

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ
ที่มีผลต่อวัยรุ่น

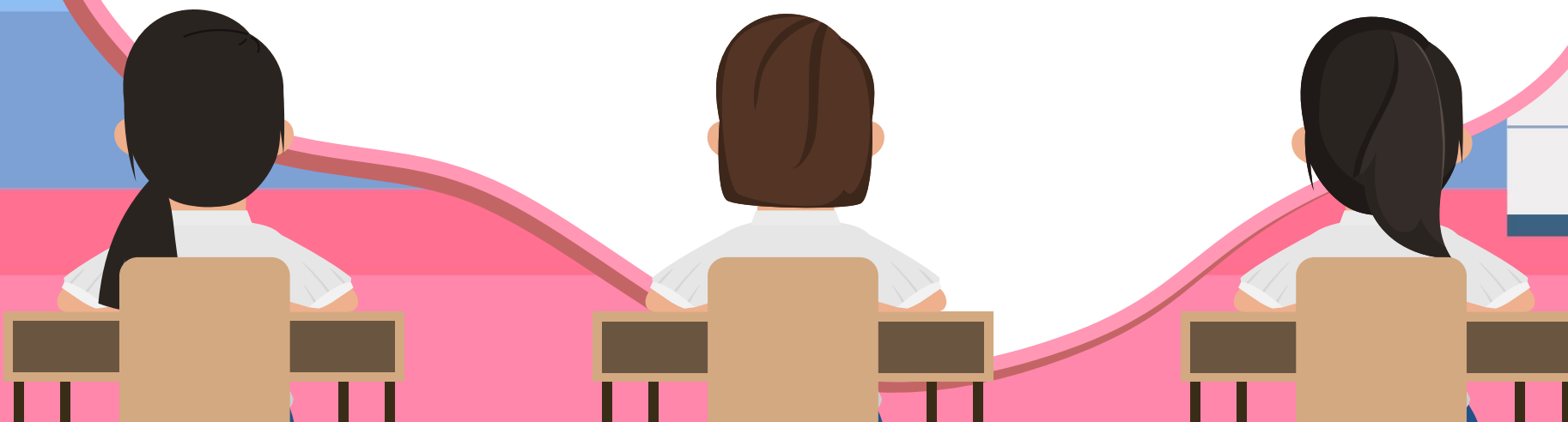
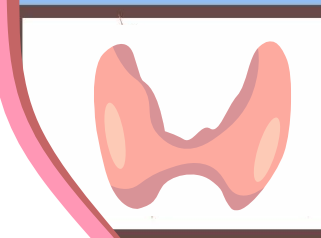
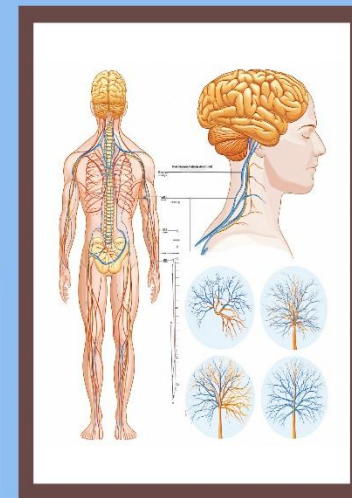
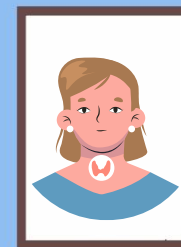
เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาท
และระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์





ความสัมพันธ์ของระบบประสาท
และระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพ
ของวัยรุ่น





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นได้
๒. วิเคราะห์และนำเสนอความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นได้
๓. เห็นถึงความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น



คำถามชวนคิด

**ปัญหาสุขภาพที่พบในวัยรุ่นนั้นมีความสัมพันธ์
กับระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่ออย่างไร**

ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อมีอิทธิพลต่อ
การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น และภาวะสุขภาพ
ของวัยรุ่น เช่น การเกิดสิว

ปัญหาสุขภาพที่พบในวัยรุ่นนั้น
มีความสัมพันธ์กับระบบประสาท
และระบบต่อมไร้ท่ออย่างไร





સિવા

ความสัมพันธ์ของระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น



สิว ฮอร์โมน

อาจมีการอักเสบเม็ดเล็ก ๆ ขึ้นบริเวณส่วนล่างของใบหน้า เช่น บริเวณกรามและคาง หรือบางคน ขึ้นที่หน้าอก และแผ่นหลัง

เกิดจากฮอร์โมนเพศกระตุ้นการหลั่งของต่อมไขมันทำให้ผิวหนังง่ายเกิดการอุดตันของต่อมไขมันกลายเป็นหัวสิว

ดูแลโดยการล้างหน้าให้สะอาด เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าที่เหมาะสมกับสภาพผิว ไม่ควรแกะหรือบีบสิวหากมีปัญหาอักเสบปรึกษาแพทย์ผิวหนัง

ความสัมพันธ์ของระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

การป้องกันและดูแลรักษา

- รักษาความสะอาดร่างกายอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และเช็ดตัวให้แห้งด้วยผ้าขนหนูที่สะอาด
- ใช้สารระงับกลิ่นตัว และสวมเสื้อผ้าที่สะอาด
- สวมใส่เสื้อผ้าที่ทำจากเส้นใยธรรมชาติ ใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ เพื่อช่วยให้อากาศถ่ายเทได้ดี
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว



กลิ่นตัวเกิดจากการกระตุ้นจากฮอร์โมนเพศ โปรตีนกับไขมัน จะถูกขับออกมาจากรูขุมขน สัมผัสกับแบคทีเรีย ทำให้เกิดกลิ่นตัว



คำถามชวนคิด

สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาปวดหัวไมเกรน
ในเด็กและวัยรุ่นเกิดจากอะไรบ้าง



ความสัมพันธ์ของระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น



ปวดหัวไมเกรน

อาการ

- ปวดศีรษะตื้อ ๆ ข้างเดียว หรือ 2 ข้าง
- สายตาพร่ามัว เห็นแสงกะพริบ ๆ

สาเหตุ

- ความผิดปกติของสมองส่วนไฮโปทาลามัส
- การผิดปกติของระดับสารเคมีในสมอง

การ
ป้องกัน

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ทำจิตใจให้ร่าเริง

ความสัมพันธ์ของระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น



การป้องกันและดูแลรักษา

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



ปวดประจำเดือน

- ช่วงมีประจำเดือนร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ
- ทำให้ระบบคลายตัว ทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อหลวมกว่าปกติ ทำให้เกิดอาการเจ็บปวด



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 ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

๑. ความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

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

๑.๑ โรคซึมเศร้า เป็นภาวะความบกพร่องทางสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับการทำงานของระบบประสาทในร่างกาย ซึ่งโรคซึมเศร้าที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นมักพบในวัยรุ่นหญิงมากกว่าวัยรุ่นชาย

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

สาเหตุของโรค การเกิดโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นนอกจากจะพบว่ามีส่วนเกิดจากปัจจัยทางพันธุกรรม และปัจจัยทางด้านจิตใจที่เป็นผลมาจากปัญหาชีวิตแล้ว ความผิดปกติของสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับระดับของสารสื่อประสาท (serotonin) ในสมองส่วนกลางขาดความสมดุลก็เป็นปัจจัยที่สำคัญของการเกิดโรคนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของระบบประสาทที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

การป้องกันและแก้ไข มีแนวทางปฏิบัติดังนี้

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

๒) สมาชิกในครอบครัวควรร่วมมือร่วมใจกันในการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว เพราะนอกจากจะเป็นวิธีการป้องกันการเกิดปัญหาครอบครัวแล้ว ยังช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี เป็นการลดความเครียดที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว จะส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพจิตที่ดีและป้องกันการเกิดปัญหาภาวะสุขภาพดังที่กล่าวมา

๓) ควรออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งทำให้สุขภาพกายดีแล้วยังช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย อันเป็นการช่วยลดการเกิดโรคซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี



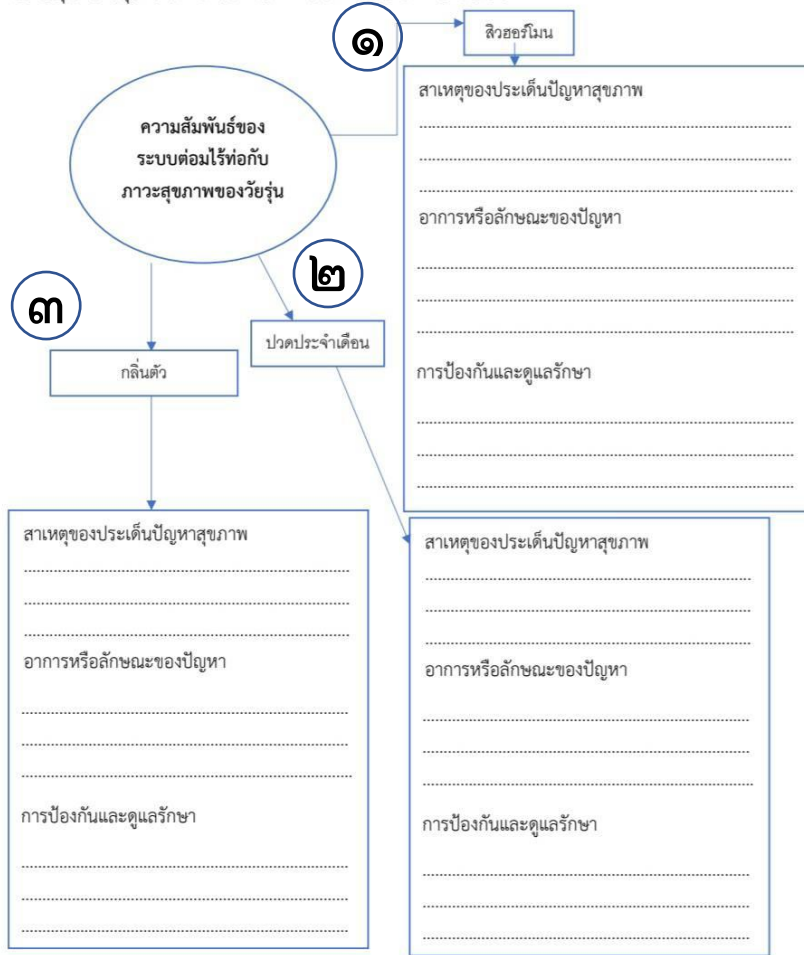
ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น



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



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้





สรุปบทเรียน

ปัญหาภาวะสุขภาพที่พบในวัยรุ่น
เช่น การเกิดสิว กลิ่นตัวนักเรียนจะมีวิธีการ
ป้องกันและดูแลรักษาอย่างไรบ้าง

บทเรียนครึ่งต่อไป

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อ การเจริญเติบโต

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th



สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบงาน เรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉันทน์ กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”
๒. ใบความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
๓. บัตรกระดาษสี ๓ สี ได้แก่ สีแดง สีเขียว สีเหลือง

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

