

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง โรคมะเร็ง

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

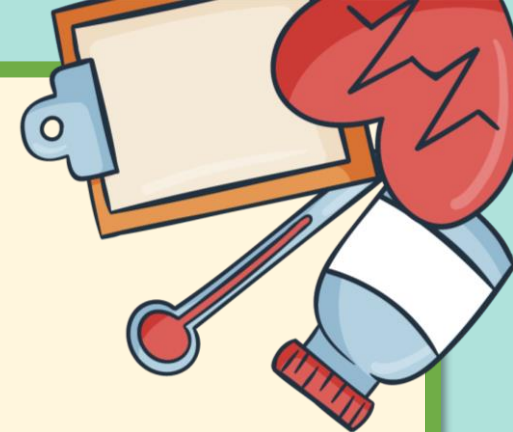
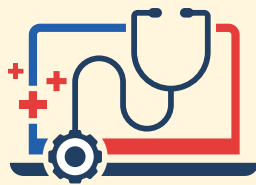
ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล



An illustration of a hospital room. On the left, a patient lies in a hospital bed, smiling, with medical equipment and IV bags nearby. In the center, a doctor in blue scrubs kneels to examine a young child sitting in a wheelchair. The child is wearing a white cap and has a yellow teddy bear on the bed. A yellow and white striped balloon is attached to the wheelchair. The room features a clock, a lamp, and various medical devices on the wall.

เรื่องโรคมะเร็ง

จุดประสงค์การเรียนรู้

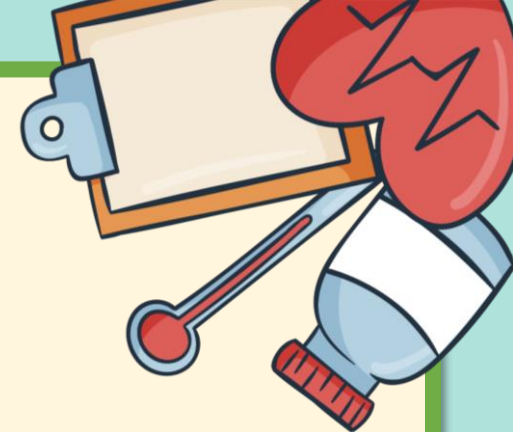
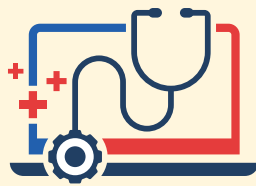


ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถบอกความหมาย อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันโรคมะเร็งได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ถูกต้อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

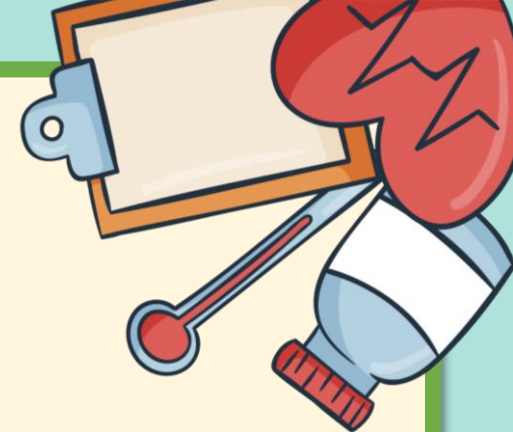
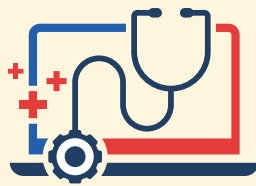


ด้านทักษะและกระบวนการ

นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเรียน เรื่อง โรคมะเร็ง มาใช้ในการทำกิจกรรม “**นักสืบมะเร็ง**”
ได้ถูกต้อง



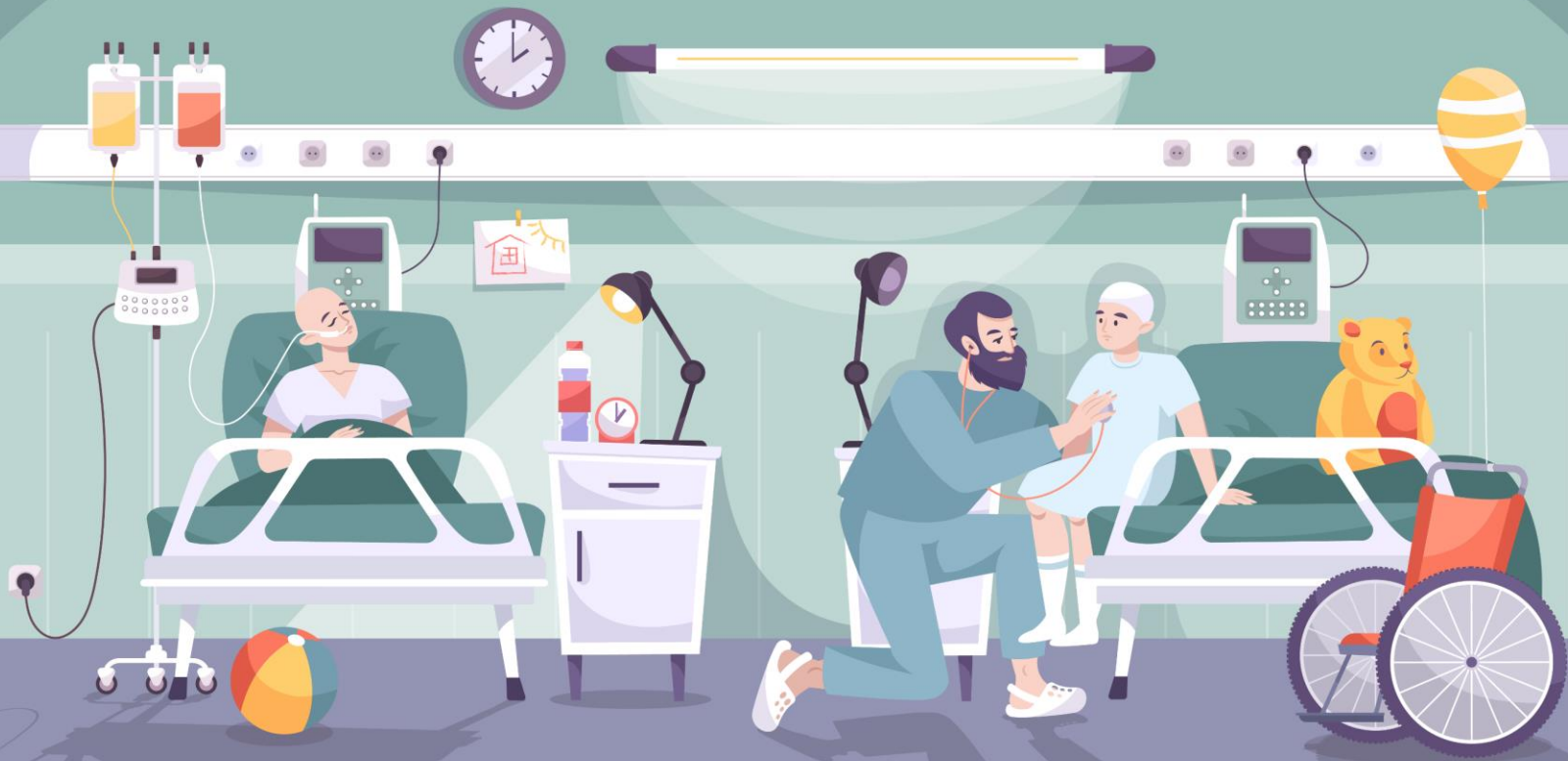
จุดประสงค์การเรียนรู้



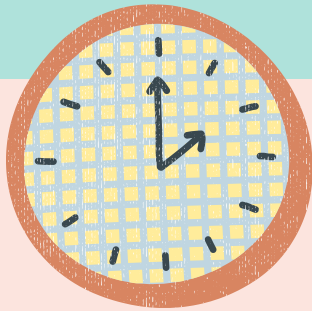
คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน





โรคมะเร็ง



โรคมะเร็ง คือ โรคที่เกิดจากการมีเซลล์ผิดปกติในร่างกาย และเซลล์เหล่านี้มีการเจริญเติบโตรวดเร็วกว่าปกติ ร่างกายควบคุมไม่ได้ เซลล์เหล่านี้จึงเจริญลุกลามและแพร่กระจายทั่วร่างกาย ส่งผลให้เซลล์ปกติของเนื้อเยื่อ / อวัยวะต่าง ๆ ล้มเหลว ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ



ประเภทของโรคมะเร็ง



มะเร็งที่พบบ่อยในผู้ชาย

- มะเร็งตับ
- มะเร็งลำไส้ใหญ่
- มะเร็งต่อมน้ำเหลือง
- มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ
- มะเร็งกระเพาะอาหาร
- มะเร็งปอด
- มะเร็งต่อมลูกหมาก
- มะเร็งเม็ดเลือดขาว
- มะเร็งช่องปาก
- มะเร็งหลอดอาหาร

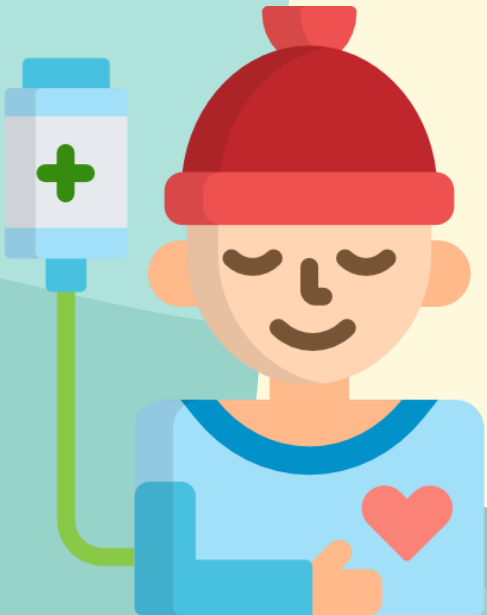


ประเภทของโรคมะเร็ง



มะเร็งที่พบบ่อยในผู้หญิง

- มะเร็งเต้านม
- มะเร็งปากมดลูก
- มะเร็งตับ
- มะเร็งปอด
- มะเร็งลำไส้ใหญ่
- มะเร็งรังไข่
- มะเร็งเม็ดเลือดขาว
- มะเร็งช่องปาก
- มะเร็งต่อมไทรอยด์
- มะเร็งต่อมน้ำเหลือง



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคมะเร็ง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง โรคมะเร็ง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรคมะเร็ง

ความหมาย

โรคมะเร็ง คือ โรคที่เกิดจากการมีเซลล์ผิดปกติในร่างกายและเซลล์เหล่านี้มีการเจริญเติบโตรวดเร็วเกินปกติ ร่างกายควบคุมไม่ได้ เซลล์เหล่านี้จึงเจริญลุกลามและแพร่กระจายทั่วร่างกาย ส่งผลให้เซลล์ปกติของเนื้อเยื่อ / อวัยวะต่าง ๆ ล้มเหลว ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ เป็นสาเหตุให้เสียชีวิตในที่สุด ได้แก่ ปอด ตับ สมอง ไต กระดูก และไขกระดูก

ขบวนการการเกิดโรคมะเร็ง

เมื่อร่างกายได้รับสารก่อมะเร็ง เช่น สารเคมี ไวรัส รังสี สิ่งเหล่านี้จะทำให้เซลล์เกิดการเปลี่ยนแปลง และในที่สุดเซลล์ปกติก็จะกลายเป็นเซลล์มะเร็ง ถ้าระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายไม่สามารถทำลายเซลล์นั้นได้ เซลล์มะเร็งก็จะแบ่งตัวอย่างรวดเร็วกลายเป็นก้อนมะเร็งต่อไป

ประเภทของโรคมะเร็ง

มะเร็งที่พบบ่อยในผู้ชาย

- มะเร็งตับ
- มะเร็งปอด
- มะเร็งลำไส้ใหญ่
- มะเร็งต่อมลูกหมาก
- มะเร็งต่อมน้ำเหลือง
- มะเร็งเม็ดเลือดขาว
- มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ
- มะเร็งช่องปาก
- มะเร็งกระเพาะอาหาร
- มะเร็งหลอดอาหาร

มะเร็งที่พบบ่อยในผู้หญิง

- มะเร็งเต้านม
- มะเร็งปากมดลูก
- มะเร็งตับ
- มะเร็งปอด
- มะเร็งลำไส้ใหญ่
- มะเร็งรังไข่
- มะเร็งเม็ดเลือดขาว
- มะเร็งช่องปาก
- มะเร็งต่อมไทรอยด์
- มะเร็งต่อมน้ำเหลือง

มะเร็งตับ

เป็นมะเร็งที่พบได้มากที่สุดเป็นอันดับ ๑ ของโรคมะเร็งที่เกิดในผู้ชายไทย โดยมีพบในคนอายุ ๓๐-๗๐ ปี และพบได้ในผู้ชายมากกว่าผู้หญิงประมาณ ๒-๓ เท่า เนื่องจากเพศชายมีปัจจัยเสี่ยงมากกว่าเพศหญิง โดยโรคมะเร็งตับในระยะแรกมักไม่แสดงอาการ



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง โรคมะเร็ง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



มะเร็งในช่องปาก

อาการ : ลักษณะเด่น แดง – ขาว – แผล – ก้อน รอยโรคคล้ายแผลร้อนใน และอาการไม่ดีขึ้น ภายใน ๒ – ๓ สัปดาห์ ต่อมาเกิดเป็นก้อนบวมโต เป็นก้อนเนื้อ ผู้ป่วยอาจรู้สึกเหมือนมีก้อนติดอยู่ในลำคอ อาจมีอาการชา เจ็บปวด หรือมีเลือดไหลในช่องปาก โดยไม่ทราบสาเหตุ มีอาการกลืน เคี้ยวอาหารลำบาก พูดและอ้าปากได้น้อย เสียงเปลี่ยน เจ็บในหู น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว

สาเหตุ : การเคี้ยวหมาก เคี้ยวพลู การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้มีโอกาสนในการเป็นมะเร็ง ในส่วนนี้มากกว่าคนปกติได้ถึง ๑๕ เท่า รวมทั้งการทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่ร้อนจัดเป็นประจำ เนื่องจากความร้อนมีผลต่อการระคายเคืองของเนื้อเยื่ออ่อน ทำให้เกิดแผลเรื้อรัง และกลายเป็นเซลล์มะเร็ง



มะเร็งในช่องปาก

วิธีการป้องกัน

ลดความเสี่ยงในการทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อในช่องปาก เช่น ลดการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การเคี้ยวหมากพลู การสูบบุหรี่เส้นหรือยาสูบ รับประทานอาหารผักและผลไม้หลากหลายชนิด ที่อุดมไปด้วยวิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระ หมั่นตรวจสุขภาพของช่องปากและฟัน ทุก ๖ เดือน หากมีความผิดปกติใดๆ เช่น ฟันผุ ฟันบิ่น ฟันปลอมหลวม ให้รีบไปพบทันตแพทย์



นักเรียนจะมีวิธีในการให้คำแนะนำ
เกี่ยวกับโรคมะเร็งในช่องปาก
ที่เกิดจากการเคี้ยวหมาก เคี้ยวพลู อย่างไร



คำถามชวนคิด

มะเร็งเม็ดเลือดขาว

อาการ

มีไข้สูงหรือรู้สึกหนาวสั่น รู้สึกเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลียอย่างต่อเนื่อง มีการติดเชื้อที่ต่อเนื่องหรือรุนแรง น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ ต่อม้ำเหลืองโต ตับหรือม้ามโต ฟกช้ำหรือเลือดออกง่าย เลือดกำเดาไหลบ่อย ๆ ปრაกฏจุดแดงเล็ก ๆ บนผิวหนัง เหงื่อออกมาก โดยเฉพาะช่วงกลางคืน ปวดหรือกดเจ็บที่กระดูก

สาเหตุ

เกิดจากมีเซลล์เม็ดเลือดขาวตัวอ่อนเติบโตมากผิดปกติโดยไม่ทราบสาเหตุ การแบ่งตัวอย่างไม่หยุดของเซลล์เหล่านี้ ได้ไปรบกวนการสร้างเม็ดเลือดปกติชนิดอื่นของไขกระดูก

มะเร็งเม็ดเลือดขาว

วิธีการป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารกัมมันตรังสีและสารเคมีที่ก่อโรคมะเร็ง
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ตรวจสอบสุขภาพสม่ำเสมอ



“จากเนื้อหาที่ครูกล่าวไป นักเรียนคิดว่า
การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
มีความสำคัญอย่างไร”



คำถามชวนคิด

ใบงานที่ ๑ เรื่อง โรคมะเร็ง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง โรคมะเร็ง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ตอนที่ ๑ ให้นักเรียนกรอกข้อมูลและตอบคำถามให้ครบถ้วน

๑. โรคมะเร็ง คือ

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

คำชี้แจง : ตอนที่ ๒ ให้นักเรียนฟังคำสำคัญหรือคำใบ้จากเพื่อน ในแต่ละข้อและลงทายโรคมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับคำสำคัญ โดยกรอกข้อมูลและตอบคำถามให้ครบถ้วน

ข้อมูลนักเรียน- คำใบ้ที่ ๑.

คำใบ้ที่ ๒.

คำใบ้ที่ ๓.

สรุปข้อมูลคือโรคมะเร็ง.....
อาการ.....

สาเหตุ.....

วิธีการป้องกัน.....
.....
.....



ใบงานที่ ๑

เรื่อง โรคมะเร็ง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



|| || || || || || || || || || || ||

สรุปบทเรียน

ให้นักเรียนยกตัวอย่าง
วิธีการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยง
ในการเกิดโรคมะเร็ง

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง สุขภาพในชุมชน

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

