

ชื่อเรื่องภัยเงียบ..... โรคเบาหวาน

F5-NUT-003



ภัยเงียบ...โรคเบาหวาน

❗ เชื้อมัย !!!

โรคเบาหวานเป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย

ผู้ป่วยเบาหวานมากกว่า 371 ล้านคน ยังพบในคนอายุน้อยลง
น้อยที่สุดเป็นเด็ก อายุ 2-3 เดือน เบาหวานชนิดที่ 2 ที่พบในผู้ใหญ่
ปัจจุบันคนพบในเด็กด้วย อายุ 8-9 ขวบ ที่น่าหนักใจ คือ 1 ใน 3
ของเด็กเสี่ยงสูงที่จะเป็นเบาหวานเมื่อโตขึ้น แพทย์แนะนำให้ตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน
และตรวจพบระดับน้ำตาลสูงเข้าเกณฑ์
เป็นเบาหวานร้อยละ 4 ก็ยังไม่ได้แสดงอาการ คาดว่าหากไม่ดำเนินการใด ในปี 2573 ผู้ป่วยเบาหวาน
จะเพิ่มขึ้นเป็น 552 ล้านคน โดยร้อยละ 80 สามารถป้องกันได้โดย



การดำรงชีวิตด้วยหลัก “3 อ.2 ส.”



1. อ.แรก อาหาร เลือกรับประทานอาหารไม่หวานจัด เป็นน้อย
เค็มน้อย รับประทานปริมาณเหมาะสม
2. อ.สอง ออกกำลังกาย ประมาณ 50-60 นาที อย่างน้อย
3 วันต่อสัปดาห์ หรือให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์
3. อ.สาม อารมณ์ ไม่ตึงเครียด จัดการความเครียดอย่างเหมาะสม
ทำจิตใจสงบ มีสมาธิ
4. ส.แรก งดสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงจากสถานที่ ที่มีควันบุหรี่
5. ส.สอง งดดื่มสุรา สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงเบาหวาน ควรควบคุมน้ำหนัก
ให้คงที่ ถ้าน้ำหนักเกิน ให้ลดลง 5-10% ของน้ำหนักเดิม ปฏิบัติตาม
“3 อ.2 ส.” และควรตรวจหาว่าเป็นโรคเบาหวาน หรือไม่ทุกปี
เพราะการรักษารยะเริ่มแรกทำได้ง่าย



โรงพยาบาลเกษมราษฎร์
KASEMRAD HOSPITAL

โรงพยาบาล
เกษมราษฎร์
ถนนสุขุมวิท

โทร. 0-2804-8229-31
โทร. 0-2804-0030-65
โทร. 0-2910-1600-45

“ดูแลใส่ใจถึง ชีวิตของคุณ”

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 1 : โรคเบาหวาน

ข้อใดต่อไปนี้ กล่าวถึงวิธีการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานกับคนทุกเพศ ทุกวัย

1. การจัดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์
2. การฉีดวัคซีนให้ในช่วงเวลาทำงาน
3. การดำรงชีวิตด้วยหลัก 3อ.2ส.
4. แพทย์จะดำเนินการฉีดวัคซีน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. การดำรงชีวิตด้วยหลัก 3อ.2ส.

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: ภัยเงียบ...โรคเบาหวาน

แหล่งที่มา:โรงพยาบาลเกษมราษฎร์

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: บทอ่าน

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เพราะเหตุใดมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัยต้องปฏิบัติตามหลัก 5 ส. 2 อ.

คำตอบ...เพื่อควบคุมจำนวนประชากรเกี่ยวกับการเป็นโรคเบาหวาน.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อสุขภาพ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม..เชื้อหรือไม่ โรคเบาหวานเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย

คำตอบ จากสถิติการเกิดโรคเบาหวานในปัจจุบันพบในเด็กอายุ 2 – 3 เดือนจึงเป็นสถิติที่น่าเชื่อถือ

เฉลย/แนวคำตอบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม การป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน หลักการปฏิบัติ 3อ.2ส. ยังสามารถมีหลักการปฏิบัติตนวิธีอื่นหรือไม่ในการป้องกันโรคดังกล่าว

คำตอบ มี การดูแลสุขภาพในเรื่องของการดำรงชีวิตอย่างไม่ประมาท เลือกอยู่ในสังคมที่มีความสุข

เฉลย/แนวคำตอบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม คนอ้วนหรือคนที่มีน้ำหนักตัวมากมีแนวโน้มเป็นโรคเบาหวานทุกคนใช่ไหม เพราะอะไร

คำตอบ ใช่/ไม่ใช่ เพราะคนอ้วนที่สุขภาพแข็งแรงและดูแลตัวเองอย่างดีอาจไม่เป็นโรคเบาหวาน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน