

ชื่อเรื่อง โรคหลอดเลือดสมอง ภัยผู้สูงอายุ



โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) คือ ภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยง และทำให้เซลล์สมองถูกทำลาย เนื่องจากหลอดเลือดตีบ อุดตัน หรือแตก ทำให้ขัดขวางการลำเลียงเลือดซึ่งนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง ส่งผลให้เนื้อเยื่อในสมองถูกทำลาย เสียหาย และการทำงานของสมองหยุดชะงัก เป็นสาเหตุให้เกิดภาวะอัมพฤกษ์ อัมพาต และเสียชีวิตได้ ซึ่งโรคนี้เป็นสาเหตุการตายอันดับสามรองจากโรคมะเร็งและโรคหัวใจ

อาการสำคัญของโรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน (Acute Ischemic Stroke): มักเป็นอาการที่เกิดขึ้นทันทีทันใด

- **B – Balance** : เสียการทรงตัว เดินเซ
- **E – Eye** : การมองภาพมีปัญหา ตามัว มองเห็นภาพซ้อนหรือตาบอดข้างเดียว
- **F – Face** : อาการชาหรืออ่อนแรงที่ใบหน้า ชักใดชักหนึ่ง ทำให้มีอาการใบหน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว อมน้ำไม่อยู่ น้ำลายไหลออกจากมุมปากข้างที่ตก หรือรู้สึกหนๆ บริเวณใบหน้า
- **A – Arm** : อาการชาหรืออ่อนแรงที่แขนขา ชักใดชักหนึ่ง
- **S – Speech** : การพูดลำบาก พูดไม่ชัด พูดไม่ออก พูดติดๆ ชัดๆ นึกคำพูดไม่ออก
- **T – Time** : หากมีอาการผิดปกติ ควรรีบมาโรงพยาบาลอย่างรวดเร็วภายใน 6 ชั่วโมง ซึ่งแพทย์ผู้ชำนาญการ เฉพาะทางจะสามารถให้ยาละลายลิ่มเลือดทางหลอดเลือดดำ หรือรักษาโดยใช้สายสวนทาง หลอดเลือดแดงเพื่อละลายลิ่มเลือด และเปิดเส้นเลือดได้

ปัจจัยเสี่ยง : มีหลายประการ ดังนี้

1. ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถป้องกันได้ ได้แก่

- **อายุ** โดยผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นได้มาก เนื่องจากการเสื่อมสภาพของหลอดเลือด
- **เพศชาย** มีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองสูงกว่าเพศหญิง

- พันธุกรรม คนในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคหัวใจขาดเลือด

2. ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถป้องกันได้ ได้แก่

- โรคความดันโลหิตสูง ที่ควบคุมได้ไม่ดี
- โรคเบาหวาน ในผู้ป่วยที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี หรือเป็นโรคเบาหวานมาเป็นระยะเวลานาน
- โรคหัวใจบางประเภท เช่น โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ
- ภาวะการแข็งตัวของเลือดเร็วกว่าปกติ
- ไขมันในเลือดสูง ทำให้หลอดเลือดแดงเกิดการสะสมไขมันจนมีการตีบหรือตัน
- การสูบบุหรี่

การป้องกันโรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน (Ischemic Stroke) :

- ดูแลตัวเอง โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้งๆ ละ 30 นาที และพักผ่อนให้เพียงพอ
- ควรตรวจสุขภาพประจำปี โดยตรวจวัดระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด และไขมันในเลือด
- รู้จักป้องกันการเป็นซ้ำ สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการโรคหลอดเลือดสมองและผ่านการรักษาจนพ้นวิกฤตแล้ว ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
- เมื่อพบสัญญาณเตือนอันตราย (BEFAST) ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

ที่มา : บทความสุขภาพ โรงพยาบาลหัวเฉียว

วันที่เผยแพร่ : วันที่ 30 เมษายน พ.ศ.2565

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้นข้อใดคืออาการโรคหลอดเลือดสมอง

1. มีเปลือกตาบวม
2. มีการท้องเสียตลอดเวลา
3. มีอาการเสียการทรงตัวเดินเซ
4. มีการหิวตลอดเวลา
5. เผลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. มีอาการเสียการทรงตัวเดินเซ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.3/7 สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากข้อความ เรื่อง “โรคหลอดเลือดสมอง ภัยผู้สูงอายุ” ให้นักเรียนพิจารณาว่าข้อมูลที่กำหนดต่อไปเป็นจริงหรือไม่โดยให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “จริง” หรือ “ไม่จริง”

ข้อมูลที่กำหนด	จริง	ไม่จริง
1. ภาวะโรคหลอดเลือดสมอง ทำให้เซลล์สมองถูกทำลาย	จริง	ไม่จริง
2. โรคหลอดเลือดสมองในเพศชายจะสูงกว่าเพศหญิง	จริง	ไม่จริง
3. โรคหลอดเลือดสมองจะมีอาการ พูดไม่ออก นึกคำพูดไม่ออก	จริง	ไม่จริง
4. การสูบบุหรี่ไม่ใช้สาเหตุการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบ	จริง	ไม่จริง
5. โรคหลอดเลือดสมองตีบ มักเป็นอาการที่เกิดขึ้นทันทีทันใด	จริง	ไม่จริง

เฉลย/แนวคำตอบ

ข้อมูลที่กำหนด	จริง	ไม่จริง
1. ภาวะโรคหลอดเลือดสมองตีบ ทำให้เซลล์สมองถูกทำลาย	จริง	ไม่จริง
2. โรคหลอดเลือดสมองในเพศชายจะสูงกว่าเพศหญิง	จริง	ไม่จริง

3. โรคหลอดเลือดสมองจะมีอาการ พูดไม่ออก นึกคำพูดไม่ออก	จริง	ไม่จริง
4. การสูบบุหรี่ไม่ใช้สาเหตุการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบ	จริง	ไม่จริง
5. โรคหลอดเลือดสมองตีบ มักเป็นอาการที่เกิดขึ้นทันทีทันใด	จริง	ไม่จริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.3/7 สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากข้อมูล ให้นักเรียนเขียนอาการสำคัญของโรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน (BEFAST)

คำตอบ.....
.....
.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- **B – Balance** : เสียการทรงตัว เดินเซ
- **E – Eye** : การมองเห็นมีปัญหา ตามัว มองเห็นภาพซ้อนหรือตาบอดข้างเดียว
- **F – Face** : อาการชาหรืออ่อนแรงที่ใบหน้า ชีงใดข้างหนึ่ง ทำให้มีอาการใบหน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว อดน้ำไม่อยู่ น้ำลายไหลออกจากมุมปากข้างที่ตก หรือรู้สึกหนๆ บริเวณใบหน้า
- **A – Arm** : อาการชาหรืออ่อนแรงที่แขนขา ชีงใดข้างหนึ่ง
- **S – Speech** : การพูดลำบาก พูดไม่ชัด พูดไม่ออก พูดติดๆ ชัดๆ นึกคำพูดไม่ออก
- **T – Time** : หากมีอาการผิดปกติ ควรรีบมาโรงพยาบาลอย่างรวดเร็วภายใน 6 ชั่วโมง ซึ่งแพทย์ผู้ชำนาญการ เฉพาะทางจะสามารถให้ยาละลายลิ่มเลือดทางหลอดเลือดดำ หรือรักษาโดยใช้สายสวนทางหลอดเลือดแดงเพื่อละลายลิ่มเลือด และเปิดเส้นเลือดได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.3/7 สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม หากพ่อหรือแม่ของนักเรียนมีอาการเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน นักเรียนจะมีวิธีการป้องกันอาการโรคหลอดเลือดสมองตีบ อย่างไร

คำตอบ.....
.....
.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ดูแลตัวเอง โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้งๆ ละ 30 นาที และพักผ่อนให้เพียงพอ

- ควรตรวจสุขภาพประจำปี โดยตรวจวัดระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด และไขมันในเลือด
- รู้จักป้องกันการเป็นไข้ สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการโรคหลอดเลือดสมองและผ่านการรักษาจนพ้นวิกฤตแล้ว ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.3/7 สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

“มีคนบอกว่าโรคหลอดเลือดสมองตีบ ผู้หญิงมักจะเป็นข้างซ้าย ผู้ชายมักจะเป็นข้างขวา ”

จากคำถามข้างต้น นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้เหตุผลประกอบการอธิบาย

1. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย × ลงในวงเล็บหน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็น เพียง 1 ข้อ พร้อมบอกเหตุผลสนับสนุนความคิดเห็น

() เห็นด้วย

() ไม่เห็นด้วย

() เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย

เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไม่เห็นด้วย เพราะเป็นความเชื่อของคนที่ไม่มีความรู้ในโรคนี้เพียงพอ เนื่องจากโรคหลอดเลือดสมองตีบ สามารถเกิดได้ทั้งชายและหญิง นอกจากนี้ยังสามารถเป็นได้ทั้งสมองซีกซ้ายและสมองซีกขวา

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.3/5 สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

