

แบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้การอ่าน C03D009382 นายภัทรพล เมฆอากาศ



บทความเรื่อง "ฮีทสโตรก" อันตรายที่สามารถป้องกันได้

“ร้อน ร้อน ร้อนจังเลย!” เข้าสู่เดือนเมษายน ซึ่งเป็นฤดูร้อนอย่างเต็มตัว ซึ่งกรมอุตุนิยมวิทยาก็ได้ให้เกณฑ์อากาศร้อนใช้อุณหภูมิสูงสุดประจำวันและใช้เฉพาะในฤดูร้อนไว้ดังนี้ 1.อากาศร้อน(Hot) อุณหภูมิตั้งแต่ 35.0 – 39.9 องศาเซลเซียส 2. อากาศร้อนจัด(Very Hot) อุณหภูมิตั้งแต่ 40.0 องศาเซลเซียสขึ้นไป ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่เราทุกคนต้องมีความรู้และพยายามสังเกตร่างกายของเราให้ดี เพราะเมื่อร่างกายไปปะทะกับเกณฑ์อากาศที่ร้อนจัดในเมษายนนี้ อาจทำให้เกิดโรคฮีทสโตรก (Heatstroke) หรือ โรคลมแดดได้

ฮีทสโตรกเป็นหนึ่งในโรคที่มาพร้อมกับฤดูร้อน เป็นภาวะที่เกิดจากร่างกายมีความร้อนสูงเกินไป ซึ่งมักเกิดจากการทำงาน ใช้แรงงาน หรือออกกำลังกายอย่างหนักในภาวะแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูง มักเกิดขึ้นเมื่ออุณหภูมิร่างกายสูงถึง 40 องศาเซลเซียส หรือมากกว่า และมักจะเกิดในช่วงฤดูร้อนหรือบริเวณที่มีความชื้นในอากาศสูง อาจทำให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญ เช่น สมอง หัวใจ ปอด ไต และกล้ามเนื้อได้ หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอย่างทันท่วงที จะมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายได้ บางรายถึงขั้นพิการและเสียชีวิตได้

บุคคลที่ความเสี่ยงจะเป็นโรคฮีทสโตรก ได้แก่ เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน เช่น ออกกำลังกาย นักกีฬา กอล์ฟ เกษตรกร ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง ผู้ที่ทำงานออฟฟิศ ที่ทำงานในห้องแอร์เป็นเวลานานแล้วออกมาเจอกับอากาศร้อนจัด จนร่างกายปรับตัวไม่ทัน ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร่างกายจะสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากกว่าคนที่ไม่ได้ดื่ม และในสภาพอากาศที่ร้อนจัด แอลกอฮอล์ออกฤทธิ์กระตุ้นหัวใจให้สูบฉีดเลือดเร็วและแรงขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น จนอาจทำให้ช็อกและเสียชีวิตได้ เราเริ่มจากสังเกตตัวเองและคนรอบข้างจากความเสี่ยงด้านบนก่อน หากเราเป็นบุคคลที่อาการเสี่ยงที่จะเป็นโรคฮีทสโตรก สิ่งที่เราจะต้องทำและช่วยคนรอบตัว ก็คือ อย่าไปอยู่กลางแจ้งนานเกินไป ถ้ามีร่มก็

สามารถใช้รมได้ หรือใช้แวนกันแดด ต้มน้ำให้มาก ๆ อย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน ถึงแม้ไม่กระหายน้ำก็ตาม เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและลดอุณหภูมิร่างกาย ทานน้ำแข็ง ทานไอศกรีม ถ้าอยู่ในบ้าน พยายามเปิดประตู หน้าต่าง อากาศในที่อับ อากาศในห้องปิด การอยู่ในห้องปิดจะทำให้อากาศถ่ายเทไม่ได้ แล้วเกิดความร้อนสะสม ทำให้เกิดฮีทสโตรกได้แม้อยู่ในบ้านสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน โปรง ไม่หนา น้ำหนักเบา ระบายความร้อนได้ดีและป้องกันแสงแดดได้อย่างดี เด็ก ผู้สูงอายุ หรือสัตว์เลี้ยงไว้ในรถที่จอดอยู่กลางแจ้ง ความร้อนภายในรถจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคลมแดด

ข้อควรระวังคือ อย่าทำให้ร่างกายขาดน้ำ เตรียมน้ำ ต้มน้ำเย็น ๆ อาจจะต้องเย็นกว่าในฤดูอื่นและอีกหนึ่งข้อที่สำคัญคือ เมื่อเกิดอาการฮีทสโตรกแล้วสิ่งที่เราจะต้องทำก็คือโดยนำเข้าไปในที่ร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ถ้ามีอาการอาเจียนให้นอนตะแคงก่อน เมื่ออาเจียนแล้วให้นอนหงาย คลายเสื้อผ้าที่รัดแน่นออก ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบ ตามซอกลำตัว คอ รักแร้ เชิงกราน ศีรษะ เพื่อระบาย ความร้อนร่วมกับการใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน ราดน้ำเย็นลงบนตัว เพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลง ให้ดื่มน้ำหรือน้ำเกลือแร่เพื่อทดแทน แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

นอกจากนี้ ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน ไม่หนา และสามารถระบายความร้อนได้ดี ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะยิ่งทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น ส่วนเด็กเล็กและคนชราควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ควรจัดให้อยู่ในห้องที่อากาศถ่ายเทได้ดี

ที่มา : <https://www.starfishlabz.com/>

ผู้เรียบเรียง : อ.นพ.กานต์ สุทธาพานิช โรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด, โรงพยาบาลสมเด็จพะยุพราชเดชอุดม

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากข้อความข้างต้น ข้อใดไม่ควรปฏิบัติเมื่ออยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน

1. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แทนน้ำ
2. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบ ตามซอกลำตัว
3. เลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน ไม่หนา
4. ดื่มน้ำเกลือแร่

เฉลย/คำตอบที่ 1. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แทนน้ำ

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทความ

สถานการณ์: สาธารณะ แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ม.1/2 จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากเรื่อง "อีทิสโตรก" อันตรายที่สามารถป้องกันได้ข้อความใดเป็นข้อเท็จจริงและข้อความใดเป็นข้อคิดเห็น ทำเครื่องหมาย ถูก ลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

ข้อความ	ข้อเท็จจริง	ข้อคิดเห็น
1. โรคอีทิสโตรก เป็นโรคที่อันตรายที่สามารถป้องกัน		
2.ถ้ามีการอาเจียนให้นอนตะแคงก่อน เมื่ออาเจียนแล้วให้นอนหงาย คลายเสื้อผ้าที่รัดแน่นออก ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบ ตามชอกลำตัว คอ รักแร้ เชิงกราน ศีรษะ เพื่อระบาย ความร้อน เพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลง		
3.วิธีปฏิบัติเบื้องต้นการป้องกันควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน ไม่หนา และสามารถระบายความร้อนได้ดี		
4.อาการเบื้องต้นปวดศีรษะ และมีอาการเวียนหัวปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เหงื่อออกมาก หรือบางครั้งเหงื่อไม่ออกเลยในบางกรณีที่ร่างกายร้อนเกินไปจนระบบขับเหงื่อหยุดทำงาน		
5.ควรดื่มน้ำหรือน้ำเกลือแร่เพื่อทดแทนน้ำในร่างกายที่เสียไป		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. ข้อเท็จจริง, 2. ข้อคิดเห็น, 3. ข้อเท็จจริง, 4. ข้อคิดเห็น, 5. ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ม. 1/2 จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วใส่หมายเลขเรียงลำดับ 1-5 ตามเนื้อหาที่ปรากฏในบทความเรื่อง "ฮีทสโตรก" อันตรายที่สามารถป้องกันได้

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
1.ฮีทสโตรกเป็นหนึ่งในโรคที่มาพร้อมกับฤดูร้อน เป็นภาวะที่เกิดจากร่างกายมีความร้อนสูงเกินไป ซึ่งมักเกิดจากการทำงาน ใช้แรงงาน หรือออกกำลังกายอย่างหนักในภาวะแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูง เช่น ในที่ทำงานที่อากาศถ่ายเทไม่ค่อยได้	
2.แล้วถ้ายังออกมาเจอกับอากาศร้อนจัด จนร่างกายปรับตัวไม่ทันผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร่างกายจะสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากกว่าคนที่ไม่ได้ดื่ม และในสภาพอากาศที่ร้อนจัดแอลกอฮอล์ออกฤทธิ์กระตุ้นหัวใจให้สูบฉีดเลือดเร็วและแรงขึ้น ควรรักษาที่พักหรือหาที่บริเวณที่ร่มและอากาศสามารถถ่ายเทได้	
3.นอกจากนี้ ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน ไม่หนา และสามารถระบายความร้อนได้ดี ดื่มน้ำหรือน้ำเกลือแร่เพื่อทดแทนร่างกายที่เสียเหงื่อไป	
4.บุคคลที่มีความเสี่ยงจะเป็นโรคฮีทสโตรก ได้แก่ เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดีเท่าคนหนุ่มสาวผู้ที่มีโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัว	
5.อาจทำให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญ เช่น สมอง หัวใจ ปอด ไต และกล้ามเนื้อได้ บางรายอาจทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตได้	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1 5 4 2 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 เพราะเหตุใดโรคฮีทสโตรกจึงมีความรุนแรงทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดีเท่าคนหนุ่มสาวผู้ที่มิโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัว หรือภูมิในร่างกายเริ่มตกลงความเสี่ยงในการเกิดโรคสูงมาก และอาจถึงขั้นเสียชีวิต

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม หากนักเรียนอยู่ในสถานการณ์ที่มีคนเป็นโรคฮีทสโตรก นักเรียนควรมีวิธีการใดในการช่วยปฐมพยาบาล

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : นำคนที่ป่วยไปอยู่ในที่มีอากาศที่สามารถถ่ายเทได้หรือบริเวณใต้ร่มไม้ และให้รับคลายเสื้อผ้าที่รัดแน่นออก ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบ ตามซอกลำตัว คอ รักแร้ เชิงกราน ศีรษะ เพื่อระบาย ความร้อนร่วมกับการใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน ให้ดื่มน้ำหรือน้ำเกลือแร่เพื่อทดแทน แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ม. 1/2 จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน