

รายวิชา สุขศึกษา

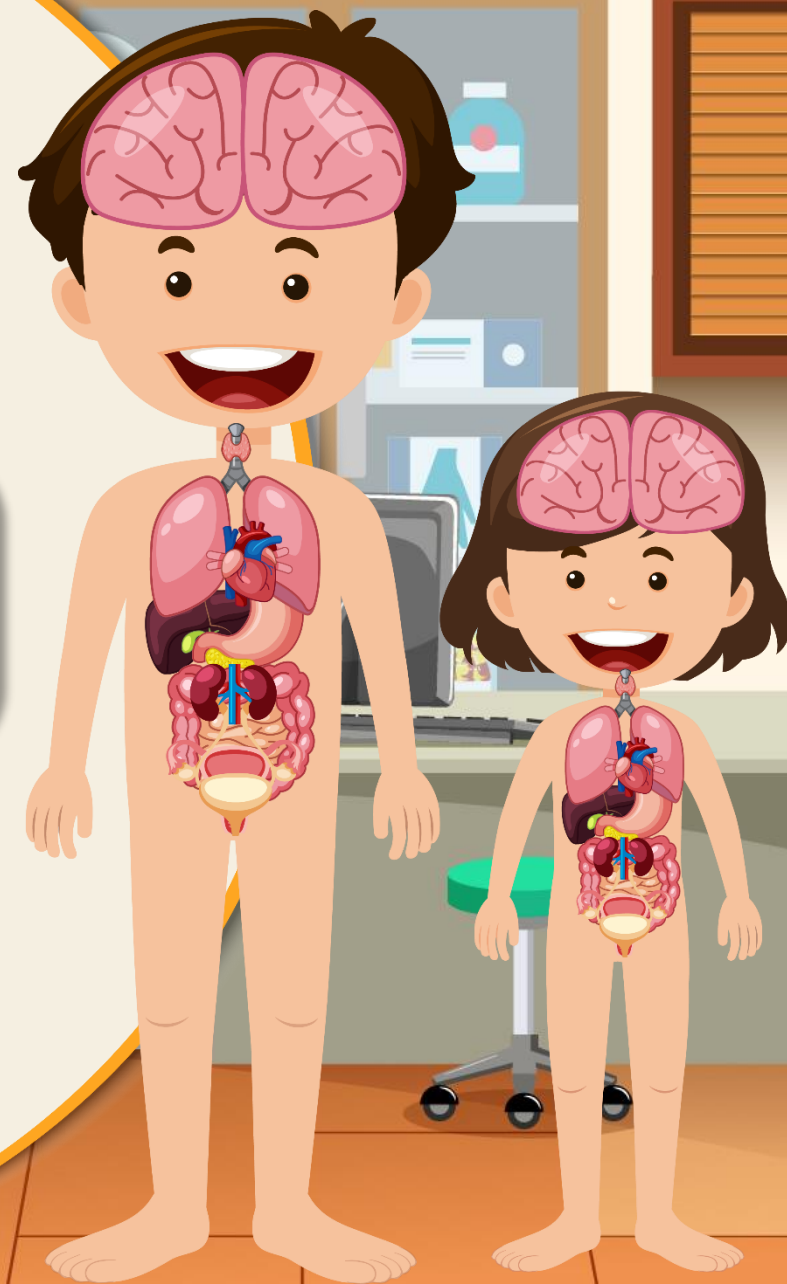
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาท
และระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

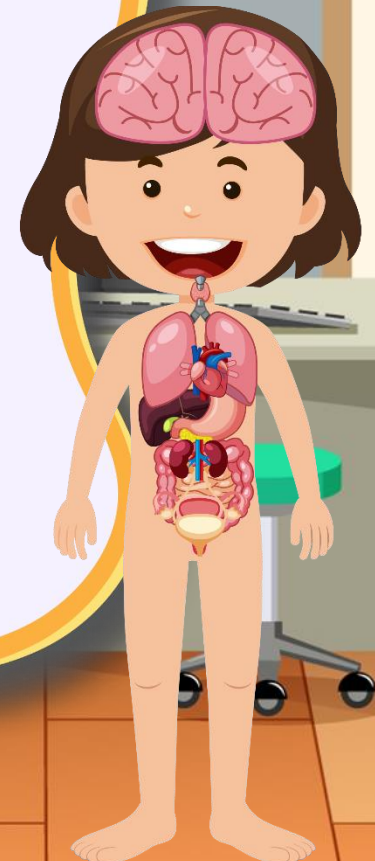
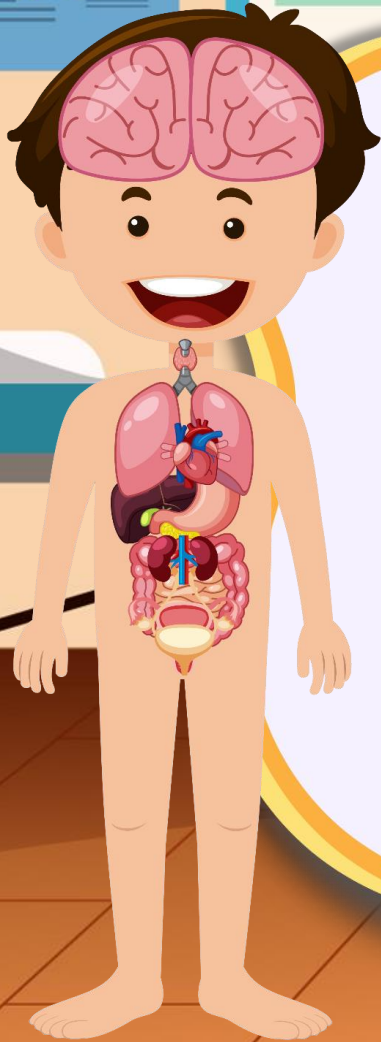
ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

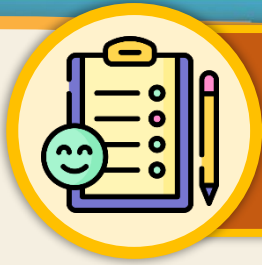
ครูวนิดา เรืองอยู่





ความสัมพันธ์ของระบบประสาท
และระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ
ของวัยรุ่น



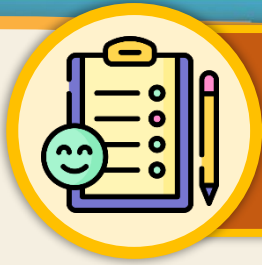


จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายความสัมพันธ์ของระบบประสาท
และระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นได้



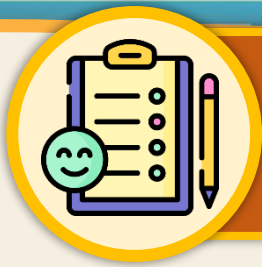


จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถวิเคราะห์และนำเสนอความสัมพันธ์
ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ
ของวัยรุ่นได้





จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน





คำถามชวนคิด

ปัญหาสุขภาพที่พบในวัยรุ่นนั้นมีความสัมพันธ์ กับระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่ออย่างไร

ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต
และพัฒนาการของวัยรุ่น และภาวะสุขภาพของวัยรุ่น เช่น การเกิดสิว
การปวดหัวไมเกรน หรือภาวะซึมเศร้าที่เป็นปัญหาสุขภาพจิตในปัจจุบันนี้

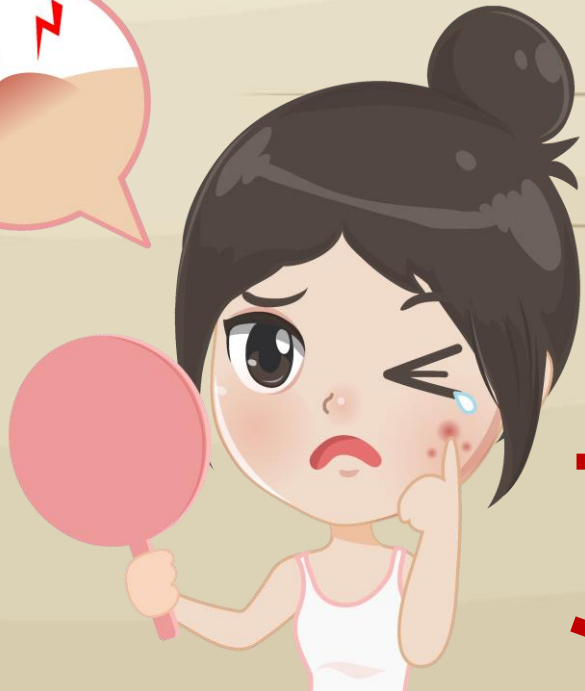
ปัญหาสุขภาพที่พบในวัยรุ่นนั้นมีความสัมพันธ์ กับระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่ออย่างไร







ความสัมพันธ์ของระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

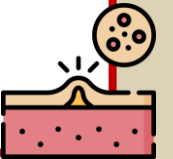


สิว ฮอร์โมน

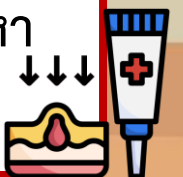
อาจมีการอักเสบเม็ดเล็ก ๆ ขึ้นบริเวณส่วนล่างของใบหน้า เช่น บริเวณกรามและคาง หรือบางคนขึ้นที่หน้าอก และแผ่นหลัง



เกิดจากฮอร์โมนเพศกระตุ้นการหลั่งของต่อมไขมันทำให้ผิวหนังเกิดการอุดตันของต่อมไขมันกลายเป็นหัวสิว



ดูแลโดยการล้างหน้าให้สะอาด เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าที่เหมาะสมกับสภาพผิว ไม่ควรแกะหรือบีบสิวหากมีปัญหา อักเสบปรึกษาแพทย์ผิวหนัง





ความสัมพันธ์ของระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น



การป้องกันและดูแลรักษา

- รักษาความสะอาดร่างกายอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และเช็ดตัวให้แห้งด้วยผ้าขนหนูที่สะอาด
- ใช้สารระงับกลิ่นตัว และสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด
- สวมใส่เสื้อผ้าที่ทำจากเส้นใยธรรมชาติ ใ้เสื้อผ้อหลวม ๆ เพื่อช่วยให้อากาศถ่ายเทได้ดี
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว



กลิ่นตัวเกิดจากการกระตุ้นจากฮอร์โมนเพศ โปรตีนกับไขมัน จะถูกขับออกมาจากรูขุมขน สัมผัสกับแบคทีเรีย ทำให้เกิดกลิ่นตัว





คำถามชวนคิด

สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาปวดหัวไมเกรน
ในเด็กและวัยรุ่นเกิดจากอะไรบ้าง



ความสัมพันธ์ของระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น



ปวดหัวไมเกรน

อาการ

- ปวดศีรษะตื้อ ๆ ข้างเดียว หรือ ๒ ข้าง
- สายตาพร่ามัว เห็นแสงกะพริบ ๆ



สาเหตุ

- ความผิดปกติของสมองส่วนไฮโปทาลามัส
- การผิดปกติของระดับสารเคมีในสมอง



การป้องกัน

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ทำจิตใจให้ร่าเริง





ความสัมพันธ์ของระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น



การป้องกันและดูแลรักษา

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นวิตามินบี ๑ แคลเซียม และธาตุเหล็ก
- พักผ่อนให้เพียงพอ พยายามผ่อนคลายและทำจิตใจให้สบาย
- งดออกกำลังกายหรือกิจกรรมที่ออกแรงมาก ๆ ช่วงมีประจำเดือน



ปวดประจำเดือน

- ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน
- กล้ามเนื้อบีบตัวและหดเกร็ง



อาการปวดเกิดขึ้นในช่วงแรก ๆ โดยมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง มีอาการครั่นเนื้อครั่นตัว มีไข้ เจ็บบริเวณเต้านม ปวดบริเวณบั้นเอว อาจทำให้เป็นลมหมดสติ





โรคซึมเศร้า

มีอาการอย่างไรบ้าง



ความสัมพันธ์ของระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

ซึมเศร้า หงอยเหงา จิตใจเลือนลอย
รู้สึกว่าคุณเองไร้ค่า



เกิดจากปัญหาชีวิตที่กระทบด้านจิตใจ
ความผิดปกติของสารสื่อประสาท



ตรวจสอบทางด้านสุขภาพจิต
กับจิตแพทย์ และรับการบำบัด



สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว
ลดภาวะความเครียด ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ



โรคซึมเศร้า



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

๑. ความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

ระบบประสาทนอกจากจะมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นแล้ว ปัญหาสุขภาพของวัยรุ่นบางลักษณะยังมีผลสืบเนื่องมาจากความผิดปกติของระบบประสาทที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะความผิดปกติของภาวะสุขภาพที่สืบเนื่องมาจากปัญหาสุขภาพจิต หรือโรคทางจิตเวช (psychiatric disorder) ซึ่งมีมากมายหลายชนิด โดยโรคในกลุ่มนี้อาจมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นเอง เช่น ขาดการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ การเกิดอาการเครียดจากการใช้เวลาในการเล่นเกมที่ติดต่อยาวนาน และอาจมีสาเหตุจากปัจจัยภายในที่ทำให้เกิดความผิดปกติ เช่น ความผิดปกติที่เกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม ตัวอย่างของความผิดปกติของโรคทางระบบประสาทและเป็นปัญหาสุขภาพของวัยรุ่น มีดังนี้

๑.๑ โรคซึมเศร้า เป็นภาวะความบกพร่องทางสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับการทำงานของระบบประสาทในร่างกาย ซึ่งโรคซึมเศร้าที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นมักพบในวัยรุ่นหญิงมากกว่าวัยรุ่นชาย

อาการ ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพด้วยโรคนี้น่าจะแสดงออกมาในลักษณะมีอาการซึมเศร้า หงอยเหงา จิตใจเลือนลอย ซึ่งเห็นได้อย่างชัดเจน และอาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น หงุดหงิด โกรธง่าย ไม่ค่อยสนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ขาดสมาธิ ง่วงนอนง่าย และมีความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ซึ่งหากอาการของโรคมีระดับความรุนแรงมากขึ้น อาจทำให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกต้องการทำร้ายตนเองและทำลายชีวิตของตนเอง

สาเหตุของโรค การเกิดโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นนอกจากจะพบว่ามีส่วนที่เกิดจากปัจจัยทางพันธุกรรม และปัจจัยทางด้านจิตใจที่เป็นผลมาจากปัญหาชีวิตแล้ว ความผิดปกติของสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับระดับของสารสื่อประสาท (serotonin) ในสมองส่วนกลางขาดความสมดุลก็เป็นปัจจัยที่สำคัญของการเกิดโรคนี้อีก ซึ่งแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของระบบประสาทที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

การป้องกันและแก้ไข มีแนวทางปฏิบัติดังนี้

๑) ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าสูง เช่น ผู้ที่มีบิดาหรือมารดาเป็นโรคซึมเศร้าจะมีโอกาสเป็นโรคดังกล่าวสูงกว่าบุคคลทั่วไปถึง ๒ เท่า แต่ถ้าทั้งบิดาและมารดาเป็นโรคดังกล่าวทั้งสองคน โอกาสที่มีความเสี่ยงของอาการเป็นโรคจะสูงกว่าบุคคลธรรมดาถึง ๔ เท่า ซึ่งหากพบว่าตนเองอยู่ในข่ายความเสี่ยงต่อการเกิดโรคก็ควรได้รับการตรวจสอบทางด้านสุขภาพจิตจากนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ เพื่อตรวจสอบและสืบค้นความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้การบำบัดรักษาได้ทันที่

๒) สมาชิกในครอบครัวควรร่วมมือร่วมใจกันในการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว เพราะนอกจากจะเป็นวิธีการป้องกันการเกิดปัญหาครอบครัวแล้ว ยังช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี เป็นการลดความเครียดที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว จะส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพจิตที่ดีและป้องกันการเกิดปัญหาภาวะสุขภาพดังที่กล่าวมา



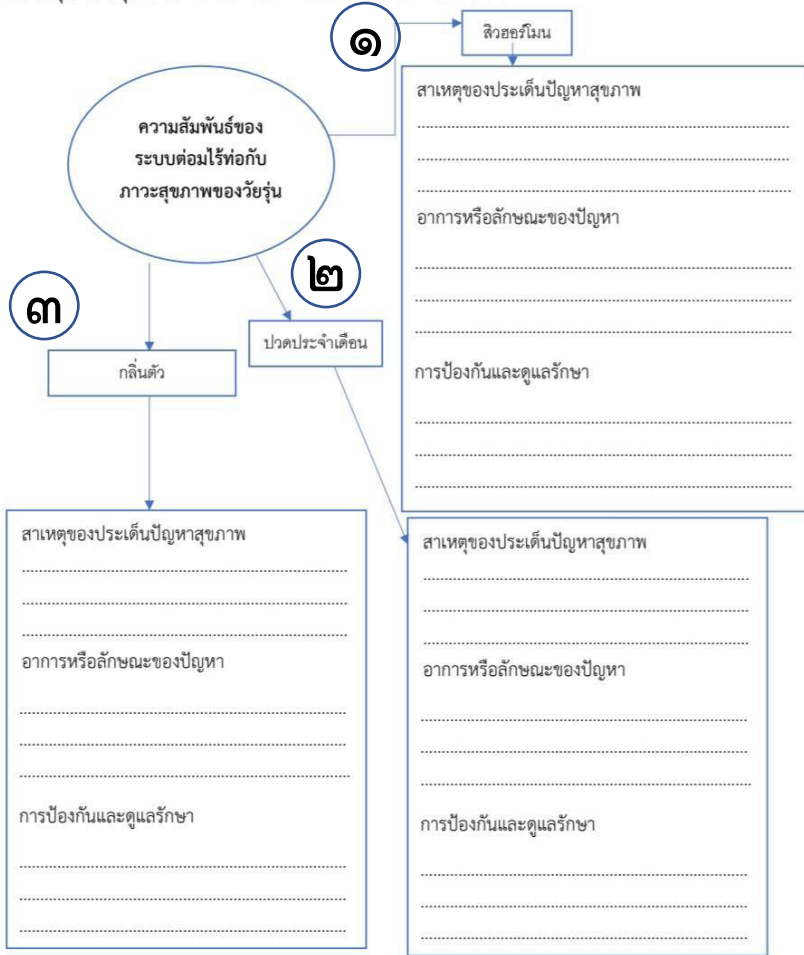
ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น



ชิ้นงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่องความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น และสรุปความคิดลงในแผนภาพความคิดในใบกระดาษฟลิปชาร์ต



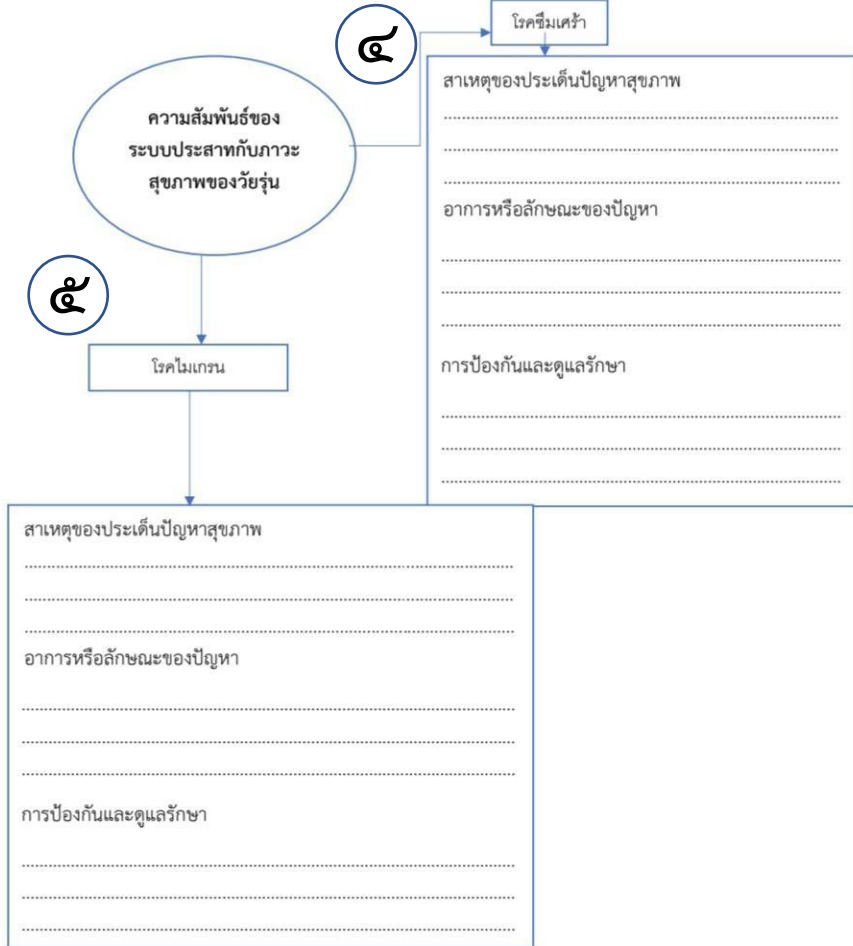
ชิ้นงานที่ ๑

เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น



ชิ้นงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะ
 สุขภาพของวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่องความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ
 ของวัยรุ่น และสรุปความคิดลงในแผนภาพความคิดในใบกระดาษฟลิปชาร์ต



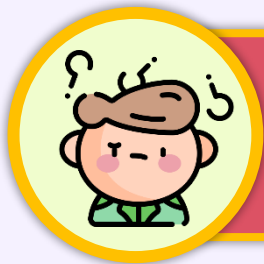
ชิ้นงานที่ ๑

เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและ
 ระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





คำถามชวนคิด

ระบบต่อมไร้ท่อมีความสัมพันธ์
กับระบบประสาทอย่างไร



สรุปบทเรียน

ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อมีความสัมพันธ์ในการควบคุมการทำงานของระบบอื่น ๆ ของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล เช่น เมื่อร่างกายถูกกระตุ้นโดยระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อก็จะหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องออกมา เป็นต้น



สรุปบทเรียน



สำรวจและดูแลสุขภาพตัวเอง



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ



หากเกิดความผิดปกติของร่างกายให้รีบไปพบแพทย์

ทันที

บทเรียนครึ่งต่อไป

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

