

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล

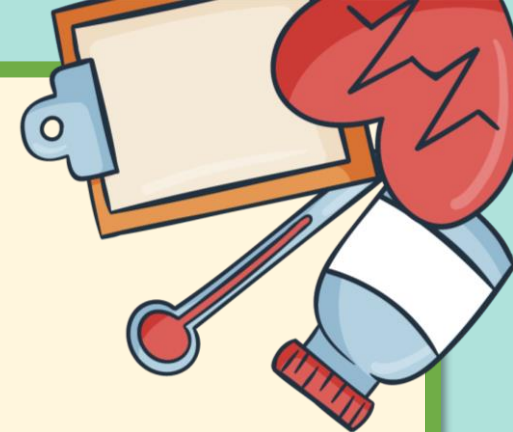




เรื่อง

โรคความดันโลหิตสูง





จุดประสงค์การเรียนรู้

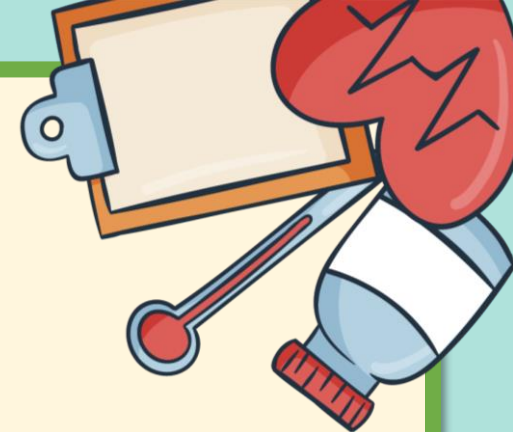
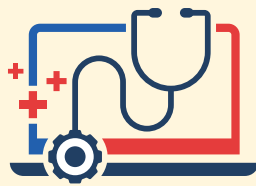


ด้านความรู้

นักเรียนบอกสาเหตุ อาการ และการรักษา
โรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

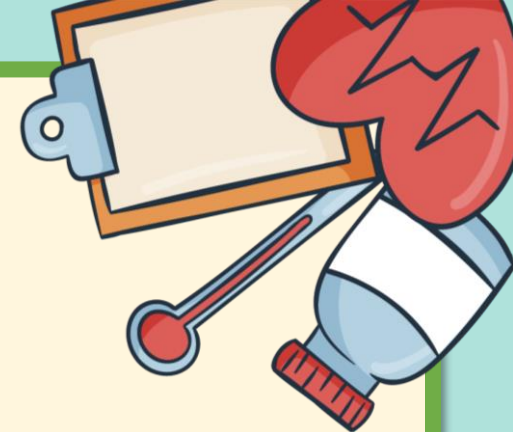
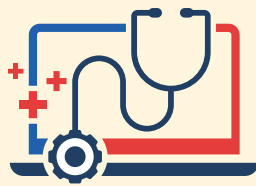


ด้านทักษะและกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถเสนอแนวทางป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถนำข้อมูลอัตราการเจ็บป่วยของคนไทยด้วยโรคความดันโลหิตสูงมาเสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาคือได้ถูกต้องเหมาะสม



จุดประสงค์การเรียนรู้



คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน



จุดประกายความคิด



“จากภาพ
นักเรียนเห็นอะไรบ้าง”

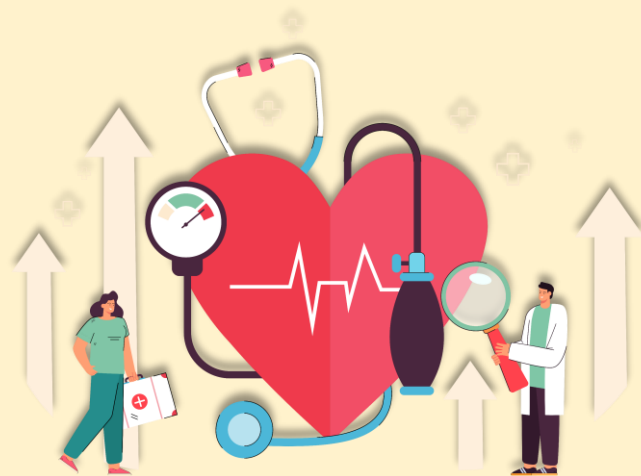
จุดประกายความคิด



“จากภาพ นักเรียนคิดว่า
คนที่ปวดศีรษะในภาพ
อาจเป็นโรคไตได้บ้าง”

จุดประกายความคิด

“นักเรียนคิดว่าแนวโน้มการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยด้วยโรคความดันโลหิตสูง มีโอกาสมากขึ้นหรือลดลง เพราะเหตุใด”





เรื่อง

โรคความดันโลหิตสูง





คำถามชวนคิด



“จากรูปภาพเครื่องวัดความดันโลหิต
คือเครื่องมือที่ใช้สำหรับทำอะไร”



คำถามชวนคิด

“เพราะเหตุใดการตรวจสุขภาพ
จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่นักเรียนควรเรียนรู้”

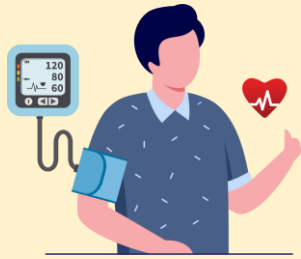




คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่าสาเหตุ อาการ และปัจจัยเสี่ยงของ
การเกิดโรคความดันโลหิตสูง ส่งผลอย่างไรต่อตัวเรา”





โรคความดันโลหิตสูง



โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) เป็น โรคเรื้อรัง ชนิดหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยมี ความดันเลือด ใน หลอดเลือดแดง สูงกว่าปกติตลอดเวลา ความดันเลือดประกอบด้วยสองค่า ได้แก่ ความดัน ช่วงหัวใจบีบ และความดัน ช่วงหัวใจคลาย ซึ่งเป็นความดันสูงสุดและต่ำสุดในระบบหลอดเลือดแดงตามลำดับ

ปกติความดันโลหิตสูงไม่ก่อให้เกิดอาการในทีแรก แต่ความดันโลหิตสูงต่อเนื่องเมื่อผ่านไปเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดแดงโป่งพอง โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย และ โรคไตเรื้อรัง

ปัจจัย เสี่ยง

โรคความดันโลหิตสูง



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



กรรมพันธุ์



ผู้ที่อายุ 35 ปีขึ้นไป



ทานอาหารรสเค็ม

น้ำหนัก



ไม่ออกกำลังกาย



ความเครียดเรื้อรัง



สูบบุหรี่



ดื่มสุรา



DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

กองโรคไม่ติดต่อ
Division of Non Communicable Diseases



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

แอปพลิเคชัน
รสบรู้
สุขภาพ
ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC





โรคความดันโลหิตสูง



อาการและอาการแสดง

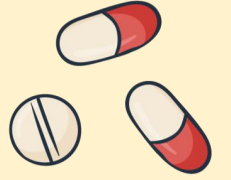
ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมักไม่มีอาการใด ๆ ส่วนใหญ่มักตรวจพบจากการตรวจคัดโรค หรือเมื่อมาพบแพทย์ด้วยปัญหาอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง เช่น ตรวจโรคทั่วไป

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจำนวนหนึ่งมักบอกว่ามีอาการ ปวดศีรษะ โดยเฉพาะบริเวณ ท้ายทอย ในช่วงเช้า เวียนศีรษะ มีเสียงหึ่ง ๆ ในหู หน้ามืดหรือ เป็นลม อย่างไรก็ตามอาการดังกล่าวอาจสัมพันธ์กับ ความวิตกกังวล มากกว่าจากความดันเลือดสูงเอง



โรคความดันโลหิตสูง

การรักษา



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การรักษาภาวะความดันโลหิตสูงอย่างแรกเริ่มที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในลักษณะเดียวกันกับการป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง รวมถึง การปรับเปลี่ยนอาหาร การออกกำลังกาย และการลดน้ำหนัก การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมก็ยังคงแนะนำให้ปฏิบัติร่วมกับการใช้ยาลดความดันโลหิต



คำถามชวนคิด

“นักเรียนร่วมกันเสนอแนวทางการป้องกัน
และแก้ไขปัญหาหากการเกิดโรคความดันโลหิตสูง”



วิธีการดูแล และ

แนวทางการป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง



วิธีปฏิบัติตนเพื่อ ป้องกัน โรคความดันโลหิตสูง



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

โดยใช้หลัก **3 อ. 2 ส.** ดังนี้



1.

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
ลดอาหารหวาน มัน เค็ม
เพิ่มผัก ผลไม้ (ไม่หวานจัด)



2.

ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอวันละ 30 นาที



3.

ทำจิตใจให้สงบ
เพื่อจัดการความเครียด



4.

ไม่สูบบุหรี่



5.

ไม่ดื่มสุรา

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

กองโรคไม่ติดต่อ
Division of Non Communicable Diseases



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

รอบรู้
สุขภาพ
ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC



อัตราผู้ป่วยในโรคความดันโลหิตสูง (อัตราต่อแสนประชากร) ผู้ป่วยใน (ไม่รวมกทม.)



อัตราต่อแสนประชากร

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรคความดันโลหิตสูง (อังกฤษ: hypertension) เป็นโรคเรื้อรังชนิดหนึ่งซึ่งผู้ป่วยมีความดันเลือดในหลอดเลือดแดงสูงกว่าปกติตลอดเวลา ความดันเลือดประกอบด้วยสองค่า ได้แก่ ความดันช่วงหัวใจบีบและความดันช่วงหัวใจคลาย ซึ่งเป็นความดันสูงสุดและต่ำสุดในระบบหลอดเลือดแดงตามลำดับ ความดันช่วงหัวใจบีบเกิดเมื่อหัวใจห้องล่างซ้ายบีบตัวมากที่สุด ความดันช่วงหัวใจคลายเกิดเมื่อหัวใจห้องล่างซ้ายคลายตัวมากที่สุดก่อนการบีบตัวครั้งถัดไป ความดันเลือดปกติขณะพักอยู่ในช่วง ๑๐๐-๑๔๐ มิลลิเมตรปรอทในช่วงหัวใจบีบ และ ๖๐-๙๐ มิลลิเมตรปรอทในช่วงหัวใจคลาย ความดันโลหิตสูงหมายถึง ความดันเลือดมากกว่าหรือเท่ากับ ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอทตลอดเวลา ส่วนในเด็กจะใช้ตัวเลขต่างไป

ปกติความดันโลหิตสูงไม่ก่อให้เกิดอาการในทันที แต่ความดันโลหิตสูงต่อเนื่องเมื่อผ่านไปเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดแดงโป่งพอง โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย และโรคไตเรื้อรัง

ความดันโลหิตสูงแบ่งออกเป็นความดันโลหิตสูงปฐมภูมิ (ไม่ทราบสาเหตุ) และความดันโลหิตสูงแบบทุติยภูมิ ผู้ป่วยส่วนใหญ่ราวร้อยละ ๙๐-๙๕ จัดเป็นความดันโลหิตสูงปฐมภูมิ หมายถึงมีความดันโลหิตสูงโดยไม่มีเหตุที่เห็นชัดเจนที่เหลืออีกร้อยละ ๕-๑๐ จัดเป็นความดันโลหิตสูงแบบทุติยภูมิ มักมีสาเหตุที่สามารถบอกได้ เช่น โรคไตเรื้อรัง ท่อเลือดแดงหรือหลอดเลือดแดงตีบแคบ หรือโรคของต่อมไร้ท่อ เช่น แอลโดสเตอโรน คอร์ติซอลหรือแคทีโคลามีนเกิน

อาหารและการเปลี่ยนวิถีชีวิตสามารถช่วยควบคุมความดันเลือดและลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนต่อสุขภาพ แม้การรักษาด้วยยาจะมีจำเป็นในผู้ที่การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตยังไม่พอหรือไม่ได้ผล การรักษาความดันในหลอดเลือดแดงสูงปานกลาง (นิยามเป็น >๑๖๐/๑๐๐ มิลลิเมตรปรอท) ด้วยยาสัมพันธ์กับการคาดหมายคงชีพที่เพิ่มขึ้น ประโยชน์ของการรักษาความดันเลือดระหว่าง ๑๔๐/๙๐ ถึง ๑๖๐/๑๐๐ มิลลิเมตรปรอทไม่ค่อยชัดเจน บางบทปริทัศน์ว่าไม่มีประโยชน์ แต่บ้างก็ว่ามี

อาการและอาการแสดง

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมักไม่มีอาการใด ๆ ส่วนใหญ่มักตรวจพบจากการตรวจคัดโรค หรือเมื่อมาพบแพทย์ด้วยปัญหาอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง เช่น ตรวจโรคทั่วไป ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจำนวนหนึ่งมักบอกว่ามีอาการปวดศีรษะโดยเฉพาะบริเวณท้ายทอยในช่วงเช้า เวียนศีรษะ รู้สึกหุนหัน มีเสียงทึบ ๆ ในหู หน้ามืดหรือเป็นลม อย่างไรก็ตามอาการดังกล่าวอาจสัมพันธ์กับความวิตกกังวลมากกว่าจากความดันเลือดสูงเอง

ความดันโลหิตสูงแบบทุติยภูมิ หมายถึงความดันโลหิตสูงที่สามารถระบุสาเหตุที่ทำให้เกิดได้ เช่น โรคไตหรือโรคต่อมไร้ท่อ ผู้ป่วยจะมีอาการและอาการแสดงบางอย่างที่บ่งบอกว่าเป็นความดันโลหิตสูงแบบทุติยภูมิ เช่น สงสัยกลุ่มอาการคุชชิง (Cushing's syndrome) หากมีอาการอ้วนเฉพาะลำตัวแต่แขนขาเล็ก (truncal obesity) ความไม่ทนกลูโคส (glucose intolerance) หน้าบวมกลม (moon facies) ไขมันสะสม



ใบความรู้ที่ ๑

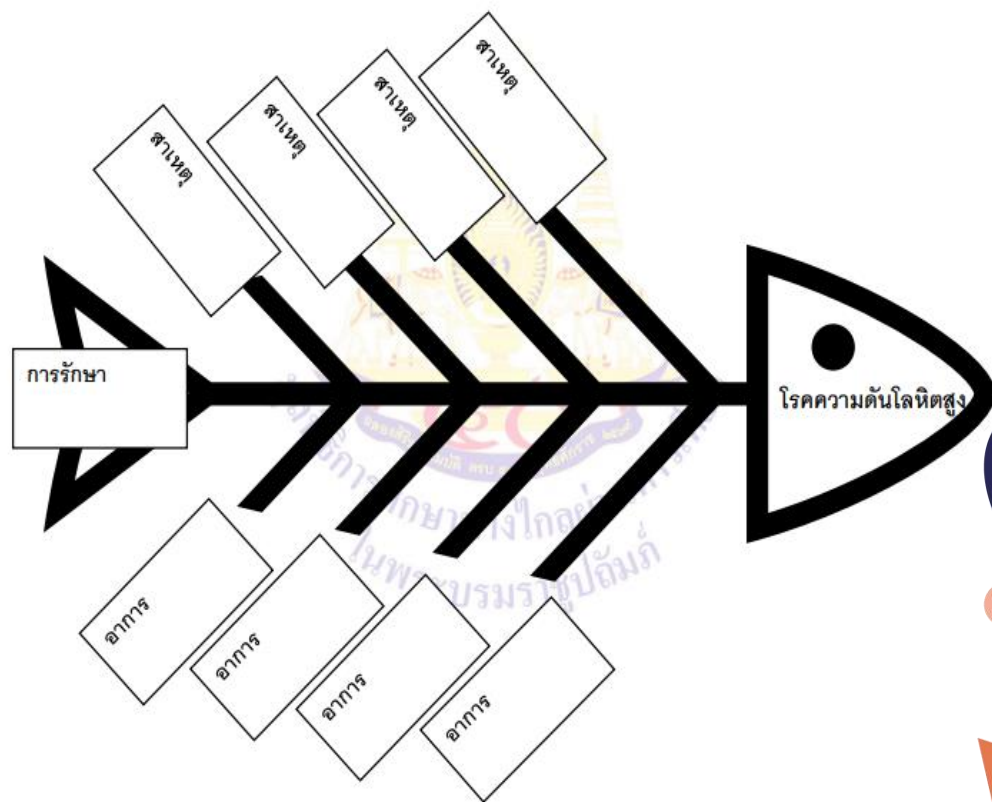
เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ชิ้นงานที่ ๑ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง จากข้อมูลที่คุณครูนำเสนอเปิดภาพ เรื่อง อัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในประเทศไทย โดยมี
อัตราประชากรที่ป่วยเป็นโรคนี้สูงขึ้นทุกปี ประกอบกับการศึกษาใบความรู้เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง ให้
นักเรียนวิเคราะห์ และเขียนสรุปคำตอบลงในแผนผังก้างปลา ดังนี้



ชิ้นงานที่ ๑

เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้

ชิ้นงานที่ ๒ เรื่อง การรณรงค์ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนออกแบบสัญลักษณ์และคำคมเกี่ยวกับการรณรงค์ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

คำคม :

๑. ชื่อ - สกุล ชั้น เลขที่ บทบาท.....
๒. ชื่อ - สกุล ชั้น เลขที่ บทบาท.....
๓. ชื่อ - สกุล ชั้น เลขที่ บทบาท.....
๔. ชื่อ - สกุล ชั้น เลขที่ บทบาท.....
๕. ชื่อ - สกุล ชั้น เลขที่ บทบาท.....



ชิ้นงานที่ ๒

เรื่อง การรณรงค์ป้องกัน โรคความดันโลหิตสูง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้

สรุปบทเรียน



“ให้นักเรียนอธิบายเกี่ยวกับสาเหตุ
และอาการของโรคความดันโลหิตสูง
ว่ามีอะไรบ้าง”



สรุปบทเรียน



“ให้นักเรียนเสนอแนะแนวทาง
การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง”



สรุปบทเรียน



“นักเรียนจะเลือกแนะนำใครให้รู้จัก
ป้องกันหรือหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง
ที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง”



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง โรคเบาหวาน

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

