

## ชื่อเรื่อง ตาแห้ง

### สัญญาณอันตราย “ตาแห้ง” ผิดปกติ

ปัญหาตาแห้งอาจเกิดได้กับทุกคนโดยมีอาการและความรุนแรงของแต่ละคนแตกต่างกัน เมื่อน้ำหล่อเลี้ยงลูกตาระเหยอาจไม่แสดงอาการผิดปกติหรือเกิดอาการระคายเคืองตา เหมือนมีฝุ่นทรายเข้าตาทำให้เกิดมีอาการตาแดง แสบตา โดยอาการอาจคล้ายโรคมุมแพ้ขึ้นดวงตา กรณีตาแห้งรุนแรงที่สุดจะมีอาการอักเสบ เคืองตาอย่างรุนแรง ตาพร่ามัว

### กลุ่มเสี่ยงอาการตาแห้ง

สำหรับกลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสเกิดปัญหาตาแห้ง คือ

- กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์
- กลุ่มบุคคลที่ทำงานอยู่กลางแจ้ง เจออากาศแห้งและลมแรง
- กลุ่มคนที่ใช้สายตามาก เช่นกลุ่มที่ทำงานต้องเพ่งนานๆ เช่น อยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ
- กลุ่มที่รับประทานยาบางอย่าง ซึ่งอาจทำให้ตาแห้งง่ายกว่าปกติ เช่น ยาลดความดัน ยาแก้แพ้ ดังนั้นหากมีปัญหาเกี่ยวกับดวงตาหรือมีอาการผิดปกติควรพบจักษุแพทย์

### วิธีดูแลดวงตา ลดเสี่ยงตาแห้ง

สำหรับการดูแลดวงตาไม่ให้มีอาการตาแห้ง ทำได้ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการออกแดด หรือโดนลม สวมแว่นกันแดดหรือหมวกทุกครั้งเมื่อออกแดด
- หลีกเลี่ยงการใช้สายตา หรือการเพ่งนานๆ หากมีการใช้สายตา ควรพักสายตาเป็นระยะๆ ทุก 30-60 นาที
- ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อร่างกายเพื่อทำให้ตาชุ่มฉ่ำ และเพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำเวลาอยู่กลางแจ้ง
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา เช่น ผัก ผลไม้ ปลา รวมถึงอาหารที่มีกรดไขมันจำเป็น กลุ่มโอเมก้า-3
- ใช้น้ำตาเทียมเพื่อบรรเทาอาการตาแห้งเพิ่มความชุ่มชื้นให้ดวงตา มีทั้งชนิดน้ำและเจล โดยส่วนใหญ่อาการตาแห้งไม่ได้ส่งผลกระทบต่อดวงตามากนัก แต่สร้างความรำคาญให้กับผู้ป่วยมากกว่า

ผู้เขียนบทความ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ที่มา <https://www.sanook.com/health/26545/>

## คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้นข้อใด “ไม่” อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสเกิดปัญหาตาแห้ง

1. กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์
2. กลุ่มบุคคลที่ทำงานอยู่กลางแจ้ง เจออากาศแห้งและลมแรง
3. กลุ่มคนที่ไม่ได้ใช้สายตามาก และไม่อยู่กลางแจ้งบ่อยๆ
4. กลุ่มที่รับประทานยาบางอย่าง เช่น ยาลดความดัน ยาแก้แพ้

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. กลุ่มคนที่ไม่ได้ใช้สายตามาก และไม่อยู่กลางแจ้งบ่อยๆ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

## คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความ ตาแห้ง ให้นักเรียนพิจารณาว่าข้อมูลที่กำหนดต่อไปนี้เป็นจริงหรือไม่ โดย ให้วงกลมล้อมรอบคำว่า "จริง" หรือ "ไม่จริง"

| ข้อความนี้เป็นจริงหรือไม่                                  | จริง | ไม่จริง |
|------------------------------------------------------------|------|---------|
| วิธีการดูแลไม่ให้ตาแห้ง คือ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ       | จริง | ไม่จริง |
| กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ เสี่ยงเป็นอาการตาแห้ง | จริง | ไม่จริง |
| อากาศแห้งและลมแรง ไม่เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ตาแห้ง           | จริง | ไม่จริง |
| น้ำตาเทียมใช้บรรเทาอาการตาแห้งได้                          | จริง | ไม่จริง |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไม่จริง จริง จริง ไม่จริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

## คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความ ให้นักเรียนเขียนวิธีการดูแลดวงตา ไม่ให้ตาแห้งอย่างน้อย 3 ข้อ

คำตอบ.....

- เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :
- หลีกเลี่ยงการออกแดด หรือโดนลม
  - สวมแว่นกันแดดหรือหมวกทุกครั้งเมื่อออกแดด
  - หลีกเลี่ยงการใช้สายตา หรือการเพ่งนานๆ หาก
  - ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อร่างกาย
  - นอนหลับพักผ่อน
  - ใช้น้ำตาเทียม
  - รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบปิด

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

#### คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เพราะเหตุใดเราจึงต้องการให้ดวงตาของเราชุ่มชื้นอยู่เสมอ

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เพราะอาการตาแห้งเกิดจากการขาดความชุ่มชื้นในดวงตา เราต้องเพิ่มความชุ่มชื้นให้ดวงตา และเพื่อขจัดเชยการสูญเสียน้ำ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบเปิด

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

#### คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยกับการดูแลดวงตา เพื่อป้องกันตาแห้งหรือไม่ จงอธิบายและใช้คำพูดของนักเรียนเอง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เห็นด้วยกับการดูแลดวงตา เพราะดวงตาเป็นอวัยวะที่สำคัญของชีวิตเรา การดูแลใส่ใจเรื่องดวงตาคือหัวใจสำคัญของการป้องกันการเป็นตาแห้งซึ่งสามารถป้องกันได้หลายวิธี เช่น

- เวลาออกแดดหรือเจอลมแรง ต้องใส่แว่นกันแดด
- การพักสายตาเมื่อเราใช้สายตาเป็นเวลานาน
- การกินอาหารเพื่อบำรุงสายตา

- ใช้น้ำตาเทียมเพื่อให้ตาของเราชุ่มชื้น เมื่อเจอลมแรง
- หมั่นดื่มน้ำเพื่อให้ร่างกายไม่สูญเสียน้ำมากเกินไป

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: ตอบแบบอิสระ

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