

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง

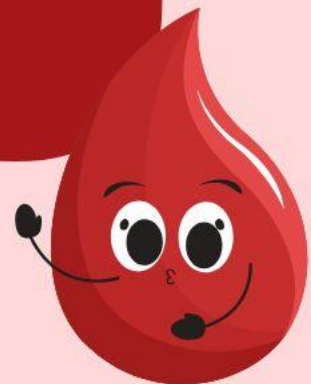
ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง

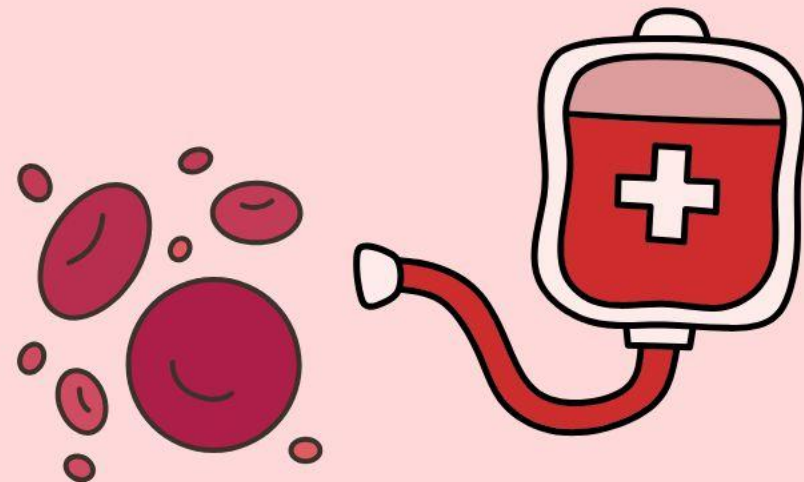
จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกสาเหตุ อาการ ของโรคความดันโลหิตสูงได้
๒. เสนอแนวทางการรักษาและแนวทางการป้องกันโรคได้
๓. เห็นความสำคัญในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง



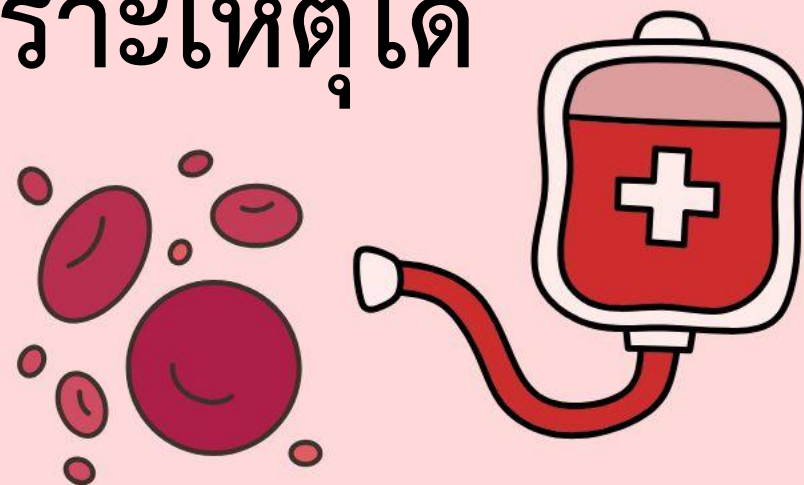
คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าโรคความดันโลหิตสูง
เกี่ยวข้องกับสุขภาพของเราอย่างไร?



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

นักเรียนคิดว่าแนวโน้มการเจ็บป่วย
ของคนไทยด้วยโรคความดันโลหิตสูง
มีโอกาสมากขึ้นหรือลดลง เพราะเหตุใด



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

ความดันโลหิตสูงคืออะไร?



ใบความรู้ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๐๓ 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 แต่ความดันโลหิตสูงต่อเนื่องเมื่อผ่านไปเป็นปีจึงเสี่ยงสำคัญต่อโรคหัวใจเหตุความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ท่อเลือดแดงโป่งพอง โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย และโรคไตเรื้อรัง

ความดันโลหิตสูงแบ่งออกเป็นความดันโลหิตสูงปฐมภูมิ (ไม่ทราบสาเหตุ) และความดันโลหิตสูงแบบทุติยภูมิ ผู้ป่วยส่วนใหญ่ราวร้อยละ ๙๐-๙๕ จัดเป็นความดันโลหิตสูงปฐมภูมิ หมายถึงมีความดันโลหิตสูงโดยไม่มีเหตุพื้นเดิมชัดเจนที่เลือกีร้อยละ ๕-๑๐ จัดเป็นความดันโลหิตสูงแบบทุติยภูมิก็มีสาเหตุที่สามารถบอกได้ เช่น โรคไตเรื้อรัง ท่อเลือดแดงหรือหลอดเลือดแดงตีบแคบ หรือโรคของต่อมไร้ท่อ เช่น แอลโดสเตอโรน คอร์ติซอลหรือแคทีโคลามีนเกิน

อาหารและการเปลี่ยนวิถีชีวิตสามารถช่วยควบคุมความดันเลือดและลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนต่อสุขภาพ แม้การรักษาด้วยยาซึ่งมักจำเป็นในผู้ที่การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตยังไม่พอหรือไม่ได้ผล การรักษาความดันในหลอดเลือดแดงสูงปานกลาง (นิยามเป็น>๑๖๐/๑๐๐ มิลลิเมตรปรอท) ด้วยยาสัมพันธ์กับการคาดหมายคงชีพที่เพิ่มขึ้นประโยชน์ของการรักษาความดันเลือดระหว่าง ๑๔๐/๙๐ ถึง ๑๖๐/๑๐๐ มิลลิเมตรปรอทไม่ค่อยชัดเจน บางบทปริทัศน์ว่าไม่มีประโยชน์ แต่บ้างก็ว่ามี

อาการและอาการแสดง

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมักไม่มีอาการใด ๆ ส่วนใหญ่มักตรวจพบจากการตรวจคัดโรค หรือเมื่อมาพบแพทย์ด้วยปัญหาอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง เช่น ตรวจโรคทั่วไป ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจำนวนหนึ่งมักบอกรู้สึกมีอาการปวดศีรษะโดยเฉพาะบริเวณท้ายทอยในช่วงเช้า เวียนศีรษะ รู้สึกหงุดหงิด มีเสียงหึ่ง ๆ ในหู ทinnitusหรือเป็นลม อย่างไรก็ตามอาการดังกล่าวอาจสัมพันธ์กับความวิตกกังวลมากกว่าจากความดันเลือดสูงเอง

ความดันโลหิตสูงแบบทุติยภูมิ หมายถึงความดันโลหิตสูงที่สามารถระบุสาเหตุที่ทำให้เกิดได้ เช่น โรคไตหรือโรคต่อมไร้ท่อ ผู้ป่วยจะมีอาการและอาการแสดงบางอย่างที่บ่งบอกว่ามีความดันโลหิตสูงแบบทุติยภูมิ เช่น สงสัยกลุ่มอาการคุซิง (Cushing's syndrome) หากมีอาการอ้วนเฉพาะลำตัวแต่แขนขาเล็บ (truncal obesity) ความไม่ทนกลูโคส (glucose intolerance) หน้าบวมกลม (moon facies) เข้มข้นสะสมเป็นหนองที่หลังและคอ (buffalo hump) และริ้วลายสีม่วงที่ท้อง (purple striae) ภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานเกินมักเป็นสาเหตุของน้ำหนักลดแต่มีความอยากอาหารเพิ่ม อัตราหัวใจเต้นเร็ว คาปโนและ



ใบความรู้

เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

นักเรียนคิดว่าโรคความดันโลหิตสูง
เกี่ยวข้องกับสุขภาพของเราอย่างไร?





โรคความดันโลหิตสูง



โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) เป็นโรคเรื้อรังชนิดหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยมีความดันเลือดในหลอดเลือดแดงสูงกว่าปกติตลอดเวลา ความดันเลือดประกอบด้วยสองค่า ได้แก่ ความดันช่วงหัวใจบีบและความดันช่วงหัวใจคลาย ซึ่งเป็นความดันสูงสุดและต่ำสุดในระบบหลอดเลือดแดงตามลำดับ

ปกติความดันโลหิตสูงไม่ก่อให้เกิดอาการในทีแรก แต่ความดันโลหิตสูงต่อเนื่องเมื่อผ่านไปเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดแดงโป่งพอง โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย และโรคไตเรื้อรัง

ปัจจัย เสี่ยง

โรคความดันโลหิตสูง



DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

กองโรคไม่ติดต่อ
Division of Non Communicable Diseases



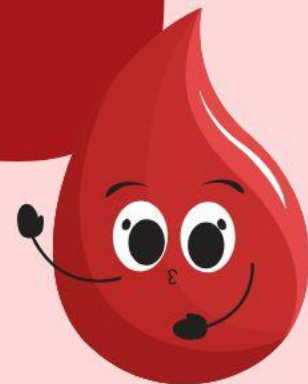
สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

รสบรู้
สุขภาพ
ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC



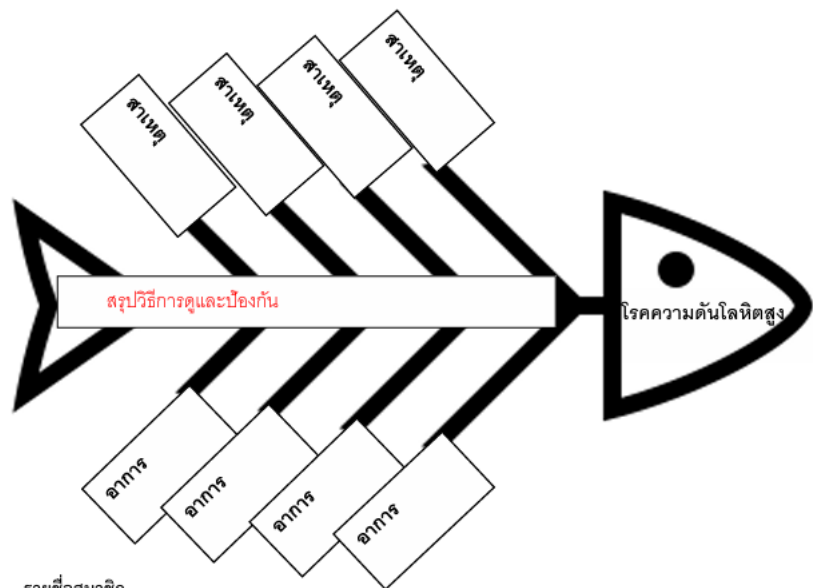
กิจกรรม

๑. กิจกรรมกลุ่ม
๒. อภิปรายการจัดทำชิ้นงาน
๓. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ



ชิ้นงานที่ ๑ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง แล้วเขียนสรุปคำตอบลงในแผนผังก้างปลา ดังนี้



รายชื่อสมาชิก

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 ๑



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ชิ้นงานที่ ๒ เรื่อง การรณรงค์ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนออกแบบสัญลักษณ์และคำคมเกี่ยวกับการรณรงค์ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

คำคม :

หมายเหตุ : คำคม คือ ถ้อยคำที่หลักแหลมชวนให้คิดหรือถ้อยคำหรือข้อความที่มีความหมายอยู่ในตัวด้วยการกล่าวซ้ำคำ

รายชื่อสมาชิก

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



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ



วิธีปฏิบัติตนเพื่อ ป้องกัน โรคความดันโลหิตสูง



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



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง โรคเบาหวาน



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





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. กระดานเกม XO
๒. บัตรคำถาม
๓. ใบความรู้ เรื่อง โรคเบาหวาน
๔. ใบมอบหมายชิ้นงาน เรื่อง “นักโภชนาการจำเป็น”



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

