

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

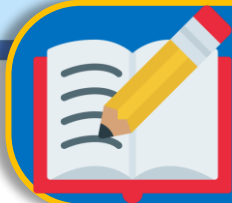
เรื่อง โรคมะเร็ง

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



เรื่อง โรคมะเร็ง





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกความหมาย อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันโรคมะเร็งได้
๒. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็งเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
ในกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง” ได้
๓. เห็นถึงความสำคัญในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง



คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าการใช้ชีวิตประจำวัน
มีผลต่อการเกิดโรคมะเร็งหรือไม่ อย่างไร



คลิปสาระดีน่ารู้





สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์
รู้ทันโรคมะเร็ง

เผยแพร่โดย : โรงพยาบาล มหาวิศิธรารงกรณ ธัญบุรี

เผยแพร่วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=Rgp๙NonHDHA&t=๑๕๗s>

แลกเปลี่ยนเรียนรู้



ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สสส
www.thaihealth.or.th

ที่มาภาพ <https://www.thaihealth.or.th/๑-ใน-๓-โรคเอดส์-ป้องกัน-ค้/>

โรคเอดส์คืออะไร

ใบความรู้ เรื่อง โรคมะเร็ง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง โรคมะเร็ง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรคมะเร็ง

โรคมะเร็ง คือ โรคที่เกิดจากการมีเซลล์ผิดปกติในร่างกายและเซลล์เหล่านี้มีการเจริญเติบโตรวดเร็วเกินปกติ ร่างกายควบคุมไม่ได้ เซลล์เหล่านี้จึงเจริญลุกลามและแพร่กระจายทั่วร่างกาย ส่งผลให้เซลล์ปกติของเนื้อเยื่อ / อวัยวะต่าง ๆ ล้มเหลว ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ เป็นสาเหตุให้เสียชีวิตในที่สุด ได้แก่ ปอด ตับ สมอง ไต กระดูก และไขกระดูก

ขบวนการเกิดโรคมะเร็ง

เมื่อร่างกายได้รับสารก่อมะเร็ง เช่น สารเคมี ไวรัส รังสี สิ่งเหล่านี้จะทำให้เซลล์เกิดการเปลี่ยนแปลง และในที่สุดเซลล์ปกติก็จะกลายเป็นเซลล์มะเร็ง ถ้าระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายไม่สามารถทำลายเซลล์นั้นได้ เซลล์มะเร็งก็จะแบ่งตัวอย่างรวดเร็วกลายเป็นก้อนมะเร็งต่อไป

ประเภทของโรคมะเร็ง

มะเร็งที่พบบ่อยในผู้ชาย

- มะเร็งตับ
- มะเร็งปอด
- มะเร็งลำไส้ใหญ่
- มะเร็งต่อมลูกหมาก
- มะเร็งต่อมน้ำเหลือง
- มะเร็งเม็ดเลือดขาว
- มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ
- มะเร็งช่องปาก
- มะเร็งกระเพาะอาหาร
- มะเร็งหลอดอาหาร

มะเร็งที่พบบ่อยในผู้หญิง

- มะเร็งเต้านม
- มะเร็งปากมดลูก
- มะเร็งตับ
- มะเร็งปอด
- มะเร็งลำไส้ใหญ่
- มะเร็งรังไข่
- มะเร็งเม็ดเลือดขาว
- มะเร็งช่องปาก
- มะเร็งต่อมไทรอยด์
- มะเร็งต่อมน้ำเหลือง

มะเร็งตับ

เป็นมะเร็งที่พบได้มากที่สุดเป็นอันดับ ๑ ของโรคมะเร็งที่เกิดในผู้ชายไทย โดยมักพบในคนอายุ ๓๐-๗๐ ปี และพบได้ในผู้ชายมากกว่าผู้หญิงประมาณ ๒-๓ เท่า เนื่องจากเพศชายมีปัจจัยเสี่ยงมากกว่าเพศหญิง โดยโรคมะเร็งตับในระยะแรกมักไม่แสดงอาการ

ชนิดของมะเร็งตับ

๑. มะเร็งตับชนิดปฐมภูมิ เกิดจากเนื้อเยื่อของตับโดยตรง ซึ่งแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ มะเร็งเซลล์เนื้อเยื่อตับ มะเร็งท่อน้ำดีของเนื้อตับ
๒. มะเร็งตับชนิดทุติยภูมิ เกิดจากการแพร่กระจายมาจากโรคมะเร็งชนิดอื่น เช่น โรคมะเร็งปอด โรคมะเร็งเต้านม



ใบความรู้

เรื่อง โรคมะเร็ง



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



มะเร็ง คือ โรคที่เกิดจากการที่เซลล์ในร่างกายเจริญเติบโตผิดปกติและไม่สามารถควบคุมได้ เซลล์เหล่านี้จะมีการรวมตัวกันเป็นก้อนเนื้อ (เรียกว่า “ก้อนมะเร็ง”) โดยมีการลุกลามไปยังอวัยวะข้างเคียง หรือกระจาย ไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายผ่านทางระบบเลือดหรือน้ำเหลือง



ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดมะเร็ง

ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด
ในการเกิดมะเร็งในร่างกาย อย่างไรก็ตาม
ข้อมูลในปัจจุบันพบว่ามีปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้
โอกาสในการเกิดมะเร็งเพิ่มมากขึ้น
ข้อควรจำ : คนที่มีปัจจัยเสี่ยงไม่จำเป็นต้อง
เป็นมะเร็งเสมอไป และคนที่ไม่มีความเสี่ยง
ก็ยังสามารถเป็นมะเร็งได้เช่นกัน

พฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง

สูบบุหรี่
สารเคมีในบุหรี่ เช่น นิโคติน
มีผลกระทบต่อเซลล์และทำให้เกิดการ
เจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติ

ดื่มแอลกอฮอล์
แอลกอฮอล์ทำลายเซลล์ในร่างกาย
และอาจทำให้เกิดการเจริญเติบโต
ของเซลล์มะเร็ง

กินอาหารที่ไม่มีประโยชน์
อาหารที่มีไขมันสูง อาหารแปรรูป
เช่น ไส้กรอก เบคอน แฮม
เพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่

ไม่ออกกำลังกาย
การนั่งนานๆ ทำให้เนื้องอก เกิดเป็น
โรคอ้วน เสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่

ได้รับแสงแดดมากเกินไป
ผิวหนังถูกทำลายจากรังสี UV และ
เพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งผิวหนัง
โดยเฉพาะช่วงเที่ยงวัน

ปฏิบัติตามสุขบัญญัติ ให้เป็นสุขนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง

สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ แหล่งข้อมูล : สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์



7 สัญญาณอันตราย!! เสี่ยงมะเร็ง หากมีอาการเหล่านี้มากกว่า 2 สัญญาณ



- 1 ระบบขับถ่ายเปลี่ยนแปลงไป
เช่น ถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ หรือปัสสาวะเป็นเลือด
- 2 เป็นแผลรักษาแล้วไม่ยอมหาย
- 3 มีก้อนตุ่มบริเวณส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- 4 กลืนอาหารลำบาก หรือมีอาการเสียด
แน่นท้องเป็นเวลานาน
- 5 มีเลือดออกผิดปกติจากทวารต่างๆ
- 6 มีการเปลี่ยนแปลงของหูดหรือไฝตามร่างกาย
- 7 มีอาการเสียงแหบและไอเรื้อรัง

“หากมีอาการดังกล่าวควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย
และควรตรวจร่างกายเป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้ง
เพราะหากรู้เร็ว รักษาให้หายได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก โอกาสหายได้สูง”

ขอบคุณข้อมูลจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์

ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ www.dms.moph.go.th



กิจกรรม “นักสืบมะเร็ง”

๑. ตัวแทนนักเรียนจับสลากเลือกหัวข้อ
๒. ครูแจกใบกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง” แล้วให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าข้อมูลตามหัวข้อที่ตนเองได้รับ
๓. นำเสนอข้อมูลที่ได้รับ (คำใบ้จากหัวข้อที่ได้รับ)
๔. ทายชื่อโรคมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับคำสำคัญ ลงในใบกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง”



กิจกรรม “นักสืบมะเร็ง”

หัวข้อ ดังนี้

- โรคมะเร็งตับ
- โรคมะเร็งปอด
- โรคมะเร็งเต้านม
- โรคมะเร็งปากมดลูก
- โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว



ใบกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง โรคมะเร็ง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ตอนที่ ๑ ให้นักเรียนกรอกข้อมูลและตอบคำถามให้ครบถ้วน

๑. โรคมะเร็ง คือ

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

คำชี้แจง : ตอนที่ ๒ ให้นักเรียนฟังคำสำคัญหรือคำใบ้จากเพื่อน ในแต่ละข้อและลงทายโรคมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับคำสำคัญ โดยกรอกข้อมูลและตอบคำถามให้ครบถ้วน

ข้อมูลนักเรียน- คำใบ้ที่ ๑.

คำใบ้ที่ ๒.

คำใบ้ที่ ๓.

สรุปข้อมูลคือโรคมะเร็ง.....

อาการ.....

.....

สาเหตุ.....

.....

วิธีการป้องกัน.....

.....

.....

.....



ใบกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง”



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





ใบกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง”

คำชี้แจง : ตอนที่ ๑ ให้นักเรียนกรอกข้อมูลและตอบคำถามให้ครบถ้วน

๑. โรคมะเร็ง คือ

.....

.....

.....

.....

.....



ใบกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง”

คำชี้แจง : ตอนที่ ๒ ให้นักเรียนฟังคำสำคัญหรือคำใบ้จากเพื่อน ในแต่ละข้อ และลองทายโรคมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับคำสำคัญ โดยกรอกข้อมูลและตอบคำถามให้ครบถ้วน

ข้อมูลนักเรียน

คำใบ้ที่ ๑.

คำใบ้ที่ ๒.

คำใบ้ที่ ๓.



ใบกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง”

สรุปข้อมูลคือโรคมะเร็ง.....

อาการ.....

สาเหตุ.....

.....

วิธีการป้องกัน

.....

.....

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ



บทเรียนสะท้อนคิด

วิธีการป้องกัน
การเกิดโรคมะเร็ง





บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ



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





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
๒. ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
๓. กระดาษบิงโก



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

