

ชื่อเรื่อง แพ้อาหารเรื่องเล็ก ๆ ที่ไม่ควรมองข้าม



แพทย์ผิวหนังแนะแพ้อาหารเรื่องเล็กๆที่ไม่ควรมองข้ามกรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคผิวหนัง แนะนำแพ้อาหารเรื่องเล็กๆที่ไม่ควรมองข้าม ที่เกิดขึ้นหลังรับประทานอาหารและยา ควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นสาเหตุ พร้อมแนะวิธีการป้องกันและรักษาที่ถูกต้อง

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า จากกรณีที่มีข่าวเผยแพร่ทาง social media เรื่อง เตือนภัยการแพ้งู มีอาการแพ้อย่างรุนแรง ริมฝีปากบวมจนปากเบี้ยว บวมเป่งนั้น พบว่าอาหารเป็นสาเหตุของอาการแพ้ได้บ่อย ในเด็กพบว่าอาหารที่เป็นสาเหตุของการแพ้ได้บ่อย คือ นม ถั่ว แป้งสาลี และไข่ ส่วนผู้ใหญ่พบว่าแพ้อาหารทะเลเป็นหลัก นอกจากนี้สารปรุงแต่งรสในอาหารพบว่าเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการแพ้ได้อย่างที่เป็นข่าว อาการที่เกิดขึ้นอาจเกิดจากการแพ้สารอื่นๆที่เป็นส่วนผสมในอาหาร

แพทย์หญิงมิ่งขวัญ วิชัยดิษฐ ผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า อาการปากบวม เจ็บคอหลังจากรับประทานอาหารหรือยาเป็นอาการที่บ่งบอกถึงอาการแพ้ซึ่งมักเกิดในช่วงเวลาสั้นๆ ภายใน 1-2 ชั่วโมง หลังจากรับประทานอาหารหรือยา อาการที่พบได้ เช่น คันรอบปาก ปากบวมแดง มีผื่นคันตามร่างกาย หรือเรียกอีกอย่างว่า ผื่นลมพิษ ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจเกิดเยื่อทางเดินหายใจบวม ทำให้มีอาการแน่นหน้าอก หายใจติดขัด ความดันต่ำ และถึงแก่ชีวิตได้

ผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนัง ให้คำแนะนำเพิ่มเติมว่า การป้องกันและการรักษาที่ถูกต้อง คือผู้ที่มีอาการแพ้หลังรับประทานอาหารและยา ควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นปัจจัยกระตุ้น หากไม่แน่ใจควรมาปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุที่แท้จริง

ที่มา เพจ Facebook โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่อาการของการแพ้อาหาร

1. คันรอบปาก
2. ปากบวมเจ็บ
3. ผื่นตามร่างกาย
4. อาการไอ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. อาการไอ

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบผสม

ประเภทของเนื้อเรื่อง: คำแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 4/3: . อ่านเรื่องสั้นๆ ตามเวลาที่กำหนด และตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความเรื่อง แพ้อาหารเรื่องเล็ก ๆ ที่ไม่ควรมองข้าม ข้อความเหล่านี้เป็นจริง หรือ ไม่จริง

ข้อความนี้เป็นจริง / ไม่จริง	จริง	ไม่จริง
1. อาหารที่เป็นสาเหตุของการแพ้ ได้แก่ นม ถั่ว แป้งสาลี และไข่		
2. จากบทความ อาการผื่นคันตามร่างกายไม่ใช่อาการของการแพ้อาหาร		
3. ผู้ที่มีอาการแพ้ควรหลีกเลี่ยงปัจจัยที่เป็นตัวกระตุ้น		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่ / ไม่ใช่/ใช่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบผสม

ประเภทของเนื้อเรื่อง: คำแนะนำ

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: : ท 1.1, ป. 4/3: . อ่านเรื่องสั้นๆ ตามเวลาที่กำหนด และตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม บทความนี้มีสาระสำคัญเกี่ยวกับเรื่องใด

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : สาระสำคัญของเรื่องเกี่ยวกับ การแพ้อาหาร อาหารที่เป็นสาเหตุของการแพ้ และการแพ้ และการแพ้อาหาร

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: : ท 1.1, ป. 4/3: . อ่านเรื่องสั้นๆ ตามเวลาที่กำหนด และตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เพราะเหตุใดบทความนี้จึงนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารส่วนใหญ่ที่เป็นสาเหตุของการแพ้

อาหาร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เพื่อเป็นคำแนะนำในการปฏิบัติตนให้ระมัดระวัง และหลีกเลี่ยงอาหารที่เสี่ยงต่อการแพ้อาหาร

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: : ท 1.1, ป. 4/3: . อ่านเรื่องสั้นๆ ตามเวลาที่กำหนด และตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม บทความส่วนใดในเรื่อง แพ้อาหารเรื่องเล็ก ๆ ที่ไม่ควรมองข้าม ที่นำความรู้ไปใช้ใน
ชีวิตประจำวันได้ดีที่สุด พร้อมทั้งอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : - อาการแพ้อาหาร เพราะ เมื่อมีความรู้เกี่ยวกับอาการแพ้อาหาร สามารถ
สังเกตอาการผิดปกติที่เกิดจากการแพ้อาหารที่สามารถพบเจอได้ในชีวิตประจำวัน
- การป้องกันและรักษาที่ถูกต้อง เพราะเมื่อเราเกิดอาการแพ้แล้วรู้อาการของตน ก็สามารถรับประทานยา
เพื่อบรรเทาอาการลง หรือไปพบแพทย์เมื่ออาการไม่ดีขึ้น และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นปัจจัยของการแพ้
อาหาร

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบผสม

ประเภทของเนื้อเรื่อง: คำแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 4/3: . อ่านเรื่องสั้นๆ ตามเวลาที่กำหนด และตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน