



ใบงานที่ 1



เรื่องการอ่านอย่างตีความและประเมินคุณค่า

คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่าน "ตารางค่าความดันโลหิตปกติและค่าความดันโลหิตสูง" แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

ตารางค่าความดันโลหิตปกติ และค่าความดันโลหิตสูง

ระดับความดันโลหิต	ความดันโลหิตบน	ความดันโลหิตล่าง	การปฏิบัติตัว
ปกติ	น้อยกว่า ๑๒๐	น้อยกว่า ๘๐	ตรวจเช็คระดับความดันอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
ค่อนข้างสูง	๑๒๐ - ๑๒๙	๘๐ - ๘๔	ออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
สูงกว่าปกติ	๑๓๐ - ๑๓๙	๘๕ - ๘๙	ปรึกษาแพทย์ ออกกำลังกาย ควบคุมการทานอาหารให้ดี
ความดันโลหิตสูงระดับ ๑	๑๔๐ - ๑๔๙	๙๐ - ๙๙	พบแพทย์ ทานยาตามแพทย์สั่ง ควบคุมอาหารให้ดี
ความดันโลหิตสูงระดับ ๒	มากกว่า ๑๖๐	๑๐๐ - ๑๐๙	อันตราย พบแพทย์ด่วน

หมายเหตุ เมื่อความดันเลือดเกินกว่า ๑๓๐/๙๐ * ขึ้นไป (๑๓๐ = ความดันโลหิตบน, ๙๐ = ความดันโลหิตล่าง) จะส่งผลให้หลอดเลือดได้รับความเสียหายแล้ว

คัดแปลงจาก <https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs413/en/>



๑. ข้อใดไม่สอดคล้องกับตารางระดับความดัน

- ก. ความดันโลหิตล่าง ๑๐๕ เป็นความดันโลหิต สูงระดับ ๒
- ข. ความดันโลหิตบน ๑๖๐ ขึ้นไป เป็นความดันโลหิตสูงระดับ ๒
- ค. การตรวจเช็คความดันอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เป็นวิธีปฏิบัติที่ควรปฏิบัติ
- ง. ผู้ที่มีความดันโลหิตค่อนข้างสูงต้องไปพบแพทย์ ทานยาตามแพทย์สั่ง และควบคุมอาหารให้ดี

๒. ระดับความดันใดที่ควรเริ่มรับประทานยาตามแพทย์สั่งเพื่อควบคุมความดัน

- ก. ระดับความดัน ๑๒๐/๘๐
- ข. ระดับความดัน ๑๒๙/๘๔
- ค. ระดับความดันมากกว่า ๑๓๙/๘๙
- ง. ระดับความดันมากกว่า ๑๖๐/๑๐๐

๓. หากนักเรียนพบว่าคุณพ่อมีค่าความดันที่ ๑๓๐/๙๐ ให้นักเรียนอธิบายค่าระดับความดันโลหิต ของคุณพ่อ และแนะนำวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้ปลอดภัยจากโรคความดันโลหิตสูง

ค่าความดัน

วิธีการปฏิบัติตน

.....

.....

.....