

# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

## เรื่อง โรคหัวใจ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์  
ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล

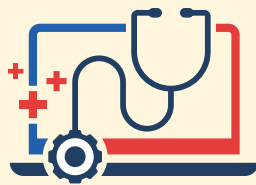


เรื่อง

# โรคหัวใจ



# จุดประสงค์การเรียนรู้

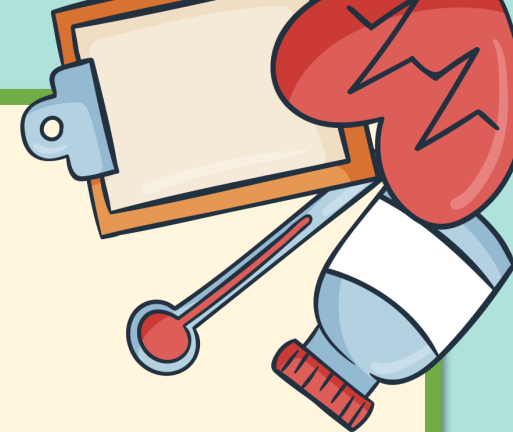
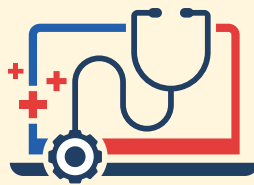


## ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถบอกความหมาย อาการ และสาเหตุของโรคหัวใจได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้ถูกต้อง



# จุดประสงค์การเรียนรู้

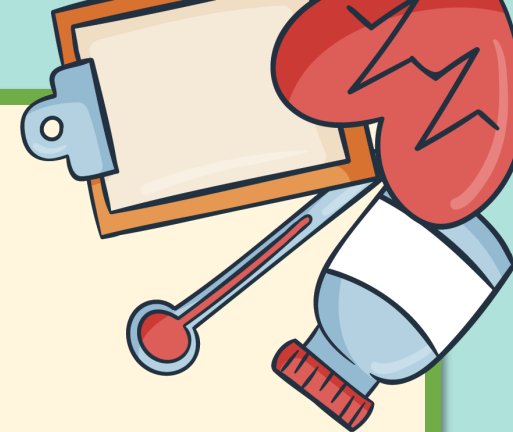
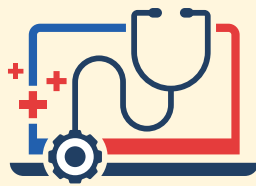


## ด้านทักษะและกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถเลือกวิธีการปฏิบัติตนจากประสบการณ์ของนักเรียนกับการเรียนการสอนของครูในการทำกิจกรรมเล่นเกม XO เรื่อง โรคหัวใจป้องกันได้ ได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเรียนมาใช้ในการทำกิจกรรมเล่นเกม XO เรื่อง โรคหัวใจป้องกันได้ ได้ถูกต้อง



# จุดประสงค์การเรียนรู้



## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน





# คลิปสารคดีน่ารู้

Against All Odds  
(หัวใจต้องสู้) | บำรุงราษฎร์





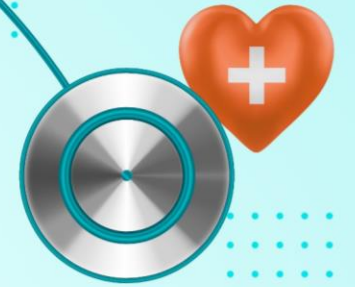
# สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง Against All Odds (หัวใจต้องสู้) | บำรุงราษฎร์

เผยแพร่โดย Bumrungrad International Hospital

ที่มา [https://www.youtube.com/watch?v=tdnM7\\_uekq0](https://www.youtube.com/watch?v=tdnM7_uekq0)







## คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าตนเองหรือคนในครอบครัว  
มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจหรือไม่



## คำถามชวนคิด

หากนักเรียนสามารถเลือกได้ว่าต้องการเป็น  
หรือไม่เป็นโรคหัวใจ นักเรียนจะเลือกเป็น  
หรือไม่เป็น และเพราะเหตุใด

# โรคหัวใจ



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคหัวใจ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรคหัวใจ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

**ความหมาย**

โรคหัวใจและหลอดเลือด (cardiovascular disease: CVD) เป็นกลุ่มโรคที่มีความผิดปกติกับหัวใจและหลอดเลือด เช่น หัวใจล้มเหลว (heart failure) หัวใจขาดเลือด (ischemic heart disease) โรคของลิ้นหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง (stroke) โรคความดันโลหิตสูง (hypertension)

**อาการของโรคหัวใจ**

- ข้อบ่งชี้อาจเป็นสัญญาณว่ามีความเสี่ยงเป็น 'โรคหัวใจ'
- ๑. มีอาการหอบจนตัวโยน
- ๒. ใจสั่นและหัวใจเต้นผิดจังหวะ
- ๓. มีอาการเหนื่อยตอนที่ออกกำลังกาย
- ๔. มักเป็นลมหมดสติอยู่บ่อยๆ
- ๕. เจ็บหน้าอก หรือแน่นหน้าอก
- ๖. ขา หรือ เท้าบวม
- ๗. ปลายนิ้วมือ ปลายนิ้วเท้า และริมฝีปากมีสีซีดขาวคล้ำ
- ๘. หัวหยุดเต้นกะทันหัน

**สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ**

ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถควบคุมได้  
หากภายในครอบครัวมีประวัติที่พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือมีพี่น้องที่เคยเป็นโรคหัวใจ เมื่อตกมาถึงเราก็มีโอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจวายได้ อายุที่เพิ่มมากขึ้นก็อาจมีส่วนให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ยิ่งมีอายุที่เพิ่มมากขึ้นเท่าไร โอกาสที่จะเกิดไขมันในผนังหลอดเลือดก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น เรื่องเพศก็เป็นอีกหนึ่งเรื่องที่เราไม่ควรมองข้ามและเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ซึ่งจากงานวิจัยต่างๆ ก็แสดงให้เห็นว่า โรคหลอดเลือดหัวใจนั้นเกิดในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง โดยอาจมีสาเหตุมาจากฮอร์โมนเพศหญิงที่ช่วยควบคุมปริมาณไขมันให้อยู่ในระดับที่พอดี อีกทั้งผู้หญิงที่อยู่ในวัยหลังหมดประจำเดือนแล้วก็อาจมีความเสี่ยงการเป็นโรคได้

**ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถควบคุมได้**

**การสูบบุหรี่** การสูบบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งปอด หลอดลมอักเสบ อีกทั้งยังทำให้เกิดถุงลมโป่งพอง ซึ่งคนที่สูบบุหรี่ก็มีโอกาสเสี่ยงที่จะหัวใจวายได้มากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึงสองเท่า และมีโอกาสเสียชีวิตจากโรคหัวใจอย่างกะทันหัน

**ความดันโลหิตสูง** โรคความดันโลหิตสูง นั้น สามารถกระตุ้นให้กระบวนการสะสมไขมันที่ผนังหลอดเลือดเกิดขึ้นได้เร็ว อีกทั้งยังทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เนื่องจากต้องสูบฉีดเลือดแรงขึ้นสำหรับไปหล่อเลี้ยงให้ทั่วร่างกาย เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายที่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรควบคุมอาหาร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด



# ใบความรู้ที่ ๑

# เรื่อง โรคหัวใจ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)





# โรคหัวใจ



โรคหัวใจ หมายถึง กลุ่มโรคที่มีความผิดปกติกับหัวใจและหลอดเลือด เช่น

- หัวใจล้มเหลว (heart failure)
- หัวใจขาดเลือด (ischemic heart disease)
- โรคของลิ้นหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง (stroke)
- โรคความดันโลหิตสูง (hypertension)



# จุดประกายความคิด

ให้นักเรียนบอก ๓ ประโยค  
เกี่ยวกับโรคหัวใจ





# โรคหัวใจ

อาการของโรคหัวใจ ข้อบ่งชี้ อาจเป็นสัญญาณว่า มีความเสี่ยงเป็น “โรคหัวใจ”

๑. มีอาการหอบจนตัวโยน
๒. ใจสั่นและหัวใจเต้นผิดจังหวะ
๓. มีอาการเหนื่อยตอนนี้ออกกำลังกาย
๔. มักเป็นลมหมดสติอยู่บ่อย ๆ





# โรคหัวใจ

อาการของโรคหัวใจ ข้อบ่งชี้ อาจเป็นสัญญาณว่า มีความเสี่ยงเป็น “โรคหัวใจ”

๕. เจ็บหน้าอก หรือแน่นหน้าอก

๖. ขา หรือ เท้าบวม

๗. ปลายนิ้วมือ ปลายนิ้วเท้า และริมฝีปากมีสีเขียวคล้ำ

๘. หัวใจหยุดเต้นกะทันหัน





# จุดประกายความคิด

ให้นักเรียนบอก ๓ ประโยค  
เกี่ยวกับอาการของโรคหัวใจ





# โรคหัวใจ สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ

## ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถควบคุมได้

- ครอบครัว
- อายุที่เพิ่มมากขึ้นก็อาจมีส่วนให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ
- เรื่องเพศก็เป็นอีกหนึ่งเรื่องที่เราไม่ควรมองข้ามและเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ซึ่งจากงานวิจัยต่าง ๆ ก็แสดงให้เห็นว่าโรคหลอดเลือดหัวใจนั้น เกิดในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง





# โรคหัวใจ

สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ

ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถควบคุมได้

- การสูบบุหรี่
- คอเลสเตอรอลสูง
- ไลฟ์สไตล์แบบนั่งอยู่กับที่
- ความดันโลหิตสูง
- เบาหวาน





# โรคหัวใจ

สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ

## พฤติกรรมเสี่ยงโรคหัวใจ

- ทานอาหารไขมันสูง
- สูบบุหรี่
- เครียด
- ไม่เคยออกกำลังกาย
- เป็นโรคเบาหวาน โรคอ้วน



# จุดประกายความคิด

ให้นักเรียนบอก ๓ ประโยค  
เกี่ยวกับสาเหตุของโรคหัวใจ





# โรคหัวใจ

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดหัวใจ

- การควบคุมน้ำหนักตัว
- การรับประทานอาหารที่เหมาะสม
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการบริโภคสารที่มีอันตราย
- ลดความเครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ
- ตรวจเช็คร่างกายตามระยะเวลา



# จุดประกายความคิด

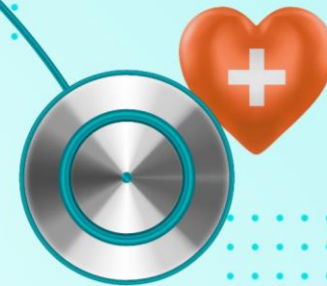
ให้นักเรียนบอก ๓ ประโยค  
เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตน  
เพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจ



# คลิปสารคดีน่ารู้



6 วิธีป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด  
เส้นเลือดหัวใจอุดตัน | เม้าท์กับหมอหมี่  
EP.289







# สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

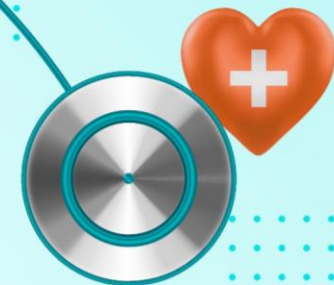
ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง 6 วิธีป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด

เส้นเลือดหัวใจอุดตัน | เม้าท์กับหมอหมี EP.289

เผยแพร่โดย หมอหมี เม้าท์มอย

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=fHqNLMtzopM>



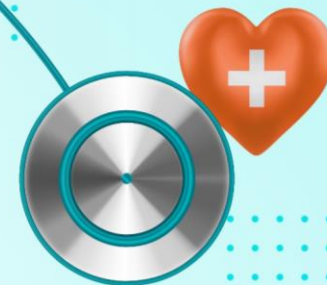
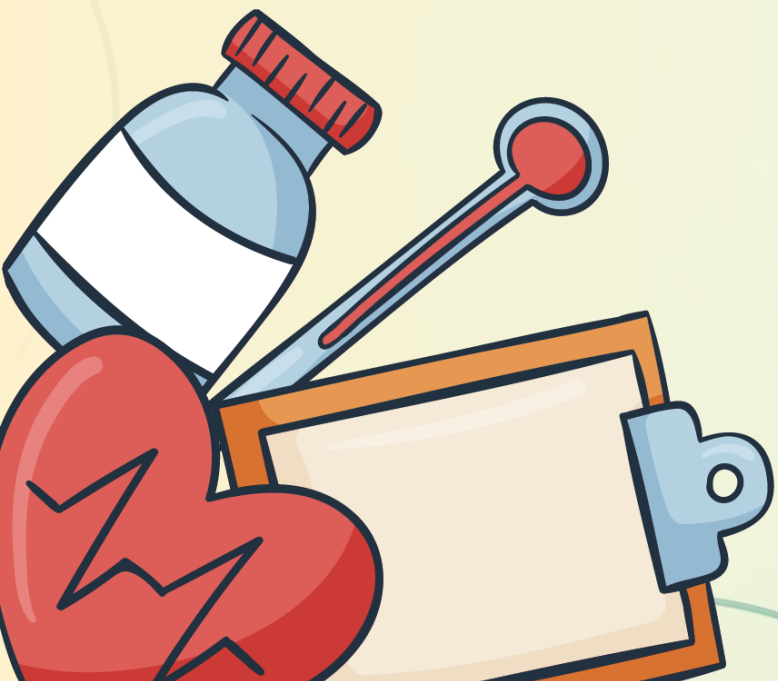


## คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า การปฏิบัติตน  
เพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจมีความสำคัญ  
อย่างไร

กิจกรรมเกม XO

เรื่อง โรคหัวใจป้องกันได้



# กิจกรรมเกม XO

๑. ครูแจกกระดาษ XO ให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น

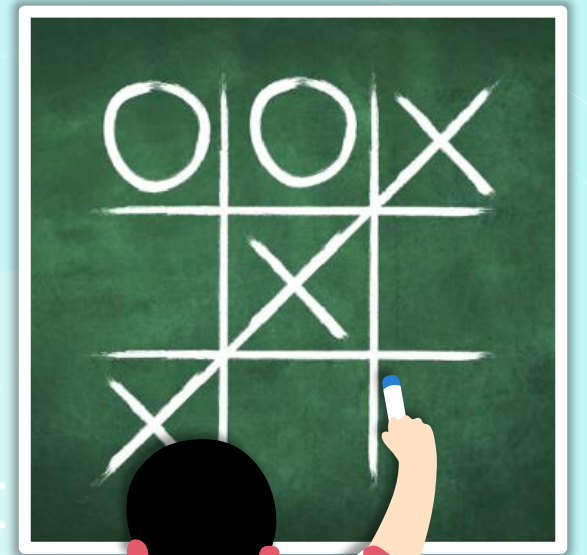
๒. นักเรียนนำข้อความที่คุณครูกำหนดให้ใส่ลงในกระดาษ XO

- ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเป็นปริมาณมาก ๆ
- รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของธรรมชาติเป็นหลัก
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูง
- ผ่อนคลายความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ
- งดสูบบุหรี่

	งดสูบบุหรี่	

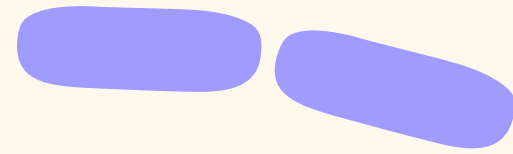
# กิจกรรมเกม XO

๑. ตัวแทนนักเรียนจับสลากเลือกสถานการณ์ต่าง ๆ และนักเรียนทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจตามสถานการณ์นั้น ๆ
๒. ครูทำการเฉลยวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจตามสถานการณ์นั้น ๆ
๓. นักเรียนทำการกากบาทลงบนกระดาน XO ในช่องที่มีสถานการณ์นั้น ๆ
๔. นักเรียนที่สามารถกากบาทลงบนกระดาน XO ได้เรียง ๓ ช่องติดในแนวต่าง ๆ เป็นฝ่ายชนะ





# สถานการณ์



๑

๒

๓

๔

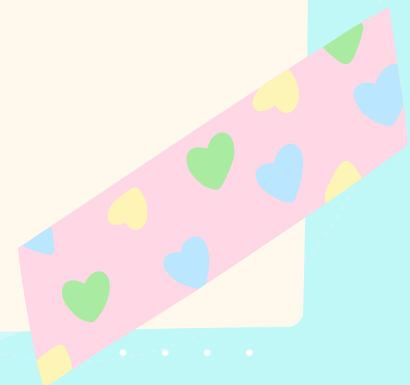
๕

๖

๗

๘

๙



## สถานการณ์ที่ ๑ การรับประทานอาหาร



รูปที่ ๑



รูปที่ ๒



## สถานการณ์ที่ ๒ การเกิดความเครียด



รูปที่ ๑



รูปที่ ๒

## สถานการณ์ที่ ๓ การเลือกดื่มเครื่องดื่ม



รูปที่ ๑

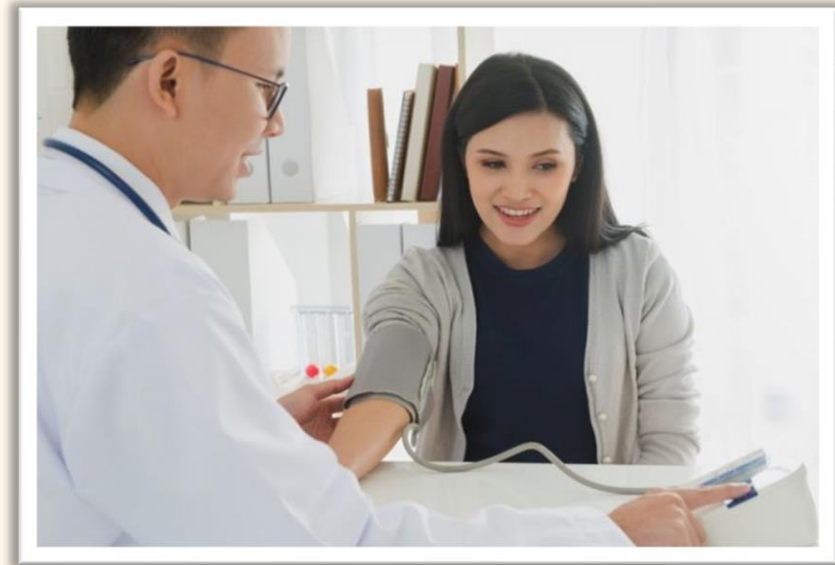


รูปที่ ๒

## สถานการณ์ที่ ๔ การตรวจสุขภาพ



รูปที่ ๑



รูปที่ ๒

## สถานการณ์ที่ ๕ การงดสูบบุหรี่

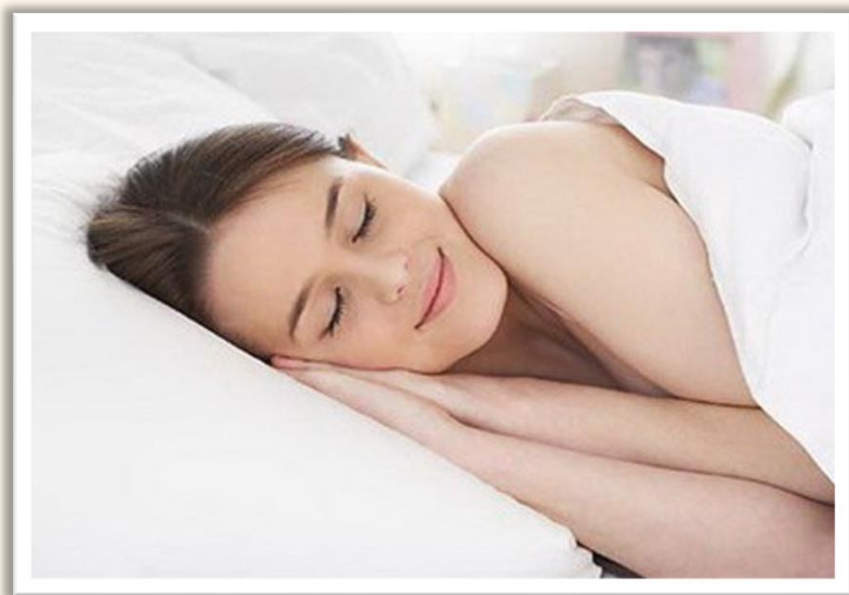


รูปที่ ๑



รูปที่ ๒

## สถานการณ์ที่ ๒ การพักผ่อน



รูปที่ ๑

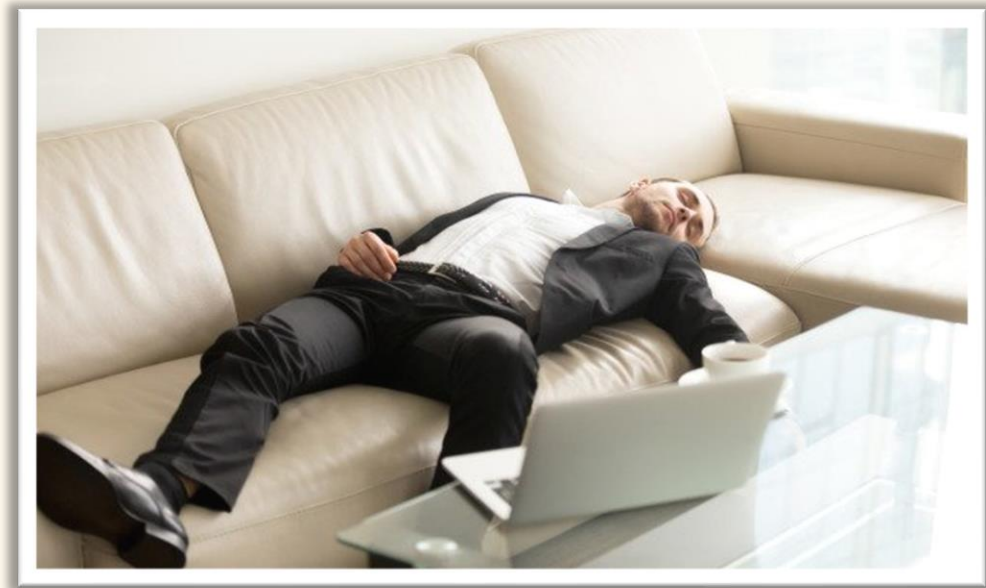


รูปที่ ๒

## สถานการณ์ที่ ๗ การเคลื่อนไหวร่างกาย



รูปที่ ๑



รูปที่ ๒

## สถานการณ์ที่ ๘ การดื่มเครื่องดื่ม



รูปที่ ๑

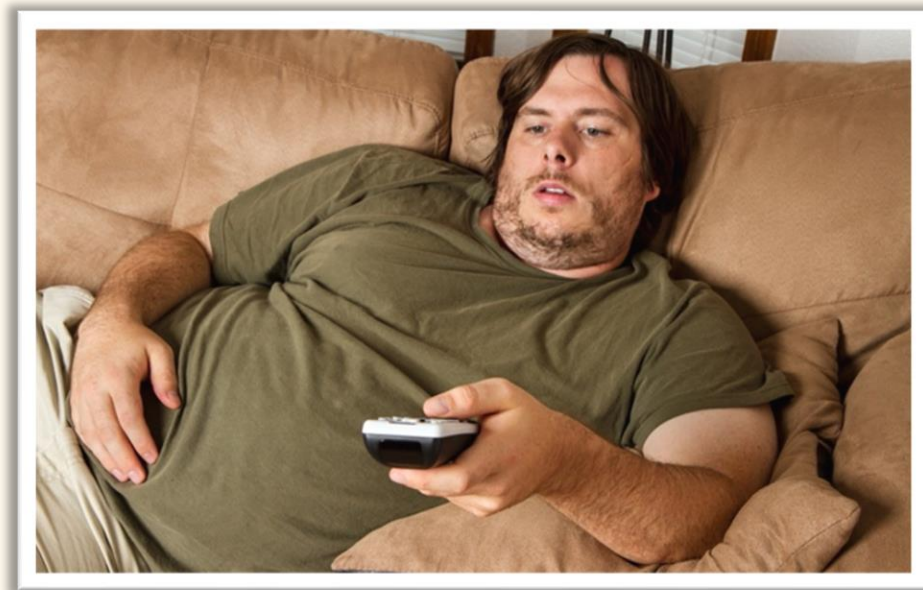


รูปที่ ๒

## สถานการณ์ที่ ๙ การออกกำลังกาย



รูปที่ ๑



รูปที่ ๒



ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความหมาย อาการและสาเหตุของโรคหัวใจ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรคหัวใจ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนกรอกข้อมูลและตอบคำถามให้ครบถ้วน

๑. จงบอกความหมายของคำว่า “โรคหัวใจ”

.....  
.....  
.....

๒. อาการของโรคหัวใจมีลักษณะอย่างไร

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

๓. สาเหตุในการเกิดโรคหัวใจมีอะไรบ้าง จงอธิบายมาพอสังเขป

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# ใบงาน

## เรื่อง ความหมาย อาการ และสาเหตุของโรคหัวใจ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



# สรุปบทเรียน

วิธีการในการปฏิบัติตน  
เพื่อลดความเสี่ยง  
ในการเกิดโรคหัวใจ

**ดูแล ปกป้อง ชีวิต**  
มาดูแลหัวใจกันเถอะ

งดสูบบุหรี่  
ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
20 - 60 นาทีต่อวัน  
3 - 5 วันต่อสัปดาห์

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง  
สดหวาน มัน เค็ม  
ประกอบด้วยอาหารดื่มน้ำ  
ใช้น้ำมันพืช ใช้น้ำตาลน้อย

ลดความเครียด  
พักผ่อนให้เพียงพอ

ข้อมูล สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์  
ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ [www.dms.moph.go.th](http://www.dms.moph.go.th)

# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

