรอบ ผลไม้อบแห้งจากประเทศจีนอันตรายสุดๆ เสียใจได้ควรเสี่ยง

NAN FDA

ตัวอย่างปัญหาที่พบ

**นมผงปนเปื้อนอีกแล้ว!
รีบเช็คข้อมูล ก่อนอันตราย
ถึงลูกน้อย**



รายงานจากสำนักข่าวต่างประเทศว่า กระทรวงสาธารณสุขนิวซีแลนด์ ส่งหนังสือแจ้งเตือนไปยังองค์การอนามัยโลก (ส) รวมถึงหน่วยงานสาธารณสุขในออสเตรเลีย จีน มาเลเซีย ซาอุดีอาระเบีย เวียดนาม และไทย ให้เฝ้าระวังและตรวจสอบผลิตภัณฑ์นมที่นำเข้าจากนิวซีแลนด์ยี่ห้อ "ฟอนเทียรา" บริษัทผลิตอาหารนมรายใหญ่อันดับ 4 ของโลก โดยเฉพาะนมผงและเครื่องดื่มนมปรุงสำเร็จ ซึ่งมีส่วนผสมของโปรตีนเวย์เข้มข้น (ดัดเบิ้ลยูพีซี) เนื่องจากมีการตรวจพบการปนเปื้อนของสารพิษเชื้อแบคทีเรีย ที่อาจทำให้เกิดโรคโบทูลิซึมขั้นรุนแรง หรืออาการอาหารเป็นพิษรุนแรง

เกร็ดน่ารู้

ด้านอาหารและยาทุ่งช้าง จังหวัดน่าน

- เป็นผู้อำนวยการตั้งอยู่ภายในบริเวณ โรงพยาบาลทุ่งช้าง
- อยู่ห่างจากด่านศุลกากรทุ่งช้าง ๑๕ กิโลเมตร
- มีห้องปฏิบัติการตรวจวิเคราะห์คุณภาพอาหารที่นำเข้าฯ
- จะเริ่มทำการ ในปีงบประมาณ ๒๕๕๗



 กรอบที่ ๕

 สรุป

โรคที่เป็นสาเหตุของการตายและการเจ็บป่วยของคนไทยส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากรูปแบบวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมเป็นส่วนใหญ่ดังนั้นจึงต้องปรับทัศนเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ การรับประทานอาหารให้ครบหลัก ๕ หมู่ และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เพื่อป้องกัน การเกิดโรคภัยต่าง ๆ และนำหลักปรัชญาหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและมีความสุข



แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์หลังเรียน

ชุดที่ ๑ เรื่อง อยู่อย่างพอเพียง ไร้โรค ในอาเซียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โรคและการป้องกันโรคตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

ผู้ประชาคมอาเซียนในศตวรรษที่ ๒๑ รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับหัวข้อที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด

๑. ข้อใดเป็นผลกระทบของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของประชากรจากโรคต่าง ๆ
 - ก. ขาดดุลทางการค้า
 - ข. ขาดกำลังคนในการพัฒนาประเทศชาติ
 - ค. เกิดปัญหาอาชญากรรมในสังคมเมืองมากขึ้น
 - ง. บุคลากรทางการแพทย์ต้องทำงานหนักมากขึ้น
๒. ข้อใดเป็นการสร้างพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ดี
 - ก. ทุกคนจะต้องรับประทานอาหารให้ได้มากทุกมื้อ
 - ข. นารี จะนอนหลับเพื่อพักผ่อน วันละ ๕- ๖ ชั่วโมง
 - ค. สุดาร์ตน์ จะไปพบแพทย์เมื่อเกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นมา
 - ง. ครอบครัวของสมศักดิ์ มักจะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
๓. ข้อใดเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม
 - ก. เกิดความเครียด
 - ข. ขาดการออกกำลังกาย
 - ค. บริโภคอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมี
 - ง. ถูกทุกข้อ
๔. บุคคลใดที่มีการออกกำลังกายแบบสะสม
 - ก. สุจินา ออกกำลังกายทุกวันวันละ ๓๐ นาที
 - ข. สมศรี ออกกำลังกายวันเว้นวัน วันละ ๓๐ นาที
 - ค. สุริย์ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอครั้งละเล็กน้อย
 - ง. แดงและดำ ออกกำลังกายวันละหลาย ๆ ครั้ง รวมได้ ๓๐ นาที

๕. โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นั้น เราสามารถป้องกันได้หรือไม่อย่างไร
 - ก. ได้ ถ้าเราเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้องและถูกวิธี
 - ข. ได้ ถ้ารัฐบาลทุ่มงบประมาณแต่ละปี สนับสนุนในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ
 - ค. ไม่ได้ เพราะปัจจุบันมีโรคใหม่ ๆ เกิดเพิ่มขึ้น
 - ง. ไม่ได้ เพราะ คนที่ป่วยนั้นส่วนใหญ่ป้องกันตนเองอยู่แล้ว
๖. ข้อใดเป็นสาเหตุของโรคของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
 - ก. ฐานะของคนไทยดีขึ้น
 - ข. คนไทยได้อาศัยดินดีมากขึ้น
 - ค. รูปแบบวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป
 - ง. เกิดจากวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป
๗. ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมสุขภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพ
 - ก. ชีววัฒน้ออกกำลังกายเป็นประจำ
 - ข. อารีย์ ลดน้ำหนักโดยใช้ยาลดความอ้วน
 - ค. วริศรา ลดน้ำหนักโดยลดปริมาณของอาหาร
 - ง. นายสมชาย พบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
๘. อาหารที่มีไขมันมาก เป็นอาหารประเภทใด

ก. อาหารประเภทต้ม	ข. อาหารประเภทหนึ่ง ย่าง
ค. อาหารประเภทยำต่าง ๆ	ง. อาหารจำพวกทอด เนื้อสัตว์ติดมัน
๙. กิจกรรมใดที่ช่วยส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรง
 - ก. มาลีเย็บผ้า
 - ข. นารีรัตน์รีดผ้า
 - ค. แดงอ่านหนังสือเตรียมสอบ
 - ง. นัฐศักดิ์และชมพู่เล่นแบดมินตัน
๑๐. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพข้อใดไม่ถูกต้อง
 - ก. การป้องกันดีกว่าแก้
 - ข. โรคภัยไข้เจ็บเป็นเรื่องโชคชะตา
 - ค. การสร้างเสริมสุขภาพดีกว่ารักษาพยาบาล
 - ง. สุขภาพดีมิได้ทุกคนเป็นหน้าที่ของตนเองที่จะดูแลเอาใจใส่

ภาคผนวก



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

๑. ง
๒. ก
๓. ง
๔. ข
๕. ข
๖. ง
๗. ง
๘. ก
๙. ง
๑๐. ก

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

๑. ข
๒. ง
๓. ง
๔. ก
๕. ก
๖. ก
๗. ข
๘. ง
๙. ง
๑๐. ง



ได้ก็ซื้อเอ๋ย.....พยายามหน่อยนะจ๊ะอย่าท้อ.....สู้.....สู้.....

คุณครูช่วยอีกแรงหนึ่ง.....

บรรณานุกรม

กิตติ ปรมัตผลและคณะ. คู่มือครูสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓.

นนทบุรี : สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด, ๒๕๕๔.

กิตติ ปรมัตผลและคณะ. หนังสือเสริมฝึกประสบการณ์สุขศึกษา ๓.

นนทบุรี : สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด, ๒๕๕๔.

พรสุข หุ่นนิรันดร์และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓.

กรุงเทพมหานคร : บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด , ม ป ป.

สมหมาย แต่งสกุลและคณะ. คู่มือการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา ม.๓ .

กรุงเทพมหานคร : บริษัทโรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด , ม ป ป.

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค. คู่มือการเผยแพร่ให้ความรู้แก่ผู้บริโภค.

กรุงเทพมหานคร : ม ป ท. , ม ป ป.

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา : คู่มือปฏิบัติงาน อสม. ชุด อสม. พลังยิ่งใหญ่
คนไทยปลอดภัยบริโภค. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๓

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา : คู่มือ อย.น้อย. ชุด รู้แล้ว บอกต่อฉบับมัธยมศึกษา.

นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๔.

สำนักงานอัยการสูงสุด. ความรู้ด้านคุ้มครองผู้บริโภค (ฉบับประชาชน)

กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด อรุณการพิมพ์ , ม ป ป.

สำนักวิชาการ และมาตรฐานการศึกษา. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระ
การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร
แห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๑.

อุทัย สงวนพงศ์. คู่มือสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :

บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด, ๒๕๕๔

อุทัย สงวนพงศ์. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓.

กรุงเทพมหานคร : บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด, ๒๕๕๔

บทเรียนโปรแกรม
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาสุขศึกษา (พ ๒๓๑๐๑)
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔
เรื่อง โรคและการป้องกันโรคตามปรัชญา
ของเศรษฐกิจพอเพียงสู่ประชาคมอาเซียนในศตวรรษที่ ๒๑

ชุดที่ ๑ เรื่อง อยู่อย่างพอเพียง ไร้โรค ในอาเซียน

จัดทำโดย

นางยุพิน เชื้อนดิน ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนสาธิตจิตรสารราษฎร์ รัชมังกลาภิเษก อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๓๖

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ



บทเรียนโปรแกรม ชุดที่ ๑ เรื่อง อยู่อย่างพอเพียง ไร้โรค ในอาเซียน เป็นส่วนหนึ่งของบทเรียนโปรแกรม เรื่อง โรคและการป้องกันโรคตามปรัชญาหลักของเศรษฐกิจพอเพียงสู่ประชาคมอาเซียนในศตวรรษที่ ๒๑ ตามเนื้อหาการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา (พ ๒๓๑๐๑) ช่วงชั้นที่ ๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โดยบทเรียนโปรแกรมเรื่องนี้ได้สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ที่หลากหลาย และได้รับความรู้และค้นพบความรู้ด้วยตนเองและใช้เป็นสื่อในการสอนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งเป็นการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นและมีผลการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ที่ดียิ่งขึ้น ซึ่งในบทเรียนโปรแกรมได้กำหนดจุดประสงค์ เนื้อหา ตัวอย่าง คำอธิบาย กิจกรรม อยู่ในรูปแบบของกรอบความรู้ ทำให้นักเรียนตรวจคำตอบเองพร้อมสรุปเนื้อหาและมีแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนในแต่ละชุดไว้ด้วย

บทเรียนโปรแกรม เรื่อง อยู่อย่างพอเพียง ไร้โรค ในอาเซียน ที่นักเรียนศึกษาอยู่นี้ นอกจากจะใช้เป็นบทเรียนที่เรียนด้วยตนเองในห้องเรียนแล้ว ยังใช้เป็นสื่อการสอนของครูที่ใช้กับนักเรียนที่เรียนอ่อน เรียนช้าและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำหรือใช้สอนซ่อมเสริมนักเรียน การใช้บทเรียนโปรแกรมของนักเรียนต้องปฏิบัติตามคำแนะนำในบทเรียนอย่างเคร่งครัดและมีความซื่อสัตย์ในตนเอง จึงจะทำให้นักเรียนได้เรียนรู้อย่างแท้จริงและมีความเข้าใจในบทเรียน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ยุพิน เชื้อนดิน

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำแนะนำการใช้บทเรียนโปรแกรม	๑
จุดประสงค์การเรียนรู้	๒
แบบทดสอบวัดความรู้พื้นฐานก่อนเรียน	๓
กรอบที่ ๑ ความหมายของโรคติดต่อและไม่ติดต่อ	๕
กรอบที่ ๒ สถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทย.....	๘
กรอบที่ ๓ รายงานผู้ป่วยใน.....	๑๑
กรอบที่ ๔ สถานการณ์การตายของคนไทย.....	๑๔
กรอบที่ ๕ กินอย่างไรให้ห่างไกลโรค.....	๒๒
กรอบที่ ๖ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการดูแลสุขภาพ.....	๒๓
กรอบที่ ๗ สรุป.....	๓๑
แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียน.....	๓๓
เฉลยแบบทดสอบก่อน- หลังเรียน	๓๕
บรรณานุกรม	๓๖

บทเรียนโปรแกรม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา (พ ๒๓๑๐๑)

ชุดที่ ๑ เรื่อง อยู่อย่างพอเพียง ไรโรดา ในอาเซียน



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

จัดทำโดย นางยุพิน เชื้อนดิน

ตำแหน่งครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนสาธิตจปราชสรรค์ รัชมังกดาภิเษก

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๓๗

