

คำชี้แจง :ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดกล่าวถึงความหมายของการบริการสุขภาพได้ถูกต้อง

ก. การดูแลส่งเสริม สนับสนุน ป้องกัน รักษา และฟื้นฟู
สุขภาพของประชาชน

ข. การให้บริการส่งเสริมสุขภาพขั้นพื้นฐาน แต่จะไม่
รวมถึงการรักษาทางการแพทย์

ค. การรักษาพยาบาล หรือเข้าถึงการบริการทาง
การแพทย์โดยระบบประกันสุขภาพ

จ. การให้บริการ อำนวยความสะดวกให้ประชาชนเข้าถึง
การรักษาพยาบาลได้อย่างสะดวกสบาย

2. การฉีดวัคซีนให้กับเด็กแรกเกิดถือือว่าเป็นการบริการสุขภาพให้แก่ประชาชนในด้าน

ก. การส่งเสริมสุขภาพ ข. การป้องกันโรค

ค. การรักษาพยาบาล ง. การฟื้นฟูสภาพ

3. หากมีอาการเจ็บป่วยทั่วไป ควรดำเนินการเข้ารับ
บริการทางสุขภาพอย่างไร

ก. เข้ารับบริการที่สถานบริการสุขภาพใดก็ได้ ไม่ต้องชำระค่ารักษาพยาบาล

ข. เข้ารับบริการที่สถานบริการสุขภาพใดก็ได้ โดยสำรอง
จ่ายและนำไปเบิกภายหลัง

ค. เข้ารับบริการที่สถานบริการสุขภาพที่ตนเองมีสิทธิ์
และร่วมจ่ายในอัตราที่กำหนดไว้

ง. เข้ารับบริการที่สถานบริการสุขภาพที่ตนเองมีสิทธิ์ โดยไม่ต้องมีการชำระค่าบริการใด ๆ

4. โครงสร้างของระบบบริการสุขภาพ เมืองค์ประกอบที่สำคัญที่ระดับ

ก. 2 ระดับ ข. 3 ระดับ

ค. 4 ระดับ ง. 4 ระดับ และ 1 ศูนย์

5. หากนักเรียนต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแล
สุขภาพ และการป้องกันตนเองจากไข้หวัดใหญ่ ควรเข้ารับ
บริการที่สถานบริการสุขภาพใด

ก. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

ข. โรงพยาบาลประจำอำเภอ

ค. หน่วยงานสาธารณสุขอำเภอ

ง. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

6. หน่วยงานใดมีหน้าที่ในการให้การส่งเสริม สนับสนุน หรือประสานงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรคในระดับจังหวัด

ก. โรงพยาบาลประจำจังหวัด

ข. สำนักงานกาชาดประจำจังหวัด

ค. สำนักงานสาธารณสุขประจำจังหวัด

จ. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพประจำ
จังหวัด

7. ข้อใดไม่ใช่การบริการสุขภาพหรือการรักษาพยาบาลที่อยู่ในขอบเขตการให้บริการของโรงพยาบาลชุมชน

ก. การผ่าตัดเฉพาะทาง

ข. การฝากครรภ์, ทำคลอด

ค. รับ-ส่งต่อผู้ป่วยไว้รักษาต่อเนื่อง

ง. การทำกายภาพบำบัด ²ฟื้นฟูสุขภาพ

8. ปัจจัย**ไม่ใช่**ข้อควรคำนึงถึงลำดับแรก หากนักเรียน
ตัดสินใจจะเข้ารับบริการทางสุขภาพจากสถานบริการทาง
สุขภาพ

ก. ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ

ข. อาการป่วยของตนเอง

ค. สิทธิการรักษาพยาบาลของตนเอง

ง. ความสะดวกสบายในการให้บริการของเจ้าหน้าที่

9. การเจ็บป่วยฉุกเฉิน สามารถขอเข้ารับบริการได้ที่สถาน
บริการสุขภาพของรัฐหรือเอกชนที่ใกล้ที่สุดได้ทันที ปัจจุบัน
ใดที่**ไม่**ถูกนำมาพิจารณาเพื่อลงความเห็นว่าเป็นอาการ
เจ็บป่วยฉุกเฉิน

ก. อาการของโรค

ข. ความดัน ซีฟเจอร์

ค. แนวทางการรักษา

ง. ค่าใช้จ่ายในการรักษา

10. หากเกิดอาการเจ็บป่วยทั่วไป นอกจากบัตรประจำตัวประชาชนแล้ว สามารถใช้หลักฐานอื่น ๆ แสดงตนเพื่อขอรับบริการทางสุขภาพได้ **ยกเว้น**หลักฐานใดต่อไปนี้

ก. ใบขับชี่

๒. สุตติบัตร์

ค. พาสสปอร์ต

ง. บัตรพนักงานบริษัท

11. ข้อใดไม่ใช่ผลกระทบจากการใช้เทคโนโลยีไม่เหมาะสม

ก. ผลการเรียนรู้แย่งจากการเล่นเกมส์

ข. ปวดหลังจากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน

ค. เกิดพฤติกรรมเลียนแบบที่ไม่ดีจากการดูละคร

ง. สายตาแย่จากการจ้องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

12. ข้อใดไม่ใช่ผลเสียต่อสุขภาพจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

ก. ตาแห้ง

ข. นอนไม่หลับ

ค. จอประสาทตาเสื่อม

ง. เส้นเลือดในสมองตีบ

13. ข้อใดเป็นวิธีการใช้คอมพิวเตอร์ที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ

ก. นั่งในที่แสงสว่างเพียงพอและใช้งานไม่เกิน 3 ชั่วโมง

ข. วางคอมพิวเตอร์ต่ำกว่าระดับสายตาเพื่อการมองเห็นที่เหมาะสม

ค. วางคอมพิวเตอร์ในมุมอับเพื่อป้องกันแสงจากธรรมชาติจนทำให้เครื่องคอมพิวเตอร์ร้อน

ง. ใช้คอมพิวเตอร์ในอิริยาบถเดิม ไม่เปลี่ยนท่าบ่อยเพราะจะทำให้กล้ามเนื้อไม่ชินจนเกิดอาการปวด

14. ในปัจจุบันอุปกรณ์เทคโนโลยีใดน่าจะเข้ามามีบทบาทต่อวิถีชีวิตและส่งผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่นมากที่สุด

ก. ทีวี เพราะต้องติดตามข่าวสารและกระแสสังคม

ข. โทรศัพท์มือถือ เพราะใช้ในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น

ค. คอมพิวเตอร์ เพราะใช้ในการทำงานรวมถึงติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้

ง. แท็บเล็ต เพราะใช้อำนวยความสะดวกในการเรียนและติดต่อสื่อสาร

15. ข้อใดไม่ใช่ผลเสียต่อสุขภาพจากการนั่งดูโทรทัศน์เป็นเวลานาน

ก. เอ็นข้อมืออักเสบ

ข. อยู่ไม่นิ่ง สมาธิสั้น

ค. สายตาเสื่อมก่อนวัย

ง. เกิดภาวะโรคอ้วนได้

16. ไม่ควรนำภาชนะที่ทำจากวัสดุชนิดใดเข้าอุ่นอาหารในไมโครเวฟ

ก. แก้ว

ข. เซรามิก

ค. เมลามีน

ง. พลาสติกประเภท PP และ PET

17. การเติมไอโอดีนลงในเกลือสินเธาว์ถือว่าการนำเทคโนโลยีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพในด้านใด

ก. การรักษาโรค

ข. การป้องกันโรค

ค. การฟื้นฟูสุขภาพ

ง. การสร้างเสริมสุขภาพ

18. การพัฒนาวัคซีนถูกจัดว่าเป็นการใช้ความเจริญก้าวหน้าในทางการแพทย์สำหรับป้องกันโรคเพราะเหตุใด

ก. เพราะวัคซีนช่วยทำลายเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย

ข. เพราะวัคซีนช่วยให้มีภูมิคุ้มกันต้านทานสำหรับโรคนั้น ๆ

ค. เพราะวัคซีนช่วยฟื้นฟูให้เซลล์ในร่างกายมีความแข็งแรง

ง. เพราะวัคซีนช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่เป็นภูมิคุ้มกันของร่างกาย

19. ยาในสูตรใดถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อใช้ในการรักษาโรค

ก. ARV

ข. PEP

ค. PrEP

ง. ไม่มีข้อใดถูก

20. ข้อใดเป็นการฟื้นฟูสุขภาพโดยใช้เทคโนโลยีเข้ามาเป็นส่วนร่วม

ก. การทำฟิสิกส์บำบัด

ข. การผ่าตัดเสริมหน้าอก

ค. การต่อเส้นผมโดยผมจริง

ง. การเดินช้า ๆ เพื่อทำกายภาพบำบัด

21. ข้อใดกล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพดีได้ครอบคลุมมากที่สุด

ก. มีรูปร่างสัดส่วนที่ดี เห็นกล้ามเนื้อชัดเจน

ข. สามารถทำงานหนักได้โดยไม่ต้องหยุดพัก

ค. ร่างกายสูงใหญ่ ดูโตกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน

ง. มีสุขภาพโดยรวมที่ดี ระบบต่าง ๆ ทำงานได้เป็นปกติ

22. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์หรือผลดีโดยตรงจากการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

ก. ผิวพรรณผ่องใส ใบหน้าไม่มีสิวเสี้ยน

ข. อวัยวะในร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ

ค. สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้

ง. ร่างกายและจิตใจเจริญเติบโตเหมาะสมกับช่วงวัย

23. ข้อใด**ไม่ใช่**ปัจจัยหรือองค์ประกอบของร่างกายที่มีความแข็งแรง

ก. มีพัฒนาการที่สมวัย

ข. ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดี

ค. ระบบในร่างกายทำงานเป็นปกติ

ง. สามารถรับประทานอาหารได้ตลอดเวลา

24. ข้อใดคือความหมายของความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ก. สภาวะที่จิตใจมีความพึงพอใจในสภาพของร่างกาย

ข. สภาวะที่ร่างกายมีความแข็งแรง และไม่มีอาการทางจิตเวช

ค. สภาวะที่จิตใจมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

ง. สภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีความปกติในด้าน

ความสัมพันธ์ระหว่างกัน

25. บุคคลในข้อใด**ไม่มี**แนวโน้มมีปัญหาทางสุขภาพจิต

ก. มายด์ท้อแท้กับการเรียน ไม่อยากไปโรงเรียน

ข. มินชอบอ่านหนังสือเงียบ ๆ คนเดียวเพียงลำพัง

ค. มิ่งรู้สึกไม่ดี ผิดหวังที่ตนเองไม่ได้เกรดเฉลี่ย 4.00

ง. มุกไม่พูดคุยกับเพื่อนที่โรงเรียน ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว

26. หากเกิดความเครียด มักก่อให้เกิดอาการใดที่เป็นความผิดปกติของร่างกาย

ก. ตาบอดสี

ข. ปวดท้อง คลื่นไส้

ค. ภูมิคุ้มกันบกพร่อง

ง. เลือดออกในระบบทางเดินอาหาร

27. การปฏิบัติตนในข้อใดก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายมากที่สุด

ก. ไม่ออกกำลังกาย

ข. นอนวันละสี่ชั่วโมง

ค. ดื่มน้ำไม่ถึงวันละแปดแก้ว

ง. ทานอาหารไม่ครบสามมื้อต่อวัน

28. ข้อใด**ไม่ใช่**ผลดีที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย

ก. นอนหลับมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ข. ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น

ค. เพิ่มปริมาณคอเลสเตอรอล ชนิด LDL ในร่างกาย

ง. นำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มากขึ้น

29. หากนักเรียนเริ่มมีอาการขับถ่ายลำบาก อูจจาระเป็นก้อนแข็ง ควรปฏิบัติตนเช่นไรมากที่สุด

ก. ใช้น้ำสวนทวารเพื่อให้ขับถ่าย

ข. ทานอาหารที่มีกากใย ดื่มน้ำให้มาก

ค. ทานอาหารเสริมที่เป็นสารสกัดจากผลส้มแขก

ง. ออกกำลังกายโดยการยกน้ำหนักและเน้นกล้ามเนื้อบริเวณก้นให้มากขึ้น

30. ในช่วงวัยของนักเรียนควรพักผ่อนเฉลี่ยวันละกี่ชั่วโมง จึงจะเพียงพอต่อการช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติมากที่สุด

ก. 4 - 5 ชั่วโมง

ข. 5 - 6 ชั่วโมง

ค. 7 - 8 ชั่วโมง

ง. 9 - 10 ชั่วโมง

31. คำนิยามของคำว่า “สุขภาพจิต” มีลักษณะตรงกับข้อใดมากที่สุด

ก. ความสามารถในการอดทนให้สามารถอยู่กับผู้อื่นได้อย่างสงบ

ข. ความสามารถในการปรับตัวให้มีความสุขและเข้ากับสภาพแวดล้อม

ค. ความสามารถในการรักษาภาวะของจิตใจให้ปราศจากอาการทางจิตเวช

ง. ความสามารถในการรับรู้และทำความเข้าใจในโลกแห่งความเป็นจริงที่ต้องเผชิญ

32. ปัญหาสุขภาพจิตใดอาจพบได้น้อยในช่วงวัยรุ่น

ก. ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้

ข. ซึมเศร้า ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว

ค. มีปัญหาในที่ทำงาน เครียดกับเรื่องงาน

ง. แบกรับความคาดหวังของพ่อแม่ในเรื่องต่าง ๆ

33. พัฒนาการทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นอาจก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องใดตามมาได้

ก. กอดดันเรื่องการเรียน

ข. กลัวว่าเพื่อนจะไม่ชอบ

ค. อายุที่ฐานะทางบ้านไม่ดี

ง. กังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ

34. ข้อใดคือสาเหตุของปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นที่เกิดจากลักษณะบุคลิกภาพของตัววัยรุ่นเอง

ก. ระดับเชาว์ปัญญา

ข. ความพิการทางร่างกาย

ค. ทักษะการสื่อสาร การพูด

ง. ความสามารถในการเรียนรู้

35. การแสดงออกทางพฤติกรรมในข้อใดที่สามารถบ่งบอกได้ว่าบุคคลผู้นั้นอาจมีปัญหาทางสุขภาพจิต

ก. วิดกกังวล

ข. เหม่อลอย ชอบเก็บตัว

ค. โกรธง่าย เจ้าคิดเจ้าแค้น

ง. อ่อนไหวง่าย น้อยใจโดยไม่มีเหตุผล

36. ความหมายของคำว่า “อารมณ์” ตรงกับข้อใดมากที่สุด

ก. สภาวะทางจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อได้รับการกระตุ้นที่เหมาะสม

ข. ความรู้สึกนึกคิดต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหรือพบเห็นในชีวิตประจำวัน

ค. การแสดงออกทางพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากประสบการณ์หรือความรู้สึกนึกคิด

ง. การแสดงออกของสภาวะทางจิตใจหรือความรู้สึกที่เปลี่ยนไปตามสิ่งที่มีมากระตุ้น

37. ความเครียดในระดับที่พอประมาณ ไม่มากจนเกินไป ก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านใดได้

ก. ก่อให้เกิดความสมดุลของจิตใจ

ข. กระตุ้นให้เกิดความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรค

ค. กระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่ช่วยในเรื่องของความคิดสร้างสรรค์

ง. ก่อให้เกิดการยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และไม่ยึดติดกับสิ่งนั้นมากเกินไป

38. เมื่อเกิดความเครียดหรือความวิตกกังวล อาจเกิดอาการใดต่อไปนี้กับร่างกาย

ก. หลับยาก นอนไม่หลับ

ข. เลือกกิน ทานอาหารยาก

ค. ประจำเดือนมาน้อยทุกเดือน

ง. มีอารมณ์ทางเพศมากกว่าปกติ

39. หากเกิดความเครียด ควรใช้วิธีใดเพื่อจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น

ก. ระบายปัญหาลงโซเชียลมีเดีย

ข. เปลี่ยนวิธีคิดจากลบให้เป็นบวก

ค. นอนมาก ๆ พยายามอยู่คนเดียว

ง. ปลีกตัวไปนั่งถือศีลสมาธิตัดขาดจากโลกภายนอก

40. ข้อใดไม่ใช่วิธีการผ่อนคลายเพื่อจัดการกับ

ความเครียดที่เหมาะสม

ก. ฝึกสมาธิ

ข. การดื่มสุรา

ค. การกินอาหาร

ง. การออกกำลังกาย