



รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษา)



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง ข้อมูลข่าวสารเพื่อ
การสร้างเสริมสุขภาพ



ครูกรรณิกา เพชรศรี





สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มฐ.พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรง
สุขภาพ การป้องกันโรคและสร้างเสริม สมรรถภาพเพื่อ
สุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ป.5/2 ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

พ 4.1 ป.5/3 วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล





สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มฐ. พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อ
สุขภาพ

อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.5/4 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ





ข่าวสารเพื่อสุขภาพ

วิวัฒนาการล่าสุดของนักวิทยาศาสตร์ไทยเกี่ยวกับอาการภูมิแพ้

แพ้ภูมิตัวเอง โรคติดเชื้อ และโรคมะเร็ง



คณะนักวิจัย Operation BIM ซึ่งประกอบด้วย

1. ภญ.ดร.เสาวลักษณ์ พงษ์พิชิต
2. รศ.ดร.วิลาวัลย์ มหายุทธ
3. ศ.ดร.พิเชษฐ วิริยะจิตรา
4. ภญ.ดร.อัมพร ปิ่นทอง
5. รศ.ดร.ศิริวรรณ องค์กรไทย

จากศูนย์วิจัยและพัฒนาโรคภูมิแพ้ของประเทศไทย คณะผู้เชี่ยวชาญได้ร่วมกันพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันที่สมดุลในร่างกายมาเป็นเวลานานกว่า 3 ปี ล่าสุดได้มีการร่วมงานวิจัยกับศูนย์วิจัยโรคภูมิแพ้และโรคแพ้ภูมิตัวเอง คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อศึกษาผลของผลิตภัณฑ์ต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งนำไปสู่องค์ความรู้ใหม่เรื่องคณะนักวิจัย BIMXPERT

ภูมิคุ้มกันที่สมดุลในร่างกายขึ้นอยู่กับความสมดุลของเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด Th1/Th2 และ Th17

T helper cell (Th cell) เป็นเม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญในการสร้างสมดุลของภูมิคุ้มกันด้วยการส่งสัญญาณกระตุ้น (Cytokines) ให้เม็ดเลือดขาวนักฆ่า (Phagocyte, Cytotoxic T cell, NK cell) สามารถจัดการกับสิ่งแปลกปลอมต่างๆ ที่เข้าสู่ร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. Th cell จะกลายเป็น Th1 เมื่อมีการกระตุ้นจาก เชื้อรา แบคทีเรีย ไวรัส เซลล์มะเร็ง แล้วหลั่งสาร Interferon gamma และ Tumor necrosis factor alpha ทำให้เม็ดเลือดขาวนักฆ่า สามารถจับกับสิ่งแปลกปลอมเหล่านี้ได้ดีขึ้น
2. Th cell จะกลายเป็น Th2 เมื่อมีการกระตุ้นจากสารก่อภูมิแพ้ หนองพยาธิ แล้วหลั่งสาร Interleukin 4, Interleukin 5, Interleukin 10, Interleukin 13 ที่กระตุ้นให้ไขกระดูกสร้างเม็ดเลือดขาว eosinophil และ B lymphocytes ให้สร้างแอนติบอดี เพื่อจัดการกับสิ่งแปลกปลอมเหล่านี้ แต่หากมีมากเกินไปจะทำให้เกิดภูมิแพ้ และโรคแพ้ภูมิตัวเอง เช่น ข้ออักเสบ โรคข้ออักเสบ ปวดข้อ ฯลฯ

- ภูมิคุ้มกันที่สมดุลในร่างกายขึ้นอยู่กับความสมดุลของ Th1 และ Th2
- Th1 และ Th2 สามารถยับยั้งการทำหน้าที่ซึ่งกันและกัน
- อาการภูมิแพ้ และอาการแพ้ภูมิตัวเองที่เกิดจาก Th2 มากเกินสมดุล จึงแก้ไขได้โดยการเพิ่ม Th1

3. Th cell สามารถกลายเป็น Th17 แล้วหลั่งสาร Interleukin 17 ที่กระตุ้นเซลล์เม็ดเลือดขาว phagocytes ให้สามารถกำจัดสิ่งแปลกปลอมที่เหวี่ยงจากการจัดการโดย Th1 และ Th2

ผลการทดสอบผลิตภัณฑ์ Operation BIM โดยศูนย์วิจัยเทคโนโลยีชีวการแพทย์ อำนวยการโดย ศ.ดร. วิษระ กลินธุชย์ นักวิทยาศาสตร์ดีเด่นแห่งชาติด้านภูมิคุ้มกันวิทยา

อาสาสมัครที่ใช้แบบสุ่มวันละ 4 แคปซูล 15 วัน

1. Th1 เพิ่มขึ้น 2 - 3 เท่า เม็ดเลือดขาวนักฆ่าจึงจะสามารถจับเชื้อรา แบคทีเรีย ไวรัสและทำลายเซลล์มะเร็งได้ดียิ่งขึ้น (และ Th2 จะถูกยับยั้ง ทำให้อาการภูมิแพ้ และอาการแพ้ภูมิตัวเองลดลง)
2. Th2 ลดลง จึงทำให้อาการภูมิแพ้ และแพ้ภูมิตัวเองลดลง
3. Th17 เพิ่มขึ้น 5 เท่า ทำให้ร่างกายสามารถจัดการกับเชื้อโรคต่างๆ ที่เหวี่ยงจากการจัดการของ Th1 และ Th2 ได้ดียิ่งขึ้น

จักษุแพทย์ วิลเลียม เอช เบสท์
กล่าวไว้ว่า



พิศายตาเกิดหนาคนด



ครอบดวงตา

เอาถุงมือครอบตาไว้
10 นาที นึกถึง
บรรยากาศผ่อนคลาย

กวาดสายตา

มองทางบนทางนี้
ให้ตาผ่อนคลาย

กระพริบตา

ทุก 10 วินาที ช่วยทำ
ความสะอาดแก้วตา

โฟกัสใกล้ไกล

สลับโฟกัสนิ้วสองข้าง
ที่ใกล้-ไกลต่างกัน

ชะโลมดวงตา

ด้วยน้ำอุ่น
สลับน้ำเย็น

แกว่งตัว

ปล่อยให้สายตามอง
ตามจุดที่แกว่งไปมา

FACEBOOK.COM/MEMBLR.THAILAND





แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสาร ทางสุขภาพ





การบ้าน

ให้นักเรียนบอกข้อมูลที่เป็นประโยชน์
ที่ได้รับจากอินเทอร์เน็ต แล้วบันทึกลงในสมุด





ข้อมูลของสถานบริการสุขภาพ

- 1.โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข
- 2.สำนักงานประกันสังคม
- 3.ศูนย์บริการสาธารณสุขของกรุงเทพมหานคร





4.สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด

5.สถานีนอนามัย

6.โรงพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร





การประกันสุขภาพของคนไทย





1.โครงการบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า

2.การประกันสุขภาพลูกจ้างในภาคอุตสาหกรรม
และการประกันสุขภาพกับสำนักงานประกันสังคม

3.การประกันสุขภาพกับบริษัทเอกชนที่ต้องจ่าย
เบี้ยประกันสุขภาพเอง





การใช้ข้อมูลข่าวสาร ในการสร้างเสริมสุขภาพ

1. การเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกวิธี
2. รู้จักวิธีการใช้บริการของแหล่งบริการสุขภาพต่างๆ





3.ป้องกันการติดเชื้อที่เกิดขึ้นใหม่ในปัจจุบัน

4.ป้องกันการถูกหลอกลวงจากสื่อโฆษณาที่เกินจริง

5.ปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของตนเองให้เหมาะสม
ตามวันเพื่อการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี





แบบฝึกหัด

นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน ให้แต่ละกลุ่มค้นคว้า
ข้อมูลข่าวสารกลุ่มละ 1 เรื่อง โดยไม่ซ้ำกัน
จากนั้นบันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึก





- ฉลากโภชนาการ
- การเลือกซื้อน้ำมันพืช
- อันตรายจากเครื่องสำอาง
- การขอใช้บริการประกันสุขภาพถ้วนหน้า
- ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้บริโภคในการซื้อสินค้าและบริการ





แบบบันทึกการค้นคว้าข้อมูลข่าวสาร

1. กลุ่มของนักเรียนค้นคว้าข้อมูลข่าวสารเรื่อง.....
2. กลุ่มของนักเรียนค้นคว้าข้อมูลข่าวสารจากแหล่งความรู้ใดบ้าง
 - เว็บไซต์.....
 - สายด่วน.....
 - สถานบริการสุขภาพ.....
3. ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามีดังนี้.....
.....
4. ข้อมูลข่าวสารที่ได้มีความน่าเชื่อถือหรือไม่ เพราะเหตุใด.....
5. นักเรียนจะนำข้อมูลข่าวสารไปใช้สร้างเสริมสุขภาพได้อย่างไร.....

