

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วย
และการตายของคนไทยในปัจจุบัน

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วย
และการตายของคนไทยในปัจจุบัน



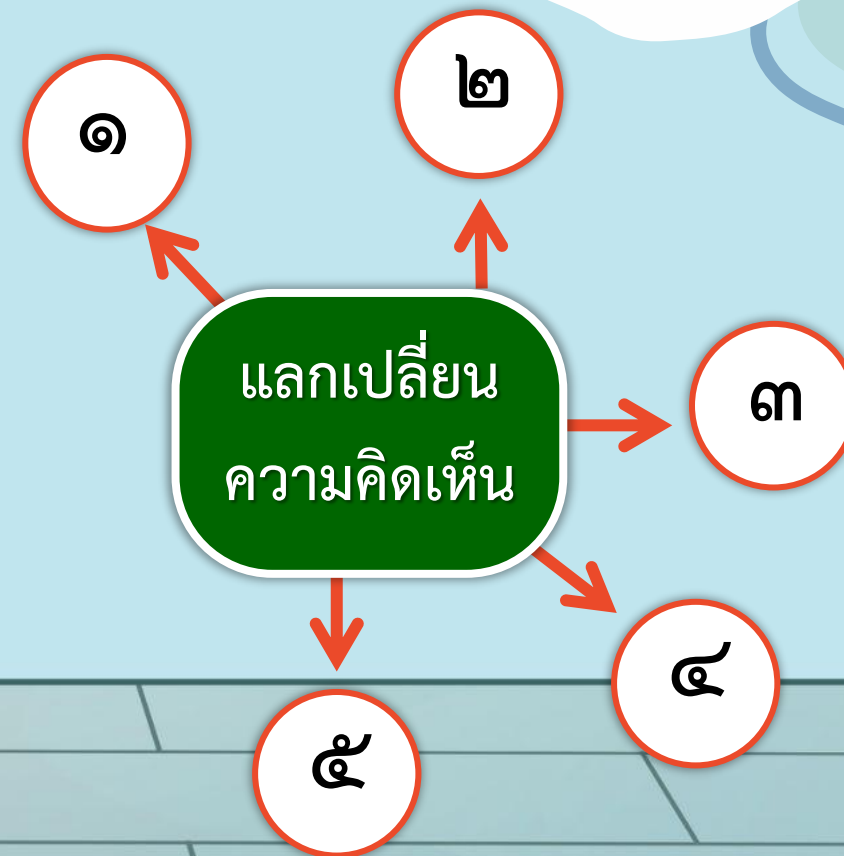


จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกสถานการณ์การเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยได้
๒. เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหที่เกิดจากสถานการณ์การเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยได้
๓. เห็นถึงความสำคัญในสถานการณ์การเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย

“คิด – เขียน – แชร์”

- เหตุการณ์เกี่ยวกับสุขภาพหรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในครอบครัว หรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้น
- เขียนความคิดเห็นของตัวเองลงในกระดาษ แล้วแบ่งปันความคิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่ม



สถานการณ์การเจ็บป่วย และการตายของคนไทยในปัจจุบัน

.....

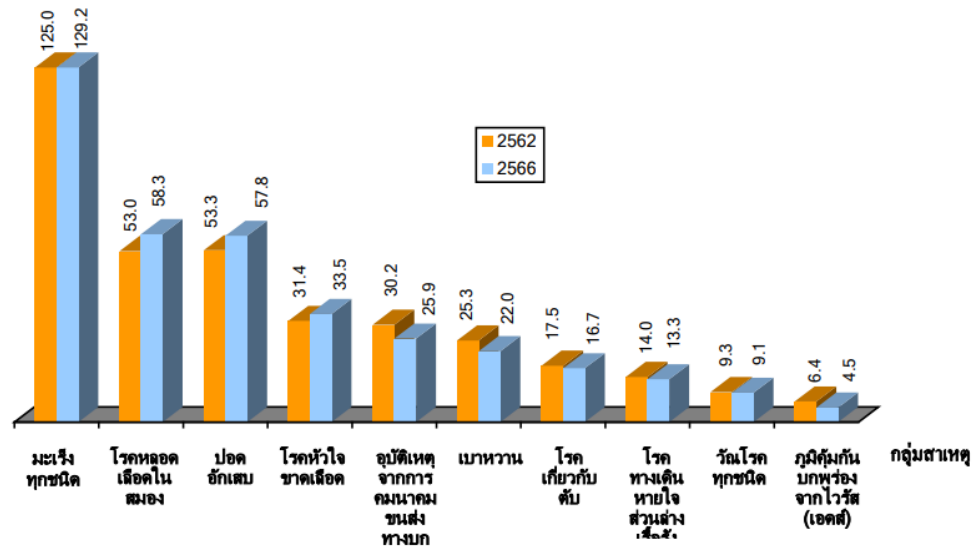


คำถามชวนคิด

“เพราะเหตุใดสถานการณ์การเจ็บป่วย
และการตาย จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ
ที่นักเรียนควรเรียนรู้”



แผนภาพที่ ๑: อัตราการเสียชีวิตที่จำแนกตามสาเหตุที่สำคัญ ต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน ของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๒ และ ๒๕๖๖



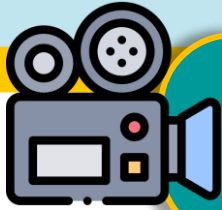
ในแต่ละปี
คนไทยเสียชีวิต
จากโรคอะไรบ้าง?

ที่มา: กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข

Source: Strategy and Planning Division, Ministry of Public Health

คลิปสาระดีน่ารู้





สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

ตอนที่ ๑ โรคฮิต ๗ โรคไม่ติดต่อ

เผยแพร่โดย : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

เผยแพร่วันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

ที่มา : [https://www.youtube.com/
watch?v=sm&OzBucrPY](https://www.youtube.com/watch?v=sm&OzBucrPY)

ทำไม

การลดพฤติกรรมเสี่ยง ถึงสำคัญต่อสุขภาพของเรา

พิจารณาภาพ <https://partnership.thaihealth.or.th/๖-พฤติกรรมที่ส่งเสริมการ/>



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

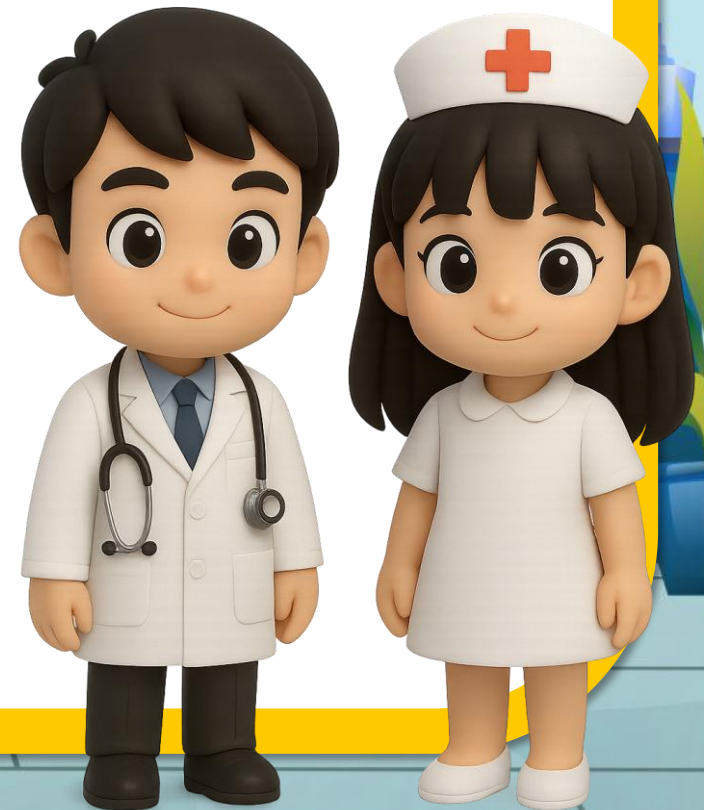
การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่วนตัว

สามารถช่วยลดการเจ็บป่วยในระดับสังคมได้อย่างไร



กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

- แบ่งกลุ่ม
- จับสลากเลือกสถานการณ์
- ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติม
- นำเสนอ



ใบความรู้ เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน
สู่ศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

การเจ็บป่วยและการตายของประชาชนนับเป็นตัวชี้วัดถึงสภาวะสุขภาพที่สำคัญของประชาชนในประเทศ ทั้งยังชี้ให้เห็นถึงสภาพเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา คุณภาพของการบริการทางการแพทย์ และความสุขของประชาชนภายในประเทศอีกด้วย

ในอดีตสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายส่วนใหญ่เกิดจากโรคติดต่อ แต่เนื่องจากสภาพแวดล้อมและการดำรงชีวิต ที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน ส่งผลให้ผู้คนขาดการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ จึงเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคอื่นๆ อีกมากมาย โดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อหรือโรคเรื้อรัง ซึ่งเป็นอีกสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

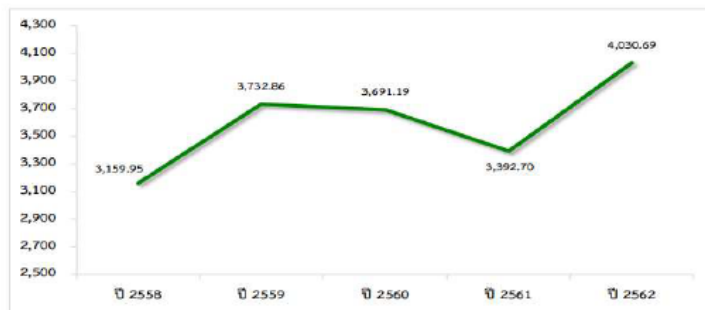
ในอดีตสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายส่วนใหญ่เกิดจากโรคติดต่อ แต่เนื่องจากสภาพแวดล้อมและการดำรงชีวิต ที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน ส่งผลให้ผู้คนขาดการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ จึงเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคอื่นๆ อีกมากมาย โดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อหรือโรคเรื้อรัง ซึ่งเป็นอีกสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

สถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทย

กระทรวงสาธารณสุขได้มีการจัดรายงานข้อมูลสาเหตุการเจ็บป่วยของผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยในของสถานบริการสาธารณสุขในส่วนภูมิภาค โดยได้จัดกลุ่มสาเหตุการเจ็บป่วยตามบัญชีจำแนกโรกระหว่างประเทศ ซึ่งสถิติมีจำนวนผู้ป่วยที่สูงขึ้น ทั้งผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน

แนวโน้มผู้ป่วยนอก

ภาพที่ 1 อัตราผู้ป่วยนอกที่จังหวัดต่อประชากร 1,000 คน ปี พ.ศ. 2558 – 2562



รายงานผู้ป่วยนอก

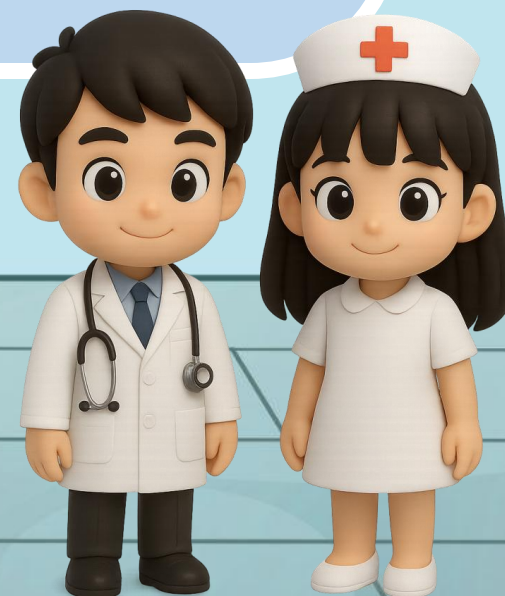


ใบความรู้

เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





ใบความรู้

เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

การเจ็บป่วยและการตายของประชาชนนับเป็นตัวเลขชี้วัดถึง
สภาวะสุขภาพที่สำคัญของประชาชนในประเทศ ทั้งยังชี้ให้เห็นถึง
สภาพเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา คุณภาพของการบริการ
ทางการแพทย์และความสุขของประชาชนภายในประเทศอีกด้วย



ใบความรู้

เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

ในอดีตสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายส่วนใหญ่เกิดจากโรคติดต่อ แต่เนื่องจากสภาพแวดล้อมและการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน ส่งผลให้ผู้คนขาดการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ จึงเป็นสาเหตุนำไปสู่โรค อื่นๆ อีกมากมาย โดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อหรือโรคเรื้อรัง ซึ่งเป็นอีกสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน



ใบความรู้

เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

สถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทย

สถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทยกระทรวงสาธารณสุขได้มีการจัดรายงานข้อมูลสาเหตุการเจ็บป่วยของผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยในของสถานบริการสาธารณสุขในส่วนภูมิภาค โดยได้จัดกลุ่มสาเหตุการเจ็บป่วยตามบัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศ ซึ่งสถิติมีจำนวนผู้ป่วยที่สูงขึ้น ทั้งผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน

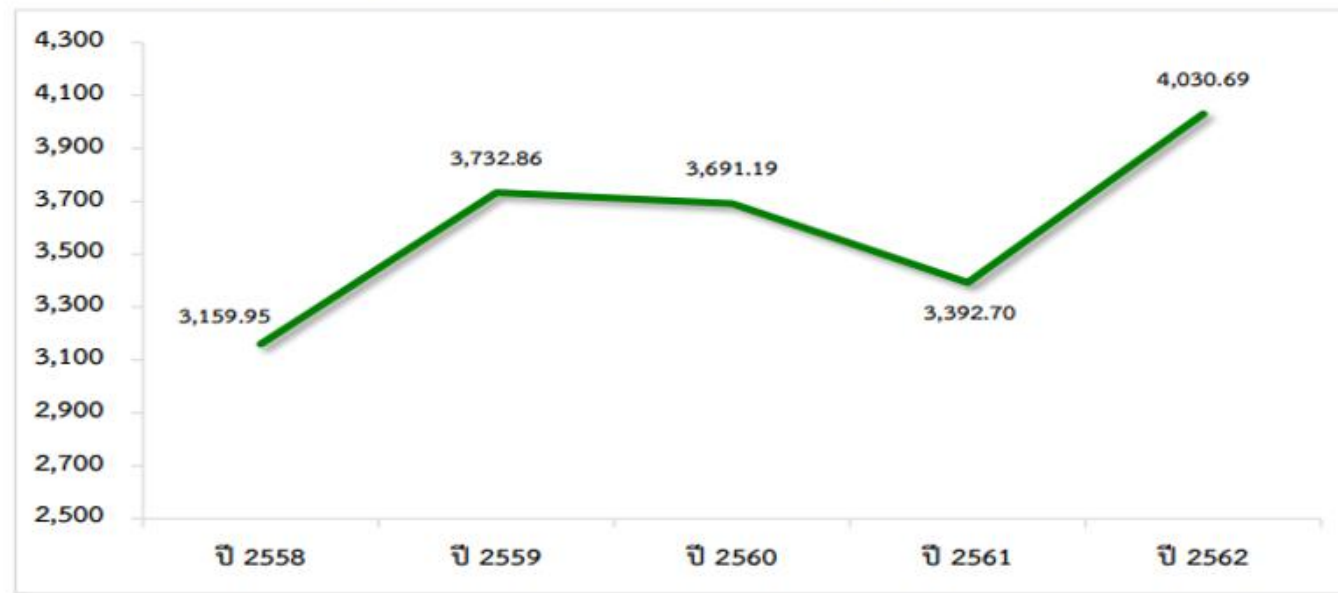


ใบความรู้

เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

แนวโน้มผู้ป่วยนอก

ภาพที่ 1 อัตราผู้ป่วยนอกทั้งประเทศต่อประชากร 1,000 คน ปี พ.ศ. 2558 – 2562



รายงานผู้ป่วยนอก



ใบความรู้

เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

ตารางที่ 1 อัตราผู้ป่วยนอกทั้งประเทศต่อประชากร 1,000 คน ตามกลุ่มสาเหตุการป่วย 10 อันดับแรก ปี พ.ศ. 2562 เปรียบเทียบกับปี พ.ศ. 2558 - 2561 (ไม่รวม กรุงเทพมหานคร)

ลำดับ กลุ่มโรค	สาเหตุการป่วย (ชื่อโรค/กลุ่มโรค)	2562		2561		2560		2559		2558	
		อันดับ	อัตรา	อันดับ	อัตรา	อันดับ	อัตรา	อันดับ	อัตรา	อันดับ	อัตรา
9	Diseases of the circulatory system (I00-I99) โรคระบบไหลเวียนเลือด	1	682.99	1	604.77	1	638.33	1	610.93	1	489.89
4	Endocrine, nutritional and metabolic diseases (E00-E90) โรคเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ โภชนาการ และเมตาบอลิซึม	2	632.34	2	557.48	2	589.97	2	567.13	2	462.23
11	Diseases of the digestive system (K00-K93) โรคระบบย่อยอาหาร รวมโรคในช่องปาก	3	468.16	3	414.76	4	441.99	4	440.42	5	362.53
13	Diseases of the musculoskeletal system and connective tissue (M00-M99) โรคระบบกล้ามเนื้อ รวมโครงร่าง และเนื้อเยื่อเสริม	4	458.33	4	390.51	5	432.88	5	438.54	4	371.76
10	Diseases of the respiratory system (J00-J99) โรคระบบหายใจ	5	410.78	5	378.07	3	447.85	3	499.58	3	408.14
14	Diseases of the genitourinary system (N00-N99) โรคระบบสืบพันธุ์รวมปัสสาวะ	6	225.93	8	91.84	7	103.58	8	108.69	6	141.67
5	Mental and behavioral disorders (F00-F99) ภาวะแปรปรวนทางจิตและพฤติกรรม	7	141.38	10	88.40	10	89.66	10	76.36	10	72.09
1	Certain infectious and parasitic diseases (A00-A99, B00-B99) โรคติดเชื้อและปรสิตอื่น ๆ	8	140.89	7	94.14	8	101.75	7	110.98	7	115.17
12	Diseases of the skin and subcutaneous tissue (L00-L99) โรคผิวหนังและเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง	9	107.02	6	96.13	6	108.40	6	114.56	8	98.25
7	Diseases of the eye and adnexa (H00-H59) โรคตาและส่วนประกอบของตา	10	103.30	9	90.21	9	100.28	9	104.42	9	86.06



ใบความรู้

เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

จากรายงานผู้ป่วยนอก พ.ศ. ๒๕๖๒ พบว่า โรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิต ถือเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยมาเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมา คือ โรคที่เกี่ยวข้องกับต่อมไร้ท่อ นอกจากนี้ทุกโรคยังมีแนวโน้มสูงขึ้นอีกด้วย

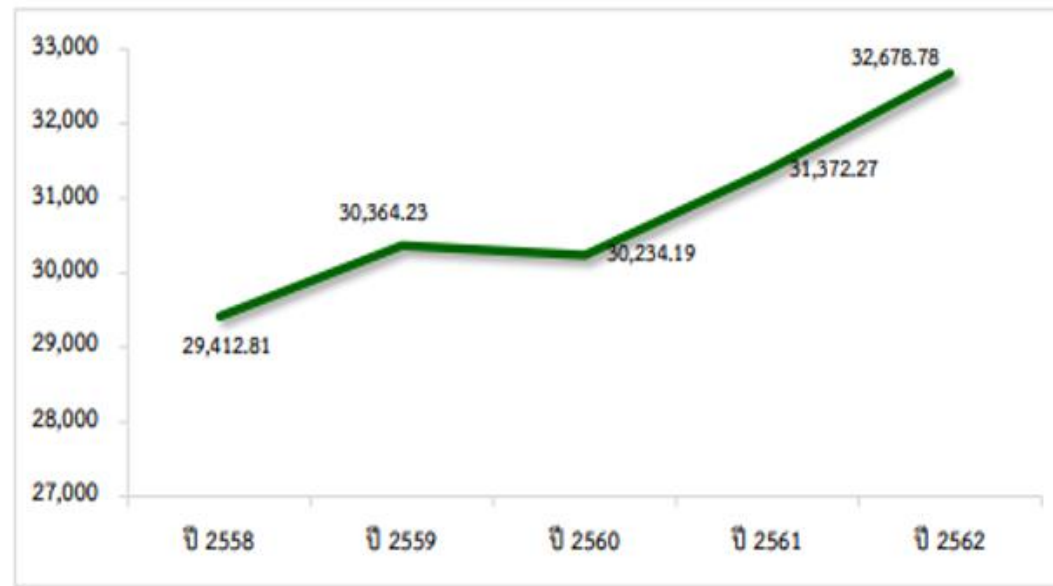


ใบความรู้

เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

รายงานผู้ป่วยใน

ภาพที่ 4 อัตราผู้ป่วยในทั่วประเทศต่อประชากร 100,000 คน (รวมทุกการวินิจฉัยโรค) ปี พ.ศ. 2558 - 2562





ใบความรู้

เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

10 อันดับสาเหตุผู้ป่วยใน

ตารางที่ 4 จำนวนและอัตราผู้ป่วยในทั่วประเทศต่อประชากร 100,000 คน (รวมทุกการวินิจฉัยโรค)

ตามกลุ่มสาเหตุการป่วย 10 อันดับแรก เปรียบเทียบตามเพศ ปี พ.ศ. 2562

หน่วยนับ: รายโรค

อันดับ	สาเหตุการป่วย (ชื่อโรค/กลุ่มโรค)	ทั้งประเทศ		ชาย		หญิง	
		จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา
1	Other Endocrine, nutritional and metabolic disorders (E15-E35, E58-E63, E65, E67-E85, E87-E90) ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ โภชนาการ และเมตาบอลิกอื่น ๆ	2,381,615	3,632.89	1,148,564	3,578.64	1,233,051	3,684.92
2	Essential (primary) hypertension (I10) ความดันโลหิตสูงที่ไม่มีสาเหตุ	1,556,403	2,374.12	687,626	2,142.47	868,777	2,596.30
3	Diabetes mellitus (E10-E14) เบาหวาน	1,002,310	1,528.91	412,552	1,285.41	589,758	1,762.47
4	Renal failure (N17-N19) ไตวาย	855,419	1,304.85	426,362	1,328.44	429,057	1,282.22
5	Other anaemia (D51-D64) โลหิตจางอื่น ๆ	838,983	1,279.78	386,279	1,203.55	452,704	1,352.89
6	Pneumonia (J12-J18) ปอดบวม	523,336	798.29	296,074	922.49	227,262	679.16
7	Diarrhoea and gastroenteritis of presumed infectious origin (A09) อาการท้องร่วง กระเพาะและลำไส้อักเสบ ซึ่งสันนิษฐานว่าเกิดจากการติดเชื้อ	440,445	671.85	205,276	639.59	235,169	702.79



ใบความรู้

เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

10 อันดับสาเหตุผู้ป่วยใน

8	Other diseases of the respiratory system (J22, J66-J99) โรคอื่น ๆ ของระบบทางเดินหายใจ	344,373	525.30	201,717	628.50	142,656	426.32
9*	Other complications of pregnancy and delivery (O20-O29, O60-O63, O67-O71, O73-O75, O81-O84) ภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ของการตั้งครรภ์และการคลอด	280,033	427.16	0	0.00	280,033	836.87
10	Conduction disorders and cardiac arrhythmias (I44-I49) ความผิดปกติของการนำกระแสไฟฟ้าหัวใจและหัวใจเต้นผิดจังหวะ	276,660	422.01	134,015	417.56	142,645	426.29

หมายเหตุ: * อันดับที่ 9 ภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ของการตั้งครรภ์และการคลอด

การคำนวณอัตราป่วยและตายใช้จำนวนประชากรรวมเฉพาะเพศหญิงเป็นตัวหาร



ใบความรู้

เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

จากรายงานผู้ป่วยใน พบว่า ความผิดปกติเกี่ยวกับระบบต่อมไร้ท่อ โภชนาการ และเมแทบอลิซึมอื่น ๆ เป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังพบว่าอัตราการเจ็บป่วยของผู้ป่วยในที่มีสาเหตุมาจากภายนอกอื่น ๆ อันดับหนึ่ง ได้แก่ เหตุการณ์ภายนอกอื่น ๆ ของการบาดเจ็บโดยอุบัติเหตุและผลที่ตามมา ยกเว้นการเป็นพิษ



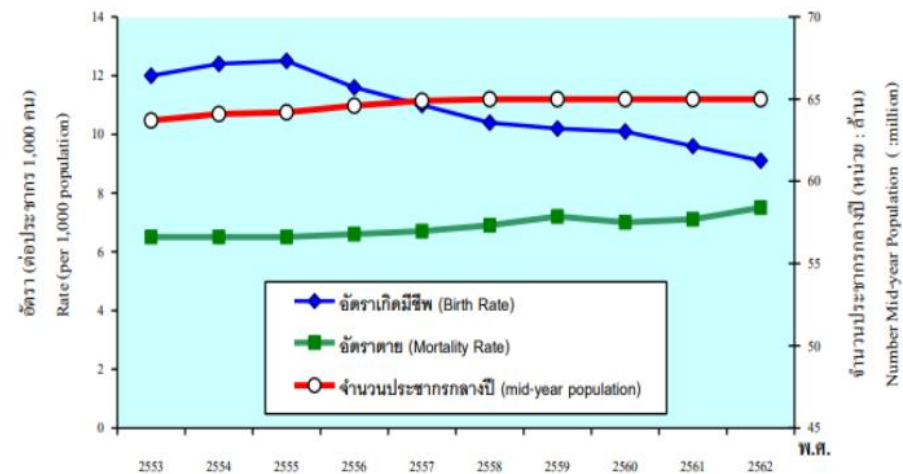
ใบความรู้

เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

สถานการณ์การตายของคนไทย

ภาพ 2.2 ก : อัตราเกิดมีชีพ อัตราตาย ต่อประชากร 1,000 คน และจำนวนประชากรกลางปี พ.ศ. 2562

Figure 2.2 A : Crude Birth Rate , Mortality rate per 1,000 Population, and mid-year population, 2019



ภาพ 2.3 ก : อัตราตาย จำแนกตามสาเหตุที่สำคัญ ต่อประชากร 100,000 คน ประเทศไทย พ.ศ. 2558 และ 2562

Figure 2.3 A : Mortality Rates by Leading Cause of Death per 100,000 Population Thailand, 2015 and 2019

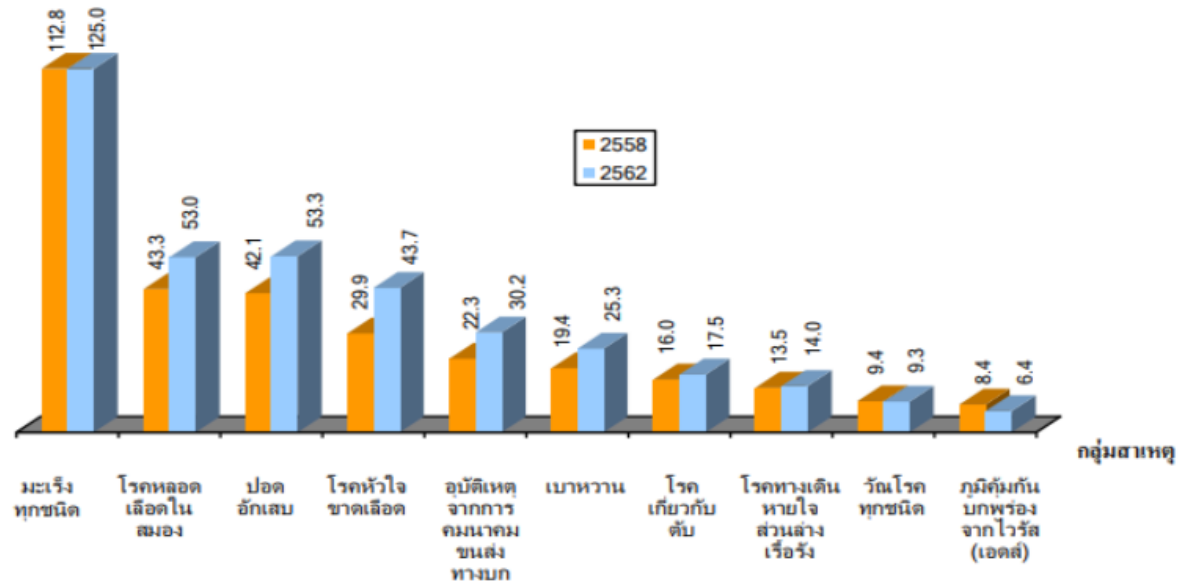


ใบความรู้

เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

ภาพ 2.3 ก : อัตราตาย จำแนกตามสาเหตุที่สำคัญ ต่อประชากร 100,000 คน ประเทศไทย พ.ศ. 2558 และ 2562

Figure 2.3 A : Mortality Rates by Leading Cause of Death per 100,000 Population Thailand, 2015 and 2019



ที่มา: กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข

ใบกิจกรรม “กรณีศึกษา” การวิเคราะห์สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน
สุขศึกษา รหัสวิชา พช๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๑ คุณย่าการดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ

คุณย่า อายุ ๗๒ ปี มีประวัติการเป็นโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานมาเป็นเวลา ๑๐ ปี ปัจจุบันมีอาการเหนื่อยง่าย หายใจไม่สะดวกในบางครั้ง และมีอาการเจ็บหน้าอกเป็นระยะๆ คุณย่าไม่เคยออกกำลังกาย และมักรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง รวมถึงชอบรับประทานอาหารที่มีรสเค็มและหวาน หลังจากที่คุณย่าป่วยหนักและถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่าคุณย่าเป็นโรคหัวใจ และมีภาวะหลอดเลือดในสมองตีบ

๑. สาเหตุหลักที่ทำให้คุณย่าป่วยเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดในสมองตีบคืออะไร?

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

๒. ปัจจัยเสี่ยงใดที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคในผู้สูงอายุ?

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

๓. แนวทางการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นโรคหัวใจ

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

๔. ในฐานะสมาชิกในครอบครัว คุณจะช่วยดูแลหรือปรับปรุงการดำเนินชีวิตของคุณย่าให้ดีขึ้นได้อย่างไร?

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

๕. การป้องกันโรคหัวใจในผู้สูงอายุควรทำอะไรบ้าง?

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

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

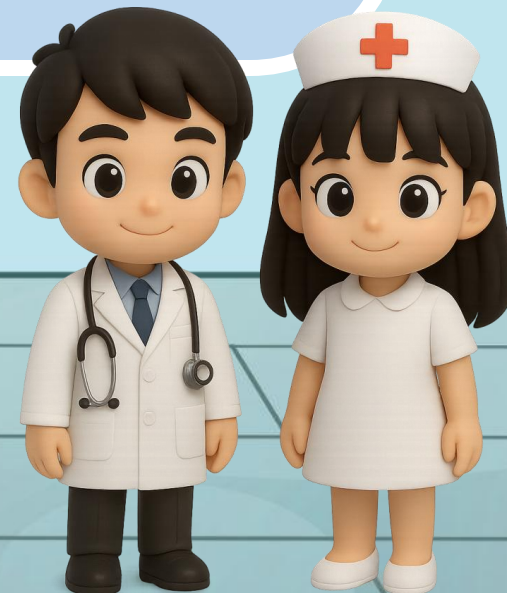


ใบกิจกรรม

“กรณีศึกษา” การวิเคราะห์ สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตาย ของคนไทยในปัจจุบัน



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





ใบกิจกรรม

“กรณีศึกษา” การวิเคราะห์สถานการณ์การเจ็บป่วย
และการตายของคนไทยในปัจจุบัน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถาม
ดังต่อไปนี้



ใบกิจกรรม

“กรณีศึกษา” การวิเคราะห์สถานการณ์การเจ็บป่วย
และการตายของคนไทยในปัจจุบัน

สถานการณ์ที่ ๑ คุณย่า: การดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ

คุณย่า อายุ ๗๒ ปี มีประวัติการเป็นโรคความดันโลหิตสูง
และเบาหวานมาเป็นเวลา ๑๐ ปี ปัจจุบัน มีอาการเหนื่อยง่าย หายใจ
ไม่สะดวกในบางครั้ง และมีอาการเจ็บหน้าอกเป็นระยะ ๆ คุณย่าไม่เคย
ออกกำลังกาย และมักรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง



ใบกิจกรรม

“กรณีศึกษา” การวิเคราะห์สถานการณ์การเจ็บป่วย
และการตายของคนไทยในปัจจุบัน

สถานการณ์ที่ ๑ คุณย่า: การดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ
รวมถึงชอบรับประทานอาหารที่มีรสเค็มและหวาน หลังจาก
ที่คุณย่าป่วยหนักและถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่าคุณย่า
เป็นโรคหัวใจ และมีภาวะหลอดเลือดในสมองตีบ



ใบกิจกรรม

“กรณีศึกษา” การวิเคราะห์สถานการณ์การเจ็บป่วย
และการตายของคนไทยในปัจจุบัน

๑. สาเหตุหลักที่ทำให้คุณย่าป่วยเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด
ในสมองตีบคืออะไร?

.....

.....



ใบกิจกรรม

“กรณีศึกษา” การวิเคราะห์สถานการณ์การเจ็บป่วย
และการตายของคนไทยในปัจจุบัน

๒. ปัจจัยเสี่ยงใดที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคในผู้สูงอายุ?

.....

.....

.....



ใบกิจกรรม

“กรณีศึกษา” การวิเคราะห์สถานการณ์การเจ็บป่วย
และการตายของคนไทยในปัจจุบัน

๓. แนวทางการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นโรคหัวใจ

.....

.....

.....



ใบกิจกรรม

“กรณีศึกษา” การวิเคราะห์สถานการณ์การเจ็บป่วย
และการตายของคนไทยในปัจจุบัน

๔. ในฐานะสมาชิกในครอบครัว คุณจะช่วยดูแลหรือปรับปรุงการดำเนิน
ชีวิตของคุณย่าให้ดีขึ้นได้อย่างไร?

.....

.....

.....



ใบกิจกรรม

“กรณีศึกษา” การวิเคราะห์สถานการณ์การเจ็บป่วย
และการตายของคนไทยในปัจจุบัน

๕. การป้องกันโรคหัวใจในผู้สูงอายุควรทำอะไรบ้าง?

.....

.....

.....

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ





บทเรียนสะท้อนคิด

“เราจะเริ่มต้น
ดูแลสุขภาพได้อย่างไร”

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

แดดร้อน แดดฝน
อากาศ
เปลี่ยนแปลงเก่ง
แต่สุขภาพดี
ไม่เปลี่ยน
เรา ทำ ได้

กินอาหารปรุงด้วยสมุนไพร
เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

ดื่มน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว
เพื่อให้ชุ่มชื้นในร่างกาย

กินผัก-ผลไม้
ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหวัด
เพิ่มภูมิต้านทานในร่างกาย

ออกกำลังกายเป็นประจำ
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน
และวันละไม่ต่ำกว่า 30 นาที

นอนให้ได้ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน เด็กเล็กควรนอน 11-14 ชั่วโมง
และผู้สูงอายุ ควรนอน 7-8 ชั่วโมงต่อวัน

สายด่วนกรมอนามัย
1475

กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
พฤษภาคม 2567

AnamaiMedia
ศูนย์สื่อสารสุขภาพ



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง โรคที่เกิดจาก การมีเพศสัมพันธ์



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
๒. ใบงาน เรื่อง แบบบันทึกผลการทหายโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

