ชื่อเรื่อง ภาวะตัวเตี้ย

Photo: งานสื่อองค์กร ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

ภาวะตัวเตี้ย คือ การที่มีความสูงน้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 3 ตามเกณฑ์อายุและเพศเดียวกัน

ปัจจัยที่กำหนดความสูงเด็ก

1. ยีน เช่น ครอบครัวที่พ่อแม่สูง ลูกก็มักจะตัวสูง
2. ฮอร์โมน เช่น growth ฮอร์โมน , ฮอร์โมนเพศ, ฮอร์โมนไทรอยด์
3. โรคเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น โรคตับ โรคไต โรคหัวใจ โรคติดเชื้อเรื้อรัง
4. โภชนาการ อาหารที่มีผลต่อการเติบโตของร่างกายและกระดูก ได้แก่ โปรตีน แคลเซียม วิตามินดี ฟอสฟอรัส เหล็ก สังกะสี
5. การออกกำลังกาย ช่วยเพิ่มความหนาแน่นและความแข็งแรงของกระดูก

สาเหตุของภาวะเตี้ย

1. ภาวะเตี้ยที่ทราบสาเหตุ
    - ทารกเติบโตช้าขณะอยู่ในครรภ์
    - ภาวะขาดสารอาหารเรื้อรัง
    - โรคเรื้อรังทางกาย เช่น โรคตับ โรคไต โรคหัวใจ โรคติดเชื้อเรื้อรัง
    - โรคระบบต่อมไร้ท่อ
    - ความผิดปกติของโครโมโซม
    - พฤติกรรมการบริโภคไม่เหมาะสม
2. ภาวะเตี้ยที่ไม่ทราบสาเหตุ เช่น ภาวะเตี้ยทางพันธุกรรม การเป็นหนุ่มสาวช้าของพ่อแม่

การรักษาภาวะเตี้ย

1. การรักษาจำเพาะ
    - สาเหตุจากโรคเรื้อรัง ให้รักษาอาการและควบคุมโรคประจำตัวให้คงที่
    - การให้ฮอร์โมนทดแทนหรือยับยั้ง กรณีฮอร์โมนร่างกายผิดปกติ
2. การรักษาทั่วไป

อาหาร

- กินอาหารให้ครบทุกหมู่ และหลากหลายในทุกมื้อ เพื่อให้ได้รับสารอาหารตามความต้องการของร่างกาย

- การรับประทานนม แคลเซียม วิตามินดี ฟอสฟอรัส เหล็ก สังกะสี ในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยในการเติบโตที่ดี
- การปรับพฤติกรรมการบริโภค
- วางแผนการรักษาร่วมกันกับพ่อแม่และครอบครัว ให้เกิดความร่วมมือและการติดตามต่อเนื่อง
- ฝึกวินัยการกินที่ดี ให้เด็กกินอาหารด้วยตนเองตามวัย
- สร้างบรรยากาศที่ดีในการกิน พูดคุย ยิ้มแย้ม ไม่บังคับ
- ลดสิ่งเร้าโดยการปิดโทรทัศน์หรือพูดคุยขณะกินอาหาร
- หลีกเลี่ยงน้ำหวาน น้ำผลไม้ ขนมหวานหรือดื่มนมที่ทำให้เด็กอิ่มก่อนมื้ออาหาร
- การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อ และระบบหัวใจและหลอดเลือด

ที่มา : มหาวิทยาลัยมหิดล ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก โดย นายแพทย์ภัคนันท์ ตรงจิตการุณย์ กุมารแพทย์

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่ ปัจจัยที่กำหนดความสูงเด็ก ?

1. ยีน
2. โภชนาการ
3. การออกกำลังกาย
4. การตั้งใจศึกษาเล่าเรียน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. การตั้งใจศึกษาเล่าเรียน

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน
สถานการณ์: สาธารณะ
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ เรื่อง ภาวะตัวเตี้ย ข้อความในตารางเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความ	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
อาหารไม่มีประโยชน์ ส่งผลต่อความสูงของเด็ก		
เด็กที่เตี้ย อาจมีสาเหตุมาจากความผิดปกติของโครโมโซม		
การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะเพิ่มความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ		
ผู้ใหญ่ควรตระหนักเกี่ยวกับความสูงของเด็ก		
เด็กที่มีภาวะเตี้ยน่าสงสาร		

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

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

จงพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเรียงลำดับเหตุการณ์ให้ถูกต้องตามเนื้อเรื่อง โดยให้นักเรียนเขียนหมายเลขลงในช่องสี่เหลี่ยม ☐ ให้ถูกต้องตามลำดับ

เด็กที่มีภาวะเตี้ยจากพันธุกรรมต้องได้รับการรักษา ☐

รักษาโดยการทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ ทานอาหารเสริมในปริมาณที่เหมาะสม ☐

เด็กมีความสูงที่เพิ่มขึ้นและร่างกายแข็งแรง ☐

อีกทั้งต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และให้ฮอร์โมนทดแทนหรือยับยั้ง ☐

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1 2 4 3

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เพราะเหตุใด เด็กจึงมีภาวะเตี้ย ?

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ภาวะเตี้ยมีสาเหตุมากมาย ได้แก่ การเติบโตช้าขณะอยู่ในครรภ์ ภาวะขาดสารอาหารเรื้อรัง โรคเรื้อรังทางกาย ความผิดปกติของโครโมโซม พฤติกรรมการบริโภคไม่เหมาะสม รวมทั้งภาวะเตี้ยที่มาจากพันธุกรรม

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม จากบทความข้างต้น หากนักเรียนมีภาวะเตี้ย นักเรียนจะรักษาด้วยวิธีการใด ?

คำตอบ .....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : หากมีภาวะเตี้ย จะรักษาโดย 1.กินอาหารให้ครบทุกหมู่ และหลากหลายในทุกมื้อ เพื่อให้ได้รับสารอาหารตามความต้องการของร่างกาย 2.การรับประทานนม แคลเซียม วิตามินดี ฟอสฟอรัส เหล็ก สังกะสี ในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยในการเติบโตที่ดี 3.การปรับพฤติกรรมการบริโภค 4.วางแผนการรักษาร่วมกันกับพ่อแม่และครอบครัว ให้เกิดความร่วมมือและการติดตามต่อเนื่อง 5.ฝึกวินัยการกินที่ดี ให้เด็กกินอาหารด้วยตนเองตามวัย 6.สร้างบรรยากาศที่ดีในการกิน พูดคุย ยิ้มแย้ม ไม่บังคับ 7.ลดสิ่งเร้าโดยการปิดโทรทัศน์หรือพูดคุยขณะกินอาหาร 8.หลีกเลี่ยงน้ำหวาน น้ำผลไม้ ขนมหวานหรือดื่มนมที่ทำให้เด็กอิ่มก่อนมื้ออาหาร 9.การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อ และระบบหัวใจและหลอดเลือด

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน