

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 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง (วิทยาเขตลำปาง) ผู้สอน อาจารย์ณิชนันต์ นาควิโรจน์

สิ่งที่ต้องปรับปรุง	ข้อเสนอแนะ

ผู้รับผิดชอบวิชา.....  
*(Signature)*

(นางณิชนันต์ นาควิโรจน์ / นางสาวจิราพร พรหมแก้วงาม)

วันที่..... ๓๐ ต.ค. ๕๖

หัวหน้ากลุ่มวิชา.....  
*(Signature)*

(นางศิริวรรณ ไบตระกูล)

วันที่..... ๑๐ 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.ณิชากรนต์ 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

10



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	ขั้นนำ (30 นาที) ๑. ครูนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการ มอบหมายให้นักศึกษาทบทวน ความรู้เดิมเกี่ยวกับระบบผิวหนัง และหน้าที่ของผิวหนังและแจก เอกสารประกอบการบรรยาย และใบงานกรณีศึกษาให้อ่าน ล่วงหน้า ก่อนเข้าชั้นเรียน ๒. ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับ กายวิภาคระบบผิวหนังทุกช่วงวัย โดยการซักถาม และเชื่อมโยงเข้า สู่บทเรียน 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
		<p>เซลล์ผิวหนังเจริญช้าลง อัตราการสร้างเซลล์ผิวหนังใหม่ขึ้นทดแทนเซลล์เดิมลดลงถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ทำให้เมื่อเกิดผลจะหายช้า น้ำและไขมันใต้ผิวหนังตลอดจนการไหลเวียนของเลือดใต้ผิวหนังลดลงทำให้ผิวหนังเหี่ยวแห้ง และมีโอกาสเกิดแผลกดทับได้ง่าย</p> <p>- หลักการการพยาบาลแบบองค์รวมเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนัง จะเน้น การ ป้องกัน สุข ภาพ และภาวะแทรกซ้อน โดยเน้นการดูแลความสะอาดร่างกาย ดูแลความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้า และสิ่งแวดล้อมให้สะอาด เน้นให้ความสำคัญของการป้องกันการเกิดโรค แต่หากเจ็บป่วยโรคผิวหนัง จะให้ความสำคัญเกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อน ที่จะมีผลกระทบต่อระบบอื่นๆ หรือเพิ่มระดับความรุนแรงของผิวหนังมากขึ้น</p>	<p>ชั้นสอน ( ๒ ชั่วโมง )</p> <p>๑.บรรยายแบบมีส่วนร่วมตามเนื้อหา พร้อม สื่อ power point โดยนำองค์ความรู้ ทั้งจากตำรา หนังสือ จากการบริการวิชาการ ในศูนย์พัฒนาเด็กวัยก่อนเรียน และงานวิจัยต่างๆ ซึ่งในเนื้อหา บทนี้ผู้สอนได้บูรณาการจาก ข้อมูลงานบริการสุขภาพในศูนย์ เด็กๆ เกี่ยวกับสถิติการเจ็บป่วย ด้วยโรคระบบผิวหนังในเด็กก่อนวัยเรียน ได้แก่ โรคผิวหนังอักเสบ เช่น แพนมิว ผื่นผ้าอ้อม โรคติดเชื้อผิวหนัง ทั้งที่มีวัคซีน และไม่มีวัคซีน เช่น โรคสำไส้โรค อีสุกอีใส โรคหัด และโรคมือเท้าปาก ซึ่งเป็นโรคที่พบอุบัติการณ์ การ เกิด ที่ส่ง ผล ต่อ การแพร่กระจายเชื้อได้เร็ว จนบางปี</p>		

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
	<p>๒. วิเคราะห์สาเหตุกลไกการเกิดปัญหาสุขภาพของบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังได้ (LO ๒.๒, ๒.๖)</p>	<p>๒. กลไกการเกิดปัญหาสุขภาพของบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนัง สามารถจำแนกเป็นประเภทต่างๆ ได้แก่ โรคผิวหนังแพ้ ระคายเคือง โรคผิวหนังติดเชื้อ (แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา) โรคผิวหนังจากปรสิต</p> <p>๑. โรคผิวหนังอักเสบ แบ่งลักษณะของผื่นเป็น ๓ ระยะ ดังนี้</p> <p>๑. ระยะเฉียบพลัน (Acute eczema) มีการอักเสบของผิวหนัง ผิวหนังจะบวมแดง มักมีอาการคันร่วมด้วย</p> <p>๒. ระยะเป็นๆ หายๆ (Subacute eczema) ผื่นเริ่มแห้งลอกเป็นขุย (scale) หรือ ต ก ส ะ ก ี ด (crusting) มีอาการคันมากขึ้น</p> <p>๓. ระยะเรื้อรัง (Chronic eczema) เกิดจากการอักเสบเรื้อรังของผิวหนัง มีอาการคันมากที่สุด</p>	<p>ต้องมีการปิดคุนยู่ตามแนวปฏิบัติ เพื่อควบคุมและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อของโรค</p> <p>๒.ครูบรรยายแบบมีส่วนร่วมโดยใช้ Power point ในหัวข้อ</p> <p>๒.๑ ความผิดปกติ และกลไกการเกิดความผิดปกติของระบบผิวหนังประเภทต่างๆ</p> <p>ได้แก่ โรคผิวหนังแพ้ ระคายเคือง โรคผิวหนังติดเชื้อ (แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา) โรคผิวหนังจากปรสิต</p> <p>๒.๒ การประเมิน และวิเคราะห์ความรุนแรงของปัญหาสุขภาพของเด็กและวัยรุ่นที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนัง</p> <p>๒.๓ โรคทางระบบผิวหนังที่พบบ่อยทุกกลุ่มวัย</p>	<p>-เอกสารประกอบ เรื่องการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับความผิดปกติระบบผิวหนัง</p> <p>- สื่อนำเสนอการสอน ด้วย Power point การพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับความผิดปกติระบบผิวหนัง</p> <p>-ใบงานกรณีศึกษา</p>	



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

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
		<p>๒.๑ ผื่นอักเสบจากการสัมผัส (contact dermatitis) เกิดจากการสัมผัสสารเคมีหรือสิ่งของต่างๆ รอบตัว เกิดเฉพาะที่สัมผัส เช่น ผื่นผ้าอ้อมในเด็กทารก (Diaper dermatitis)</p> <p>๒.๒ ผื่นแพ้อักเสบ (Allergic dermatitis) เกิดเฉพาะคนที่แพ้สารเคมีเฉพาะอย่าง ทำให้เกิดการบวมแดง ตุ่มน้ำใส ของผิวหนังและมีอาการคันมาก</p> <p>๒.๓ ผื่นลมพิษ (Urticaria) เกิดจากการที่หลอดเลือดของผิวหนัง และเยื่อบุขยายตัวอย่างมาก ทำให้มีการไหลของน้ำไปสะสมในชั้นหนังแท้ เกิดผื่นบวมขึ้นที่ผิวหนัง เมื่อสิ้นสุดปฏิกิริยารอยโรคจะยุบหายไปเอง</p> <p>พยาธิสภาพ : ร่างกายได้รับแอนติเจนจากสิ่งที่มีแพ้เข้าไปในร่างกายแอนติเจนจับกับ IgE เข้าไปกระตุ้น mast cell หลั่ง mediator ต่างๆ ทำให้เกิดการ</p>	<p>ควบคุมโรคมือ เท้า ปาก ในศูนย์เด็กเล็ก จังหวัดลำปาง นำมาสู่การจัดการเรียน การสอน เรื่องการพยาบาลแบบองค์รวมแก่บุคคลวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังจากการติดเชื้อ โดยนำผลการศึกษานวปฏิบัติกรป้องกันและการควบคุมโรคมือ เท้า ปาก ในศูนย์เด็กเล็ก จากหลักฐานเชิงประจักษ์ ซึ่งได้แนวปฏิบัติแบ่งเป็น ๓ หมวด ๑๘ ประเด็นมาใช้เป็นแนวปฏิบัติในปฏิบัติการป้องกันและการควบคุมโรคมือ เท้า ปาก ในศูนย์เด็กเล็กต่างๆ รวมทั้งของศูนย์พัฒนาเด็กวัยก่อนเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง</p>		

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

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
		<p>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 ภายหลังจากได้รับเชื้อ ๑-๑๒ วัน ในการติดเชื้อ เฮอร์ปีซิมเพลกซ์ครั้งแรกอาจจะมีอาการอยู่นาน ๒-๓ สัปดาห์ แต่อาการปวดจะเป็นนาน ๑-๒ สัปดาห์</p> <p>-โรคงูสวัด (Herpes zoster) เกิดจากเชื้อไวรัส ชื่อ varicella - zoster virus อาการ ระยะแรกจะรู้สึกปวดแสบปวดร้อน หรือคันบริเวณที่ร่วมเพศด้วย ผู้ป่วยอาจจะมีไข้ได้ บางคนปวดจนทรมาณมากนอนไม่หลับ ต่อมา ๑-๒ วัน จะเห็นมีกลุ่มของตุ่มน้ำใสบนพื้นผิวหนัง</p>	<p>- เริม (herpes simplex infection)</p> <p>- โรคงูสวัด (Zoster infection)</p> <p>- โรคมือ เท้า ปาก เปื่อย (Hand foot mouth)</p> <p>มอบหมายให้นักศึกษา สืบค้นความรู้ด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและทันสมัย วิเคราะห์และทำกรณีศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มโรคระบบผิวหนัง สรุปกลไกการเกิดโรคเป็นผังความคิดรวบยอด พร้อมทั้งวางแผนการให้การพยาบาล โดยใช้กระบวนการพยาบาล ซึ่งใช้เวลาในการเรียนการสอนจำนวน ๓๐ นาที</p>		

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
		<p>- โรคอีสุกอีใส เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดเดียวกับที่ทำให้เกิดงูสวัด (VARICELLA – ZOSTER) ติดต่อกันได้ด้วยการไอ จาม หรือหายใจรดกัน หรือโดยการสัมผัส ตลอดจนการใช้ของใช้ร่วมกับผู้ที่เป็น ปกติจะมีระยะฟักตัวประมาณ ๒ – ๓ สัปดาห์ อาการจะมีไข้ต่ำ อ่อนเพลีย และเบื่ออาหาร บางรายมีไข้สูงมีอาการปวดเมื่อยตามเนื้อตัวคล้ายไข้หวัด ขณะเดียวกันก็จะมีผื่นขึ้นพรอมนๆ กับวันที่เริ่มมีไข้ หรือหนึ่งวันหลังจากมีไข้ ในระยะแรกจะขึ้นเป็นผื่นแดงราบก่อน ต่อมา มีน้ำใสๆ อยู่ข้างใน และมีอาการคัน อีก 2-4 วันต่อมาก็คงจะตกสะเก็ดผื่น โดยที่ตุ่มเหล่านี้จะขึ้นตามไรผมก่อน แล้วกระจายไปตาโบหน้า ลำตัวและแผ่นหลัง สะเก็ด จะค่อยๆ หายใน 1-3 สัปดาห์</p>	<p>๔. มอบหมายให้นักศึกษาเตรียมนำเสนอ ได้หลากหลายรูปแบบ ทั้ง power point, mind mapping, role play กลุ่มละ ๕-๗ นาที ซึ่งแล้วแต่กลุ่ม นักศึกษาจะเลือก และรูปเล่มรายงาน</p> <p>๕. สุ่มการนำเสนอกรณีศึกษาที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังเฉพาะปัญหาที่สำคัญกลุ่มละ ๑ ปัญหา ให้ร่วมกันอภิปราย</p> <p>๖. ครูกระตุ้นให้นักศึกษาในห้องซักถาม ในประเด็นที่สงสัย เกี่ยวกับการรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์กลไกการเกิดโรค วัตถุประสงค์ เกณฑ์ประเมินผล และกิจกรรมการพยาบาลที่สอดคล้องกับปัญหากรณีศึกษา</p>		

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

ครั้งที่ / ว.ค.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
		<p>สัมผัสเชื้อโดยตรง (direct contact) เช่น ถ้ามีรอยถลอก หรือมีแผล ตามมือ เท้า แขน แล้วไปสัมผัสกับคนที่เป็นหูด โดยตรง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หูดข้าวสุก (Molluscum contagiosum)</li> </ul> <p>เกิดจากเชื้อไวรัสชื่อว่า "พอกซ์" (pox virus) เป็นตุ่มแข็งสีขาวขนาดเล็ก ตรงกลางมีรอยบุ๋มเล็กน้อย ถ้าสะเก็ดตุ่มสีขาว นี้ออก ติดต่อดี้ง่ายมากทางการสัมผัส โดยตรง (direct contact) ในผู้ใหญ่ มักจะติดต่อกันได้ทางเพศสัมพันธ์</p> <p>๒.๓ การติดเชื้อราที่ผิวหนัง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เกื้อน (Pityriasis versicolor)</li> </ul> <p>สาเหตุ คือเชื้อ Malassezia furfur ซึ่ง เป็น pathogenic form ของเชื้อราที่มี อยู่ตามปกติของร่างกาย (normal flora) ในชุมชนบริเวณที่มีต่อมไขมัน มากๆ เมื่อมีเหงื่อออก จะทำให้เชื้อเปลี่ยน</p>			

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



ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
		<p>อุโมงค์ในชั้นหนังกำพรั เพื่อใช้วางไข่ โดยมันจะออกไข่วันละ ๒-๓ ฟอง จนถึง ๑๐-๒๕ ฟอง แล้วก็จะตาย ติดต่อกันโดยการสัมผัสใกล้ชิดกับคนที่เป็นโรคหิด หรือการใช้เสื้อผ้า เครื่องใช้ ที่นอน ร่วมกัน เนื่องจากตัวเชื้อสามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายได้ 2-3 วัน</p> <p>- โลน (Pediculosis) เกิดจากตัวเชื้อที่เรียกว่า Pthirus pubis อาศัยอยู่ตามขน โดยเฉพาะบริเวณหัวเหน่าดูดกินเลือดคน เป็นอาหาร ติดต่อกันทางเพศสัมพันธ์ ติดต่อกันทางอื่น เช่นการนอนเตียงหรือใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับคนที่ติดเชื้อ ใส่เสื้อผ้าของคนที่ยังติดเชื้อ หรือนั่งบนโถส้วมที่มีเชื้ออยู่</p> <p>๓. โรคพยาธิที่ผิวหนัง</p> <p>โรคพยาธิที่ผิวหนังจากตัวอ่อน (larva) ของพยาธิปากขอ (hookworm) เรียกว่า Creeping eruption เกิดจากตัวอ่อน</p>			

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

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

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
	<p>๔. วางแผนการพยาบาลในการแก้ปัญหาสุขภาพของบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังทุกระยะด้วยความเอาใจอาทรและเลือกภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลบุคคลได้ (LO ๒.๓, ๒.๖)</p>	<p>๔. การใช้กระบวนการพยาบาลในการแก้ปัญหาสุขภาพของเด็กและวัยรุ่นที่มีความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันทุกระยะด้วยความเอาใจอาทร โดยคำนึงถึงสิทธิมนุษยชนและหลักจริยธรรม</p> <p>๑) การรวบรวมข้อมูล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชักประวัติ</li> <li>- ตรวจร่างกาย</li> <li>- ผลการตรวจห้องปฏิบัติการและการตรวจพิเศษต่างๆ</li> </ul> <p>๒) การวินิจฉัยทางการพยาบาล : วิเคราะห์ หาสาเหตุและกลไกเกิดโรคพยาธิสภาพที่เกิดขึ้น รวมทั้งภาวะแทรกซ้อนและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับระบบผิวหนังได้</p> <p>๓) การวางแผนการพยาบาล:ครอบคลุมสภาพปัญหา เน้นการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นป้องกันไม่ให้อาการรุนแรง และเกิดภาวะแทรกซ้อนกับระบบอื่นๆ</p>		<p>-เอกสารประกอบ เรื่องการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับความผิดปกติระบบผิวหนัง</p> <p>- สื่อนำเสนอการสอน ด้วย Power point การพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับความผิดปกติระบบผิวหนัง</p> <p>-ใบงานกรณีศึกษา</p> <p>-เอกสารประกอบ เรื่องการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับความผิดปกติระบบผิวหนัง</p> <p>- สื่อนำเสนอการสอน ด้วย Power point การพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับความผิดปกติระบบผิวหนัง</p> <p>-ใบงานกรณีศึกษา</p>	

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
	<p>๕.สามารถวิเคราะห์ปัญหาและประยุกต์ใช้กระบวนการพยาบาลในการแก้ปัญหาสุขภาพกับสถานการณ์จำลองของบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังได้ (LO ๒.๓, ๓.๒, ๓.๓, ๓.๔)</p>	<p>๔) การปฏิบัติพยาบาลเฉพาะระบบผิวหนัง คือ การพยาบาลตามสาเหตุของการเกิดโรค แบ่งเป็น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพยาบาลโรคผิวหนังแพ้ ระคายเคือง รอยโรคของ eczema ส่วนใหญ่จะเป็นเฉพาะที่(localized) สามารถรักษาได้โดยใช้ยาสเตียรอยด์ชนิดทา (topical steroid) ซึ่งมีทั้งที่เป็นขี้ผึ้ง (ointment) ครีม (cream) และ โลชั่น (lotion) ส่วนการเลือกใช้ความแรงของยาขึ้นอยู่กับความหนาของผิวหนังบริเวณนั้น และความรุนแรงของรอยโรค การรับประทานยาแก้แพ้ antihistamine เช่น chlorpheniramine ๓ mg วันละ ๓ - ๔ ครั้ง และทา calamine lotion เพื่อลดอาการคัน หลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้</li> <li>- การพยาบาลโรคผิวหนังติดเชื้อ (แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา) โรคผิวหนังจากปรสิต</li> </ul>			<p>๑. พุทธิสัย ๔.๕ % - เก็บคะแนนรายบท ๒.๕%</p> <p>- สอบรวบยอดปลายภาค ๒ %</p> <p>๒.จิตพิสัย ๐.๕ % - ความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียน และการมีส่วนร่วมต่อกิจกรรมการเรียนการสอน</p> <p>๓.ทักษะพิสัย ๑% - ผลงานกลุ่ม การนำเสนอ การทำงานเป็นทีม ๑%</p>

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
	<p>๖. มีทัศนคติที่ดีในการให้การพยาบาลบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังทุกระยะเป็นองค์รวมด้วยความเอื้ออาทร โดยคำนึงถึงสิทธิมนุษยชนและหลักจริยธรรมได้ (LO ๑.๑,๑.๓, ๑.๕)</p>	<p>-ติดเชื้อแบคทีเรีย ใช้ Local treatment ล้างแผลด้วย N.SS. อาจใช้ ยา ๒% Mupirocin ointment ทาถ้า บริเวณเล็กๆและใช้ ยาปฏิชีวนะ รับประทาน เช่น Pen V. ๒แอส - ๔ แอส ยูนิต วันละ ๔ ครั้ง ประมาณ ๑๐-๑๔ วันหรือ Erythromycin ๕๐๐ mg วันละ ๔ ครั้ง หรือในเด็ก ๓๐-๕๐ mg/kg/day</p> <p>-ติดเชื้อไวรัส ให้การพยาบาลโดยให้ ยาทากลุ่มอะไซโคลเวียร์ (acyclovir) ยา กินกลุ่มอะไซโคลเวียร์ 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 ต่อเนื่อง เน้นให้เด็กนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ ลด ความเครียด อาจหายเองได้ใน ๒-๓ วัน</p>			

ครั้งที่ / ว.ด.ป. ที่สอน	วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดประเมินผล
	<p>๗. บูรณาการการให้บริการดูแลสุขภาพเด็กที่ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน วพบ.นครลำปาง และการวิจัย นำมาสู่การจัดการเรียนการสอน</p> <p>๒.๘ สามารถประยุกต์ใช้องค์ความรู้ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพของบุคคลในระบบผิวหนังครอบคลุมทั้งในมิติการส่งเสริมป้องกัน การดูแล</p>	<p>เน้นการควบคุมและป้องกันโรค โดยรักษาสุขอนามัยที่ดี หลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงและใช้สิ่งของร่วมกับผู้ที่เป็นโรค และล้างมือบ่อยๆ</p> <p>-ติดเชื้อรา เน้นการพยาบาล โดยใช้ยาทา ๒๐% sodium thiosulfate ทาหลังอาบน้ำวันละ ๒ ครั้งนาน ๒ - ๓ สัปดาห์ หรือใช้ Ketoconazole shampoo ใช้ฟอกตัวเวลาอาบน้ำ ทั้งไว้ ๒ นาที แล้วจึงล้างออก นาน ๒ - ๓ สัปดาห์</p> <p>ยารับประทาน กรณีมีรอยโรคจำนวนมาก ให้ยา ketoconazole ๒๐๐ มก. / วัน นาน ๕ วัน เน้นการควบคุมและป้องกันโรค โดยดูแลความสะอาดของร่างกายและเสื้อผ้า</p> <p>-การพยาบาลโรคติดเชื้อพยาธิ ให้การพยาบาลดูแลให้รับประทานยา albendazole ๔๐๐ มก. / วัน ติดต่อกัน</p>			

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



## ๖. เอกสารประกอบการสอน/หนังสืออ้างอิง (ตีพิมพ์ไม่เกินว่า ๑๐ ปี)

- บุญเพียร จันทวัฒนา .(๒๕๕๓). *ตำราการพยาบาลเด็กเล่ม ๑*. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล
- พรทิพย์ ศิริบุรณ์พิพัฒนา. (๒๕๕๓). *การพยาบาลเด็ก เล่ม ๒*. พิมพ์ครั้งที่ ๒ .นนทบุรี:โครงการสวัสดิการ สถาบันพระบรมราชชนก.
- พรทิพย์ ศิริบุรณ์พิพัฒนา และคณะ. (๒๕๕๕). *การพยาบาลเด็ก เล่ม ๒*. พิมพ์ครั้งที่ ๓ .นนทบุรี:โครงการสวัสดิการสถาบันพระบรมราชชนก.
- ภาควิชาการพยาบาลเด็กและการผดุงครรภ์วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย.(๒๕๕๓). *ตำราการพยาบาลเด็ก เล่ม ๑* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริวรรณ วนานุกูล. (๒๕๔๗). *ตำราโรคผิวหนังเด็ก เล่ม ๑*. นนทบุรี : โอเอสติก พับลิชชิง.
- ศรีสมบูรณ์ มุสิกสุนทร และคณะ. (๒๕๕๕). *ตำราการพยาบาลเด็ก เล่ม ๒*. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด พีริ- วัน
- อมรศรี ชุณหรัศมิ, วาณี วิสุทธิเสรีวงศ์, ศรีศุภลักษณ์ สิงคาลวนิช. (๒๕๕๑). *คู่มือโรคผิวหนังเด็ก*. (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพฯ: บียอนด์.
- อภิชาติ ศิวายธร และกนกวลัย กุลทนันทน์. (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 จากนักนักเรียนทั้งหมด 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 และอาจารย์ที่ปรึกษากลุ่มอื่นๆ ร่วมกันให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับแก้ไข 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 มือเท้า 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 มือเท้า ปาก ในระหว่างการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาในกลุ่มของตนและการเข้าฟังการนำเสนอผลงานของกลุ่มอื่นๆ โดยเฉพาะในด้านความคิดสร้างสรรค์ ตลอดจน

ได้ใช้ประสบการณ์ของตนเองในการให้คำแนะนำนักศึกษาในการประยุกต์ใช้ความรู้ทางทฤษฎีมาเผยแพร่ให้แก่ประชาชนที่สนใจในรูปแบบต่างๆ ที่หลากหลาย เพื่อให้ น่าสนใจและเข้าใจง่ายขึ้น อีกทั้งยังได้รู้จัก เข้าใจนักศึกษาจากการทำงานเป็นทีมทั้งรายกลุ่มและรายบุคคลมากขึ้น

-ผลต่อชุมชน/สถาบัน

องค์กร / ชุมชน ศูนย์พัฒนาเด็กฯ ได้มีการรวบรวมสถิติ ข้อมูลสุขภาพเด็ก และปัญหาสุขภาพเด็กอย่างเป็นระบบเพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการเรียนการสอน การวิจัย และนำมาวิเคราะห์ เพื่อวางแผนการให้บริการแก่เด็กและผู้ปกครองที่มารับบริการในศูนย์ฯ ซึ่งใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการให้บริการที่มีคุณภาพ เพื่อนำสู่การ ประเมินคุณภาพศูนย์ฯ จากหน่วยงานภายนอกต่างๆ เช่น ศูนย์เด็กเล็กนอกระบบของกรมอนามัยได้รับการประเมินระดับดีมาก 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.จिरาพร พรหมแก้วงาม)

วัน เดือน ปี ๑๑ พ.ย. ๕๖

หัวหน้ากลุ่มวิชา .....

(นางศิริวรรณ ไบตระกูล)

วัน เดือน ปี ที่รับรอง ๑๑ พ.ย. ๕๖

วันที่มีผลบังคับใช้ วันที่ 30 พฤษภาคม 2556.

ตารางการวิเคราะห์หลักสูตรรายบท

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม  (F) = Formative, (S)= Summative	หน่วย หน้าหนังสือ	น้ำหนักคะแนนรายด้าน							จิต พิสัย	ทักษะ พิสัย	
		พุทธพิสัย						จิต พิสัย			ทักษะ พิสัย
		รู้ (จำ)	เข้าใจ	นำไป ใช้	วิ เคราะห์	สัง เคราะห์	ประเมิน ค่า				
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							
		พุทธพิสัย						จิต พิสัย	ทักษะ พิสัย
		รู้ (จำ)	เข้าใจ	นำไป ใช้	วิ เคราะห์	สัง เคราะห์	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



หน่วยการเรียนรู้	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

หน่วยการ เรียนรู้	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. วางแผนการพยาบาลในการแก้ปัญหาสุขภาพของบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความผิดปกติของระบบผิวหนังทุกระยะด้วยความเอื้ออาทรและเลือกภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลบุคคลได้		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						แบบประเมิน		0.5
		1.3						จิตพิสัย 0.5		
		1.4								
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 :

1. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพของบุคคลวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ครอบคลุมทั้งในมิติการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน การดูแลรักษา และการฟื้นฟู สำหรับผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของในระบบทางเดินอาหาร / การขับถ่ายปัสสาวะ/ ผิวหนัง/ กระดูก ข้อและกล้ามเนื้อ ฮอร์โมน / ความผิดปกติของอวัยวะรับสัมผัส / ระบบภูมิคุ้มกัน / การเจริญเติบโตผิดปกติของเซลล์/ เลือดและ ส่วนประกอบของเลือด / ระบบสืบพันธุ์และเพศสัมพันธ์ และปัญหาที่เกิดจากโรคติดต่อและโรคเขตร้อน มา เผยแพร่แก่ผู้ป่วย ประชาชนและผู้สนใจได้
2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถติดตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงของประเทศและสังคมโลก กระแสการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจการเมือง การศึกษา วัฒนธรรมสภาพแวดล้อม ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพในระบบต่างๆ ได้
3. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถแนะนำผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยเกี่ยวกับการเลือกทรัพยากร และเทคโนโลยี ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพของบุคคลวัยเด็กวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ที่มีปัญหาในระบบต่างๆ ได้

## การมอบหมายงาน :

1. ให้ นักศึกษาแบ่งเป็น 11 กลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของบุคคล ทุกช่วงวัยในระบบต่างๆ ที่ได้รับมอบหมาย ในรูปแบบของการจัดทำแผ่นพับ บอร์ดความรู้ หรือกิจกรรมอื่น ฯลฯ เผยแพร่ให้แก่ประชาชนหรือผู้สนใจ

2. นำผลงานของทุกกลุ่มมารวมกันเพื่อจัดทำนิทรรศการตลาดนัดสุขภาพ พร้อมกับนำเสนอ ผลงาน กิจกรรมที่ ศาลาสมเด็จพระย่า 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.ณิชากานต์ / อ.ดร.ปิยธิดา	
4	ระบบกระดูก ข้อและกล้ามเนื้อ	อ.ชมพูนุท / อ.ฉวีวรรณ	
5	ระบบต่อมไร้ท่อ	อ.วนิดา	
6	ระบบอวัยวะรับสัมผัส	อ.พวงเพชร / อ.พัชรนันท์	
7	ระบบภูมิคุ้มกัน	อ.ศิววรรณ	
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 เขียมล้ำอาจค์ จารามิลโล	ปัสสาวะเล็ดในผู้สูงอายุ
3	ระบบปกคลุมร่างกาย No.15-21	อ.ณิชกานต์ 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.วิลาวลัยย์ ต่อปัญญา	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.จันทร์ธิลา ศรีกระจ่าง	โรคไข้หวัด

การจัดนิทรรศการตลาดนัดวิชาการ ชั้นปี 2 / 35 ห้อง B กลุ่มที่ ..... ระบบ .....

แบบประเมินผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม (รายบุคคล) จิตพิสัย 2 %

รายการประเมิน ชื่อนักศึกษา (เลขที่)								
เคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (LO 1.3)	*	*	*	*	*	*	*	*
1. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น								
2. เปิดโอกาสให้ผู้อื่นแสดงพฤติกรรมในแบบของตนเอง								
3. ปฏิบัติต่อผู้อื่น โดยคำนึงถึงความเป็นปัจเจกบุคคล								
รวมคะแนน เต็ม 12 คะแนน (LO1.3)								
มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ต่อตนเองและสังคม (LO 1.4)	*	*	*	*	*	*	*	*
1. เข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษาอย่างต่อเนื่องและตรงเวลา								
2. ยอมรับฟัง ปรับปรุงและแก้ไขงานตามข้อเสนอแนะ								
3. มีส่วนร่วมในการช่วยกลุ่มในการทำงานให้สำเร็จ และมีคุณภาพ								
รวมคะแนนเต็ม 12 คะแนน (LO1.4)								

หมายเหตุ: 4 = ดีมาก , 3 = ดี , 2 = พอใช้ , 1 = ควรปรับปรุง

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

( )

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

แบบประเมินผลงานการจัดนิทรรศการตลาดนัดวิชาการ / กระบวนการกลุ่ม (รายกลุ่ม)

ชั้นปี 2 / 35 ห้อง B กลุ่มที่ ..... ระบบ .....

รายการประเมิน	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.การนำเสนอเนื้อหาสาระทางบอร์ดนิทรรศการ/แผ่นพับ ฯลฯ ได้อย่างน่าสนใจ					
5. ความสวยงามของการจัดบอร์ดนิทรรศการ/แผ่นพับ ฯลฯ					
6.ความคิดสร้างสรรค์ในการนำเสนอผลงาน					
รวมทั้งสิ้น (เต็ม 20 คะแนน)					

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

( )

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

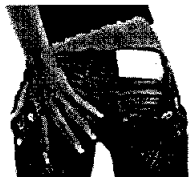
## ท้องผูกมีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร

ถึงแม้ว่าการขับถ่ายของแต่ละคนจะแตกต่างกันไป แต่การขับถ่ายเป็นประจำทุกวันจนเป็นความเคยชินจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดเนื่องจากการขับพิษออกจากร่างกายที่ธรรมชาติสร้างสรรค์มา



กากอาหารที่ค้างอยู่ในลำไส้เน่าจะบูดเน่าและเกิดความเป็นพิษต่อร่างกาย ทำให้ลำไส้ไม่สะอาด เสียดลม บั่นป่วนส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย อาทิเช่น

1. ผลเสียต่อผิวหนัง: จะเกิดสารพิษที่เป็นผลเสียต่อร่างกาย ทำให้ผิวหนังหยาบกร้าน และแก่ก่อนวัย
2. เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้: เพราะทำให้ลำไส้ใหญ่ไม่สะอาด เกิดจุลินทรีย์บางชนิด ซึ่งทำให้ลำไส้เป็นแผลและเสี่ยงต่อการเป็นเนื้องอกและมะเร็งลำไส้ได้
3. ผลกระทบต่อดับ: หากท้องผูกเป็นประจำ ดับย้อมทำงานหนักขึ้นและเสื่อมลงก่อนเวลาอันควร
4. ผลกระทบต่อหลอดเลือดและหัวใจ: การเบ่งอุจจาระแรงๆ ในเวลาท้องผูกจะเสี่ยงต่อการเป็นอัมพฤกษ์อัมพาตหรือทำให้โรคหัวใจกำเริบ
5. การเป็นริดสีดวงทวาร: เมื่อท้องผูกการขับถ่ายต้องเบ่งแรงๆ อุจจาระที่แห้งและแข็งจะเสียดสีกับทวารหนักทำให้ทวารหนักปริจนเลือดไหล



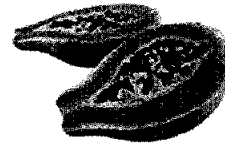
## แก้ท้องผูกด้วยสมุนไพร อาทิเช่น

1. มะขามเปียก นำมาชงกับน้ำสุกประมาณ 3 แก้ว จะได้น้ำมะขามข้น ๆ เดิมเกลือลงไป 1 ช้อนกาแฟ แล้วดื่มให้หมด ก่อนนอนสัก 1-2



2. แอปเปิลเขียว มีเส้นใยอาหารมาก สามารถกินทั้งผลหรือปั่นทั้งกากก็ได้ 1 ผล ให้ใยอาหาร 4.4 กรัม

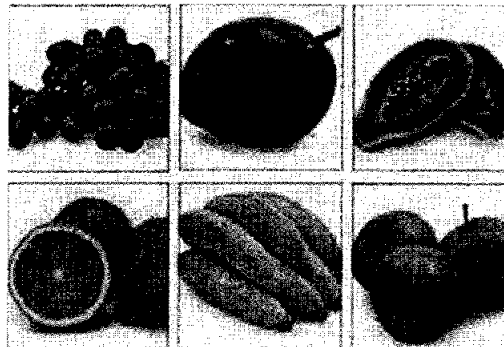
3. สับปะรด และมะละกอ มีน้ำย่อยช่วยกัดกากคราบ โปรตีนเก่าๆ ที่ถูกย่อยไม่หมด ทำให้ขับถ่ายได้ดี



4. กลั้วน้ำว่านหางจระเข้ เป็นผลไม้ที่มีสารเพกทินสูง ช่วยเพิ่มกากอาหาร และยังมีเมือกลื่นทำให้ขับถ่ายได้สะดวกขึ้น ควรทานทุกวัน ๆ ละ 2-4 ผล



5. มะเฟือง ผลไม้รสเปรี้ยวชนิดนี้สามารถบรรเทาอาการท้องผูกได้เช่นกัน เพราะมีฤทธิ์เป็นยาระบาย



## ภาวะ

## ท้องผูก

## (Constipation)

จัดทำโดย

นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต

ชั้นปีที่ 2 รุ่น 35 กลุ่ม 1 ห้อง B

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง







## ภาวะท้องผูก (Constipation)



ท้องผูก เป็นอาการ ไม่ใช่โรค ได้แก่ อาการไม่ถ่าย อุจจาระตามปกติ โดยคำนียามทางการแพทย์ ท้องผูกหมายถึง ความผิดปกติทั้ง จำนวนครั้งของการถ่ายอุจจาระ ซึ่ง ค่อนข้างน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ลักษณะของอุจจาระต้องแห้ง แข็ง การขับถ่ายต้องใช้แรงเบ่ง หรือใช้มือช่วยล้วง และภายหลังอุจจาระแล้วยังมีความรู้สึก ว่า อุจจาระไม่สุดท้องผูก เป็นอาการพบบ่อยมาก ประมาณ 15% ของประชากรทั้งโลก พบได้ในทุกอายุ พบได้บ่อยในเด็ก (จากกล้ามเนื้อเพื่อการขับถ่าย ในเด็กยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่)วัยรุ่น รวมทั้งผู้สูงอายุยังขาดการเคลื่อนไหว และมักมีโรคประจำตัวที่ส่งผลถึงการทำงาน ของกล้ามเนื้อเพื่อการขับถ่าย และผู้หญิงพบได้บ่อยกว่าผู้ชาย ซึ่งอาจเป็นผลจากฮอร์โมนเพศที่แตกต่างกัน



### ท้องผูกในเด็ก

การที่เด็กเกิดอาการท้องผูกนั้น มีสาเหตุส่วนใหญ่ขึ้นกับอายุและอาหารที่เด็กรับประทานเข้าไป ส่วนน้อยที่จะเกิดจากภาวะผิดปกติแต่กำเนิด

- เด็กที่กินนมแม่ มักจะ ไม่มีปัญหาเรื่องท้องผูก เนื่องจากใน น้มนมแม่จะมีคุณสมบัติเฉพาะตัวที่ทำให้เด็กทารกถ่ายง่าย
- เด็กที่กินนมผสม อาจจะท้องผูกจากนมผสมที่กินเข้าไป

อุจจาระนิ่มท้องไม่ผูก

- เด็กที่กินนมผสม อาจจะท้องผูกจากนมผสมที่กินเข้าไป ต้องลองเปลี่ยนยี่ห้อนมที่กิน

- เด็กที่กินอาหารเสริม หากอาหารเสริมที่ให้มีความกากอาหารน้อย ก็อาจจะทำให้ท้องผูกได้คุณอาจจะเพิ่มส่วนผสมของผักหรือผลไม้ให้มากขึ้น

### 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 ผักและผลไม้หลายๆ อย่างน้อย 5 กำมือต่อวัน
2. ดื่มน้ำมากๆอย่างน้อยวันละ 10-12 แก้วต่อวัน
3. หมั่นออกกำลังกายประมาณ 30-60 นาที อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
4. หากรู้สึกปวดอุจจาระให้เข้าห้องน้ำทันที อย่ากลั้นไว้ เพราะยิ่งรอนานยิ่งเพิ่มอาการท้องผูกอีก

## ท้องผูกในวัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่ในช่วงวัยทำงาน ทำให้ไม่ว่าจะอาชีพใด ปัญหาเรื่องท้องผูกก็พบเจอได้บ่อยๆ เกิดจากการรับประทานอาหารจานเดียว ซึ่งมีสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นอีกคือความเครียดทั้งจากการทำงาน ครอบครั้ว สังคม สิ่งแวดล้อม

### วิธีแก้ปัญหาและการป้องกันภาวะท้องผูก

1. ส่งเสริมให้รับประทานอาหาร ผัก ผลไม้ และสารอาหารครบห้าหมู่
2. หมั่นออกกำลังกาย ควรลุกขึ้นเดินไปนั้น ไปนี้บ้าง ให้ลำไส้ได้มีการเคลื่อนไหวบ้าง
3. งดดื่มน้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
4. ดื่มน้ำมากๆอย่างน้อยวันละ 10-12 แก้วต่อวัน

## ท้องผูกในวัยผู้สูงอายุ

เป็นปัญหาที่พบบ่อย ในผู้สูงอายุ เพราะมักจะรับประทานอาหารที่เคี้ยวง่าย ซึ่งส่วนใหญ่อาหารกลุ่มนี้มักไม่ค่อยมีกากใย ดื่มน้ำน้อยลง การเคลื่อนไหวของลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ก็น้อยลง รวมถึงไม่ค่อยออกกำลังกาย ทำให้ลำไส้ไม่ค่อยบีบตัว

### วิธีแก้ปัญหาและการป้องกันภาวะท้องผูก

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

สภามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์อำนวยการเรียนการสอน  
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

หลักสูตร 51-101 สาขาวิชา

- ภาควิชาภาษาอังกฤษ
- ภาควิชาภาษาไทย
- ภาควิชาสังคมศาสตร์

การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สภามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์อำนวยการเรียนการสอน  
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

หลักสูตร 51-101 สาขาวิชา

- ภาควิชาภาษาอังกฤษ
- ภาควิชาภาษาไทย
- ภาควิชาสังคมศาสตร์

การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

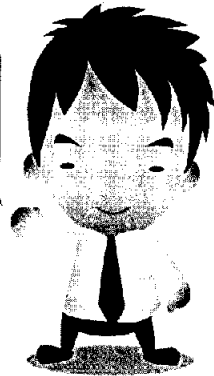
ผู้เรียนสามารถ  
อธิบายความหมายของ  
การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
และวิธีการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
ได้

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผู้เรียนสามารถ  
อธิบายความหมายของ  
การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
และวิธีการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
ได้

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ปัสสาวะเล็ดดูแลได้



ปัสสาวะเล็ดดูแลได้



วิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

กลุ่มที่ 2 ( เลขที่ 7 - 14 ) ห้อง 8 รุ่น 35

จิตวิทยา

http://www.rabp.ac.th/

การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (แบบทดสอบ)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

วิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

กลุ่มที่ 2 ( เลขที่ 7 - 14 ) ห้อง 8 รุ่น 35

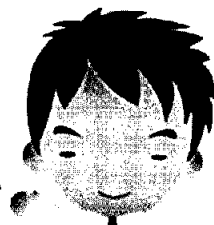
จิตวิทยา

http://www.rabp.ac.th/

การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (แบบทดสอบ)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ปัสสาวะเล็ดดูแลได้



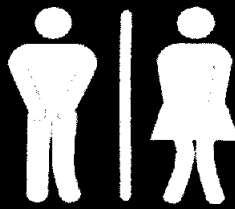
ปัสสาวะเล็ดดูแลได้





### การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ในสตรี คืออะไร ?

การที่ไม่สามารถควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะได้ตามที่ และไม่สามารถหยุดการไหลของปัสสาวะในเวลาหรือในสถานที่ที่เหมาะสม ทำให้น้ำปัสสาวะไหลออกมาโดยไม่ได้ตั้งใจ โดยปัญหาจะเพิ่มขึ้น พร้อมกับอายุของทั้งผู้หญิงและผู้ชาย



### การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ในสตรี คืออะไร ?

การที่ไม่สามารถควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะได้ตามที่ และไม่สามารถหยุดการไหลของปัสสาวะในเวลาหรือในสถานที่ที่เหมาะสม ทำให้น้ำปัสสาวะไหลออกมาโดยไม่ได้ตั้งใจ โดยปัญหาจะเพิ่มขึ้น พร้อมกับอายุของทั้งผู้หญิงและผู้ชาย

### สาเหตุมีอะไรบ้าง ?

- ปัสสาวะเล็ดเมื่อ ไอ จาม มักเกิดจากการปิดของหูรูดของท่อปัสสาวะไม่ดี เนื่องจากการหย่อนยานของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน
- เมื่อปวดปัสสาวะ เกิดจากกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะทำงานไม่ปกติ
- ไม่ปวดปัสสาวะ เกิดจากเนื่องจากการทำงานประสาทที่

### สาเหตุมีอะไรบ้าง ?

- ปัสสาวะเล็ดเมื่อ ไอ จาม มักเกิดจากการปิดของหูรูดของท่อปัสสาวะไม่ดี เนื่องจากการหย่อนยานของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน
- เมื่อปวดปัสสาวะ เกิดจากกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะทำงานไม่ปกติ
- ไม่ปวดปัสสาวะ เกิดจากเนื่องจากการทำงานประสาทที่

### ควรดูแลตนเองอย่างไร ?

- ดื่มน้ำในปริมาณที่พอเหมาะ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มคาเฟอีนเช่น ชา กาแฟ
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ป้องกันการไอเรื้อรัง
- รับประทานผัก ผลไม้มากๆ เพื่อหลีกเลี่ยงอาการท้องผูก ที่จะไปเสริมแรงดันช่องท้องขณะเบ่งถ่าย

### ควรดูแลตนเองอย่างไร ?

- ดื่มน้ำในปริมาณที่พอเหมาะ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มคาเฟอีนเช่น ชา กาแฟ
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ป้องกันการไอเรื้อรัง
- รับประทานผัก ผลไม้มากๆ เพื่อหลีกเลี่ยงอาการท้องผูก ที่จะไปเสริมแรงดันช่องท้องขณะเบ่งถ่าย

### การฝึกบริหารกล้ามเนื้อในสตรี

การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานโดยการขมิบช่องคลอด การทำไปนานๆจะทำให้กล้ามเนื้อที่พยุงอวัยวะในอุ้งเชิงกรานแข็งแรง ขมิบแล้ว โดยกลั้น นับ1ถึง10 นับเป็น1ครั้ง ทำ30ครั้ง นาน 3- 6 เดือน

### การฝึกบริหารกล้ามเนื้อในสตรี

การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานโดยการขมิบช่องคลอด การทำไปนานๆจะทำให้กล้ามเนื้อที่พยุงอวัยวะในอุ้งเชิงกรานแข็งแรง ขมิบแล้ว โดยกลั้น นับ1ถึง10 นับเป็น1ครั้ง ทำ30ครั้ง นาน 3- 6 เดือน

การป้องกันโรคภูมิแพ้ในเด็กที่มีความเสี่ยง

1. รับประทานนมมารดาอย่างเดียว ในช่วง 6 เดือนแรก โดยมารดาไม่จำเป็นต้องรับประทานนมวัว หลีกเลี่ยงการให้

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

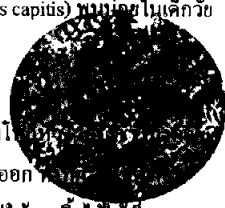


2. มารดาไม่ควรรับประทานนมวัวมากเกินไปเกินกว่าปกติในช่วงระหว่างการตั้งครรภ์ (โดยเฉพาะช่วงหลังของการตั้งครรภ์) หรือช่วงให้นมเด็ก ถ้าไม่สามารถให้นมมารดาได้ ให้นมสูตรสำหรับเด็กแพ้นมวัวทดแทน



## ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับโรคเหา

โรคเหาที่หนังศีรษะ (Pediculosis capitis) พบบ่อยในเด็กวัยเรียน เกิดจากเชื้อ "Pediculus humanus"



ภูมิปัญญารักษาโรคเหา :

ขนานที่ 1 นำน้ำส้มสายชูแท้ขโสมหัว เอาผ้าขาวสะอาดมาชุบน้ำส้มสายชูแล้วเอาหัวดี ๆ สางเอาตัวและไข่เหาออก

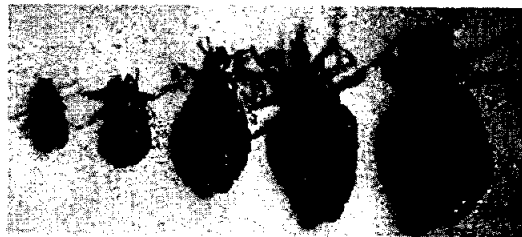
ขนานที่ 2 นำผลมะกรูดไปเผาไฟหรือย่างไฟให้สุก ทิ้งไว้ให้เย็น เอามาคลึงให้มันนํ้ามาก ๆ ผ่าครึ่งบีบนํ้าลงบนหัวซีให้ทั่ว ใช้หัวดี ๆ สางเส้นจะมีไข่เหาติดออกมา ทำสัปดาห์ละครั้ง

ขนานที่ 3 นำใบน้อยหน้า 5-8 ใบ โขลกให้ละเอียด ผสมนํ้าและทาหมให้ทั่ว เอาผ้าคลุมไว้สักครึ่งชั่วโมง สางนํ้าออก แล้วสระผมด้วยแชมพูอีกครั้ง แล้วใช้หัวดี ๆ สางเอาตัวและไข่เหาออก

ขนานที่ 4 เอาใบสะเดาแก่ ๆ สัก 2-3 กำมือ โขลกให้ละเอียด ผสมนํ้าพอเหลว ทาหมให้ทั่วปล่อยให้แห้ง แล้วสระผมด้วยแชมพู

ขนานที่ 5 เอาลูกบวบขมแกะเปลือกออก เอานํ้าในลูกบวบขมทาหมให้ทั่ว ทิ้งไว้สัก 2-3 นาที

ขนานที่ 6 ใช้ผลมะตูมสุกมาผ่า เอาขางมะตูมมาทาหม แล้วหวีให้ทั่ว ปล่อยให้แห้ง เหาจะตายหมด แล้วล้างนํ้า จากนั้นจึงหวีออก



ที่มา

แพ้นมวัว <http://www.phyathai.com/medicalarticle/detail/1/13/2011/th>

มือเท้าปาก [http://www.vichaivej.com/article\\_detail.php?no\\_ar=4&.Up3PRydwg\\_o](http://www.vichaivej.com/article_detail.php?no_ar=4&.Up3PRydwg_o)

โรคเหา <http://tinyzone.tv/HealthDetail.aspx?ctpostid=520>. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ

วันที่ 3 ธันวาคม 2556

## โรคผิวหนังที่พบบ่อยในเด็ก



จัดทำโดย

กลุ่มที่ 3 เลขที่ 15 - 21 ห้อง B รุ่น 35  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง



เตือนภัย!!

สถานการณ์

## โรคมือ เท้า ปาก

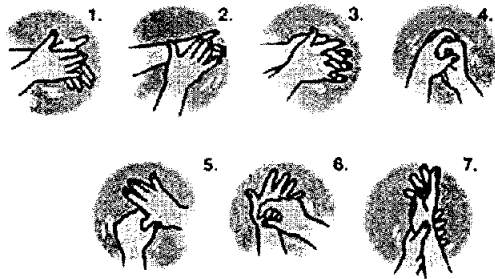


### โรคมือ เท้า ปาก ติดต่อกันได้อย่างไร ?

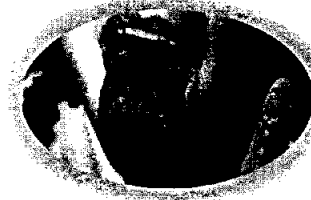
- ติดต่อกับคนสู่คน กลุ่มทารกและเด็กเล็ก โดยเฉพาะอายุต่ำกว่า 5 ปี มีระยะฟักตัว 3-7 วัน
- มักระบาดในช่วงหน้าฝน
- การสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย ละอองฝอยจากการไอ การจาม และ อุจจาระของผู้ป่วยโดยตรง
- ของใช้ เสื้อผ้า ผ้าอ้อม ของเล่นเด็กที่ป่วยเป็นโรค
- น้ำและอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อ

### เราป้องกันโรคมือ เท้า ปาก ได้อย่างไร?

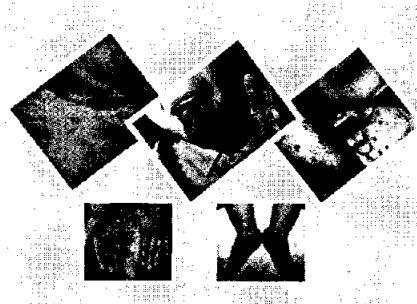
- ควรแยกผู้ป่วยที่เป็นโรค ไม่ให้ไปสัมผัสกับเด็กคนอื่น
- การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดก่อนเตรียมอาหารและหลังขับถ่ายทุกครั้ง



- หมั่นทำความสะอาดของเล่นเด็ก ร่วมกับการรักษาความสะอาดทั่วไป การจัดการสิ่งแวดล้อม เช่น ห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องครัวให้ถูกสุขลักษณะ



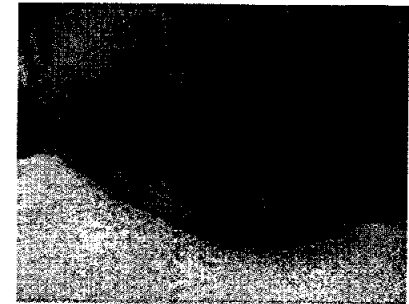
- การรักษาสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร เช่น หลีกเลี่ยงการใช้ แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อน ขวดนม ร่วมกับผู้อื่น
- ไม่ควรพาเด็กเล็ก ไปสถานที่แออัด เช่น สนามเด็กเล่น ห้างสรรพสินค้าและตลาด
- ผู้ปกครองเมื่อพบมีอาการสงสัย แนะนำให้รีบมาพบแพทย์ทันที



## โรคแพ้นมวัว (Cow's Milk Allergy; CMA)

โรคแพ้นมวัวคืออะไร

โรคที่ร่างกายเกิดปฏิกิริยาผิดปกติต่อสาร โปรตีนในนมวัว เกิดอาการได้ในหลายๆ ระบบ เช่น ผิวหนัง ระบบทางเดินอาหาร หรือระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น




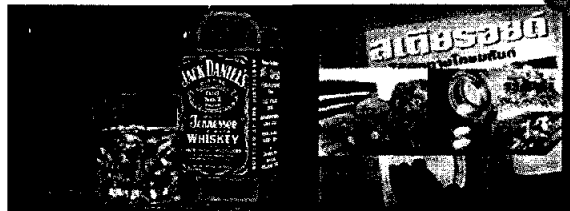
โรคแพ้นมวัวมีอาการอย่างไร

- อาการผื่นแดงที่ใบหน้า คล้ายผื่นลมพิษ
- ปวดท้อง เป็นๆ หายๆ อาเจียน ท้องร่วง อุจจาระปนเลือด
- มีบางรายที่เกิดความผิดปกติในระบบหายใจ หอบเหนื่อย มีเสมหะ ดังครีคราคเป็นๆ หายๆ
- เด็กที่แพ้นมวัว มักมีน้ำหนักตัวขึ้นช้า ซีดและอ่อนเพลีย



## การหลีกเลี่ยงหรืองดบริโภคสิ่งที่เกี่ยวข้อง 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  
และปลาซาดีน



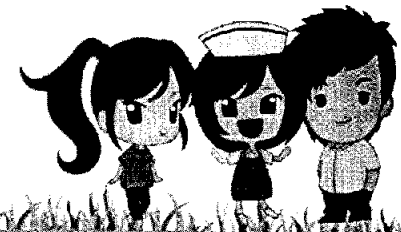
รู้เท่าทัน ป้องกันได้

นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต กลุ่มที่ 4 ห้อง B

ชั้นปี 2 รุ่น 35 

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

กระทรวงสาธารณสุข



วิชา การพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ 1 และ 2  
เรื่อง ระบบกระดูก ข้อ และกล้ามเนื้อ

โรคกระดูกพรุน คือ



โรคที่เกิดกับกระดูกที่มีการลดลงของความหนาแน่นของมวลกระดูก ส่งผลให้กระดูก มีโอกาสหักได้ง่าย โดยเฉพาะกระดูกสันหลัง ข้อสะโพก ข้อมือ และกระดูกต้นแขนบริเวณหัวไหล่

ปัจจัยเสี่ยงของการเป็นโรคกระดูกพรุน

- ✓ มักเป็นในเพศ หญิง มากกว่า เพศ ชาย
- ✓ คนพอมมีโอกาสเป็นโรคนี้นี้มากกว่าคนอ้วน
- ✓ สตรีวัยหลังหมดประจำเดือนหรือเข้าสู่ช่วงวัยทองไป
- ✓ โรคเรื้อรัง เช่น ข้ออักเสบ ปวดกระดูกสันหลังเรื้อรัง เป็นต้น



ลักษณะอาการของผู้สูงอายุสตรี และบุรุษวัยทอง ที่แสดงออกว่ากำลังเกิด ภาวะโรคกระดูกพรุนในร่างกาย ที่สามารถรู้ได้ด้วยตนเอง คือ

1. ฟันจะมีอาการเสียวฟันได้บ่อยๆ
2. ฟันผุร่อน และหลุดร่วงง่าย
3. หลังงุ้มลง และส่วนสูงลดลง
4. ขาหรือเข่า เริ่มมีอาการโก่งออกมามากกว่าปกติ
5. เมื่อออกเดินบางครั้ง จะมีอาการปวดเสียวบริเวณข้อต่อ ต่างๆ
6. อาการปวดกระดูก

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรคกระดูกพรุน

การออกกำลังกายชนิด **Weight-bearing exercise** เช่น การเดิน การวิ่ง การขึ้นบันได การเดินร่ำและการยกน้ำหนัก

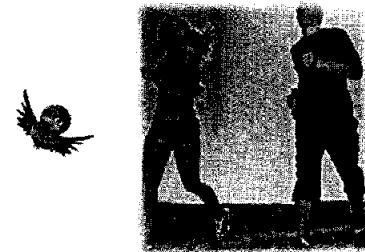


ตากแดดป้องกันโรคกระดูกพรุน



หมั่นตากแดด ออกกำลังกายกลางแจ้งวันละ 30 นาที คือตั้งแต่ 8.00-10.00 น. และ 15.00-17.00 น. ช่วยสร้างวิตามินดีให้ร่างกายป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ในอนาคต

( จากบทความวิจัย ของ รศ.นพ.ศุภศิลป์ สุนทรภาภา อาจารย์ประจำภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น )



สมุนไพรป้องกันโรคกระดูกพรุน

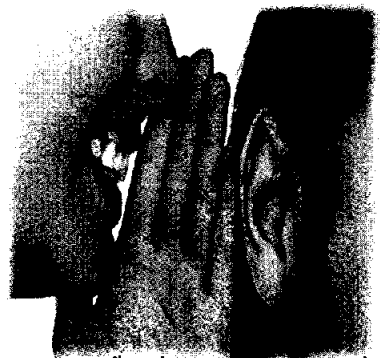
น้ำมะเขือเทศป้องกันโรคกระดูกพรุน การรับประทานมะเขือเทศสกัดในรูปแบบแคปซูล หรือจะเป็นน้ำมะเขือเทศคั้นสดวันละ 2 แก้ว ก็สามารถเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงขึ้น และยังลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคกระดูกพรุนได้





# อันตรายจากเสียงดัง

## หู (Ears)



นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 รุ่น 35 ห้อง B เลขที่ 36-42

### เกร็ดความรู้

#### เคล็ดลับการดูแลหูอย่างคนมีสุขภาพดี

1. ใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ เช็ดทำความสะอาดบริเวณใบหูและรูหูเท่าที่นิ้วจะเช็ดเข้าไปได้
2. ไม่จำเป็นต้องปั่นหรือแคะขี้หูเพราะโดยธรรมชาติขี้หูมีจำนวนมากจะเคลื่อนตัวหรือร่วงออกมาเอง แต่หากต้องการทำความสะอาดอาจใช้สำลีพันปลายไม้เช็ดเพียงชั้นนอกเท่านั้น และไม่ควรเช็ดเข้าไปลึกเกินครึ่งเซนติเมตร
3. ไม่ควรใช้ของมีคมหรือของแข็งจำพวกที่ตะขู หรือกับเสียบผมแคะหูหรือเขี่ยรูหู เพราะอาจเป็นอันตรายต่อเยื่อแก้วหู
4. ระวังอย่าให้หูถูกกระแทกอย่างรุนแรงเพราะอาจทำให้เยื่อแก้วหูฉีกขาดได้

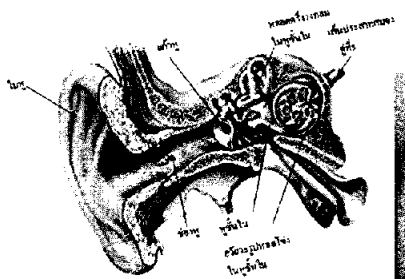
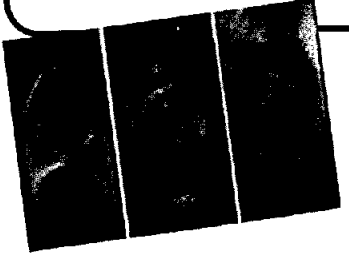
ปัญหาแทรกซ้อนตามมาหลังการเจาะหูที่พบบ่อยคือ การติดเชื้อ สาเหตุก็คือ ไม่สะอาดพอระหว่างการเจาะ

1. อาจจะเป็นเพราะ ไม่ได้ใช้ยาฆ่าเชื้อทาบริเวณใบหู เช่น ใช้ alcohol เช็ดให้สะอาดก่อน
2. ต่างหูก็ต้องแช่ยาฆ่าเชื้อหรือผ่านการฆ่าเชื้อก่อน
3. มือคนที่ทำก็ต้องปราศจากเชื้อ ที่ดีที่สุดก็คือ สวมถุงมือที่ล้างหรือฆ่าเชื้อแล้ว

สาเหตุอีกประการหนึ่งคือ ร่างกายไม่ยอมรับชนิดของต่างหูนั้น เพราะต่างหูก็เหมือนของแปลกปลอมที่ฝังอยู่ที่ดั้งหูนั่นเอง

#### ข้อเตือนใจสำหรับท่านที่ต้องการจะไปเจาะหู

ก่อนจะตัดสินใจเจาะหูที่ไหน ขอให้ศึกษาดูก่อนว่าเขาทำความสะอาดเพียงใด เกี่ยวต่อการติดเชื้อหรือไม่ ถ้าไม่แน่ใจไปปรึกษาแพทย์ตามโรงพยาบาลต่างๆ ได้ ปรึกษาแพทย์จะระวังเรื่องความสะอาดเป็นอันดับ

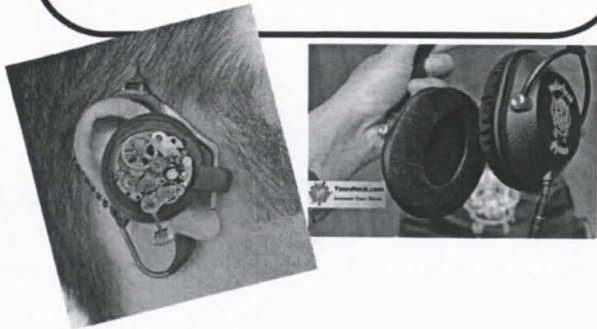




## อันตรายจากหูฟังเครื่องเสียงพกพา

เดี๋ยวนี้ไม่ว่าจะผ่านไปไหนก็ต้องเห็นผู้คนมากมาย ปรากฏโฉมพร้อมๆ กับการใช้หูฟังจากโทรศัพท์มือถือ เครื่องเล่น MP3 หรือ ไอพอด อยู่ตลอด แถมบางคนใจดีฟังคนเดียวก็กลัวเหงาเลยแผ่เสียงเพลงมาฝากคนข้างๆ ให้ได้ยินประหนึ่งว่าได้ร่วมใช้หูฟังเพลงไปด้วย หากที่กล่าวมาข้างต้นตรงกับพฤติกรรมของคุณๆ ทั้งหลายละก็เตรียมตัวเตรียมใจต้อนรับขบวนการของอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบประสาทในหูกันได้เลยไม่ว่าจะเป็น หูอื้อ หูตึง หรือหูหนวก

ระดับเสียงปกติที่ควรใช้คือไม่เกิน 80 เดซิเบล แต่ด้วยเสียงรบกวนจากสภาพแวดล้อมรอบตัวในที่ที่เราอยู่ไม่ว่าจะเป็นบนรถไฟฟ้า บนรถประจำทาง เสียงขูดขอยานบนท้องถนน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ทำให้เราต้องเพิ่มระดับเสียงในการฟังให้ดังมากขึ้นจนเกิดระดับเสียงปกติ และหากฟังติดต่อกันนานจะส่งผลให้เซลล์ประสาทรับสัญญาณ ในหูเสื่อมลงไปเรื่อยๆ ทำให้สูญเสียการได้ยินทีละน้อย...ทีละน้อย จนกระทั่งเกิดอาการหูตึง หรือหูหนวกในที่สุด



## สัญญาณอันตรายของประสาทหูผิดปกติที่พบบ่อย

1. ได้ยินเสียงวิ้งๆ ในหู ทั้งที่ไม่ได้เปิดเพลง หรือใช้หูฟัง
2. มีอาการมึนงง หรือเวียนทรงตัวไม่ได้ เมื่อตื่นนอน
3. หูอื้อจนทำให้เกิดปัญหาในการสื่อสาร

\*หากมีอาการเหล่านี้ติดต่อกัน 2-3 วัน ขอแนะนำให้ไปพบคุณหมอเพื่อเข้ารับการรักษาโดยด่วนที่สุด

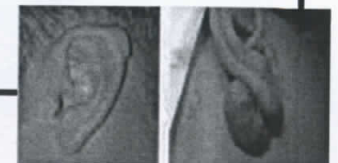
## ข้อควรระวัง

1. หลีกเลี่ยงการใช้หูฟังฟังเพลงในที่ที่มีเสียงดัง
2. ไม่ควรเสียบหูฟังฟังเพลงตลอดเวลา แม้กระทั่งเวลาเข้านอน
3. หากใช้หูฟังฟังเพลง ควรปรับระดับเสียงไปที่ระดับกลาง และไม่ควรฟังต่อเนื่องเกิน 2 ชั่วโมง
4. หลีกเลี่ยงการใช้หูฟังร่วมกับผู้อื่นเพราะอาจติดเชื้อโรคได้



## อันตรายจากการเจาะหู

ปัจจุบันกระแสนิยมแฟชั่นเจาะหูที่ไม่ใช่ เจาะแค่คิ้วหู แต่เจาะที่กระดูกอ่อนของใบหู บางคนถึงขั้นระเบิดหูให้มีรูขนาดใหญ่ ซึ่งค่อนข้างอันตรายเพราะสิ่งที่น่าเป็นห่วงที่สุดคือ เรื่องความสะอาด และการติดเชื้อ ซึ่งก็มีหลายกรณีที่เกิดการติดเชื้อ แผลเน่า และเสียชีวิตจากการเลือกเจาะหู โดยใช้เครื่องมือที่ไม่สะอาดเพียงพอ บางคนข้างละหลายตำแหน่ง ซึ่งในทางการแพทย์จะไม่เห็นด้วยกับการเจาะหูผ่านกระดูกอ่อนของใบหู เพราะถ้าเจาะไม่ถูกวิธีหรือเครื่องมือไม่สะอาด จะทำให้เกิดการติดเชื้อ เชื้อแบคทีเรีย ลามเข้ากระดูก ได้ ซึ่งในระยะยาวจะทำให้หูนั้นมจนเสียรูปทรงได้ ซึ่งเชื้อโรคร้ายที่แฝงมากับความสวย การเลือกรับบริการเจาะหูในสถานที่ที่ไม่สะอาด เครื่องมือที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ อาจทำให้ผู้เจาะหูติดเชื้อโรคได้ เช่น เชื้อแบคทีเรีย ทำให้เป็นฝีหนอง โรคบาดทะยัก ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ซึ่งอาจนำไปสู่โรคตับแข็ง และเป็นมะเร็งตับในที่สุด การติดคอไวรัสตับอักเสบบีนั้นมี 3 ทางที่สำคัญซึ่งหนึ่งในนั้นคือทางเลือด โดยการใช้นิ้วร่วมกัน เช่นการเจาะหู เป็นต้น ที่สำคัญมากที่สุดอาจจะมีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีจากการใช้เครื่องมือร่วมกัน ได้อีกด้วย



เลือด เป็นโรคหัวใจล้มเหลว ตับแข็งเพราะดื่มเหล้า  
มะเร็ง หรือหลอดเลือดแดงส่วนปลายอักเสบ

8. ฟাঁขาวๆที่อยู่บนลิ้น ไม่ควรจะหนามากนัก เพราะหาก  
หนาและขาวเกินไป แสดงว่ามีเมือกจับที่อวัยวะภายใน  
ควรลดอาหารประเภทนมลง

9. ฟাঁเคลือบลิ้นนั้น มีสีคล้ำ แสดงว่าคุณสูบบุหรี่หรือ  
บริโภคยาปฏิชีวนะมากเกินไป

10. ลิ้นเป็นฝ้าขาว ๆ หนา ๆ จากการระคายเคืองเรื้อรัง  
เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ฟันเกหรือใส่ฟันปลอมที่ไม่  
กระชับ ทำให้ฟันปลอมไปครูดเยื่อในปากเวลาเคี้ยว  
อาหาร ยิ่งถ้าแผลเปื่อย มีก้อนในช่องปาก และเป็นนาน  
เกิน 3 สัปดาห์ ควรไปตรวจที่โรงพยาบาล เพราะอาจ  
กลายเป็นมะเร็งได้

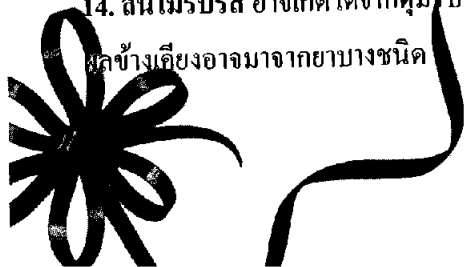
11. ลิ้นเป็นฝ้าขาว เป็นขุย คล้ายคราบนมติดแต่เชียวออก  
ยาก แสดงว่าลิ้นเป็นโรคเชื้อรา มักเป็นกับคนที่ภูมิ  
ด้านทานต่ำ

12. ลิ้นสั้น แสดงว่าอาจจะมีความผิดปกติของระบบ  
ประสาท

13. ลิ้นแข็ง ขยับไม่ได้ อันนี้ก็เกิดจากเส้นประสาทที่  
ควบคุมลิ้นมีความผิดปกติ

14. ลิ้นไม่รับรส อาจเกิดได้จากตุ่มรับรสบนลิ้นเสีย

เคลข้างเคียงอาจมาจากยาบางชนิด



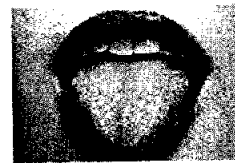
15. ลิ้นสีแดงจัด อาจจะขาดวิตามินบี หรือแสดงว่าภูมิ  
ด้านทานต่ำ

16. ขนาดของลิ้น ลิ้นโตใหญ่ (แถบลิ้น จะโตกับ  
ปาก) เกิดจากภาวะโลหิตจาง บวม น้ำ ต่อมไทรอยด์  
ทำงานน้อย และขาดสารอาหาร

17. ลิ้นบวมโตในปาก แถบลิ้นออกมาได้ แต่ดึงลิ้นกลับ  
ไม่ได้ แสดงว่าเป็นโรคติดเชื้อนาน ทำให้มีไข้ จึงทำให้  
ลิ้นอักเสบ หรือเพราะพิษของยา หรือเพราะพิษจากสุรา  
ทำให้ลิ้น และอวัยวะภายในบวม

18. ลิ้นที่เป็นตุ่มหนา ตุ่มจะนูนอักเสบ เนื่องจากใช้สูง  
หรือปวดอักเสบรุนแรง หรือเป็นไข้กลุ่มอีดำอีแดง

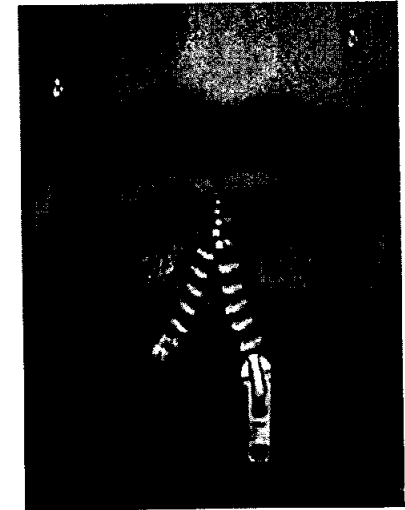
19. ลิ้นบวมโต ที่ขอบลิ้นหยัก เกิดจากอาการบวม น้ำ  
โลหิตจาง ไตอักเสบ หรือขาดวิตามินบี



จัดทำโดย...

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 รุ่น 35 ห้อง B เลขที่ 36-42

## ระบบอวัยวะรับสัมผัส ลิ้น



เรื่อง...อันตรายจากการสัก เจาะ กรีดผ่าลิ้น

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

## อันตรายจากการสัก เจาะ กรีดผ่าลิ้น

แฟชั่นการสัก การเจาะ การกรีดผิวหนัง และการผ่าลิ้น กำลังเป็นที่นิยมของวัยรุ่นและผู้ใหญ่บางกลุ่มอาจมีอันตรายได้ ผู้ที่มีโรคประจำตัวบางอย่างคือ โรคเลือดออกไม่หยุดที่เรียกว่าฮีโมฟีเลีย โรคลิ้นหัวใจพิการ โรคผิวหนังแพ้และพุพอง ผู้ที่มีประวัติแพ้เครื่องประดับ (แพ้โลหะนิกเกิล) หรือผู้ที่เกิดแผลเป็นนูนโตที่เรียกว่าคิลอยด์ง่าย ควรงดเว้นการทำตามแฟชั่นเหล่านี้เพราะเสี่ยงต่อผลแทรกซ้อนสูง ถ้าหากใช้เครื่องมือที่ไม่สะอาด อาจเกิดการติดเชื้อโรคได้ เช่น เชื้อแบคทีเรีย ทำให้เป็นฝีหนอง โรคบาดทะยัก ไวรัสตับอักเสบบวม โรคผิวหนัง ซิฟิลิส แม้กระทั่งโรคเอดส์ได้

**ผลกระทบจากการสัก เจาะ กรีดผ่าลิ้น**

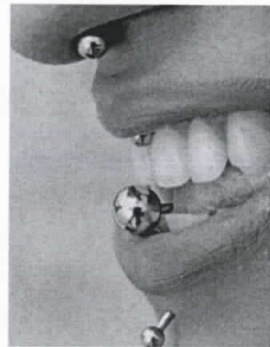
ลิ้นเป็นอวัยวะที่มีเส้นเลือดมาหล่อเลี้ยงมาก มีเส้นประสาทและต่อมรับรส การแทงลิ้นหรือเจาะลิ้น อาจทำให้เลือดไหลไม่หยุด เสียเลือดมาจนถึงขั้นช็อค นอกจากนี้ ภายในช่องปากยังมีแบคทีเรียจำนวนมาก อาจทำให้เกิดการอักเสบ เป็นหนอง และเชื้ออาจเข้าสู่กระแสโลหิต ทำให้ช็อคได้เช่นกัน เข็มที่ใช้เจาะ หากเข้าสู่หลอดอาหาร เข็มอาจจะทิ่มแทงกระเพาะอาหาร และถ้าได้ หากหลุดลงไปที่หลอดลม อาจทิ่มแทงผนังหลอดลมและปอดได้



การเจาะลิ้นยังทำให้เกิดเลือดคั่งหลังเจาะ

บางครั้งแผลบวมเจ็บปวดมากทำให้รับประทานอาหารไม่สะดวก น้ำลายออกมาก การดูแลแผลจะยุ่งยากเกิดปัญหาในระยะยาว คือเครื่องประดับที่ใส่ลิ้นจะกระทบกับฟัน ทำให้ฟันสึกบิ่นหรือหัก บางรายอาจทำให้รากฟันตาย อีกทั้งการใส่ตุ้มประดับในช่องปาก ยังเป็นที่หมักหมมของเศษอาหารทำให้เกิดการอักเสบ มีกลิ่นปาก พูดไม่ชัด เกิดปัญหาในการสื่อสารกับผู้อื่น สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุให้เกิดการติดเชื้อในช่องปาก ที่พบสูงกว่าการเจาะผิวหนังบริเวณอื่น

พบว่าเข็มที่เผาไฟจนแดง ซึ่งเป็นอุปกรณ์ใช้สัก หรือเจาะ ก็ฆ่าเชื้อไวรัสตับอักเสบบวมไม่ได้ ขณะนี้พบคนไทยเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบวมสูงมาก ทำให้พบอัตราตายจากมะเร็งตับสูงตามไปด้วย ดังนั้นการสักที่ไม่สะอาดอาจนำไปสู่การเกิดมะเร็งตับได้



## เกร็ดความรู้

ลิ้นช่วยบอกปัญหาสุขภาพ

1. รอยที่ข้างลิ้นอาจตีความหมายได้ว่า ระบบการย่อยอาหารของคุณ ทำงานผิดปกติ แต่ถ้าหากมีร่องแตกลึกถึงปลายลิ้นละก็ แสดงว่าหัวใจของคุณเริ่มจะมีปัญหา
2. ลิ้นสีชมพู มีความชุ่มชื้นพอเหมาะ ไม่มีฝ้าขาวเหลืองบนลิ้น บ่งบอกว่าเลือดลมดี สุขภาพดี เลือดในกายดี
3. ลิ้นสีขาวซีด บ่งบอกว่ามีเลือดน้อยร่างกายอ่อนแอ
4. ลิ้นแดง ไม่มีฝ้าจับ บอกถึงมีความร้อนในตัวสูง ร่างกายสูญเสียน้ำในตัวออกไปมาก
5. ลิ้นสีแดงจัด มีฝ้าขาว แสดงว่าภายในร่างกายร้อน (อาจเป็นไข้) แต่เป็นภาวะที่เลือดเป็นพิษ หรือมีพิษในกระแสเลือด หรือติดเชื้อระยะรุนแรง หรือเป็นมะเร็งระดับแข็ง วัณโรค คนที่ป่วยด้วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องภายในช่องปากจะมีฝ้าขาวซึ่งเกิดจากเชื้อราจับอยู่ภายในกระพุ้งแก้ม และบนลิ้น
6. ลิ้นสีแดงม่วง แห้งมาก แสดงภาวะความร้อนภายใน และเกิดการอุดตันของระบบไหลเวียนของเลือด เช่น เป็นโรคความดันโลหิตสูงจัด เส้นเลือดหัวใจตีบ โรคหัวใจรูมาติกส์ หรือปอดผิดปกติเนื่องจากขาดออกซิเจน
7. ลิ้นสีเขียว บ่งบอกว่ามีการอุดตันการไหลเวียนของ

9.อาหาร เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีส่วนเกี่ยวข้องทำให้เกิด  
สิว

10.อากาศร้อน ถ้าคนที่อยู่ในอากาศร้อนและมีเหงื่อมาก มี  
โอกาสเกิดสิวได้ง่ายกว่าที่มีอากาศเย็นๆ ฯลฯ

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้เป็นโรคสิว มีดังนี้

1. การล้างหน้า ควรล้างด้วยสบู่อ่อนๆ ไม่ระคายเคืองหรือ  
รบกวนผิวซึ่งทำให้เกิดคอมมีโดนหรือสิวอุดตัน
2. ไม่ควรล้างหน้า หรือเช็ดหน้าบ่อยๆ ล้างเพียงวันละ 2-3  
ครั้งก็เพียงพอ
3. ไม่ควรใช้เครื่องสำอางที่มีผลต่อการทำงานของผิวหนัง  
และต่อมไขมัน
4. อย่าบีบ หรือแกะสิว
5. การใช้ยารักษาสิว ต้องระมัดระวังยาที่โฆษณาว่ารักษาได้ทั้ง  
สิวและฝ้า เพราะยาพวกนี้มักผสมสเตียรอยด์ ซึ่งมี  
คุณสมบัติทำให้สิวกักเสบยุบเร็ว แต่มีภาวะแทรกซ้อน  
โดยมีการกระตุ้นให้เกิดสิวดูดตันขึ้นมาใหม่มากกว่าเดิม
6. กินยาให้ครบและสม่ำเสมอ
7. หากมีปัญหาหรือข้อสงสัยในเรื่องของ โรคสิว และ  
แนวทางการรักษา ควรสอบถามจากแพทย์เพื่อให้ได้  
ข้อมูลที่ชัดเจนและถูกต้อง

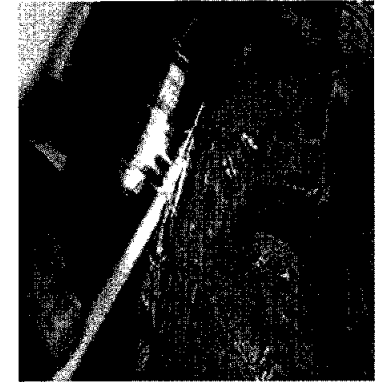


### ตำแหน่งสิวนอกโรคได้

1. หน้าผากด้านซ้ายและขวา เกี่ยวข้องกับระบบย่อย  
อาหาร ภาวะเพสสาวะ และต่อมหมวกไต
  2. ระหว่างคิ้ว อาจมีปัญหาในการย่อยเล็ก โทส (คุณ  
อาจจัดอยู่ในพวกที่ดื่มนมไม่ได้)
  3. โหนกทั้ง 2 ข้าง เกี่ยวข้องกับการทำงานของไต
  4. แก้มทั้ง 2 ด้าน แก้มส่วนบน เกี่ยวข้องกับไขมัน  
และปอด แก้มส่วนล่าง เกี่ยวข้องกับเหงือก และฟัน
  5. รอบดวงตาทั้ง 2 ข้าง เกี่ยวข้องกับการทำงานของ  
ไต ปัญหาโรคภูมิแพ้
  6. จมูกและเหนียงริมฝีปาก เกี่ยวข้องกับการทำงาน  
ของหัวใจ และระบบสืบพันธุ์
  7. ใต้ริมฝีปากด้านซ้ายและขวา เกี่ยวข้องกับการ  
ทำงาน ของรังไข่
  8. ปลายคาง เกี่ยวข้องกับภาวะอาหารและ  
ลำไส้เล็ก
  9. ลำคอและหน้าอก
- จัดทำโดย...นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 รุ่น 35 ห้อง B เลขที่ 36-42

### ระบบอวัยวะรับสัมผัส

#### ผิวหนัง



เรื่อง...อันตรายจากเตเซอร์หน้าใส

และปัญหาสิว

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

## อันตรายจากเลเซอร์หน้าใส

### ข้อดี

ทำได้ทุกอย่าง รักษาได้ทุกอย่างในเครื่องเดียว ไม่ต้อง  
ทายา รักษาได้หลายอย่างใน ครั้งเดียว ไม่มีบาดแผล  
หลังทำ การดูแลรักษาหลัง  
ทำง่าย ใช้เวลาทำเร็ว



### 10 ผลกระทบจากเลเซอร์...รู้ก่อนทำ จำขึ้นใจ

1. ผิวหน้าไวต่อแดด แพ้ง่าย เป็นแผลง่าย
2. ผิวหน้าระคายเคืองต่อเครื่องสำอางง่าย ผิวอ่อนแอ
3. ผิวหน้าแห้ง เป็นขุยง่าย หลังทำ
4. ผิวหน้าเป็นฝ้า กระ จุดต่างค่าได้ง่ายขึ้น
5. ต้องใช้ผลิตภัณฑ์จากแพทย์เท่านั้น
6. ค่าใช้จ่ายสูง ทำแต่ละครั้งมีราคาตั้งแต่หลักพันขึ้นไป
7. หยุดทำ หน้าคล้ำเหมือนเดิม
8. รู้สึกเจ็บขณะทำ เลเซอร์บางชนิดจำเป็นต้องใช้ยาชา
9. มีรอยแผลเป็น รอยตาข่ายจากการลอกของผิวหนัง

หลังจากทำเลเซอร์



## ขอแนะนำก่อนการทำเลเซอร์

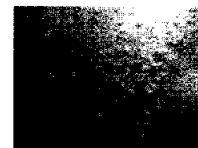
1. เข้าใจเลเซอร์ เลเซอร์ คุณสมบัติของเลเซอร์  
ควรเลือกชนิดของเลเซอร์ให้ตรงกับปัญหาของคุณ
2. เตรียมตัวก่อนทำ ทำการบ้านหาความรู้ก่อน
3. ศึกษาถึงผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น
4. ร่วมมือในการดูแลหลังเลเซอร์ ใส่ใจในการ  
ดูแลอย่างเต็มที่ ถ้าทำเลเซอร์มีแผลก็ต้องขยันล้างแผลให้  
สะอาดและใส่ยาตามเวลาที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ถ้า  
ต้องรับประทานยาแก้อักเสบร่วมด้วยก็ต้องรับประทาน  
ให้ถูกขนาดและตามเวลา ส่วนใหญ่ปัญหาผลข้างเคียง  
ของเลเซอร์เกิดจาก 3 ปัจจัย ได้แก่ การติดเชื้อ การระคาย  
เคืองและการอักเสบ และแสงแดดรวมถึงความร้อน ถ้าไม่  
อยากต้องปวดหัวกับการรักษาที่อาจยืดเยื้อ ต้องดูแลแผล  
ให้สะอาดไม่ให้เกิดการติดเชื้อ

### ปัญหาหน้าเป็นสิว

#### ชนิดของสิว

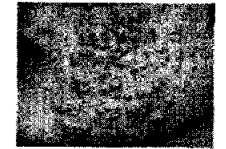
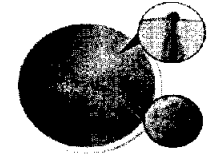
1. สิวอุดตัน หรือ คอมิโดน มี 2 ชนิด คือ

- สิวหัวปิด (สิิวหัวขาว)



- สิวหัวเปิด (สิิวหัวดำ)

2. สิวอักเสบ มีหลาย  
ชนิด เช่น ตุ่มแดง ตุ่ม  
หนอง ก้อนบวมแดง  
ใต้ผิวหนัง



#### สาเหตุที่ทำให้เกิดสิว

1. รูเปิดและท่อทางเดินของต่อมไขมันอุดตัน
2. แบคทีเรีย P. acnes
3. ช่วงใกล้มีประจำเดือน (Premenstrual) เนื่องจากการ  
เปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน
4. เครื่องสำอาง ครีมบำรุงผิว และผลิตภัณฑ์สำหรับ  
ผิวหน้าต่างๆ
5. กรรมพันธุ์
6. ยาบางชนิด สามารถทำให้เกิด  
สิิวมากขึ้นได้
7. ความเครียดวิตกกังวล
8. การถู ขัดหน้า พอกหน้า ถ้าทำ  
มากเกินไปจะทำให้ผิวหนังจะบางลง และไวต่อสภาวะ  
แวดล้อมต่างๆ



## เกร็ดความรู้

### 10 วิธีถนอมสายตา หน้าจอคอมพิวเตอร์

1. ควรเลือกจอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำเพื่อถนอมสายตา
2. ปรับแสงและความคมชัดของหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้รู้สึกสบายตา รวมทั้งความสว่างภายในที่ทำงาน ลดแสงสะท้อนรบกวน เช่น ปิดไฟดวงที่สะท้อนจ้าลงบนจอคอมพิวเตอร์
3. ตำแหน่งของจอภาพควรห่างจากดวงตาประมาณ 18-24 นิ้ว หรือประมาณช่วงแขนเอื้อม และปรับให้ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 15-20 องศา
4. ใช้แผ่นกรองรังสีติดไว้ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์
5. ทำความสะอาดหน้าจอคอมพิวเตอร์อยู่เสมอ เพราะฝุ่นจะทำให้เกิดการสะท้อนแสงมากขึ้น
6. หยุดพักหรือเปลี่ยนตารางเวลาการทำงานใหม่ จะช่วยให้สายตาคลายความเมื่อยล้าจากการจ้องเพ่งจอคอมพิวเตอร์ได้ จงหยุดพักสายตาครั้งละ 15 นาทีทุกๆ 2 ชั่วโมง หลับตาหรือมองไปไกลๆ สัก 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มทำงานต่อไป ก็จะช่วยถนอมสายตาได้

7. อาจใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ วางไว้บนเปลือกตา และหลับตาสัก 2-3 นาที หรือจะให้ดีกว่านั้นก็คือ ปิดไฟ นอนพักสักครู่ (ถ้าไม่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวทำงาน)

8. ผู้ที่ใส่คอนแท็กเลนส์ อาจเกิดอาการตาแห้ง เพราะขาดน้ำหล่อเลี้ยง เพราะห้องที่มีคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่ ก็มักจะมีเครื่องปรับอากาศอยู่ด้วย เมื่อบวกกับความร้อนจากเครื่องคอมพิวเตอร์ จะทำให้อากาศแห้ง การหยอดน้ำตาเทียมจะช่วยให้

9. ควรกะพริบตาให้บ่อยครั้งกว่าปกติ เพื่อให้มีน้ำหล่อเลี้ยงดวงตาอยู่เสมอ ภายใน 10 วินาที ลองพยายามกะพริบตาสัก 1-2 ครั้ง จะช่วยลดความอ่อนล้าของสายตาได้มาก เพื่อให้มีน้ำหล่อเลี้ยงดวงตาอยู่เสมอ ภายใน 10 วินาที ลองพยายามกะพริบตาสัก 1-2 ครั้ง จะช่วยลดความอ่อนล้าของสายตาได้มาก

10. ตรวจสอบสุขภาพตาบ่อยๆ ผู้ที่ใส่คอนแท็กเลนส์ และมีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ซึ่งใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำ ควรตรวจเช็คสุขภาพตาบ้าง



จัดทำโดย...นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 รุ่น 35 ห้อง B เลขที่ 36-42

## ระบบอวัยวะรับสัมผัส

### ตา



เรื่อง...อันตรายจากแฟชันใส่คอนแท็กเลนส์และ

ติดขนตาปลอม

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

## อันตรายจากคอนแทกเลนส์/

### Big eye คอนแทกเลนส์ตาโต



#### ภาวะการแพ้คอนแทกเลนส์

ภาวะการแพ้คอนแทกเลนส์เป็น โรคภูมิแพ้ชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นกับดวงตา พบในผู้ที่ใส่คอนแทกเลนส์ชนิดถาวร เกิดจากคอนแทกเลนส์สกปรก มีคราบโปรตีนที่ล้างไม่หมดเกาะอยู่ นอกจากจะทำให้ระคายเคืองแล้ว ยังทำให้คอนแทกเลนส์อาจเลื่อนหลุดได้ง่ายอีกด้วย โดยจะพบเม็ดเล็กๆ (Papilla) ที่เยื่อตาบริเวณด้านในของเปลือกตา ซึ่งเป็นปฏิกิริยาของร่างกายเมื่อเกิดภูมิแพ้ที่ดวงตา อาจรักษาให้หายได้โดยการพบจักษุแพทย์ แพทย์จะแนะนำให้หยุดใส่คอนแทกเลนส์ไว้ชั่วคราวก่อน และให้ยาแก้แพ้มาหยอดตา



## วิธีการดูแลรักษาคอนแทกเลนส์ตาโต Big Eye

1. ไม่ควรใส่ติดต่อกันนานเกิน 8-10 ชั่วโมง และไม่ควรรีใส่ขณะนอนหลับ เนื่องจากการใส่คอนแทกเลนส์เป็นเวลานานจะทำให้ตาได้รับออกซิเจนน้อยลง ทำให้เกิดอาการตามัวชั่วคราว เซลล์ผิวชั้นนอกของกระจกตาจะเสื่อมและทำให้การแบ่งตัวของเซลล์ผิดปกติจนเกิดการติดเชื้อลุกลามได้
2. ล้างกล่องแช่คอนแทกเลนส์ให้สะอาดทุกครั้ง และผึ่งให้แห้ง เพื่อป้องกันการสะสมของสิ่งสกปรกต่างๆ
3. ไม่ควรขยี้ตาขณะใส่คอนแทกเลนส์ เพราะคอนแทกเลนส์จะเสียดสีกับกระจกตาจนเกิดเป็นแผลที่กระจกตาและติดเชื้อได้ หากระคายเคืองควรใช้การกะพริบตา หรือควรถอดออกและล้างตาในน้ำสะอาด
4. เลือกซื้อคอนแทกเลนส์ที่ได้รับมาตรฐาน จากร้านที่มีที่ตั้งชัดเจน เพราะคอนแทกเลนส์ราคาถูกที่ขายทั่วไปอาจเหลืออายุการใช้งานไม่ตรงกับที่ระบุ หรือผ่านการผลิตที่ไม่ได้มาตรฐาน ควรเลือกซื้อที่มีแหล่งผลิตที่ชัดเจน มีค่าเดือน มีข้อห้ามใช้ และข้อควรระวังต่างๆ



## อันตรายจากการติดขนตาปลอม

ขนตามีหน้าที่สำคัญตามธรรมชาติ คือการป้องกัน สิ่งแปลกปลอมเข้าตา เนื่องจากเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่บน บริเวณขอบตา และมีการกะพริบเคลื่อนไหว ตลอดเวลา จึงทำให้เป็นจุดสนใจจุดหนึ่งของขอบตา

ดังนั้นผู้ที่มิชอบขนตาน้อย จึงนำวัสดุที่ทำเป็นขนตาปลอมมาติด เพื่อเพิ่มบุคลิกที่หน้าสนใจให้กับขอบตา

อันตรายของขนตาปลอมเกิดได้จากหลายขั้นตอนดังนี้

1. การแพ้วัสดุที่นำมาทำเป็นขนตาปลอมหรือกาวที่นำมาติดขนตาปลอม อาจทำให้บริเวณขอบตาแดง บวมหรือติดเชื้อ
2. การสะสมของเชื้อโรคบริเวณแฉกขนตา อาจทำให้มีปัญหาเปลือกตาอักเสบตามมาได้
3. การหลุดของขนตาปลอมเข้าไปในดวงตา หากมีการขยี้ตาซ้ำๆ อาจทำให้กระจกตาเป็นแผลและติดเชื้อที่กระจกตาดำ (corneal ulcer) ได้

ดังนั้น การใช้ขนตาปลอม ควรเลือกใช้เมื่อกรณีจำเป็น เลือกซื้อชนิดและแหล่งขายที่น่าไว้วางใจ และดูแลรักษาความสะอาด เป็นอย่างดี เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับดวงตาได้



## ช่วง 1 ปีขึ้นไป

อาการต่อไปคือ รูปทรงของ Silicone ที่เสริมเปลี่ยนไป (Contracted Nose ) ยกตัวอย่าง ปลายจมูกเสริมไว้อย่างเห็นเป็นหัว silicone ขาวออกมา อาการดังกล่าวคือ อาการของเนื้อเยื่อหรือพังศึ่รัดตัว Silicone ซึ่งเป็นกระบวนการปกติของร่างกายมนุษย์เมื่อใส่สิ่งแปลกปลอมเข้ามา



ปลายซิลิโคนคั้นปลายจมูกให้ยื่นออกมา



## เกร็ดความรู้

### วิธีทำให้จมูกโด่งโดยไม่ต้องศัลยกรรม

1. วิธีนวดคลึงแถวบริเวณจมูกทุกๆวัน โดยวิธีการนวดคือให้เราดันข้างตรงสันจมูกขึ้นแต่อย่าบีบแรงจนซ้ำเพราะอาจจะเกิดการอักเสบได้บีบเบาๆจากนั้นค่อยๆนวดไปเรื่อยๆและเปลี่ยนมาใช้นิ้วดันบริเวณปลายจมูกขึ้นทำแบบนี้ไปเรื่อยๆวันละ 15-30 นาที ทำไปทุกวันก็จะเริ่มเห็นผลเราจะสังเกตว่าจมูกของเราจะเริ่มดูเข้ารูป
2. ใช้ที่หนีบจมูก นิยมฮิตมากในหมู่วัยรุ่นญี่ปุ่นซึ่งได้ผลเป็นอย่างดีให้ใช้ที่หนีบจมูกโด่งหนีบบริเวณสันจมูกของเราทิ้งเอาไว้ทำแบบนี้ทุกๆวันจมูกของเราจะเริ่มโด่งขึ้นทีละนิดและดูมีสันขึ้น
3. ครีมนวดจมูกโด่ง เป็นครีมเนื้อเจลที่นำเข้ามาจากเกาหลีให้เราบีบครีมดังกล่าวลงที่บริเวณสันจมูกประมาณ 1-2 มิล ครีมนวดจะมีลักษณะเป็นสีใสและเย็นแต่เหนียวให้เราทาไว้ที่บริเวณสันจมูกจากนั้นปล่อยให้เจลซึมซับเข้าสู่ผิวเป็นเวลา 15-30 นาทีแล้วเราจึงค่อยลอกเจลนั้นออกและล้างออกอีกทีด้วยน้ำเย็นและระหว่างนั้นเราสามารถใช้ร่วมกับที่หนีบจมูกร่วมด้วยเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของเจลก็ได้หรือจะใช้ที่ออกกำลังกายบนใบหน้ามานวดก็ได้แล้วแต่ความถนัด

## ระบบอวัยวะรับสัมผัส

### จมูก



เรื่อง...อันตรายจากแฟชั่นศัลยกรรมเสริมจมูก

จัดทำโดย...

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 รุ่น 35 ห้อง B

เลขที่ 36-42

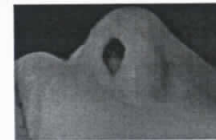
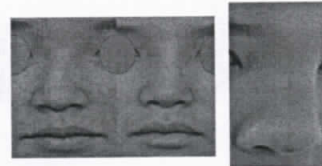
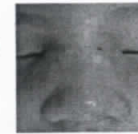
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง



## อันตรายจากตัวยกรรรมเสริมจมูก

### ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้จากกรรรมเสริมจมูก

1. ความเสี่ยงจากการใช้ยาสลบ
2. ติดเชื้อที่บาดแผล
3. เลือดออกมาก
4. เกิดการกีดขวางทางเดินหายใจ
5. เกิดรูรั่วที่ผนังกันจมูก
6. โพรงจมูกอักเสบ
7. อาการปวดบวมรอบ ๆ ซิลิโคนที่เสริมลงไป
8. เส้นเลือดฝอยบนใบหน้าอักเสบ
9. โครงร่างจมูกผิดรูปทรง
10. ทรงจมูกไม่สมดุล
11. มีน้ำมูกมาก
12. เกิดอาการดิ่งที่ริมฝีปากบน
13. แผลหายช้า
14. เนื้อตาย
15. ผลหลังการผ่าตัดออกมาไม่เป็นอย่างที่คาด
16. การผ่าตัดเพิ่มเติมในภายหลัง
17. การทำงานผิดปกติของปอดและหัวใจ
18. เสียชีวิต



โดยความเสี่ยงสองประการสุดท้าย เป็นผลข้างเคียงที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อยที่สุด ซึ่งเกิดจากการที่เลือดจับกันเป็นลิ่มในเส้นหลอดเลือดดำ และขัดขวางการไหลเวียนของกระแสเลือด ทำให้เกิดอาการปวดและบวม หากลิ่มเลือดดังกล่าวถูกดันหลุดไป ก็สามารถไปอุดตันที่เส้นเลือดบริเวณปอดได้อีก และนำมาซึ่งความเสี่ยงที่ร้ายแรงยิ่งขึ้น

ช่วง 1 สัปดาห์ - 1 เดือน :

-จมูกอักเสบติดเชื้อหลังการเสริมจมูก

ช่วง 1-3 เดือนไปแล้ว

อาการผิดปกติในช่วงนี้

-จมูกเอียง

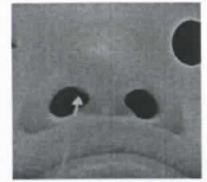
-แผลบริเวณแผลผ่าตัด

น้ำเหลืองซึมเกาะ

-กระดูกอ่อนกั้นกลางจมูก

อักเสบ septal Cartilage

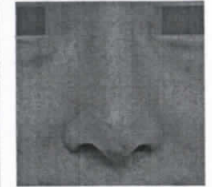
-แผลปริ + ปลายซิลิโคนโผล่



-แผลอยู่ลึกและเย็บลำบาก



-มีปลายซิลิโคนนูน



ออกมา

ถ้าคนไข้มีอาการแบบนี้แนะนำให้รีบกลับไปพบคุณหมอที่เสริมจมูกให้เพราะ ถ้ามีอาการไม่เกิน 3 วันแล้วให้คุณหมอลดจมูกออกจะหายเหมือนปกติ แต่ถ้ามีอาการเกิน 1-2 สัปดาห์แล้ว มาหาคุณหมอ ถอดจมูกออกอย่างเด็วไม่พอ ต้องทำการประคบ ปลูกเนื้อกันเลย เพราะถ้าเอาออกโดยไม่ทำอะไรส่วนใหญ่แล้ว เนื้อปลายจมูกจะบวมลงไป



ซิลิโคนเสริมความยาวของจมูกเพื่อเพิ่มปลายหยดน้ำ และภาพปลายจมูกบวมหลังทำการถอดเฉยๆ



อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง (ที่มีนมวัว)

คุกกี้



เนย



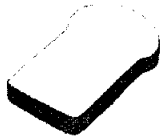
เค้ก



ชีสโกแสดนม



ขนมปัง



อาหารทะเล/ไข่



ชีส



โยเกิร์ต



ไอศกรีม



ดูแลลูกน้อยอย่างไร????? เมื่อแพ้นมวัว....



1. งดรับประทานนมวัว/ผลิตภัณฑ์จากนมวัว

2. มารดางดรับประทานนมวัวขณะให้นมบุตร

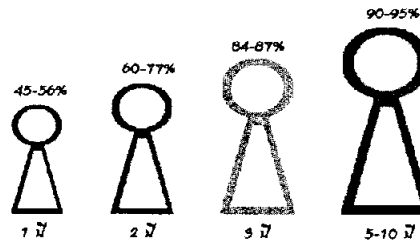


3. ให้ดื่มนมสูตรพิเศษแทนนมวัว(สูตรเอชเอ(HA))

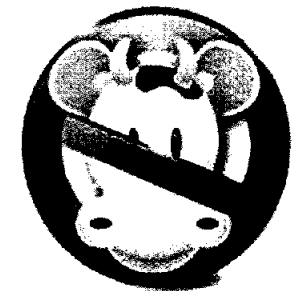
4. เนื่องจากการดื่มนมวัวเป็นนมถั่วเหลือง หรือนมแพะแทน แต่จะใช้ได้สำหรับคนที่ไม่แพ้เท่านั้น เพราะเด็กที่แพ้นมวัวจะมีโอกาสแพ่นมเหล่านี้ 15-45% กินได้แต่ต้องสังเกตอาการ

5. วิธีที่หลีกเลี่ยงการแพ้ได้มากที่สุดคือ นมแม่

เด็กแพ้นมวัว มีโอกาสนางได้...



โรคภูมิแพ้นมวัว

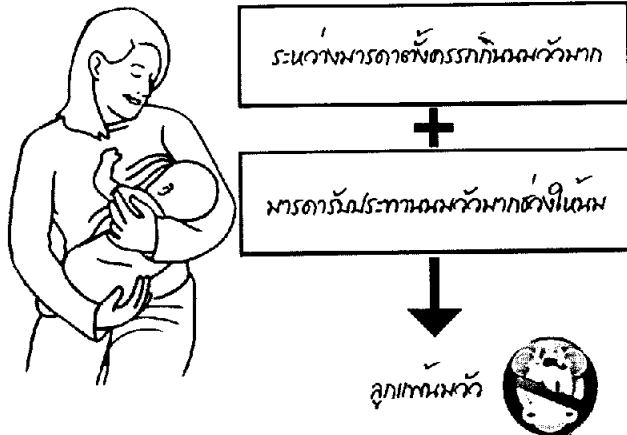
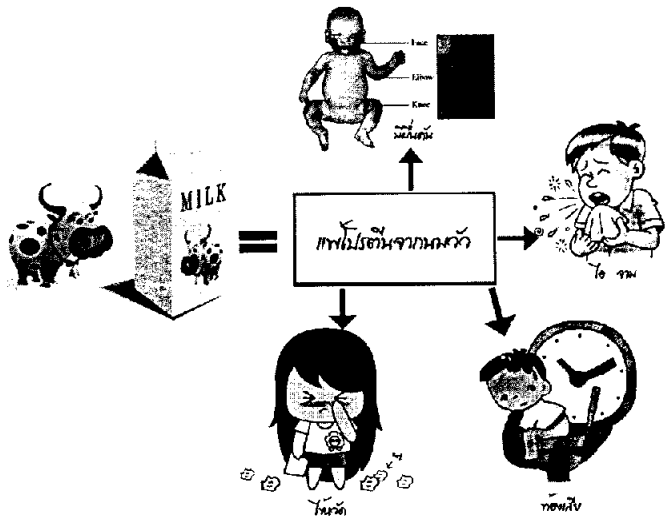


ทำไมลูกน้องถึงแพ้นมวัว

พันธุกรรม : พ่อแม่แพ้ภูมิแพ้



แพ้	ไม่แพ้	พันธุกรรม	30-50%
ไม่แพ้	แพ้	พันธุกรรม	30-50%
แพ้	แพ้	พันธุกรรม	50-70%
ไม่แพ้	ไม่แพ้	พันธุกรรม	10%



ทราบได้อย่างไรว่า

- ลูกน้อยมักมี อาการแสดงใน 3-6 เดือน
- คุณแม่ รับประทานนมวัว มากกว่าปกติ
- คุณแม่ รับประทานนมวัว ในช่วงตั้งครรภ์
- การทดสอบที่ ผิวหนัง (Skin test) หากมี
- ได้รับนมวัว แล้วมี อาการเดิมๆ เกิดขึ้น แต่พอหยุด

เมื่อลูกแพ้นมวัว



## การป้องกันมะเร็ง

### 1. มะเขือเทศ



สารไลโคปีน (Lycopene) ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอดและมะเร็งกระเพาะอาหาร

- กรดคลอโรจีนิก ในมะเขือเทศสดที่เพิ่งเก็บจากต้น ช่วยป้องกันมะเร็งโดยการดูดซึมสารพิษในร่างกายที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อม เช่น ไนโตรซามีนในควันบุหรี่

### 2. น้ำ

การดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำก๊อกก่อนเคี้ยว สามารถป้องกันสารเคมีต่างๆที่เจือปนในน้ำ ซึ่งมีผลต่อฮอร์โมนควรเก็บน้ำไว้ในภาชนะแตนเลสหรือแก้วจะหลีกเลี่ยงสารเคมีได้ดีกว่าการเก็บในภาชนะพลาสติก

### 3. การควบคุมน้ำหนัก

การลดน้ำหนักมีผลต่อฮอร์โมนเพศหญิง ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก มะเร็งรังไข่

### 4. การบริโภคกาแฟอินหรือกาแฟ

ช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งสมอง

5. การแต่งกาย การแต่งกายด้วยเสื้อผ้า สีฟ้าและสีแดง สามารถป้องกันรังสี UV จากดวงอาทิตย์ได้ดีกว่าสีขาวและสีเหลือง

### 6. ผักและผลไม้สีเขียว

ในสีเขียวหรือคลอโรฟิลล์มีแมกนีเซียม ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ในผู้หญิง



### 7. ผักขมสุก

ผักขมสุก ½ ถ้วยให้แมกนีเซียมถึง 75 mg. หรือ 20% ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ในผู้หญิง

### 8. การดื่มนม

อาจช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่



### 9. แอปเปิ้ล

มีสารเพกทินที่เป็นประโยชน์ต่อลำไส้ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้



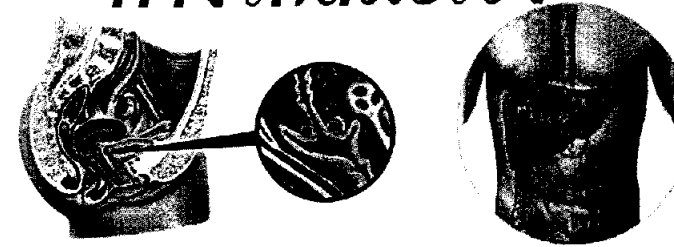
### 10. ถั่วเหลือง

มีสารไอโซฟลาโวน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งเต้านม



# ป้องกันไว้...

## ห่างไกลมะเร็ง



จัดทำโดย

นางสาวอรุณกาญจน์	เมืองสุวรรณ	เลขที่ 50
นายวินัย	กิตติวีรพันธ์	เลขที่ 51
นางสาววิลาสิณี	ไชยพัฒนานนท์	เลขที่ 52
นางสาวศิริวรรณ	ไชยเวช	เลขที่ 53
นางสาวศิลาวรรณ	ตะศรี	เลขที่ 54
นางสาวศิริการ	วงศ์แก้ว	เลขที่ 55
นางสาวศุภธิดา	ปัญญาไว	เลขที่ 56

ชั้นปีที่ 2 ห้อง B

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556

แบบประเมินความเสี่ยงโรคมะเร็งด้วยตนเอง

พฤติกรรม	ใช่	ไม่
คุณมีประวัติครอบครัว โดยเฉพาะญาติสายตรง เป็นมะเร็ง		
ในชีวิตประจำวันคุณรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ		
ระบบขับถ่ายของคุณผิดปกติ เช่น ท้องเสียสลับท้องผูก		
น้ำหนักของคุณลดโดยไม่ทราบสาเหตุ		
คุณดื่มสุราเป็นประจำ		
คุณมีปัญหาเกี่ยวกับการขับถ่ายปัสสาวะ		
คุณมีอาการเจ็บปวดแสบโดยไม่ทราบสาเหตุ		
คุณมีก้อนหรือสงสัยว่ามีก้อน ที่เต้านมหรือรักแร้		
คุณมีตกขาวที่มีลักษณะผิดปกติ / ประจำเดือนมาไม่ปกติ		
คุณมีเลือดออกในระหว่าง/หลังจากมีเพศสัมพันธ์		
รวม		

เกณฑ์การให้คะแนน

ใช่ = 2

ไม่ใช่ = 0

แปลผล

ค่าคะแนนมากกว่าหรือเท่า 10 มีความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาความผิดปกติ

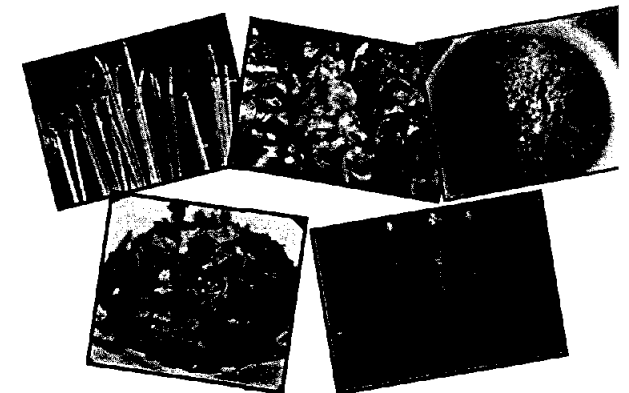
สาเหตุของการเกิดมะเร็ง

1. การสูดดมควันพิษหรือก๊าซ (Benzene) จากกระบวนการเผาไหม้ของพลังงานขับเคลื่อนรถยนต์ที่ปนอยู่ในอากาศ ก่อให้เกิดมะเร็งผิวหนังและมะเร็งปอด
2. การดื่มน้ำจากขวดพลาสติก ในขวดพลาสติกมีสารบิสฟีนอลเอ (Bisphenol A) ถ้าสะสมในร่างกายจะไปรบกวนการทำงานของฮอร์โมนในร่างกาย ส่งผลให้เกิดโรคมะเร็งเต้านม
3. อ้วน หากมีน้ำหนักเกิน เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม
4. การดื่มน้ำน้อย เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งสูง เช่น มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ
5. การใช้เครื่องซัก-อบแห้ง เป็นน้ำยาที่ใช้ในกระบวนการซักแห้ง เป็นสาเหตุของการก่อให้เกิดมะเร็งตับ มะเร็งไต และมะเร็งเม็ดเลือดขาว
6. การใช้โทรศัพท์มือถือ มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งสมอง
7. อาหารประเภทแป้ง ย่าง ร่มควัน เป็นอีกตัวการสำคัญที่ก่อมะเร็งได้หลายชนิด
8. รับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมทำให้ไขมันเกินความจำเป็นหรือกินอาหารที่ใส่สีมากเกินไป ก่อให้เกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร และ มะเร็งที่กระเพาะปัสสาวะได้
9. การกินอาหารดิบๆ สุกๆ ก็มีความไม่ปลอดภัย เพราะเสี่ยงต่อการได้รับพยาธิใบไม้ในตับ ส่งผลให้เป็นมะเร็งที่ท่อ

น้ำดีในตับได้ และยังมีพยาธิใบไม้ชนิดอื่นๆ ที่ทำให้เกิดมะเร็งในกระเพาะอาหารได้

10. อาหารที่มีการปนเปื้อนของเชื้อรา โดยเฉพาะเชื้อราที่ชื่อ "แอสเพอซิลลัส เฟลีส" พบว่ามีอันตรายสูง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งตับ เชื้อราชนิดนี้สร้างสารพิษอะฟลาท็อกซินพบได้ในถั่วลิสง พริกแห้ง หอม กระเทียม
11. ยางฆ่าแมลงที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร เมื่อกินทุกวันๆ ทำให้เสี่ยงต่อโรคมะเร็งได้ พบในคะน้า พริกสด กวางตุ้ง กระหล่ำปลี
12. ฐูป ทำมาจากส่วนผสมของพืชหลายชนิดเติมกับสารแต่งกลิ่นหอม แต่เมื่อจุดให้ติดไฟเพื่อบูชา ส่วนผสมหลากหลายนี้จะก่อให้เกิดสารก่อมะเร็ง (Carcinogens) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการก่อมะเร็ง

การวิจัยพบสารก่อมะเร็งในควันฐูป 3 ชนิด คือ เบนซิน บิวทาไดอิน และเบนโซเอไพรีน สารก่อมะเร็งเหล่านี้เกิดจากการเผาไหม้ถ่านและน้ำหอมซึ่งเป็นส่วนผสมสำคัญในฐูป



## การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุดคือ การไม่มีเพศสัมพันธ์ หากยังมีเพศสัมพันธ์ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นอันดับแรก

1. ใส่ถุงยางอนามัย หากจะมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่แน่ใจว่ามีเชื้อหรือไม่
2. รักษาความสะอาดของร่างกายและอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ
3. ไม่เปลี่ยนคู่นอน ให้มีสามี หรือภรรยาคนเดียว
4. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย เนื่องจากมีสถิติว่า ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อยจะมีโอกาสติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สูง
5. ตรวจโรคเป็นประจำทุกปี เพื่อหาเชื้อโรค แม้จะไม่มีอาการใด ๆ โดยเฉพาะคู่อีกกำลังจะแต่งงาน
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. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของมีเมาทุกชนิด
6. ไม่ควรซื้อยามารักษาเอง ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อให้ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง



## ชื่อสมาชิก

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

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ห้องB

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง



## การดูแลสตรี ที่คุณควรรู้



## การดูแลวัยวะสืบพันธุ์(สตรี) อย่างถูกวิธี

อวัยวะเพศของสตรี มีลักษณะ เป็นร่องหลืบ และมีท่อปัสสาวะที่สั้นกว่าเพศชาย และมีความเปียกชื้น โดยการหลังเยื่อเมือกตามธรรมชาติ นอกจากนั้น ยังมีช่วงที่มีประจำเดือน ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ ดังนั้น การดูแลสุขอนามัยที่ถูกต้อง มีความจำเป็นมาก สตรีหลายคนที่ไม่ค่อยได้ศึกษาในเรื่องดังกล่าวนี้ให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง หรือเมื่อมีปัญหาก็ไม่กล้าปรึกษา บางครอบครัวมีการเลี้ยงดูที่ค่อนข้างเข้มงวดและปิดกั้น ไม่สนับสนุนให้มีการพูดถึง



เรื่องเกี่ยวกับอวัยวะเพศ ทำให้เด็กผู้หญิงเติบโตมาด้วยการเข้าใจที่ผิด ๆ ตามเพื่อน หรือการแนะนำของผู้ที่ไม่รู้จริง

การทำความสะอาดและการดูแลอวัยวะสืบพันธุ์

1. ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวันเช้าและเย็น ด้วยน้ำและสบู่ ชั้บให้แห้งด้วยผ้าหรือกระดาษอ่อนเพียงเบาๆ การถูแรงๆ อาจทำให้เกิดแผลได้ และควรจะทำผ้าเช็ดตัวให้แห้งในแสงแดดทุกวัน

2. การดูแลภายนอก การอาบน้ำถูสบู่ ต้องมีการฟอกให้ทั่วถึง และล้างทำความสะอาดอย่างดี ถัดจากนั้นการดูแลภายใน ควรล้างตามซอกหลืบ ต่าง ๆ ให้สะอาด งดเว้นการใช้สบู่หรือน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีฤทธิ์แรง และการทำความสะอาดแต่ละครั้ง ต้องทำความสะอาดเฉพาะบริเวณกลีบของแคมนอก แคมใน และส่วนภายนอกเท่านั้น

3. หลังการขับปัสสาวะและอุจจาระ ควรทำความสะอาดชำระเช็ดจากข้างหน้าไปข้างหลังและล้างด้วยน้ำ โดยวิธีเดียวกัน

4. ไม่ควรใช้กางเกงในที่รัดแน่น หรืออับเหงื่อ และไม่ควรรีใช้กางเกงในกับคนอื่น กางเกงในควรจะเป็น ผ้าฝ้ายที่มีเนื้อผ้าบางเบา อากาศถ่ายเทสะดวก เป็นการลดความอับชื้นของอวัยวะเพศ และควรจะซักแล้วตากให้โดนแสงแดดก่อนนำมาใช้ เพราะจะช่วยฆ่าเชื้อ

5. ในผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว ก่อนและหลังการร่วมเพศ ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศเพื่อขจัดสิ่งสกปรก น้ำอสุจิ ยาฆ่าอสุจิ หรือสารหล่อลื่นต่างๆ ออกให้หมด

6. ไม่ควรสอดใส่น้ำยาหรือสอดนิ้วเข้าไปล้างภายในช่องคลอด เพราะน้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ ทำให้เชื้อธรรมชาติบนผิวหนังของคน ถูกทำลาย ทำให้การติดเชื้อรา หรือเชื้อฉวยโอกาสอื่น ๆ ได้ง่าย

7. ไม่ควรรีใช้น้ำยาสวนล้างช่องคลอด โดยไม่ได้รับการสั่งการรักษาจากแพทย์



## การรักษาความสะอาดระหว่างมีประจำเดือน



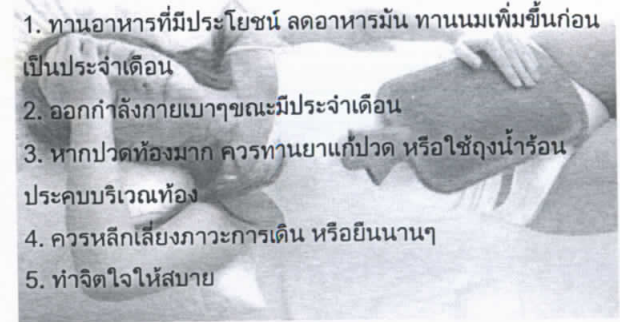
เป็นที่รู้กันดีว่าระหว่างมีประจำเดือนนั้น

ผู้หญิงจะไม่มั่นใจในเรื่องกลิ่น แต่ที่สำคัญกว่านั้นก็คือการติดเชื้อได้หากรักษาความสะอาดไม่ดีพอ

1. ก่อนเป็นประจำเดือน สามารถเล็มขนเพเซอร์ เพื่อให้การทำความสะอาดเป็นไปได้ง่ายและไม่เกิดกลิ่นที่สะสม
2. ไม่ควรอาบน้ำที่เย็นจัดหรือร้อนจัด เพื่อคงอุณหภูมิร่างกายให้ปกติ
3. การทำความสะอาดด้วยสบู่ ล้างเฉพาะภายนอกเท่านั้น ห้ามสวนล้างเข้าไปในช่องคลอด จะเกิดอันตรายได้
4. การเปลี่ยนผ้าอนามัย ควรเปลี่ยนทุกๆ 2-3 ชั่วโมง หรือในช่วงสองวันแรกหากมีเลือดประจำเดือนเยอะ ควรเปลี่ยนบ่อยๆ เพื่อไม่ให้เกิดความอับชื้นและกลิ่นที่หมักหมม
5. หากมีผื่นขึ้น อาจเกิดอาการแพ้ ควรเปลี่ยนยี่ห้อผ้าอนามัย และเลือกใช้ชนิดที่ไม่มีน้ำหอมที่จะทำให้ระคายเคือง และไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา

## ลดอาการปวดท้องประจำเดือน

1. ทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดอาหารมัน ทานนมเพิ่มขึ้นก่อนเป็นประจำเดือน
2. ออกกำลังกายเบาๆขณะมีประจำเดือน
3. หากปวดท้องมาก ควรทานยาแก้ปวด หรือใช้ถุงน้ำร้อนประคบบริเวณท้อง
4. ควรหลีกเลี่ยงภาวะการเดิน หรือยืนนานๆ
5. ทำจิตใจให้สบาย



ประเมินความสำเร็จของการบูรณาการโครงการพยาบาลนิทรรศน์กับวิชาการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ ๑ และ ๒

มิติเชิงคุณภาพ

คุณค่าต่อสถาบัน	คุณค่าต่ออาจารย์	คุณค่าต่อนักศึกษา	คุณค่าต่อชุมชน
<p>การจัดโครงการพยาบาลนิทรรศน์เป็นโครงการที่วิทยาลัยฯ ดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการดำเนินงานตามโครงการได้ตอบสนองพันธกิจของวิทยาลัยฯ ทั้งในด้านการผลิตบัณฑิตพยาบาล และ ในด้านการบริการวิชาการแก่สังคม ด้านการผลิตนักศึกษาทุกชั้นปี สามารถแสดงศักยภาพและสมรรถนะของตนเอง ตามมาตรฐานคุณวุฒิ ระดับอุดมศึกษา และอัตลักษณ์บัณฑิตของวิทยาลัยฯ ได้ ด้านการให้บริการวิชาการแก่ชุมชน และสังคม การดำเนินงานตามโครงการก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน และสังคม อีกทั้งยังเป็นการประชาสัมพันธ์วิทยาลัยฯ ให้กับผู้ที่สนใจประชาชนทั่วไป หน่วยงานองค์กรภายนอกจากการให้บริการวิชาการแก่สังคมด้วย</p>	<p>Handwritten: How to teach holistic</p> <p>อาจารย์ได้เกิดการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ไปพร้อมๆกับนักศึกษา เกิดการพัฒนาตนเองในระหว่างการให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักศึกษาในกลุ่มของตนและการเข้าฟังการนำเสนอผลงานของกลุ่มอื่นๆ โดยเฉพาะในด้านความคิดสร้างสรรค์ ตลอดจนได้ใช้ประสบการณ์ของตนเองในการให้คำแนะนำนักศึกษาในการประยุกต์ใช้ความรู้ทางทฤษฎีมาเผยแพร่ให้แก่ประชาชนที่สนใจในรูปแบบต่างๆ ที่หลากหลาย เพื่อให้น่าสนใจและเข้าใจง่ายขึ้น อีกทั้งยังได้รู้จัก เข้าใจ นักศึกษาจากการทำงานเป็นทีมทั้งรายกลุ่มและรายบุคคลมากขึ้น</p>	<p>นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ ในประเด็นต่างๆ เช่น การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การวางแผนการทำงาน การทำงานเป็นทีม การบริหารจัดการเวลา วัสดุอุปกรณ์ การประหยัด การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การติดต่อสื่อสารกับอาจารย์ที่ปรึกษา การนำความรู้ทฤษฎีมาประยุกต์ถ่ายทอดให้แก่ประชาชน ผู้สนใจ ให้น่าสนใจและเข้าใจง่าย การแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงาน เป็นต้น นอกจากนี้จากการทีม นักศึกษาได้รู้จักเรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกับบุคคลอื่น การช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ความสามัคคี ตลอดจนเกิดความภาคภูมิใจที่ผลงานก่อให้เกิดประโยชน์ต่อประชาชนและผู้สนใจที่มาขมนิทรรศการ</p>	<p>ผู้ที่สนใจและประชาชนทั่วไปในชุมชนได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เมื่อเกิดภาวะความเจ็บป่วยของโรคในระบบต่างๆ และที่สำคัญ คือ การป้องกันการเกิดโรค จากเนื้อหาการนำเสนอที่มีความน่าสนใจและทันสมัย นอกจากนี้ยังสามารถนำไปเผยแพร่ต่อให้บุคคลในครอบครัวและผู้ที่รู้จักคนอื่นๆ ต่อไปได้ ส่งผลให้ประชาชนในชุมชนมีความตื่นตัว ให้ความสนใจต่อการดูแลสุขภาพโรค และป้องกันภาวะสุขภาพของทั้งตนเอง ครอบครัวและชุมชนต่อไป</p>