

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล



โรคที่เกิดจากภาวะ การตั้งครรภ์



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายสาเหตุ อากาการ การรักษา
และการป้องกันของโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
ได้ถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

นักเรียนสามารถเสนอแนวทางในปฏิบัติตน
ที่เหมาะสมเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากภาวะ
การตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๒. นักเรียนมีวินัย
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน



ทบทวนบทเรียน

“ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์”

แอลกอฮอล์

บุหรี่

สารเสพติด

การติดเชื้อ

สภาพแวดล้อม

โรคที่เกิดจาก
ภาวะการตั้งครรภ์



โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

โรคหัวใจกับการตั้งครรภ์

ซิฟิลิสในหญิงตั้งครรภ์

ภาวะครรภ์เป็นพิษ

โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์



ภาวะความดันโลหิตสูง
ขณะตั้งครรภ์

การติดเชื้อในระบบ
ทางเดินปัสสาวะ

โรคโลหิตจางในมารดา

หัดเยอรมันกับการตั้งครรภ์

โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ผสมผสานรูปแบบจิ๊กซอว์

ให้นักเรียนจับสลากหรือสุ่มมอบหมายงานตามหัวข้อดังต่อไปนี้

๑. โรคเบาหวานจากการตั้งครรภ์
๒. การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ
๓. โรคโลหิตจาง
๔. โรคหัดเยอรมัน
๕. ภาวะความดันโลหิตสูงในมารดา
๖. โรคซิฟิลิส



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

๑. ใ้บทความรู้

๒. ใ้มอบหมายชิ้นงาน

๓. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

๑.โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

อาการ ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการบ่งบอกของโรคจะทราบก็ต่อเมื่อเข้ามารับการตรวจคัดกรอง โดยสูตินรีแพทย์จะเป็นผู้ประเมินความเสี่ยงและกำหนดเวลาที่จะตรวจคัดกรองเบาหวาน

สาเหตุ ขณะตั้งครรภ์ รกสร้างฮอร์โมนหลายชนิดซึ่งเข้าไปในร่างกายคุณแม่ตั้งครรภ์ ทำให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน เป็นเหตุให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงจนกลายเป็นเบาหวานได้ หลังคลอดระดับน้ำตาลในเลือดคุณแม่ก็จะกลับสู่ปกติ

การป้องกัน ถ้าเป็นกลุ่มเสี่ยงเวลาดังครรภ์ต้องรีบไปฝากครรภ์ ถ้าตรวจพบจะได้รักษาและปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ไม่เคยมีประวัติเป็นเบาหวานมาก่อน ควรไปรับการตรวจวัดน้ำตาลในเลือด เพื่อดูว่าเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GDM) หรือไม่ ถ้าพบว่าเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ควรได้รับการดูแลจากสูตินรีแพทย์อย่างจริงจัง

๒.การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

อาการ ปัสสาวะกะปริดกะปรอย รู้สึกปวดขัดหรือแสบร้อนเวลาถ่ายปัสสาวะ อาจมีอาการปวดที่ท้องน้อยร่วมด้วย ปัสสาวะอาจมีกลิ่นเหม็น สีหมักใส แต่บางรายอาจขุ่นหรือมีเลือดปน

สาเหตุ จากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย ระบบทางเดินปัสสาวะจะทำงานมากขึ้นกว่าเดิม ท่อไตจะเกิดการยืดขยายและเคลื่อนไหวได้ช้าลงกว่าเดิม กระเพาะปัสสาวะจะมีความจุน้อยลงจากการกดเบียดของมดลูกไปดันกระเพาะปัสสาวะ ทำให้กระเพาะปัสสาวะทำงานได้ไม่ดี มีคั่งค้างนาน หรืออั้นกันปัสสาวะนานๆ จึงเกิดการติดเชื้อได้ง่าย

การป้องกัน พยายามดื่มน้ำมากๆ และระวังตัวอย่าอั้นปัสสาวะ การอั้นปัสสาวะนานๆทำให้เชื้อโรคอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ ทำให้สามารถเจริญแพร่พันธุ์ได้ และหลังถ่ายอุจจาระควรใช้กระดาษชำระเช็ดทำความสะอาดจากข้างหน้าไปข้างหลัง เพื่อป้องกันมิให้น้ำเชื้อโรคจากบริเวณทวารหนักเข้าสู่ท่อปัสสาวะ รวมทั้งการดูแลความสะอาดของกางเกงในและไม่รัดอึดอัด ระบายอากาศได้ดี

๓.โรคโลหิตจางในมารดา

อาการ มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น มึนงง หน้ามืด เวียนศีรษะและมักมีอาการเบื่ออาหารร่วมด้วย



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





มอบหมายชิ้นงาน

แบบบันทึกกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามสรุปให้ครบทั้ง ๘ ศูนย์การเรียนรู้ โดยกำหนดเวลาศึกษาใบความรู้และจัดทำแบบบันทึกศูนย์การเรียนรู้กลุ่มละ ๓ นาที

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๑ โรคเบาหวานจากการตั้งครรภ์

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน

แบบบันทึกกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



โรคหัวใจกับการตั้งครรภ์



ใครบ้างที่เสี่ยงต่อโรคหัวใจในขณะตั้งครรภ์ ?

- ตั้งครรภ์ตอนอายุมาก หรือเคยตั้งครรภ์แฝดมาก่อน
- สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์
- น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน หรือเป็นโรคอ้วน
- มีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคหัวใจก่อนวัยอันควร

โรคหัวใจกับการตั้งครรภ์



ใครบ้างที่เสี่ยงต่อโรคหัวใจในขณะตั้งครรภ์ ?

- เคยมีภาวะกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ
- มีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ มีปัญหาเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ หัวใจล้มเหลว หรือหัวใจพิการแต่กำเนิด
- เป็นโรคเบาหวาน หรือมีภาวะความดันโลหิตสูง
- ใช้ยาบางชนิดที่ส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ

โรคหัวใจกับการตั้งครรภ์



โรคหัวใจขณะตั้งครรภ์ รับมืออย่างไร?

- คุณแม่ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิดเสมอ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมสำหรับคนท้อง
- ควบคุมน้ำหนักในระหว่างตั้งครรภ์ให้อยู่ในเกณฑ์
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามคำแนะนำของแพทย์
- เลิกสูบบุหรี่

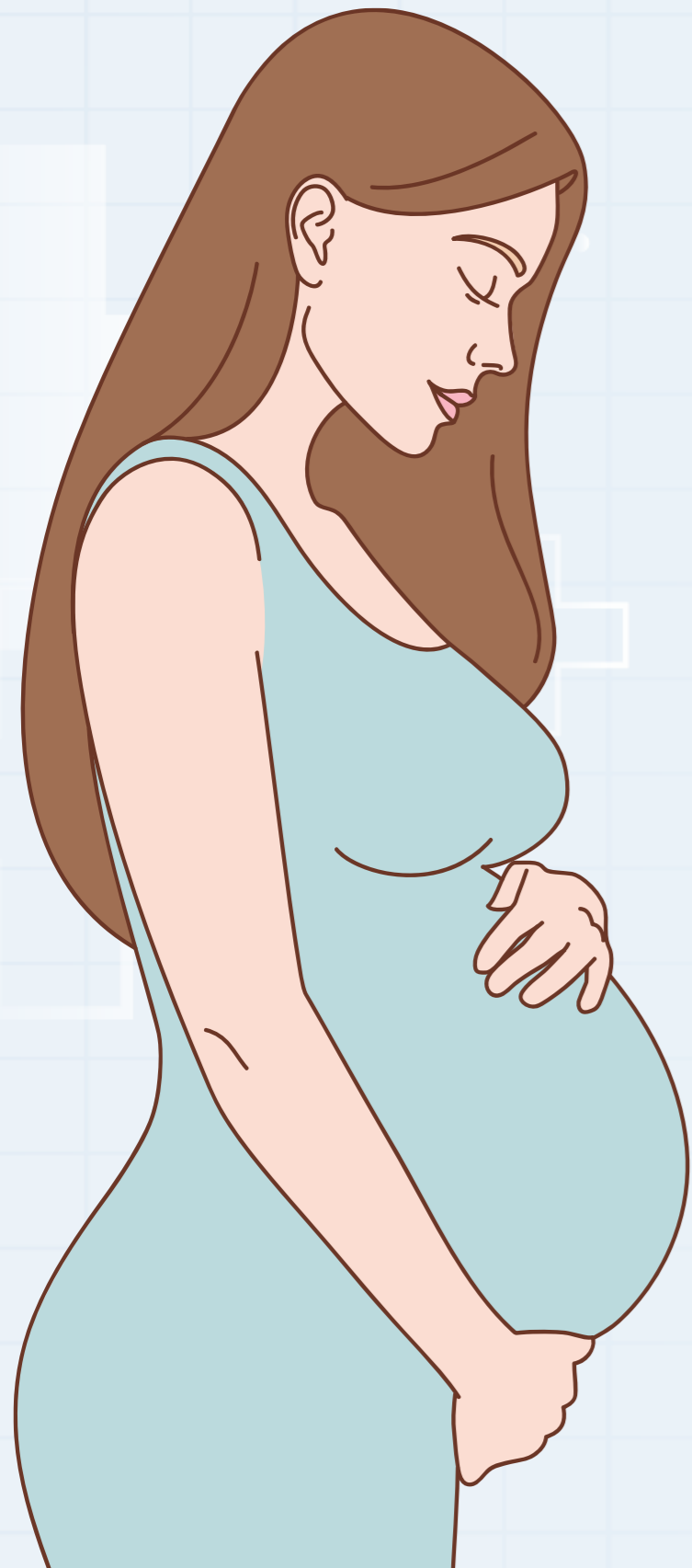
โรคหัวใจกับการตั้งครรภ์



โรคหัวใจขณะตั้งครรภ์ ป้องกันได้อย่างไร?

- ผู้หญิงที่วางแผนจะตั้งครรภ์และอยู่ในกลุ่มเสี่ยงเกิดโรคหัวใจสูง ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อนตั้งครรภ์
- คุณแม่ควรเตรียมพร้อมร่างกายก่อนตั้งครรภ์ด้วยการ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เลิกสูบบุหรี่
- ควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ เพื่อช่วยให้คุณแม่และทารกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรง

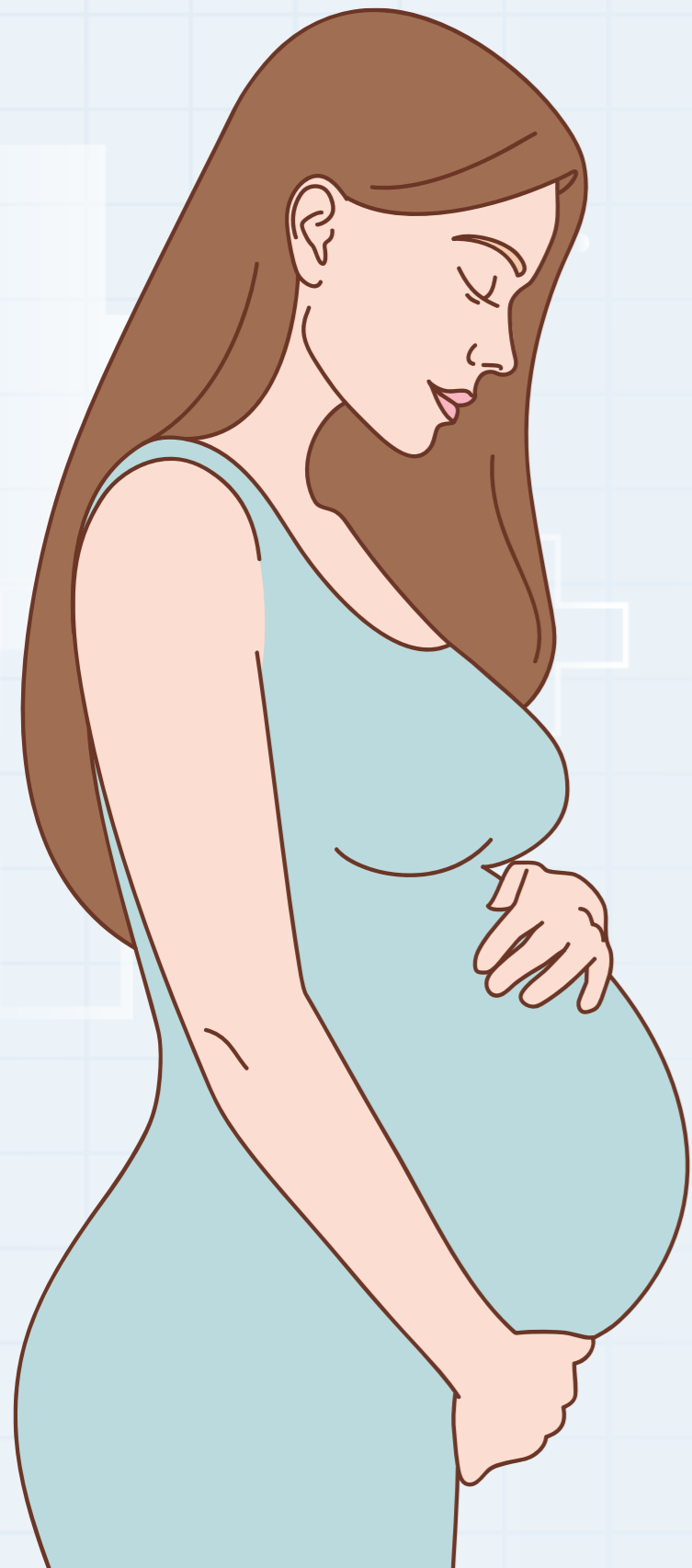
ภาวะครรภ์เป็นพิษ



ภาวะครรภ์เป็นพิษ คือภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้น เฉพาะช่วงตั้งครรภ์ หรือช่วงหลังคลอด สาเหตุการเกิดนั้นยังไม่แน่ชัด โดยมี สมมติฐานต่าง ๆ ดังนี้

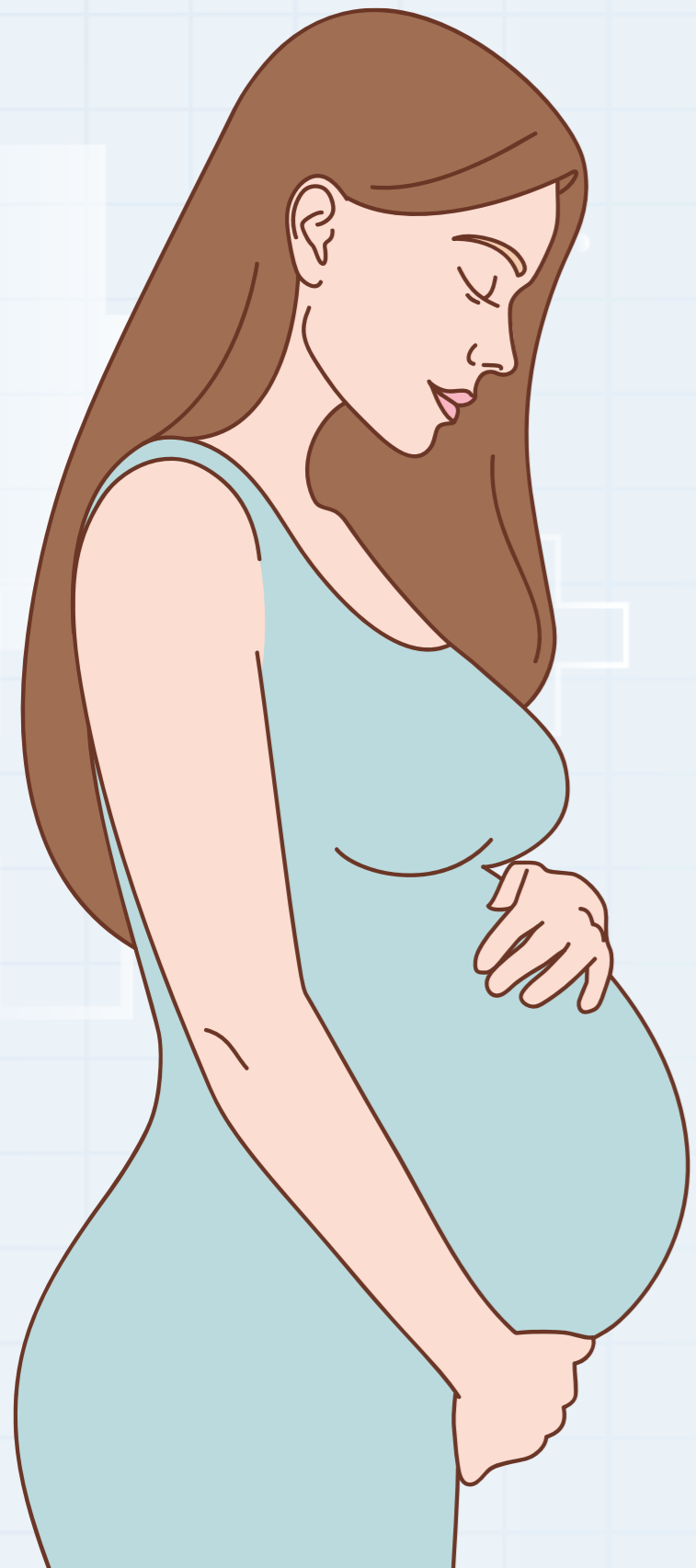
๑. เกิดจากรกทำงานผิดปกติทำให้มีสารบางชนิดกระตุ้นให้หลอดเลือดหดตัวอย่างรุนแรง ส่งผลให้เกิดความดันโลหิตสูงผิดปกติ
๒. เกิดจากภาวะโปรตีน หรือไข่ขาวรั่วออกมาปะปนอยู่ในปัสสาวะ
๓. เกิดจากการฝังตัวไม่แน่นของรกบริเวณผนังมดลูกทำให้ออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงเด็กทารกในครรภ์ไม่เพียงพอ และเกิดการหลังสารพิษบางอย่างเข้าสู่กระแสเลือดที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์และลูกน้อย

ภาวะครรภ์เป็นพิษ



อาการ โดยส่วนใหญ่คุณแม่ที่มีภาวะของครรภ์เป็นพิษจะไม่รู้ตัวเลยว่าตัวเองกำลังเผชิญปัญหานั้นอยู่ เนื่องจากอาการของครรภ์เป็นพิษนั้น ในระยะแรกจะไม่แสดงอาการรุนแรงอะไร จนทำให้คุณแม่หลายคนไม่รู้สึกว่าตัวเองป่วย รู้ตัวอีกทีภาวะของครรภ์เป็นพิษก็อาจจะมีความรุนแรงขึ้น และอาจจะก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์อื่น ๆ ตามมา ฉะนั้นคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ควรไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับตัวเองและลูกน้อยในครรภ์

ภาวะครรภ์เป็นพิษ



การรักษาครรภ์เป็นพิษ ในกรณีที่ตรวจเจอว่า
คุณแม่มีภาวะของครรภ์เป็นพิษ แนวทาง
การรักษาจะต้องได้รับการพิจารณาจากแพทย์
ผู้เชี่ยวชาญอย่างละเอียด เพื่อป้องกัน
ความเสี่ยงในด้านอื่น ๆ

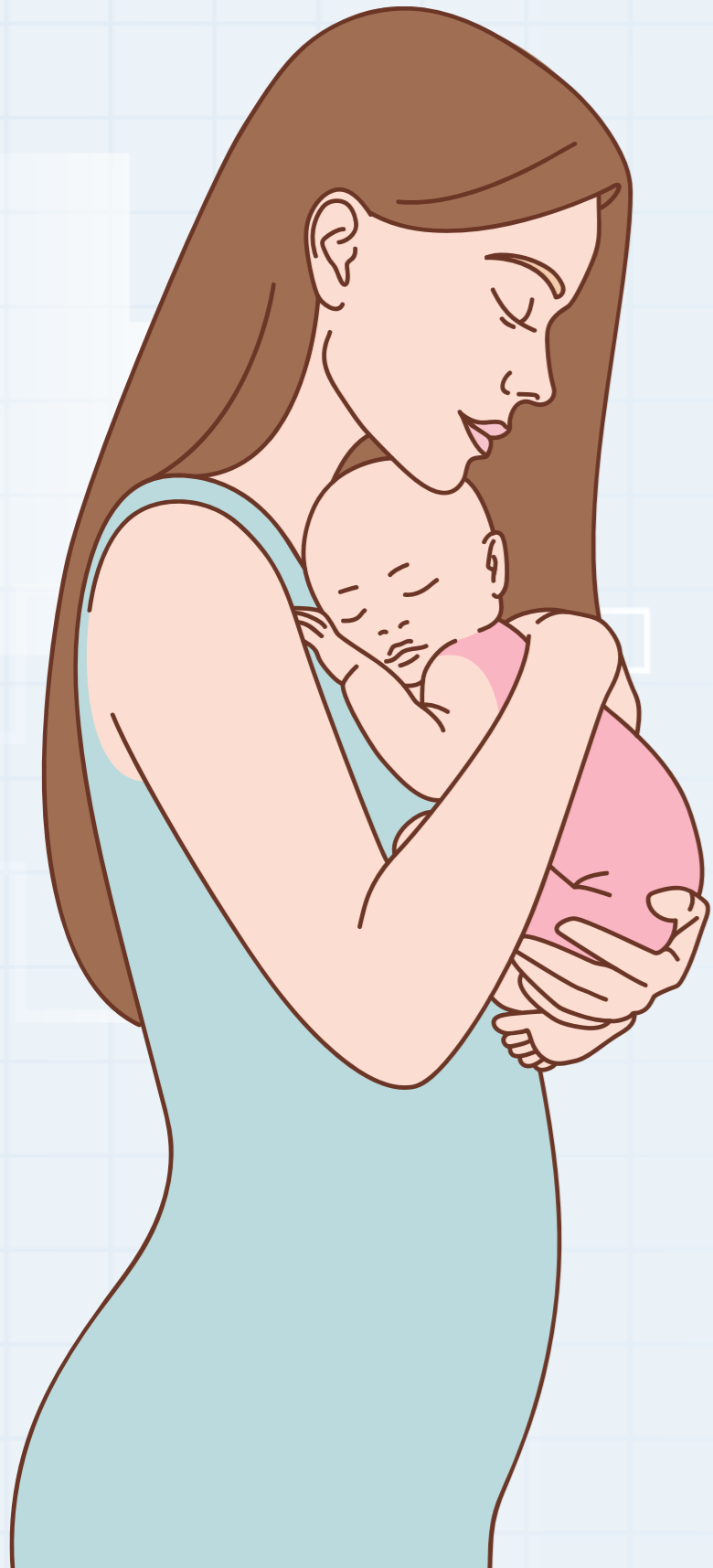
การป้องกันและการรักษาภาวะแทรกซ้อน

- คุณแม่ที่เตรียมพร้อมจะตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ ก่อนการมีบุตรเพื่อตรวจสุขภาพอย่างละเอียด
- ทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เช่น การเดินออกกำลังกาย ทำสมาธิ การพูดคุยปรึกษาสิ่งที่กังวลใจกับคนรัก ครอบครัว และเพื่อนสนิท
- รับประทานวิตามินโฟลิก (โฟเลต) ๔-๕ มิลลิกรัมต่อวัน ตั้งแต่ก่อนการตั้งครรภ์ ตลอดจนคลอด



การป้องกันและการรักษาภาวะแทรกซ้อน

- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามข้อบ่งชี้
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม
- ออกกำลังกายตามความเหมาะสม
- งดการดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่
- พบแพทย์ตามนัด





สรุปบทเรียน

โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์อาจเป็นโรคที่เกิดขึ้นก่อนการตั้งครรภ์ ระหว่างการตั้งครรภ์ ในขณะคลอดก็ได้ ซึ่งนับว่าอันตรายอย่างมาก เพราะเมื่อตั้งครรภ์แล้วเจ็บป่วยด้วยโรคบางโรค มักก่อให้เกิดอันตรายต่อตัวมารดาและอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ด้วย

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การสร้างความสัมพันธ์ ในครอบครัว

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

