

รายวิชา สุขศึกษา

เรื่อง การเลือกใช้บริการ
ทางสุขภาพ

รหัสวิชา พ22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ครูผู้สอน สมศักดิ์ ทองเงิน



การเลือกใช้บริการ ทางสุขภาพ



ทบทวนความรู้เดิม อุบัติเหตุฉุกเฉิน ที่เป็นอันตรายต่อชีวิต

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://bit.ly/2VXgs61>



แมงกะพรุน อันตรายแค่ไหน



แมงกะพรุนมีหลายชนิด ที่พบบ่อยในไทย คือ แมงกะพรุนไฟ ส่วนชนิดที่ทำให้เสียชีวิตได้ คือ แมงกะพรุนกล่อง ที่กระแสน้ำพัดมาจากออสเตรเลีย ซึ่งพบไม่บ่อยนัก พืชของแมงกะพรุนทั่วไปจะอยู่ในหมวดในทะเลเปาะ เมื่อพอมันหลุดมาเป็นพืชต่อผิวหนังหรือบางครั้งเด็กไม่รู้แล้วนำไปจับเล่น

อาการ – ผิวหนังที่สัมผัสจะเกิดการปวดแสบปวดร้อนทันที

การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อสัมผัสแมงกะพรุน

- ใช้น้ำส้มสายชูราดหรือประคบ ห้ามถู
- ประคบทิ้งไว้ประมาณ 30 วินาที จะช่วยลดพิษที่ผิวหนังได้ไม่ว่าจะเป็นแมงกะพรุนชนิดไหนก็ตาม
- หากมีอาการแปลก ๆ เช่น อาการหอบ หรือ หายใจไม่ออก ก็อาจจะช็อกได้ ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด



คำเตือน ไม่ควรสัมผัสแมงกะพรุนที่พบในทะเล
เนื่องจากเราไม่รู้ว่ามันเป็นชนิดไหน บางชนิดอาจมีพิษทำให้ถึงเสียชีวิตได้

ที่มา: ศ.ดร.นพ.ประวิตร อัศวานนท์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th
Tel: 02-256-4000

 ChulalongkornHospital
 chulalongkornhospital



คลิปพหุรชา สาระตึนารู้

เร่อง

สถานการณ์ด้านระบบสุขภาพ



⚠ **อย่าลืมเด็กไว้ในรถ** แม้เพียงช่วงเวลาสั้น ๆ
เด็กไม่ได้เสียชีวิตจากอากาศหายใจ แต่จากความร้อนในรถ



แค่ 2 ชั่วโมง เด็กก็เสียชีวิตได้

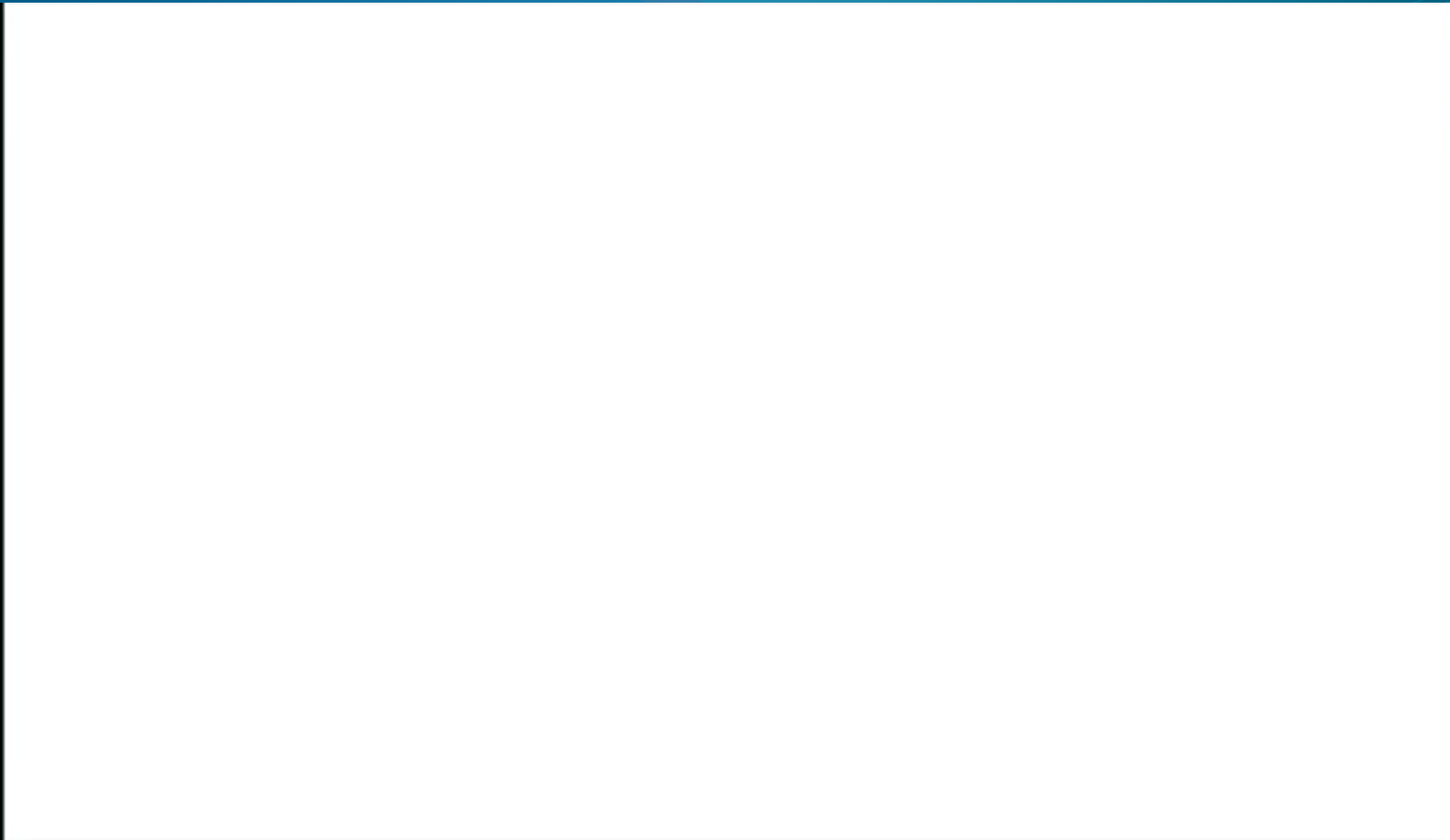
5 นาที อุณหภูมิในรถจะสูงขึ้นต่อเนื่อง

10 นาที ร่างกายขับเหงื่อออกเพื่อกำจัดความร้อนในร่างกาย

30 นาที อุณหภูมิในรถอาจสูงถึง 49 องศาเซลเซียส ทำให้เกิดภาวะเลือดเป็นกรด สมองบวม หมดสติ ช็อก อาจหยุดหายใจ และอวัยวะต่าง ๆ หยุดทำงาน เสี่ยงต่อการเสียชีวิต

LINE Ramathibodi

รศ. นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://med.mahidol.ac.th/infographics>



ขอขอบคุณสื่อวีดิโอจาก

ช่อง youtube Healthstation official

เผยแพร่เมื่อ 4 ก.พ. 2015

เรื่อง สถานการณ์ด้านระบบสุขภาพ

<https://www.youtube.com/watch?v=yysUBmYVF68&t=58s>

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

อธิบายถึงแหล่งบริการทางการแพทย์และ
สาธารณสุขของรัฐและเอกชนได้

ด้านทักษะและกระบวนการ

เลือกใช้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขได้
เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

ด้านคุณลักษณะ

แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นใน
การทำงาน และการมีจิตสาธารณะ



คลิปहररषा साररररररर

เรरर การรरรับแรรรเหตุ EMS
1669 version2

อาการกรรรไหลยรอนแบบโหร ควรไปพบแพทยรกับที่



ที่มา: อ. นพ.ปิยะพันธุ์ พฤทษพานิช

โรงพยาบาลจุฬาลงกรรณ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th



ChulalongkornHospital
โรงพยาบาลจุฬาลงกรรณ
สภากาชาดไทย

02-256-4000 ต่อ 0

ขอขอบคุณสื่อวีดิโอจาก

ช่อง สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ niem1669

เผยแพร่เมื่อ 21 ก.พ.2018

เรื่อง การรับแจ้งเหตุ EMS 1669 version2

<https://www.youtube.com/watch?v=UKkXJ0rbse0&t=90s>

สุขภาพชวนคิด

การตรวจสุขภาพประจำปีและ
การทำประกันอุบัติเหตุให้กับ
นักเรียนทุกคน

<https://www.hfocus.org/sites/default/files/u11/342803.jpg>

ทำไม?

ต้องมีแนวทางปฏิบัติในการใช้งาน
สื่อสังคมออนไลน์ของผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพ

ปัจจุบันสื่อออนไลน์
มีหลายช่องทางและมี
อิทธิพลต่อชีวิตมากขึ้น

กฎหมายต่างๆ
ที่บังคับใช้

ภาครัฐ/ภาคเอกชน
ได้มีระเบียบ/ข้อกำหนด
การใช้สื่อสังคมออนไลน์

ปัญหาในเชิงปฏิบัติ
ทางด้านสุขภาพ

มีแนวทางปฏิบัติการใช้
Social Media
ในสังคมทั่วโลก

คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติได้กำหนดแนวทางการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ของผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพ
ซึ่งได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษา และมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๐ เป็นต้นมา



สามารถศึกษาแนวทางปฏิบัติในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ของผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ >>>
WWW.NATIONALHEALTH.ORG.TH



สุขภาพชวนคิด

1. ร่วมกันวิเคราะห์ ในประเด็น
จะเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
อย่างไรบ้าง เพราะอะไร

2. นำเสนอแผนผังความคิด

<https://www.moph.go.th/index.php/news/read/1262>



โรคลมแดด (Heat Stroke)



อาการสำคัญ

ไม่มีเหงื่อออก ชีพจรเต้นเร็ว
ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ
หายใจเร็ว กระสับกระส่าย
ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน
เพ้อหรือหมดสติ

ไม่อยากเป็นลมแดด

-  หลีกเลียงสถานที่ที่มีแดดจัด
-  สวมเสื้อสีสว่าง โปร่ง
ระบายอากาศได้ดี
-  ควรดื่มน้ำชั่วโมงละ 1 ลิตร
แม้จะไม่รู้สึกกระหายน้ำ
-  งดดื่มสุรา กาแฟ
-  งดกิจกรรมกลางแจ้ง
ช่วงแดดจัด

การช่วยเหลือเบื้องต้น



กรณีผู้ป่วยหมดสติ รับนำส่ง รพ. ที่ใกล้ที่สุด
หรือ โทร. สายด่วนฉุกเฉิน **1669**



คลิปहररขร สรระรึนรรู้

เรืง Primary Care ระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิ

<https://bit.ly/2VjluLG>

ผู้มีภาวะหัวใจล้มเหลว
ใช้ชีวิตอย่างไรให้ มีสุข

- หมั่นสังเกตอาการตนเอง
- รับประทานยาให้ถูกต้องสม่ำเสมอ
- ห้ามสูบบุหรี่ หรือ ดื่มแอลกอฮอล์
- ห่างไกลจากโซเดียม ตัดใจจากความเค็ม รับประทานโซเดียมได้ไม่เกิน 2000 มิลลิกรัมต่อวัน (เกลือ 1 ช้อนชา)
- ออกกำลังกายอย่างพอดี
- มาตรวจตามนัด แพทย์ทุกครั้ง
- ล้างมือบ่อยๆ
- ดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม

ที่มา : อ.นพ.เอกธรรษ อธิยะชัยพานิชย์



ขอขอบคุณสื่อวีดิโอจาก

ช่อง Primary Care Cluster

เผยแพร่เมื่อ 7 ส.ค. 2017

เรื่อง Primary Care ระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิ คือ อะไร

<https://www.youtube.com/watch?v=UKkXJ0rbse0&t=90s>

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง การเลือกใช้
บริการทางสุขภาพและอุบัติเหตุ
ฉุกเฉินที่เป็นอันตรายต่อชีวิต

อาการฉุกเฉิน วิกฤติ

<https://th.wik...84%E0%B8%97%E0%B8%A2> การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ

แบบไหนดที่เป็นสัญญาณ อาการฉุกเฉินวิกฤติ!

6

อาการฉุกเฉินวิกฤติ ที่ส่งผลต่อชีวิตและอวัยวะสำคัญ

1

หัวใจหยุดเต้น ไม่หายใจ
ไม่ตอบสนองต่อการเรียก
หรือกระตุ้น ต้องได้รับการ
กู้ชีพทันที



2

การรับรู้ สติเปลี่ยนไป
มอกลวน สับสนที่ คนที่
คุ้นเคย ผิดเพี้ยนพลัน



3

ระบบหายใจมีอาการ
วิกฤติดังนี้



ไม่สามารถ
หายใจได้ปกติ

หายใจเร็ว
แรง และลึก

หายใจมีเสียง
ดังผิดปกติ

พูดได้แค่สั้นๆ
หรือร้องไม่ออก
ออกเสียงไม่ได้

สำคัญลดทางเดิน
หายใจทันทีอาการ
เขียวคล้ำ



5

อวัยวะขาด เสียเลือด
มาก เสี่ยงต่อการพิการ



4

ระบบไหลเวียนเลือดวิกฤติ
อย่างน้อย 2 ข้อ ดังนี้

ตัวเย็นและซีด

เหงื่อตกท่วมตัว

หมดสติชั่ววูบ
หรือวูบเมื่อลุกหรือยืน



6

อาการอื่นๆ ที่มีภาวะ
เสี่ยงต่อชีวิตสูง

เจ็บหน้าอก
รุนแรง

แขนขาอ่อนแรง
ทั้งที่ทั้งตัว

ชักเกร็ง



อาการทั้งหมดเป็นอาการสำคัญที่ต้องแจ้ง ศูนย์ 1669

* เมื่อสอบถามอาการแล้วมีอาการฉุกเฉินวิกฤติจริง จะรับประสานงานให้หน่วยกู้ชีพไปทันที

บริการฟรี รวดเร็ว ปลอดภัย ลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บซ้ำ

เจ็บป่วยฉุกเฉินโทร 1669



อาการหลอดเลือดหัวใจ ขาดเลือดเฉียบพลัน ควรรีบไปพบแพทย์



เจ็บแน่นหน้าอกเหมือนมีอะไรมากดทับ เจ็บบพล้น รุนแรง นานกว่า 20 นาที เจ็บแน่นร้าวขึ้นกราม อาจร้าวไปไหล่หรือ แขนซ้าย มักเกิดขึ้นขณะออกกำลังกายหรือออกกำลังกาย

เหนื่อยง่ายกว่าปกติ

ใจสั่น เหงื่อแตก
คล้ายจะหน้ามืด เป็นลม

หายใจหอบ บางรายนอนราบไม่ได้
เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว

บางรายถึงขั้นหมดสติ
หัวใจหยุดเต้นกะทันหัน

หากมีอาการเบื้องต้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีที่ห้องฉุกเฉิน หรือ โทรแจ้งสายด่วน 1669
เพื่อขอความช่วยเหลือหรือนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ให้เร็วที่สุด

ที่มา: อ. พญ.ศิริพร อธิสกุล

“เจ็บป่วยฉุกเฉิน รักษาทุกที่ ดีทุกสิทธิ์”

วิกฤติจะต้องได้รับการตรวจรักษาภายใน 0-4 นาที

1. หัวใจหยุดเต้น ไม่หายใจ.....
2. การรับรู้ สติเปลี่ยนไป.....
3. ระบบหายใจ ไม่สามารถหายใจได้.....
4. ระบบไหลเวียนเลือดวิกฤติ.....
5. อวัยวะฉีกขาด เสียเลือดมาก.....
6. อาการอื่นๆ (มีภาวะเสี่ยงต่อชีวิตสูง)...

แลกเปลี่ยนเรียนรู้เดิมสู่ความรู้ใหม่

“ถ้าบุคคลในครอบครัวของนักเรียน
เจ็บป่วยหรือมีปัญหาด้านสุขภาพ”
นักเรียนจะเลือกใช้บริการทางการแพทย์
ที่ใดเหตุผลของการเลือกใช้คืออะไร

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://bit.ly/2VXgs61>



Infographic illustrating high-calorie, low-nutrient food consumption. A doctor in a white coat is shown holding a burger. Surrounding the doctor are circular frames containing images of various fast-food items, each with a label in Thai:

- คุกกี้ (Cookies)
- แครกเกอร์ (Crackers)
- ขนมขบเคี้ยว (Snacks)
- เค้ก (Cake)
- โดนัท (Donuts)
- เฟรนช์ฟรายส์ (French fries)
- แฮมเบอร์เกอร์ (Hamburger)

Text overlay: **อาหารไขมันทรานส์สูง กินให้น้อย**
ปลอดภัยจากโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง

ที่มา : อ.นพ.วิวัฒน์ แนวนวงศ์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th
Tel: 02-256-4000

 ChulalongkornHospital
 chulahospital



อภิปรายความรู้และตอบคำถาม

ออกแบบบทกแต่งในกระดานฟลิปชาร์ตหรือ
การสาธิตสถานการณ์จำลอง

เลือกสถานการณ์การเจ็บป่วยกลุ่มละ 1
สถานการณ์ ระดมความคิด วิเคราะห์
ทางเลือก เพื่อตัดสินใจเลือกบริการ
ทางสุขภาพอย่างเหมาะสม



โรคหืด โรคใกล้ตัวที่ควรรู้จัก

โรคหืด คือ การอักเสบเรื้อรังในทางเดินหายใจส่วนล่างหรือหลอดลมเนื่องจากมีเซลล์อักเสบเข้ามาอยู่ในเยื่อหลอดลมเนื่องจากการกระตุ้นบางอย่าง เช่น ภาวะภูมิแพ้

อาการ

- ไอ
- หอบเหนื่อย
- มีเสมหะมาก
- ได้ยินเสียงวี๊ดในปอด

มีอาการเป็นช่วง ๆ เมื่อได้รับสารก่อภูมิแพ้ เช่น ฝุ่น สัตว์เลี้ยง หรือบางภาวะ เช่น การติดเชื้อหวัด อุณหภูมิหรือความชื้นของอากาศเปลี่ยน

หากมีอาการสงสัยว่าอาจเป็นโรคหืดควรปรึกษาแพทย์ เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม

ที่มา : รศ.นพ.ฉันทชัย สิกธิพันธุ์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th
Tel: 02-256-4000

Facebook: ChulalongkornHospital
Instagram: chulalongkornhospital



สะท้อนภาพ ความคิด

1. นักเรียนรู้อีกอย่างไรกับรถกู้ชีพและเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าภายนอกชนิดอัตโนมัติ (AED)
2. ที่ผ่านมานักเรียนหรือบุคคลในครอบครัวเคยใช้บริการทางสุขภาพเรื่องใดบ้าง เพราะอะไร
3. นักเรียนคิดว่าการเลือกใช้บริการทางสุขภาพมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร

ออกกำลังกายอย่างไร ในผู้ป่วยเบาหวาน



● ออกกำลังกายจนพูดประโยคยาว
แล้วเริ่มหอบ หรือ จิบซีพอร์ได้
50-70 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้น
สูงสุด อย่างน้อย 30 นาที



● ออกกำลังกายความหนัก
ปานกลาง อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 150 นาที หรือ
ออกกำลังกายหนัก อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 75 นาที



● ออกกำลังกายแบบแอโรบิก
อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
และไม่ควรเว้นนานเกิน 2 วัน



● ถ้านั่งเกิน 30 นาทีให้ลุกขึ้นมายืดเส้น
ยืดสาย



● ออกกำลังกายแบบต้านแรง เช่น
ยกน้ำหนัก ซิตอัพ 2-3 ครั้ง
ต่อสัปดาห์



● ถ้ามีอาการลุกขึ้นมาหน้ามืด หรือ
สงสัยมีโรคหัวใจ ควรประเมินทาง
หัวใจเพิ่มเติมก่อนออกกำลังกาย



<https://highlight.kapook.com/view/51869>

ที่มา: อ. นพ.วิทิศ แนวนนท์

สัปดาห์ต่อไปเรียนเรื่อง

ความเสมอภาคทางเพศ

