

ชื่อเรื่อง ละอองเกสรจากหญ้าต้นไม้ และ วัชพืช



Photo : <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/paediatric-knowledge/pollen/>

ละอองเกสรจากหญ้าต้นไม้ และ วัชพืช

สารก่อภูมิแพ้จากละอองเกสรจากหญ้า ต้นไม้ และวัชพืชสามารถก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ เช่น โรคหืด โรคเยื่อจมูกและตาอักเสบจากภูมิแพ้ เป็นต้น ซึ่งละอองเกสรเหล่านี้จะมีอนุภาคขนาดเล็ก สามารถปลิวได้ไกลหลายกิโลเมตร ทำให้เกิดอาการในผู้ที่แพ้ได้ แม้ว่าจะไม่ได้ปลูกต้นไม้ หรือหญ้าไว้ในบ้านก็ตาม โดยชนิดและปริมาณของละอองเกสรจะแตกต่างกันตามฤดูกาลและภูมิประเทศ

ละอองเกสรพืชที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ในประเทศไทย ได้แก่

- เกสรหญ้าแพรก (Bermuda grass)
- เกสรหญ้าพง (Johnson grass)
- เกสรวัชพืช เช่น ผักโขม (Careless weed) สปอร์ของเฟิร์นต่างๆ
- เกสรพืชยืนต้น เช่น กระจดินณรงค์ (Acacia) กระจดินณรงค์ (Acacia)

การควบคุมและหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้จากละอองเกสร

- ควรเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำสระผม เมื่อสัมผัสหรือกลับจากบริเวณที่มีละอองเกสรหญ้า วัชพืช และ ต้นไม้
- ควรปิดประตูหน้าต่าง ในช่วงฤดูที่มีการกระจายของละอองเกสรโดยเฉพาะเดือนกันยายน – กุมภาพันธ์ของทุกปี เพราะจะมีการกระจายของละอองเกสรมากในประเทศไทย
- การติดตั้งเครื่องปรับอากาศหรือเครื่องฟอกอากาศระบบ HEPA filter อาจช่วยลดสารก่อภูมิแพ้จากละอองเกสรได้ที่มา

<https://www.gj.mahidol.ac.th/main/paediatric-knowledge/pollen/>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม บทความข้างต้น การป้องกันตัวเองจากการสัมผัสละอองเกสรและลดอาการแพ้ ควรทำอย่างไร?

1. เปิดหน้าต่างให้ลมพัดผ่านเสมอ
2. เลี่ยงสัตว์เลี้ยงขนปุยภายในบ้าน
3. เปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำหลังจากออกไปข้างนอก
4. ไม่ทำความสะอาดบ้านบ่อยเกินไป

คำตอบที่ : 3. เปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำหลังจากออกไปข้างนอก

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความ	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
การแพ้ละอองเกสรเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญมากในปัจจุบัน		
เกสรหญ้าแพรกเป็นสาเหตุหลักของโรคมะเร็งในประเทศไทย		
การปลูกต้นไม้ในบ้านจะทำให้เกิดปัญหาเรื่องละอองเกสรแน่นอน		
การสวมหน้ากากอนามัยสามารถป้องกันการสูดดมละอองเกสรได้อย่างสมบูรณ์		
ทุกคนควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับพืชทุกชนิดเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง / ความคิดเห็น / ความคิดเห็น / ความคิดเห็น / ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

จงเรียงลำดับขั้นตอนการป้องกันตัวเองจากละอองเกสรจากหญ้าต้นไม้ และ วัชพืช

ข้อความ	ลำดับการป้องกัน
สวมหน้ากากอนามัย	
เปลี่ยนเสื้อผ้าหลังจากกลับจากภายนอก	
ปิดหน้าต่าง	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2 3 1

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม นอกจากการเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำ และปิดหน้าต่างแล้ว คุณมีวิธีใดอีกบ้างในการลดความเสี่ยงจากการสัมผัสละอองเกสร และช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้?

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

การทำความสะอาดบ้าน: การดูดฝุ่น ทำความสะอาดเฟอร์นิเจอร์ และผ้าปูที่นอนเป็นประจำจะช่วยลดปริมาณละอองเกสรที่สะสมอยู่ในบ้าน

การเลือกใช้วัสดุ: การเลือกวัสดุที่ทำความสะอาดง่ายและไม่กักเก็บฝุ่น เช่น พื้นไม้ลามิเนต หรือผ้าปูที่นอนแบบเรียบ จะช่วยลดการสะสมของละอองเกสร

การเลือกพืช: หลีกเลี่ยงการปลูกพืชที่ก่อให้เกิดละอองเกสรมากในบริเวณบ้าน

การใช้ยา: การปรึกษาแพทย์เพื่อรับยาแก้แพ้ หรือยาพ่นเพื่อบรรเทาอาการ

การสวมหน้ากาก: สวมหน้ากากเมื่อต้องทำกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงที่มีละอองเกสร

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นอกจากละอองเกสรแล้ว นักเรียนคิดว่ามีอะไรอีกบ้างที่อาจเป็นสาเหตุของอาการแพ้ที่คล้ายคลึงกับอาการแพ้ละอองเกสร และเราจะแยกแยะอาการเหล่านี้ได้อย่างไร?

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

สาเหตุอื่นที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้: ไรฝุ่น, ขนสัตว์, อาหารบางชนิด (เช่น นม, ไข่, ถั่วลิสง), ยาบางชนิด, สารเคมีในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด

วิธีแยกแยะ:

ช่วงเวลา: อาการแพ้ละอองเกสรมักเกิดขึ้นในช่วงที่มีละอองเกสรกระจายมาก ส่วนอาการแพ้อื่นๆ อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

ปัจจัยกระตุ้น: การสัมผัสกับสัตว์เลี้ยงอาจทำให้อาการแพ้ขนสัตว์กำเริบ การรับประทานอาหารบางชนิดอาจทำให้อาการแพ้อาหารกำเริบ

อาการอื่นๆ ที่ร่วมด้วย: อาการแพ้แต่ละชนิดอาจมีอาการร่วมที่แตกต่างกัน เช่น อาการคันตา น้ำตาไหล อาจเกิดจากทั้งละอองเกสรและไรฝุ่น แต่การมีผื่นคันตามผิวหนังอาจบ่งบอกถึงอาการแพ้อาหาร

การตรวจวินิจฉัย: แพทย์สามารถตรวจวินิจฉัยสาเหตุของอาการแพ้ได้โดยละเอียดผ่านการทดสอบทางผิวหนังหรือการตรวจเลือด

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

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