

แบบฟอร์มรับรอง

☒ แผนการสอนทฤษฎี ☐ แผนสอนภาคทดลอง ☐ แผนการสอนปฏิบัติการพยาบาล ☐ แผนการสอนในคลินิก (Clinical Teaching)

วิชา การพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ ๑ (รหัสวิชา) พย. ๑๒๑๐

เรื่อง การพยาบาลแบบองค์รวมในการแก้ไขปัญหาสุขภาพแก่บุคคลวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ ที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังทั้งในระยะเฉียบพลัน
วิกฤต เรื้อรัง ความตายและภาวะใกล้ตาย วันที่สอน ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๖ เวลา ๐๘.๐๐ -๑๒.๐๐ น.

สถานที่สอน ห้องเรียน ๑๒๐๑ ชั้น ๒ อาคารเรียน ๒ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง (วิทยาเขตลำปาง) ผู้สอน อาจารย์ณิชนันต์ นาควิโรจน์

สิ่งที่ต้องปรับปรุง	ข้อเสนอแนะ

ผู้รับผิดชอบวิชา.....

(นางณิชนันต์ นาควิโรจน์ / นางสาวจิราพร พรหมแก้วงาม)

วันที่..... ๒๔ ต.ค. ๕๖

หัวหน้ากลุ่มวิชา.....

(นางศิริวรรณ ไบตระกูล)

วันที่..... ๒๐ ต.ค. ๕๖

วันที่มีผลบังคับใช้ วันที่ 30 พฤษภาคม 2556.

แบบฟอร์มแผนการสอน (ภาคทฤษฎี)

รหัสวิชา พย. ๑๒๑๐ ชื่อวิชา การพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ ๑

บทที่ ๔ การพยาบาลแบบองค์รวมในการแก้ไขปัญหาสุขภาพแก่บุคคลวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ ที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังทั้งในระยะเฉียบพลัน วิกฤต เรื้อรัง ความตายและภาวะใกล้ตาย เรื่อง การพยาบาลแบบองค์รวมในการแก้ไขปัญหาสุขภาพแก่บุคคลวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ ที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังทั้งในระยะเฉียบพลัน วิกฤต และเรื้อรัง จำนวนชั่วโมง ๔ ชั่วโมง เรียนวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๖ (๐๘.๐๐-๑๒.๐๐น.)

ผู้เรียน นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๒ รุ่นที่ ๓๕ ห้อง B จำนวน ๗๔ คน ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๖

สถานที่สอน ห้องเรียน ๑๒๐๓ ชั้น ๒ อาคารเรียน ๒ วิทยาเขตลำปาง ผู้สอน อ.ณิชนันต์ นาควิโรจน์

๑. มาตรฐานผลการเรียนรู้ (Learning Outcome) ระบุตามแผนที่การกระจายใน มคอ.3 ของแต่ละรายวิชา

๑. คุณธรรมจริยธรรม (LO๑)

ตัวบ่งชี้ที่ ๑ ตระหนักในคุณค่าและคุณธรรม จริยธรรม และสิทธิมนุษยชน

ตัวบ่งชี้ที่ ๓ เคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

ตัวบ่งชี้ที่ ๔ มีความรับผิดชอบ และซื่อสัตย์ต่อตนเองและสังคม

๒. ความรู้ (LO๒)

ตัวบ่งชี้ที่ ๑ มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและสาระสำคัญในเนื้อหาที่ศึกษา

ตัวบ่งชี้ที่ ๒ สามารถสืบค้นและวิเคราะห์ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย

ตัวบ่งชี้ที่ ๓ สามารถนำข้อมูลและหลักฐานไปใช้ในการอ้างอิงและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ตัวบ่งชี้ที่ ๔ สามารถคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบโดยใช้องค์ความรู้ทางวิชาชีพและที่เกี่ยวข้องรวมทั้งใช้ประสบการณ์เป็นฐาน

๒. วัตถุประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด (สอดคล้องกับมาตรฐานผลการเรียนรู้)

๒.๑ มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ แนวคิดและหลักการการพยาบาลแบบองค์รวมเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของบุคคลวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังได้ (LO ๒.๑, ๒.๒)

๒.๒ วิเคราะห์สาเหตุกลไกการเกิดปัญหาสุขภาพของบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังได้ (LO ๒.๒, ๒.๖)

๒.๓ ประเมินภาวะสุขภาพและวิเคราะห์ความรุนแรงของปัญหาสุขภาพของบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติ ของระบบผิวหนังได้ (LO ๒.๒, ๒.๓)

๒.๔ วางแผนให้การพยาบาลในการแก้ปัญหาสุขภาพของบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังทุกระยะด้วยความเอื้ออาทร และเลือกแหล่งทรัพยากร ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลบุคคลที่มีปัญหาระบบผิวหนังได้ (LO ๒.๓, ๒.๖)

๒.๕ สามารถวิเคราะห์ปัญหาและประยุกต์ใช้กระบวนการพยาบาลในการแก้ปัญหาสุขภาพกับสถานการณ์จำลองของบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังได้ (LO ๒.๓, ๓.๒, ๓.๓, ๓.๔)

๒.๖ มีทัศนคติที่ดีในการให้การพยาบาลบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังทุกระยะเป็นองค์รวมด้วยความเอื้ออาทร โดยคำนึงถึงสิทธิมนุษยชน และหลักจริยธรรมได้ (LO ๑.๑, ๑.๓, ๑.๔)

๒.๗ บูรณาการการให้บริการดูแลสุขภาพเด็กที่ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน วพบ.นครลำปาง และการวิจัย เรื่อง การพัฒนาแนวปฏิบัติการป้องกันและการควบคุมโรคมือ เท้า ปาก ในศูนย์เด็กเล็ก จังหวัดลำปาง นำมาสู่การจัดการเรียน การสอน เรื่องการพยาบาลแบบองค์รวมแก่บุคคลวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังจากการติดเชื้อ โดยนำผลการศึกษาแนวปฏิบัติการป้องกันและการควบคุมโรคมือ เท้า ปาก ในศูนย์เด็กเล็ก จากหลักฐานเชิงประจักษ์ และข้อมูลสถิติเกี่ยวกับอุบัติการณ์การเกิดและเสียชีวิตโรค มือ เท้า ปาก ในเด็ก สอดแทรกในวัตถุประสงค์ที่ ๑- ๒ ตัวอย่างกรณีศึกษาของเด็ก ในวัตถุประสงค์ที่ ๓- ๖

๒.๘ สามารถประยุกต์ใช้องค์ความรู้ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพของบุคคลในระบบภูมิคุ้มกันครอบคลุมทั้งในมิติการส่งเสริม ป้องกัน การดูแลรักษา และการฟื้นฟู เผยแพร่และให้ความรู้แก่ประชาชนและผู้สนใจในรูปแบบต่างๆ เช่นการจัดบอร์ดนิทรรศการ การให้คำปรึกษา แนะนำ การผลิตชิ้นงาน นวัตกรรม ฯลฯ

๓. วิชาที่บูรณาการ ☒ มี ☐ ไม่มี

๔.การบูรณาการพันธกิจ ☒ การวิจัย ☒ การบริการวิชาการ

☐ การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

๕. แผนการสอน

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๖ (๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐น.)	๑. อธิบาย ความรู้ ความ เข้าใจ เกี่ยวกับ แนวคิดและ หลักการการ พยาบาลแบบ องค์รวมเกี่ยวกับ ปัญหาสุขภาพ ของบุคคลทุก ช่วงวัยที่มีความ ผิดปกติของ ระบบผิวหนังได้ (LO ๒.๑, ๒.๒)	๑. แนวคิดและหลักการการพยาบาล แบบองค์รวมเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของ บุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของ ระบบผิวหนัง - โครงสร้างทางกายภาพของสรีรวิทยา ของผิวหนังในแต่ละช่วงวัย โดยเน้นวัยที่ ต้องดูแลพิเศษ ได้แก่ วัยทารกและ ผู้สูงอายุ ซึ่งทารกที่เกิดก่อนกำหนด ความหนาของชั้น epidermis ขึ้นอยู่กับ อายุครรภ์ของมารดา ผิวหนังชั้น dermis ต่อมเหงื่อ ต่อมไขมัน หลอดเลือด และ เส้นประสาท จะเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ชั้น ไขมันจะบางมาก ทำให้ผิวหนังแห้งหลุด ลอกได้ง่ายและมีโอกาสสูญเสียความร้อน ทางผิวหนังได้ง่ายกว่าทารกที่คลอดครบ กำหนด ขณะที่ผู้สูงอายุจะมีผิวหนังบาง ลง ความยืดหยุ่นของผิวหนังลดลง	ชั้นนำ (30 นาที) ๑. ครุณาเข้าสู่บทเรียนด้วยการ มอบหมายให้นักศึกษาทบทวน ความรู้เดิมเกี่ยวกับระบบผิวหนัง และหน้าที่ของผิวหนังและแจก เอกสารประกอบการบรรยาย และใบงานกรณีศึกษาให้อ่าน ล่วงหน้า ก่อนเข้าชั้นเรียน ๒. ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับ กายวิภาคระบบผิวหนังทุกช่วงวัย โดยการซักถาม และเชื่อมโยงเข้าสู่ บทเรียน ชี้แจง วัตถุประสงค์ ขอบเขตเนื้อหา การวัดและ ประเมินผล และงานที่มอบหมาย	-เอกสารประกอบ เรื่องการ พยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ เกี่ยวกับความผิดปกติระบบ ผิวหนัง ในหัวข้อโครงสร้างทางกายภาพ ของสรีรวิทยาของผิวหนังในแต่ละ ช่วงวัย - สื่อนำเสนอการสอน ด้วย Power point เรื่องโครงสร้าง ทางกายภาพของสรีรวิทยาของ ผิวหนังในแต่ละช่วงวัย -ใบงานกรณีศึกษา	๑. พุทธิพิสัย ๔.๕ % - เก็บคะแนนรายบท ๒.๕% - สอบรวบยอดปลาย ภาค ๒ % ๒.จิตพิสัย๐.๕ % - ความรับผิดชอบใน การเข้าชั้นเรียน และ การมีส่วนร่วมต่อ กิจกรรมการเรียนการ สอน ๓.ทักษะพิสัย ๑% - ผลงานกลุ่ม การนำเสนอการทำงาน เป็นทีม ๑%

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
		เซลล์ผิวหนังเจริญข้ามลง อัตราการสร้าง เซลล์ผิวหนังใหม่ขึ้นทดแทนเซลล์เดิม ลดลงถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ทำให้เมื่อ เกิดผลจะหายช้า น้ำและไขมันใต้ผิวหนัง ตลอดจนการไหลเวียนของเลือดใต้ ผิวหนังลดลงทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่น และ มีโอกาสเกิดแผลกดทับได้ง่าย - หลักการการพยาบาลแบบองค์รวม เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของบุคคลทุกช่วง วัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนัง จะ เน้น การ ป้องกัน สุขภาพ และ ภาวะแทรกซ้อน โดยเน้นการดูแลความ สะอาดร่างกาย ดูแลความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้า และสิ่งแวดล้อมให้สะอาด เน้นให้ ความสำคัญของการป้องกันการเกิดโรค แต่หากเจ็บป่วยโรคผิวหนัง จะให้ ความสำคัญเกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อน ที่ จะมีผลกระทบต่อระบบอื่นๆ หรือเพิ่ม ระดับความรุนแรงของผิวหนังมากขึ้น	ชั้นสอน (๒ ชั่วโมง) ๑.บรรยายแบบมีส่วนร่วมตาม เนื้อหา พร้อม สื่อ power point โดยนำองค์ความรู้ ทั้งจากตำรา หนังสือ จากการบริการวิชาการ ในศูนย์พัฒนาเด็กวัยก่อนเรียน และงานวิจัยต่างๆ ซึ่งในเนื้อหา บทนี้ผู้สอนได้บูรณาการจาก ข้อมูลงานบริการสุขภาพในศูนย์ เด็กฯ เกี่ยวกับสถิติการเจ็บป่วย ด้วยโรคระบบผิวหนังในเด็กก่อน วัยเรียน ได้แก่ โรคผิวหนังอักเสบ เช่น ผื่นมวัว ผื่นผ้าอ้อม โรค ติดเชื้อผิวหนัง ทั้งที่มีวัคซีน และ ไม่มีวัคซีน เช่น โรคส่าไข้โรค อีสุกอีใส โรคหัด และโรคมือเท้า ปาก ซึ่งเป็นโรคที่พบอุบัติการณ์ การเกิด ที่ส่งผล ต่อ การ แพร่กระจายเชื้อได้เร็ว จนบางปี		

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
	๒. วิเคราะห์ สาเหตุกลไกการ เกิดปัญหา สุขภาพของ บุคคลทุกช่วงวัย ที่มีความผิดปกติ ของระบบ ผิวหนังได้ (LO ๒.๒, ๒.๖)	๒. กลไกการเกิดปัญหาสุขภาพของบุคคล ทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบ ผิวหนัง สามารถจำแนกเป็นประเภท ต่างๆ ได้แก่ โรคผิวหนังแพ้ ระคายเคือง โรคผิวหนังติดเชื้อ (แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อ รา) โรคผิวหนังจากปรสิต ๑.โรคผิวหนังอักเสบ แบ่งลักษณะของผื่น เป็น ๓ ระยะ ดังนี้ ๑. ระยะเฉียบพลัน (Acute eczema)มีการอักเสบของผิวหนัง ผิวหนังจะบวมแดง มักมีอาการคันร่วม ด้วย ๒. ระยะเป็นๆ หายๆ (Subacute eczema) ผื่นเริ่มแห้งลอกเป็นขุย (scale) ห รื อ ต ก ส ะ ก ็ ด (crusting) มีอาการคันมากขึ้น ๓.ระยะเรื้อรัง (Chronic eczema) เกิดจากการอักเสบเรื้อรังของผิวหนัง มี อาการคันมากที่สุด	ต้องมีการปิดศูนย์ฯตามแนว ปฏิบัติ เพื่อควบคุมและป้องกัน การแพร่กระจายเชื้อของโรค ๒.ครูบรรยายแบบมีส่วนร่วมโดย ใช้ Power point ในหัวข้อ ๒.๑ ความผิดปกติ และกลไก การเกิดความผิดปกติของระบบ ผิวหนังประเภทต่างๆ ได้แก่ โรคผิวหนังแพ้ ระคายเคือง โรคผิวหนังติดเชื้อ (แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา) โรคผิวหนังจาก ปรสิต ๒.๒ การประเมิน และวิเคราะห์ ความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ ของเด็กและวัยรุ่นที่มีความ ผิดปกติของระบบผิวหนัง ๒.๓ โรคทางระบบผิวหนังที่ พบบ่อยทุกกลุ่มวัย	-เอกสารประกอบ เรื่องการ พยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ เกี่ยวกับความผิดปกติระบบ ผิวหนัง - สื่อนำเสนอการสอน ด้วย Power point การพยาบาล บุคคลที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับ ความผิดปกติระบบผิวหนัง -ใบงานกรณีศึกษา	

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
		สาเหตุ ๒ กลุ่ม คือ ๑. สาเหตุภายในร่างกาย (Endogenous eczema) เช่น กรรมพันธุ์ ความเครียด ระบบภูมิคุ้มกันผิดปกติ แพ้อาหาร เป็นต้น ๑.๑ Atopic dermatitis พบบ่อยในวัยเด็ก โดย เด็กทารก มักมีผื่นแดงที่มีขอบเขตไม่แน่นอนพบมากบริเวณแก้มและคาง ในวัยเด็ก (Childhood) มักพบผื่นบริเวณข้อพับ ซอกคอ แขน ขา และหลังเท้าจะอยู่เป็นกลุ่มขึ้น อาการมักเกิดขึ้นเวลาที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง และวัยผู้ใหญ่ (Adult) อาการมักจะหายเองหลังจากอายุ ๒๐ ปี ๑.๒ Seborrheic dermatitis เป็นการอักเสบของผิวหนังที่มีต่อมไขมันมากๆ ๒. สาเหตุภายนอกในร่างกาย (Exogenous eczema) เกิดจากสัมผัสสิ่งที่ทำให้แพ้ภายนอก	๒.๔ การใช้กระบวนการพยาบาลในการแก้ปัญหาสุขภาพของเด็กและวัยรุ่นที่มีความผิดปกติของของระบบผิวหนัง ๒.๕ ยกตัวอย่าง การใช้กระบวนการพยาบาลในการศึกษาเด็กและวัยรุ่นที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนัง ในประเภทๆละ ๑ ราย ให้ร่วมกันอภิปราย หลังจากนั้นครูสรุปประเด็นสำคัญจากการวิเคราะห์กรณีศึกษาแต่ละราย โดยบูรณาการการจัดการเรียนการสอนจากการให้บริการดูแลสุขภาพเด็กที่ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน วพบ.นครลำปาง และการวิจัย เรื่อง การพัฒนาแนวปฏิบัติการป้องกันและการ		

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
		๒.๑ ผื่นอักเสบจากการสัมผัส (contact dermatitis) เกิดจากการสัมผัสสารเคมี หรือสิ่งของต่างๆ รอบตัว เกิดเฉพาะที่สัมผัส เช่น ผื่นผ้าอ้อมในเด็กทารก (Diaper dermatitis) ๒.๒ ผื่นแพ้อักเสบ (Allergic dermatitis) เกิดเฉพาะคนที่แพ้สารเคมี เฉพาะอย่าง ทำให้เกิดการบวมแดง ตุ่มน้ำใส ของผิวหนังและมีอาการคันมาก ๒.๓ ผื่นลมพิษ (Urticaria) เกิดจากการที่หลอดเลือดของผิวหนัง และเยื่อขยายตัวอย่างมาก ทำให้มีการไหลของน้ำไปสะสมในชั้นหนังแท้ เกิดผื่นบวมขึ้นที่ผิวหนัง เมื่อสิ้นสุดปฏิกิริยารอยโรคจะยุบหายไปเอง พยาธิสภาพ : ร่างกายได้รับแอนติเจนจากสิ่งที่แพ้เข้าไปในร่างกายแอนติเจนจับกับ IgE เข้าไปกระตุ้น mast cell หลั่ง mediator ต่างๆ ทำให้เกิดการ	ควบคุมโรคมือ เท้า ปาก ในศูนย์เด็กเล็ก จังหวัดลำปาง นำมาสู่การจัดการเรียน การสอน เรื่องการพยาบาลแบบองค์รวมแก่บุคคลวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังจากการติดเชื้อ โดยนำผลการศึกษาแนวปฏิบัติการป้องกันและการควบคุมโรคมือ เท้า ปาก ในศูนย์เด็กเล็ก จากหลักฐานเชิงประจักษ์ ซึ่งได้แนวปฏิบัติแบ่งเป็น ๓ หมวด ๑๘ ประเด็นมาใช้เป็นแนวปฏิบัติในปฏิบัติการป้องกันและการควบคุมโรคมือ เท้า ปาก ในศูนย์เด็กเล็กต่างๆ รวมทั้งของศูนย์พัฒนาเด็กวัยก่อนเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง		

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
		ขยายตัวของหลอดเลือด ๒. โรคผิวหนังติดเชื้อ (Infection skin) แบ่งออกเป็น กลุ่มต่างๆ ดังนี้ ๒.๑ การติดเชื้อ bacteria ที่ผิวหนัง ลักษณะรอยโรคแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท -Primary bacterial infection หมายถึง การติดเชื้อบนผิวหนังกำพร้า เชื้อที่ทำให้เกิดโรคมัก เป็นชนิดเดียวและผื่นที่เกิดขึ้นมักมี ลักษณะแน่นอน เฉพาะของแต่ละโรค -Secondary bacterial infection การ ติดเชื้อบนผิวหนังที่มีผื่นมาก่อน ลักษณะ ผื่น ไม่แน่นอน - Cutaneous involve systemic bacterial infection การติดเชื้อที่ อวัยวะอื่นก่อนแล้วจึงเกิดผื่นที่ผิวหนัง ๒.๒ การติดเชื้อ virus ที่ผิวหนัง - โรคเริม (Herpes simplex)	๓. ภายหลังการบรรยายทุกหัวข้อ ให้นักศึกษาแบ่งเป็น ๑๐กลุ่ม กลุ่มละ ๘ - ๙ คน เขียนรายชื่อ สมาชิกในกลุ่ม โดยใช้เวลา ๓๐ นาที ตามกลุ่มโรคและปัญหาที่ พบบ่อยในระบบผิวหนัง ได้แก่ - ผิวหนังอักเสบ (Eczema / Dermatitis) - ผื่นลมพิษ (Urticaria) - ส้ำไขหรือหัดกุหลาบ (Roseola Infantum or Exanthem Subitum) - โรคหัด (Rubeola หรือ Measles) - โรคหัดเยอรมัน (Rubell หรือ German Measles) - โรคไขสุกใส (Chicken pox หรือ Varicella)	๑.	

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
		โรคเริม (Herpes simplex) เกิดจากเชื้อไวรัส เฮอร์ปีซิมเพลกซ์ (Herpes simplex virus) มี ๒ ชนิด คือ เฮอร์ปีซิมเพลกซ์ ๑ และ เฮอร์ปีซิมเพลกซ์ ๒ ก่อโรคได้กับผิวหนังทั้ง ๒ แห่ง คือ ที่บริเวณริมฝีปาก ทั้งบนและล่าง หรือมุมปาก พบในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก ภายหลังจากรับเชื้อ ๑-๑๒ วัน ในการติดเชื้อ เฮอร์ปีส์ครั้งแรกอาจจะมีอาการอยู่ยาวนาน ๒-๓ สัปดาห์ แต่อาการปวดจะเป็นนาน ๑-๖ สัปดาห์ -โรคสุก้น (Herpes zoster) เกิดจากเชื้อไวรัส ชื่อ varicella - zoster virus อาการ ระยะแรกจะรู้สึกปวดแสบปวดร้อน หรือคันบริเวณที่ร่วมเพศด้วย ผู้ป่วยอาจจะมีไข้ได้ บางคนปวดจนทรมาณมากนอนไม่หลับ ต่อมา ๑-๒ วัน จะเห็นมีกลุ่มของตุ่มน้ำใสบนพื้นผิวหนัง	- เริม (herpes simplex infection) - โรคสุก้น (Zoster infection) - โรคมือ เท้า ปาก เปื่อย (Hand foot mouth) มอบหมายให้นักศึกษา สืบค้นความรู้ด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและทันสมัย วิเคราะห์และทำกรณีศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มโรคระบบผิวหนัง สรุปกลไกการเกิดโรคเป็นผังความคิดรวบยอด พร้อมทั้งวางแผนการให้การพยาบาล โดยใช้กระบวนการพยาบาล ซึ่งใช้เวลาในการเรียนการสอนจำนวน ๓๐ นาที		

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
		- โรคอีสุกอีใส เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดเดียวกับที่ทำให้เกิดงูสวัด (VARICELLA – ZOSTER) ติดต่อกับได้ด้วยการไอ จาม หรือหายใจรดกัน หรือโดยการสัมผัส ตลอดจนการใช้ของใช้ร่วมกับผู้ที่เป็น ปกติจะมีระยะฟักตัวประมาณ ๒ – ๓ สัปดาห์ อาการจะมีไข้ต่ำ อ่อนเพลีย และเบื่ออาหาร บางรายมีไข้สูงมีอาการปวดเมื่อยตามเนื้อตัวคล้ายไข้หวัด ขณะเดียวกันก็จะมีผื่นขึ้นพร้อมกับวันที่เริ่มมีไข้ หรือหนึ่งวันหลังจากมีไข้ในระยะแรกจะขึ้นเป็นผื่นแดงราบก่อน ต่อมามีน้ำใสๆ อยู่ข้างใน และมีอาการคัน อีก 2-4 วันต่อมาก็จะตกสะเก็ดผื่น โดยที่ตุ่มเหล่านี้จะขึ้นตามไรผมก่อน แล้วกระจายไปตาใบหน้า ลำตัวและแผ่นหลัง สะเก็ด จะค่อยๆ หายใน 1-3 สัปดาห์	๔. มอบหมายให้นักศึกษาเตรียมนำเสนอ ได้หลากหลายรูปแบบ ทั้ง power point, mind mapping, role play กลุ่มละ ๕-๗ นาที ซึ่งแล้วแต่กลุ่ม นักศึกษาจะเลือก และรูปเล่มรายงาน ๕. สุ่มการนำเสนอกรณีศึกษาที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังเฉพาะปัญหาที่สำคัญกลุ่มละ๑ ปัญหา ให้ร่วมกันอภิปราย ๖. ครูกระตุ้นให้นักศึกษาในห้องซักถาม ในประเด็นที่สงสัย เกี่ยวกับการรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์กลไกการเกิดโรค วัตถุประสงค์ เกณฑ์ประเมินผล และกิจกรรมการพยาบาลที่สอดคล้องกับปัญหากรณีศึกษา		

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
		-โรค มือ เท้า ปาก (Hand foot mouth) สาเหตุ Coxsackic Virus A, Coxsackic Virus B, Enterovirus 7 สามารถติดต่อได้ทางน้ำมูก น้ำลาย อุจจาระ หรือน้ำเหลืองที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า อาการ มีไข้ แผลร้อนในปาก ลิ้น กระพุ้งแก้ม ตุ่มใส ที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า และที่ กัน - โรคหัด Measles สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่า rubeola virus ติดต่อกันโดยการหายใจ อาการ ไข้ลอย หวัด สายตาสู้แสงไม่ได้ หลังไข้ 3 - 4 วัน จะมีผื่นเล็ก ๆ ขึ้นเริ่มจากไรผม ขอกคอ ผื่นจะขนาดเล็กใหญ่ไม่เท่ากัน มี koplik's spot (จุดขาว ๆ เหลืองๆ ขนาดเล็ก ๆ ในกระพุ้งแก้ม) - หูด(Wart)เกิดจากเชื้อ ชื่อว่า Human Papilloma Virus (HPV) ระยะฝักตัวประมาณ ๑ - ๖ เดือน ติดต่อทางการ	๗. ครูสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับกลไกการเกิดโรค ปัญหา และกิจกรรมเฉพาะโรคนั้นๆ ๘.ครูให้คำปรึกษา แนะนำแก่กลุ่มนักศึกษาที่รับผิดชอบในการประยุกต์ใช้ความรู้ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพของบุคคลในระบบนิเวศของบุคคลทุกมิติและการให้ความรู้แก่ประชาชนและผู้ที่เกี่ยวข้องในกิจกรรมงาน วันพยาบาล นิตรรศ ในวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๗ และตามศูนย์ฯ ต่างๆ ของวิทยาลัย ขั้นสรุป ครูสรุปเนื้อหาที่สำคัญและเปิดโอกาสให้ซักถาม		

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
		สัมผัสเชื้อโดยตรง (direct contact) เช่น ถ้ามีรอยถลอก หรือมีแผล ตามมือ เท้า แขน แล้วไปสัมผัสกับคนที่เป็นหูด โดยตรง - หูดข้าวสุก (Molluscum contagiosum) เกิดจากเชื้อไวรัสชื่อว่า "พอกซ์" (pox virus) เป็นตุ่มแข็งสีขาวขนาดเล็ก ตรง กลางมีรอยบุ๋มเล็กน้อย ถ้าสะกิดตุ่มสีขาว นี้ออก ติดต่อดี้ง่ายมากทางการสัมผัส โดยตรง (direct contact) ในผู้ใหญ่ มักจะติดต่อกันได้ทางเพศสัมพันธ์ ๒.๓ การติดเชื้อราที่ผิวหนัง - เกื้อื้อ (Pityriasis versicolor) สาเหตุ คือเชื้อ Malassezia furfur ซึ่ง เป็น pathogenic form ของเชื้อราที่มี อยู่ตามปกติของร่างกาย (normal flora) ในชุมชนบริเวณที่มีต่อมไขมัน มากๆ เมื่อมีเหงื่อออก จะทำให้เชื้อเปลี่ยน			

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
		รูปเป็น pathogenic form เกือบพบมากในระยะวัยรุ่น ถึงวัยกลางคน ลักษณะผิวหนัง มักเริ่มจากจุดด่างเล็กๆ มีขอบเขตชัดเจน เป็นขุยละเอียด - กลาก (Dermatophytosis) พบได้บ่อยมาก สามารถเกิดโรคได้แทบทุกส่วนของร่างกาย สาเหตุ เกิดจากเชื้อราพวกเดอร์มาโตไฟต์ (dermatophyte) เชื้อนี้มีอยู่หลายชนิด ชอบเจริญอยู่เฉพาะในผิวหนังชั้นนอกสุด รวมทั้งเส้นผมและเล็บ ติดต่อได้ง่ายโดยการสัมผัสกับผู้ป่วยโดยตรง หรือใช้ของใช้ร่วมกับผู้ป่วย (เช่น เสื้อผ้า ถุงเท้า รองเท้า ผ้าเช็ดตัว หวี หรือติดมาจากสัตว์เลี้ยงในบ้าน (เช่น สุนัข แมว) ๒.๔ การติดเชื้อปรสิต - หิด (Scabies) เกิดจากตัวไร (mite) ชนิดหนึ่งชื่อ Sarcoptes scabiei หิดผสมพันธุ์กันบนผิวหนังของคน แล้วเจาะ			

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
		อุโมงค์ในชั้นหนังกำพร้า เพื่อใช้วางไข่ โดยมันจะออกไข่วันละ ๒-๓ ฟอง จนถึง ๑๐-๒๕ ฟอง แล้วก็จะตาย ติดต่อกับ การสัมผัสใกล้ชิดกับคนที่เป็นโรคหิด หรือการใช้เสื้อผ้า เครื่องใช้ ที่นอน ร่วมกัน เนื่องจากตัวเชื้อสามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายได้ 2-3 วัน - โลน (Pediculosis) เกิดจากตัวเชื้อที่ เรียกว่า Pthirus pubis อาศัยอยู่ตามขน โดยเฉพาะบริเวณหัวเหน่าดูดกินเลือดคน เป็นอาหาร ติดต่อกับเพศสัมพันธ์ ติดต่อกับผู้อื่น เช่นการนอนเตียงหรือใช้ ผ้าเช็ดตัวร่วมกับคนที่ติดเชื้อ ใส่เสื้อผ้า ของคนที่ติดเชื้อ หรือนั่งบนโถส้วมที่มีเชื้อ อยู่ ๓. โรคพยาธิที่ผิวหนัง โรคพยาธิที่ผิวหนังจากตัวอ่อน (larva) ของพยาธิปากขอ (hookworm) เรียกว่า Creeping eruption เกิดจากตัวอ่อน			

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
	๓. ประเมิน ภาวะสุขภาพ และวิเคราะห์ ความรุนแรงของ ปัญหาสุขภาพ ของบุคคลทุก ช่วงวัยที่มีความ ผิดปกติ ของ ระบบผิวหนังได้ (LO ๒.๒, ๒.๓)	ของพยาธิ ไซเข้าสู่ผิวหนังโดยตรง และไม่สามารถเดินทางไปสู่ระบบทางเดินอาหารได้ จึงเคลื่อนที่อยู่ในชั้นของผิวหนังทำให้เกิดอาการผิวหนังอักเสบ เป็นเส้นคดเคี้ยวตามแนวทางการเคลื่อนที่ ๓. การประเมินภาวะสุขภาพ และวิเคราะห์ความรุนแรงของปัญหาสุขภาพของเด็กและวัยรุ่นที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังประเภทต่างๆ โดยอาศัย -การซักประวัติ มีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะ อายุ เพศ อาชีพ จะเป็นสิ่งที่บอกรหรือสนับสนุนการวินิจฉัยโรค ประกอบด้วย ประวัติเกี่ยวกับอาการทางผิวหนัง ได้แก่ การเริ่มต้นของผื่น ระยะเวลาที่เป็น ลักษณะรอยโรคเริ่มแรก การเปลี่ยนแปลงของผื่น และการกระจายของรอยโรค อาการที่เกิด			

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
		บริเวณผื่น และประวัติทั่วไป ได้แก่ ประวัติผิวหนัง ประวัติก่อนเกิดโรค ประวัติภูมิแพ้ เป็นต้น -การตรวจร่างกาย การตรวจระบบผิวหนังเพื่อการวินิจฉัยจะใช้การดูแลเป็นส่วนใหญ่ ขณะสังเกตรอยโรคควรมีแสงสว่างที่เพียงพอ และควรใช้แสงสว่างจากรธรรมชาติที่ดีที่สุดและควรระบุลักษณะตำแหน่งที่ชัดเจน โดยการดูลักษณะผื่น ต้องดูทั้งลักษณะรูปร่างของผื่น การเรียงตัวของผื่น และการกระจายตัวของผื่น - การตรวจทางห้องปฏิบัติการ เป็นการตรวจเพื่อยืนยันชนิดของความผิดปกติของระบบผิวหนังแต่ละประเภทต่างๆ โรคผิวหนังแพ้ ระบายเคือง โรคผิวหนังติดเชื้อ (แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา) โรคผิวหนังจากปรสิต			

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
	๔. วางแผนการ พยาบาลในการ แก้ปัญหา สุขภาพของ บุคคลทุกช่วงวัย ที่มีความผิดปกติ ของระบบ ผิวหนังทุกระยะ ด้วยความเอื้อ อาหารและเลือก ภูมิปัญญา ท้องถิ่นมาใช้ใน การดูแลบุคคล ได้ (LO ๒.๓, ๒.๖)	๔. การใช้กระบวนการพยาบาลในการ แก้ปัญหาสุขภาพของเด็กและวัยรุ่นที่มี ความผิดปกติของของระบบภูมิคุ้มกันทุก ระยะด้วยความเอื้ออาหาร โดยคำนึงถึง สิทธิมนุษยชนและหลักจริยธรรม ๑) การรวบรวมข้อมูล - ชักประวัติ - ตรวจร่างกาย - ผลการตรวจห้องปฏิบัติการและการ ตรวจพิเศษต่างๆ ๒) การวินิจฉัยทางการพยาบาล : วิเคราะห์ หาสาเหตุและกลไกเกิดโรค พยาธิสภาพที่เกิดขึ้น รวมทั้ง ภาวะแทรกซ้อนและผลกระทบที่เกิด ขึ้นกับระบบผิวหนังได้ ๓) การวางแผนการพยาบาล:ครอบคลุม สภาพปัญหา เน้นการแก้ไขปัญหาที่ เกิดขึ้นป้องกันไม่ให้อาการรุนแรง และ เกิดภาวะแทรกซ้อนกับระบบอื่นๆ		-เอกสารประกอบ เรื่องการ พยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ เกี่ยวกับความผิดปกติระบบ ผิวหนัง - สื่อนำเสนอการสอน ด้วย Power point การพยาบาล บุคคลที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับ ความผิดปกติระบบผิวหนัง -ใบงานกรณีศึกษา -เอกสารประกอบ เรื่องการ พยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ เกี่ยวกับความผิดปกติระบบ ผิวหนัง - สื่อนำเสนอการสอน ด้วย Power point การพยาบาล บุคคลที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับ ความผิดปกติระบบผิวหนัง -ใบงานกรณีศึกษา	

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
	๕.สามารถ วิเคราะห์ปัญหา และประยุกต์ใช้ กระบวนการ พยาบาลในการ แก้ปัญหา สุขภาพกับ สถานการณ์ จำลองของ บุคคลทุกช่วงวัย ที่มีความผิดปกติ ของระบบ ผิวหนังได้ (LO ๒.๓, ๓.๒, ๓.๓, ๓.๔)	๔) การปฏิบัติการพยาบาลเฉพาะระบบ ผิวหนัง คือ การพยาบาลตามสาเหตุของ การเกิดโรค แบ่งเป็น - การพยาบาลโรคผิวหนังแพ้ ระคาย เคือง รอยโรคของ eczema ส่วนใหญ่จะ เป็นเฉพาะที่(localized) สามารถรักษา ได้โดยใช้ยาสเตียรอยด์ชนิดทา (topical steroid) ซึ่งมีทั้งที่เป็นขี้ผึ้ง (ointment) ครีม (cream) และ โลชั่น (lotion) ส่วน การเลือกใช้ความแรงของยาขึ้นอยู่กับ ความหนาของผิวหนังบริเวณนั้น และ ความรุนแรงของรอยโรค การ รับประทานยาแก้แพ้ antihistamine เช่น chlorpheniramine ๓ mg วันละ ๓ - ๔ ครั้ง และทา calamine lotion เพื่อลดอาการคัน หลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้ - การพยาบาลโรคผิวหนังติดเชื้อ (แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา) โรคผิวหนังจาก ปรสิต			๑. พุทธิสัย ๔.๕ % - เก็บคะแนนรายบท ๒.๕% - สอบรวบยอดปลาย ภาค ๒ % ๒.จิตพิสัย ๐.๕ % - ความรับผิดชอบใน การเข้าชั้นเรียน และ การมีส่วนร่วมต่อ กิจกรรมการเรียนการ สอน ๓.ทักษะพิสัย ๑% - ผลงานกลุ่ม การ นำเสนอ การทำงาน เป็นทีม ๑%

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
	๖. มีทัศนคติที่ดีในการให้การพยาบาลบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังทุกระยะเป็นองค์รวมด้วยความเอื้ออาทร โดยคำนึงถึงสิทธิมนุษยชนและหลักจริยธรรมได้ (LO ๑.๑,๑.๓, ๑.๕)	-ติดเชื้อแบคทีเรีย ใช้ Local treatment ล้างแผลด้วย N.SS. อาจใช้ ยา ๒% Mupirocin ointment ทาถ้าบริเวณเล็กๆและใช้ ยาปฏิชีวนะรับประทาน เช่น Pen V. ๒แสน - ๔แสน ยูนิต วันละ ๔ ครั้ง ประมาณ ๑๐-๑๔ วันหรือ Erythromycin ๕๐๐ mg วันละ ๔ ครั้ง หรือในเด็ก ๓๐-๕๐ mg/kg/day -ติดเชื้อไวรัส ให้การพยาบาลโดยให้ยาในกลุ่มอะไซโคลเวียร์ (acyclovir) ยาในกลุ่มอะไซโคลเวียร์ ภายใน ๔๘ ชั่วโมงแรกจะทำให้อาการของโรคหายเร็วขึ้น Acyclovir ๒๐๐ มก. กิน ๕ ครั้ง/วัน ประมาณ ๕-๑๐ วัน ถ้าเป็นซ้ำบ่อยมาก (๖ ครั้ง/ปี) อาจให้ยา Acyclovir ๒๐๐ มก. ๒ เม็ด เข้า-เย็น ต่อเนื่องเน้นให้เด็กนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ ลดความเครียด อาจหายเองได้ใน ๒-๓ วัน			

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
	๗. บูรณาการการ ให้บริการดูแล สุขภาพเด็กที่ศูนย์ พัฒนาเด็กก่อนวัย เรียน วพบ.นคร ลำปาง และการ วิจัย นำมาสู่การ จัดการเรียนการ สอน ๒.๘ สามารถ ประยุกต์ใช้องค์ ความรู้ทฤษฎีที่ เกี่ยวข้องกับ ปัญหาสุขภาพ ของบุคคลใน ระบบชีวหนัง ครอบคลุมทั้งใน มิติการส่งเสริม ป้องกัน การดูแล	เน้นการควบคุมและป้องกันโรค โดย รักษาสุขอนามัยที่ดี หลีกเลี่ยงการสัมผัส โดยตรงและใช้สิ่งของร่วมกับผู้ที่เป็นโรค และล้างมือบ่อยๆ -ติดเชื้รา เน้นการพยาบาล โดยใช้ยา ทา ๒๐% sodium thiosulfate ทาหลัง อาบน้ำวันละ ๒ ครั้งนาน ๒ - ๓ สัปดาห์ หรือใช้ Ketoconazole shampoo ใช้ฟอกตัวเวลาอาบน้ำ ทิ้งไว้ ๒ นาที แล้วจึงล้างออก นาน ๒ - ๓ สัปดาห์ ยารับประทาน กรณีมีรอยโรคจำนวนมาก ให้ยา ketoconazole ๒๐๐ มก. / วัน นาน ๕ วัน เน้นการควบคุมและ ป้องกันโรค โดยดูแลความสะอาดของ ร่างกายและเสื้อผ้า -การพยาบาลโรคติดเชื้อพยาธิ ให้การ พยาบาลดูแลให้รับประทานยา albendazole ๔๐๐ มก. / วัน ติดต่อกัน			

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
	รักษาและการ ฟื้นฟู เผยแพร่ และให้ความรู้แก่ ประชาชนและผู้ ที่สนใจใน รูปแบบต่างๆ เช่นการจัดบอร์ด นิทรรศการ การ ให้คำปรึกษา แนะนำ การผลิต ชิ้นงาน นวัตกรรม ฯลฯ	๓ วัน เน้น การดูแลสุขภาพร่างกายให้ แข็งแรง รับประทานอาหารที่สุก ใหม่ ๆ ล้างมือบ่อย พักผ่อนให้เพียงพอ			

๖. เอกสารประกอบการสอน/หนังสืออ้างอิง (ตีพิมพ์ไม่เกินว่า ๑๐ ปี)

บุญเพียร จันทวัฒนา .(๒๕๕๓). ตำราการพยาบาลเด็กเล่ม ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล
พรทิพย์ ศิริบุรณ์พัฒนา. (๒๕๕๓). การพยาบาลเด็ก เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๒. นนทบุรี:โครงการสวัสดิการ สถาบันพระบรมราชชนก.
พรทิพย์ ศิริบุรณ์พัฒนา และคณะ. (๒๕๕๕). การพยาบาลเด็ก เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๓. นนทบุรี:โครงการสวัสดิการสถาบันพระบรมราชชนก.
ภาควิชาการพยาบาลเด็กและการผดุงครรภ์วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย.(๒๕๕๓). ตำราการพยาบาลเด็ก เล่ม ๑ กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ศิริวรรณ วนานุกูล. (๒๕๔๗) . ตำราโรคผิวหนังเด็ก เล่ม ๑ . นนทบุรี : โฮลิสติก พับลิชชิ่ง.
ศรีสมบุรณ์ มุสิกสุคนธ์ และคณะ. (๒๕๕๕). ตำราการพยาบาลเด็ก เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟรี- วัน
อมรศรี ชุณหรัศมิ, วาณี วิสุทธิเสรีวงศ์, ศรัศกุลลักษณ์ สิงคาลวนิช. (๒๕๕๑). คู่มือโรคผิวหนังเด็ก. (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพฯ: ปิยอนด์.
อภิชาติ ศิวยาธร และกนกวลัย กุลทันทน์. (๒๕๔๗) . โรคผิวหนังต้องรู้ สำหรับเวชปฏิบัติทั่วไป. (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีด.

๗.บันทึกผลการสอน

๗.๑ บันทึกผลการจัดการเรียนการสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน นักศึกษามีการเตรียมพร้อมก่อนการเข้าชั้นเรียน มีความสนใจ ตั้งใจค่อนข้างดี โดยประเมินผลจากการซักถามข้อสงสัยของ
นักศึกษา การมีส่วนร่วมในการตอบคำถามขณะทำการเรียนการสอน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์การเจ็บป่วยด้วยโรคผิวหนังทั้งประสบการณ์ตรง
และอ้อม

- การทวนสอบผลการเรียนรู้ การสอบย่อยรายบทนักศึกษาสอบไม่ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ ๖๐ จำนวน ๔ คน จากนักเรียนทั้งหมด ๗๔ คน (๕.๔๐%) ได้ให้นักศึกษาทบทวนสรุปการเรียนรู้ในบทและทำ mind mapping ส่ง หลังจากนั้นได้ส่งคะแนนสอบย่อยรายบทให้ผู้รับผิดชอบวิชาตรวจสอบความถูกต้อง

- การทวนสอบมาตรฐานผลการเรียนรู้ มีคณะกรรมการจากกลุ่มวิชาและผู้ร่วมสอนในรายวิชาเป็นผู้ตรวจสอบการประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษา ให้ถูกต้องตามเกณฑ์มาตรฐานรายด้านทั้ง K A P ตาม มคอ. ๓ รับรองผลการประเมินก่อนส่งเกรดของรายวิชาทวนสอบกับคณะกรรมการทวนสอบที่กลุ่มงานวิชาการ

๗.๒ บันทึกผลการบูรณาการ

การบูรณาการ การจัดการเรียนการสอนกับบริการวิชาการ นักศึกษากลุ่มระบบภูมิคุ้มกันได้ผลิตบอร์ด แผ่นพับมานำเสนอหน้าชั้นเรียน กับเพื่อนๆ และอาจารย์ที่ปรึกษากลุ่มอื่นๆร่วมกันให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับแก้ไข ก่อนนำมาเผยแพร่แก่ประชาชนผู้สนใจ ในงานวันพยาบาลนิทรรศ และ ในศูนย์ต่างๆ ของวิทยาลัยฯ นักศึกษาเกิดการเรียนรู้

ในการวางแผนการทำงาน การทำงานเป็นทีม การแก้ไขปัญหาระหว่างการทำงาน การบริหารจัดการเวลา วัสดุ อุปกรณ์ การประหยัด การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การติดต่อสื่อสารกับอาจารย์ที่ปรึกษา การศึกษาค้นคว้าในประเด็นที่จะมานำเสนอให้มีความทันสมัยต่อสถานการณ์ในปัจจุบันและแนวโน้มในอนาคต การนำความรู้ ทฤษฎีมาประยุกต์ถ่ายทอดให้แก่ประชาชน ผู้สนใจ ให้นำสนใจและเข้าใจง่าย เป็นต้น

ผลจากการบูรณาการจากการให้บริการดูแลสุขภาพที่ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง กับการวิจัย เรื่อง การพัฒนาแนวปฏิบัติการป้องกันและการควบคุมโรคมือ เท้า ปาก ในศูนย์เด็กเล็ก จังหวัดลำปาง นำมาสู่การจัดการเรียน การสอน เรื่องการพยาบาลแบบองค์รวมแก่บุคคลวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังจากการติดเชื้อ สำหรับผู้เรียน / ผู้รับบริการ และองค์กร/ชุมชน มีดังนี้

-ผลต่อผู้เรียน

ผู้เรียน นักศึกษาได้รับทราบข้อมูลภาวะสุขภาพเด็กในภาพรวม จากศูนย์พัฒนาเด็กฯ ที่เจ็บป่วยด้วยโรคผิวหนัง ด้วยโรค มือเท้า ปาก ซึ่งเป็นแหล่งเรียนรู้ที่นักศึกษาเคยมีประสบการณ์ในการเข้าไปศึกษาเด็กในรายวิชาประเมินภาวะสุขภาพ ซึ่งจากการบรรยายเกี่ยวกับ สถิติข้อมูลภาวะสุขภาพเด็กที่เจ็บป่วยด้วยโรค มือเท้า ปาก ระดับจังหวัด ประเทศ และต่างประเทศ จะทำให้นักศึกษาเข้าใจสถานการณ์ของปัญหาภาวะสุขภาพที่เจ็บป่วยด้วยโรค มือ เท้า ปาก ได้ดีขึ้น โดยนำผลการศึกษาแนวปฏิบัติการป้องกันและการควบคุมโรคมือ เท้า ปาก ในศูนย์เด็กเล็ก จากหลักฐานเชิงประจักษ์ ซึ่งได้แนวปฏิบัติแบ่งเป็น ๓ หมวด ๑๘ ประเด็นมาใช้เป็นแนวปฏิบัติในปฏิบัติการป้องกันและการควบคุมโรคมือ เท้า ปาก ในศูนย์เด็กเล็กต่างๆ รวมทั้งของศูนย์เด็ก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพและการใช้กระบวนการพยาบาลในการวางแผนการพยาบาล นักศึกษาจะเกิดการเชื่อมโยงความรู้ที่ได้รับจากในชั้นเรียนและความรู้จากแหล่งค้นคว้าต่างๆ ที่ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง มาประยุกต์ใช้กับกรณีศึกษาจากใบงานได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการฝึกภาคปฏิบัติในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ ๑ ต่อไป

ผู้รับบริการ เด็กที่มารับบริการในศูนย์ฯ จะได้รับการดูแลจากการบริการสุขภาพ จากงานวิจัยแนวปฏิบัติการป้องกันและการควบคุมโรคมือ เท้า ปาก ในศูนย์เด็กเล็ก จังหวัดลำปาง เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติแก่ผู้ดูแลเด็ก รวมทั้งผู้ปกครอง ได้รับทราบข้อมูลจากงานวิจัย เพื่อใช้เป็นแนวปฏิบัติในการป้องกันและการควบคุมโรคมือ เท้า ปาก ได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งส่งผลต่อความพึงพอใจของผู้ปกครองในการให้บริการดูแลสุขภาพเด็กต่อไป

-ผลต่อผู้สอน

อาจารย์ ได้เกิดการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ไปพร้อมกับนักศึกษา เกิดการพัฒนาตนเองในการผลิตผลงานวิชาการ ด้านงานวิจัย โดยมีการประสานงานร่วมกับศูนย์เด็กเล็กต่างๆ ในเครือข่ายศูนย์เด็กเล็ก หรือ โรงเรียนอนุบาล ในจังหวัดลำปาง เพื่อได้พัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียน ในการดูแลสุขภาพ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยด้วยโรค มือ เท้า ปาก ร่วมกันในระดับจังหวัด เพื่อให้ได้การดูแลสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียน มีมาตรฐานยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังได้พัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับโรค มือ เท้า ปาก ในระหว่างการทำคำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาในกลุ่มของตนและการเข้าฟังการนำเสนอผลงานของกลุ่มอื่นๆ โดยเฉพาะในด้านความคิดสร้างสรรค์ ตลอดจน

ได้ใช้ประสบการณ์ของตนเองในการให้คำแนะนำนักศึกษาในการประยุกต์ใช้ความรู้ทางทฤษฎีมาเผยแพร่ให้แก่ประชาชนที่สนใจในรูปแบบต่างๆ ที่หลากหลาย เพื่อให้
น่าสนใจและเข้าใจง่ายขึ้น อีกทั้งยังได้รู้จัก เข้าใจนักศึกษาจากการทำงานเป็นทีมทั้งรายกลุ่มและรายบุคคลมากขึ้น

-ผลต่อชุมชน/สถาบัน

องค์กร / ชุมชน ศูนย์พัฒนาเด็กฯ ได้มีการรวบรวมสถิติ ข้อมูลสุขภาพเด็ก และปัญหาสุขภาพเด็กอย่างเป็นระบบเพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการเรียนการสอน การวิจัย
และนำมาวิเคราะห์ เพื่อวางแผนการให้บริการแก่เด็กและผู้ปกครองที่มาใช้บริการในศูนย์ฯ ซึ่งใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการให้บริการที่มีคุณภาพ เพื่อนำสู่การ
ประเมินคุณภาพศูนย์ฯ จากหน่วยงานภายนอกต่างๆ เช่น ศูนย์เด็กเล็กน่ายู่ของกรมอนามัยได้รับการประเมินระดับดีมาก ศูนย์เด็กเล็กปลอดโรค ของกรมควบคุม
โรคติดต่อ ผ่านเกณฑ์ให้เป็น ศูนย์เด็กเล็กปลอดโรค และสถานรับเลี้ยงเด็กเอกชน ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของทรัพยากรมนุษย์ ได้รับการ
ประเมินให้เป็นสถานรับเลี้ยงเด็กเอกชน ระดับดีเยี่ยมของจังหวัดลำปาง และได้รับการพิจารณาจากให้เป็นศูนย์เด็กเล็กต้นแบบในการเป็นแหล่งศึกษาดูงานของสถานรับ
เลี้ยงเด็กเอกชนในจังหวัดลำปางและจากหน่วยงานภายนอกอื่นๆ อย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด

๘.ปัญหาอุปสรรคและแนวทางแก้ไข พบว่า เวลาในการนำเสนอที่กำหนดให้ กลุ่ม ๕- ๗ นาที นั้น ไม่เพียงพอกับเวลาที่จัดให้ จึงแก้ไขโดยการขยายเวลาเพิ่มอีก
ครึ่งชั่วโมง เพื่อเปิดโอกาสในการนำเสนอและอภิปรายอย่างทั่วถึง

ผู้สอน
(นางณิษกานต์ นาควิโรจน์)
วัน เดือน ปี ที่ ๘ พ.ย. ๕๖

ผู้รับผิดชอบวิชา
(นางณิษกานต์ นาควิโรจน์/นส.จิราพร พรหมแก้วงาม)
วัน เดือน ปี ๑๑ พ.ย. ๕๖

หัวหน้ากลุ่มวิชา
(นางศิริวรรณ ใบตระกูล)
วัน เดือน ปี ที่รับรอง ๑๑ พ.ย. ๕๖

วันที่มีผลบังคับใช้ วันที่ 30 พฤษภาคม 2556.

ตารางการวิเคราะห์หลักสูตรรายบท

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (F) = Formative, (S)= Summative	หน่วย น้ำหนัก	น้ำหนักคะแนนรายด้าน							
		พุทธพิสัย						จิต	ทักษะ
		รู้ (จำ)	เข้าใจ	นำไป ใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมิน ค่า	พิสัย	พิสัย
1.อธิบายความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ แนวคิดและหลักการ การพยาบาลแบบองค์รวมเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของบุคคลทุก ช่วงวัย ที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังได้	1	1 (F)	-	-	-	-	-	-	-
2.วิเคราะห์สาเหตุกลไกการเกิดปัญหาสุขภาพของบุคคลทุก ช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังได้	0.5	-	0.5 (F)	-	-	-	-	-	-
3.ประเมินภาวะสุขภาพและวิเคราะห์ความรุนแรงของปัญหา สุขภาพของบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติ ของระบบ ผิวหนังได้	0.5	-	0.5 (S)	-	-	-	-	-	-

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (F) = Formative, (S)= Summative	หน่วย น้ำหนัก	น้ำหนักคะแนนรายด้าน							
		พุทธิพิสัย						จิต พิสัย	ทักษะ พิสัย
		รู้ (จำ)	เข้าใจ	นำไป ใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมิน ค่า		
4. วางแผนการพยาบาลในการแก้ปัญหาสุขภาพของบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังทุกระยะด้วยความเอื้ออาทรและเลือกภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลบุคคลได้	1	-	-	1 (S)	-	-	-	-	-
5.สามารถวิเคราะห์ปัญหาและประยุกต์ใช้กระบวนการพยาบาลในการแก้ปัญหาสุขภาพกับสถานการณ์จำลองของบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังได้	2.5	-	-	1 (F)	0.5 (S)	-	-	-	1
6.มีทัศนคติที่ดีในการให้การพยาบาลบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังทุกระยะเป็นองค์รวมด้วยความเอื้ออาทร โดยคำนึงถึงสิทธิมนุษยชนและหลักจริยธรรมได้	0.5	-	-	-	-	-	-	0.5	-
รวม	6	1(F)	0.5(F) 0.5(S)	1(S) 1(F)	0.5(S)	-	-	0.5	1

แผนการประเมินผลการเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

วิชา การพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2556

บทที่ 4 การพยาบาลแบบองค์รวมในการแก้ไขปัญหาสุขภาพแก่บุคคลวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ ที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังทั้งในระยะเฉียบพลัน
วิกฤต เรื้อรัง ความตายและภาวะใกล้ตาย เรื่อง การพยาบาลแบบองค์รวมในการแก้ไขปัญหาสุขภาพแก่บุคคลวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ ที่มีความ
ผิดปกติของระบบผิวหนังทั้งในระยะเฉียบพลัน วิกฤต และเรื้อรัง

สรุปผลการเรียนรู้ระดับวิชา

①②③④⑤⑥

หน่วยการ เรียนรู้	วัตถุประสงค์	ขอบเขตวัตถุประสงค์						การประเมินผล		ร้อยละ
		1	2	3	4	5	6	ระหว่างเรียน	ประเมินผลสรุป	
4	1. อธิบายความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ แนวคิด และหลักการการพยาบาลแบบองค์รวมเกี่ยวกับ ปัญหาสุขภาพของบุคคลทุกช่วงวัย ที่มีความ ผิดปกติของระบบผิวหนังได้		2.1 2.2					แบบทดสอบ ร้อยละ 1		1
	2.วิเคราะห์สาเหตุกลไกการเกิดปัญหาสุขภาพ ของบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบ ผิวหนังได้		2.2 2.6					แบบทดสอบ ร้อยละ 0.5		0.5

หน่วยการเรียนรู้	วัตถุประสงค์	ขอบเขตวัตถุประสงค์						การประเมินผล		ร้อยละ
		1	2	3	4	5	6	ระหว่างเรียน	ประเมินผลสรุป	
	3.ประเมินภาวะสุขภาพและวิเคราะห์ความรุนแรงของปัญหาสุขภาพของบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติ ของระบบผิวหนังได้		2.2 2.3						แบบทดสอบ ร้อยละ 0.5	0.5
	4. วางแผนการพยาบาลในการแก้ปัญหาสุขภาพของบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังทุกระยะด้วยความเอื้ออาทร และเลือกภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลบุคคลได้		2.3 2.6						แบบทดสอบ ร้อยละ 1	1
	5.สามารถวิเคราะห์ปัญหาและประยุกต์ใช้กระบวนการพยาบาลในการแก้ปัญหาสุขภาพกับสถานการณ์จำลองของบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังได้		2.3	3.2 3.3 3.4				แบบทดสอบ ร้อยละ 1	แบบทดสอบ ร้อยละ 0.5	2.5

หน่วยการ เรียนรู้	วัตถุประสงค์	ขอบเขตวัตถุประสงค์						การประเมินผล		ร้อยละ
		1	2	3	4	5	6	ระหว่างเรียน	ประเมินผลสรุป	
	6.มีทัศนคติที่ดีในการให้การพยาบาลบุคคล ทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนัง ทุกระยะเป็นองค์รวมด้วยความเอื้ออาทรโดย คำนึงถึงสิทธิมนุษยชนและหลักจริยธรรมได้	1.1 1.3 1.4						แบบประเมิน จิตพิสัย 0.5		0.5
ภาระงาน/ผลงานรวบยอด		วัตถุประสงค์ครอบคลุมทุกหน่วยการเรียนรู้						แบบทดสอบ		4.5
								ปฏิบัติ		1
								จิตพิสัย		0.5
								รวม		6

ใบงาน

วิชาการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ 1 และ 2

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 รุ่นที่ 35 ห้อง B

วัตถุประสงค์ :

๑. เพื่อให้นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพของบุคคลวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ครอบคลุมทั้งในมิติการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน การดูแลรักษา และการฟื้นฟู สำหรับผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของในระบบทางเดินอาหาร / การขับถ่ายปัสสาวะ/ ผิวหนัง/ กระดูก ข้อและกล้ามเนื้อ ฮอร์โมน / ความผิดปกติของอวัยวะสืบพันธุ์ / ระบบภูมิคุ้มกัน / การเจริญเติบโตผิดปกติของเซลล์/ เลือดและ ส่วนประกอบของเลือด / ระบบสืบพันธุ์และเพศสัมพันธ์ และปัญหาที่เกิดจากโรคติดต่อและโรคเรื้อรัง มา เผยแพร่แก่ผู้ป่วย ประชาชนและผู้ที่เกี่ยวข้องได้

๒. เพื่อให้นักศึกษาสามารถติดตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงของประเทศและสังคมโลก กระแสการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจการเมือง การศึกษา วัฒนธรรมสภาพแวดล้อม ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพในระบบต่างๆ ได้

๓. เพื่อให้นักศึกษาสามารถแนะนำผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยเกี่ยวกับการเลือกทรัพยากร และเทคโนโลยี ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพสุขภาพของบุคคลวัยเด็กวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ที่มีปัญหาในระบบต่างๆ ได้

การมอบหมายงาน :

๑. ให้นักศึกษาแบ่งเป็น 11 กลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของบุคคล ทุกช่วงวัยในระบบต่างๆ ที่ได้รับมอบหมาย ในรูปแบบของการจัดทำแผ่นพับ บอร์ดความรู้ หรือกิจกรรมอื่น ฯลฯ เผยแพร่ให้แก่ประชาชนหรือผู้ที่สนใจ

๒. นำผลงานของทุกกลุ่มมารวมกันเพื่อจัดทำนิทรรศการตลาดนัดสุขภาพ พร้อมกับนำเสนอ ผลงาน กิจกรรมที่ ศาลาสมเด็จย่า ในวันที่ 12 ธันวาคม 2556 ตั้งแต่เวลา 08.30 น. เป็นต้นไป

การประเมินผล :

(รายกลุ่ม) ผลงาน / กิจกรรม ๕ % การนำเสนอ ๒ % กระบวนการกลุ่ม 1 %

(รายบุคคล) จิตพิสัย ๒ %

รวมเป็น ๑๐ % ซึ่งจะนำมาเป็นคะแนนของทั้งวิชาการพยาบาลบุคคลฯ 1 (๑๐%) และ ๒ (๑๐%)

อาจารย์ที่ปรึกษาประจำกลุ่ม

กลุ่มที่	ระบบ	อาจารย์ที่ปรึกษา	หมายเหตุ
1	ระบบทางเดินอาหาร	อ.คณินนิตย์ / อ.นงลักษณ์	
2	ระบบการขับถ่ายปัสสาวะ	อ.จิตตวีร์ / อ.ดร.วิภา	
3	ระบบปกคลุมร่างกาย	อ.ณิชากร / อ.ดร.ปิยธิดา	
4	ระบบกระดูก ข้อและกล้ามเนื้อ	อ.ชมพูนุท / อ.ฉวีวรรณ	
5	ระบบต่อมไร้ท่อ	อ.วนิดา	
6	ระบบอวัยวะรับสัมผัส	อ.พวงเพชร / อ.พัชรนันท์	
7	ระบบภูมิคุ้มกัน	อ.ศิริวรรณ	
8	การเจริญเติบโตผิดปกติ ของเซลล์	อ.วิลาวัลย์	
9	เลือดและส่วนประกอบของเลือด	อ.จิราพร (ป)	
10	ระบบสืบพันธุ์และเพศสัมพันธ์	อ.บุศรินทร์	
11	โรคติดต่อและโรคเขตร้อน	อ.จันทร์ธิดา	

อาจารย์ที่ปรึกษาประจำกลุ่ม ปี 2 / 35 B

กลุ่มที่	ระบบ	อาจารย์ที่ปรึกษา	หัวข้อเรื่อง
1	ระบบทางเดินอาหาร No.1-7	อ.นงลักษณ์ พรหมติงการ	ภาวะท้องผูก
2	ระบบการขับถ่ายปัสสาวะ No.8-14	อ.ดร.วิภา เอี่ยมล้ำอาจค์ จารามิลโล	ปัสสาวะเล็ดในผู้สูงอายุ
3	ระบบปกคลุมร่างกาย No.15-21	อ.ณิชากร นาควิโรจน์	โรคผิวหนังที่พบบ่อย
4	ระบบกระดูก ข้อและกล้ามเนื้อ No.22-28	อ.รท.หญิงฉวีวรรณ จิตต์สาคร	โรคกระดูกพรุน
5	ระบบต่อมไร้ท่อ No.29-35	อ.วนิดา อินทราชา	โรคเบาหวาน
6	ระบบอวัยวะรับสัมผัส No.36-42	อ.พวงเพชร / อ.พัชรนันท์	โรคทางหู คอ จมูก
7	ระบบภูมิคุ้มกัน No.43-49	อ.ศิริวรรณ ไบตระกูล	โรคภูมิแพ้ในวัยเด็ก
8	การเจริญเติบโตผิดปกติของเซลล์ No.50-56	อ.วิลาวัลย์ ต่อบัญญา	โรคมะเร็งที่พบบ่อย
9	เลือดและส่วนประกอบของเลือด No.57-62	อ.จิราพร เป็งราชรอง	โรคธาลัสซีเมีย
10	ระบบสืบพันธุ์และเพศสัมพันธ์ No.63-68	อ.บุศรินทร์ ผัดวัง	โรคทางระบบสืบพันธุ์
11	โรคติดต่อและโรคเขตร้อน No.69-74	อ.จันทร์วิลา ศรีกระจำง	โรคไข้หวัด

แบบประเมินผลงานการจัดนิทรรศการตลาดนัดวิชาการ / กระบวนการกลุ่ม (รายกลุ่ม)

ชั้นปี 2 / 35 ห้อง B กลุ่มที่ ระบบ

รายการการประเมิน	ระดับการประเมิน				หมายเหตุ
	(4) ดีมาก	(3) ดี	(2) พอใช้	(1) ควรปรับปรุง	
1. เนื้อหาสาระสำคัญของประเด็นในระบบต่างๆ ที่จะนำมาเผยแพร่ความรู้ / จัดนิทรรศการ มีความถูกต้องตามหลักวิชา (LO 2.1)					
2. สาระสำคัญในประเด็นที่สนใจของระบบที่นำมาเผยแพร่ความรู้ / จัดนิทรรศการ สะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยในด้านต่างๆ ที่มีผลต่อภาวะสุขภาพ (LO 2.2)					
3. การจัดนิทรรศการ / การเผยแพร่ความรู้ มีความเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์โลกในด้านต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพในระบบนั้นๆ อย่างองค์รวม (LO 2.6)					
4. มีการสืบค้นและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับเนื้อหาสาระในประเด็นที่สนใจจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีความทันสมัย (LO3.2)					
5. เนื้อหาสาระที่นำเสนอ สามารถนำไปใช้หรือนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติในการดูแลสุขภาพและแก้ไขปัญหาสุขภาพได้อย่างเป็นรูปธรรม (LO 3.3)					
6. มีการเรียบเรียง และจัดระบบ เนื้อหาสาระ ในการนำเสนออย่างเหมาะสม (LO3.4)					
7. การทำงานเป็นทีมในภาพรวมของกลุ่ม (LO1.3)					
รวมทั้งหมด (เต็ม 28 คะแนน)					

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

()

-----/-----/-----

การจัดนิทรรศการตลาดนัดวิชาการ ชั้นปี 2 / 35 ห้อง B กลุ่มที่ ระบบ

แบบประเมินผลการนำเสนอผลงาน นิทรรศการ (รายกลุ่ม) 2 %

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				หมายเหตุ
	(4) ดีมาก	(3) ดี	(2) พอใช้	(1) ควรปรับปรุง	
1.การพูดในการนำเสนอผลงาน (oral presentation) ได้น่าสนใจ					
2. การให้ข้อมูล /การตอบคำถามถูกต้องตามหลักวิชาการ					
3. บุคลิกภาพ การพูดและ ความมั่นใจของผู้นำเสนอ					
4.การนำเสนอเนื้อหาสาระทางบอร์ดนิตรรศการ/แผ่นพับ ฯลฯ ได้อย่างน่าสนใจ					
5. ความสวยงามของการจัดบอร์ดนิตรรศการ/แผ่นพับ ฯลฯ					
6.ความคิดสร้างสรรค์ในการนำเสนอผลงาน					
รวมทั้งสิ้น (เต็ม 20 คะแนน)					

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

()

-----/-----/-----



ภาวะท้องผูก (Constipation)



ท้องผูก เป็นอาการ ไม่ใช่โรค ได้แก่ อาการ ไม่ถ่าย อุจจาระตามปกติ โดยคำนึงตามทางการแพทย์ ท้องผูกหมายถึง ความผิดปกติทั้ง จำนวนครั้งของการถ่ายอุจจาระ ซึ่ง ต้องน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ลักษณะของอุจจาระต้องแห้ง แข็ง การขับถ่ายต้องใช้แรงเบ่ง หรือใช้มือช่วยล้วง และภายหลังอุจจาระแล้วยังมีความรู้สึก ว่า อุจจาระไม่สุดท้องผูก เป็นอาการพบบ่อยมาก ประมาณ 15% ของประชากรทั้งโลก พบได้ในทุกอายุ พบได้บ่อยในเด็ก (จากกลั่นเนื้อเพื่อการขับถ่าย ในเด็กยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่)วัยรุ่น รวมทั้งผู้สูงอายุยังขาด การเคลื่อนไหว และมักมีโรคประจำตัวที่ส่งผลถึงการทำงาน ของกล้ามเนื้อเพื่อการขับถ่าย และผู้หญิงพบได้บ่อยกว่าผู้ชาย ซึ่งอาจเป็นผลจากฮอร์โมนเพศที่แตกต่างกัน



ท้องผูกในเด็ก

การที่เด็กเกิดอาการท้องผูกนั้น มีสาเหตุส่วนใหญ่ขึ้นกับอายุและอาหารที่เด็กรับประทานเข้าไป ส่วนน้อยที่จะเกิดจากภาวะผิดปกติแต่กำเนิด

- เด็กที่กินนมแม่ มักจะไม่มีปัญหาเรื่องท้องผูก เนื่องจากใน นมแม่จะมีคุณสมบัติเฉพาะตัวที่ทำให้เด็กทารกถ่ายง่าย อุจจาระนิ่มท้องไม่ผูก
- เด็กที่กินนมผสม อาจจะท้องผูกจากนมผสมที่กินเข้าไป ต้องลองเปลี่ยนยี่ห้อนมที่กิน

- เด็กที่กินอาหารเสริม หากอาหารเสริมที่ให้มียากอาหารน้อย ก็อาจทำให้ท้องผูกได้คุณอาจจะเพิ่มส่วนผสมของผักหรือ ผลไม้ให้มากขึ้น

วิธีแก้ไขและป้องกันภาวะท้องผูกในเด็ก

1. ส่งเสริมให้ผู้ปกครองให้เด็กกินนมแม่ ตั้งแต่เกิด
2. ดื่มน้ำมากๆอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้วต่อวัน
3. ส่งเสริมให้ออกกำลังกาย เช่น การเดินเล่น วิ่ง ให้เหมาะสมกับวัย

ท้องผูกในวัยรุ่น

วัยรุ่นในปัจจุบันมีค่านิยมในการรับประทานอาหารจำพวก Fast food ไม่ชอบทานพวกผัก ผลไม้ ดื่มน้ำน้อย และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดีคือการนอนดึกตื่นสาย ไม่ชอบออกกำลังกาย



วิธีแก้ไขและป้องกันภาวะท้องผูก

1. ส่งเสริมให้รับประทานอาหารจำพวก ผักและผลไม้มากขึ้นอย่างน้อย 5 กำมือต่อวัน
2. ดื่มน้ำมากๆอย่างน้อยวันละ 10-12 แก้วต่อวัน
3. หมั่นออกกำลังกายประมาณ 30-60 นาที อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
4. หากรู้สึกปวดอุจจาระให้เข้าห้องน้ำทันที อย่ากลั้นไว้เพราะ ยิ่งรอนานยิ่งเพิ่มอาการท้องผูกอีก

ท้องผูกในวัยผู้ใหญ่

วัยนี้อยู่ในช่วงวัยทำงาน ทำให้ ไม่ว่าจะอาชีพใด ปัญหาเรื่องท้องผูกก็พบเจอได้บ่อยๆ เกิดจากการ รับประทานอาหารจานเดียว ซึ่งมีสารอาหาร ไม่ครบ 5 หมู่ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นอีกคือความเครียดทั้งจากการทำงาน ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม

วิธีแก้ปัญหาและการป้องกันภาวะท้องผูก

1. ส่งเสริมให้รับประทานอาหาร ผัก ผลไม้ และสารอาหารครบห้าหมู่
2. หมั่นออกกำลังกาย ควรลุกขึ้นเดินไปนั้นไปนี้บ้าง ให้ลำไส้ ได้มีการเคลื่อนไหวบ้าง
3. งดดื่มน้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
4. ดื่มน้ำมากๆอย่างน้อยวันละ 10-12 แก้วต่อวัน

ท้องผูกในวัยผู้สูงอายุ

เป็นปัญหาที่พบบ่อย ในผู้สูงอายุ เพราะมักจะ รับประทานอาหารที่เคี้ยวง่าย ซึ่งส่วนใหญ่อาหารกลุ่มนี้มักไม่ค่อยมีกากใย ดื่มน้ำน้อยลง การเคลื่อนไหวของลำไส้เล็ก และ ลำไส้ใหญ่ค่อยๆลดลง รวมถึงไม่ค่อยออกกำลังกาย ทำให้ลำไส้ไม่ค่อยบีบตัว

วิธีแก้ปัญหาและการป้องกันภาวะท้องผูก

1. ดื่มน้ำมากๆอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้วต่อวัน
2. ส่งเสริมการรับประทานอาหาร ผัก ผลไม้ มากๆ
3. ฝึกเข้าห้องน้ำ ขับถ่ายทุกเช้าให้เป็นกิจวัตร
4. ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที เช่น การเดิน



ดูอะไรดีนะ



ดูอะไรดีนะ

บรรณานุกรม

แพทย์หญิง ประยอม บุพศิริ (ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์). การกลืนปัสสาวะไม่อยู่ในสตรี. ค้นเมื่อ 28 พฤศจิกายน 2556, จาก <http://haamor.com/th>

จัดทำโดย

กลุ่มที่ 2 (เลขที่ 7 - 14) ห้อง B รุ่น 35

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

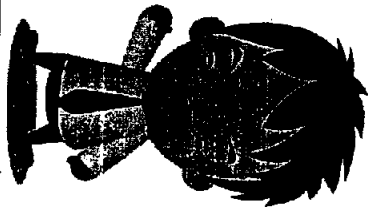
บรรณานุกรม

แพทย์หญิง ประยอม บุพศิริ (ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์). การกลืนปัสสาวะไม่อยู่ในสตรี. ค้นเมื่อ 28 พฤศจิกายน 2556, จาก <http://haamor.com/th>

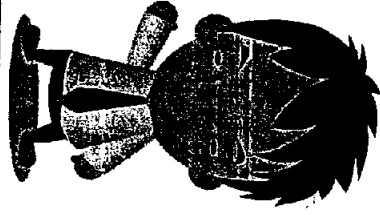
จัดทำโดย

กลุ่มที่ 2 (เลขที่ 7 - 14) ห้อง B รุ่น 35

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง



ดูอะไรดีนะ



ดูอะไรดีนะ

การตรวจร่างกาย

ในเพศชายจะต้องตรวจทางทวารหนักเพื่อตรวจสอบถึง
กลไกหูรูด ตรวจต่อมลูกหมากว่าโตผิดปกติ มีลักษณะของ
ก้อนมะเร็งหรือไม่ เพราะการมีภาวะต่อมลูกหมากโตนั้นส่งผลให้
เกิดปัสสาวะเล็ดได้

การตรวจร่างกาย

ในเพศชายจะต้องตรวจทางทวารหนักเพื่อตรวจสอบถึง
กลไกหูรูด ตรวจต่อมลูกหมากว่าโตผิดปกติ มีลักษณะของ
ก้อนมะเร็งหรือไม่ เพราะการมีภาวะต่อมลูกหมากโตนั้นส่งผลให้
เกิดปัสสาวะเล็ดได้

การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานในบุรุษทำอย่างไร

- นอนหงายตึงชันเข่า
- เกร็งกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน 5-10 วินาที
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน 3 วินาที
- ทำวันละ 10-15 ครั้ง

เมื่อทำได้คล่องสามารถทำได้ทุกเวลาทุกสถานที่ ขณะยืน ขณะนั่ง
ข้อสำคัญขณะที่เกร็งกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานต้องไม่เกร็งกล้ามเนื้ออื่นเพราะ

การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานในบุรุษทำอย่างไร

- นอนหงายตึงชันเข่า
- เกร็งกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน 5-10 วินาที
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน 3 วินาที
- ทำวันละ 10-15 ครั้ง

เมื่อทำได้คล่องสามารถทำได้ทุกเวลาทุกสถานที่ ขณะยืน ขณะนั่ง
ข้อสำคัญขณะที่เกร็งกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานต้องไม่เกร็งกล้ามเนื้ออื่นเพราะ

การป้องกันโรคภูมิแพ้ในเด็กที่มีความเสี่ยง

1. รับประทานนมมารดาอย่างเดียว ในช่วง 6 เดือนแรก โดยมารดาไม่จำเป็นต้องงดรับประทานนมวัว หลีกเลี่ยงการให้

- อาหารเสริมใดๆ ในช่วง 6 เดือนแรก
- ไข่แดงในช่วง 2 ปีแรก
- อาหารทะเลในช่วง 3 ปีแรก



2. มารดาไม่ควรรับประทานนมวัวมากเกินไปกว่าปกติในช่วงระหว่างการตั้งครรภ์ (โดยเฉพาะช่วงหลังของการตั้งครรภ์) หรือช่วงให้นมเด็ก ถ้าไม่สามารถให้นมมารดาได้ ให้นมสูตรสำหรับเด็กแพ้นมวัวทดแทน



ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับโรคเหา

โรคเหาที่หนังศีรษะ (Pediculosis capitis) ในเด็กวัยเรียน เกิดจากเชื้อ "Pediculus humanus"

ภูมิปัญญารักษาโรคเหา :

ขนานที่ 1 นำน้ำส้มสายชูแท้ 1 ถ้วย เอามา

สระผม แล้วเอาหัวบีบๆ สางเอาตัวและไข่เหาออก

ขนานที่ 2 นำผลมะกรูดไปเผาไฟหรือย่างไฟให้สุก ทิ้งไว้ให้เย็น เอามาล้างหัวให้เย็นๆ ผ่าครึ่งบีบน้ำลงบนหัวให้ทั่ว ใช้หัวบีบๆ สางเส้นจะมีไข่เหาติดออกมา ทำสัปดาห์ละครั้ง

ขนานที่ 3 นำใบน้อยหน่า 5-8 ใบ โขลกให้ละเอียด ผสมน้ำและทาหมให้ทั่ว เอาผ้าคลุมไว้สักครึ่งชั่วโมง ถังน้ำออก แล้วสระผมด้วยแชมพูอีกครั้ง แล้วใช้หัวบีบๆ สางเอาตัวและไข่เหาออก

ขนานที่ 4 เอาใบสะเดาแก่ๆ สัก 2-3 กำมือ โขลกให้ละเอียด ผสมน้ำพอเหลว ทาหมให้ทั่วปล่อยไว้แห้ง แล้วสระผมด้วยแชมพู

ขนานที่ 5 เอาลูกขาวขมสัก 1 กิโลกรัม เอาน้ำในลูกขาวขมทาหมให้ทั่ว ทิ้งไว้สัก 2-3 นาที

ขนานที่ 6 ใช้ผลมะตูมสุกมาผ่า เอาขางมะตูมมาทาหม แล้วหวีให้ทั่ว ปล่อยไว้ให้แห้ง เหาจะตายหมด แล้วล้างน้ำ จากนั้นจึงหวีออก



ที่มา

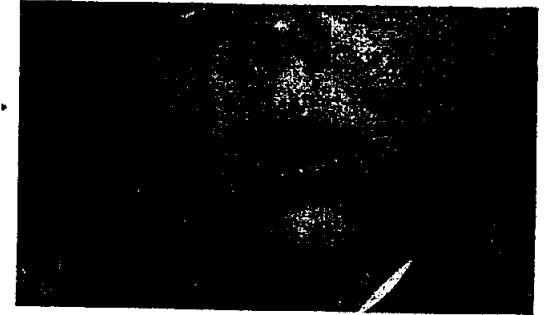
แพ้นมวัว <http://www.phyathai.com/medicalarticle/detail/113/2016h>

มือเท้าปาก http://www.vichaijai.com/article_detail.php?no_ar=48&Up3PRydwg_o

โรคเหา <http://tinyzone.tv/HealthDetail.aspx?cpostid=520> (ออนไลน์).สืบค้นเมื่อ

วันที่ 3 ธันวาคม 2556

โรคผิวหนังที่พบบ่อยในเด็ก



จัดทำโดย

กลุ่มที่ 3 เลขที่ 15 - 21 ห้อง B รุ่น 35
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

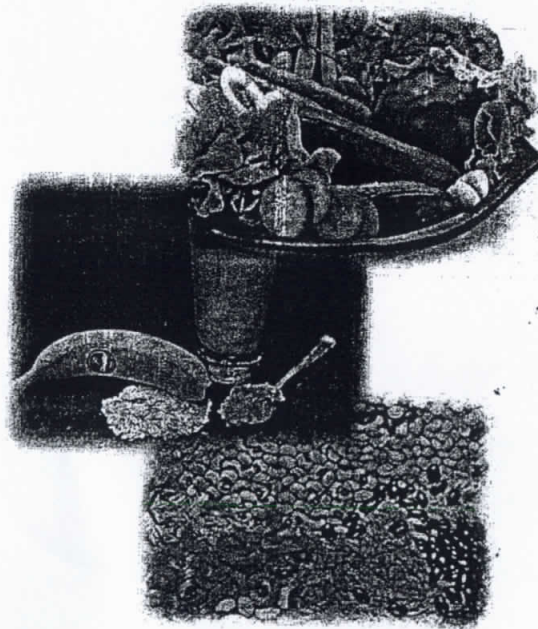
การหลีกเลี่ยงหรืองดบริโภคสิ่งที่เสี่ยงต่อ การเกิดโรคกระดูกพรุน

1. การหลีกเลี่ยงหรืองดบริโภคอาหารที่มีโปรตีน
จากเนื้อสัตว์จำนวนมาก
2. การหลีกเลี่ยงหรืองดบริโภคอาหารรสเค็มจัด
3. การหลีกเลี่ยงหรืองดบริโภคเครื่องดื่มที่มี
ส่วนผสมของคาเฟอีน
4. การหลีกเลี่ยงหรืองดบริโภคน้ำอัดลม
5. การหลีกเลี่ยงหรืองดบริโภคสุรา และการสูบบุหรี่ 
6. การหลีกเลี่ยงหรืองดบริโภคยาบางชนิด



อาหารที่สามารถป้องกันโรคกระดูกพรุน

1. การกินอาหารที่มีสารอาหารซึ่ง
ประกอบด้วยธาตุแคลเซียม แมกนีเซียม
และวิตามิน
2. การกินอาหารที่มีวิตามินดีให้เพียงพอ
ได้แก่ นม น้ำมันตับปลา ตับและไข่แดง
3. กินอาหารที่มีแมกนีเซียม ได้แก่ ถั่วที่เป็น
ฝัก ผลไม้เปลือกแข็ง ธัญพืชที่ไม่ได้ขัดสี ผัก
ใบเขียว ปลา เนื้อสัตว์ นมและกล้วย
4. การกินอาหารที่มีวิตามิน ได้แก่ ไข่แดง ตับ
เนย ปลาทะเล ที่มีไขมันสูง เช่น ปลาทูน่า
และปลาคาติน



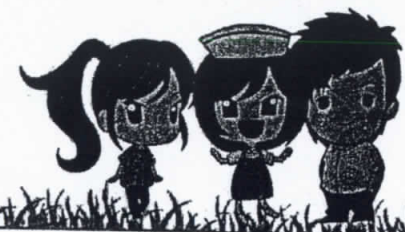
รู้เท่าทัน ป้องกันได้

นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต กลุ่มที่ 4 ห้อง B

ชั้นปี 2 รุ่น 35

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

กระทรวงสาธารณสุข



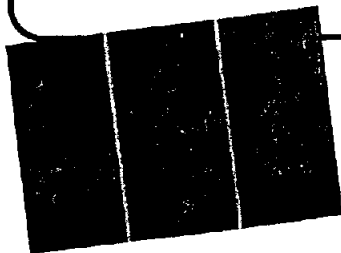
ปัญหาแทรกซ้อนตามมาหลังการเจาะหูที่พบบ่อย
คือ การติดเชื้อ สาเหตุก็คือ ไม่สะอาดพอระหว่างการเจาะ

1. อาจจะเป็นเพราะไม่ได้ใช้ยาฆ่าเชื้อทาบริเวณใบหู เช่น ใช้ alcohol เช็ดให้สะอาดก่อน
2. ต่างหูก็ต้องแช่ยาฆ่าเชื้อหรือผ่านการฆ่าเชื้อก่อน
3. มีคนที่ทำก็ต้องปราศจากเชื้อ ที่ดีที่สุดก็คือ สวมถุงมือที่ล้างหรือฆ่าเชื้อแล้ว

สาเหตุอีกประการหนึ่งคือ ร่างกายไม่ยอมรับชนิดของต่างหูนั้น เพราะต่างหูก็เหมือนของแปลกปลอมที่ฝังอยู่ที่ติ่งหูนั่นเอง

ข้อเตือนใจสำหรับท่านที่ต้องการจะไปเจาะหู

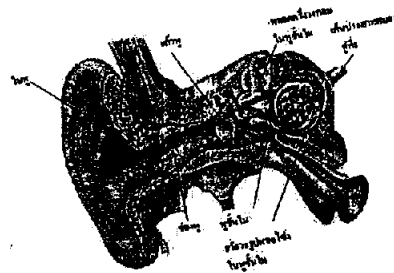
ก่อนจะตัดสินใจเจาะหูที่ไหน ขอให้ศึกษาก่อนว่าเขาทำความสะอาดเพียงใด เสี่ยงต่อการติดเชื้อหรือไม่ ถ้าไม่แน่ใจไปปรึกษาแพทย์ตามโรงพยาบาลต่างๆ ได้
ศัลยแพทย์จะระวังเรื่องความสะอาดเป็นอันดับ



เกร็ดความรู้

เคล็ดลับการดูแลหูอย่างคนมีสุขภาพดี

1. ใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ เช็ดทำความสะอาดบริเวณใบหูและรูหูเท่าที่นิ้วจะเช็ดเข้าไปได้
2. ไม่จำเป็นต้องปั่นหรือแคะขี้หูเพราะโดยธรรมชาติขี้หูมีจำนวนมากจะเคลื่อนตัวหรือร่วงออกมาเอง แต่หากต้องการทำความสะอาดอาจใช้สำลีพันปลายไม้เช็ดเพียงหูชั้นนอกเท่านั้น และไม่ควรเช็ดเข้าไปลึกเกินครึ่งเซนติเมตร
3. ไม่ควรใช้ของมีคมหรือของแข็งจ้ำพวกที่แคะหู หรือกับเล็บขูดแคะหูหรือเขี่ยรูหู เพราะอาจเป็นอันตรายต่อเยื่อแก้วหู
4. ระวังอย่าให้หูถูกกระแทกอย่างรุนแรงเพราะอาจทำให้เยื่อแก้วหูฉีกขาดได้



อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง (ห้ามกิน)

กูกี้

เนย

เค้ก

ช็อกโกแลตนม

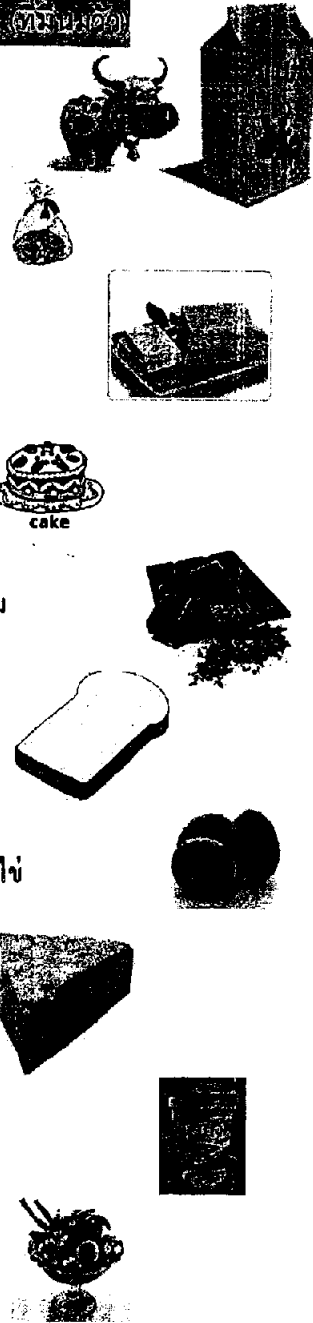
ขนมปัง

อาหารทะเล/ไข่

ชีส

โยเกิร์ต

ไอศกรีม



อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง (ห้ามกิน)



1. งดรับประทานนมวัว/ผลิตภัณฑ์จากนมวัว

2. มารดางดรับประทานนมวัวขณะให้นมบุตร

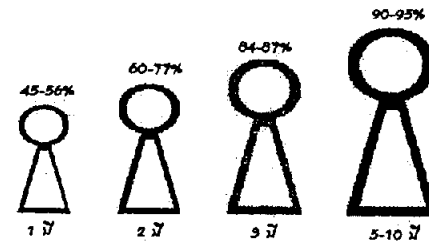


3. ให้ดื่มนมสูตรพิเศษแทนนมวัว(สูตรเฮเอ(HA))

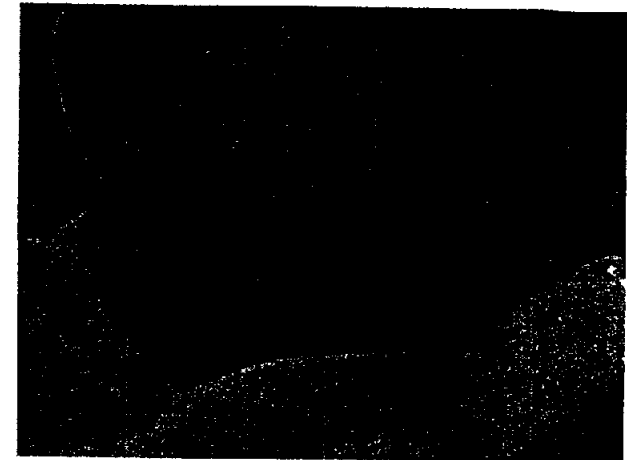
4. เลี่ยงจากการดื่มนมวัวเป็นนมถั่วเหลือง หรือนมแพะแทน แต่จะใช้ได้สำหรับคนที่ไม่แพ้เท่านั้น เพราะเด็กที่แพ้นมวัวจะมีโอกาสแพ้นมเหล่านี้ 15-45 % กินได้แต่ต้องสังเกตอาการ

5. วิธีที่หลีกเลี่ยงการแพ้ได้มากที่สุดคือ นมแม่

เด็กแพ้นมวัว มีโอกาสหายได้...



โรคภูมิแพ้ นมวัว



ป้องกันมะเร็ง

1. มะเร็งเต้านม

สารไลโคปีน (Lycopene) ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอดและมะเร็งกระเพาะอาหาร

- กรดคลอโรจีนิก ในมะเขือเทศสดที่เพิ่งเก็บจากต้น ช่วยป้องกันมะเร็งโดยการดูดซึมสารพิษในร่างกายที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อม เช่น ไนโตรซามีนในควันบุหรี่

2. น้ำ

การดื่มน้ำประปาหรือน้ำก๊อกก่อนดื่ม สามารถป้องกันสารเคมีต่างๆที่เจือปนในน้ำ ซึ่งมีผลต่อฮอร์โมนควรเก็บน้ำไว้ในภาชนะแตนเลสหรือแก้วจะหลีกเลี่ยงสารเคมีได้ดีกว่าการเก็บในภาชนะประเภทพลาสติก

3. การควบคุมน้ำหนัก

การลดน้ำหนักมีผลต่อฮอร์โมนเพศหญิง ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก มะเร็งรังไข่

4. การบริโภคคาเฟอีนหรือกาแฟ

ช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งสมอง

5. การแต่งกาย การแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีฟ้าละติแดง สามารถป้องกันรังสี UV จากดวงอาทิตย์ได้ดีกว่าสีขาวและสีเหลือง

6. ผักและผลไม้สีเขียว

ในสีเขียวหรือคลอโรฟิลล์มีแมกนีเซียม ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

7. ผักขมสุก

ผักขมสุก ½ ถ้วยให้แมกนีเซียมถึง 75 mg. หรือ 20% ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

8. การดื่มนม

อาจช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

9. แอปเปิ้ล

มีสารเพกทินที่เป็นประโยชน์ต่อลำไส้ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้

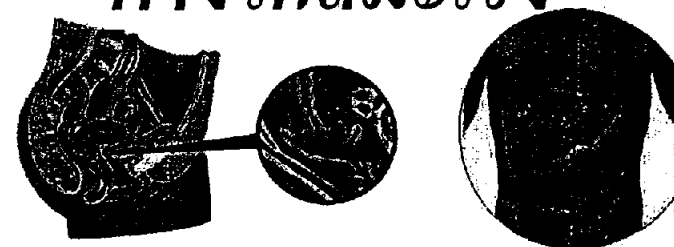
10. ถั่วเหลือง

มีสารไอโซฟลาโวนช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งเต้านม



ป้องกันไว้...

ห่างไกลมะเร็ง



จัดทำโดย

นางสาวรณกาญจน์	เมืองสุวรรณ	เลขที่ 50
นายวิทย์	กิตติวรพันธ์	เลขที่ 51
นางสาววิลาสิณี	ไชยวัฒนานนท์	เลขที่ 52
นางสาวศิริวรรณ	ไชยเวช	เลขที่ 53
นางสาวศิลาวรรณ	จิตร	เลขที่ 54
นางสาวศิริการ	วงศ์แก้ว	เลขที่ 55
นางสาวศุภธิดา	ปัญญาไว	เลขที่ 56

ชั้นปีที่ 2 ห้อง B

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556

การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุดคือการไม่มีเพศสัมพันธ์ หากยังมีเพศสัมพันธ์ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นอันดับแรก

1. ใส่ถุงยางอนามัย หากจะมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่น่าไว้วางใจหรือไม่แน่ใจว่ามีเชื้อหรือไม่
2. รักษาความสะอาดของร่างกายและอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ
3. ไม่เปลี่ยนคู่นอน ให้มีสามี หรือภรรยาคนเดียว
4. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย เนื่องจากมีสถิติว่า ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อยจะมีโอกาสติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สูง
5. ตรวจโรคเป็นประจำทุกปี เพื่อหาเชื้อโรค แม้จะไม่มีอาการใด ๆ โดยเฉพาะผู้ที่กำลังจะแต่งงาน
6. เรียนรู้ ศึกษาอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
7. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน เพราะจะทำให้เกิด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้ง่าย
8. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก หากจำเป็นให้สวมถุงยางอนามัย
9. ไม่ควรสวนล้างช่องคลอด เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้ง่าย



วิธีปฏิบัติตัวของผู้ที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. ต้องรักษาอย่างรวดเร็ว เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรค
2. แจ้งคู่นอนให้ทราบว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพื่อจะได้ป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่ไปสู่คนอื่น
3. รักษาอาการและปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
4. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง เพื่อป้องกันไม่ให้อาการอักเสบลุกลาม
5. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของมีนเมาทุกชนิด
6. ไม่ควรซื้อยามารักษาเอง ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อให้ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง



ชื่อสมาชิก

- นางสาวสุนารี ศิริสิริกุล เลขที่ 63
นางสาวสุนิศา สุธรรมปวง เลขที่ 64
นางสาวสุนิศา นันทาวงศ์ เลขที่ 65
นางสาวสุปรียา เจริญรัตน์ เลขที่ 66
นางสาวสุภาภานต์ บุนนาค เลขที่ 67

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ห้องB

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง



การดูแลสตรี ที่คุณควรรู้

