

ชื่อเรื่อง โรคแพนิค



<https://www.sikarin.com/health>

โรคแพนิค (Panic Disorder) หรือโรคตื่นตระหนก เป็นโรควิตกกังวลประเภทหนึ่งที่เกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติ (Automatic Nervous System) ทำงานผิดปกติ โดยระบบประสาทนี้เป็นระบบที่ควบคุมการทำงานของร่างกายหลายส่วน จึงทำให้เกิดอาการหลายอย่างร่วมกัน เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก หอบ ไล่ปั่นป่วน วิงเวียน ซึ่งอาการจะเกิดขึ้นแบบฉับพลันแม้ไม่มีสาเหตุหรือมีเรื่องให้ต้องตกใจ ผู้ป่วยจะมีความรู้สึกกลัว ตื่นตระหนกเป็นอย่างมาก ไม่กล้าออกไปไหน หมกมุ่นเรื่องสุขภาพ จนส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน

โรคแพนิค อาการเป็นอย่างไร?

- ใจสั่น แน่นหน้าอก
- หัวใจเต้นแรง
- หายใจหอบ หายใจถี่
- เหงื่อออกมาก เหงื่อแตก
- ตัวสั่น
- ปั่นป่วนในท้อง
- วิงเวียน คล้ายจะเป็นลม
- หวาดกลัว รู้สึกกลัวไปหมดทุกอย่าง

- มือสั่น เท้าสั่น
- ตัวชา ควบคุมตัวเองไม่ได้

ปัจจัยเสี่ยงที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดโรคแพนิคอาจเกิดจากสมองส่วนควบคุมความกลัวที่เรียกว่า “อะมิกดาลา” (Amygdala) ทำงานผิดปกติกรรมพันธุ์ คนที่มีญาติหรือประวัติครอบครัวเป็นโรคแพนิค มีแนวโน้มเป็นได้มากกว่าคนทั่วไปการใช้สารเสพติดความผิดปกติของฮอร์โมน อาจทำให้สารเคมีในสมองเสียสมดุลได้มีประสบการณ์ เคยผ่านเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิตเหตุการณ์ต่างๆ ที่เป็นตัวกระตุ้น เช่น ทำงานกับคอมพิวเตอร์และมือถือนานๆ เผชิญความกดดัน อยู่ในสภาวะที่เร่งรีบ เครียดวิตกกังวล ไม่ออกกำลังกายพักผ่อนน้อยเครียดสะสม เกิดจากการใช้ชีวิตอย่างจริงจัง เคร่งเครียด อยู่ในสภาวะกดดันเป็นประจำ

โรคแพนิค ไม่อันตรายแต่ควรรักษา!

โรคแพนิคสามารถรักษาได้ด้วยการรับประทานยาเพื่อปรับสมดุลของสารเคมีในสมองที่ผิดปกติ หรือการตรวจเลือดหาสาเหตุที่เกิดทางด้านร่างกาย เพื่อการรักษาที่ได้ผลดีนั้นจะต้องมีการรักษาทางจิตใจควบคู่ไปด้วย ปรับแนวคิดและพฤติกรรมของผู้ป่วย รวมถึงคนรอบข้าง คนใกล้ชิด ควรทำความเข้าใจกับโรคนี้และให้กำลังใจผู้ป่วยการฝึกการหายใจเพื่อควบคุมสติ เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยสามารถทำได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ ควรอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ผ่อนคลายจากความเครียด รับประทาน พักผ่อนให้เพียงพอและเป็นเวลา อาจหลีกเลี่ยงการใช้ชีวิตประจำวันด้วยความเร่งรีบ รวมทั้งการใช้เวลาอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือมากเกินไป

แม้ว่าโรคนี้จะไม่รุนแรง หรือเป็นอันตรายถึงชีวิต แต่อาการของโรคอาจไปสัมพันธ์คล้ายคลึงกับปัญหาสุขภาพร้ายแรง อื่นๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคระบบหลอดเลือดหัวใจ และหัวใจวายเฉียบพลัน ดังนั้น หากสงสัยว่ามีอาการของโรคแพนิค ควรไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด

เอกสารอ้างอิง

<https://www.sikarin.com/health>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

โรคแพนิค (Panic Disorder) เกิดจากความผิดปกติของระบบใดในร่างกาย?

- 1) ระบบหมุนเวียนเลือด
- 2) ระบบประสาทอัตโนมัติ
- 3) ระบบหายใจ
- 4) ระบบกล้ามเนื้อ

คำตอบที่ : 2 ระบบประสาทอัตโนมัติ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความ เรื่อง โรคแพนิค ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
1. โรคแพนิค (Panic Disorder) เป็นโรควิตกกังวลประเภทหนึ่งที่เกิดจากการทำงานผิดปกติของระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งควบคุมการทำงานของร่างกายหลายส่วน		
2. การรักษาโรคแพนิคควรเป็นการรักษาที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพราะมีทั้งปัจจัยทางชีวภาพและจิตใจที่เกี่ยวข้อง		
3. ปัจจัยเสี่ยงที่กระตุ้นให้เกิดโรคแพนิค ได้แก่ ความผิดปกติของสมองส่วนอะมิกดาลา, กรรมพันธุ์, การใช้สารเสพติด, ความผิดปกติของฮอร์โมน, ประสบการณ์เลวร้ายในชีวิต, และพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เครียด		
4. ผู้ป่วยควรมีการสนับสนุนจากครอบครัวและการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความผ่อนคลาย เพื่อให้การรักษามีประสิทธิภาพมากขึ้น		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง/ข้อคิดเห็น/ข้อเท็จจริง/ข้อคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง โรคแพนิก

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
1. อาการเกิดขึ้นอย่างฉับพลันโดยไม่มีสาเหตุที่ชัดเจนหรือแม้จะไม่มีเหตุการณ์ที่ทำให้ตกใจ เช่น ใจสั่นหรือหัวใจเต้นแรง	
2. ผู้ป่วยจะเริ่มรู้สึกกลัวที่จะเผชิญกับอาการดังกล่าวซ้ำๆ จนเกิดความวิตกกังวลว่าจะเกิดอาการแพนิกอีก	
3. ผู้ป่วยเริ่มหลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือสถานที่ที่อาจทำให้เกิดอาการแพนิก เช่น การหลีกเลี่ยงการออกจากบ้าน การไปในที่แออัด หรือการขับรถ	
4. การรักษาโรคแพนิกสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การใช้ยา เช่น ยาต้านซึมเศร้า หรือยาต้านวิตกกังวล เพื่อปรับสมดุลของสารเคมีในสมอง	
5. เมื่อได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ผู้ป่วยจะสามารถควบคุมอาการและกลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ โดยไม่ต้องกลัวหรือวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการแพนิกที่อาจเกิดขึ้น	
6. *การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (Automatic Nervous System)*: ระบบประสาทนี้ควบคุมการทำงานของร่างกายหลายๆ ระบบ เช่น การเต้นของหัวใจ การหายใจ การไหลเวียนของเลือด เมื่อระบบนี้ทำงานผิดปกติจะทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก หรือท้องไส้ปั่นป่วน	
7. *เกิดการกระตุ้นหรือสาเหตุภายนอก*: เช่น ความเครียดสะสม การทำงานหนัก การใช้ชีวิตในสภาวะกดดัน หรือประสบการณ์เลวร้ายในชีวิต เช่น การสูญเสียบุคคลสำคัญ หรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวล	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 7-6-1-2-3-4-5

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 ผู้ป่วยโรคแพนิคควรทำอะไรในชีวิตประจำวัน?

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงความเครียดสะสมโดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย เช่น พักผ่อนให้เพียงพอ, ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ, รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และหลีกเลี่ยงการใช้เวลามากเกินไปกับหน้าจocomพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือ

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 เมื่อไรควรพบแพทย์หากสงสัยว่าเป็นโรคแพนิค?

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : หากสงสัยว่าอาการที่เกิดขึ้นอาจเป็นโรคแพนิค ควรไปพบแพทย์ทันทีเพื่อทำการตรวจวินิจฉัย เนื่องจากการได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้องจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถได้รับการรักษาที่เหมาะสมและไม่ต้องกังวลกับอาการที่อาจเกิดขึ้นซ้ำหรือรุนแรงขึ้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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