

เอกสารประกอบการเรียน

เล่มที่ 1 รู้เรื่องโรค

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

นางสาวสมจิตร ยมจันทร์

ครูชำนาญการ

คำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียน



การใช้เอกสารประกอบการเรียน ชุดรักชีวิตพิชิตภัย เล่มที่ 1 รู้เรื่องโรค
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วิชาสุขศึกษา)
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จะบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ได้ ครูผู้สอนควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ใช้เอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ ใช้ประกอบการสอนวิชาสุขศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 รู้เรื่องโรค
2. จัดการเรียนการสอนตามขั้นตอนของคู่มือการใช้เอกสารประกอบ
การเรียน ชุดรักชีวิตพิชิตภัย เล่มที่ 1 รู้เรื่องโรค หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กลุ่มสาระ
การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วิชาสุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
3. ให้ผู้เรียนนำเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ ไปใช้ในการศึกษาเรียนรู้
พร้อมทั้งทำแบบทดสอบก่อนเรียน แบบฝึกหัดที่ 1, 2 และแบบทดสอบหลังเรียน
โดยศึกษาด้วยตนเองหรือแบ่งเป็นกลุ่มตามความเหมาะสม
4. แนะนำให้ผู้เรียนอ่านคำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียน
ชุดรักชีวิตพิชิตภัย และปฏิบัติตามทุกขั้นตอน โดยครูเป็นผู้คอยให้คำปรึกษาอย่าง
ใกล้ชิด





เอกสารประกอบการเรียน ชุดรักชีวิตพิชิตภัย เล่มที่ 1 รู้เรื่องโรค หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วิชาสุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จะบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ได้ ผู้เรียนควรศึกษาคำแนะนำและปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด เพื่อให้การศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ บรรลุผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ ดังนี้

1. ผู้เรียนอ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ก่อนศึกษาเนื้อหา
2. ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ โดยไม่ดูเฉลยก่อนทำ และเน้นคุณธรรม ความซื่อสัตย์ของผู้เรียน
3. ตรวจสอบคำตอบส่วนเฉลยในภาคผนวกท้ายเล่มแล้วบันทึกคะแนนลงในแบบสรุปผลการเรียนรู้
4. ศึกษาเนื้อหาเรียงตามลำดับขั้นตอนของเอกสารประกอบการเรียน
5. ทำแบบฝึกหัดที่ 1, 2 ทบทวนที่มีอยู่ในเล่ม
6. ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ โดยไม่ดูเฉลยก่อนทำ
7. ตรวจสอบคำตอบส่วนเฉลยแบบฝึกหัดและแบบทดสอบหลังเรียนในภาคผนวกท้ายเล่ม ถ้าทำคะแนนได้ตั้งแต่ 8 คะแนนขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์ และถ้าได้คะแนนน้อยกว่า 8 คะแนน หรือได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนแบบทดสอบก่อนเรียนให้ผู้เรียนย้อนกลับไปศึกษาใหม่อีกครั้ง เมื่อตรวจสอบคะแนนได้ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ให้บันทึกคะแนนที่ทำได้ลงในแบบสรุปผลการเรียนรู้





เอกสารประกอบการเรียน ชุดรักชีวิตพิชิตภัย เล่มที่ 1 รู้เรื่องโรค
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วิชาสุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
 ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

การประเมินผลตนเอง			
รายการ	คะแนนเต็ม	คะแนนทำได้	คะแนนพัฒนา
แบบทดสอบก่อนเรียน	10		
แบบฝึกหัดที่ 1	6		
แบบฝึกหัดที่ 2	5		
แบบทดสอบหลังเรียน	10		
รวม	31		

ตรวจดูก่อนแล้วบันทึก
 คะแนนได้ลงในแบบสรุป





เอกสารประกอบการเรียน ชุดรักชีวิตพิชิตภัย เล่มที่ 1 รู้เรื่องโรค
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วิชาสุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
คำชี้แจง ให้ผู้เรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกต้องที่สุดลงในกระดาษคำตอบ

1. กินอาหารร่วมกับคนป่วยโรคติดต่อได้ ควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. ดื่มน้ำแก้วเดียวกัน
- ข. ใช้จานเดียวกันได้
- ค. ใช้ช้อนกลาง

ตั้งใจทำ
 นะครับเพื่อน ๆ

2. ยุ้งลายเป็นพาหะนำโรคใด

- ก. ไข้เลือดออก
- ข. อหิวาตกโรค
- ค. ตาแดง

3. สถานบริการสุขภาพใดให้การช่วยเหลือผู้ป่วยเบื้องต้น

- ก. สาธารณสุขจังหวัด
- ข. สถานีอนามัย
- ค. โรงพยาบาลเอกชน

4. การป้องกันการติดโรคใช้หวัดนกได้อย่างไร

- ก. รักษาไก่ที่ป่วยด้วยตนเอง
- ข. รับประทานไข่ที่ปรุงสุก
- ค. ซื้อไข่จากฟาร์มเท่านั้น



5. ใครปฏิบัติถูกต้องในการป้องกันการแพร่กระจายของโรค

- ก. หวาน ใช้น้ำกากอนามัย เมื่อเป็นไข้หวัด
- ข. บิง ใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับเพื่อน
- ค. เอ ตีมน้ำแก้วเดียวกับเพื่อน

6. อาการใดเป็นอาการที่อาจแทรกซ้อนกับผู้ป่วยโรคไข้สมองอักเสบ

- ก. หูอักเสบ
- ข. ตับอักเสบ
- ค. ความจำเสื่อม

7. การอยู่ในที่ชุมชนแออัด สามารถแพร่กระจายเชื้อโรคได้ทางใด

- ก. การสัมผัส
- ข. การหายใจ
- ค. สัตว์นำโรค

8. เราป้องกันการติดต่อของโรคที่เกิดจากยุงอย่างไรจึงเหมาะสมที่สุด

- ก. ไม่ให้ยุงกัด
- ข. ฉีดยากันยุง
- ค. กางมุ้งนอน

9. ข้อใดต่อไปนี้เป็นเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคไข้หวัดมากที่สุด

- ก. อยู่รวมกลุ่มกันมาก ๆ
- ข. ไอ จาม หรือหายใจรดกัน
- ค. อ่านหนังสือเล่มเดียวกัน

10. ข้อใดไม่ใช่การป้องกันการเกิดโรคอหิวาตกโรค

- ก. รับประทานอาหารและน้ำดื่มที่สะอาด
- ข. ใช้ผ้าปิดจมูก
- ค. ป้องกันไม่ให้แมลงวันตอมอาหาร

ทำได้ก็ขอรับ
ศึกษาเนื้อหาก่อนนะ
เพื่อน ๆ แล้วค่อยทำ
ข้อสอบหลังเรียน



รู้เรื่องโรค

โรค (Disease) คือ ความผิดปกติที่เกิดกับเนื้อเยื่อและ/หรือ อวัยวะซึ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น จากการติดเชื้อ หรือ จากพันธุกรรม ส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ ขึ้น เช่น โรคปอดอักเสบ มีอาการ คือ ไข้ปวดศีรษะ ไอเหนื่อยหอบ ทั้งนี้แพทย์สามารถตรวจพบสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการที่ผิดปกตินั้นได้ และยังตรวจพบมีพยาธิสภาพเกิดขึ้นกับเนื้อเยื่อ และ/หรืออวัยวะที่เกิดโรคได้ เช่น เอกซเรย์ปอด ปอดพบความผิดปกติ และตรวจเสมหะ พบเชื้อแบคทีเรียที่ก่อโรค

ประเภทของโรคต่าง ๆ
ที่ทำให้เราเจ็บป่วยสามารถแบ่งเป็น
ประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภท



ได้แก่

1. โรคติดต่อ
2. โรคไม่ติดต่อ



ความหมายของโรค

โรคติดต่อ หมายถึง โรคที่สามารถถ่าย ทอด หรือติดต่อจากสิ่งมีชีวิตหนึ่ง ไปยังอีกสิ่งมีชีวิตหนึ่งได้ โดยไม่จำกัดว่าสิ่งมีชีวิตนั้นจะเป็นมนุษย์หรือไม่ก็ตาม โรคติดต่ออาจ สามารถแพร่ไปสู่สิ่งมีชีวิตอื่นได้โดยการสัมผัสโดยตรง การสูดดม หายใจเอาเชื้อโรคที่แพร่จากผู้ป่วย การรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อปน อยู่ หรือแม้แต่ผ่านตัวกลางที่เรียกว่าพาหะ หากโรคติดต่อนั้นๆมีการแพร่กระจาย ไปอย่างรวดเร็ว สู่ชุมชนที่มีประชากรจำนวนมาก โรคดังกล่าวก็กลายเป็นโรค ระบาดโรค

นะครับ
นักเรียน



โรคติดต่อที่สำคัญมีอยู่หลายโรค เช่น ตาแดง
ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดนก ไข้เลือดออก วัณโรค
คอตีบ คางทูม บาดทะยัก บิด โปลิโอ สมออักเสบ
สุกใส หัด อหิวาตกโรค ไกกรน และไวรัสตับอักเสบ

วิธีการป้องกันโรคต่าง ๆ
ที่นักเรียนควรรู้ควรปฏิบัติ
ดังต่อไปนี้ครับ



การแพร่กระจายของโรคติดต่อ การที่เชื้อโรคเคลื่อนที่ไปติดต่อยังบุคคลหรือสัตว์ต่าง ๆ ได้นั้นต้องอาศัยตัวนำพาไป ซึ่งมีวิธีการทำให้เกิดการติดต่อของโรคใน 2 ลักษณะสำคัญ คือ

1. การติดต่อโดยตรง เป็นการติดต่อของโรคโดยการสัมผัสจับต้องร่างกายของผู้ป่วยโดยตรง ส่งผลให้ผู้ที่สัมผัสได้รับเชื้อโรคนั้น เช่น การจับต้องผู้ป่วยที่เป็นโรคผิวหนัง โดยปราศจากการป้องกัน การหายใจเอาเชื้อโรคจากผู้ป่วยที่ไอหรือจามรดโดยตรง



2. การติดต่อโดยทางอ้อม แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะได้แก่

1) การติดต่อโดยอาศัยพาหะ ได้แก่ การเกิดโดยอาศัยวัตถุสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น จาน ชาม แก้วน้ำ เสื้อผ้า และอื่น ๆ เป็นพาหะนำเชื้อโรคไป



2) การติดต่อโดยอาศัยสัตว์พาหะ ได้แก่ การติดโรคโดยอาศัยแมลงและสัตว์พาหะต่าง ๆ เป็นตัวนำโรค เช่น แมลงวันนำเชื้ออหิวาตกโรค ยุงนำเชื้อไข้เลือดออกและไข้มาลาเรีย



3) การติดต่อทางอากาศ ได้แก่ การติดโรคจากฝุ่นละอองที่มีเชื้อโรคปะปนอยู่ และละอองไอน้ำจากน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย เช่น เชื้อวัณโรคที่ฟุ้งกระจายในฝุ่นละอองในอากาศ



วิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค

มีหลักในการป้องกันที่สำคัญดังนี้

1. ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย โดยปฏิบัติดังนี้

- 1) ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
- 2) ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ปิดจมูกเวลาไอหรือจาม
- 3) ไม่บ้วนน้ำลาย ถ่มเสมหะ หรือสิ่งน้ำมูกลงพื้น
- 4) กำจัดแหล่งที่เป็นพาหะของโรคเช่น กำจัดแหล่งน้ำท่วมขัง ป้องกัน

การเพาะพันธุ์ของยุง ปิดกวาดบ้านเรือนให้สะอาด ทิ้งขยะลงถังที่มีฝาปิดมิดชิด เพื่อป้องกันหนูและแมลงสาบ



2. ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย โดยปฏิบัติดังนี้

- 1) ก่อนกินอาหารต้องล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ
- 2) ดื่มน้ำสะอาดเป็นประจำ
- 3) กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ร้อน ๆ ไม่กินอาหารที่มีแมลงวันตอม หรืออาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ
- 4) หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนแออัด
- 5) ซักเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มให้สะอาดอยู่เสมอ
- 6) ระวังอย่าให้ยุง สุนัข หรือสัตว์อื่นๆ กัด
- 7) ไม่ควรอยู่ใกล้ขีดหรือสัมผัสผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อ
- 8) ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามที่กำหนด



3. สร้างเสริมความต้านทานโรค เพื่อให้ร่างกายมีความต้านทานโรค
ที่ดีขึ้นเราจึงจำเป็นต้องปฏิบัติ ตามหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ ดังนี้



ภาพที่ 1 การดูแลสุขภาพ

ที่มา : (สาธารณสุข, กระทรวง. 2550)

เมื่อรู้จักการติดต่อและ
วิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรคแล้ว
เราควรมีความรู้เกี่ยวกับโรคต่าง ๆ

โรคติดต่อที่นักเรียน
ควรรู้จัก ซึ่งมีตัวอย่าง
ดังต่อไปนี้ครับ



โรคไข้หวัด

โรคไข้เลือดออก

โรค
อหิวาตกโรค

โรคไข้หวัดนก

โรคไข้สมองอักเสบ





ภาพที่ 2 โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่

ที่มา : <http://vcharkarn.com/varticle/39194>



ไข้หวัด เป็นโรคที่พบได้บ่อยที่สุดทั้งในเด็กและผู้ใหญ่
สามารถติดต่อกันได้ง่าย
สาเหตุ เกิดจากเชื้อหวัด ซึ่งเป็นไวรัส เชื้อหวัดมีอยู่ในน้ำมูก
น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย ติดต่อกันโดยการไอ จาม หรือ
หายใจรดกัน และการสัมผัส
อาการ มีไข้เป็นพัก ๆ ครั่นเนื้อครั่นตัว อ่อนเพลีย ปวดหนัก
ศีรษะ ไอแห้ง ๆ หรือไอมีเสมหะ

การรักษา เนื่องจากไข้หวัดเกิดจากเชื้อไวรัส จึงไม่มียาที่ใช้รักษาโดยเฉพาะ เพียงแต่ให้การรักษาไปตามอาการเท่านั้น

การป้องกันไข้หวัดมีดังนี้

1. อย่าเข้าใกล้หรือนอนรวมกับผู้ป่วย ไม่ควรไปสถานที่ที่มีการระบาดของไข้หวัด
2. รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยเฉพาะในเวลาที่มืออากาศเปลี่ยนแปลง
3. ควรออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ
4. ควรหมั่นล้างมือให้สะอาดบ่อย ๆ และอย่าใช้นิ้วมือขยี้ตาหรือแคะจมูก
5. อย่าใช้ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เครื่องใช้ โทรศัพท์ ฯลฯ ร่วมกับผู้อื่นที่เป็นไข้หวัด



โรคไข้หวัดนก



ภาพที่ 3 โรคไข้หวัดนก

ที่มา : <https://www.google.co.th/search?q=ไข้หวัดนก&tbm=isch&tbo>



สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง พบในนก แต่ไก่เป็นสัตว์ที่ติดเชื้อและแสดงอาการของโรค



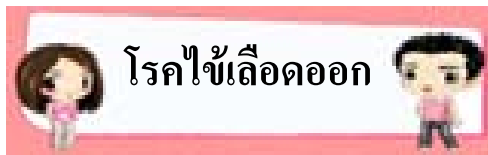
การติดต่อ คนสามารถติดเชื้อจากสัตว์โดยการสัมผัสสัตว์ที่ป่วย หรือสัมผัสสิ่งคัดหลั่งจากสัตว์ เช่น อุจจาระ น้ำมูก น้ำลายของสัตว์ที่ป่วยเป็นโรค

อาการ มีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ซึ่งจะหายภายใน 2-3 วัน แต่ถ้าติดเชื้ออาจถึงขั้นปอดบวมและเสียชีวิตได้

การป้องกันโรคไข้หวัดนกมีดังนี้

1. รับประทานเนื้อไก่และไข่ที่ปรุงสุก
2. หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ที่ป่วย ล้างมือบ่อย ๆ
3. หากมีอาการที่สงสัยว่าจะเป็นไข้หวัดนกควรรีบไปพบแพทย์
4. ไม่เดินทางไปยังพื้นที่ที่เกิดโรค





ภาพที่ 4 โรคไข้เลือดออก

ที่มา : http://www.aksorn.com/lib/detail_print.php?topicid=685

ไข้เลือดออก เป็นโรคติดเชื้อมีพบได้บ่อยมากโรคหนึ่ง ซึ่งพบมากในเด็กมักระบาดในฤดูฝนช่วงที่ยุงลายชุกชุม

พาหะนำโรค โรคนี้มียุงลายเป็นพาหะนำโรค คือยุงลายจะกัดคนที่เป็ไข้เลือดออกก่อนแล้วจึงไปกัดคนที่อยู่ใกล้เคียง ยุงลายชอบเพาะพันธุ์ตามแหล่งน้ำในบริเวณบ้าน เช่น ตุ่มใส่น้ำ โอ่งใส่น้ำ จานรองตู้อาหาร แจกันดอกไม้ หรือภาชนะที่บรรจุน้ำได้ ฯลฯ

อาการ ผู้ป่วยจะมีไข้สูงซึ่งเกิดขึ้นฉับพลัน มีไข้สูงตลอดเวลา มีเลือดออกในช่วงระหว่างวันที่ 3-7 ในระยะการติดโรค

การรักษา ถ้าอาการไม่รุนแรง คือเพียงแต่มีอาการไข้สูง ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร โดยยังไม่มีอาการเลือดออกหรือมีภาวะช็อก ควรให้การรักษาตามอาการ และควรนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

การป้องกันโรคไข้เลือดออกมีดังนี้

1. ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย เช่น ปิดฝาโอ่งน้ำ และล้างโอ่งน้ำทุก 10 วัน เปลี่ยนน้ำในแจกันทุก 10 วัน จานรองตู้อาหารควรใส่น้ำต้มเดือด ๆ ลงไปทุก 10 วัน ใส่เกลือแกงขนาด 2 ช้อนชาต่อน้ำ 1 แก้ว ใส่ทรายอะเบตชนิด 1% ลงในภาชนะกักเก็บน้ำในอัตราส่วน 10 กรัม ต่อน้ำ 100 ลิตร
2. อย่าให้ยุงลายกัด นอนกลางวันควรกางมุ้งอย่าให้ยุงลายกัด



โรคไข้สมองอักเสบ



ภาพที่ 5 โรคไข้สมองอักเสบ

ที่มา : <http://www.tm.mahidol.ac.th/hospital/hospital-japanese-encephalitis-th.php>

ไข้สมองอักเสบ โรคไข้สมองอักเสบอาจเกิดจากเชื้อไวรัสได้หลายชนิด แต่ที่พบในประเทศไทย ส่วนใหญ่จะเกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ อัตราป่วยตาย อยู่ระหว่างร้อยละ 20-30 ประมาณสองในสามของผู้รอดชีวิต จะมีความพิการเหลืออยู่

พาหะนำโรค ติดต่อกันได้โดยมียุง คิวเล็กซ์ (Culex) เป็นตัวนำที่สำคัญ ยุงนี้เพาะพันธุ์ในท้องนาที่มีน้ำขัง หมูเป็นรังโรคที่สำคัญ หมูที่ติดเชื้อ JE จะไม่มีอาการ แต่มีเชื้อ JE ในเลือดเมื่อยุงไปกัดหมูในระยะนี้ เชื้อจะเข้าไปเพิ่มจำนวนในยุง เมื่อมากัดคนจะแพร่เชื้อเข้าสู่คน สัตว์อื่น ๆ ที่จะติดเชื้อ JE ได้แก่ ม้า วัว ควาย นก แต่สัตว์เหล่านี้จะไม่มีอาการมี แต่ม้าและคนเท่านั้น เมื่อได้รับเชื้อแล้วประมาณ 1 ใน 300-500 ของผู้ติดเชื้อจะมีอาการสมองอักเสบ หมูมีความสำคัญในวงจรการแพร่กระจายของโรค เพราะจะมีเชื้ออยู่ในกระแสเลือดได้นานกว่าสัตว์อื่น ๆ จึงจัดว่าเป็นตัวแพร่ขยายที่เป็นรังโรคที่สำคัญ

ส่วนใหญ่จะพบโรคนี้ได้ในเด็ก ช่วงอายุที่พบบ่อยคือ 5-10 ปี และพบโรคนี้ได้ชุกชุมในฤดูฝน ในประเทศไทยจะพบโรคนี้ได้ในภาคเหนือมากกว่าภาคอื่น ๆ

ระยะฟักตัวของโรค 1-2 สัปดาห์ หลังจากถูกยุงที่มีเชื้อกัด



อาการ ส่วนใหญ่ของผู้ที่ติดเชื้อจะไม่มีอาการ มีเพียง 1 ใน 300-500 คนเท่านั้นที่จะมีอาการสมองอักเสบ ซึ่งจะเริ่มด้วยมีไข้ ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย ต่อไปอาการปวดศีรษะจะมากขึ้น มีอาการอาเจียน ง่วงซึมจนไม่รู้สึกรู้ตัว บางรายอาจมีอาการเกร็งชักกระตุกด้วย อาจมีอาการหายใจไม่สม่ำเสมอ ในรายที่เป็นรุนแรงมากจะถึงแก่กรรมประมาณวันที่ 7-9 ของโรค ถ้าผ่านระยะนี้แล้วจะผ่านเข้าระยะฟื้นตัว ระยะเวลาของโรคทั้งหมดประมาณ 4-7 สัปดาห์ เมื่อหายแล้วประมาณร้อยละ 60 ของผู้ป่วยจะมีความพิการเหลืออยู่ เช่น อัมพาตแบบแข็งเกร็งของแขนขา มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง มีสติปัญญาเสื่อม

การรักษา ยังไม่มียาเฉพาะ เป็นการรักษาแบบประคับประคองตามอาการ ต้องให้การดูแลรักษาเฉพาะในผู้ป่วยหนัก บางครั้งจำเป็นต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ

การป้องกันโรคใช้สมองอักเสบ มีดังนี้

1. หลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกยุงกัด ยุงนี้จะกัดเวลาพลบค่ำ
2. ไม่ควรเลี้ยงหมูในบริเวณใกล้บ้านที่อยู่อาศัย
3. ป้องกันโดยการฉีดวัคซีน 2 ครั้ง ห่างกัน 1 เดือน แล้วฉีดเพิ่มอีก 1 ครั้งหลังจากฉีดเข็มที่ 2 ได้ 1 ปี ควรจะเริ่มให้วัคซีนนี้เมื่ออายุ 1 ปีครึ่ง



โรคอหิวาตกโรค



ภาพที่ 6 โรคอหิวาตกโรค

ที่มา : <https://www.google.co.th/search?q>

อหิวาตกโรค คือ โรคติดต่อที่เกิดขึ้นจากเชื้อแบคทีเรีย เข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทานเข้าไป เชื้อจะไปอยู่บริเวณลำไส้ และจะสร้างพิษออกมา ทำปฏิกิริยากับเยื่อบุผนังลำไส้เล็ก ทำให้เกิดอาการท้องเดินอย่างมาก อุจจาระเป็นสีน้ำตาลขาว ร่างกายเสียน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว และ รุนแรง อาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ ผู้ที่ได้รับเชื้อ จะเกิดอาการได้ตั้งแต่ 24 ชั่วโมง ถึง 5 วัน แต่โดยเฉลี่ยแล้วจะเกิดอาการภายใน 1 - 2 วัน

สาเหตุ กินอาหารหรือน้ำที่มีเชื้ออหิวาตกโรค หรือพิษของเชื้ออหิวาตกโรค ปะปนอยู่ เช่น อาหารที่มีแมลงวันตอม อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารกระป๋องที่เสียแล้ว

อาการ

1. เป็นอย่างไม่รุนแรง พวกนี้มักหายภายใน 1 วัน หรืออย่างช้า 5 วัน มีอาการถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำ วันละหลายครั้ง แต่จำนวนอุจจาระไม่เกินวันละ 1 ลิตร ในผู้ใหญ่อาจมีปวดท้องหรือ คลื่นไส้อาเจียนได้

2. เป็นอย่างรุนแรง อาการระยะแรก มีท้องเดิน มีเนื้ออุจจาระมาก ต่อมาจะมีลักษณะเป็นน้ำขาวขุ่น เพราะว่ามีมูกมาก มีกลิ่นเหม็นคาว ถ่ายอุจจาระได้โดยไม่มีอาการปวดท้อง บางครั้งไหลพุ่งออกมาโดยไม่รู้สึกรู้ส มีอาเจียนโดยไม่คลื่นไส้ อุจจาระออกมากถึง 1 ลิตร ต่อชั่วโมง และจะหยุดเองใน 1-6 วัน ถ้าได้น้ำและเกลือแร่ชดเชยอย่างเพียงพอ แต่ถ้าได้น้ำและเกลือแร่ทดแทนไม่ทันกับที่เสียไป จะมีอาการขาดน้ำอย่างมาก ลูกนั้งไม่ไหว ปัสสาวะน้อย หรือไม่มีเลย อาจมีอาการเป็นลม หน้ามืด จนถึงช็อก ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้



การติดต่อ โรคอหิวาตกโรค สามารถติดต่อได้โดยการกินอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อน อุจจาระหรือสิ่งอาเจียนของผู้ป่วยหรือผู้ที่เปื้อนพาหะ เชื้อจะเข้าไปเจริญเติบโตและแบ่งตัวเพิ่มจำนวนในลำไส้เล็ก และสร้างสารพิษขึ้นทำให้เกิดอาการของโรคขึ้น เชื้ออหิวาตกโรคนี้จะมีระยะฟักตัวจาก 2-3 ชั่วโมง ถึง 5 วัน เมื่อผู้ป่วยหรือพาหะ ถ่ายอุจจาระออกมา เชื้อจะลงสู่พื้นดิน พื้นน้ำ แล้วกระจายไปตามแหล่งน้ำต่าง ๆ เชื้อสามารถอยู่ในน้ำได้นาน จึงทำให้เกิดการแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้

การควบคุมและการป้องกันโรคอหิวาตกโรคสามารถป้องกันได้ดังนี้

1. ปรับปรุงการสุขาภิบาลทั้งน้ำ อาหาร และสิ่งขับถ่าย ได้แก่ การจัดหา น้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด การควบคุมแมลงวันไม่ให้ตอมอาหาร การปรุงอาหารที่สะอาด ถูกหลักสุขาภิบาล ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การเก็บและทำลายขยะโดยวิธีที่เหมาะสม และการกำจัดอุจจาระอย่างถูกหลักสุขาภิบาลโดยถ่ายในส้วม เป็นต้น
2. ให้สุศึกษาแก่ประชาชนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล เพื่อป้องกันการติดต่อจากโรค
3. ให้ภูมิคุ้มกันโดยฉีดวัคซีนป้องกันอหิวาตกโรคตามคำแนะนำของทางราชการ
4. การควบคุมและป้องกันเมื่อเกิดโรคขึ้น โดยการรายงานต่อเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข เพื่อดำเนินการสอบสวนโรค การแยกผู้ป่วยไว้เพื่อการรักษา ทำลาย เชื้อโรคที่ออกมาจากอุจจาระหรืออาเจียนด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค และต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
5. ให้การรักษาพยาบาลอย่างทันเวลาที่ ด้วยสารน้ำที่มีเกลือแร่ในปริมาณที่พอเพียง มีการติดตามเฝ้าระวังผู้สัมผัสโรคเป็นเวลาอย่างน้อย 5 วัน นับจากวันที่สัมผัสโรค





ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. การทำให้เกิดการติดต่อของโรคใน 2 ลักษณะสำคัญ คือ

1.1 การติดต่อโดยตรงเป็นการติดต่อของโรคโดย.....

.....

1.2 การติดต่อโรคโดยทางอ้อมบอกมา 1 ลักษณะ.....

.....

2. การรักษาโรคไขหวัดควรปฏิบัติอย่างไร.....

.....

3. คนเราสามารถติดเชื้อโรคไขหวัดนกจากสัตว์ปีกได้อย่างไร

.....

.....

4. ถ้านักเรียนจะใส่ทรายอะเบตชนิด 1% ลงในภาชนะกักเก็บน้ำเพื่อป้องกัน
ลูกน้ำ ใช้อัตราส่วนเท่าใด

.....

.....

5. อาการแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคไขสมองอักเสบ ได้แก่

.....

6. สาเหตุการเกิดโรคอหิวาตก คือ

.....



เอกสารประกอบการเรียน ชุดรักชีวิตพิชิตภัย เล่มที่ 1 รู้เรื่องโรค
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วิชาสุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกต้องที่สุดลงในกระดาษคำตอบ

1. ใครปฏิบัติถูกต้องในการป้องกันการแพร่กระจายของโรค

- ก. เอ ดื่มน้ำแก้วเดียวกับเพื่อน
- ข. บิง ใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับเพื่อน
- ค. หวาน ใช้หน้ากากอนามัย เมื่อเป็นไข้หวัด

2. อาการใดเป็นอาการที่อาจแทรกซ้อนกับผู้ป่วยโรคไข้สมองอักเสบ

- ก. ความจำเสื่อม
- ข. ตับอักเสบ
- ค. หูอักเสบ

3. การอยู่ในที่ชุมชนแออัด สามารถแพร่กระจายเชื้อโรคได้ทางใด

- ก. สัตว์นำโรค
- ข. การหายใจ
- ค. การสัมผัส

4. เราป้องกันการติดต่อของโรคที่เกิดจากยุงอย่างไรจึงเหมาะสมที่สุด

- ก. ฉีดยากันยุง
- ข. ไม่ให้ยุงกัด
- ค. กางมุ้งนอน

ศึกษาเนื้อหาให้ดีก่อน
นะครับเพื่อน ๆ แล้ว
ค่อยตอบคำถาม



5. ข้อใดต่อไปนี้เป็นเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคไข้หวัดมากที่สุด

- ก. อ่านหนังสือเล่มเดียวกัน
- ข. อยู่รวมกลุ่มกันมาก ๆ
- ค. ไอ จาม หรือหายใจรดกัน

6. ข้อใดไม่ใช่การป้องกันการเกิดโรคอหิวาตกโรค

- ก. ป้องกันไม่ให้แมลงวันตอมอาหาร
- ข. รับประทานอาหารและน้ำดื่มที่สะอาด
- ค. ใช้ผ้าปิดจมูก

7. กินอาหารร่วมกับคนป่วยโรคติดต่อได้ ควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. ใช้จานเดียวกันได้
- ข. ใช้ช้อนกลาง
- ค. ดื่มน้ำแก้วเดียวกัน

8. ยุบกลายเป็นพาหะนำโรคใด

- ก. อหิวาตกโรค
- ข. ตาแดง
- ค. ไข้เลือดออก

9. การป้องกันการติดโรคไข้หวัดนกได้อย่างไร

- ก. รับประทานไข่ที่ปรุงสุก
- ข. ซื้อไข่จากฟาร์มเท่านั้น
- ค. รักษาไก่ที่ป่วยด้วยตนเอง

10. สถานบริการสุขภาพใดให้การช่วยเหลือผู้ป่วยเบื้องต้น

- ก. โรงพยาบาลเอกชน
- ข. สาธารณสุขจังหวัด
- ค. สถานีอนามัย

ทำได้ใช่ไหมครับ
เพื่อน ๆ



บรรณานุกรม

ชูชาติ รอดถาวร. (2552). หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน. สุขศึกษาและพลศึกษา

ป.3. กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลาง
การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ :
อักษรเจริญทัศน์.

เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ. (2551). สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 3.

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.
พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิชย์.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. (2551). การจัดสาระการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

สถาบันการแพทย์แห่งชาติ. (2555). 9 วิธี ควบคุมความดัน...ต้นตอแห่งโรคร้าย.
กรุงเทพฯ : สถาบันการแพทย์แห่งชาติ.

สาธารณสุข, กระทรวง. (2550). สุขบัญญัติแห่งชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ :
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ. (2552). สุขศึกษาและพลศึกษา ป.3 :
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551.

กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

สืบค้นจากเว็บไซต์

http://www.aksorn.com/lib/detail_print.php?topicid=685. โรคไข้เลือดออก.

<http://vcharkarn.com/varticle/39194>. โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่.

<https://www.google.co.th/search?q=ไข้หวัดนก&tbm=isch&tboโรคไข้หวัดนก>.

<http://www.tm.mahidol.ac.th/hospital/hospital-japanese-encephalitis-th.php>.

โรคไข้สมองอักเสบ.

<https://www.google.co.th/search?q=โรคคอหิวนกโรค>

<http://www.google.co.th/search?, www.facebook.com%252Fdimshow.jadedragon>.

การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ.

<http://www.google.co.th/search?tbm=isch&sa=1&q=โรคกระเพาะอาหาร>.

<http://www.google.co.th/search?q=สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร>.

<http://www.google.co.th/search?q=อาการของโรคกระเพาะอาหาร>.

http://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news_ca.php?newsID=5&typeID=18.

โรคมะเร็งตับ

<http://www.google.co.th/search?.สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งตับ>.

<http://www.google.co.th/search?.ความรู้โรคความดันโลหิตสูง.โรคความดันโลหิตสูง>.