



ครูปอม-ครูปลา สอนพิเศษ 09-555-19391, 09-241-99-638

### ฝึกอ่านจับใจความ : แก้มารดด้วยยางรัด

เป็นวิธีที่ทำง่าย ๆ เพียงใช้ยางวงใหญ่หรือสายรัดข้อมือ ให้รัดไว้บริเวณเหนือข้อมือขึ้นมาประมาณ 2 นิ้ว โดยรัดไว้ที่มือทั้งสองข้าง อย่ารัดแน่นจนทำให้เลือดหมุนเวียนไม่สะดวก

เนื่องจากแรงกดบริเวณนี้สามารถควบคุมไม่ให้เกิดอาการเมารถรวมทั้งอาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ ก็จะทุเลาเบาบางลงมาก แต่ถ้าใครมีอาการมากกว่านี้ ขอแนะนำให้หาผ้าเย็นมาประคบบริเวณหน้าผากก็จะช่วยลดอาการเมารถได้อีกทางหนึ่ง

วิธีนี้ใช้ได้กับอาการเมาเรือหรือเมาเครื่องบินด้วย แต่ที่สำคัญอย่าลืมว่าก่อนเดินทางควรจะได้รับประทานอาหารในปริมาณน้อย ๆ

#### วงกลมคำตอบที่ถูกต้อง

1. ใช้สิ่งใดช่วยแก้อาการเมารถ

- |             |              |           |              |
|-------------|--------------|-----------|--------------|
| 1. เชือกฟาง | 2. ยางรัดมือ | 3. เศษผ้า | 4. ถูพลาสติก |
|-------------|--------------|-----------|--------------|

2. บริเวณใดที่สัมพันธ์กับอาการเมารถ

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 1. เหนือข้อมือ | 2. ใต้ข้อมือ |
| 3. ฝ่ามือ      | 4. ต้นแขน    |

3. “รัดไว้เหนือ ... ขึ้นมาประมาณ.....?” หมายถึงข้อใด

- |                |                |          |           |
|----------------|----------------|----------|-----------|
| 1. 2 มิลลิเมตร | 2. 2 เซนติเมตร | 3. 2 ฟุต | 4. 2 นิ้ว |
|----------------|----------------|----------|-----------|

4. ควรรัดไว้ที่มือข้างใดเพื่อแก้อาการเมารถ

- |                          |
|--------------------------|
| 1. มือขวา                |
| 2. มือซ้าย               |
| 3. ทั้งมือซ้ายและมือขวา  |
| 4. มือขวาหรือซ้ายสลับกัน |

5. ข้อใดถูกต้อง

- |                        |                                   |
|------------------------|-----------------------------------|
| 1. ควรรัดให้แน่นมาก ๆ  | 2. ควรรัดให้หลวม ๆ                |
| 3. ควรรัดให้แน่นพอดี ๆ | 4. ควรรัดแน่นและคลายทุก ๆ 30 นาที |

6. เมื่อเกิดอาการเมารถจะรู้สึก

- |                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. ปวดตามข้อแขน ข้อขา | 2. วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ |
| 3. ปวดตามเนื้อตัว     | 4. ปวดกระเพาะด้านขวา      |

7. อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยลดอาการเมารถ คือ

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. นำผ้าเย็นมาประคบบริเวณหน้าผาก | 2. นำผ้าอุ่นมาประคบบริเวณหน้าอก  |
| 3. นำผ้าร้อนมาประคบบริเวณต้นขา   | 4. นำผ้าเย็นมาประคบบริเวณท้ายทอย |

8. อาการเมารถเกิดกับใครได้บ้าง

- |           |            |           |             |
|-----------|------------|-----------|-------------|
| 1. ผู้ชาย | 2. ผู้หญิง | 3. เด็ก ๆ | 4. ทุก ๆ คน |
|-----------|------------|-----------|-------------|

9. พาหนะใดไม่ทำให้เกิดอาการวิงเวียนและคลื่นไส้ขณะโดยสาร

- |       |               |         |            |
|-------|---------------|---------|------------|
| 1. รถ | 2. เครื่องบิน | 3. เรือ | 4. จักรยาน |
|-------|---------------|---------|------------|

10. ก่อนการเดินทางไปเที่ยว ควรจะรับประทานอาหารอย่างไร

1. ไม่ควรรับประทานอาหารก่อนการเดินทาง
2. รับประทานอาหารจำพวกพืชเท่านั้น
3. รับประทานอาหารในปริมาณน้อย ๆ
4. รับประทานอาหารให้มาก ๆ เพื่อหิวระหว่างทาง