

## ใบงานที่ 8.1

### เรื่อง ปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพ

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนจับคู่ความสัมพันธ์ตัวเลือกที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยพิมพ์ตัวเลขลงในช่องว่างให้สอดคล้องกับข้อความที่กำหนดให้

- |                             |                           |                                |
|-----------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 1. เชื้อโรค                 | 8. เครื่องดื่มมีนเมา      | 15. สารเสพติด                  |
| 2. การกินอาหารที่ไม่เหมาะสม | 9. อารมณ์                 | 16. ออกกำลังกาย                |
| 3. บุหรี่                   | 10. อยู่ในสถานการณ์เสี่ยง | 17. มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย |
| 4. ความเครียด               | 11. มลพิษและสารเคมี       | 18. อดบวม                      |
| 5. อันตรายจากการทำงาน       | 12. การบริการสุขภาพ       | 19. อุบัติเหตุทางจราจร         |
| 6. ปัญหาความรุนแรง          | 13. พันธุกรรม             | 20. ภัยธรรมชาติ                |
| 7. ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ   | 14. อโรคยา                | 21. บุหรี่                     |

..... สมศรีป่วยด้วยโรคไขมันในเส้นเลือดสูง

..... มานีป่วยด้วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว

..... สมหมายป่วยด้วยโรคไขหัวदनก

..... สมชายไม่คาดเข็มขัดนิรภัยจนทำให้เสียชีวิต

..... มณีตั้งครรภ์ตั้งแต่อายุ 15 ปี

..... มานพมีอาการปวดต้นคอ หลัง เนื่องจากนั่งทำงานทั้งวัน

..... เกิดเหตุสึนามิที่ไทย เมื่อเดือน ธันวาคม 2547

..... สุดา มีน้ำหนักเกิน สาเหตุมาจากการกินและพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง

..... ณรงค์ขยันอ่านหนังสืออย่างหนัก จนทำให้ล้มป่วย

..... นักเรียนต่างสถาบันเกิดการชกต่อทะเลาะวิวาทกัน

..... เสี่ยงต่อการเกิดโรคตับแข็ง รวมถึงทำลายการทำงานของสมอง

..... สารเสพติดชนิดหนึ่งทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดและถุงลมโป่งพอง

..... มีโรงงานอุตสาหกรรมตั้งใกล้บ้านเรือน ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ

..... เมื่อทดลองแล้วทำให้เสียสุขภาพและสุขภาพจิต เสียทรัพย์สินเงินทองจำนวนมาก แพ้ระบาดในกลุ่มนักเรียน วิทยาลัย

..... มีนาโดนลงไปข่มขืนเพราะไปเที่ยวสถานบันเทิงในตอนกลางคืน

..... เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้งการดูแลรักษา ส่งเสริม และป้องกัน

..... ปัจจัยจากสิ่งคุกคามที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ปัจจัยด้านพฤติกรรม ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม พันธุกรรมและอื่น ๆ

..... เมื่อมีความสุขร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ส่งผลให้ร่างกายตื่นตัวและกระชุ่มกระชวย

..... งดเว้นบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ

..... ปฏิบัติตนให้ปราศจากความเจ็บป่วยหรือหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค