

**ตัวอย่างแผนการสอนสุขศึกษา**  
**เรื่อง** ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคเบาหวาน  
**กลุ่มเป้าหมาย** ประชาชนทั่วไป จำนวน 40 คน  
**สถานที่** แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลชุมชน  
**วันจันทร์** ที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2556 เวลา 13.00 – 16.00 น.  
**ผู้ให้สุขศึกษา** กิตติศักดิ์ นามวิชา

**ตารางที่ 28 : ตัวอย่างแผนการสอนสุขศึกษา**

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	วิธีการ	สื่อการสอน	การประเมินผล
		<p>ขั้นนำ</p> <p>สวัสดีครับผมชื่อนายกิตติศักดิ์ นามวิชา สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ วันนี้จะมาแนะนำความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคเบาหวานนะครับ</p>	<p>การร้องเพลง</p> <p>“เบาหวาน เบาใจ”</p>	<p>Power point</p>	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	วิธีการ	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถอธิบายสาเหตุของโรคเบาหวานได้อย่างถูกต้อง	โรคเบาหวานเกิดจากตับอ่อนสร้าง ฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ได้น้อยหรือไม่ได้เลย ฮอร์โมนชนิดนี้มีหน้าที่คอยช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลมาใช้เป็นพลังงาน เมื่ออินซูลินในร่างกายไม่พอ น้ำตาลก็ไม่ถูกนำไปใช้ จึงเกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือดและอวัยวะต่างๆ เมื่อน้ำตาลคั่งในเลือดมากๆ จะถูกไตกรองออกมาในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะหวานหรือมีมดขึ้นได้ จึงเรียกว่า เบาหวาน ผู้ป่วยมักจะมีอาการ ปัสสาวะบ่อยและมาก เนื่องจากน้ำตาลที่ออกมาทางไต จะดึงเอาน้ำจากเลือดออกมาด้วย จึงทำให้มีปัสสาวะมากกว่าปกติ เมื่อถ่ายปัสสาวะมาก ทำให้รู้สึกกระหายน้ำ ต้องคอยดื่มน้ำบ่อยๆ	ชั้นสอน อธิบายสาเหตุของโรคเบาหวาน โดยเกิดจากตับอ่อนที่สร้างอินซูลินได้น้อย ทำให้ระดับน้ำตาลคั่งในเลือดมาก ทำให้ปัสสาวะหวานหรือมีมดขึ้นได้ จึงเรียกว่า เบาหวาน	การบรรยาย	Power point	1. การสังเกต หากกลุ่มเป้าหมาย พักหน้าแสดงเข้าใจ 2. การถาม-ตอบ หากกลุ่มเป้าหมาย ตอบคำถามได้เกินร้อยละ 50 ถือว่าผ่าน หากได้คะแนนไม่ถึงร้อยละ 50 จะต้องให้สุศึกษาซ้ำอีกครั้ง
2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถอธิบายประเภทของโรคเบาหวานได้อย่างถูกต้อง	เบาหวานสามารถแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ <b>1. ชนิดต้องพึ่งอินซูลิน</b> (Insulin-dependent diabetes) เป็นชนิดที่พบได้น้อย แต่มีความรุนแรงและอันตรายสูง มักพบในเด็กและคนอายุต่ำกว่า 25 ปี แต่อาจพบในคนสูงอายุได้บ้างตับอ่อนของผู้ป่วยชนิดนี้จะสร้างอินซูลินไม่ได้เลยหรือได้น้อยมาก	อธิบายประเภทของเบาหวาน ซึ่งมีอยู่ 2 ชนิด คือ ชนิดต้องพึ่งอินซูลินและชนิดไม่ต้องพึ่งอินซูลิน	การบรรยาย	Power point	1. การสังเกต หากกลุ่มเป้าหมาย พักหน้าแสดงเข้าใจ 2. การถาม-ตอบ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	วิธีการ	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>2. ชนิดไม่ต้องพึ่งอินซูลิน (Non-insulin dependent diabetes) เป็นเบาหวานชนิดที่พบเห็นกันเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมักจะมีความรุนแรงน้อย มักพบในคนอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป แต่ก็อาจพบในเด็กหรือวัยรุ่นสาวได้บ้าง ตับอ่อนของผู้ป่วยชนิดนี้ยังสามารถสร้างอินซูลินได้ แต่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จึงทำให้มีน้ำตาลที่เหลือใช้กลายเป็นเบาหวานได้ ผู้ป่วยชนิดนี้ยังอาจแบ่งเป็นพวกที่อ้วนมากๆ กับพวกที่ไม่อ้วน สาเหตุอาจเกิดจากรวมพันธุ อ้วนเกินไป มีลูกตกจากการใช้ยา หรือพบร่วมกับโรคอื่นๆ ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตัวโดยการควบคุมอาหาร หรือการใช้ยาเบาหวาน ชนิดกินก็มักจะ ได้ผลในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติได้ หรือบางครั้งถ้าระดับน้ำตาลสูงมากๆ ก็อาจต้องใช้อินซูลินฉีดเป็นครั้งคราว แต่ไม่ต้องใช้อินซูลินตลอดไป จึงถือว่าไม่ต้องพึ่งอินซูลิน</p>				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	วิธีการ	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>3. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถอธิบายอาการของโรคเบาหวานได้อย่างถูกต้อง</p>	<p><b>อาการของเบาหวาน</b></p> <p>เมื่อเป็นมาก (ระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเลือด 100 มิลลิตร) จะมีอาการสำคัญคือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ถ่ายปัสสาวะมาก</li> <li>2. กระหายน้ำมาก เกิดจากร่างกายที่ถ่ายปัสสาวะมาก</li> <li>3. รับประทานอาหารมาก เกิดจากร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาล หึ่งๆ ที่ร่างกายต้องการ</li> <li>4. อ่อนเพลีย เนื่องจากใช้พลังงานจากน้ำตาลไม่ได้ ต้องหันไปใช้ไขมันแทน ทำให้ร่างกายชุกชุมลงได้</li> <li>5. คันตามตัว ตามช่องคลอดหรือตกขาว</li> <li>6. เป็นฝีบ่อย หรือเป็นแผลเรื้อรังรักษาหายยาก</li> <li>7. ชาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือปลายเท้า</li> <li>8. ตามัวลงทุกทีหรือต้องเปลี่ยนแว่นสายตาบ่อยๆ</li> </ol>	<p>อธิบายอาการของเบาหวาน แต่ละอาการที่แสดงออกมา</p>	<p>การบรรยาย</p>	<p>Power point</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การสังเกต หากกลุ่มเป้าหมายพยักหน้าแสดงเข้าใจ</li> <li>2. การถาม-ตอบ</li> </ol>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	วิธีการ	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>4. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถอธิบายอาการแทรกซ้อนโรคเบาหวานได้ อย่างถูกต้อง</p>	<p><b>อาการแทรกซ้อนโรคเบาหวาน</b></p> <p>เมื่อเป็นเบาหวานมานาน หากไม่ได้รับการรักษาอย่างจริงจัง หรือปล่อยปละละเลย โรคแทรกซ้อนที่อาจพบได้ มีดังนี้</p> <p>1. อาจเป็นต่อกระจกก่อนวัย ประสาทตาหรือจอตา (Retina) เสื่อม หรือเลือดออกในน้ำวุ้นลูกตา (Vitreous hemorrhage) ทำให้มีอาการตามัวลงเรื่อยๆ หรือมองเห็นจุดดำลอยไปลอยมา และอาจทำให้ตาบอดในที่สุด</p> <p>2. ระบบประสาท ผู้ป่วยอาจเป็นปลายประสาทอักเสบ มีอาการชาหรือปวดรื้อนตามปลายมือปลายเท้า ซึ่งอาจทำให้มีแผลเกิดขึ้นที่เท้าได้ง่าย (อาจลุกลามจนเท้าเน่า) บางคนอาจมีอาการวิงเวียนเนื่องจากมีภาวะความดันตกในท่าขึ้น บางคนอาจไม่มีความรู้สึกทางเพศ หรือท้องเดินตอนกลางคืนบ่อย หรือกระเพาะปัสสาวะไม่ทำงาน</p>	<p>อธิบายอาการแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน</p>	<p>การบรรยาย</p>	<p>Power point</p>	<p>1. การสังเกต หากกลุ่มเป้าหมาย พักหน้าแสดงเข้าใจ</p> <p>2. การถาม-ตอบ</p>

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	วิธีการ	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>3. ไต มักจะเสื่อม จนเกิดภาวะไตวาย มีอาการบวม ชิด ความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นสาเหตุการตายของผู้ป่วยเบาหวานที่พบได้ค่อนข้างบ่อย</p> <p>4. ผนังหลอดเลือดแดงแข็ง</p> <p>5. เป็นโรคติดเชื้อได้ง่ายเนื่องจากภูมิคุ้มกันต่ำ</p> <p>6. ภาวะคีโตซิส (Ketosis) พบเฉพาะในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน ที่ขาดการฉีดอินซูลินนานๆ ร่างกายจะมีการคั่งของสารคีโตน ซึ่งเกิดจากการเผาผลาญไขมัน ผู้ป่วยจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน กระหายน้ำอย่างมาก หายใจหอบลึก และลมหายใจมีกลิ่นหอม มีไข้ กระวนกระวาย มีภาวะขาดน้ำรุนแรง อาจมีอาการปวดท้อง ท้องเดิน ผู้ป่วยจะซึมลงเรื่อยๆ จนกระทั่งหมดสติ หากรักษาไม่ทันอาจตายได้</p> <p>7. ผลที่เ้า</p>				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	วิธีการ	สื่อการสอน	การประเมินผล
5. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถอธิบายการรักษาเบาหวานได้อย่างถูกต้อง	<p><b>1. การควบคุมอาหาร</b> พยายามงดอาหารจำพวกไขมันและแป้ง โดยให้ทานผักและโปรตีนให้มากขึ้น ถ้าเราสามารถควบคุมอาหารได้ อาการเบาหวานจะลดน้อยลง จนบางรายไม่จำเป็นต้องใช้ยา</p> <p><b>2. ยาเม็ดลดน้ำตาล</b> ออกฤทธิ์โดยกระตุ้นตับอ่อนให้หลั่งอินซูลินออกมามากขึ้น ใช้ไม่ได้ผลกับเด็ก ได้ผลเฉพาะผู้ใหญ่ ซึ่งยาเม็ดลดน้ำตาลมีอยู่ เช่น ยาเม็ดคลอร์โพรพามีด์ (Chlopropamide) เป็นต้น</p> <p><b>3. อินซูลิน</b> อินซูลินที่เราใช้อยู่สกัดมาจากตับอ่อนของสัตว์ คือ หมูและวัว ซึ่งมีสูตร โครงสร้างคล้ายของคนมาก แต่เนื่องจากสูตรยังไม่เหมือนกันทีเดียว ก็ทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้ สมัยนี้เราสามารถจะบังคับให้จุลชีพสร้างอินซูลินของตนได้ อาการข้างเคียงต่างๆ ก็ลดลง และผลการรักษาที่ดีขึ้น</p> <p><b>4. ขาดการรักษา</b> ถ้าพบผู้ป่วยเบาหวานที่ขาดการรักษาานานๆ หรือสงสัยมีภาวะแทรกซ้อน ควรส่งโรงพยาบาล</p>	อธิบายการรักษาโรคเบาหวาน ด้วยวิธีต่างๆ	การบรรยาย	Power point	<p>1. การสังเกต หากกลุ่มเป้าหมาย พักหน้าแสดงเข้าใจ</p> <p>2. การถาม-ตอบ</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	วิธีการ	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>5. ผู้ป่วยที่เป็นแผลอักเสบหรือเป็นฝีพุพอง ให้กินยาปฏิชีวนะ เช่น คล็อกซาซิลลิน อีริโทรไมซิน หากมีอาการอักเสบรุนแรง ควรเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาล</p> <p>6. ควรตรวจดูภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น เช่น วัคความดัน ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ ตรวจคลื่นหัวใจเป็นครั้งคราว และตรวจตาโดยจักษุแพทย์ปีละครั้ง</p>				
<p>6. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถอธิบายคำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานได้อย่างถูกต้อง</p>	<p><b>ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องรักษาติดต่อกัน</li> <li>2. การควบคุมอาหาร</li> <li>3. ผู้ป่วยควรเลิกสูบบุหรี่</li> <li>4. ผู้ป่วยควรหมั่นดูแลรักษาเท้าเป็นพิเศษ</li> <li>5. ผู้ป่วยที่กินยาหรือฉีดยารักษาเบาหวาน</li> <li>6. ผู้ป่วยควรหมั่นตรวจปัสสาวะเอง</li> <li>7. ผู้ป่วยอย่าซื้อยาชุดกินเอง</li> <li>8. ผู้ป่วยควรมีบัตรประจำตัว</li> </ol>	<p>อธิบายข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน</p>	<p>การบรรยาย</p>	<p>Power point</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การสังเกต หากกลุ่มเป้าหมายพยักหน้าแสดงเข้าใจ</li> <li>2. การถาม-ตอบ</li> </ol>



วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	วิธีการ	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>เบาหวาน แม้จะเป็น โรคเรื้อรัง แต่ถือเป็น โรคที่สามารถมีชีวิตที่ปกติสุขและมีอายุยืนยาวได้ การรักษาโรคแทรกซ้อนเป็นการดูแลที่ปลายเหตุ การป้องกันเพื่อลดจำนวนผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มประชากรทั่วไป คือ ทางออก ต้องเน้นให้คนไทยทุกคนมีพฤติกรรมถูกต้อง เรื่องการบริโภค การออกกำลังกาย เรื่องสำคัญรองลงมา คือ การตรวจผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มที่มีความเสี่ยง เช่น อายุมากกว่า 40 ปี อ้วน ไขมันในเลือดสูง และความดันโลหิตสูง ทั้งนี้ เพื่อให้การรักษาอย่างถูกต้องแต่แรก รวมถึงในกลุ่มที่เป็นโรคแล้ว ต้องให้ความสำคัญกับการตรวจภาวะแทรกซ้อน เช่น การตรวจตา ตรวจไต และตรวจเท้า</p>	<p>ขั้นสรุป อธิบายสาเหตุ อาการ การรักษา และคำแนะนำหรือข้อควรปฏิบัติของโรคเบาหวาน</p>	<p>การบรรยาย</p>	<p>Power point</p>	