

ชื่อ อัมพฤกษ์ อัมพาต ป้องกันด้วยตัวเองได้...ไม่ยาก

อัมพฤกษ์ อัมพาต ป้องกันด้วยตัวเองได้...ไม่ยาก

วิธีลดความเสี่ยง เคล็ดลีบชาว ดี อโรคยา

ควบคุมน้ำหนักตัว และรอบเอว

รอบเอว ผู้ชาย < 36 นิ้ว
ผู้หญิง < 32 นิ้ว

หลีกเลี่ยงรสหวาน มัน เค็ม จัด

ควรกินผัก ผลไม้ ธัญพืช

ออกกำลังกาย

อย่างต่ำวันละ 30 นาที (3-5 วัน/สัปดาห์)

งดแอลกอฮอล์ และบุหรี่

รวมถึงหลีกเลี่ยงควันบุหรี่

หมั่นสังเกตตัวเอง

F (Fast หน้า) - เวลาขยับมุมปากข้างใดตก
A (Arms แขน) - ยกแขนไม่ขึ้น
S (Speech พูด) - มีปัญหาในการพูด
T (Time เวลา) - ถ้ามีอาการให้พบแพทย์ภายใน 3 ชม.

เติมน้ำให้เลือด

- ดื่มนอนดื่มน้ำ 2-3 แก้ว
- ดื่มระหว่างวัน 1.5 - 2 ลิตร (ครึ่งลิ: 1/2 แก้ว)
- ควรดื่มน้ำห่างมื้ออาหาร ประมาณ 20 นาที

ทานน้ำมันมะพร้าว

ทานก่อนอาหาร 1 ช้อนโต๊ะ ประมาณ 15 นาที
(2 - 4 ช้อนโต๊ะ/วัน)

ทานสมุนไพรลูกใต้ใบ

เพื่อขับของเสียที่ตับ ทานหลังอาหาร 2 ช้อนโต๊ะ

ฝึกผ่อนคลายให้เพียงพอ

เพื่อฟื้นฟูด้วย โดยการ

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน รสจัด
- หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์
- หลีกเลี่ยงการกินยาสังเคราะห์
- เพิ่มการกินผัก-ผลไม้
- เพิ่มการออกกำลังกาย
- อดอาหารล้างพิษ หรือล้างพิษตับ

 ใครไม่ป่วยยกมือขึ้น

“มาช่วยกันทำให้คนป่วยน้อยลง” www.theorokaya.co.th

Photo : <https://www.facebook.com/share/1B6pEfpDtd/>

ที่มา : <https://www.facebook.com/share/1B6pEfpDtd/>

ผู้เขียน : เพจ FB ใครไม่ป่วยยกมือขึ้น

เผยแพร่ : 29 ตุลาคม 2557

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

1. จุดประสงค์ของถ้อยความนี้คืออะไร

1. เพื่ออธิบายว่า อัมพฤกษ์ อัมพาต คืออะไร
2. แสดงความคิดเห็นต่อการเกิด อัมพฤกษ์ อัมพาต
3. ชี้ให้เห็นถึงวิธีป้องกันการเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต ด้วยตนเอง
4. บอกให้คนทราบว่าต้องออกกำลังกายจึงจะป้องกันการเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่: 3. ชี้ให้เห็นถึงวิธีป้องกันการเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต ด้วยตนเอง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ท 1.1 ป.5/3 อธิบายความหมาย โดยนัยจากเรื่องที่อ่านอย่างหลากหลาย

ท 1.1 ป.5/5 วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ไม่ใช่”

ประเด็นสำคัญ	ใช่	ไม่ใช่
1. อัมพฤกษ์ เป็นภาษาบาลี		✓
2. การควบคุมน้ำหนักควรควบคุมโดยการออกกำลังกายและลดปริมาณอาหาร	✓	
3. ผู้ชายมีโอกาเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตมากกว่าผู้หญิงเพราะดื่มเหล้าและสูบบุหรี่	✓	
4. การเติมน้ำให้เลือดควรดื่มน้ำทันทีหลังจากรับประทานอาหารเสร็จ		✓
5. ควรรับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืช เพื่อสุขภาพที่ดี	✓	

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

6. ควรดื่มน้ำหลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้วประมาณ 20 นาที	✓	
7. ผู้หญิงควรมีรอบเอวน้อยกว่าผู้ชาย	✓	
8. หลังจากตื่นนอนไม่ควรดื่มน้ำ		✓
9. ควรออกกำลังกายอย่างต่ำสัปดาห์ละ 5 วัน	✓	
10. ถ้อยความนี้มีที่มาจาก facebook	✓	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไม่ใช่ ใช่ ใช่ ไม่ใช่ ใช่ ใช่ ใช่ ไม่ใช่ ใช่ ใช่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด:

ท 1.1 ป.5/3 อธิบายความหมาย โดยนัยจากเรื่องที่อ่านอย่างหลากหลาย

ท 1.1 ป.5/5 วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

3. เมื่อสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงส่งผลให้คุณภาพชีวิตต่ำลงอย่างไร

.....

.....

.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

ตอบว่า 1. ไม่มีความสุข

2. สุขภาพจิตป่วยไปด้วย

3. สมรรถภาพในการทำงานต่ำลง

4. มีปัญหาการเงิน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด:

ท 1.1 ป.5/3 อธิบายความหมาย โดยนัยจากเรื่องที่อ่านอย่างหลากหลาย

ท 1.1 ป.5/5 วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

4. การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุเพื่อไม่ให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ควรทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่:

คำตอบ 1. ออกกำลังกาย

2. รับประทานผักผลไม้ ธัญพืช

3. งดแอลกอฮอล์ และบุหรี่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด:

ท 1.1 ป.5/3 อธิบายความหมาย โดยนัยจากเรื่องที่อ่านอย่างหลากหลาย

ท 1.1 ป.5/5 วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

“การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”

5. นักเรียนคิดเห็นอย่างไร กับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่:

ความคิดเห็น “เห็นด้วย” กับคำพูดข้างต้น เพราะ

- คนเราเกิดมาถ้าไม่มีโรคภัยไข้เจ็บนับว่าโชคดีกว่าการมีเงินทอง ร่ำรวย เพราะถ้าร่างกายมีโรคภัยเราก็ไม่มีความสุข

- สุขภาพที่ดี แข็งแรง เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ

ความคิดเห็น “ไม่เห็นด้วย” กับคำพูดข้างต้น เพราะ

- เงินมีความสำคัญมากกว่าอย่างอื่น แม้จะมีโรคภัยไข้เจ็บ ถ้ามีเงิน สามารถใช้เงินจ้างหมอดีๆรักษาได้

- ความเป็นอยู่ที่ดี ทำให้มีสุขภาพดีตามมา

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด:

ท 1.1 ป.5/3 อธิบายความหมาย โดยนัยจากเรื่องที่อ่านอย่างหลากหลาย

ท 1.1 ป.5/5 วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต