

อาหารไม่ย่อย ใครว่าไม่อันตราย!



อาหารไม่ย่อย (Dyspepsia) เป็นอาการปวดท้องบริเวณช่วงบน ร่วมกับมีอาการท้องอืด จุกเสียดแน่นท้อง จุกลิ้นปี่ รู้สึกอึดอัด ไม่สบายตัว โดยมักมีอาการในระหว่างหรือหลังรับประทานอาหาร ซึ่งอาการอาหารไม่ย่อยนี้ พบได้บ่อยในผู้ใหญ่ อาการมักจะเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว แต่รู้หรือไม่ นั่นอาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคหรือความผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารมากขึ้นเมื่อกระเพาะอาหารและระบบย่อยอาหารไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ทำให้รู้สึกอึดอัดหรือแน่นท้อง โดยอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น แสบร้อนกลางอก ท้องอืด คลื่นไส้ หรือเรอได้ ซึ่งสาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น การกินอาหารเร็วเกินไป กินอาหารมากเกินไป เครียด หรือมีโรคประจำตัวบางอย่างที่ส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร

อาหารไม่ย่อย อาจเป็นเพราะมีพฤติกรรมเหล่านี้

อาหารไม่ย่อยเกิดจากอะไร? อาการอาหารไม่ย่อยเกิดได้จากหลายสาเหตุ แต่ส่วนใหญ่แล้วพบว่ามีปัจจัยมาจากพฤติกรรมการกิน และลักษณะการดำเนินชีวิต รวมไปถึงอาหาร เครื่องดื่ม หรือยาบางชนิด ที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการ

- เคี้ยวอาหารไม่ละเอียดก่อนกลืน รับประทานอาหารเร็ว รับประทานอาหารเยอะ
- ชอบรับประทานอาหารมันๆ อาหารรสเผ็ดจัด
- ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แอลกอฮอล์ น้ำอัดลม มากเกินไป
- น้ำหนักเกินมาตรฐาน หรือเป็นโรคอ้วน
- รับประทานยาบางชนิด ที่ส่งผลกระทบต่อระบบย่อยอาหาร เช่น ยาสเตียรอยด์ ยาปฏิชีวนะ อาหารเสริมธาตุเหล็ก เป็นต้น
- มีแผลในกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก กรดไหลย้อน
- มีภาวะเครียดหนัก ภาวะวิตกกังวล
- สูบบุหรี่เป็นประจำ

อาหารไม่ย่อยเป็นประจำ อาจเสี่ยงเป็น “มะเร็งกระเพาะอาหาร”

โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร เป็นภัยเงียบของสุขภาพที่หลายคนมองข้าม และกว่าจะรู้ตัวว่าเป็นโรคนี้อาจมีอาการรุนแรงและลุกลามไปตามอวัยวะอื่นๆ ในร่างกายแล้ว โดยอาการอาหารไม่ย่อยเป็นประจำ อาจเป็นหนึ่งในสัญญาณเตือนความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหารได้

หากคุณมีอาการอาหารไม่ย่อยเป็นประจำ แน่นท้อง ปวดท้องหลังรับประทานอาหาร จุกที่ลิ้นปี่ แสบร้อนบริเวณหน้าอก ร่วมกับ อุจจาระเป็นเลือด อาเจียนเป็นเลือด น้ำหนักลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียนติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ควรรีบไปโรงพยาบาลเพื่อรับคำปรึกษาจากแพทย์เพราะหากปล่อยไว้ อาการอาจรุนแรงขึ้น

วิธีป้องกันรับมือกับอาหารไม่ย่อย

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยรับประทานอาหารให้ตรงเวลา ไม่รับประทานอาหารที่ละมากๆ หรือรีบกินจนเกินไป
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด ไขมันสูง และอาหารย่อยยาก
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คาเฟอีน น้ำอัดลม
- ไม่เครียดหรือวิตกกังวลมากเกินไป เพราะจะส่งผลให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ปกติ
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการใช้ยา หลีกเลี่ยงการรับประทานกลุ่มยาแก้ปวด หรือยาที่อาจมีผลต่อระบบย่อยอาหารอื่นๆ

คำถามที่ ๑ แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้นข้อใดไม่ใช่อาการของโรคมือเท้าปาก

๑. ปวดท้องบริเวณช่วงบน
๒. อาการท้องอืด จุกเสียดแน่นท้อง จุกลิ้นปี่ รู้สึกอึดอัด ไม่สบายตัว
๓. แสบร้อนกลางอก ท้องอืด คลื่นไส้ หรือเรอ
๔. มีตุ่มขึ้นตามผิวหนัง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ๔. มีตุ่มขึ้นตามผิวหนัง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ป.๓/๕ สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำถามที่ ๒ แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

คำถาม จากข้อความ เรื่อง “อาหารไม่ย่อย ใครว่าไม่อันตราย!” ให้นักเรียนพิจารณาว่าข้อมูลที่กำหนดต่อไปเป็นจริงหรือไม่โดยให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “จริง” หรือ “ไม่จริง”

ข้อมูลที่กำหนด	จริง	ไม่จริง
๑.มีอาการปวดท้อง ร่วมกับมีอาการท้องอืด จุกเสียดแน่นท้อง จุกลิ้นปี่ รู้สึกอึดอัด ไม่สบายตัว โดยมีอาการก่อนรับประทานอาหาร	จริง	ไม่จริง
๒.สาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น การกินอาหารเร็วเกินไป กินอาหารมากเกินไป เครียด หรือมีโรคประจำตัวบางอย่างที่ส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร	จริง	ไม่จริง
๓. อาหาร เครื่องดื่ม หรือยาบางชนิด ไม่ใช่ตัวกระตุ้นให้เกิดอาการ	จริง	ไม่จริง
๔.วิธีป้องกันรับมือกับอาหารไม่ย่อยคือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยรับประทานอาหารให้ตรงเวลา ไม่รับประทานอาหารทีละมากๆ หรือรับกินจนเกินไป	จริง	ไม่จริง
๕.อาการอาหารไม่ย่อยนี้ พบได้บ่อยในผู้ใหญ่	จริง	ไม่จริง

เฉลย/แนวคำตอบ

ข้อมูลที่กำหนด	จริง	ไม่จริง
๑.มีอาการปวดท้อง ร่วมกับมีอาการท้องอืด จุกเสียดแน่นท้อง จุกลิ้นปี่ รู้สึกอึดอัด ไม่สบายตัว โดยมีอาการก่อนรับประทานอาหาร	จริง	ไม่จริง
๒.สาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น การกินอาหารเร็วเกินไป กินอาหารมากเกินไป เครียด หรือมีโรคประจำตัวบางอย่างที่ส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร	จริง	ไม่จริง
๓. อาหาร เครื่องดื่ม หรือยาบางชนิด ไม่ใช่ตัวกระตุ้นให้เกิดอาการ	จริง	ไม่จริง
๔.วิธีป้องกันรับมือกับอาหารไม่ย่อยคือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยรับประทานอาหารให้ตรงเวลา ไม่รับประทานอาหารทีละมากๆ หรือรับกินจนเกินไป	จริง	ไม่จริง
๕.อาการอาหารไม่ย่อยนี้ พบได้บ่อยในผู้ใหญ่	จริง	ไม่จริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.3/5 สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำถามที่ ๓ แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

คำถาม จากข้อมูล ให้นักเรียนเขียนแนวทางการรักษา “อาหารไม่ย่อย” มา ๓ ข้อ

คำตอบ.....
.....
.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- ๑.ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการรับประทาน โดยรับประทานให้ตรงเวลา ไม่รับประทานทีละมากๆ หรือรีบกินจนเกินไป
- ๒.หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด ไขมันสูง และอาหารย่อยยาก
- ๓.หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คาเฟอีน น้ำอัดลม
- ๔.ไม่เครียดหรือวิตกกังวลมากจนเกินไป เพราะจะส่งผลให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ปกติ
- ๕.ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- ๕.ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการใช้ยา หลีกเลี่ยงการรับประทานกลุ่มยาแก้ปวด หรือยาที่อาจมีผลต่อระบบย่อยอาหารอื่นๆ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.3/5 สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำถามที่ ๔ แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

คำถาม หากเพื่อนของนักเรียนมีอาการปวดท้อง อาหารไม่ย่อย และเพื่อนในห้องเรียนบอกว่าคนปวดท้องคือคนที่ไม่ใช่คนป่วย เป็นป่วยการเมือง กินจุ นักเรียนจะมีวิธีการตักเตือนเพื่อนให้รู้ถึงโทษของการกระทำดังกล่าวอย่างไร

คำตอบ.....
.....
.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : บอกเพื่อนให้ทราบถึงอาการดังกล่าวที่เพื่อนเป็นว่ามีอาการคล้ายเป็นโรคอาหารไม่ย่อยเป็นสัญญาณเตือนของโรคหรือความผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารมักเกิดขึ้นเมื่อกระเพาะอาหารและระบบย่อยอาหารไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ทำให้รู้สึกอึดอัดหรือแน่นท้อง โดยอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น แสบร้อนกลางอก ท้องอืด คลื่นไส้ หรือเรอได้ ซึ่งสาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น การกินอาหารเร็วเกินไป กินอาหารมากเกินไป เครียด หรือมีโรคประจำตัวบางอย่างที่ส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.3/5 สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำถามที่ ๕ แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

อาการปวดท้อง เป็นเรื่องเล็ก อย่าสนใจไปเลย

จากคำกล่าวข้างต้น นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้เหตุผลประกอบการอธิบาย

๑. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย × ลงในวงเล็บหน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็น เพียง ๑ ข้อ พร้อมบอกเหตุผลสนับสนุนความคิดเห็น

() เห็นด้วย	() ไม่เห็นด้วย	() เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย
เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไม่เห็นด้วยเพราะคำกล่าวนี้ เพราะ อาหารไม่ย่อยเป็นประจำ อาจเสี่ยงเป็น “มะเร็งกระเพาะอาหาร” โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร เป็นภัยเงียบของสุขภาพที่หลายคนมองข้าม และกว่าจะรู้ตัวว่าเป็นโรคนี้นั้น ก็มีอาการรุนแรงและลุกลามไปตามอวัยวะอื่นๆ ในร่างกายแล้ว โดยอาการอาหารไม่ย่อยเป็นประจำ อาจเป็นหนึ่งในสัญญาณเตือนความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหารได้

หากคุณมีอาการอาหารไม่ย่อยเป็นประจำ แน่นท้อง ปวดท้องหลังรับประทานอาหาร จุกที่ลิ้นปี่ แสบร้อนบริเวณหน้าอก ร่วมกับ อุจจาระเป็นเลือด อาเจียนเป็นเลือด น้ำหนักลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียนติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ควรรีบไปโรงพยาบาลเพื่อรับคำปรึกษาจากแพทย์เพราะหากปล่อยไว้ อาการอาจรุนแรงขึ้น

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.3/5 สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน