



## 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<br>งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ |
| สูงกว่าปกติ            | ๑๓๐ - ๑๓๙      | ๘๕ - ๘๙          | ปรึกษาแพทย์ ออกกำลังกาย<br>ควบคุมการทานอาหารให้ดี |
| ความดันโลหิตสูงระดับ ๑ | ๑๔๐ - ๑๔๙      | ๙๐ - ๙๙          | พบแพทย์ ทานยาตามแพทย์สั่ง<br>ควบคุมอาหารให้ดี     |
| ความดันโลหิตสูงระดับ ๒ | มากกว่า ๑๖๐    | ๑๐๐ - ๑๐๙        | อันตราย พบแพทย์ด่วน                               |

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

คัดแปลงจาก <https://www.who.int/teams/cardiovascular-metabolic-diseases/prevention-and-control-of-cardiovascular-disease/management-of-hypertension>



#### 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

.....

.....

.....