

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

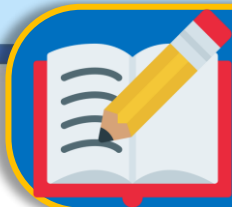
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

เรื่อง โรคเบาหวาน

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



เรื่อง โรคเบาหวาน



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกประเภท อาการ ผลกระทบ การรักษา และการป้องกันโรคเบาหวานได้
๒. กำหนดอาหารและเครื่องดื่มที่สามารถป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้
๓. เห็นความสำคัญในการป้องกันโรคเบาหวาน



คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าความรู้เรื่องโรคเบาหวาน
มีความสำคัญสำหรับวัยรุ่นในปัจจุบันหรือไม่ อย่างไร



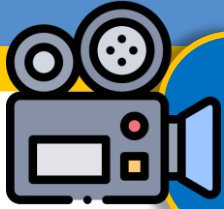
คลิปสาระดีน่ารู้





เบาหวานในเด็ก
เรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม





สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

โรคเบาหวานในเด็ก เรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม | กระทรวงสาธารณสุข

เผยแพร่โดย : กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

เผยแพร่วันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=JHS๒BIEN๕qw&t=๑๔๖s>

ใบความรู้ เรื่อง โรคเบาหวาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความรู้ทั่วไปกับเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของต่อมที่ตับอ่อน ซึ่งไม่สามารถผลิตหรือหลั่งฮอร์โมนอินซูลินออกมา ให้มากเพียงพอที่จะใช้เปลี่ยนน้ำตาลที่ร่างกายได้รับจากอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และโปรตีน ให้เกิดเป็นพลังงาน จึงมีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากกว่าปกติ น้ำตาลส่วนเกินจะถูกขับออกมาในปัสสาวะพร้อมกับน้ำ ทำให้ปัสสาวะบ่อยและมีจำนวนมาก ปัสสาวะมีรสหวาน เราจึงเรียกโรคนี้ว่า เบาหวาน นอกจากนี้ความผิดปกติของการเผาผลาญอาหารคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนแล้ว ยังมีความผิดปกติอื่น เช่น มีการสลายของสารไขมันร่วมด้วย ถ้าแบ่งกันง่าย ๆ ก็อาจพูดได้ว่า มี ๒ ชนิด ชนิดที่ต้องพึ่งอินซูลิน และชนิดไม่ต้องพึ่งอินซูลิน

๑. เบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน มักเกิดขึ้นในเด็ก รูปร่างผอม เนื่องจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลิน ไม่สามารถใช้อำนาจรับประทานได้
๒. เบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน มักเกิดขึ้นในผู้ใหญ่ รูปร่างอ้วน เนื่องจากอินซูลินไม่สามารถออกฤทธิ์ต่อผนังเซลล์ได้ดี ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง การรักษาอาจเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกาย ลดน้ำหนัก และใช้ยาเม็ดชนิดทานในขั้นต่อมา คนไข้ในกลุ่มนี้อาจต้องใช้อาหารอินซูลินบางครั้งหรือตลอดไป ถ้าไม่สามารถคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ด้วยยาเม็ด

สาเหตุ

ไม่ทราบแน่ชัด แต่ปัจจัยหลักก็คือ ร่างกายตอบสนองต่อระดับน้ำตาลในเลือดที่ขึ้น ช้ากว่าปกติ เช่น มีการตอบสนองต่ออินซูลินต่ำกว่าปกติ (ภาวะดื้ออินซูลิน) โดยเฉพาะคนที่น้ำหนักเกิน อ้วนลงพุง และออกกำลังกายน้อย

อาการและอาการแสดง

ภาวะน้ำตาลชนิดนี้ ไม่มีอาการ แต่ให้คุมองหาอาการที่แสดงว่าคุณเป็นเบาหวานแบบจริงๆ คือ

- กระหายน้ำบ่อย
- ปัสสาวะบ่อยโดยเฉพาะกลางคืน
- หิวบ่อย
- น้ำหนักขึ้น
- อ่อนเพลีย
- ตามัว
- เมื่อเป็นแผลแล้วแผลหายช้า
- มือเท้าชา



ใบความรู้

เรื่อง โรคเบาหวาน



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



กิจกรรม “เบาหวานอย่าเบาใจ”

๑. กิจกรรมกลุ่ม

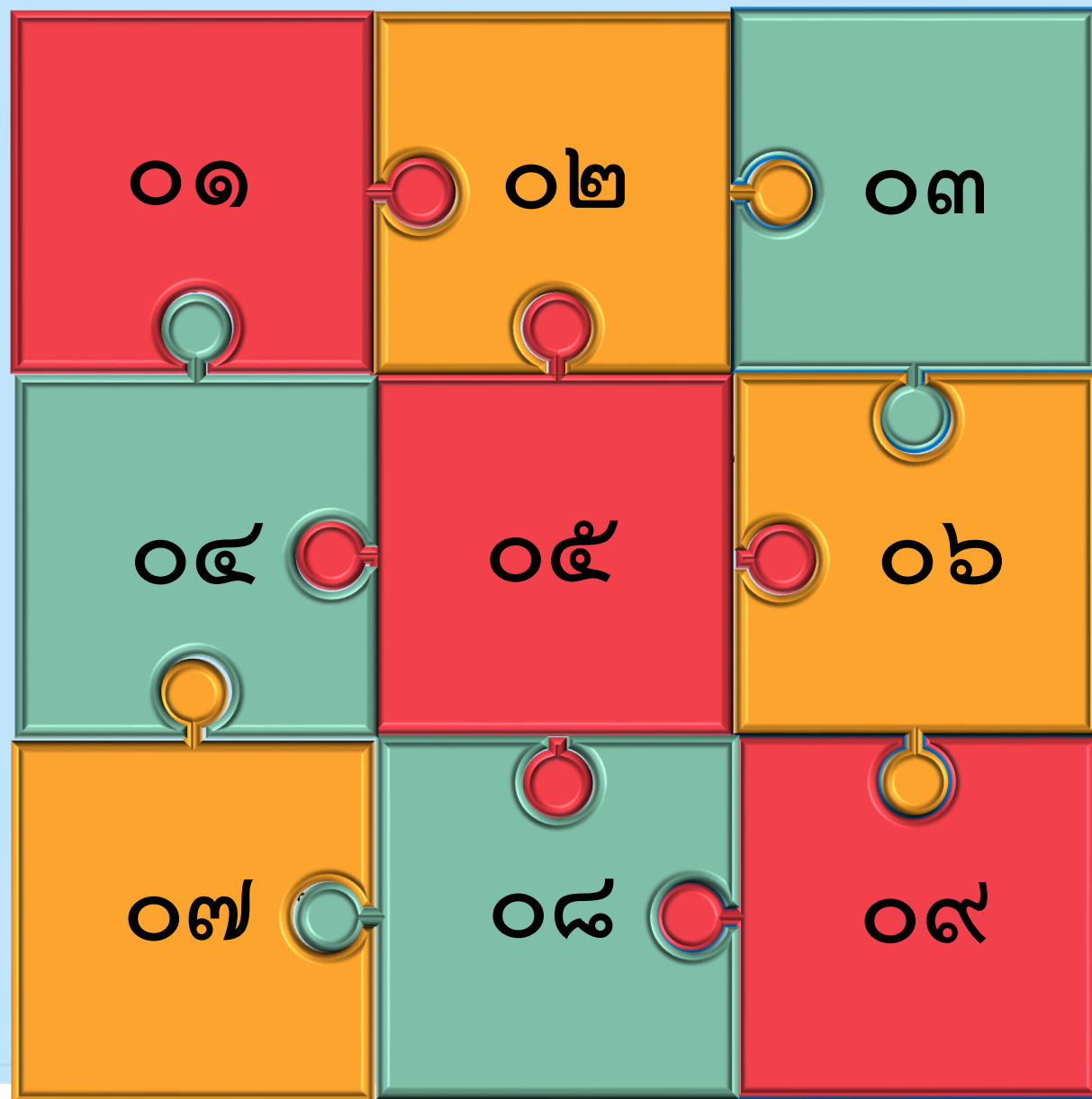
๒. ตัวแทนกลุ่มรับกระดานเกม

๓. วิธีการเล่น:

- ผู้เล่นแต่ละกลุ่มผลัดกันเลือกหมายเลขบนกระดานเมื่อเลือกหมายเลขแล้ว

ผู้เล่นจะต้องตอบคำถามจากนั้นหากตอบถูกให้ทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง

- ผู้เล่นกลุ่มใดที่สามารถวางเครื่องหมาย X เรียงกันเป็น แนวตั้ง แนวนอนหรือแนวทแยง ได้ครบก่อนจะเป็นผู้ชนะ



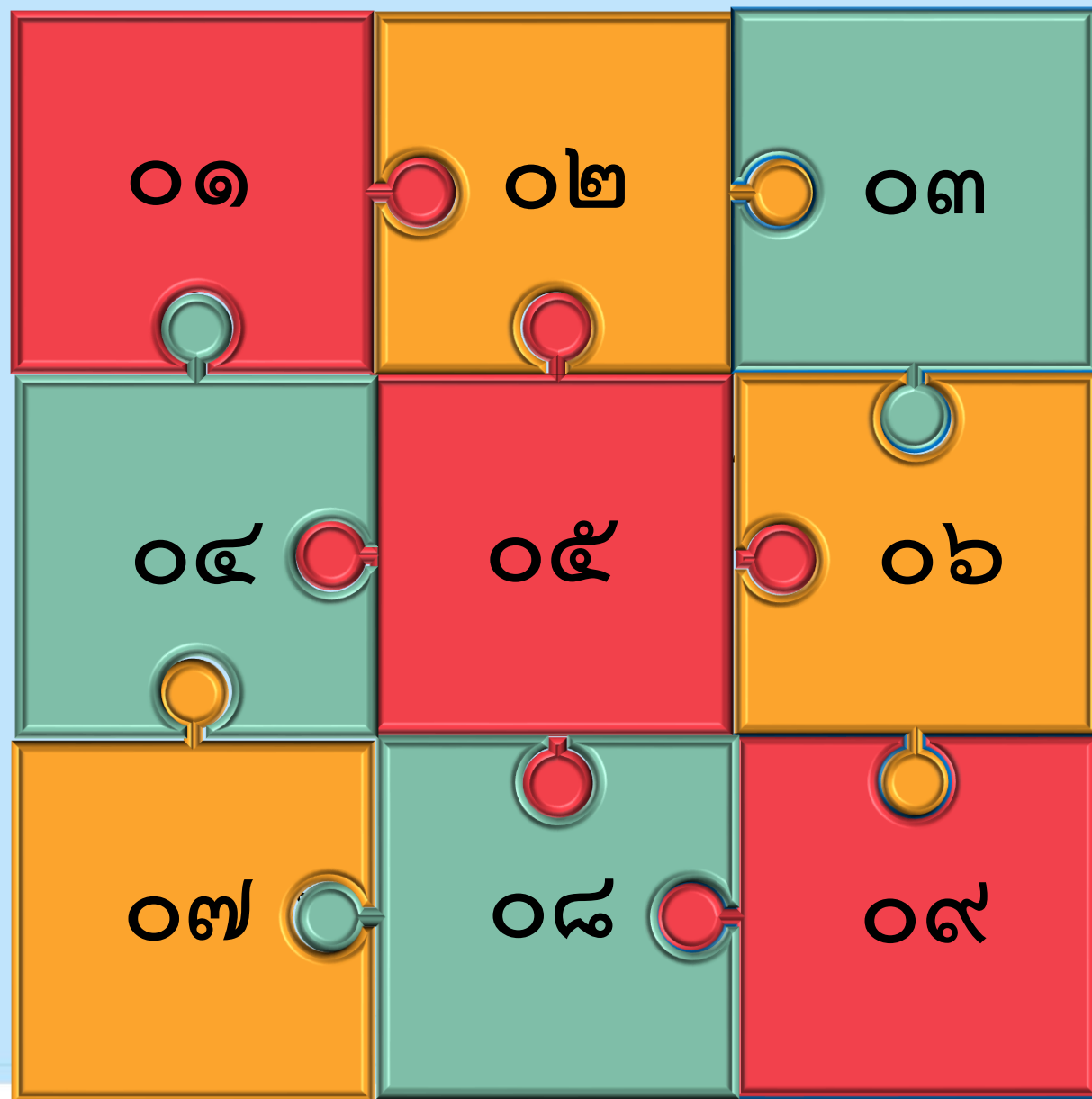
คำถามที่ ๑

โรคเบาหวานมีกี่ชนิด

	... ชนิด	

ผู้เล่นจะต้องตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับช่องนั้น

หากตอบถูกให้ทำเครื่องหมาย X





ใบมอบหมายชิ้นงาน

๑. กิจกรรมกลุ่ม

๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันวางแผนรายการอาหารที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานลงในชิ้นงาน เรื่อง “นักโภชนาการจำเป็น” โดยรายการอาหารนั้นนักเรียนในกลุ่มจะต้องช่วยกันวางแผนรายการอาหาร ผลไม้ และเครื่องดื่ม เป็นระยะเวลา ๒ วัน ๆ ละ ๓ มื้อ

๓. ตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ตัวอย่างชิ้นงาน

วัน	เช้า	กลางวัน	เย็น
วันจันทร์	๑. ข้าวต้มปลา ๒. นมจืด ๓. แอปเปิล	๑. ยำวุ้นเส้น ๒. ข้าวกล้อง ๓. ชมพู่ ๔. น้ำมะพร้าว	๑. สลัดอกไก่ ๒. น้ำเปล่า ๓. แก้วมังกร

ใบมอบหมายชิ้นงาน เรื่อง "นักโภชนาการจำเป็น"
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคเบาหวาน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง-ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ ๓ - ๖ คน และสร้างสถานการณ์จำลองให้นักเรียนเป็นนักโภชนาการกำหนดรายการอาหารเพื่อสุขภาพประจำศูนย์สุขภาพที่มีหน้าที่วางแผนกำหนดรายการอาหารเพื่อผู้ป่วยหรือผู้ที่เสี่ยงเป็นโรคเบาหวานจำนวนวันละ ๓ มื้อ เป็นเวลา ๒ วัน โดยการจัดทำชิ้นงานรายการอาหาร เรื่อง "นักโภชนาการจำเป็น"

โดยในรายการอาหารประกอบไปด้วย

๑. ชื่ออาหาร เครื่องดื่ม และผลไม้ในแต่ละมื้อ
๒. รูปภาพประกอบ (อาจวาดรูประบายสีในคาบเรียน/หรือคาบก่อนหน้าอาจมอบหมายงานล่วงหน้าให้นักเรียนแต่ละคนนำรูปภาพอาหารและเครื่องดื่มมาคนละ ๒-๓ รูป)

ทั้งนี้อาหารที่ระบุเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยหรือผู้ที่ต้องพึงระวังเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

หมายเหตุ :

- ๑.ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดทำชิ้นงานในกระดาษแข็งเทาขาว
- ๒.หากนักเรียนต้องการศึกษาข้อมูลเรื่องโรคเบาหวาน แต่ไม่สะดวกหรือค้นหาแหล่งข้อมูลจากหนังสือเรียนหรือค้นหาทางอินเทอร์เน็ตไม่ได้ นักเรียนสามารถนำข้อมูลในใบความรู้ เรื่อง โรคเบาหวาน มาศึกษาประกอบการจัดทำชิ้นงานทดแทนได้



ใบมอบหมายชิ้นงาน



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ



การป้องกันโรคเบาหวาน



อาหาร



ออกกำลังกาย

4 ข้อ

อารมณ์



ไม่อ้วน ไม่ลงพุง



นักโภชนาการจำเป็น





บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง โรคมะเร็ง



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



สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ เรื่อง โรคมะเร็ง
๒. ใบกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง”



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

