

ชื่อ.....ชั้น.....

หน่วยที่ ๙ พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ

โรงเรียนบ้านกูน

พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า ถูก หรือ ผิด

	ถูก	ผิด
๑. พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ ของบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม	☐	☐
๒. ภาวะพร่องเอนไซม์ จี-๖-พีดี เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม	☐	☐
๓. ทักษะปฏิเสธ เป็นทักษะสำคัญในการเอาตัวรอด หรือหลีกเลี่ยงต่อปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง	☐	☐
๔. สิ่งสำคัญที่สุดในการป้องกันและแก้ไขความเสี่ยงต่อสุขภาพ คือ การยอมรับและทำให้คล้อยตามไปกับสิ่งนั้น เพื่อตัดปัญหา	☐	☐
๕. การปฏิเสธที่จะไม่อยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ถือเป็นการตระหนักถึงคุณค่าของการมีสุขภาพดี	☐	☐
๖. ตามมาตรา ๓ ของ พ.ร.บ. ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. ๒๕๕๑ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง สุรา ยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท และสารเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น	☐	☐
๗. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือสุรา นับเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง ซึ่งมีผลต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย	☐	☐
๘. เมื่อดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณที่มากเป็นประจำ จะส่งผลทำให้ เป็นโรคสมองพิการ	☐	☐
๙. การขับรถโดยไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร เช่น ขับเร็ว ไม่สวมหมวกกันน็อก หรือขับรถก๊อปปี้ ถือเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพเช่นกัน	☐	☐
๑๐. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เช่นการไม่รับประทานอาหารเช้า การรับประทานอาหารบ่อยๆ หรือมากเกินไป หรือรับประทานอาหารรสจัด เป็นการตอบสนองความต้องการของร่างกาย ที่เกิดจากสมองสั่งการผิดปกติ จึงไม่ถือเป็นพฤติกรรมเสี่ยง	☐	☐

๒. บอกโทษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อสุขภาพและการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ (จับคู่)

คำใบ้ ข้อความใน คือชื่ออวัยวะของข้อนั้น ๆ

สมอง	☐	ทำให้.....เดินเร็วส่งผลทำให้ความดันโลหิตสูง มีการไหลเวียนของโลหิตเพิ่มมากขึ้น จึงส่งผลทำให้ผู้ดื่มมีใบหน้าแดง และมีเลือดไปเลี้ยงสมองมาก เกิดอาการสมองบวม มีอาการปวดศีรษะ และอาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตกจน เป็นอัมพาตหรือเสียชีวิตได้
หัวใจ	☐	เซลล์ของ.....เกิดการระคายเคือง เกิดอาการบวมขึ้น และมีเลือดออกอย่างเฉียบพลัน เกิดการอักเสบ การสร้างอินซูลินขาดประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน
ตับ	☐	ทำให้มีเลือดออก ใน..... อาเจียนเป็นสีดำ และมีอุจจาระเป็นสีดำ ซึ่งเป็นสัญญาณของการเกิดโรค.....
ตับอ่อน	☐	ออกฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ซึ่งส่งผลให้เป็นโรค.....พิการ มีอาการ.....เสื่อม หนูแหว และเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง คือ มีอาการพูดไม่ชัด ทรงตัวลำบาก สายตาพร่ามัว และขาดสติได้ในที่สุด
กระเพาะปัสสาวะ	☐	เป็นอวัยวะที่คอยรับพิษจากสุรามากที่สุด การดื่มสุราทำให้.....ต้องทำงานหนัก ก่อให้เกิดภาวะ.....แข็ง และกลายเป็น โรคมะเร็ง.....ได้

