

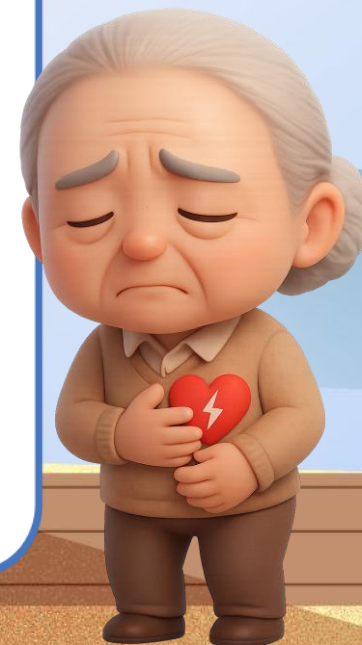
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

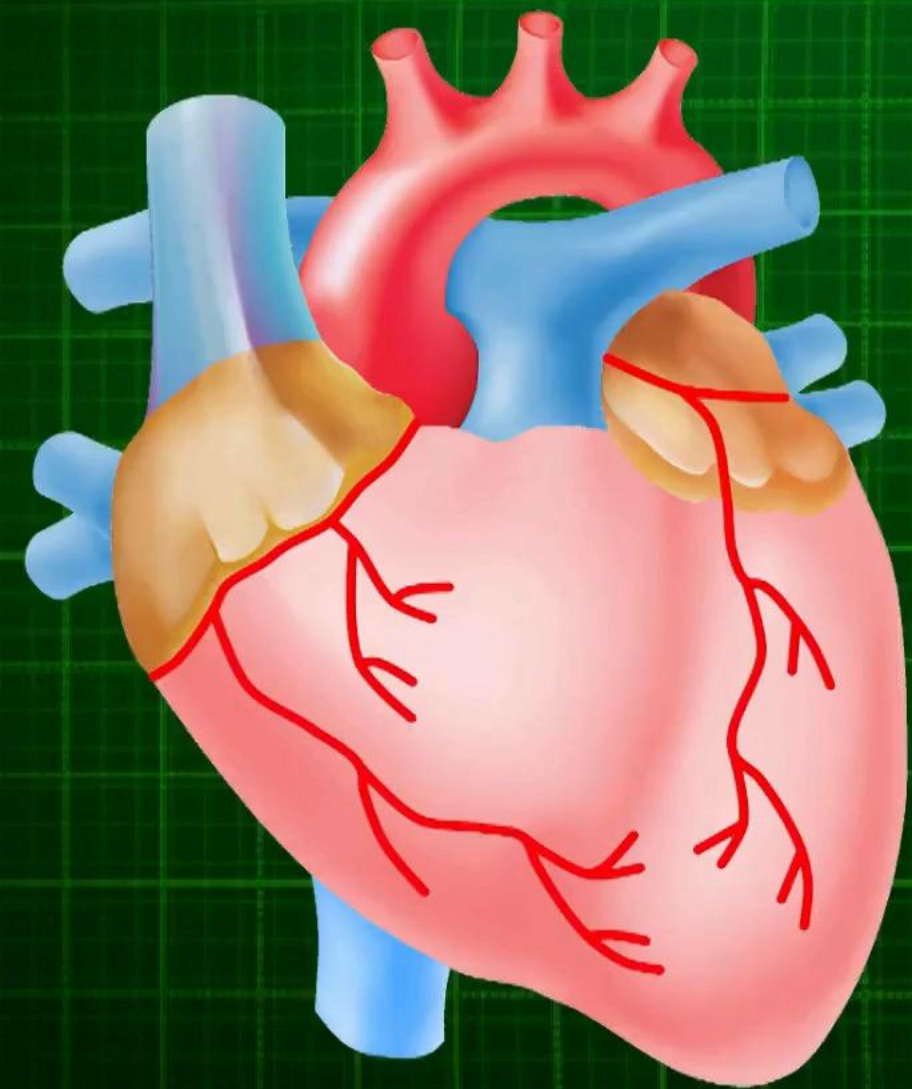
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

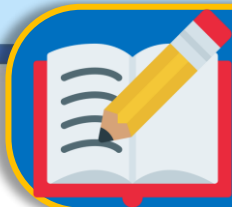
เรื่อง โรคหัวใจ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์





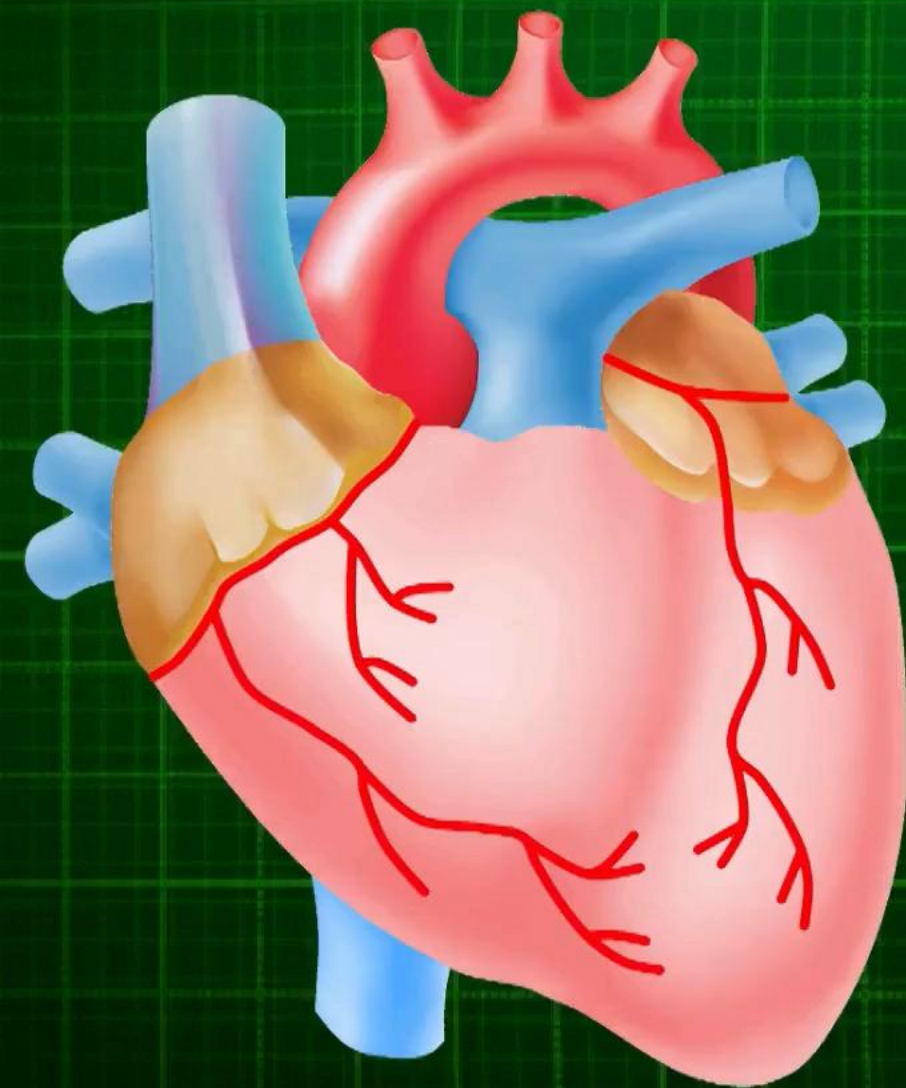
เรื่อง โรคหัวใจ



จุดประสงค์การเรียนรู้

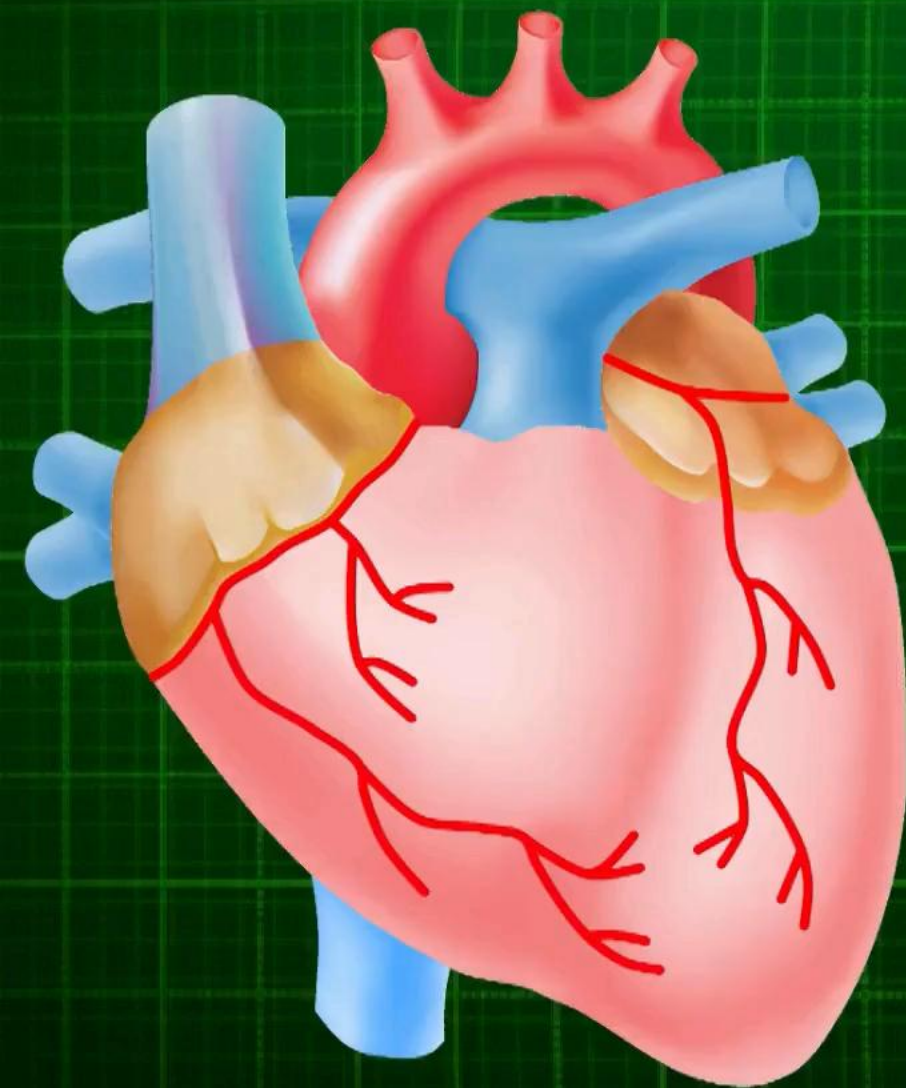
๑. บอกความหมาย อาการ และสาเหตุของโรคหัวใจได้
๒. วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจจากการทำกิจกรรมเกม XO เรื่อง โรคหัวใจป้องกันได้
๓. แสดงความคิดเห็นและแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงความสำคัญในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้





คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าตนเองหรือ
คนในครอบครัวมีความเสี่ยง
ที่จะเกิดโรคหัวใจหรือไม่ อย่างไร



คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าการปฏิบัติตน
เพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจ
มีความสำคัญอย่างไร

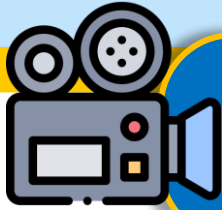
ศิลปินสาระดีน่ารู้

Against All Odds

(หัวใจต้องสู้) | บำรุงราษฎร์







สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

Against All Odds (หัวใจต้องสู้) | บำรุงราษฎร์

เผยแพร่โดย : Bumrungrad International Hospital

เผยแพร่วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๙

ที่มา : [https://www.youtube.com/
watch?v=tdnM๗_uekqo](https://www.youtube.com/watch?v=tdnM๗_uekqo)

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร
เพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจ



ใบความรู้ เรื่อง โรคหัวใจ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคหัวใจ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรคหัวใจ

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 หรือนั่นหน้าอก
๖. ขา หรือ เท้าบวม
๗. ปลายนิ้วมือ ปลายนิ้วเท้า และริมฝีปากมีสีซีดขาว
๘. หัวหยุดเต้นกะทันหัน

สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ

ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถควบคุมได้

หากภายในครอบครัวมีประวัติที่พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือมีพี่น้องที่เคยเป็นโรคหัวใจ เมื่อคุณมาถึงเราก็มีโอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจด้วยได้ อายุที่เพิ่มมากขึ้นก็อาจมีส่วนให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ยิ่งมีอายุที่เพิ่มมากขึ้นเท่าไร โอกาสที่จะเกิดไขมันในผนังหลอดเลือดก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น เรื่องเพศก็เป็นอีกหนึ่งเรื่องที่เราไม่ควรมองข้ามและเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ซึ่งจากงานวิจัยต่างๆ ก็แสดงให้เห็นว่า โรคหลอดเลือดหัวใจนั้นเกิดในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง โดยอาจมีสาเหตุมาจากฮอร์โมนเพศหญิงที่ช่วยควบคุมปริมาณไขมันให้อยู่ในระดับที่พอดี อีกทั้งผู้หญิงที่อยู่ในวัยหลังหมดประจำเดือนแล้วก็อาจความเสี่ยงการเป็นโรคได้

ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถควบคุมได้

การสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งปอด หลอดลมอักเสบ อีกทั้งยังทำให้เกิดถุงลมโป่งพอง ซึ่งคนที่สูบบุหรี่ก็มีโอกาสเสี่ยงที่จะหัวใจวายได้มากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึงสองเท่า และมีโอกาสเสียชีวิตจากโรคหัวใจอย่างกะทันหัน



ใบความรู้ เรื่อง โรคหัวใจ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





โรคหัวใจ

โรคหัวใจและหลอดเลือด (Heart Disease)

คือ กลุ่มโรคที่เกิดจากการทำงานผิดปกติของหัวใจ
สามารถแบ่งแยกย่อยออกเป็นหลายกลุ่มโรค เช่น
โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ลิ้นหัวใจรั่ว ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจ
อ่อนแรง หัวใจเต้นผิดจังหวะ



โรคหัวใจ

โรคหัวใจ และหลอดเลือดเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย โดยสามารถแบ่งปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหัวใจออกเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้และปัจจัยที่ควบคุมได้



โรคหัวใจ

ปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้

- เพศ ♂
- อายุ
- พันธุกรรม

ปัจจัยที่ควบคุมได้

- โรคอ้วนและภาวะน้ำหนักตัวเกิน
- ระดับไขมันในเลือดสูง
- ผู้เป็นโรคเบาหวาน
- การสูบบุหรี่เป็นประจำ
- ความเครียด การนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ

จุดประกายความคิด



ให้นักเรียนบอก ๓ ประโยค
เกี่ยวกับอาการของโรคหัวใจ



กิจกรรมเกม XO

เรื่อง โรคหัวใจป้องกันได้



กิจกรรมเกม XO

๑. ครูแจกกระดาษ XO

ให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น

๒. นักเรียนนำข้อความ

ที่คุณครูกำหนดให้ใส่ลงใน

กระดาษ XO

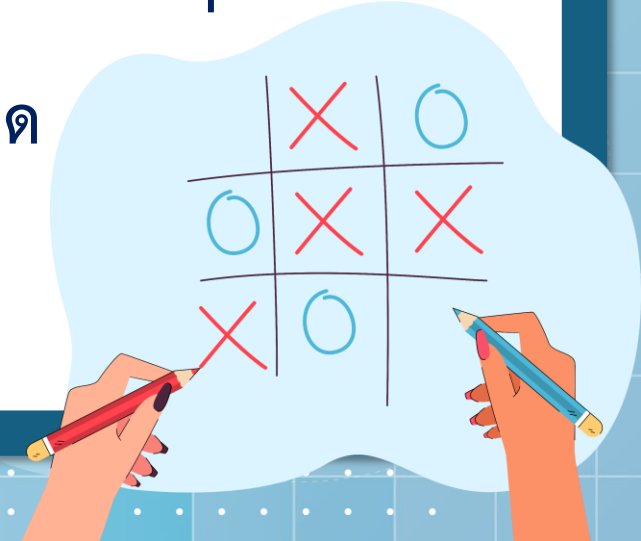
	งดสูบบุหรี่	

- ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเป็นปริมาณมาก ๆ
- รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของธรรมชาติเป็นหลัก
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูง
- ผ่อนคลายความเครียด
- พักผ่อนให้เพียงพอ

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ
- ตรวจสุขภาพเป็นประจำ
- งดสูบบุหรี่

กิจกรรมเกม XO

๑. ตัวแทนนักเรียนเลือกสถานการณ์ต่าง ๆ และนักเรียนทุกคนร่วมกันแสดงความ
คิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจตามสถานการณ์นั้น ๆ
๒. ครูทำการเฉลยวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจตามสถานการณ์นั้น ๆ
๓. นักเรียนทำการกากบาทลงบนกระดาน XO ในช่องที่มีสถานการณ์นั้น ๆ
๔. นักเรียนที่สามารถกากบาทลงบนกระดาน XO ได้เรียง ๓ ช่องติด
ในแนวต่าง 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

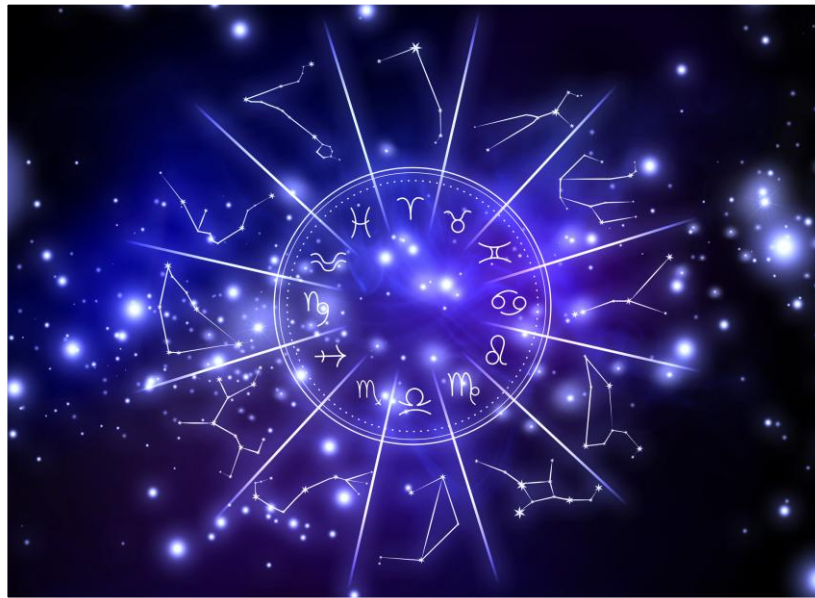


รูปที่ ๑



รูปที่ ๒

สถานการณ์ที่ ๔ การตรวจสุขภาพ



รูปที่ ๑



รูปที่ ๒

สถานการณ์ที่ ๕ การงดสูบบุหรี่



รูปที่ ๑



รูปที่ ๒

สถานการณ์ที่ ๒ การพักผ่อน



รูปที่ ๑

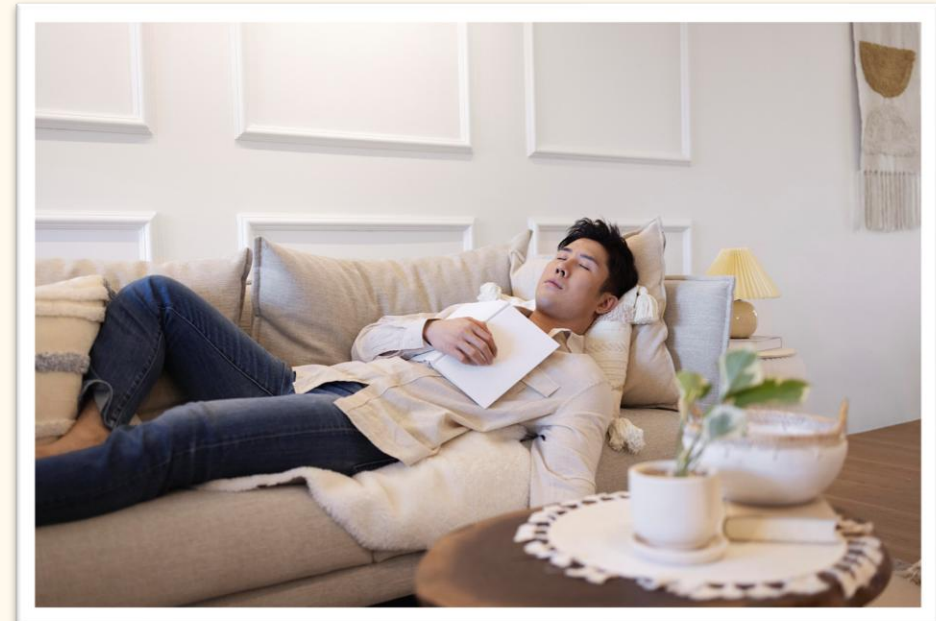


รูปที่ ๒

สถานการณ์ที่ ๗ การเคลื่อนไหวร่างกาย



รูปที่ ๑



รูปที่ ๒

สถานการณ์ที่ ๘ การดื่มเครื่องดื่ม



รูปที่ ๑

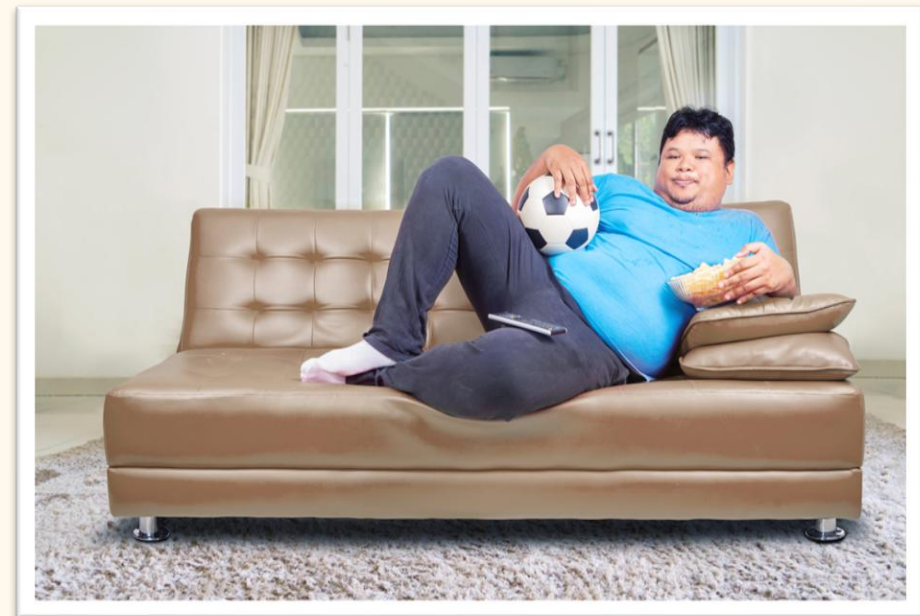


รูปที่ ๒

สถานการณ์ที่ ๙ การออกกำลังกาย



รูปที่ ๑



รูปที่ ๒

ใบงาน เรื่อง โรคหัวใจ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคหัวใจ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

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

คำชี้แจง : ให้นักเรียนกรอกข้อมูลและตอบคำถามให้ครบถ้วน

๑. จงบอกความหมายของคำว่า "โรคหัวใจ"

.....

๒. อาการของโรคหัวใจมีลักษณะอย่างไร

.....

๓. สาเหตุในการเกิดโรคหัวใจมีอะไรบ้าง จงอธิบายมาพอสังเขป

.....



ใบงาน เรื่อง โรคหัวใจ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





ใบงาน เรื่อง โรคหัวใจ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนกรอกข้อมูลและตอบคำถามให้ครบถ้วน

๑. จงบอกความหมายของคำว่า “โรคหัวใจ”

.....

.....

.....

.....



ใบงาน เรื่อง โรคหัวใจ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนกรอกข้อมูลและตอบคำถามให้ครบถ้วน

๒. อาการของโรคหัวใจมีลักษณะอย่างไร

.....

.....

.....

.....



ใบงาน เรื่อง โรคหัวใจ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนกรอกข้อมูลและตอบคำถามให้ครบถ้วน

๓. สาเหตุในการเกิดโรคหัวใจมีอะไรบ้าง จงอธิบายมาพอสังเขป

.....

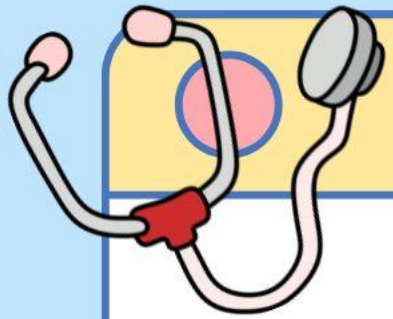
.....

.....

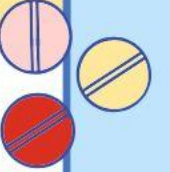
.....

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ





บทเรียนครั้งต่อไป

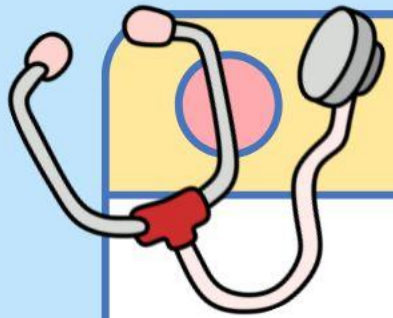


เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง

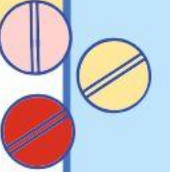


ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓





สิ่งที่ต้องเตรียม



๑. ใบความรู้ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง
๒. ชิ้นงานที่ ๑ ผังก้างปลาวิเคราะห์ข้อมูล สาเหตุ อาการ แนวทางการรักษา ของโรคความดันโลหิตสูง
๓. ชิ้นงานที่ ๒ ออกแบบสัญลักษณ์และคำคม



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

