

เตรียมสอบ

TPAT 1

ความกดดันแพทย์
(กสพท)



- คัดแนวข้อสอบวิชาเฉพาะความกดดันแพทย์ (กสพท) ได้แก่
 - ▶ เชาว์ปัญญา
 - ▶ จริยธรรมทางการแพทย์
 - ▶ ทักษะการเชื่อมโยง
 ที่คาดว่าจะออกสอบอย่างตรงประเด็น พร้อมเฉลยละเอียดทุกข้อ
- โดย อ.กษิทธิ์เดช สุนทรานนท์, อ.ธัญชนม์ ธนาธิป-ปริพัฒน์ และ อ.อรกมล จำปา

แนวข้อสอบ TPAT 1

แนวข้อสอบ TPAT 1 ชุดที่ 1	3
แนวข้อสอบการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ชุดที่ 1	4
แนวข้อสอบจริยธรรมทางการแพทย์ ชุดที่ 1	16
แนวข้อสอบเชื่อมโยง ชุดที่ 1	35
● เฉลยแนวข้อสอบ TPAT 1 ชุดที่ 1	39
แนวข้อสอบ TPAT 1 ชุดที่ 2	53
แนวข้อสอบการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ชุดที่ 2	54
แนวข้อสอบจริยธรรมทางการแพทย์ ชุดที่ 2	66
แนวข้อสอบเชื่อมโยง ชุดที่ 2	85
● เฉลยแนวข้อสอบ TPAT 1 ชุดที่ 2	91
แนวข้อสอบ TPAT 1 ชุดที่ 3	105
แนวข้อสอบการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ชุดที่ 3	106
แนวข้อสอบจริยธรรมทางการแพทย์ ชุดที่ 3	117
แนวข้อสอบเชื่อมโยง ชุดที่ 3	136
● เฉลยแนวข้อสอบ TPAT 1 ชุดที่ 3	140
แนวข้อสอบ TPAT 1 ชุดที่ 4	155
แนวข้อสอบการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ชุดที่ 4	156
แนวข้อสอบจริยธรรมทางการแพทย์ ชุดที่ 4	170
แนวข้อสอบเชื่อมโยง ชุดที่ 4	189
● เฉลยแนวข้อสอบ TPAT 1 ชุดที่ 4	195
แนวข้อสอบ TPAT 1 ชุดที่ 5	209
แนวข้อสอบการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ชุดที่ 5	210
แนวข้อสอบจริยธรรมทางการแพทย์ ชุดที่ 5	220
แนวข้อสอบเชื่อมโยง ชุดที่ 5	240
● เฉลยแนวข้อสอบ TPAT 1 ชุดที่ 5	244
แนวข้อสอบ TPAT 1 ชุดที่ 6	261
แนวข้อสอบการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ชุดที่ 6	262
แนวข้อสอบจริยธรรมทางการแพทย์ ชุดที่ 6	274
แนวข้อสอบเชื่อมโยง ชุดที่ 6	294
● เฉลยแนวข้อสอบ TPAT 1 ชุดที่ 6	298

แนวข้อสอบการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ชุดที่ 1

1. 4 12 68 ...

1. 96

2. 142

3. 353

4. 430

5. 630

2. 1 2 3 5 8 13 21 34 ...

1. 55

2. 58

3. 62

4. 65

5. 70

3. 30 4 23 10 16 16 9 ...

1. 26

2. 25

3. 24

4. 23

5. 22

4. 2 4 6 10 18 ...

1. 24

2. 34

3. 28

4. 32

5. 35

5. 4 -2 10 -14 ...

1. -22

2. -34

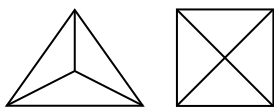
3. 22

4. 34

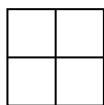
5. 42

TPAT 1

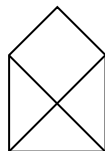
8.



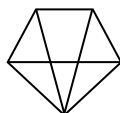
1.



2.



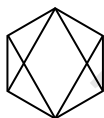
3.



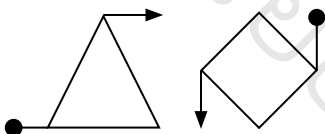
4.



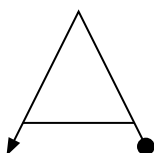
5.



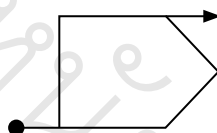
9.



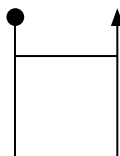
1.



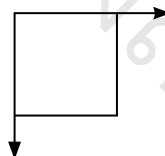
2.



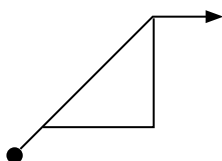
3.



4.



5.



20. ข้อใดเกี่ยวข้องกับคำกล่าวนี้

“วัฒนธรรมไทยเป็นมรดกของสังคมไทย”

1. วัฒนธรรมไทยมีคุณค่าควรรักษาไว้
2. วัฒนธรรมไทยมีความเป็นมายาวนาน
3. วัฒนธรรมไทยมีเอกลักษณ์ชัดเจน
4. วัฒนธรรมไทยพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้น
5. วัฒนธรรมไทยถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ

21. ข้อใดสัมพันธ์กับข้อความต่อไปนี้

การรับประทานผลไม้ เช่น ฝรั่ง แอปเปิล มะม่วง จำนวน 1 ผล ก่อนรับประทานอาหารเย็น ครึ่งชั่วโมง จะช่วยให้รับประทานอาหารลดลงประมาณ 25 เปอร์เซ็นต์ หรือเท่ากับ 140 กิโลแคลอรี ในกรณีผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักอาจรับประทานผลไม้ดังกล่าวก่อนอาหารทั้ง 3 มื้อ ก็จะช่วยให้อาหารย่อยอาหารลดลง นอกจากนั้น โยอาหารจากผลไม้ยังช่วยให้ระบบขับถ่ายของเสียดีขึ้น จึงช่วยลดปริมาณของเสียตกค้างและไขมันสะสมในลำไส้ที่ร่างกายพร้อมดูดซับไปสะสมตามเซลล์ในร่างกายได้อีกด้วย

1. การรับประทานอาหารน้อย ทำให้ลดการตกค้างของของเสียในร่างกาย
2. ร่างกายจะสะสมไขมันมากขึ้นถ้าไม่รับประทานผลไม้ก่อนรับประทานอาหาร
3. การรับประทานผลไม้แทนอาหารเย็นจะช่วยให้น้ำหนักได้
4. ผู้ที่รับประทานผลไม้ทำให้สุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับประทาน
5. การรับประทานผลไม้ก่อนรับประทานอาหารช่วยลดปริมาณของเสียตกค้าง

22. สามารถบรรจุกล่องขนาด 1 เมตร $\times$ 1 เมตร $\times$ 50 เซนติเมตร ได้จำนวนกี่ใบ ในคอนเทนเนอร์ที่มีขนาด 8 $\times$ 6 $\times$ 6 เมตร

1. 574 กล่อง
2. 575 กล่อง
3. 576 กล่อง
4. 577 กล่อง
5. 578 กล่อง

23. เลขกลุ่มหนึ่งมีสามตัว ค่าเฉลี่ยของเลขสามตัวนี้คือ 29 ค่าเฉลี่ยของเลขสองตัวจากเลขกลุ่มนี้คือ 41 เลขตัวที่สามเท่ากับเท่าใด

1. 5
2. 7
3. 15
4. 41
5. 45

24. ให้ a, b, c เป็นจำนวนเต็ม ข้อใดต่อไปนี้ถูกต้อง

1. ถ้า $a^2 = b^2$ แล้ว $a = b$
2. ถ้า $a^4 = b^3c$ แล้ว $a = b$
3. มี a และ b ที่ทำให้ $a^2 = b^3$
4. ถ้า $b^2 = a^2b^2$ แล้ว $b = ac$
5. ถูกทุกข้อ

34. ส่วนที่หายไปตรงกับข้อใด

3	2	5	4
1	0		
4		6	5
2	1	4	3

1.

	3	3
2		

2.

	2	3
3		

3.

	2	3
2		

4.

	3	2
2		

5.

	3	2
3		

35. ตัวอักษรแต่ละตัวแทนตัวเลขจำนวนเดียวกัน (ตั้งแต่ 3 ถึง 10) ได้แสดงผลลัพธ์ทั้งเจ็ดตัวในแนวดิ่งและแนวนอนในแต่ละแถวมาให้แล้ว ให้หาว่าผลลัพธ์ที่หายไปคือเท่าใด

D	B	D	C	31
D	C	B	A	
A	C	D	C	23
B	B	B	C	23

1. 24

2. 19

3. 20

4. 21

5. 22

44. นักเรียนห้องหนึ่งมีจำนวน 16 คน แต่เด็กชายปรีชาขาดสอบเพราะป่วย ผลการสอบมีค่าเฉลี่ยเลขคณิตเท่ากับ 68 คะแนน มัธยฐานเท่ากับ 72 คะแนน และไม่มีฐานนิยม เมื่อเด็กชายปรีชาหายป่วยแล้วกลับมาสอบ ครูพิจารณาคะแนนของนักเรียนห้องนี้ใหม่อีกครั้งพบว่า มัธยฐานยังมีค่าเท่าเดิม แล้วค่าเฉลี่ยเลขคณิตของนักเรียนห้องนี้เท่ากับเท่าใด
1. 66.84
 2. 66.68
 3. 67.25
 4. 67.55
 5. 68.25

45. ในบริเวณโรงภาพยนตร์แห่งหนึ่ง มีการเปิดจอโทรทัศน์แสดงตัวอย่างภาพยนตร์ 5 จอ ที่เปิดและปิดตามเงื่อนไขต่อไปนี้



- * ในแต่ละขณะจะมีจอภาพที่เปิด 3 จอ และปิด 2 จอเสมอ
- * ถ้าจอที่ 1 ปิด จอที่ 2 จะปิดด้วย
- * ถ้าจอที่ 1 หรือจอที่ 3 เปิดอย่างน้อยหนึ่งจอ จอที่ 5 จะเปิดด้วย
- * ถ้าจอที่ 2 เปิด จะมีจอที่ 4 หรือจอที่ 5 จอใดจอหนึ่งเพียงจอเดียวที่เปิด

จงหาว่า จอภาพใดที่เปิดอยู่ตลอดเวลา

1. จอที่ 3
2. จอที่ 3 และ 4
3. จอที่ 3 และ 5
4. จอที่ 4
5. จอที่ 5

แนวข้อสอบจริยธรรมทางการแพทย์ ชุดที่ 1

46. คุณเห็นเพื่อนไปกู้ยืมเงินมาจ่ายค่าลงทะเบียนเรียนกับกองทุนเงินให้กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา (กยศ.) เพราะที่บ้านมีฐานะยากจน คุณมีความคิดเห็นอย่างไรต่อเหตุการณ์นี้
1. ควรทำงานหาเงินดีกว่าไปกู้ยืมเงิน
 2. เป็นเรื่องน่าอายที่ต้องไปกู้ยืมเงินมาเรียน
 3. เป็นการเพิ่มโอกาสทางการศึกษา
 4. ควรไปยืมจากญาติพี่น้อง จะได้ไม่ต้องเสียดอกเบี้ย
 5. มีสิทธิกู้ได้ก็ควรกู้เพราะเป็นเงินที่มาจากภาษีของประชาชน

67. คุณมีความคิดเห็นอย่างไรที่โรงพยาบาลบางแห่งติดป้ายในลักษณะที่แจ้งว่า “ไม่รับรักษาบุคคลผู้เห็นต่างทางการเมืองกับตนเอง”
1. เห็นด้วย เนื่องจากโรงพยาบาลมีสิทธิเลือกข้างทางการเมือง
 2. เห็นด้วย เนื่องจากตอบโต้กันตามหลักตาต่อตา ฟันต่อฟัน
 3. ไม่เห็นด้วย เพราะจะทำให้โรงพยาบาลเสียชื่อเสียง
 4. ไม่เห็นด้วย เพราะจรรยาบรรณแพทย์ควรทำตามหน้าที่ของตนไม่ว่าจะฝ่ายไหน
 5. ไม่เห็นด้วย เพราะควรกระทำกันอย่างเจียมๆ ไม่ต้องติดป้ายประกาศ
68. คุณมีความคิดเห็นอย่างไรกับข้อความ “ทำงานหนักผิดที่ก็ไม่โต”
1. ไม่ควรทำงานหนัก
 2. ควรเลือกทำงานในแผนกที่หัวหน้านิสัยดี
 3. ควรเลือกทำงานในแผนกที่หัวหน้ามีความเป็นธรรม
 4. เพื่อนร่วมงานเป็นสิ่งสำคัญในการทำงาน
 5. อย่างน้อยก็ควรรับผิดชอบหน้าที่ตนเองให้ดีที่สุด
69. “เด็กนักเรียนรายหนึ่งมีอาการติดเชื้อในช่องคลอด โดยผู้ปกครองแจ้งว่า มีสาเหตุมาจากห้องน้ำที่โรงเรียน” หากคุณเป็นแพทย์ผู้รักษา คุณจะปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก
1. สอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของโรค
 2. เดินทางไปขอพบผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อดูสถานที่ในโรงเรียนด้วยตนเอง
 3. ไม่ใส่ใจ เพราะผู้ปกครองอาจเข้าใจผิดก็ได้
 4. ขอให้ตำรวจออกหมายค้น
 5. รักษาอาการติดเชื้อในช่องคลอด เรื่องห้องน้ำไม่ใช่หน้าที่ของแพทย์
70. ลูกชายของคุณมาขอคำปรึกษาเรื่องการสอบชิงทุนไปเรียนต่อต่างประเทศ คุณมีความคิดเห็นอย่างไร
1. ไม่อนุญาตให้ไปสอบ เพราะประเทศไทยดีที่สุดในโลก
 2. ไม่อนุญาตให้ไปสอบ เพราะคู่แข่งน่าจะเยอะ หากสอบไม่ได้ก็จะเสียเวลาเปล่า
 3. อนุญาตให้ไปสอบ เพราะต้องการโชว์ให้ทุกคนเห็นว่าลูกตัวเองเก่งขนาดไหน
 4. อนุญาตให้ไปสอบ เพราะเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ดี
 5. อนุญาตให้ไปสอบ เพราะมั่นใจว่าลูกเก่งกว่าคนอื่นแน่นอน
71. แพทย์คนใดมีคุณลักษณะในการคำนึงถึงผู้ป่วยมากที่สุด
1. หมอซีมรับรักษาผู้ป่วยทุกระดับ ไม่ว่าจะคนจนหรือคนรวย
 2. หมอไซ่สามารถสื่อสารภาษามือกับผู้ป่วยหูหนวกได้
 3. หมอชิงรับฟังปัญหาและให้คำแนะนำที่ดีที่สุดแก่ผู้ป่วย
 4. หมอขามแนะนำให้ผู้ป่วยใช้สิทธิประกันสังคมในการรักษาโรค จะได้ไม่เสียค่าใช้จ่าย
 5. หมอเข้มไปงานสัมมนาทางวิชาการ เพื่อเพิ่มเติมความรู้ทางการแพทย์อยู่เสมอ

119. “นางเกษรมีสติสัมปชัญญะปกติ หายใจได้เองปกติ แต่เป็นผู้ป่วยติดเตียงมานานกว่า 5 ปี ซึ่งแพทย์พิจารณาแล้วว่า หากทำการรักษาต่อไปก็จะเป็นแค่การรักษาตามอาการที่ไม่ได้ช่วยให้ผู้ป่วยหายขาดจากโรคที่เป็นได้” หากคุณเป็นแพทย์ที่รับผิดชอบเคสนี้ คุณจะดำเนินการอย่างไร
1. ทำการรักษาต่อไป
 2. หยุดการรักษา
 3. แจ้งญาติก่อนแล้วค่อยหยุดทำการรักษา
 4. ขออนุญาตญาติก่อนแล้วค่อยหยุดทำการรักษา
 5. นำเคสเข้าประชุมคณะแพทย์ในโรงพยาบาล
120. “พ่อแม่พาลูกมาทำการรักษาที่โรงพยาบาล โดยแจ้งกับแพทย์ว่า เด็กจักกรยานล้ม แคล้มเบาๆ แต่พามาหาหมอเพื่อความมั่นใจ หลังตรวจร่างกายเด็ก พบรอยถลอกและฟกช้ำบริเวณหัวเข่า ไม่ได้บาดเจ็บมาก แต่ถ้าสังเกตจะเห็นบาดแผลบนตัวเด็กอีกหลายจุด ลักษณะคล้ายถูกทำร้าย ร่างกายมาอย่างยาวนาน อีกทั้งเมื่อถามถึงบาดแผลบนตัวเด็ก มารดาของเด็กกลับตอบบ่ายเบี่ยง จับใจความไม่ได้” หากคุณเป็นแพทย์ คุณจะทำอะไรต่อไป
1. แจ้งตำรวจว่าพ่อแม่อาจจะเป็นคนทำร้ายเด็ก
 2. ส่งให้นอนโรงพยาบาล เพื่อแยกเด็กออกจากสถานการณ์ที่ไม่แน่ใจว่า กลับบ้านไปจะถูกทำร้ายอีกไหม
 3. คัดค้านให้พ่อแม่พูดความจริงว่าเด็กถูกทำร้ายมาหรือไม่ หากไม่พูดความจริงจะแจ้งความ
 4. เด็กบาดเจ็บเล็กน้อย ทำแผลแล้วก็ให้เด็กกลับบ้าน รักษาตามหน้าที่
 5. แอบตามไปดู สืบหาความจริงว่า ใครเป็นคนทำร้ายเด็ก

แนวข้อสอบเชื่อมโยง ชุดที่ 1

บทความ : โรคอ้วนอันตรายเสี่ยงหลายโรค

ภาวะอ้วน คือ ภาวะที่ร่างกายได้รับไขมันมากกว่าที่ร่างกายจะเผาผลาญ จึงสะสมเป็นพลังงานที่เหลือเอาไว้ในรูปของไขมันตามอวัยวะต่างๆ เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคและความผิดปกติต่างๆ ได้แก่

1. ความดันโลหิตสูง พบว่าถ้าลดน้ำหนักโดยยังมีปริมาณเกลือในอาหารเท่าเดิมก็ลดความดันโลหิตลงได้
2. เบาหวาน ผู้ที่มีภาวะอ้วนยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากยิ่งขึ้น
3. โรคหัวใจ เป็นผลมาจากคอเลสเตอรอลและไขมันในร่างกายสูงกว่าปกติ ส่งผลให้หลอดเลือดหนาขึ้น หลอดเลือดแดงตีบ ทำให้หมุนเวียนเลือดได้น้อยลง
4. โรคหยุดหายใจขณะหลับ
5. โรคข้อเสื่อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อสะโพก ข้อเข่า แล้วยังเพิ่มโอกาสเกิดโรคข้ออักเสบจากเกาต์ด้วย
6. โรคมะเร็งต่างๆ พบมากขึ้นในคนอ้วน จากการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยที่น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน 40% มีความเสี่ยงเป็นมะเร็งสูงขึ้น โดยเฉพาะมะเร็งตับ มะเร็งไต มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งลำไส้ใหญ่

เมแทบอลิกซินโดรม (Metabolic Syndrome) หรือโรคอ้วน คือ โรคที่เกิดจากความผิดปกติของกระบวนการเผาผลาญอาหารของร่างกาย หรือที่เรียกแบบทั่วไป คือ โรคอ้วนลงพุง ซึ่งผู้ป่วยที่เป็นโรคอ้วนจะมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพหลายโรค

เกณฑ์การตัดสินว่าคุณเป็นโรคอ้วนลงพุงหรือไม่ คือ เส้นรอบเอวเกินมาตรฐาน (ผู้ชายมากกว่า 90 เซนติเมตร ผู้หญิงมากกว่า 80 เซนติเมตร) ความดันโลหิตมีค่ามากกว่า 130/85 มิลลิเมตรปรอท มีไขมันดี (HDL) น้อยกว่า 40 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรในผู้ชาย และน้อยกว่า 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรในผู้หญิง มีไขมันไตรกลีเซอไรด์ตั้งแต่ 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป ระดับน้ำตาลในเลือดเริ่มสูงขึ้นคือตั้งแต่ 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป

การรักษาโรคอ้วนลงพุง ทำได้โดยการปรับปรุงพฤติกรรมกรรมการกินและการออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายใช้ฮอร์โมนอินซูลินได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ควรออกกำลังกายวันละ 30-45 นาที อย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ หากน้ำหนักตัวมากควรใช้วิธีการที่ไม่เกิดแรงกระแทกต่อข้อเข่า เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ หรือการออกกำลังกายแบบสร้างกล้ามเนื้อ การควบคุมคุณภาพและปริมาณของคาร์โบไฮเดรตเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันและรักษาโรคอ้วน พลังงานประมาณ 40-50 เปอร์เซ็นต์คาร์โบไฮเดรตควรได้จากธัญพืชหรือถั่วชนิดต่างๆ ที่ให้ไขมันดี ส่วนที่เหลืออาจได้จากการบริโภคผลิตภัณฑ์จากพืชและสัตว์ เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันปลา หรือจากโปรตีนไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

หลักการออกกำลังกายของคนอ้วน มีดังนี้

- * ถ้าออกกำลังกายโดยมีจุดหมายเพื่อเผาผลาญแคลอรี ต้องฝึกใช้พลังงานให้ได้วันละ 500 แคลอรี จะสามารถลดน้ำหนักได้สัปดาห์ละประมาณครึ่งกิโลกรัม
- * ถ้าออกกำลังกายควบคู่กับการจำกัดอาหาร ควรฝึกใช้พลังงานให้ได้วันละ 250 แคลอรีและปรับลดพลังงานในอาหารลงวันละ 250 แคลอรี
- * การออกกำลังกายควรใช้กล้ามเนื้อชิ้นใหญ่ ได้แก่ บริเวณลำตัว แขน ขา และหลัง
- * การออกกำลังกายที่ทำให้ไขมันถูกเผาผลาญได้ จะต้องออกกำลังกายเป็นเวลา 2 ชั่วโมงขึ้นไป เช่น การวิ่งมาราธอน ดังนั้น การออกกำลังกายใดที่บอกว่าเป็นการเผาผลาญไขมันจึงเป็นไปได้ เนื่องจากการเผาผลาญไขมันต้องเป็นไปตามกระบวนการทางเคมีของร่างกาย ซึ่งการออกกำลังกายอย่างหนักเกิน 2 ชั่วโมงขึ้นไป คนอ้วนทั่วไปจะไม่สามารถทำได้ เนื่องจากข้อจำกัดทางร่างกายต้องใช้ความพยายามสูง และอาจเสี่ยงต่อการบาดเจ็บอันเป็นผลจากการที่ร่างกายไม่ชินกับการฝึกหนัก
- * ควรปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตให้มีความคล่องแคล่ว ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวมากขึ้น เช่น การปั่นจักรยานไปซื้อของใกล้ๆ การขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ โดยเฉพาะหลังรับประทานอาหารอาจใช้วิธีการเดินเล่นเพื่อปรับนิสัยให้เป็นคนกระฉับกระเฉง
- * หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่กระแทกข้อเข่า เช่น การวิ่งเร็ว หรือการกระโดด เพราะน้ำหนักตัวที่มากอาจทำให้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ดังนั้น การออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกจึงไม่เหมาะสำหรับคนอ้วน
- * การออกกำลังกายที่ดีที่สุดสำหรับคนอ้วนที่เริ่มต้นออกกำลังกายหรือทำให้เป็นกิจวัตร คือ การเดินทุกวัน วันละ 30 นาทีติดต่อกัน โดยเดินลักษณะแกว่งแขนสลับซ้ายขวา และเหวี่ยงแขนให้สูง จะเดินในตอนเช้าหรือตอนเย็นก็ได้ เมื่อร่างกายเคยชินค่อยเพิ่มเวลาในการเดินให้มากขึ้น และควรทำให้การเดินเร็ววันละ 30 นาที เป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของชีวิต ปัจจุบันมีอุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น Smart Watch หรือ Smart Band สามารถช่วยนับก้าวเดิน และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายของเราได้ อาจใช้การเปิดเพลงประกอบและเสียบหูฟังเดินในสวนสาธารณะ หรือเดินในบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้เดินอย่างสบายใจ
- * ในการเล่นกีฬา ควรอบอุ่นร่างกายก่อนเล่น 5 นาที ฝึก 20-25 นาที และผ่อนคลายอีก 5 นาที เพื่อเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และเพิ่มอุณหภูมิให้ร่างกาย ป้องกันการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อเส้นเอ็น ข้อต่อต่างๆ ในร่างกาย
- * สำหรับคนอ้วนที่มีน้ำหนักตัวมากควรปรึกษาแพทย์ ตรวจสอบสุขภาพเพื่อทราบถึงข้อจำกัดของตัวเอง จะได้ออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

ตารางสรุปข้อความที่กำหนดและเลขกำกับบทความ และที่ว่างสำหรับร่างรหัสคำตอบ

เลขลำดับ	ข้อความที่กำหนด	ที่ว่างสำหรับร่างรหัสคำตอบ											
01	ภาวะอ้วน												
02	ความดันโลหิตสูง												
03	เบาหวาน												
04	โรคหัวใจ												
05	โรคหยุดหายใจขณะหลับ												
06	โรคข้อเสื่อม												
07	มะเร็งตับ												
08	มะเร็งไต												
09	มะเร็งต่อมลูกหมาก												
10	มะเร็งลำไส้ใหญ่												
11	ความผิดปกติของกระบวนการเผาผลาญ อาหารของร่างกาย												
12	เส้นรอบเอวเกินมาตรฐาน												
13	ปรับปรุงพฤติกรรมกรกิน												
14	การออกกำลังกาย												
15	ควบคุมปริมาณของคาร์โบไฮเดรต												
16	ฝึกใช้พลังงานวันละ 500 แคลอรี												
17	ออกกำลังกายด้วยกล้ามเนื้อชิ้นใหญ่												
18	ออกกำลังกาย 2 ชั่วโมงขึ้นไป												
19	เดินเร็ววันละ 30 นาที												
20	อบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา												

A เฉลยแนวข้อสอบ TPAT 1 ชุดที่ 1

เฉลยแนวข้อสอบการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ชุดที่ 1

1. ตอบข้อ 5 วิธีทำ พิจารณา

$$\begin{array}{cccc} 4 & 12 & 68 & (630) \\ \downarrow & \downarrow & \downarrow & \downarrow \\ 2^1 + 2 & 3^2 + 3 & 4^3 + 4 & 5^4 + 5 \end{array}$$

2. ตอบข้อ 1 วิธีทำ สองตำแหน่งก่อนหน้าบวกกัน จะได้สมาชิกตัวถัดไป

$$\begin{array}{cccccccc} 1 & 2 & 3 & 5 & 8 & 13 & 21 & 34 & (55) \\ & & \downarrow & \downarrow & \downarrow & \downarrow & \downarrow & \downarrow & \downarrow \\ & & 2+3=5 & 3+5=8 & 5+8=13 & 8+13=21 & 13+21=34 & 21+34=55 & \\ & \downarrow & & & & & & & \\ & 1+2=3 & & & & & & & \\ & & 5+8=13 & & & & & & \\ & & & 18+21=34 & & & & & \end{array}$$

3. ตอบข้อ 5 วิธีทำ พิจารณาความสัมพันธ์จะพบว่า เป็นอนุกรมที่มี 2 อนุกรมซ้อนกัน

$$\begin{array}{ccccccc} & -7 & & -7 & & -7 & \\ 30 & \swarrow & 4 & \swarrow & 23 & \swarrow & 10 & \swarrow & 16 & \swarrow & 16 & \swarrow & 9 & \swarrow & (22) \\ & \searrow & & \searrow & & \searrow & & \searrow & & \searrow & & \searrow & & \searrow & \\ & +6 & & +6 & & +6 & & +6 & & +6 & & +6 & & +6 & \end{array}$$

4. ตอบข้อ 2 วิธีทำ เป็นอนุกรมสองชั้นที่เกิดจากการบวกเพิ่มขึ้นจากผลลัพธ์ที่ได้ของเลขยกกำลังที่มีเลขฐานเป็น 2

$$\begin{array}{ccccccc} 2 & 4 & 6 & 10 & 18 & (34) \\ \uparrow & \uparrow & \uparrow & \uparrow & \uparrow & \uparrow \\ +2 & +2 & +4 & +8 & +16 & \\ \uparrow & \uparrow & \uparrow & \uparrow & \uparrow & \\ +2^0 & +2^1 & +2^2 & +2^3 & & \end{array}$$

5. ตอบข้อ 4 วิธีทำ เกิดจากการบวกและลบจำนวนที่เพิ่มขึ้นทีละสองเท่าของจำนวนก่อนหน้า

$$\begin{array}{ccccccc} 4 & -2 & 10 & -14 & (34) \\ \uparrow & \uparrow & \uparrow & \uparrow & \uparrow \\ -6 & +12 & -24 & +48 & \end{array}$$

6. ตอบข้อ 5 เพราะ พื้นที่แรงเป็น 2 ส่วนใน 6 ส่วน

7. ตอบข้อ 2 เพราะ รูปเล็กมีพื้นที่ครึ่งหนึ่งในรูปใหญ่ที่เป็นแบบเดียวกัน

8. ตอบข้อ 4 เพราะ แบ่งเป็นรูปสามเหลี่ยมมีจำนวนรูปเท่ากับจำนวนด้าน

9. ตอบข้อ 2 เพราะ จำนวนด้านเพิ่มขึ้น เส้นจุดกลมกับเส้นลูกศรขนานกัน และมีทิศทางตรงกันข้าม

10. ตอบข้อ 4 เพราะ ทำมุมตั้งฉากกัน

24. ตอบข้อ 3 วิธีทำ a, b, c เป็นจำนวนเต็ม

1. ถ้า $a^2 = b^2$ แล้ว $a = b$ ไม่ถูกต้อง เช่น $(-3)^2 = 3^2$ แล้ว $(-3) \neq 3$
2. ถ้า $a^4 = b^3c$ แล้ว $a = b$ ไม่ถูกต้อง เช่น $(-2)^4 = 2^3(2)$ แล้ว $(-2) \neq 2$
3. มี a และ b ที่ทำให้ $a^2 = b^3$ ถูกต้อง เช่น $a = 27$ และ $b = 9$ จะได้ $27^2 = 9^3$ เป็นจริง
4. ถ้า $b^2 = a^2c^2$ แล้ว $b = ac$ ไม่ถูกต้อง เช่น $(-2)^2 = (1)^2(2)^2$ แล้ว $-2 \neq (1)(2)$

25. ตอบข้อ 3 วิธีทำ ปริมาตรของถังวางภายใน = $6 \times 12 \times 2.5$ ลูกบาศก์เมตร

จุข้าวได้ = 180 ลูกบาศก์เมตร

1 ลบ.ม. = $100 \times 100 \times 100$ ลูกบาศก์เซนติเมตร

$$= \frac{100 \times 100 \times 100}{1,000} \text{ ลิตร}$$

1 ลบ.ม. = 1,000 ลิตร

จุข้าวได้ = $180 \times 1,000$ ลิตร

เนื่องจาก 1 เกวียน = 2,000 ลิตร

$$= \frac{180 \times 1,000}{2,000} = 90 \text{ เกวียน}$$

26. ตอบข้อ 5 เพราะ เส้นจะต่อจากรูปสี่เหลี่ยมที่อยู่ติดกัน แต่เมื่อเข้ามาแล้วเส้นประจะเปลี่ยนเป็นเส้นทึบ และในทางกลับกัน เส้นทึบจะเปลี่ยนเป็นเส้นประ

27. ตอบข้อ 4 วิธีทำ แทน $A + B = 17$ ใน $A + B + C = 25$

จะได้ $17 + C = 25$ นั่นคือ $C = 8$

จาก $B + C = 15$ เมื่อแทน $C = 8$ จะได้ $B = 7$

จาก $A + B = 17$ เมื่อแทน $B = 7$ จะได้ $A = 10$

ดังนั้น ค่าของ $A + C = 10 + 8 = 18$

28. ตอบข้อ 5 เพราะ ใช้ข้อมูล ก และ ข ร่วมกันแล้วยังไม่เพียงพอต่อการตอบคำถาม จำเป็นต้องใช้ข้อมูลเพิ่มเติม

29. ตอบข้อ 3 วิธีทำ ต้องใช้ข้อมูลทั้ง ก และ ข ร่วมกันจึงจะสามารถหาคำตอบได้

โดยเงินทั้งหมดคือ 1,500 บาท และวีโรจน์ซื้ออาหาร $100\% - 70\% = 30\%$ ของเงินทั้งหมด

$$\text{ดังนั้น คิดเป็นเงินทั้งหมด } \frac{30}{100} \times 1,500 = 450 \text{ บาท}$$

30. ตอบข้อ 3 วิธีทำ พื้นที่ผิวของลูกบาศก์ลูกหนึ่ง = 1,014 ตารางเซนติเมตร

ลูกบาศก์มีทั้งหมด 6 หน้า มีพื้นที่เท่ากันหมด

$$\text{ลูกบาศก์มีพื้นที่หน้าละ } \frac{1,014}{6} = 169 \text{ ตารางเซนติเมตร}$$

ดังนั้น แต่ละด้านของสี่เหลี่ยมจัตุรัส = $\sqrt{169} = 13$ เซนติเมตร

ปริมาตรของลูกบาศก์นี้ = $13 \times 13 \times 13$ ลูกบาศก์เซนติเมตร

$$= 2,197 \text{ ลูกบาศก์เซนติเมตร}$$

ดังนั้น ลูกบาศก์นี้มีปริมาตร 2,197 ลูกบาศก์เซนติเมตร

55. **ตอบข้อ 2** เพราะ แนวคิดนี้เป็นการปลูกฝังเรื่องความซื่อสัตย์สุจริต โดยปลูกฝังทุกที่ทุกเวลา ไม่ใช่สอนกันเพียงผิวเผิน
56. **ตอบข้อ 2** เพราะ แพทย์ต้องยอมรับในความผิดพลาดของตนเองและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ดังนั้นต้องบอกคนไข้ไปตามความเป็นจริง รวมถึงขอโทษและสอบถามว่าจะตรวจใหม่หรือรอฟังผลในวันอื่น
57. **ตอบข้อ 5** เพราะ สิทธิพันธุ์ถูกกัด หากถูกงูกัดอาจมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ จึงจำเป็นต้องรักษาสัตว์พันธุ์ก่อนตามความฉุกเฉินของโรค
58. **ตอบข้อ 2** เพราะ การผูกมัดผู้ป่วยกับเตียงเป็นการกระทำเพื่อหลีกเลี่ยงสาเหตุหรืออันตรายที่จะเกิดขึ้นกับผู้ป่วย
59. **ตอบข้อ 3** เพราะ ควรมีบุคคลที่ 3 อยู่ในห้องด้วย เพื่อป้องกันตัวเองและการฟ้องร้องเรื่องอนาจาร
60. **ตอบข้อ 3** เพราะ แพทย์ต้องมีจิตใจเป็นห่วงอยากช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งตรงกับ**ตัวเลือกข้อ 3** คือ ความเสียสละและชอบช่วยเหลือผู้อื่น
61. **ตอบข้อ 1** เพราะ ผู้ที่ทำตามกฎระเบียบของชุมชน เคารพกฎหมาย และข้อบังคับ รวมถึงสิทธิต่างๆ สมควรได้รับการยอมรับมากที่สุด
62. **ตอบข้อ 2** เพราะ ถึงแม้จะเป็นเรื่องน่าเห็นใจ แต่การกระทำของผู้จัดการสาขาก็ถือว่าผิด จึงควรเริ่มจากการประชุมผู้เกี่ยวข้องกับร้านก่อน เพื่อตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรต่อไป
63. **ตอบข้อ 5** เพราะ เมื่อพิจารณาจากตัวเลือกทั้งหมดจะพบว่าวิธีการที่ดีที่สุดคือ**ตัวเลือกข้อ 5** เนื่องจากคุณค่อนข้างมั่นใจเนื้อหา แสดงว่าคุณสามารถช่วยเหลือเพื่อนของคุณได้ด้วยตัวเอง
64. **ตอบข้อ 1** เพราะ พี่สาวของหนูนามีเจตนาให้ของเพื่อเป็นการขอบคุณ จึงสามารถรับของได้และขอบคุณด้วยความจริงใจ
65. **ตอบข้อ 3** เพราะ ตามข้อบังคับแพทยสภาว่าด้วยการรักษาจริยธรรมแห่งวิชาชีพเวชกรรม ผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมที่เป็นผู้ดำเนินการสถานพยาบาลต้องไม่ให้หรือยินยอมให้มีการประกอบวิชาชีพเวชกรรมหรือวิชาชีพใดๆ ทางทางแพทย์หรือการสาธารณสุข หรือการประกอบโรคศิลปะโดยผิดกฎหมายในสถานพยาบาลนั้น
66. **ตอบข้อ 1** เพราะ ตามข้อบังคับแพทยสภาว่าด้วยการรักษาจริยธรรมแห่งวิชาชีพเวชกรรม ผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมต้องไม่สั่งใช้หรือสนับสนุนการใช้ยาตำรับลับ
67. **ตอบข้อ 4** เพราะ ตามจรรยาบรรณแพทย์มีหน้าที่รักษาผู้ป่วยไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม
68. **ตอบข้อ 5** เพราะ สิ่งสำคัญอย่างแรก คือ ต้องมั่นใจว่าตนรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่แล้วก่อน จึงจะไปสนใจในประเด็นอื่นแล้วค่อยมาพิจารณาว่า ความต้องการหรือความคาดหวังของแต่ละคนแตกต่างกันอย่างไร
69. **ตอบข้อ 1** เพราะ อันดับแรก คือ สอบถามเด็กนักเรียนเกี่ยวกับสาเหตุของโรคก่อน
70. **ตอบข้อ 4** เพราะ การไปสอบชิงทุนไปศึกษาต่อต่างประเทศเป็นการเปิดประสบการณ์ชีวิตที่ดี จะสอบได้หรือไม่ก็ไม่ใช่ว่าสิ่งสำคัญ แต่ต้องเตรียมตัวให้พร้อม

A เกลยแนวข้อสอบเชื่อมโยง ชุดที่ 1

ตารางสรุปข้อความที่กำหนดและเลขกำกับบทความ และที่ว่างสำหรับร่างรหัสคำตอบ

เลขลำดับ	ข้อความที่กำหนด	ที่ว่างสำหรับร่างรหัสคำตอบ											
01	ภาวะอ้วน	02A	03A	04A	05A	06A	07A	08A	09A	10A	12D		
02	ความดันโลหิตสูง	99H											
03	เบาหวาน	99H											
04	โรคหัวใจ	99H											
05	โรคหยุดหายใจ ขณะหลับ	99H											
06	โรคข้อเสื่อม	99H											
07	มะเร็งตับ	99H											
08	มะเร็งไต	99H											
09	มะเร็งต่อมลูกหมาก	99H											
10	มะเร็งลำไส้ใหญ่	99H											
11	ความผิดปกติของ กระบวนการ เผาผลาญอาหาร ของร่างกาย	01A											
12	เส้นรอบเอว เกินมาตรฐาน	99H											
13	ปรับปรุงพฤติกรรม การกิน	01F											
14	การออกกำลังกาย	01F	16D	17D	18D	19D	20D						
15	ควบคุมปริมาณของ คาร์โบไฮเดรต	01F											
16	ฝึกใช้พลังงานวันละ 500 แคลอรี	99H											
17	ออกกำลังกายด้วย กล้ามเนื้อชิ้นใหญ่	99H											