

หลักสูตรแกนนำวัยรุ่นสูงดีสมส่วนมีทักษะชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

เขตสุขภาพที่ 5

กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

หลักสูตรแกนนำวัยรุ่นรุ่นสูงดีสมส่วนมีทักษะชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เขตสุขภาพที่ 5

หลักการและเหตุผล

จากการสำรวจสถานการณ์ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย การนอน และพฤติกรรมทันตสุขภาพ ในวัยรุ่นอายุ 15 - 21 ปี พ.ศ. 2560

สถานการณ์ภาวะโภชนาการ ผลการสำรวจในจังหวัดเพชรบุรี ซึ่งเป็นตัวแทนของเขตสุขภาพที่ 5 พบว่า ประชากรกลุ่มอายุ 15 - 17 ปี พิจารณาโดยใช้ตัวชี้วัดส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่าประชากรเพศชาย มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ร้อยละ 90.8 ค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 7.7 และเตี้ย ร้อยละ 1.4 ประชากรเพศหญิง มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ร้อยละ 78.2 ค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 19.2 และเตี้ย ร้อยละ 2.6 ตัวชี้วัดน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบประชากรเพศชาย มีภาวะทุพโภชนาการต่ำ ร้อยละ 4.0 เริ่มอ้วน ร้อยละ 10.4 และอ้วน ร้อยละ 23.4 ประชากรเพศหญิง มีภาวะทุพโภชนาการต่ำ ร้อยละ 5.3 เริ่มอ้วน ร้อยละ 8.4 และอ้วน ร้อยละ 14.9 นอกจากนี้ยังพบว่าประชากรเพศหญิงจะมีรูปร่างสูงดีสมส่วนมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 67.1 , 59.2 ตามลำดับ) ค่าเฉลี่ยของส่วนสูงในประชากรอายุ 19 ปี เพศชาย 170.20 เซนติเมตร เพศหญิง 158.04 เซนติเมตร ซึ่งเป้าหมาย ในปี พ.ศ. 2564 ของกรมอนามัย วัยรุ่นอายุ 19 ปี ควรมีส่วนสูงเฉลี่ย เพศชาย 175 เซนติเมตร เพศหญิง 162 เซนติเมตร ผลการประเมินภาวะโภชนาการของประชากรกลุ่มอายุ 18 - 21 ปี จำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย พบมีภาวะผอมในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 21.0, 18.9 ตามลำดับ) เป็นที่น่าสังเกตว่าเพศชายและเพศหญิงจะมีภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงใกล้เคียงกัน (ภาวะอ้วน ร้อยละ 22.2, ภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 20.4, 20.0, 19.8 ตามลำดับ) และประมาณครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักปกติ (เพศชาย ร้อยละ 47.8 เพศหญิง ร้อยละ 50.4) ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 415 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารทุกกลุ่มน้อยกว่าปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ โดยเฉพาะผักและผลไม้ อีกทั้งพบว่า 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างไม่ดื่มนมรสจืดในสัปดาห์ที่ผ่านมา เมื่อพิจารณาปริมาณอาหารที่บริโภคต่อวันในกลุ่มอาหารที่สำคัญ พบว่าเพศชายส่วนใหญ่ และครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงดื่มนมรสจืดมากกว่า 200 มิลลิลิตร (ร้อยละ 80.6, 55.5 ตามลำดับ) และกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงที่มีภาวะทุพโภชนาการในระดับค่อนข้างเตี้ย และเตี้ย 3 ใน 5 ดื่มนมรสจืดน้อยกว่า 200 มิลลิลิตร เมื่อจำแนกตามภาวะโภชนาการตัวชี้วัดน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการเกินบริโภคอาหารกลุ่มข้าวแป้ง เนื้อสัตว์ และดื่มนมรสจืดมากกว่าปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ แต่กลับพบกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการสมส่วน ดื่มนม กาแฟ น้ำอัดลม รวมทั้งบริโภคอาหารที่มีน้ำมัน หรือเนยในปริมาณมาก

ผลการสำรวจกิจกรรมทางกายในประชากรกลุ่มอายุ 15 - 21 ปี โดยพิจารณากิจกรรมทางกายจากที่บ้าน ที่โรงเรียน เวลาว่าง และจากการเดินทาง พบว่าประชากรเพศชาย มีกิจกรรมทางกาย 108 นาทีต่อวัน ประชากรเพศหญิง มีกิจกรรมทางกาย 120 นาทีต่อวัน ในขณะที่เดียวกันพบว่าประชากรมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง 6.56 ชั่วโมงต่อวัน โดยกิจกรรมที่เป็นพฤติกรรมเนือยนิ่งในกลุ่มวัยรุ่น 3 ลำดับแรก ได้แก่ เล่นมือถือ แทปเล็ต 3.15 ชั่วโมง นั่งคุยกับเพื่อน 1.43 ชั่วโมง และนั่งทำการบ้าน 0.55 ชั่วโมง

การสำรวจการนอน ในประชากรกลุ่มอายุ 15 - 21 ปี จำแนกออกเป็นพฤติกรรมการนอนในวันจันทร์ - ศุกร์ และวันเสาร์ - อาทิตย์ หรือวันหยุด พบว่าในวันจันทร์ - ศุกร์ กลุ่มประชากร เข้านอน เวลา 22.00 น. และตื่นนอน เวลา 6.10 น. มีชั่วโมงการนอน 8.1 ชั่วโมง ส่วนวันเสาร์ - อาทิตย์ หรือวันหยุด พบว่ากลุ่มประชากร เข้านอน เวลา 20.00 น. และตื่นนอน เวลา 8.00 น. มีชั่วโมงการนอน 12.0 ชั่วโมง

จากผลการสำรวจพฤติกรรมทันตสุขภาพ พบว่าพฤติกรรมแปรงฟัน ในประชากรกลุ่มอายุ 15 - 17 ปี เพศชายแปรงฟันช่วงตื่นนอน ร้อยละ 95.9 หลังอาหารเช้า ร้อยละ 10.6 หลังอาหารกลางวัน ร้อยละ 4.0 และก่อนนอน ร้อยละ 88.3 เพศหญิงแปรงฟันช่วงตื่นนอน ร้อยละ 97.9 หลังอาหารเช้า ร้อยละ 5.4 หลังอาหารกลางวัน ร้อยละ 2.9 และก่อนนอน ร้อยละ 91.9 สำหรับประชากรกลุ่มอายุ 18 - 21 ปี เพศชายแปรงฟันช่วงตื่นนอน ร้อยละ 96.7

หลังอาหารเช้า ร้อยละ 7.0 หลังอาหารกลางวัน ร้อยละ 4.8 และก่อนนอน ร้อยละ 85.4 เพศหญิงแปรงฟันช่วงตื่นนอน ร้อยละ 98.5 หลังอาหารเช้า ร้อยละ 5.3 หลังอาหารกลางวัน ร้อยละ 4.1 และก่อนนอน ร้อยละ 94.3 รวมทั้งผลการสำรวจกลุ่มประชากรวัยรุ่นในเขตสุขภาพที่ 5 เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพช่องปาก และความต้องการบริการทันตกรรม พบปัญหาสุขภาพช่องปากสูงสุด คือ ฟันผุ ร้อยละ 44.6 ส่วนความต้องการบริการทันตกรรม กลุ่มประชากรวัยรุ่นต้องการบริการอุดฟันมากที่สุด ร้อยละ 50.6

สำหรับสถานการณ์อนามัยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่นและเยาวชนเขตสุขภาพที่ 5 ในปีงบประมาณ 2558 พบอัตราการคลอดของหญิง อายุ 15 - 19 ปี เท่ากับ 52.7 ต่อประชากรหญิงอายุ 15 - 19 ปีพันคน

จากสถานการณ์ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย การนอน และพฤติกรรมทันตสุขภาพในวัยรุ่น สามารถนำไปใช้ในการพัฒนารูปแบบ หรือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการในวัยรุ่นให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ดังนั้นกลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี จึงดำเนินการพัฒนาหลักสูตรแกนนำวัยรุ่นสูงดีสมส่วนมีทักษะชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม โดยได้ยึดมาตรการ NEST (Nutrition Exercise Sleep Safe sex Sex education Teeth) ของกรมอนามัยมาเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตร ซึ่งมาตรการ NEST ประกอบด้วย การรับประทานอาหารให้ครบถ้วนและหลากหลายตามโภชนาการ การออกกำลังกาย การนอนหลับ เรียนรู้เรื่องเพศ รักปลอดภัย และการดูแลสุขภาพปากและฟัน เพื่อส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นให้มีภาวะโภชนาการที่ดี นำไปสู่การมีส่วนสูงตามเป้าหมายของกรมอนามัย และมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เมื่อสิ้นสุดการอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่เหมาะสม สำหรับช่วงวัยรุ่น (อายุ 15 - 18 ปี) โดยเฉพาะการเพิ่มส่วนสูง และป้องกันภาวะโภชนาการเกิน และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการเลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมสอดคล้องกับภาวะโภชนาการและวิถีชีวิต ตลอดจนสามารถถ่ายทอดความรู้และทักษะดังกล่าวให้กับเพื่อน บุคคลรอบข้าง และผู้ที่สนใจได้
2. ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยรุ่น
3. ส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับเบื้องต้น
4. ประเมินความรู้เบื้องต้นที่เกี่ยวกับการนอนหลับ
5. สร้างความรอบรู้และส่งเสริมสุขนิสัยการนอนหลับที่ดีในกลุ่มวัยรุ่น
6. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่นชายหญิง
7. มีความรู้ ความเข้าใจในการส่งเสริมพัฒนาการทางเพศ และการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของวัยรุ่น
8. ระบุสัญญาณความพร้อมทางร่างกายของชายหญิง ที่เข้าสู่ภาวะการเจริญพันธุ์
9. มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและผลกระทบของการตั้งครรภ์วัยรุ่น
10. มีความรู้ความเข้าใจเรื่องความสำคัญและประโยชน์ของการมีสุขภาพช่องปากที่ดี การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อโรคฟันผุ การเลือกผลิตภัณฑ์ดูแลอนามัยช่องปาก และการค้นหาแหล่งข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพช่องปาก รวมทั้งความรู้ความเข้าใจเรื่องการรักษาทางทันตกรรม

เนื้อหาวิชา

ระยะเวลาการอบรม 1 วันทำการ (9 ชั่วโมง) แบ่งเป็นภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ดังนี้

ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ 7 1/2 ชั่วโมง

- | | | |
|--|-----|---------|
| 1. โภชนาการ ลดอ้วน เพิ่มสูง สำหรับวัยรุ่นสูงดีสมส่วน | 1 | ชั่วโมง |
| 2. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายทางเลือก | 2 | ชั่วโมง |
| 3. การนอนหลับอย่างมีคุณภาพสำหรับวัยรุ่น | 1/2 | ชั่วโมง |
| 4. เรียนรู้เรื่องเพศศึกษา | 1 | ชั่วโมง |
| 5. การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย | 1 | ชั่วโมง |
| 6. สุขภาพช่องปากวัยรุ่น | 1 | ชั่วโมง |

เบ็ดเตล็ด 1 1/2 ชั่วโมง

- | | | |
|---|-----|---------|
| 1. พิธีเปิด - ปิด การอบรม | 1/2 | ชั่วโมง |
| 2. ทดสอบก่อน - หลังการอบรม และประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม | 1/2 | ชั่วโมง |
| 3. สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการอบรม และความตั้งใจที่จะปฏิบัติหลังจากการอบรม | 1/2 | ชั่วโมง |

ผู้เข้ารับการอบรม

หลักสูตรนี้พัฒนาขึ้น เพื่อใช้ในการอบรมพัฒนาแกนนำวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุระหว่าง 15 – 18 ปี

คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

เพื่อให้การอบรมมีคุณภาพและบรรลุเป้าหมาย ผู้เข้ารับการอบรมควรมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุระหว่าง 15 – 18 ปี
2. เป็นนักเรียนที่สนใจในการเข้ารับการอบรม และสามารถเป็นแกนนำวัยรุ่นสูงดีสมส่วนมีทักษะชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมของสถานศึกษาได้
3. สามารถเข้ารับการอบรมได้ครบตามเวลาที่กำหนดในหลักสูตร

วิธีการฝึกอบรม

1. การบรรยาย
2. การอภิปราย
3. การถามตอบคำถามกลุ่มใหญ่
4. การสาธิต
5. เกม
6. กิจกรรมกลุ่ม
7. การฝึกปฏิบัติ

อุปกรณ์การอบรม

1. สไลด์ประกอบการบรรยาย
2. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ หรือ LCD
3. ใบความรู้ ในรูปแบบ Infographic เรื่อง ข.ไข่ กินพอดี ให้ดีพอ เหมาะสม...สมวัย
4. ใบความรู้ เรื่อง เรียนรู้เรื่องเพศศึกษา และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
5. แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับของ Pittsburgh ฉบับภาษาไทย
6. แบบประเมินความรู้ก่อนและหลังการอบรม

7. โมเดลอาหารธงโภชนาการ
8. วัสดุอาหารสาธิต
9. อุปกรณ์สำหรับเล่น “เกมสัญญาณไฟจราจร”
10. แผ่นตาราง 9 ช่อง ที่ทำมาจากไวนิล
11. ชุดสาธิตการกระโดด “มากระโดดตีมือพี่ตูนกันครับ”
12. บัตรคำสาระความรู้และสุขนิสัยเรื่องการนอนหลับ (ใช้สีต่างกัน) ตัดเป็นข้อๆ ละ 1 แผ่น
13. ป้ายสำหรับจำแนกประเภทของบัตรคำ ประกอบด้วย จริง ไม่จริง ไม่แน่ใจ
14. กระดาษฟลิปชาร์ต
15. ปากกาเคมี
16. VDO/ คลิป เรื่อง พัฒนาการทางเพศ
17. ตัวอย่างอุปกรณ์การคุมกำเนิดแต่ละชนิด
18. โมเดลประกอบการสาธิตการสอนวิธีคุมกำเนิด
19. เว็บไซต์ เฟสบุ๊ก ยูทูป ที่เป็นแหล่งข้อมูลเรื่องสุขภาพช่องปาก
20. โมเดลฟัน ใช้สาธิตการแปรงฟันและการใช้ไหมขัดฟัน

การประเมินผลการฝึกอบรม

1. สังเกตความสนใจ และการซักถามของผู้เข้ารับการอบรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย
3. จากการซักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์
4. การฝึกปฏิบัติ
5. จากการสังเกตพฤติกรรม หรือการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
6. การแลกเปลี่ยนแนวคิดและข้อคิดเห็นต่างๆ

กำหนดการอบรมพัฒนาแกนนำเพิ่มสูง ลดอ้วน และทักษะชีวิตในวัยรุ่น เขตสุขภาพที่ 5
วันที่

ณ จังหวัด.....

กลุ่มเป้าหมาย

- นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สถานศึกษาละ 30 คน
- ครูอนามัยโรงเรียน หรือครูที่รับผิดชอบโครงการ/ กิจกรรม/ ชุมนุมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน สถานศึกษาละ 1 – 2 คน
- สถานศึกษา มีความพร้อม หรือสนใจเข้าร่วมพัฒนาแกนนำเพิ่มสูง ลดอ้วน และทักษะชีวิตในวัยรุ่น

เวลา	กิจกรรม
08.00 - 08.15 น.	- ลงทะเบียน - ประเมินภาวะโภชนาการของตนเอง (ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และแปลผลภาวะโภชนาการ) - ประเมินความรู้ก่อนการอบรม
08.15 - 08.30 น.	- กล่าวต้อนรับ ชี้แจงวัตถุประสงค์ และกำหนดการของการอบรม - พิธีเปิดการอบรม
08.30 - 09.30 น.	- โภชนาการ ลดอ้วน เพิ่มสูง สำหรับวัยรุ่นสูงวัยส่วน (Nutrition)
09.30 - 11.30 น.	- การส่งเสริมกิจกรรมทางกายทางเลือก (Exercise)
11.30 - 12.00 น.	- การนอนหลับอย่างมีคุณภาพสำหรับวัยรุ่น (Sleep)
12.00 - 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น.	- เรียนรู้เรื่องเพศศึกษา และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย (Sex Education & Safe Sex)
15.00 - 16.00 น.	- สุขภาพช่องปากวัยรุ่น (Teeth)
16.00 - 16.30 น.	- ประเมินความรู้หลังการอบรม และประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าอบรม
16.30 - 17.00 น.	- สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการอบรม และความตั้งใจที่จะปฏิบัติหลังจากการอบรม
	- ปิดการประชุม

- หมายเหตุ:
- กำหนดการอบรมอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม
 - พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.00 น. และ 14.00 น.
 - ผู้เข้าร่วมประชุมแต่งกายด้วยชุดที่สามารถออกกำลังกายได้

หลักสูตรการอบรมพัฒนาแกนนำเพิ่มสูง ลดอ้วน และทักษะชีวิตในวัยรุ่น เขตสุขภาพที่ 5

หัวข้อการเรียนรู้ โภชนาการ ลดอ้วน เพิ่มสูง สำหรับวัยรุ่นสูงติ่มส่วน

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่เหมาะสม สำหรับช่วงวัยรุ่น (อายุ 15 – 18 ปี) โดยเฉพาะการเพิ่มส่วนสูง และป้องกันภาวะโภชนาการเกิน และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการเลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมสอดคล้องกับภาวะโภชนาการและวิถีชีวิต ตลอดจนสามารถถ่ายทอดความรู้และทักษะดังกล่าวให้กับเพื่อน บุคคลรอบข้าง และผู้ที่สนใจได้

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เมื่อสิ้นสุดการอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มตามธงโภชนาการที่ควรรับประทานใน 1 วัน อย่างพอเหมาะ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสารอาหาร และชนิดของอาหารที่ช่วยเพิ่มส่วนสูง
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะในการจัดเมนูอาหาร สำหรับรับประทานอย่างเหมาะสมตามมาตรฐานโภชนาการ ตลอดจนสามารถเลือกเมนู เลือกซื้อ และดัดแปลงเมนูอาหารให้สอดคล้องกับภาวะโภชนาการของตนเอง และส่งเสริมให้มีสุขภาพดี
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ และทักษะเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่เหมาะสม สำหรับช่วงวัยรุ่นให้กับเพื่อน หรือผู้ที่สนใจได้

กลุ่มเป้าหมาย

แกนนำวัยรุ่นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อายุระหว่าง 15 – 18 ปี จำนวนสถานศึกษาละ 30 คน

สาระสำคัญ/ ประเด็นเนื้อหา

1. ปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มตามธงโภชนาการที่ควรรับประทานใน 1 วัน อย่างพอเหมาะ
 - ความแตกต่างระหว่างอาหารหลัก 5 หมู่ กับธงโภชนาการ และประโยชน์ของการนำธงโภชนาการมาใช้
 - กลุ่มอาหารตามธงโภชนาการ และปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มที่ควรรับประทานใน 1 วัน อย่างพอเหมาะตามวัย
2. สารอาหาร และชนิดของอาหารที่ช่วยเพิ่มส่วนสูง
 - สารอาหารสำคัญที่ช่วยเพิ่มส่วนสูง ได้แก่ แคลเซียม และโปรตีน
 - ชนิดของอาหารที่ช่วยเพิ่มส่วนสูง โดยเน้นให้ดื่มนมสดรสจืด วันละ 1 แก้ว รับประทานไข่ วันละ 1 ฟอง และรับประทานกล้วยน้ำว้า วันละ 1 ผล
3. หลักการจัดเมนูอาหาร สำหรับรับประทานอย่างเหมาะสมตามมาตรฐานโภชนาการ การเลือกเมนู เลือกซื้ออาหาร และเทคนิคการดัดแปลงเมนูอาหาร
 - หลักการการจัดเมนูอาหาร สำหรับรับประทานอย่างเหมาะสมตามมาตรฐานโภชนาการ
 - การเลือกเมนูอาหาร และเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ ขนม และเครื่องดื่ม สำหรับรับประทานทั้งอาหารมื้อหลักและอาหารระหว่างมื้อ (มื้อว่าง)
 - เทคนิคการดัดแปลงเมนูอาหารให้สอดคล้องกับภาวะโภชนาการของตนเอง และส่งเสริมให้มีสุขภาพดี
 - การอ่านฉลากโภชนาการ และฉลาก GDA (Guideline Daily Amount) เพื่อลดการรับประทานอาหารหวานมันเค็ม

ระยะเวลา

1 ชั่วโมง

รูปแบบ/ วิธีการอบรม

[✓] การบรรยาย

[✓] การอภิปราย

[✓] เกม

[✓] การฝึกปฏิบัติ

กระบวนการจัดการอบรม

ชั้นนำ

1. วิทยากรเริ่มเข้าสู่บทเรียน โดยการตั้งคำถามนำเข้าสู่บทเรียนว่า “เมื่อพูดถึงโภชนาการ ผู้เข้ารับการอบรม คำนึงถึงอะไรบ้าง ?”
2. วิทยากรทบทวนความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของผู้เข้ารับการอบรม
3. วิทยากร เล่าประเด็นหลักของหัวข้อการเรียนรู้ โภชนาการ ลดอ้วน เพิ่มสูง สำหรับวัยรุ่นสูงวัย

ขั้นกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 การเลือกรับประทานอาหารตามธงโภชนาการใน 1 วัน

1. วิทยากรเกริ่นนำ เรื่อง การรับประทานอาหารแต่ละมื้อของวัยรุ่น อาหารที่วัยรุ่นชอบรับประทาน อาหารหลัก 5 หมู่คืออะไร ธงโภชนาการคืออะไร ตลอดจนอธิบายความแตกต่างระหว่างอาหารหลัก 5 หมู่ กับธงโภชนาการ และประโยชน์ของการนำธงโภชนาการมาใช้ในการจัดอาหารสำหรับรับประทานใน 1 วัน
2. วิทยากรอธิบายกลุ่มอาหารตามธงโภชนาการ หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มใหญ่ระดมความคิดเกี่ยวกับ “ปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มตามธงโภชนาการที่ควรรับประทานใน 1 วัน อย่างพอเหมาะของช่วงวัยรุ่น” และช่วยกันนำโมเดลอาหารแต่ละกลุ่มตามที่ระดมความคิดเห็นมาจัดวางลงบนธงโภชนาการ เมื่อจัดวางครบทุกกลุ่มอาหารแล้ววิทยากรนำผู้เข้ารับการอบรมเข้าสู่การอภิปรายเกี่ยวกับปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มตามธงโภชนาการที่ควรรับประทานใน 1 วัน อย่างพอเหมาะของช่วงวัยรุ่น และสรุปปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มที่เหมาะสมตามมาตรฐานโภชนาการ โดยรับประทานอาหารให้ได้พลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี
3. วิทยากรอธิบายเกี่ยวกับการเพิ่มส่วนสูงของแต่ละช่วงวัย และแนะนำสารอาหาร และชนิดของอาหารที่ช่วยเพิ่มส่วนสูง โดยสารอาหารสำคัญที่ช่วยเพิ่มส่วนสูง ได้แก่ แคลเซียม และโปรตีน โดยเน้นให้ดื่มนมสดรสจืด วันละ 1 แก้ว (ปริมาณ 250 มิลลิลิตร) รับประทานไข่ วันละ 1 ฟอง และรับประทานกล้วยน้ำว้า วันละ 1 ผล รวมทั้งยกตัวอย่างอาหารที่เป็นแหล่งที่สำคัญของแคลเซียม ได้แก่ ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ชนิดต่างๆ ถั่วเขียว ถั่วแดง งาดำ และผักใบสีเขียวเข้ม เป็นต้น หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันนำเสนอเมนูที่มีส่วนประกอบของอาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียม (เมนูเพิ่มความสูง)
4. วิทยากรทบทวนปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มตามธงโภชนาการที่ควรรับประทานใน 1 วัน อย่างพอเหมาะของช่วงวัยรุ่น และนำเข้าสู่การเรียนรู้เกี่ยวกับหลักการจัดเมนูอาหาร สำหรับรับประทานอย่างเหมาะสมตามมาตรฐานโภชนาการ
5. วิทยากรตั้งคำถามนำเข้าสู่หัวข้อการเลือกเมนูอาหาร และเลือกซื้ออาหารว่า “ใครเป็นผู้เตรียม หรือซื้ออาหารแต่ละมื้อที่ผู้เข้ารับการอบรมรับประทาน ?” หลังจากนั้นจึงเข้าสู่บทเรียนการเลือกเมนูอาหาร และเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ ขนม และเครื่องดื่ม สำหรับรับประทานทั้งอาหารมื้อหลักและอาหารระหว่างมื้อ (มื้อว่าง) และเทคนิคการดัดแปลงเมนูอาหาร เช่น เมนูที่รสหวานจัด เมนูที่มีส่วนประกอบของไขมันสูง และเมนูที่เป็นแหล่งของโซเดียม เป็นต้น ให้สอดคล้องกับภาวะโภชนาการของตนเอง และส่งเสริมให้มีสุขภาพดี

กิจกรรมที่ 2 การเลือกซื้ออาหารรับประทานตามฉลากโภชนาการ: เกมสัญญาณไฟจราจร

6. วิทยากรแนะนำหลักและวิธีการอ่านฉลากโภชนาการ และฉลาก GDA หลังจากนั้นจึงนำเข้าสู่ “เกมสัญญาณไฟจราจร” โดยอธิบายวิธีการและกติกาของเกมดังกล่าว **เกมสัญญาณไฟจราจร** เป็นการเรียนรู้การอ่านฉลากโภชนาการ และฉลาก GDA ผ่านการเล่นเกม เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้เกี่ยวกับการอ่านฉลากไปประยุกต์ใช้ในการเลือกซื้ออาหารรับประทาน ลดการรับประทานอาหารหวานมันเค็ม และเลือกรับประทานอาหารพร้อมรับประทานที่มีสารอาหารเหมาะสมต่อสุขภาพ โดยวิธีการและกติกาของเกมสัญญาณไฟจราจร มีดังนี้
 - 6.1 ให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนเลือกอาหารชนิดพร้อมรับประทาน คนละ 1 ชิ้น
 - 6.2 หลังจากนั้นวิทยากรจึงแสดงเกณฑ์มาตรฐานพลังงานและสารอาหารต่อ 1 มื้อ ของอาหารว่าง ประกอบด้วย พลังงาน ไขมัน น้ำตาล และโซเดียม ซึ่งจำแนกระดับความมากน้อยของพลังงานและสารอาหารตามสีของสัญญาณไฟจราจร 3 สี ได้แก่ สีเขียว (เป็นอาหารที่ให้พลังงาน และรสหวานมันเค็มในระดับน้อย) สีเหลือง (เป็นอาหารที่ให้พลังงาน และรสหวานมันเค็มในระดับปานกลาง) และสีแดง (เป็นอาหารที่ให้พลังงาน และรสหวานมันเค็มในระดับสูงมาก)
 - 6.3 ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคน นำอาหารพร้อมรับประทานที่เลือกไว้อ่านฉลาก และนำสติ๊กเกอร์สัญญาณไฟจราจรมาติดลงบนบรรจุภัณฑ์ของอาหารให้ครบทั้ง 4 ชนิด (พลังงาน ไขมัน น้ำตาล และโซเดียม) โดยเลือกสีตามเกณฑ์มาตรฐานพลังงานและสารอาหารต่อ 1 มื้อ ของอาหารว่าง
 - 6.4 เมื่อผู้เข้ารับการอบรม ติดสติ๊กเกอร์สัญญาณไฟจราจรครบแล้ว จึงเลือกตัวแทนประมาณ 1 – 3 คน นำเสนอผลงานจากการเล่นเกม
 - 6.5 หลังจากผู้เข้ารับการอบรมเล่นเกมเรียบร้อยแล้ว วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเล่นเกม โดยเกมสัญญาณไฟจราจร ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้หลักการอ่านฉลากโภชนาการ และฉลาก GDA เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้ระดับพลังงาน และรสหวานมันเค็มของอาหาร และสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการอ่านฉลากไปประยุกต์ใช้ในการเลือกซื้ออาหารรับประทาน ลดการรับประทานอาหารรสหวานมันเค็ม ตลอดจนเลือกรับประทานอาหารพร้อมรับประทานที่มีสารอาหารเหมาะสมต่อสุขภาพ

กิจกรรมที่ 3 การจัดอาหารลงจาน

7. วิทยากรนำเข้าสู่ กิจกรรมฝึกปฏิบัติ “จัดอาหารลงจาน” โดยแบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็น 2 กลุ่ม พร้อมทั้งอธิบายวิธีการฝึกปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว
 - 7.1 เตรียมวัสดุอาหารสาธิต สำหรับกิจกรรมฝึกปฏิบัติ “จัดอาหารลงจาน” ประกอบด้วย อาหารปรุงสำเร็จ (ข้าวสวย แกงกะทิ แกงส้ม ต้มยำ แกงจืด ต้มพะโล้ ผัดเผ็ด และผัดผัก) อาหารจานเดียว (ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ก๋วยเตี๋ยว) ขนมต่างๆ (ข้าวต้มมัด ขนมกล้วย ขนมต้ม ขนมชั้น) ผลไม้ (กล้วยน้ำว้า) และเครื่องดื่ม (นมสดรสจืด) รวมทั้งภาชนะ และอุปกรณ์เพื่อใช้สำหรับใส่อาหาร ได้แก่ ถาดใส่อาหาร จาน ชาม ถ้วย ช้อนกินข้าว และทัพพี
 - 7.2 วิทยากรอธิบายวิธีการฝึกปฏิบัติกิจกรรมจัดอาหารลงจาน สำหรับผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่ม โดยตั้งคำถามให้ผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันระดมความคิดในกลุ่ม พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติจำนวน 2 ข้อ ดังนี้
 - ข้อที่ 1 เลือกเมนูอาหารสำหรับรับประทานใน 1 มื้อหลัก และส่งตัวแทนกลุ่มกลุ่มละ 2 - 3 คน มาเลือกอาหารที่จัดเตรียมไว้ สำหรับใช้ฝึกปฏิบัติต่อตามคำถามข้อต่อไป
 - ข้อที่ 2 นำเมนูอาหารที่เลือกไว้ในข้อที่ 1 มาจัดลงในภาชนะ โดยกำหนดปริมาณสำหรับวัยรุ่นรับประทาน 1 คนต่อมื้อ

- 7.3 หลังจากผู้เข้ารับการอบรมดำเนินกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานให้เพื่อนๆ ทุกกลุ่มฟัง และวิทยากรให้คำแนะนำพร้อมทั้งเติมเต็มผลงานของแต่ละกลุ่มให้ครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
- 7.4 เมื่อผู้เข้ารับการอบรมนำเสนอผลงานครบทั้ง 2 กลุ่มแล้ววิทยากรสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมฝึกปฏิบัติ “จัดอาหารลงจาน” ดังนี้ ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้ปริมาณที่เหมาะสมของอาหารแต่ละกลุ่มที่ควรรับประทานใน 1 มื้อหลัก ผ่านการฝึกปฏิบัติจริง ซึ่งควรประกอบด้วยอาหารในแต่ละกลุ่มปริมาณ ดังนี้ ข้าวแบ่ง 2 – 3 ทัพพี ผัก อย่างน้อย 1 ทัพพี ผลไม้ 1 ส่วน/ ทัพพี เนื้อสัตว์ ไม่เกิน 3 ช้อนกินข้าว น้ำมัน น้ำตาล เกลือ ควรเลือกเมนูอาหารที่ไม่รสจัด โดยใช้หลักการจับคู่เมนูอาหารสำหรับใน 1 มื้อ ดังนี้ 1.) เลือกเมนูประเภทอาหารแห้ง 1 ชนิด คู่กับเมนูประเภทอาหารน้ำ 1 ชนิด เพื่อสมดุลพลังงานที่ได้รับจากอาหารในมื้อนั้น เนื่องจากเมนูประเภทอาหารแห้ง ประกอบด้วยวิธีการผัดและทอด จึงให้พลังงานสูง ส่วนเมนูอาหารน้ำประกอบด้วยวิธีการต้ม เช่น แกงจืด แกงส้ม ต้มยำ จะให้พลังงานน้อยกว่า ยกเว้นแกงกะทิ จึงส่งผลให้ได้รับพลังงานจากอาหารในมื้อนั้นไม่เกินมาตรฐาน 2.) เลือกเมนูอาหารรสเผ็ด 1 ชนิด คู่กับเมนูอาหารรสจืด 1 ชนิด ซึ่งจะช่วยให้ลดการรับประทานอาหารรสหวานจัด และรสเค็มจัด ซึ่งกิจกรรมฝึกปฏิบัติ “จัดอาหารลงจาน” จะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถจัดเตรียมอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ให้พลังงานและสารอาหารครบถ้วนเหมาะสมตามช่วงวัย สำหรับรับประทานได้ถูกต้อง

8. วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมซักถามข้อสงสัยหลังสิ้นสุดกิจกรรม

9. วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้โภชนาการ ลดอ้วน เพิ่มสูง สำหรับวัยรุ่นสูงวัย

บทสรุปสำหรับวิทยากร

ประเด็นสำคัญ คือ ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่เหมาะสม สำหรับช่วงวัยรุ่น โดยเฉพาะปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มที่ควรรับประทานใน 1 วัน อย่างพอเหมาะตามมาตรฐานโภชนาการ อาหารที่ส่งผลต่อการเพิ่มส่วนสูง และการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน โดยเฉพาะการเรียนรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารรับประทานตามฉลากโภชนาการผ่านเกมสัญญาณไฟจราจร ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้ระดับพลังงาน รวมทั้งระดับรสหวานมันเค็มของอาหารชนิดพร้อมรับประทาน และสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการอ่านฉลากไปประยุกต์ใช้ในการเลือกซื้ออาหารรับประทาน ลดการรับประทานอาหารรสหวานมันเค็ม ตลอดจนเลือกรับประทานอาหารพร้อมรับประทานที่มีสารอาหารเหมาะสมต่อสุขภาพ สำหรับกิจกรรมฝึกปฏิบัติ “จัดอาหารลงจาน” จะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถจัดเตรียมอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ให้พลังงานและสารอาหารครบถ้วนเหมาะสมตามช่วงวัย สำหรับรับประทานในแต่ละมื้อได้ถูกต้อง รวมทั้งเน้นให้วัยรุ่น ดื่มนมรสจืด วันละ 1 แก้ว รับประทานไข่ วันละ 1 ฟอง และรับประทานกล้วยน้ำว้า วันละ 1 ผล เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นมีภาวะโภชนาการสูงวัย มีค่าส่วนสูงเฉลี่ยตามเป้าหมายของกรมอนามัยที่กำหนดไว้ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ต่อไป ซึ่งเมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ในหัวข้อโภชนาการ ลดอ้วน เพิ่มสูง สำหรับวัยรุ่นสูงวัย จะพัฒนาช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการเลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมสอดคล้องกับภาวะโภชนาการและวิถีชีวิต ตลอดจนสามารถถ่ายทอดความรู้และทักษะดังกล่าวให้กับเพื่อน บุคคลรอบข้าง และผู้ที่สนใจได้

อุปกรณ์/ สื่อการสอน

1. สไลด์ประกอบการบรรยาย
2. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ หรือ LCD
3. ใบความรู้ ในรูปแบบ Infographic เรื่อง ข.ไข่ กินพอดี ให้ดีพอ เหมาะสม...สมวัย
4. โมเดลอาหารธงโภชนาการ

5. วัสดุอาหารสาธิต สำหรับกิจกรรมฝึกปฏิบัติ “จัดอาหารลงจาน” ประกอบด้วย อาหารปรุงสำเร็จ (ข้าวสวย แ่งกะทิ แ่งส้ม ต้มยำ แ่งจืด ต้มพะโล้ ผัดเผ็ด และผัดผัก) อาหารจานเดียว (ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ก๋วยเตี๋ยว) ขนมต่างๆ (ข้าวต้มมัด ขนมกล้วย ขนมต้ม ขนมชั้น) ผลไม้ (กล้วยน้ำว้า) และเครื่องดื่ม (นมสดรสจืด) รวมทั้งภาชนะ และอุปกรณ์เพื่อใช้สำหรับใส่อาหาร ได้แก่ ถาดใส่อาหาร จาน ชาม ถ้วย ช้อนกินข้าว และทัพพี
6. อุปกรณ์สำหรับเล่น “เกมสัญญาณไฟจราจร” ได้แก่ ขนมชนิดต่างๆ อาหารกึ่งสำเร็จรูป นมรสต่างๆ น้ำผลไม้ เครื่องดื่มต่างๆ และสติ๊กเกอร์ 3 สี ได้แก่ สีเขียว สีเหลือง และสีแดง

การประเมินผล

3. สังเกตความสนใจ และการซักถามของผู้เข้ารับการอบรม
4. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย
5. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

ผู้พัฒนาหลักสูตร หัวข้อการเรียนรู้ โภชนาการ ลดอ้วน เพิ่มสูง สำหรับวัยรุ่นสูงตีสมส่วน

นางสาวเกษร กำลังหาญ นักโภชนาการปฏิบัติการ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

โทรศัพท์: 032-327824 ต่อ 2316

E – mail: fishaa003@hotmail.com

4. แบ่งกลุ่มเป็นฐานความรู้และฝึกปฏิบัติ ตามจำนวนฐานกิจกรรม ใช้เวลา 10 – 20 นาทีต่อ 1 ฐาน
5. วิทยากรประจำฐานอธิบายวิธีการฝึกปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการอบรมฟัง
6. ผู้เข้ารับการอบรมฝึกปฏิบัติหรือซักถาม
7. เปลี่ยนฐานการเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติ จนครบทุกฐาน
8. บูรณาการการฝึกทั้งหมดทุกฐานเพื่อประยุกต์สู่การนำไปใช้จริงในโรงเรียน

บทสรุปสำหรับวิทยากร

1. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถปฏิบัติตามท่าที่ฝึกได้
2. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำท่าหรือกิจกรรมทางเลือกร่างกายไปบูรณาการหรือประยุกต์ใช้ได้กับบริบทของโรงเรียน
3. กิจกรรมที่ผู้เข้ารับการอบรมฝึกปฏิบัติเป็นการเพิ่มกิจกรรมทางกายในโรงเรียน หากจะให้ได้ประโยชน์และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่อสุขภาพ โดยเฉพาะเด็กอ้วนและเด็กเตี้ย จะต้องมีการฝึกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื้ออย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน หรือสะสมครั้งละ 10 นาทีขึ้นไป รวมทั้งวันให้ได้ 60 นาที นับรวมกับกิจกรรมทางกายอื่นๆ ด้วย และทำกิจกรรมจนรู้สึก “เหนื่อยหรือหอบ”

อุปกรณ์/ สื่อการสอน

1. สไลด์ประกอบการบรรยาย
2. แก้วน้ำ
3. แผ่นตาราง 9 ช่อง ที่ทำมาจากไวพริก
4. ชุดสาธิตการกระโดด “มากระโดดตีมือพี่ตูนกันครับ”
5. สามารถค้นหาสื่อประกอบการฝึกกิจกรรมได้จากเว็บไซต์ยูทูบ เข้าถึงได้ที่ <https://www.youtube.com/watch?v=UqkuCt9RYrU>

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของแกนนำ หรือผู้เข้ารับการอบรม
2. จากการซักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์
3. การฝึกปฏิบัติ

ผู้พัฒนาหลักสูตร หัวข้อการเรียนรู้ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายทางเลือก

นายกมล มัยรัตน์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

โทรศัพท์: 032-327824 ต่อ 2306

E – mail: myarate.k@gmail.com

หลักสูตรการอบรมพัฒนาแกนนำเพิ่มสูง ลดอ้วน และทักษะชีวิตในวัยรุ่น เขตสุขภาพที่ 5

หัวข้อการเรียนรู้ การนอนหลับอย่างมีคุณภาพสำหรับวัยรุ่น

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับเบื้องต้นของผู้เข้ารับการอบรม
2. เพื่อประเมินความรู้เบื้องต้นที่เกี่ยวกับการนอนหลับ
3. เพื่อสร้างความรอบรู้และส่งเสริมสุขนิสัยการนอนหลับที่ดีในกลุ่มวัยรุ่น

กลุ่มเป้าหมาย

แกนนำวัยรุ่นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อายุระหว่าง 15 – 18 ปี จำนวนสถานศึกษาละ 30 คน

สาระสำคัญ/ ประเด็นเนื้อหา

1. วัยรุ่นควรมีระยะเวลาการนอนหลับที่เพียงพออย่างน้อย 8 – 10 ชั่วโมง
2. ชั่วโมงการนอนหลับที่น้อย (การนอนดึก) ส่งผลต่อการหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth hormone) เป็นฮอร์โมนแห่งการเจริญเติบโตเพิ่มความสูง น้อยลงหรือไม่หลั่งเลย ซึ่งโกรทฮอร์โมนนั้นจะผลิตในขณะที่นอนหลับ โดยมีการหลั่งในช่วงแรกหลังจากที่หลับสนิท ระหว่าง 5 – 10 ชั่วโมง หากวัยรุ่นหลับไม่สนิท หรือนอนดึก โดยเฉพาะหลังเวลาเที่ยงคืน ร่างกายก็จะไม่สร้างโกรทฮอร์โมนซึ่งจะส่งผลต่อความสูง
3. สุขนิสัยการนอนหลับที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น
4. การนอนดึกเสี่ยงต่อโรคอ้วน และจะมีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนควบคุมความหิวและลดความอยากของอาหาร

ระยะเวลา

30 นาที

รูปแบบ/ วิธีการอบรม

[✓] การบรรยาย

[✓] กิจกรรมกลุ่ม

กระบวนการจัดการอบรม

ขั้นนำ

1. วิทยากรเตรียมบัตรคำให้พร้อม และชวนคิดชวนคุยสอบถาม เรื่องการนอนหลับของผู้เข้ารับการอบรม1.1 ผู้เข้ารับการอบรมนอนวันละกี่ชั่วโมง
1.2 ลักษณะปัญหาการนอนหลับของผู้เข้ารับการอบรมเบื้องต้น ว่าผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนมีปัญหาอะไรบ้าง และเพราะอะไรถึงเกิดปัญหาการนอนหลับนั้น (ให้ผู้เข้ารับการอบรมลองพูดคนละ 1 ปัญหา)
2. วิทยากรสรุปประเด็นปัญหาให้เห็นว่า ปัญหาการนอนหลับในวัยรุ่นนั้นครอบคลุมเรื่องอะไรบ้าง และนำเข้าสู่ออกิจกรรมในขั้นต่อไป

ขั้นกิจกรรม

1. วิทยากรเตรียมบัตรคำ
2. วิทยากรแจกบัตรคำ เรื่องความรู้และสาระการนอนหลับ ให้ผู้เข้ารับการอบรมอย่างน้อยคนละ 1 ใบ
3. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนได้อ่านบัตรคำที่ได้ให้เพื่อนฟัง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาการทำกิจกรรม สามารถให้ผู้เข้ารับการอบรมให้ลองอ่านบัตรคำที่ตนเองได้รับ
4. วิทยากรนำป้ายจำแนกประเภท (จริง, ไม่จริง, ไม่แน่นอน) มาวางบนพื้น
5. จากนั้นอธิบายว่า ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนที่ได้บัตรคำนั้นให้พิจารณาว่า สาระความรู้เรื่องการนอนหลับในบัตรคำที่ตนเองได้รับ ตรงกับข้อความใด จากนั้นนำบัตรคำที่ตนเองได้รับ ไว้ติดในประเภทข้อความ (จริง,

ไม่จริง, ไม่แน่ใจ) ที่วางไว้กลางห้อง โดยก่อนวางบัตรคำให้อ่านบัตรคำให้ผู้รับการอบรมทุกคนได้ยินด้วย เพื่อรับรู้ไปพร้อมๆ กัน

6. เมื่อผู้รับการอบรมทุกคนวางบัตรคำทั้งหมดแล้ว ชวนพูดคุย ให้ผู้รับการอบรมร่วมแสดงความคิดเห็น และเฉลยคำตอบไปพร้อมๆ กัน

บทสรุปสำหรับวิทยากร

1. การนอนหลับที่ดีมีคุณภาพ คือ **หลับต่อเนื่องและนานพอ** (หลับรวดเดียวจนถึงเช้า) ซึ่งคุณภาพการนอนสำคัญกว่าระยะเวลาในการนอน เพราะแม้จะนอนเพียง 6 ชั่วโมง แต่หากการนอนนั้นไม่มีคุณภาพ ตื่นมาแล้วสดชื่นสดใสตลอดทั้งวัน ก็ถือว่าเป็นการนอนที่มีคุณภาพ และวัยรุ่นควรนอนหลับวันละ 8 - 10 ชั่วโมง
2. โกรทฮอร์โมน เป็นสารเคมีในร่างกายที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อความสูง รวมทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูกวัยที่มีระดับโกรทฮอร์โมนสูงสุด คือ วัยเด็ก และวัยรุ่นแรกเริ่ม เนื่องจากเป็นวัยเจริญเติบโต และฮอร์โมนนี้จะค่อย ๆ ลดระดับลงเมื่อเข้าสู่วัยกลางคน โกรทฮอร์โมนที่ช่วยให้ร่างกายของเด็กเจริญเติบโตนั้นจะหลั่งมากในช่วงที่นอนหลับสนิท การนอนหลับให้สนิทและนานพอ จะทำให้ร่างกายหลั่งโกรทฮอร์โมนออกมาได้อย่างเต็มที่ และพบว่าควรนอนก่อนเวลา 5 ทุ่ม เพราะจะเป็นช่วงที่ร่างกายจะหลั่ง โกรทฮอร์โมนออกมาได้สูงสุด **การนอนดึก มีผลทำให้ฮอร์โมนหลั่งออกมาน้อยซึ่งมีผลต่อความสูงได้ในอนาคต** การตื่นบ่อย การนอนน้อยอาจทำให้การหลั่งของฮอร์โมนชนิดนี้ลด ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กได้ ดังนั้นเด็กที่ขาดโกรทฮอร์โมนนี้จะมีรูปร่างเตี้ยเล็กกว่าปกติ
3. สุขนิสัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยรุ่น ได้แก่
 - 1.) ออกกำลังกายช่วงเย็นอย่างน้อย 30 นาที หรือ 4 - 6 ชั่วโมงก่อนนอน
 - 2.) รับประทานกล้วยหอม เพราะผิวของกล้วยหอมมีฤทธิ์เหมือนยานอนหลับ และมีกรดอะมิโนที่เรียกว่า ทริปโตฟาน (Tryptophan) ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นสารเซโรโทนิน (Serotonin) เมื่อรับประทานแล้วจะช่วยคลายเครียด คลายกังวล ทำให้หลับสบาย
 - 3.) หลีกเลี่ยงอาหารมื้อหนัก อาหารที่มีรสเผ็ด รสจัด หรืออาหารรสหวานมาก ก่อนเข้านอน 4 ชั่วโมง เพราะร่างกายต้องใช้เวลาประมาณ 2 - 3 ชั่วโมงในการย่อยอาหาร
 - 4.) หลีกเลี่ยงกาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มที่กระตุ้นประสาททุกชนิด 4 - 6 ชั่วโมงก่อนเวลาเข้านอน
 - 5.) ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจก่อนนอนด้วยการอาบน้ำอุ่น เดินเบาๆ ไปมา หรือการนั่งสมาธิ และไม่ควรทำกิจกรรมที่กระตุ้นร่างกายและสมองไปจนถึงเวลาเข้านอน
 - 6.) จัดระเบียบห้องนอนและกำจัดสิ่งรบกวนด้วยการปิดไฟและอุปกรณ์ต่างๆ เช่น โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ รวมถึงอุปกรณ์สื่อสารต่างๆ ก่อนนอน แต่บางรายอาจจำเป็นต้องเปิดเพลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศทำให้หลับสบายขึ้น
 - 7.) เลี่ยงการสูบบุหรี่ เพราะจะทำให้หลับยาก ตื่นบ่อย และฝันร้าย เนื่องจากผลของสารนิโคติน (Nicotine)
 - 8.) เข้านอนให้เป็นเวลา ไม่ควรนอนดึกมาก ควรเข้านอนเวลาประมาณ 21.00 – 23.00 น. และปฏิบัติให้เป็นประจำ รวมถึงตื่นนอนให้เป็นเวลาทุกวัน รวมทั้งช่วงวันหยุดด้วย และ
 - 9.) เข้านอนเมื่อร่างกายพร้อมที่จะนอน คือเมื่อรู้สึกง่วง และไม่ได้อยู่ในภาวะตึงเครียด อย่าพยายามฝืนนอนหากไม่ง่วง

อุปกรณ์/ สื่อการสอน

1. สไลด์ประกอบการบรรยาย
2. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ หรือ LCD
3. บัตรคำสาระความรู้และสุขนิสัยเรื่องการนอนหลับ (ใช้สีต่างกัน) ตัดเป็นข้อๆ ละ 1 แผ่น (ขนาดครึ่งกระดาษ A4 แนวนอน)
4. ป้ายสำหรับจำแนกประเภทของบัตรคำ ประกอบด้วย จริง ไม่จริง ไม่แน่ใจ
5. กระดาษฟลิปชาร์ต สำหรับติดบัตรคำจำแนกประเภท

การประเมินผล

1. การใช้แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับของ Pittsburgh ฉบับภาษาไทย
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ผู้พัฒนาหลักสูตร หัวข้อการเรียนรู้ การนอนหลับอย่างมีคุณภาพสำหรับวัยรุ่น

นางสาวจุติพร ศรีแก้ว นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

โทรศัพท์: 032-327824 ต่อ 2315

E – mail: jutiporn.far@gmail.com

หลักสูตรการอบรมพัฒนาแกนนำเพิ่มสูง ลดอ้วน และทักษะชีวิตในวัยรุ่น เขตสุขภาพที่ 5

หัวข้อการเรียนรู้ เรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่นชายหญิง
2. เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการส่งเสริมพัฒนาการทางเพศ และการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของวัยรุ่น
3. สามารถระบุสัญญาณความพร้อมทางร่างกายของชายหญิง ที่เข้าสู่ภาวะการเจริญพันธุ์

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. มีความรู้ มีทัศนคติ และมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมตามช่วงวัย
2. สามารถนำความรู้ในเรื่องพัฒนาการวัยใสถ่ายทอดให้แก่เพื่อนนักเรียนในสถานศึกษาของตนได้

กลุ่มเป้าหมาย

แกนนำวัยรุ่นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อายุระหว่าง 15 – 18 ปี จำนวนสถานศึกษาละ 30 คน

สาระสำคัญ/ ประเด็นเนื้อหา

1. พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาคาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559
2. พัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่น
3. การเข้าสู่ภาวะการเจริญพันธุ์ การมีประจำเดือนในวัยรุ่นหญิง และการมีฝันเปียกในวัยรุ่น

ระยะเวลา

60 นาที

รูปแบบ/ วิธีการอบรม (เลือกเฉพาะวิธีการที่ใช้ในวิชานั้น)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| [✓] การบรรยาย | [✓] การสาธิต |
| [✓] การฝึกปฏิบัติ | [✓] กิจกรรมกลุ่ม |

กระบวนการจัดการอบรม

ขั้นนำ

วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยการชวนคิด ชวนคุยให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็น ในหัวข้อดังนี้

1. เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง
2. การเปลี่ยนแปลงนั้นๆ มีผลกระทบอย่างไรกับนักเรียนหรือครอบครัว
3. พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาคาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559

ขั้นกิจกรรม

4. แบ่งกลุ่มตามจำนวนผู้เข้ารับการอบรม กลุ่มละ 3 - 5 คน
5. แจกกระดาษฟลิปชาร์ตให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันระดมสมอง เขียนหรือวาดรูป การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
6. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน
7. วิทยากรช่วยสรุปประเด็นสำคัญ หรือเพิ่มในส่วนที่ขาด
8. เปิดคลิปวิดีโอ ให้ดูเพิ่มเติม

บทสรุปสำหรับวิทยากร

ความสนใจในเพศตรงข้ามเป็นเรื่องธรรมชาติของวัยรุ่นชายหญิง มีความแตกต่างกันโดยพื้นฐานทั้งด้านความคิด ความรู้สึก สภาพร่างกาย ความต้องการทางจิตใจ การเข้าใจว่าเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันจะช่วยให้เราคบหาและวางตัวได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น ความรัก ความต้องการทางเพศ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญเกี่ยวเนื่องกัน แต่คนรักกันไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์กัน ขณะเดียวกันคนจำนวนหนึ่งอาจมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ต้องมีความรัก สิ่งที่เราควรนำมาช่วยในการในการพิจารณาในเรื่องเพศสัมพันธ์ คือการมองที่ผลตามมาของการกระทำ ไม่ว่าจะผลอะไรเกิดขึ้นบ้างจากการกระทำของเรา และเมื่อมีความรักหรือมีเพศตรงข้ามเข้ามาในชีวิต ต้องกล้าพูดคุยกับพ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นระยะๆ เพราะพ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นผู้มีความรู้และมีประสบการณ์เรื่องความรักมาก่อน และเมื่อมีปัญหาท่านเหล่านี้ก็พร้อมที่จะช่วยแก้ไข

อุปกรณ์/ สื่อการสอน

1. สไลด์ประกอบการบรรยาย
2. VDO/ คลิป เรื่อง พัฒนาการทางเพศ
3. กระดาษฟลิปชาร์ต
4. ปากกาเคมี

การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรม หรือการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การตอบใบความรู้
3. การแลกเปลี่ยนแนวคิดและข้อคิดเห็นต่างๆ

ผู้พัฒนาหลักสูตร หัวข้อการเรียนรู้ เรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

นางรัชณี ลักขิตานนท์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

โทรศัพท์: 032-327824 ต่อ 2315

E – mail: Peak.Lak@hotmail.com

นางนภสร คงมีสุข พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

โทรศัพท์: 032-327824 ต่อ 2315

E – mail: Khongmisuk@hotmail.com

นางมาลี ชัยมงคลโล เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

โทรศัพท์: 032-327824 ต่อ 2315

E – mail: emalee.555@gmail.com

ใบความรู้ หัวข้อการเรียนรู้ เรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

1. พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 ที่วัยรุ่นควรรู้

มาตรา 5 วัยรุ่นมีสิทธิตัดสินใจด้วยตนเอง และมีสิทธิได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้ได้รับการบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ ได้รับการรักษาความลับและความเป็นส่วนตัว ได้รับการจัดสวัสดิการสังคม อย่างเสมอภาคและไม่ถูกเลือกปฏิบัติ และได้รับสิทธิอื่นใดที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ตามพระราชบัญญัตินี้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และเพียงพอ

มาตรา 6 ให้สถานศึกษาดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ดังต่อไปนี้

- (1) จัดให้มีการเรียนการสอนเรื่องเพศวิถีศึกษาให้เหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียนหรือนักศึกษา
- (2) จัดหาและพัฒนาผู้สอนให้สามารถสอนเพศวิถีศึกษาและให้คำปรึกษาในเรื่องการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นแก่นักเรียนหรือนักศึกษา
- (3) จัดให้มีระบบการดูแล ช่วยเหลือ และคุ้มครองนักเรียนหรือนักศึกษาซึ่งตั้งครรภ์ให้ได้รับการศึกษาด้วยรูปแบบที่เหมาะสมและต่อเนื่อง รวมทั้งจัดให้มีระบบการส่งต่อให้ได้รับการบริการอนามัยการเจริญพันธุ์และการจัดสวัสดิการสังคม อย่างเหมาะสมการกำหนดประเภทของสถานศึกษาและการดำเนินการของสถานศึกษาแต่ละประเภท ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง

มาตรา 7 ให้สถานบริการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ดังต่อไปนี้

- (1) ให้ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นแก่ผู้รับบริการซึ่งเป็นวัยรุ่นอย่างถูกต้อง ครบถ้วน และเพียงพอ
- (2) จัดให้มีบริการให้คำปรึกษาและบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ได้มาตรฐานสำหรับผู้รับบริการซึ่งเป็นวัยรุ่นและสอดคล้องกับสิทธิตามมาตรา 5 รวมทั้งจัดให้มีระบบการส่งต่อให้ได้รับการจัดสวัสดิการสังคมอย่างเหมาะสมการกำหนดประเภทของสถานบริการและการดำเนินการของสถานบริการแต่ละประเภท ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง

มาตรา 8 ให้สถานประกอบกิจการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ดังต่อไปนี้

- (1) ให้ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นแก่ลูกจ้างซึ่งเป็นวัยรุ่นอย่างถูกต้อง ครบถ้วน และเพียงพอ
- (2) จัดหรือสนับสนุนให้ลูกจ้างซึ่งเป็นวัยรุ่นเข้าถึงบริการให้คำปรึกษาและบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ รวมทั้งจัดให้มีระบบการส่งต่อให้ได้รับการจัดสวัสดิการสังคมอย่างเหมาะสมการกำหนดประเภทของสถานประกอบกิจการและการดำเนินการของสถานประกอบกิจการแต่ละประเภท ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง

มาตรา 9 ให้มีการจัดสวัสดิการสังคมที่เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ดังต่อไปนี้

- (1) ส่งเสริมสนับสนุนให้สภาเด็กและเยาวชนระดับจังหวัดและระดับอำเภอสร้างเครือข่ายเด็กและเยาวชนในพื้นที่เพื่อเป็นแกนนำป้องกัน แก้ไข และเฝ้าระวังปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น
- (2) ส่งเสริมสนับสนุนให้หน่วยงานของรัฐและหน่วยงานของเอกชนที่เกี่ยวข้อง ทำหน้าที่ประสานงานเฝ้าระวัง และให้ความช่วยเหลือแก่วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์และครอบครัว
- (3) จัดให้มีการฝึกอาชีพตามความสนใจและความถนัดแก่วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ก่อนและหลังคลอดที่ประสงค์จะเข้ารับฝึกอาชีพ และประสานงานเพื่อจัดหางานให้ได้ประกอบอาชีพตามความเหมาะสม
- (4) จัดหาครอบครัวทดแทนในกรณีที่วัยรุ่นไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเองได้

(5) การจัดสวัสดิการสังคมในด้านอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นการดำเนินการตามวรรคหนึ่ง ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง

มาตรา 10 ให้ราชการส่วนท้องถิ่นมีอำนาจหน้าที่ดำเนินการให้วัยรุ่นในเขตราชการส่วนท้องถิ่นได้รับสิทธิตามมาตรา 5 เพื่อประโยชน์ในการดำเนินการตามวรรคหนึ่ง ให้ราชการส่วนท้องถิ่นมีอำนาจออกข้อบัญญัติท้องถิ่นตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง

2. คำนิยาม “วัยรุ่น”

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุระหว่าง 10 – 13 ปี ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย หรือ มัธยมศึกษาตอนต้น
2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุระหว่าง 14 – 16 ปี ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หรือ มัธยมศึกษาตอนปลาย
3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุระหว่าง 17 – 19 ปี ระดับอุดมศึกษา วิทยาลัย หรือ มหาวิทยาลัย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา

ช่วงวัยรุ่นมักเริ่มเมื่อเด็กมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย กลายเป็นหนุ่ม เป็นสาว เด็กแต่ละคนจะเข้าสู่ วัยรุ่นแตกต่างกัน แต่โดยทั่วไปแล้วคือ ช่วงอายุ 10 - 14 ปี สำหรับเด็กชาย และช่วงอายุ 9 - 15 ปี สำหรับเด็กหญิง การเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเท่านั้นแต่รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และความรู้สึกด้วย ซึ่งผลจากฮอร์โมนของแต่ละเพศที่กระตุ้นการสร้างลักษณะทางเพศของร่างกายให้เติบโตจากเด็กสู่ผู้ใหญ่ฮอร์โมนดังกล่าวยังมีผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น วัยรุ่นต้องการ ความเข้าใจ การสนับสนุน และความรักจากผู้ปกครอง และสังคมรอบข้าง เพื่อช่วยให้พวกเขาผ่านพ้นช่วงเวลานี้ได้อย่างงดงาม ธรรมชาติของวัยรุ่น คือ ผลผลิตของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย ใจ และสังคมของพวกเขา ซึ่งอาจสรุปได้ เป็น 5 ลักษณะเด่น คือ

1. การแสวงหาอัตลักษณ์ของตนเอง เด็กเป็นวัยพึ่งพาเพราะเด็กยังไม่สามารถดูแลตัวเองจึงต้องมีพ่อแม่ ผู้ปกครองทำหน้าที่เลี้ยงดู สั่งสอน ปกป้อง และตัดสินใจในเรื่องต่างๆ แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น เด็กต้องสั่งสมประสบการณ์และทักษะเพื่อใช้ในชีวิตในฐานะผู้ใหญ่ต่อไป สิ่งหนึ่งที่วัยรุ่นต้องทำต่อไป คือ การสร้างตัวตนของตัวเอง หรือ ที่เรียกว่า “อัตลักษณ์” ตัวตนนี้หมายถึงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเองตามที่ตนรับรู้ เช่น เป็นใคร มีลักษณะอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบอะไร มีความสามารถหรือความถนัดในด้านไหน ฯลฯ วัยรุ่นจะหาทางสร้างอัตลักษณ์ของตนตามที่ตน คิดและต้องการ ส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์ได้มาจากครอบครัว ที่เหลือคือสิ่งที่วัยรุ่นสั่งสมจากสังคมรอบตัวของพวกเขา ดังนั้น เด็กวัยรุ่นจึงต้องการพื้นที่ส่วนตัวและความเป็นตัวเอง เริ่มห่างจากพ่อแม่ ผู้ปกครองทีละน้อย แต่นั่นก็เพราะ ธรรมชาติที่อยู่ระหว่างกระบวนการเติบโตสู่ผู้ใหญ่

2. การแสวงหาการยอมรับในความเป็นตัวของตนเอง วัยรุ่นไม่อาจสร้าง “อัตลักษณ์” ขึ้นมา ตามที่ตน คิดหรืออยากทำได้ทันทีเพราะยังขาดความมั่นใจ ความรู้และประสบการณ์ พอที่จะรู้ว่าทางเลือกนั้นดีหรือไม่ วัยรุ่น จึงต้องสร้างความมั่นใจจากการยอมรับของผู้อื่น หากคนรอบข้างเห็นด้วยและสนับสนุนในสิ่งที่พวกเขาเลือกจะเป็นหรือทำ วัยรุ่นก็จะมั่นใจว่านั่นคือทางที่ใช่ แต่หากผู้อื่นตำหนิ คัดค้าน หรือไม่สนับสนุนในสิ่งที่พวกเขาเลือกที่จะเป็นหรือเลือกที่จะทำ วัยรุ่นก็ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าเพราะคิดว่าตัวเองไม่ดีพอ หรือเป็นในสิ่งที่ไม่ถูก ไม่ดี และเมื่อสังคมของวัยรุ่น ขยายขอบเขตใหญ่ขึ้น วัยรุ่นก็ต้องการการยอมรับจากกลุ่มต่างๆ ให้มากที่สุดเพื่อสร้างความมั่นใจในโลก ทั้งที่บ้านและโรงเรียน และสังคมกลุ่มอื่น ๆ ที่ได้พบเจอ

3. การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน เพื่อนกลายเป็นกลุ่มใหม่ที่เด็กวัยรุ่นผูกพันอย่างเหนียวแน่น เพราะใช้เวลาส่วนใหญ่ที่โรงเรียนมากกว่ากับครอบครัวที่บ้าน และเพราะอยู่ในวัยเดียวกัน เพื่อนจึงกลายเป็นโลกใหม่ทั้งใบ ของวัยรุ่น เป็นที่พูดคุย ปรับทุกข์ ระบายความรู้สึก ความฝันและความต้องการ เป็นโลกที่เหมือนและเข้าใจพวกเขา ที่สุดวัยรุ่นจึงมุ่งสร้างอัตลักษณ์ของตนในกลุ่มเพื่อนเป็นหลัก และมองว่าการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันเป็น สิ่งสำคัญวัยรุ่นจึงอยากอยู่กับเพื่อนและพูดคุยกับเพื่อนได้ไม่รู้เบื่อ เพราะนั่นคือ การแลกเปลี่ยนข้อมูลในโลกของเขา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างอัตลักษณ์และแสวงหาการยอมรับ

4. ความสนใจด้านเพศ ฮอโมนเพศชายและหญิงเป็นตัวละครสำคัญที่ทำให้ร่างกายของเด็กวัยรุ่น เปลี่ยนแปลง และเริ่มปรากฏลักษณะทางเพศที่สมบูรณ์เหมือนในผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นจึงเริ่มให้ความสนใจกับเพศตรงข้าม ความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามมีความสำคัญกับชีวิตวัยรุ่นมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่ช่วงปลายของวัยรุ่น ความสนใจด้านเพศเห็นได้จากพฤติกรรมหลายอย่าง เช่น ใส่ใจรูปร่างหน้าตาและการแต่งตัวมากขึ้น คบเพื่อน ต่างเพศมากกว่าเดิมและอยากมีแฟน ฯลฯ ความสนใจด้านเพศเป็นเรื่องธรรมชาติและจำเป็นต่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในเวลาต่อไป

5. การแสวงหาประสบการณ์แปลกใหม่และพฤติกรรมเสี่ยง นิสัยเช่นนี้เกิดจากความอยากรู้อยากเห็น เป็นหลัก เพราะวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการค้นหาพื้นที่ของตนเองบนโลกใบนี้ ซึ่งหลายครั้งก็มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวไม่ซ้ำ แบบใครวัยรุ่นจึงต้องลองถูกลองผิด จับโน้นผสมนี้ เพื่อให้รู้ว่าสิ่งต่างๆ เป็นอย่างไร เหมาะกับตนเองหรือไม่ ในด้านดี ความอยากรู้อยากลองอาจนำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์ แปลกใหม่ แต่ถ้าหากวัยรุ่นอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี หรือไม่ได้ รับการสนับสนุนอย่างถูกต้อง วัยรุ่นอาจอยากลองในสิ่งที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตราย

จากธรรมชาติทั้ง 5 ด้านของวัยรุ่นเราอาจสรุปได้ว่าเด็กวัยรุ่นต้องการพื้นที่ส่วนตัวและแสวงหาประสบการณ์ใหม่ เพื่อสร้างความมั่นใจและค้นหาตัวเอง แต่เหนือสิ่งอื่นใดวัยรุ่นยังต้องการการความสัมพันธ์ที่ดีจากเพื่อนและครอบครัว ที่รัก เข้าใจ ยอมรับ และคอยสนับสนุน เพื่อให้รู้สึกว่าตัวเองมีค่ามีความหมาย สิ่งทีพ่อแม่ ผู้ปกครองทำได้คือ ลดช่องว่าง ระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองและลูกหลานวัยรุ่น

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาการทางเพศเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เพศชาย

1. รูปร่างสูงขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น แขนขายาวแก่งก้าง ไหล่กว้าง กล้ามเนื้อเป็นมัด กระดูกและกล้ามเนื้อ แข็งแรงสามารถใช้พลังกำลังทำงานได้ดี
2. ริมฝีปากหนา คางใหญ่ หน้าผากกว้าง ลูกกระเดือกโตเห็นชัดเจน
3. เสียงแตก (เสียงแหบห้าว)
4. เต้านมอาจโตและเจ็บ (นมแตกพาน)
5. มีหนวดเครา ขนขึ้นตามแขน ขา หน้าแข้ง หน้าอก รักแร้ และบริเวณอวัยวะเพศ
6. อวัยวะเพศโตขึ้นและแข็งตัวเมื่อมีความรู้สึกทางเพศหรือถูกสัมผัส
7. บางคนอาจมีสิวขึ้นบริเวณใบหน้า หน้าอกหรือหลัง
8. มีความรู้สึกทางเพศแบบผู้ชายทั่วไป
9. สำหรับการเปลี่ยนแปลงภายใน ต่อมาเพศจะหลั่งฮอโมน

การเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาการทางเพศเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เพศหญิง

1. รูปร่างสูงขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ลักษณะของร่างกายภายนอกคล้ายกับผู้ใหญ่มากขึ้น เนื้อจะนุ่ม

2. มีหน้าอกขยายใหญ่ เต้านมเจริญเติบโตขึ้น เอวคอด สะโพกผายออกหรือใหญ่ขึ้น ใบหน้าและผิวพรรณ เปล่งปลั่ง
3. มีน้ำเสียงและท่าทางอ่อนหวาน เสียงจะเล็กแหลม
4. ผมเริ่มตกหนาเป็นมัน
5. มีไขมันมาพอกตามไหล่ อก แขน ขา และสะโพก ทำให้รูปร่างสมส่วน
6. มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ หัวเหน่า และบริเวณรักแร้
7. อาจมีสิวขึ้นบริเวณใบหน้า
8. อวัยวะเพศโตขึ้น และมีความรู้สึกทางเพศแบบผู้หญิงทั่วไป
9. สำหรับการเปลี่ยนแปลงภายในนั้น ต่อมาเพศจะหลั่งฮอร์โมน

ฮอร์โมนเพศในวัยรุ่น ฮอร์โมนจะกระตุ้นอวัยวะเพศ ขึ้นอยู่กับว่าคนนั้นเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย ถ้าเป็นเพศหญิง ก็มีรังไข่ ฮอร์โมนเพศนี้จะไปกระตุ้นรังไข่ให้หลั่งฮอร์โมนเพศหญิงหรือที่เรียกว่า ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ถ้าเป็นเพศชาย ก็มีอัณฑะฮอร์โมนเพศจะไปกระตุ้นให้อัณฑะหลั่งฮอร์โมนเพศชายหรือที่เรียกว่า ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) เพราะฉะนั้นฮอร์โมนเพศ 2 ชนิดนี้ จะกระตุ้นอวัยวะเพศ ซึ่งเป็นรังไข่หรือลูกอัณฑะให้หลั่งฮอร์โมน เพศนั้นๆ ออกมาอีกทีหนึ่ง ฮอร์โมนทั้งสองก็จะกระตุ้นทั้งร่างกาย คือ ทำให้ร่างกายสูงขึ้น (สำคัญคือส่วนสูงต้องมากกว่าน้ำหนัก) สำหรับการกระตุ้นพัฒนาการทางเพศก็ทำให้แสดงความเป็นเพศชายหรือเพศหญิงชัดเจน

การส่งเสริมพัฒนาการวัยรุ่นทางด้านร่างกาย เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย วัยรุ่นควรรู้และเข้าใจเกี่ยวกับ

1. ทำความเข้าใจกับการทำงานตามธรรมชาติของร่างกายที่เกิดขึ้น เตรียมความพร้อมสำหรับ การเปลี่ยนแปลง เช่น การมีประจำเดือน การผื่นเปื่อยก ไม่ควรวิตกกังวลจนเกินเหตุ และควรปรึกษาผู้รู้หรือแพทย์เมื่อคิดว่า ผิดปกติ
2. กินอาหารให้ครบทุกหมู่และเพียงพอ เพื่อส่งเสริมร่างกายให้แข็งแรงและชดเชยพลังงานที่ร่างกาย ใช้ไปในการเจริญเติบโตของร่างกาย
3. แต่งกายให้เหมาะสมกับบุคลิกของตนเอง โดยเลือก แบบ สี ให้เหมาะสม อาจต้องพรางสัดส่วน ที่เปลี่ยนแปลงและยังไม่คงที่
4. ออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อที่กำลังเปลี่ยนแปลงโครงสร้างที่กำลังคงที่และมีสัดส่วนที่สวยงาม นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาความคิดและคุณภาพสมองได้ด้วย เนื่องจากระยะนี้เป็นระยะสุดท้ายที่เนื้อสมองจะเจริญเติบโต ควรช่วยพัฒนาให้มีศักยภาพสมองให้สูงสุดเท่าที่จะทำ
5. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดและรักษาสุขภาพของร่างกายอย่างถูกต้อง เพราะมี เหงื่อมาก มีกลิ่นตัว การมีประจำเดือนในวัยรุ่นผู้หญิงและการผื่นเปื่อยกในวัยรุ่นผู้ชาย เป็นต้น

การดูแลสุขอนามัยทางเพศ: เพศชาย

- a. ควรอาบน้ำ ชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดด้วยน้ำและฟอกสบู่ทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยรูดหนังหุ้มปลายองคชาตขึ้นมาให้หัวอวัยวะเพศโผล่เพื่อล้างซี้เปือกที่ติดอยู่ออกให้สะอาดด้วยสบู่และล้างฟองสบู่ออก ให้หมด เช็ดให้แห้ง
- b. ไม่ควรสวมกางเกงในหรือกางเกงที่รัดแน่นจนเกินไป ควรเป็นผ้าเบาบางและระบายอากาศได้ดี ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวันและพยายามไม่ใช้กางเกงในที่เปียกน้ำ

- c. ต้องไม่ใช่เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ปะปนกับคนอื่นเพราะอาจก่อให้เกิดการติดต่อของโรคได้ โดยเฉพาะ ภาวะโรคบางชนิด โรคผิวหนัง เช่น กลาก เกลื้อน เป็นต้น
- d. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยหรือสงสัยว่าป่วยเป็นกาโรคหรือโรคผิวหนังอื่น ๆ
- e. ถ้ามีการผื่นเปื่อยเกิดขึ้น คือ มีน้ำอสุจิเคลื่อนตัวและหลังออกมาขณะนอนหลับทำให้เปื้อนเสื้อผ้าหรือเครื่องนอน ควรรีบซักทำความสะอาด อย่าปล่อยให้แห้งเหม็น
- f. สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์
- g. หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศอย่าปล่อยให้แห้ง ควรปรึกษาแพทย์ใหญ่หรือแพทย์เพื่อหาทาง แก้ไขทันที เช่น มีหนองไหล มีแผล เนื้องอก บวม คัน อย่าซื้อยามารักษาเอง เพราะอาจเป็นอันตรายและทำให้ไม่หายขาด มีอาการเรื้อรังยุ่งยากต่อการรักษา

การดูแลสุขอนามัยทางเพศ: เพศหญิง

- a. ควรอาบน้ำชำระล้างอวัยวะเพศทุกครั้งก่อนและหลังมีเพศสัมพันธ์แล้วจึงซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด และอ่อนนุ่ม เพราะผิวหนังบริเวณนี้บอบบางหากเช็ดแรงเกินไปจะทำให้เป็นแผลหรือระคายเคืองได้
- b. ไม่ควรใช้น้ำยาสว่นหรือล้างช่องคลอด เพราะส่วนภายในช่องคลอดจะมีแบคทีเรียชนิดหนึ่งคอยช่วยป้องกันเชื้อโรคอื่น ๆ ที่แปลกปลอมเข้าสู่ช่องคลอด ซึ่งเป็นกลไกป้องกันตามธรรมชาติและหากใช้น้ำยาล้างจุดซ่อนเร้น สารเคมีในน้ำยาจะไปฆ่าแบคทีเรียที่มีประโยชน์ บริเวณจุดซ่อนเร้นจะอ่อนแอและติดเชื้อได้ง่าย
- c. การดูแลจุดซ่อนเร้นระหว่างการมีประจำเดือน ต้องรักษาความสะอาดมากกว่าปกติควรล้างทำความสะอาด ด้วยน้ำซับให้แห้งและหมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ วันละ 3 - 4 ครั้ง เพื่อความสะอาดจะได้ไม่ระคายเคืองและกลิ่นไม่พึงประสงค์
- d. หลังการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ ควรทำความสะอาดทุกครั้ง โดยทำความสะอาดอวัยวะเพศ ให้เสร็จก่อนแล้วค่อยทำความสะอาดกันภายหลัง ใช้กระดาษชำระซับให้แห้ง
- e. ไม่ควรสวมเสื้อผ้า กางเกงใน เสื้อชั้นใน ที่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป
- f. ไม่ควรใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว กางเกงใน ปะปนกับผู้อื่นเพราะอาจติดโรคกันได้
- g. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย หรือสงสัยว่าป่วยเป็นกาโรคหรือโรคผิวหนังอื่นๆ
- h. การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม ต้องระวังในเรื่องสุขลักษณะ เพราะอาจเกิดการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้
- i. ถ้าสงสัยว่าตนเองมีอาการผิดปกติ เช่น อาการคัน มีระดูขาวผิดปกติ รอบเดือนผิดปกติ ควรปรึกษา แพทย์ใหญ่หรือแพทย์ทันที

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

อารมณ์แปรปรวนง่าย อารมณ์เพศ ความรักอารมณ์ก้าวร้าวรุนแรง : อารมณ์โกรธ อิจฉา เกลียดชัง
 อารมณ์สนุก : ความรัก ความชอบ สุขสบาย พึงพอใจ ตื่นเต้น อารมณ์เก็บกดเอาไว้ : ความกลัว ความวิตกกังวล
 ความเศร้าใจ กระอักกระอ่วนใจ สลดหดหู่ เสียใจ

3. พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น

วัยรุ่นมีพัฒนาการทางสังคม 4 ด้าน คือ

1. ต้องการความเป็นอิสระ
2. สนใจรูปลักษณ์ของตนเอง

3. ต้องการการยอมรับจากเพื่อน และเริ่มมีวิถีชีวิตของตนเอง
4. กำลังพัฒนาบุคลิกภาพ ความนับถือตนเอง จริยธรรม และความถนัดส่วนตนในด้านอาชีพ

4. พัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่น

1. มีความคิดอ่านกว้างขวาง ลึกซึ้งขึ้น
2. อยากรู้อยากเห็น ต้องการทดลอง และหาคำตอบ
3. เริ่มคิดถึงชีวิตอดีต ปัจจุบัน และอนาคต มีความกังวลใจมากถึงอนาคต
4. ต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับความคิดของตน
5. อุดมคติสูง หัวรุนแรง ต้องการให้สังคมมีความยุติธรรม เสมอภาค ยอมรับความเหลื่อมล้ำต่ำสูงในสังคมได้ไม่ตึง
6. มีความเชื่อมั่นในสิ่งต่างๆ อย่างรุนแรง นิสัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นจะเป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมต่างๆ ต่อไป

ประจำเดือน (Menstruation หรือ Period)

ประจำเดือน หรือรอบเดือน หรือระดู (Menstruation หรือ Period) คือ เลือดและเนื้อเยื่อต่างๆ ที่หลุดลอกออกจากเยื่อโพรงมดลูก หรือเยื่อบุมดลูก โดยเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศหญิง โดยสัมพันธ์กับการตกไข่ ซึ่งการหลุดลอกของเยื่อโพรงมดลูกจะเกิดประมาณเดือนละครั้ง ภาวะที่เกิดขึ้นนี้ จึงถูกเรียกว่า ประจำเดือน

ในช่วงครึ่งแรกของรอบเดือนปกติ (รอบเดือนปกติ จะประมาณ 28 วัน) เยื่อโพรงมดลูกจะเจริญหนาตัวขึ้น จากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจน (Estrogen) จากรังไข่ ประมาณกึ่งกลางของรอบเดือน (ประมาณวันที่ 14 ของรอบเดือน) จะมีการตกไข่จากรังไข่ข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อรอการปฏิสนธิกับอสุจิ จากนั้นไข่ที่ผสมแล้ว หรือตัวอ่อนจะมีการฝังตัวในเยื่อโพรงมดลูก

ในช่วงครึ่งหลังของรอบเดือน หลังตกไข่ จะมีการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดและต่อมต่างๆ ในเยื่อโพรงมดลูกซึ่งเป็นผลจากฮอร์โมนเพศหญิงอีกชนิดจากรังไข่เช่นกัน ซึ่งสร้างมากขึ้นหลังตกไข่ คือ ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) เพื่อรองรับการฝังตัวของตัวอ่อนเพื่อเจริญเป็นทารก แต่ในรอบเดือนที่ไม่มีการปฏิสนธิ ระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนจากรังไข่จะลดระดับลง ส่งผลให้มีการหลุดลอกของเยื่อโพรงมดลูก (ประมาณวันที่ 28 ของรอบเดือน) กลายเป็นสิ่งที่เรียกว่า ประจำเดือน

หลังจากมีประจำเดือนแล้ว รังไข่จะเริ่มสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนเพิ่มขึ้น เริ่มต้นวงจรของการเกิดประจำเดือนใหม่ เกิดเป็นรอบเดือน หรือประจำเดือน วนเวียนไปเรื่อยๆ ตลอดช่วงวัยเจริญพันธุ์ ซึ่งคือ วัยที่รังไข่ยังสร้างฮอร์โมนทั้งสองชนิดดังกล่าวได้ แต่เมื่อสูงวัยขึ้น เซลล์รังไข่จะเสื่อมสภาพจนหยุดการสร้างฮอร์โมนทั้งสองชนิด หรือ สร้างได้น้อยมาก จึงส่งผลให้ไม่มีประจำเดือน หรือภาวะหมดประจำเดือนถาวร (Menopause) ที่นิยมเรียกว่า วัยทองนั่นเอง

การเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกเป็นอาการแสดงอย่างหนึ่งของการเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ โดยอายุที่เริ่มมีประจำเดือนปกติอยู่ระหว่าง 7 - 16 ปี ในเด็กไทยเฉลี่ยที่อายุ 11 - 12 ปี

ในช่วง 1 - 2 ปีแรกของการมีประจำเดือน อาจมีรอบประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ เป็นผลจากการควบคุมของระดับฮอร์โมนเพศยังไม่สมบูรณ์ ซึ่งพบได้เป็นปกติ

ฝันเปียกคืออะไร (Nocturnal Emissions)

ฝันเปียก (Nocturnal Emissions) คือ การเคลื่อนตัวออกมาภายนอกร่างกายของน้ำอสุจิขณะนอนหลับ ดังนั้นเมื่อเด็กวัยรุ่นตื่นขึ้นมาแล้วพบว่ากางเกงนอนเปียกแฉะแฉะต่างๆ ที่มันใจว่าไม่ได้ฉี่รดที่นอน นั่นคือการฝันเปียกนั่นเอง อาการฝันเปียกจะเป็นการยืนยันว่าเจ้าตัวเริ่มก้าวข้ามจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว การเริ่มฝันเปียกอาจเริ่มเกิดขึ้นได้ตั้งแต่อายุ 11 - 12 ปี เด็กบางคนอาจจะงงหรือตื่นตื่นกับการฝันเปียกแต่ก็มีเด็กจำนวนไม่น้อยที่รู้สึกว่าการฝันเปียกเป็นสิ่งที่น่าอายจนไม่กล้าเล่าให้ใครฟังต่างๆ ที่เรื่องนี้เป็นสิ่งปกติที่วัยรุ่นทุกคนต้องเจอกันทั้งนั้น

สาเหตุของฝันเปียก การฝันเปียกเกิดจากการที่ร่างกายเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ลูกอัณฑะ (Testicle) จะทำหน้าที่ของมันเป็นการผลิตน้ำอสุจิออกมาอย่างต่อเนื่อง เมื่อน้ำอสุจิถูกผลิตออกมาก็จะถูกลำเลียงไปรวบรวมไว้ที่ถุงเก็บน้ำเชื้ออสุจิ เมื่อระดับน้ำอสุจิที่เก็บอยู่ในถุงมีปริมาณมากเกินไปส่วนเกินก็จะถูกร่างกายขับออกมา ในขณะที่นอนหลับอยู่และสมองของวัยรุ่นที่ถูกสั่งให้จินตนาการหรือฝันถึงเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ (sex) จะทำให้เกิดการบีบรัดตัวของกล้ามเนื้อรอบถุงที่เก็บน้ำอสุจิทำให้เกิดการเคลื่อนตัวของน้ำอสุจิออกมาจากร่างกายขณะนอนหลับหรือที่เรียกว่า “ฝันเปียก” นั่นเอง

วิธีป้องกันการฝันเปียก การฝันเปียกอาจป้องกันได้โดยการไม่สวมชุดนอนที่รัดหรือเสียดสีอวัยวะเพศ ท่านอนก็มีความสำคัญควรหลีกเลี่ยงการนอนคว่ำหรือนอนโดยกอดก่ายหมอนข้างเพราะจะทำให้เกิดการกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้โดยบังเอิญขณะนอนหลับ ดังนั้นหลีกเลี่ยงการกระตุ้นอารมณ์ทางเพศก่อนนอนไม่ว่าจะเป็นการดูหนังโรแมนติคหรือหนังสือโป๊ก็ตาม หากรู้สึกมีอารมณ์ทางเพศก่อนนอนอาจทำการช่วยตัวเอง (Masturbation) ก่อนเพื่อช่วยระบายน้ำอสุจิออกมาจากร่างกายและจะทำให้อารมณ์ทางเพศลดลง

การฝันเปียกและการช่วยตัวเองไม่ถือเป็นเรื่องที่ผิดปกติแต่อย่างใดตราบเท่าที่ไม่ทำบ่อยเกินไปจนอาจเรียกว่าหมกมุ่นในเรื่องเพศ หากรู้จักใช้การช่วยตัวเอง ให้มีความพอดีจะช่วยลดปัญหาเรื่องการฝันเปียกลงได้มากแต่ทั้งนี้ควรทำในที่ลับหูลับตาคนสักหน่อย อย่าเผลอทำในที่สาธารณะก็แล้วกันเพราะจะทำให้ทั้งตนเองและคนอื่นเขาเดือดร้อนได้

ผลกระทบจากการตั้งครกในวัยรุ่น

ผลต่อสุขภาพกาย เกิดภาวะแทรกซ้อนในทุกช่วงการตั้งครกสูงกว่าวัยอื่น เช่น แห้ง คลอดยาก ตกเลือดหลังคลอด ทารกน้ำหนักน้อย (น้อยกว่า 2,500 กรัม) ประมาณ 24% ฝากครรภ์ช้า (เมื่ออายุเกิน 12 สัปดาห์) 86% พยายามทำแท้ง ส่วนใหญ่เป็นหมอเถื่อนหรือทำเอง ทำให้เกิดการเสียชีวิต ติดเชื้ออย่างรุนแรง เป็นหมันถาวรได้

ผลต่อสุขภาพจิต แม้เด็กมีอารมณ์แปรปรวน เครียด ซึมเศร้า ทารกถูกทอดทิ้ง หรือถูกทำร้าย และหลายรายเสียชีวิต

ผลต่อสังคมและเศรษฐกิจ การตั้งครกวัยรุ่นมักไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม มารดาหยุดเรียน บางรายไม่มีโอกาสเรียนต่ออีก รายจ่ายสูงกว่ารายรับ ครอบครัวยากจนยิ่งขึ้น ฝ่ายชายมักบอกเลิกเมื่อตั้งครก

หลักสูตรการอบรมพัฒนาแกนนำเพิ่มสูง ลดอ้วน และทักษะชีวิตในวัยรุ่น เขตสุขภาพที่ 5
หัวข้อการเรียนรู้ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและผลกระทบของการตั้งครรภ์วัยรุ่น

วัตถุประสงค์เฉพาะ

มีความรู้ มีทัศนคติ และมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมตามช่วงอายุของตน

กลุ่มเป้าหมาย

แกนนำวัยรุ่นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อายุระหว่าง 15 – 18 ปี จำนวนสถานศึกษาละ 30 คน

สาระสำคัญ/ ประเด็นเนื้อหา

1. ความหมายของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
2. ความรู้เรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์วัยรุ่น

ระยะเวลา

60 นาที

รูปแบบ/ วิธีการอบรม

- | | |
|---------------------|--------------------|
| [✓] การบรรยาย | [✓] การสาธิต |
| [✓] การฝึกปฏิบัติ | [✓] กิจกรรมกลุ่ม |

กระบวนการจัดการอบรม

ขั้นนำ

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยการชวนคุยถึงผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
2. เพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันจะเสี่ยงเรื่องอะไรบ้าง โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นกิจกรรม (อธิบายละเอียด)

3. แบ่งกลุ่มตามขนาดผู้เข้ารับการอบรม กลุ่มละ 3 - 5 คน
4. ให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันระดมสมองเรื่องความรู้การป้องกันการตั้งครรภ์
5. นำเสนอ หรือสาธิต ผลการระดมสมอง
6. วิทยากรเพิ่มเติมความรู้ และสรุปสาระสำคัญของการป้องกันการตั้งครรภ์แต่ละชนิด
7. วิทยากรเพิ่มเติมความรู้และความเชื่อการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่ควรใช้ เช่น การนับระยะปลอดภัย การหลั่งภายนอก เป็นต้น

บทสรุปสำหรับวิทยากร

การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย จะมีความเสี่ยงทั้งจากการตั้งครรภ์ การติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ (3 ช่องทาง ได้แก่ ทางเพศสัมพันธ์ ทางเลือด และแม่สู่ลูก) ดังนั้นการมองรูปลักษณ์ภายนอกทั่วไปว่าดูดี น่าไว้วางใจ ก็ไม่สามารถบอกได้ว่าบุคคลนั้นไม่มีเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ แม้มีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวก็ตาม รวมถึงการมีเพศสัมพันธ์เมื่ออายุน้อยและการเปลี่ยนคู่นอนบ่อยๆ อาจนำไปสู่การเป็นมะเร็งปากมดลูกในอนาคต ป้องกันได้โดยการใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นต้องตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

อุปกรณ์/ สื่อการสอน

1. สไลด์ประกอบการบรรยาย
2. ใบความรู้ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์
3. ตัวอย่างอุปกรณ์การคุมกำเนิดแต่ละชนิด
4. โมเดลประกอบการสาธิตการสอนวิธีคุมกำเนิด

การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรม หรือการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การตอบใบความรู้
3. การแลกเปลี่ยนแนวคิดและข้อคิดเห็นต่างๆ

ผู้พัฒนาหลักสูตร หัวข้อการเรียนรู้ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

นางรัชนี ลักษิตานนท์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

โทรศัพท์: 032-327824 ต่อ 2315

E – mail: Peak.Lak@hotmail.com

นางนภสร คงมีสุข พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

โทรศัพท์: 032-327824 ต่อ 2315

E – mail: Khongmisuk@hotmail.com

นางมาลี ชัยมงคลโล เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

โทรศัพท์: 032-327824 ต่อ 2315

E – mail: emalee.555@gmail.com

ใบความรู้ หัวข้อการเรียนรู้ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

การคุมกำเนิดคืออะไร: การคุมกำเนิดหรือการป้องกันการตั้งครรภ์ (Contraception) คือ การป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์เกิดขึ้น โดยมีกลไกในการป้องกันการตั้งครรภ์หลายกลไก เช่น การป้องกันไม่ให้เกิดการตกไข่ การป้องกันไม่ให้ไข่กับอสุจิเกิดการปฏิสนธิ และการป้องกันไม่ให้เกิดการฝังตัวของตัวอ่อนในโพรงมดลูก

ประเภทของการคุมกำเนิด: การคุมกำเนิดวิธีการคุมกำเนิดมีมากมายหลายชนิดสามารถแบ่งออกได้หลายประเภทแล้วแต่เกณฑ์ที่ใช้ในการแบ่งประเภท ทั้งนี้ที่นี้แบ่งตามระยะเวลาในการคุมกำเนิด โดยแบ่งออกเป็น

_. **การคุมกำเนิดชั่วคราว** เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดจะมีอยู่เพียงชั่วคราว เมื่อหยุดใช้จะสามารถกลับมาตั้งครรภ์ได้เอง เหมาะสำหรับผู้ที่ยังต้องการมีบุตรในอนาคต

_. **การคุมกำเนิดถาวร** เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ทำครั้งเดียวสามารถคุมกำเนิดได้ตลอด ไม่สามารถกลับมาตั้งครรภ์ได้เองอีก เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการมีบุตรอีกแล้ว

ชนิดของการคุมกำเนิดชั่วคราว ได้แก่

1. ถุงยางอนามัยบุรุษ (ถุงยางอนามัยชาย)

ผลิตจากยางลาเทค (Latex) หรือบางชนิดผลิตจากยางเทียม (Polyurethane) คุมกำเนิดโดยการสวมใส่ที่องคชาตเพศชายขณะแข็งตัว เป็นการป้องกันไม่ให้เชื้ออสุจิเข้าสู่โพรงมดลูกเพื่อปฏิสนธิกับไข่ ทำให้ไม่เกิดการตั้งครรภ์ซึ่งพบอัตราการตั้งครรภ์หลังใช้ประมาณ 2 - 15%

ข้อดี: หาซื้อได้ง่าย ไม่มีความเกี่ยวข้องกับระดับฮอร์โมนในร่างกาย สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

ข้อเสีย: ต้องอาศัยความร่วมมือของฝ่ายชาย อาจขัดจังหวะการร่วมเพศ มีโอกาสที่จะแตกรั่วได้ ถุงยางชนิดลาเทค ไม่สามารถใช้กับวัสดุหล่อลื่นที่มีส่วนผสมของน้ำมันเพราะจะทำให้เพิ่มโอกาสเกิดการรั่วการแตกของถุงได้ และต้องใช้ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

ถุงยางอนามัยเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ในการคุมกำเนิด และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งการใช้งานที่ไม่ยุ่งยาก หาซื้อได้ง่าย ทำให้เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย และเพื่อให้ถุงยางอนามัยได้ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ การเรียนรู้สำหรับผู้ที่ไม่เคยใช้งานมาก่อน มือใหม่หัดใส่ถุงยางจึงจำเป็นอย่างยิ่ง.....เริ่มจาก...การเลือกซื้อถุงยางอนามัย เลือกซื้อเฉพาะถุงยางที่ได้รับมาตรฐานเท่านั้น ส่วนเรื่องมาตรฐานของแต่ละยี่ห้อที่แตกต่างกันไป แต่อย่างน้อยต้องได้รับการรับรองจากหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องของประเทศนั้นๆ เช่น ในบ้านเราต้องมีเครื่องหมายรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) แนะนำง่ายๆ เลือกซื้อยี่ห้อที่เรา รู้จักกันดี มีวางขายตามร้านสะดวกซื้อทั่วๆ ไป ประเภทแบบแปลกๆ แอบๆ ขาย ไม่น่าไว้วางใจ เวลาจะซื้อก็ให้เลือกซื้อจากร้านที่เก็บสินค้าไว้ในที่เย็น ไม่ถูกแดดหรือความร้อน เพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพของถุงยาง จากนั้นเลือกขนาดถุงยางให้พอเหมาะกับเส้นรอบวงของตัวเอง เพื่อไม่ให้รัดแน่น หรือหลวมจนเกินไป ถุงยางมีหลายขนาด ไม่ใช่ฟรีไซส์ (Free Size) ขนาดที่มีวางขายในบ้านเราโดยส่วนมากจะเป็น 49 มิลลิเมตร และ 52 มิลลิเมตร และเริ่มจะมีขนาดให้เลือกเพิ่มมากขึ้น (ดูขนาดไซส์ถุงยาง จากด้านข้าง หรือ หลังกล่อง) ส่วนจะเลือกแบบผิวเรียบ ผิวขรุขระ มีปุ่ม หรือ ตัวเลือกอื่นๆ เพิ่มเติมก็แล้วแต่ความพอใจ และดูวันหมดอายุ

วิธีการใส่ถุงยางอนามัยและถอดถุงยางอนามัยหลังเสร็จกิจกรรมอย่างถูกต้อง การใส่ถุงยางอนามัย ต้องใส่เฉพาะตอนที่อวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่เท่านั้น โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1.) ดู: ก่อนใช้ควรตรวจสอบของบรรจุภัณฑ์มีสภาพเรียบร้อยดี ดูวันหมดอายุ ของไม่มีรอยฉีกขาด
- 2.) ริด: ใช้มือริดถุงยางอนามัยไปด้านหนึ่ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดและบรรจุภัณฑ์ไม่รั่ว
- 3.) ฉีก: ฉีกมุมของอย่างระมัดระวัง ป้องกันเล็บมือข่วนทำให้เกิดการฉีกขาด ดึงถุงยางอนามัยออกจากช่องถุงยางอนามัยม้วนออกในด้านที่ถูกต้อง จะมีขอบอยู่บนปลายเปิดของถุงยางอนามัยและพร้อมที่จะรูดลงได้

- 4.) บีบ: บีบปลายถุงยางอนามัยแล้วครอบไปบนอวัยวะเพศชายขณะแข็งตัว ถ้าเป็นแบบปลายมน ให้เหลือถุงยางไว้ประมาณ 1 เซนติเมตร เพื่อรับน้ำอสุจิ ป้องกันไม่ให้ถุงอนามัยแตก
- 5.) รูด: รูดถุงยางอนามัยไปจนสุดโคนอวัยวะเพศชาย
- 6.) ถอด: ถอดถุงยางอนามัยหลังมีเพศสัมพันธ์ทันที ก่อนที่อวัยวะเพศชายจะอ่อนตัว ป้องกันการหลุด โดยใช้กระดาษทิชชูจับที่ขอบถุงยาง ควรระวังไม่ให้อสุจิไหลเปราะเปื้อนช่องคลอดและควรถอยห่างพอควร
- 7.) ทิ้ง: ห่อให้เรียบร้อยก่อนทิ้งลงถังขยะ

**** ถ้าไม่บีบไล่ลม ระหว่างทำกิจกรรม อาจทำให้ถุงยางแตกได้** ห้ามถอดแล้วนำกลับมาใส่ซ้ำเด็ดขาด**

หากต้องการใช้สารหล่อลื่นเพิ่มเติม ต้องใช้สารหล่อลื่นเฉพาะที่มีส่วนผสมเป็นน้ำ หรือซิลิโคนเท่านั้น เช่น Ky ห้ามใช้น้ำมัน โลชั่น วาสลีน หรือแม้แต่เบบี้ออย ก็สามารถลดประสิทธิภาพของถุงยาง จนถึงขั้นทำให้ถุงยางแตกได้

*****ควรทิ้งถุงยางอนามัยในถังขยะ ไม่ควรทิ้งลงชักโครก จะทำให้ท่อระบายน้ำอุดตัน*****

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

การตั้งครรภ์ที่เกิดจากการใช้ถุงยางอนามัย สาเหตุที่ค้นพบคือ ไม่ได้สวมถุงยางทุกครั้ง และใช้ถุงยางไม่ถูกต้อง ไม่พบว่าปัญหาจากถุงยางโดยตรง สำนักงานอาหารและยาประเทศสหรัฐอเมริกาเคยทำการวิจัยครั้งใหญ่ พบว่าถุงยางอนามัยที่ได้ผลิตมาจากโรงงานที่ได้มาตรฐานจะไม่มีปัญหาที่น้ำอสุจิหลุดลอดออกมาเลยแม้แต่ในหลายๆ ประเทศ วิธีการใช้ถุงยางอนามัยให้ถูกต้อง ถือเป็นหลักสูตรสำคัญในวิชาเพศศึกษาเลยทีเดียว เพราะคือปัจจัยสำคัญในการที่จะให้ถุงยางอนามัยช่วยในการคุมกำเนิด และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัญหาที่พบได้บ่อยเกี่ยวกับการใช้ถุงยางอนามัยที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่

- _. ใช้สารหล่อลื่นไม่ถูกต้อง ทำให้ถุงยางอนามัยแตกหรือฉีกขาด
- _. ไม่ใช้ถุงยางอนามัยใหม่แกะกล่อง
- _. ใช้ถุงยางเพียงครั้งแรกเท่านั้น เมื่อมีเพศสัมพันธ์ต่อไปไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย
- _. ใช้ถุงยางอนามัยที่เสื่อมสภาพอย่างเห็นได้ชัด
- _. มึนเมาสุราหรือสารเสพติด จึงตัดสินใจถอดถุงยางอนามัยทิ้งกลางคัน
- _. แกะถุงยางอนามัยออกมาเล่นก่อนมีเพศสัมพันธ์
- _. ใส่ถุงยางอนามัยผิดด้านแล้วนำกลับมาใช้ใหม่
- _. สำหรับผู้ที่ไม่ได้ขลิบปลายอวัยวะเพศ ต้องดึงหนังหุ้มรูดให้สุดเสียก่อน

การเก็บรักษาถุงยางอนามัย : ถุงยางอนามัยควรเก็บรักษาไว้ในที่ร่ม ไม่ถูกแสงแดด หรือในที่ๆ มีอุณหภูมิสูง ความสามารถในการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์: ถุงยางอนามัยสามารถกีดขวางไม่ให้ตัวเชื้ออสุจิและเชื้อโรคชนิดต่างๆ เข้าสู่ช่องคลอดได้ดังต่อไปนี้

- ตัวเชื้ออสุจิ (spermatozoa) มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 0.003 มิลลิเมตร หรือ 3000 นาโนเมตร
- เชื้อก่อโรคซิฟิลิส (Treponema pallidum) มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 600 นาโนเมตร
- เชื้อก่อโรคหนองใน (Neisseria gonorrhoeae) มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 800 นาโนเมตร
- เชื้อก่อโรคหนองในเทียม (C. trachomatis) มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 200 นาโนเมตร
- เชื้อไวรัสเอดส์ (HIV) มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 125 นาโนเมตร
- เชื้อไวรัสตับอักเสบบี (hepatitis B virus) มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 40 นาโนเมตร

2. ยาเม็ดคุมกำเนิด

a. ชนิดฮอร์โมนรวม

เป็นวิธีคุมกำเนิดที่แพร่หลาย มีผู้นิยมใช้มากที่สุด มีความสะดวกในการใช้ ประกอบด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสติน (Progestin) มีผลยับยั้งการตกไข่ ทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้นทำให้อสุจิไม่

สามารถผ่านเข้าสู่โพรงมดลูกได้ และทำให้เยื่อโพรงมดลูกบางไม่เหมาะสมต่อการฝังตัวของตัวอ่อน ซึ่งพบอัตราการตั้งครรภ์หลังใช้ได้ประมาณ 0.3 - 8%

ข้อดี: ทำให้ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ ลดปริมาณเลือดประจำเดือน ลดอาการปวดประจำเดือน ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งรังไข่ โรคมะเร็งเยื่อโพรงมดลูก และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลดความเสี่ยงในการเกิดอุ้งเชิงกรานอักเสบ (การติดเชื้อในอุ้งเชิงกราน) นอกจากนั้น เมื่อหยุดใช้ยังสามารถตั้งครรภ์ได้ในระยะเวลาอันสั้น

ข้อเสีย: ไม่เหมาะกับผู้ที่มึนน้ำหนักรุนแรง อายุมากกว่า 35 ปีที่สูบบุหรี่ (เพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำ) ผู้ที่มีข้อห้ามใช้ฮอร์โมน และอาจพบผลข้างเคียงเช่น เลือดออกกะปริดกะปรอยทางช่องคลอดและคัดเต้านม

2.2 ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดโปรเจสตินอย่างเดียว

ประกอบด้วยฮอร์โมนโปรเจสตินเพียงชนิดเดียว มีกลไกทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้น อสุจิไม่สามารถเคลื่อนผ่านเข้าสู่โพรงมดลูกได้ และทำให้เยื่อโพรงมดลูกบางตัวไม่เหมาะสมต่อการฝังตัวของตัวอ่อน ซึ่งพบอัตราการตั้งครรภ์หลังใช้ยาได้ประมาณ 0.3 - 8%

ข้อดี: สามารถใช้ในผู้ที่กำลังให้นมบุตรได้เนื่องจากไม่มีผลต่อปริมาณและคุณภาพ ของน้ำนม สามารถใช้ในผู้ที่มิชอบต่อการใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจน และสามารถใช้ในผู้ที่อายุมากกว่า 35 ปีที่สูบบุหรี่ได้

ข้อเสีย: ต้องรับประทานยาในเวลาเดิมทุกวัน หากรับประทานผิดเวลาไป 3 ชั่วโมง ต้องใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การใช้ถุงยางอนามัย ขณะใช้ยาจะไม่มีประจำเดือนแต่อาจมีเลือดออกกะปริดกะปรอยได้

วิธีการกินยาคุมกำเนิด

สำหรับยาเม็ดคุมกำเนิดแบบ 1 แผง 21 เม็ด ให้รับประทานวันละ 1 เม็ด โดยเริ่มจากเม็ดแรกตามวันในสัปดาห์ที่มีสัญลักษณ์อยู่บนแผง จากนั้นรับประทานเม็ดต่อไปตามลำดับติดต่อกันทุกวัน เมื่อยาหมดแผง หยุดรับประทานยา 7 วัน (ซึ่งเป็นวันที่ประจำเดือนมา) เมื่อเข้าสู่วันที่ 8 ไม่ว่าประจำเดือนจะหมดแล้วหรือไม่ ให้เริ่มรับประทานยาแผงใหม่ต่อไปได้ทันที โดยต้องรับประทานยาทุกวันในเวลาเดียวกันเสมอ หากลืมรับประทานยาตามเวลาเดิมภายใน 24 ชั่วโมง ให้รับประทานยาเม็ดที่ลืมทันทีที่รู้ตัว แม้จะใกล้กับช่วงเวลาของยาเม็ดต่อไปก็ตาม และรับประทานยาเม็ดต่อไปตามเวลาปกติ แต่หากลืมรับประทานยานานเกินกว่า 48 ชั่วโมง ให้ข้ามไปรับประทานยาตามวันปัจจุบัน แล้วใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นช่วยในการป้องกันหากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลา 7 วันหลังกลับมารับประทานยา

ส่วนยาเม็ดคุมกำเนิดแบบ 1 แผง 28 เม็ด ให้รับประทานวันละ 1 เม็ด ติดต่อกันทุกวัน เมื่อยาหมดแผงสามารถเริ่มรับประทานยาแผงใหม่ได้ทันที โดยต้องรับประทานยาทุกวันในเวลาเดียวกันเสมอ หากลืมรับประทานยาภายใน 3 หรือ 12 ชั่วโมง (ขึ้นอยู่กับชนิดของยา) ให้รับประทานยาเม็ดที่ลืมทันทีที่รู้ตัว แม้จะใกล้กับช่วงเวลาของยาเม็ดต่อไปก็ตาม ในกรณีที่ลืมรับประทานยาหลายเม็ด ให้รับประทานเพียงเม็ดเดียว และรับประทานยาเม็ดต่อไปตามเวลาปกติ และหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลา 2 วันถัดมา หรือใช้วิธีอื่นช่วยในการคุมกำเนิดด้วย เพราะยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนตัวเดียวจะใช้ระยะเวลา 2 วันในการสร้างเมือกที่หนาป้องกันไม่ให้สเปิร์มไปผสมกับไข่ได้

ผู้ที่ต้องการคุมกำเนิดด้วยการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด ควรเริ่มรับประทานยาเม็ดแรกในเวลาที่เหมาะสม และเหมาะสม เพราะจะต้องรับประทานยาในเวลาเดิมทุกวัน

หากมีข้อสงสัย ควรศึกษาข้อมูลบนฉลาก รวมทั้งปรึกษาแพทย์และเภสัชกรผู้เชี่ยวชาญก่อนเริ่มใช้ยา

ผลข้างเคียงจากการใช้ยาคุมกำเนิด

ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนรวม อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงหลังการใช้ยา ดังนี้

- มีเลือดไหลก่อนรอบประจำเดือน
- เกิดอาการปวดหัว คลื่นไส้เวียน ปวดหน้าอก อารมณ์แปรปรวน
- ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้นได้

○ เพิ่มความเสี่ยงปัญหาสุขภาพบางอย่าง เช่น การเกิดลิ่มเลือดอุดตัน มะเร็งเต้านม ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนตัวเดียว อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงหลังการใช้ยา ดังนี้

- มีเลือดไหลก่อนรอบประจำเดือน ประจำเดือนมาไม่ปกติ
- อารมณ์แปรปรวน
- เกิดปัญหาสิวอุดตัน
- น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
- ปวดหัว ปวดหัวไมเกรน
- ปวดหน้าอก หน้าอกขยายใหญ่ขึ้น
- ปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน
- มีแรงขับทางเพศที่เพิ่มขึ้นหรือลดลง
- เกิดถุงน้ำ (ซิสต์) ที่รังไข่

2.3 ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ยาคุมฉุกเฉิน" ชื่อก็บอกแล้ว ว่า "ฉุกเฉิน" ก็เหมือนยาคุมกำเนิดธรรมดา แต่จะมีปริมาณฮอร์โมนต่อเม็ดสูงกว่า ต้องกินหลังจากมีเพศสัมพันธ์ภายในเวลาที่กำหนด ซึ่งต้องใช้ในการฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ควรนำมาใช้เพื่อการคุมกำเนิดในระยะยาว เพราะอาจเกิดอันตรายหรือผลข้างเคียงได้ หากใช้ไม่ถูกวิธี

วิธีกินยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

2.3.1 ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน 1 กล่อง จะมีตัวยา 2 เม็ด ประกอบด้วยตัวยาที่เป็นฮอร์โมนขนาดสูง คือ ลิโวโนอร์เจสเตรล (levonorgestrel) เม็ดละ 750 ไมโครกรัม ให้รับประทาน 2 เม็ด หลังจากมีเพศสัมพันธ์ทันที หรือเร็วที่สุด

2.3.2 ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน 1 กล่อง จะมีตัวยา 2 เม็ด ประกอบด้วยตัวยาที่เป็นฮอร์โมนขนาดสูง คือ ลิโวโนอร์เจสเตรล (levonorgestrel) เม็ดละ 750 ไมโครกรัม ให้รับประทานยาคุมฉุกเฉินเม็ดแรกให้เร็วที่สุด หลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันทันที โดยไม่ควรเกิน 72 ชั่วโมง และจะต้องกินยาเม็ดที่สองหลังจากกินเม็ดแรกไม่เกิน 12 ชั่วโมง

การกินยาเม็ดแรกภายใน 72 ชั่วโมง หลังการมีเพศสัมพันธ์ดังกล่าวตามด้วยยาเม็ดที่สอง จะให้ประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้ 75% แต่หากเริ่มยาภายใน 24 ชั่วโมง หลังการมีเพศสัมพันธ์ จะให้ประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์เพิ่มขึ้นเป็น 85% ดังนั้นจึงควรรับประทานยาเม็ดแรกหลังการมีเพศสัมพันธ์ให้เร็วที่สุด

หากมีการอาเจียนภายใน 2 ชั่วโมงหลังกินยาแต่ละเม็ด ต้องกินยาใหม่ และไม่แนะนำให้กินยาเกิน 4 เม็ด หรือ 2 กล่อง ต่อเดือน

ผลข้างเคียง คือ มีเลือดออกทางช่องคลอดกะปริดกะปรอย

*** หลังการกินยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ควรมีประจำเดือนมาภายใน 7 วัน ถ้ายังไม่มีประจำเดือน ควรรีบตรวจปัสสาวะเพื่อดูว่าตั้งครรภ์หรือไม่ *****

3. แผ่นแปะคุมกำเนิดกำเนิด (ยาคุมกำเนิดชนิดแปะผิวหนัง)

วิธีใช้: แปะแผ่นคุมกำเนิดที่ผิวหนังบริเวณที่มีไขมันยักเว้นบริเวณเต้านม โดย 1 แผ่นแปะนาน 1 สัปดาห์ จากนั้นจึงเปลี่ยนแผ่นโดยแปะ 3 แผ่น (นาน 3 สัปดาห์) แล้วเว้น 1 สัปดาห์ โดยสัปดาห์ที่เว้นไม่แปะแผ่นยาจะมีประจำเดือนมา โดยขณะแปะแผ่นยาสามารถทำกิจกรรมอาบน้ำว่ายน้ำได้ปกติ

ข้อดี: ใช้การดูดซึมจากผิวหนังไม่ต้องผ่านการเปลี่ยนรูปของฮอร์โมนที่ตับ จึงลดโอกาสเกิดผลข้างเคียงต่อตับ นอกจากนี้ยังทำให้ประจำเดือนมาสม่ำเสมอทุกเดือน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งรังไข่ โรคมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก และเมื่อหยุดใช้สามารถตั้งครรภ์ได้ในระยะเวลาอันสั้น

ข้อเสีย: ไม่เหมาะในผู้ที่มีข้อห้ามใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจนและอาจมีอาการข้างเคียงเช่น คัดตึงเต้านมและเลือดออกทางช่องคลอดกะปริดกะปรอย ประกอบด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสติน มีกลไกในการป้องกันการตั้งครรภ์ เช่นเดียวกับยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม พบอัตราการตั้งครรภ์หลังใช้ 0.3 - 8%

4. ยาฉีดคุมกำเนิด (Injectable contraceptive)

เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวชนิดหนึ่ง โดยการฉีดยาเข้ากล้ามเนื้อในระยะเวลาที่กำหนด เป็นที่นิยมใช้ในสตรีที่ต้องการเว้นระยะการมีบุตร เพราะประสิทธิภาพดี ราคาถูก ยาฉีดคุมกำเนิดที่มีในปัจจุบันแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

_. ยามีฮอร์โมนชนิดเดียว เป็น ฮอร์โมนโปรเจสติน (Progestin) อย่างเดียว แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ ยา Medroxy progesterone ที่นิยมใช้มากที่สุด คือ Depo medroxy progesterone acetate หรือคำย่อที่รู้จักกันดีคือ DMPA (ดีเอ็มพีเอ) และยา Norethisterone enanthate (ชื่อการค้า คือ NET-EN®)

_. ยามีฮอร์โมนรวม คือ มีทั้งฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และ โปรเจสติน ชื่อการค้าคือ Cyclofem ® ประกอบด้วยยา Estradiol cypionate 5 มิลลิกรัม และ Medroxyprogesterone acetate 25 มิลลิกรัม เป็นยาที่ผลิตขึ้นมาเพื่อแก้ไขข้อด้อยของยาฉีดที่มีฮอร์โมนโปรเจสตินอย่างเดียว

ยาฉีดคุมกำเนิดมีกลไกการออกฤทธิ์: ฮอร์โมนโปรเจสตินในยาฉีดคุมกำเนิด จะไปยับยั้งการตกไข่ ทำให้ไม่มีไข่มารอการปฏิสนธิ จึงสามารถคุมกำเนิดได้ นอกจากนี้ฮอร์โมนโปรเจสตินยังทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกบางตัวไม่เหมาะแก่การฝังตัวของไข่อีกด้วย และยังทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้น ทำให้ตัวเชื้อสูกิจวายนผ่านเข้าไปผสมกับไข่ได้ลำบาก

วิธีฉีดยาคุมกำเนิด ระยะเวลาในการฉีดยาคุมกำเนิด มีระยะห่าง ตั้งแต่ 1-3 เดือน ขึ้นอยู่กับชนิดของยาฉีดคุมกำเนิด

- DMPA ขนาด 150 มิลลิกรัม จะฉีดเข้ากล้ามเนื้อทุก 3 เดือน โดยไม่เกี่ยวกับน้ำหนักของสตรีที่มารับการคุมกำเนิด ในต่างประเทศจะมีขนาด 104 มิลลิกรัม ที่ใช้ฉีดเข้าใต้ผิวหนัง
- Norethisterone enanthate(NET-EN®) หรือNoristerat ® ขนาด 200 มิลลิกรัม ฉีดเข้ากล้ามเนื้อทุก 2 เดือน
- Cyclofem ® ฉีดเข้ากล้ามเนื้อทุก 1 เดือน ซึ่งยากกลุ่มนี้ทำให้มีประจำเดือนมาทุกเดือน

ประสิทธิภาพของยาฉีดคุมกำเนิดดีมาก โดยทั่วไปหากไปรับการฉีดยาคุมกำเนิดถูกต้อง ตรงตามเวลานัด โอกาสตั้งครรภ์มีน้อยมาก คือประมาณ 3 คนในสตรี 1000 คนที่ฉีดยา ทั้งนี้จะต้องเริ่มฉีดยาภายใน 5 วันแรกของการมีประจำเดือนเหมือนยาคุมกำเนิดชนิดอื่นๆ เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด เมื่อครบกำหนดฉีดยาแล้วแต่ประจำเดือนยังไม่มา ก็ต้องไปฉีดยาตรงตามแพทย์กำหนด ห้ามรอจนกว่าจะมีประจำเดือนมาแล้วค่อยไปฉีดยา เพราะอาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์โดยไม่รู้ตัว

ข้อดีของยาฉีดคุมกำเนิด คือ

1. ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดดีมาก
2. ราคาถูกเมื่อเทียบกับวิธีอื่นๆ เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด หรือ การใส่ห่วงอนามัย
3. สะดวก เนื่องจากฉีดครั้งเดียวสามารถป้องกันได้ 3 เดือน ไม่ต้องรับประทานยาทุกวัน

ข้อด้อยของยาฉีดคุมกำเนิด คือ

1. ต้องเสียเวลาไปสถานที่บริการ
2. ต้องพึ่งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการฉีดยา
3. ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

ผลข้างเคียงของยาฉีดคุมกำเนิด ได้แก่

_. ผลข้างเคียงของยาฉีดคุมกำเนิด ในกลุ่ม DMPA และ NET-EN หรือ Noristerat คือ

1. มีเลือดออกกะปริดกะปรอยจากโพรงมดลูก/เลือดออกทางช่องคลอด เป็นผลข้างเคียงที่พบบ่อยที่สุด
2. ไม่มีประจำเดือน หรือขาดประจำเดือน
3. น้ำหนักตัวเพิ่ม
4. ภาวะกระดูกบาง เนื่องจากฮอร์โมนโปรเจสตินจะไปยับยั้งการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนจากรังไข่ ทำให้ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง มีผลทำให้มวลกระดูกลดลง ความหนาแน่นกระดูกลดลง (Bone mineral density) แต่พบว่าเป็นแบบชั่วคราว เมื่อหยุดฉีดยาคุม ความหนาแน่นของมวลกระดูกจะกลับคืนมาเป็นปกติ
5. มึนงง วิงเวียนศีรษะ
6. อารมณ์เปลี่ยนแปลง

_. ผลข้างเคียงของยาฉีดคุมกำเนิดในกลุ่ม Cyclofem คือ

1. น้ำหนักตัวเพิ่ม
2. เป็นฝ้า
3. หน้าอก หรือเต้านมคัดตึง

ภาวะเจริญพันธุ์หลังหยุดยาฉีดคุมกำเนิด โดยทั่วไป ระดับยา ยังคงมีอยู่ในกระแสเลือดแม้ว่าจะหยุดฉีดยาคุมไปแล้ว การกลับมาของประจำเดือนจึงช้ากว่าการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด โดยทั่วไปสามารถตั้งครรภ์ได้ในปีแรก ประมาณ 70 % และประมาณ 90% ในปีที่ 2 หลังหยุดฉีดยา

5. ยาฝังคุมกำเนิด

➤ ชนิด 1 หลอด สามารถคุมกำเนิดได้ 3 ปี

➤ ชนิด 2 หลอด สามารถคุมกำเนิดได้ 5 ปี

กลไกการคุมกำเนิดคล้ายกับยาเม็ดชนิดที่มีฮอร์โมนโปรเจสตินอย่างเดียว พบอัตราการตั้งครรภ์หลังใช้ยาประมาณ 0.05% วิธีการฝังยาทำโดยกรีดผิวหนังบริเวณท้องแขนข้างที่ไม่ถนัดขนาดประมาณ 2 มิลลิเมตร จากนั้นใช้อุปกรณ์สอดเข้าสู่ชั้นใต้ผิวหนังแล้วใส่แท่งยาตาม ไม่ต้องเย็บแผลเนื่องจากแผลมีขนาดเล็ก ให้ใช้ผ้าพันบริเวณแผลไว้อย่างน้อย 24 ชั่วโมง ระวังไม่ให้แผลถูกน้ำเป็นเวลา 7 วัน

ข้อดี: สามารถคุมกำเนิดได้ 3 - 5 ปี สามารถใช้ในผู้ที่มีข้อห้ามต่อการใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจน และสามารถใช้ในผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปีที่สูบบุหรี่

ข้อเสีย: ต้องได้รับการฝังยาจากบุคลากรทางการแพทย์ที่ได้รับการฝึกฝนมา มีหลักฐานการคุมกำเนิดโดยสามารถล่าแท่งยาได้ที่บริเวณท้องแขน อาจพบภาวะแทรกซ้อนจากการฝังยาเช่น มีก้อนเลือดคั่งบริเวณที่กรีดผิวหนัง และอาจพบว่าตำแหน่งของแท่งยาเคลื่อนไปจากตำแหน่งเดิม ในปัจจุบันมีเฉพาะยาฝังคุมกำเนิดชนิดที่มีฮอร์โมนโปรเจสตินอย่างเดียว

หลักสูตรการอบรมพัฒนาแกนนำเพิ่มสูง ลดอ้วน และทักษะชีวิตในวัยรุ่น เขตสุขภาพที่ 5

หัวข้อการเรียนรู้ สุขภาพช่องปากวัยรุ่น

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้รับรับการอบรม มีความรู้ความเข้าใจเรื่องความสำคัญและประโยชน์ของการมีสุขภาพช่องปากที่ดี การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อโรคฟันผุ การเลือกผลิตภัณฑ์ดูแลอนามัยช่องปาก และการค้นหาแหล่งข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพช่องปาก รวมทั้งความเข้าใจเรื่องการรักษาทางทันตกรรม

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. บอกวิธีการดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง หลักการและเหตุผลของการแปรงฟัน 2-2-2 รวมทั้งการใช้ไหมขัดฟัน เพื่อดูแลสุขภาพอนามัยในช่องปาก
2. บอกวิธีการเลือกบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม เพื่อลดการบริโภคน้ำตาล
3. บอกชนิด ประโยชน์ และการเลือกผลิตภัณฑ์ดูแลอนามัยช่องปากที่วางขายตามท้องตลาดได้
4. อธิบายวิธีค้นหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง และการเลือกรับบริการทางทันตกรรม รวมทั้งทราบผลเสียที่เกิดขึ้นจากการเลือกใช้บริการที่ไม่ถูกต้อง เช่น จัดฟันแฟชั่น

กลุ่มเป้าหมาย

แกนนำวัยรุ่นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อายุระหว่าง 15 – 18 ปี จำนวนสถานศึกษาละ 30 คน

สาระสำคัญ/ ประเด็นเนื้อหา

1. ประโยชน์ของการมีสุขภาพช่องปากที่ดี

- สุขภาพช่องปากสัมพันธ์กับสุขภาพกาย และคุณภาพชีวิต
- มีผลต่อภาวะโภชนาการ การเจริญเติบโต และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์
- ส่งเสริมบุคลิกภาพ ความมั่นใจ และการเข้าสังคม

2. เคล็ดลับการดูแลสุขภาพช่องปาก

- แปรงฟัน ตามสูตร 2-2-2 และใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์
- ใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกฟัน อย่างน้อยวันละครั้ง
- รับประทานอาหารผลไม้ และหลีกเลี่ยงของหวาน ขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน และน้ำอัดลม
- ไม่สูบบุหรี่
- พบทันตบุคลากรเพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก อย่างน้อยปีละครั้ง

3. การแปรงฟัน สูตร 2-2-2

การแปรงฟันอย่างมีประสิทธิภาพจะป้องกันโรคเหงือกอักเสบและโรคฟันผุได้ ถ้าปฏิบัติอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ หลักการแปรงฟัน 2-2-2 คือ

- 1.) แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเช้า และก่อนนอน (หรืออาจเพิ่มหลังอาหารกลางวันด้วย) โดยเฉพาะการแปรงฟันเวลาก่อนนอน มีความสำคัญมาก เนื่องจากขณะนอนหลับอวัยวะในช่องปากมีการเคลื่อนไหวน้อย การขับน้ำลายเพื่อชะล้างในปากลดลงอย่างมาก เชื้อจุลินทรีย์ในปากจะเจริญเติบโตมากกว่าขณะตื่น จึงต้องแปรงฟันก่อนนอนให้สะอาด เพื่อลดจำนวนเชื้อจุลินทรีย์ ไม่ให้ทำอันตรายต่อเหงือกและฟัน

2.) ใช้เวลาแปรงฟัน นานครั้งละอย่างน้อย 2 นาที เพื่อทำความสะอาดฟันให้ทั่วถึงทุกซี่และทุกด้านของฟันแต่ละซี่ และใช้เวลาฟลูออไรด์ในยาสีฟันทำปฏิกิริยาทางเคมีกับส่วนประกอบแคลเซียมฟอสเฟตของฟัน เพื่อป้องกันฟันผุ

3.) ไม่ควรรับประทานอาหาร ดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่ม เป็นเวลา 1 - 2 ชั่วโมง หลังการแปรงฟัน เนื่องจากฟลูออไรด์จะช่วยเสริมสร้างแร่ธาตุกลับบนบริเวณฟันในการป้องกันโรคฟันผุ จึงจำเป็นต้องให้ฟลูออไรด์ทำปฏิกิริยาบนฟันนานเพียงพอ โดยปราศจากการรบกวน การดื่มน้ำเป็นการชะล้างฟลูออไรด์ ในขณะที่การรับประทานอาหารนอกจากจะลดฟลูออไรด์บนฟันแล้ว ยังเพิ่มจำนวนจุลินทรีย์และสภาพความเป็นกรดในช่องปากด้วย

หลังการแปรงฟันและแปรงลิ้นไม่ควรบ้วนน้ำ เป็นการแปรงแห้งหรือถ่มฟองยาสีฟันทิ้งโดยไม่ต้องบ้วนน้ำตาม (Spit don't rinse) หรือบ้วนปากโดยใช้น้ำน้อยที่สุด เช่น หนึ่งจิบเล็ก หรือน้ำ 1 อังม้อ ไม่บ้วนจากถ้วยน้ำ เพื่อลดการชะล้างฟลูออไรด์ (ถ้าบ้วนน้ำมาก ฟลูออไรด์ในช่องปากเหลือน้อย การเสริมสร้างแร่ธาตุกลับสู่ผิวฟันเกิดได้น้อยกว่า จึงเกิดฟันผุได้มากกว่าการไม่บ้วนน้ำหรือบ้วนน้ำน้อยมาก)

4. ไหมขัดฟัน

เนื่องจากแปรงสีฟันไม่สามารถทำความสะอาดบริเวณซอกฟันได้อย่างทั่วถึง จึงต้องใช้ไหมขัดฟันกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่ตกค้างบริเวณซอกฟัน เพื่อป้องกันโรคเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์ วิธีใช้คือ ดึงไหมขัดฟันยาวพอประมาณ ผ่านไหมระหว่างซี่ฟันที่ชิดกัน แล้วโอบไหมเบียดผิวซอกฟันข้างหนึ่งให้เส้นไหมโอบรอบซี่ฟัน เคลื่อนเส้นไหมขึ้นลง 3-4 ครั้ง และเปลี่ยนไปทำความสะอาดผิวฟันอีกข้างหนึ่ง แล้วเคลื่อนไปขัดซอกฟันอื่นจนทั่วทั้งปาก ควรใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกฟันอย่างน้อยวันละครั้ง

5. การเลือกบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม เพื่อลดการบริโภคน้ำตาล

ข้อมูลของเครือข่ายการเกษตรโลก (Global Agricultural Information Network) ปี พ.ศ.2557 พบว่า คนไทยบริโภคน้ำตาลถึง 28.4 ช้อนชาต่อวัน (น้ำตาลทราย 1 ช้อนชาเทียบเท่า 4 กรัม) ซึ่งสูงกว่าคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกที่แนะนำไว้แค่วันละ 6 ช้อนชาถึง 4.7 เท่า เป็นสาเหตุสำคัญของโรคฟันผุ โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด แหล่งสำคัญของการได้รับน้ำตาลมากเกินไป มักจะมาจากขนมและเครื่องดื่ม น้ำตาลถือเป็นพลังงานว่างเปล่า (Empty calories) คือ ให้แต่พลังงาน ไม่มีสารอาหารหรือไฟเบอร์ ไม่มีประโยชน์อื่นต่อร่างกาย จึงไม่ควรบริโภคเกินร้อยละ 10 ของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน หรือไม่เกินวันละ 24 กรัมหรือ 6 ช้อนชา การได้รับปริมาณน้ำตาลมากเกินไป ร่างกายนำไปใช้ไม่หมด จะกลายเป็นไขมันสะสมในร่างกาย และเป็นสาเหตุให้ร่างกายหลั่งสารอินซูลिनออกมามากเกินจำเป็น ในระยะยาวร่างกายจะผลิตอินซูลินได้น้อยลง หรืออินซูลินที่ผลิตออกมาด้อยประสิทธิภาพ จนทำให้ร่างกายเกิดโรคเบาหวานและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ ตามมา ควรฝึกกินหวานให้น้อยลง อ่อนหวาน สร้างความเคยชินในการรับรสและไม่ติดหวาน ลดการเติมน้ำตาลทั้งในอาหารคาว อาหารหวาน และเครื่องดื่ม หากมีมือใดที่รู้ว่ากินน้ำตาลไปแล้วก็ควรลดน้ำตาลในมือต่อไป

การเลือกบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่เป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป ควรอ่านฉลากโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amount) “ฉลากหวาน มัน เค็ม” แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม (เกลือ) ต่อหนึ่งหน่วยหน่วยบรรจุภัณฑ์ เป็นฉลากโภชนาการที่บังคับใช้กับขนมขบเคี้ยว แต่ถ้าไม่มีฉลาก GDA ควรดูที่ “ส่วนประกอบ” ซึ่งแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ สามารถคำนวณปริมาณน้ำตาลได้ เช่น ขนมหวานหนึ่ง น้ำหนักสุทธิ 40 กรัม ระบุว่าน้ำตาล 48 % คำนวณได้ = $(40 \times 48) / 100 = 19.2$ กรัม หรือประมาณ 5 ช้อนชา ถ้าเป็นเครื่องดื่ม ควรเลือกชนิดที่มีน้ำตาลไม่เกิน 5%

ปัจจุบันมีการเก็บภาษีเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลตาม พระราชบัญญัติภาษีสรรพสามิต พ.ศ.2560 เพื่อให้ประชาชนลดบริโภคน้ำตาล เป็นภาษีในอัตราที่กำหนดคือยิ่งมีน้ำตาลมากจะเสียภาษีมาก และถ้ามีน้ำตาลไม่เกิน 6 กรัมต่อ 100 มิลลิลิตร (ไม่เกิน 6%) ไม่ต้องเสียภาษี คาดว่าจะทำให้เครื่องดื่มที่มีรสหวานมีราคาสูงขึ้น

6. ผลิตภัณฑ์ดูแลอนามัยช่องปาก

ผลิตภัณฑ์สำหรับดูแลสุขภาพช่องปากมีมากมาย หลายประเภทและยี่ห้อ เป็นสินค้าในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป การโฆษณาขายสินค้าอาจทำให้ผู้บริโภคสับสน ไม่สามารถเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสภาพช่องปากของตนเอง

- แปรงสีฟัน: หัวแปรงขน ไม่เป็นเหลี่ยมมุม ขนาดหัวแปรงเหมาะสม สามารถเข้าไปทำความสะอาดฟันกราม ด้านข้างแก้มและด้านใกล้ลิ้นได้ง่าย ด้ามแปรงจับถนัดมือไม่เล็เกินไป ขนแปรงทำจากไนลอนชนิดอ่อนนุ่ม ขนแปรงแต่ละเส้นมีการมนปลาย เพื่อไม่ให้ทำอันตรายต่อเหงือกและฟัน แปรงสีฟันเป็นสินค้าควบคุมฉลาก ต้องระบุชนิด ลักษณะปลายขนแปรง วัสดุที่ใช้ผลิต วันเดือนปีที่ผลิต ผู้ผลิตและเครื่องหมายการค้า นอกจากนี้ยังมีการกำหนดมาตรฐานวิชาการแปรงสีฟัน และการรับรองคุณภาพแปรงสีฟันโดยกรมอนามัย “แปรงสีฟันติดดาว” เพื่อให้ประชาชนสามารถเลือกใช้ผลิตภัณฑ์แปรงสีฟันที่มีคุณภาพ
- ยาสีฟัน: ควรเลือกชนิดที่มีเนื้อละเอียด ไม่ทำให้ฟันสึกหรือระคายเคืองต่อเหงือกและเยื่อช่องปาก มีฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ มีเลขหมายขึ้นทะเบียนกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) หรือได้เครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.) ผู้ใช้สามารถเลือกยาสีฟันสูตรต่างๆ ตามสภาพปัญหาในช่องปากของตนเองได้ เช่น ยาสีฟันที่มีสรรพคุณลดการอักเสบของเหงือก ยาสีฟันลดอาการเสียวฟัน ยาสีฟันทำให้ฟันขาว ฯลฯ แต่ควรพบทันตแพทย์เพื่อตรวจดูสาเหตุของปัญหาด้วย เพื่อที่จะได้รับการรักษา และแก้ไขอย่างถูกต้อง
- น้ำยาบ้วนปาก: การแปรงฟันด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์มีประสิทธิภาพเพียงพอต่อการป้องกันฟันผุและเหงือกอักเสบ เนื่องจากยาสีฟันมีความเข้มข้นของฟลูออไรด์สูงกว่าน้ำยาบ้วนปากและเกาผิวฟันได้ดีกว่า แต่ส่วนใหญ่ประชาชนมักจะเลือกใช้เพื่อเสริมความมั่นใจ เพราะน้ำยาบ้วนปากมีสารระบับเชื้อ สารแต่งกลิ่นรส ช่วยระงับกลิ่นปาก หรือมุ่งหวังผลลดเสียวฟัน ลดคราบฟัน หากต้องการใช้ควรเลือกชนิดที่ผสมฟลูออไรด์ด้วย
- ไหมขัดฟัน: มีลักษณะเป็นเส้นใยย่อยๆ สามารถแผ่ออกมาเป็นแถบใช้ทำความสะอาดซอกฟันได้ ต่างจากเส้นด้ายธรรมดาที่เส้นใยย่อยถูกถักเป็นเส้นกลม แผ่ออกเป็นแถบไม่ได้ ไหมขัดฟันมีทั้งชนิดไม่เคลือบขี้ผึ้ง และเคลือบขี้ผึ้ง ซึ่งทำให้ผ่านซอกฟันได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ยังมีแบบเป็นแถบเทป และไหม superfloss ที่มีขนาดใหญ่กว่าปกติ ใช้สำหรับทำความสะอาดใต้ฟันเทียมชนิดติดแน่น
- ผลิตภัณฑ์ทันตสุขภาพอื่นๆ เช่น แปรงซอกฟัน แปรงสีฟันกระจุยเดี่ยว ผลิตภัณฑ์ฟอกฟันขาว ฯลฯ สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมจากการสอบถามทันตบุคลากร และค้นคว้าจากแหล่งข่าวสารที่เชื่อถือได้ทางวิชาการ

7. แหล่งข้อมูลด้านสุขภาพช่องปาก และบริการทางทันตกรรม

ด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารในปัจจุบัน ทำให้ประชาชนสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพช่องปาก และข้อมูลบริการทันตกรรม ได้อย่างหลากหลายและสะดวกรวดเร็ว โดยเฉพาะข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต ได้แก่ เว็บไซต์ เฟสบุ๊ก ยูทูบ เว็บไซต์ หรือข่าวสารที่ส่งต่อกันมาตามแอปพลิเคชันสื่อสารยอดนิยม เช่น LINE แต่ต้องพึงระวังความถูกต้องของข้อมูลข่าวสารนั้นๆ ควรรับข่าวสารที่ผลิตโดยกระทรวงสาธารณสุข หรือคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยต่างๆ เช่น

- เว็บไซต์สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย <http://dental2.anamai.moph.go.th/>
- เฟสบุ๊กฟันสวยฟ้าผ่า โดยคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

- เว็บไซต์เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน <http://www.sweetenough.in.th/>
- ช่องยูทูปหมोजัดฟันไทย โดยสมาคมทันตแพทย์จัดฟันแห่งประเทศไทย หากมีข้อสงสัย ควรสอบถามทันตแพทย์

8. อันตรายจากการจัดฟันแฟชั่น

การติดเครื่องมือจัดฟันแฟชั่นยังเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น โดยไม่ได้มุ่งหวังเป็นการรักษาทางทันตกรรมแต่อย่างใด เพราะวัยรุ่นบางกลุ่มเชื่อว่าการติดลวดจัดฟันนั้นดูโก้เก๋ บ่งบอกถึงฐานะทางสังคมของผู้จัดฟัน จึงพบว่าวัยรุ่นไปติดเครื่องมือจัดฟันกับบุคคลที่ไม่ใช่ทันตแพทย์ ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ เช่น

- ปัญหาจากวัสดุที่ใช้ไม่มีมาตรฐานและไม่สะอาด ทำให้สารพิษเข้าสู่ร่างกาย หรือเกิดการติดเชื้อ
- เครื่องมือหลวม หรือหลุด ระคายเคืองเนื้อเยื่อช่องปาก ทำให้เป็นแผล อาจกลืนลงไปเป็นอันตราย
- เครื่องมือมีแรงกระทำต่อฟัน ทำให้ปวดฟัน ฟันโยก ฟันเคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ผิดปกติ
- การติดเครื่องมือจัดฟัน ทำให้ทำความสะอาดฟันยาก ส่งผลให้เหงือกอักเสบ และฟันผุลุกลาม

ระยะเวลา

1 ชั่วโมง

รูปแบบ / วิธีการอบรม

การบรรยาย สาธิต และการถาม - ตอบคำถามกลุ่มใหญ่

กระบวนการจัดการอบรม

1. ขั้นนำ

- วิทยากรเริ่มเข้าสู่การบรรยาย โดยตั้งคำถามผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มใหญ่ว่า “สุขภาพช่องปากสำคัญต่อชีวิตของคุณอย่างไร?” หลังจากนั้นสรุปประเด็นจากคำตอบเข้าสู่การบรรยายเรื่องประโยชน์ของการมีสุขภาพช่องปากที่ดี และปัญหาสุขภาพช่องปากที่พบบ่อยในวัยรุ่น เช่น ฟันผุ เหงือกอักเสบ กลิ่นปาก ฟันคุด
- วิทยากรแนะนำเนื้อหาการบรรยาย (overview) ตามสไลด์เคล็ดลับการดูแลสุขภาพช่องปาก

2. ขั้นตอนกิจกรรม

- วิทยากรบรรยายหลักการเรื่องแปรงฟัน 2-2-2 และการใช้ไหมขัดฟัน พร้อมบอกเหตุผลทางวิชาการประกอบ แล้วจึงทบทวนวิธีการโดยการสาธิตการแปรงฟัน การใช้ไหมขัดฟันในโมเดลฟัน หรือใช้คลิปวิดีโอ
- วิทยากรทบทวนความรู้เดิมว่าปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับฟันผุ คือ คราบจุลินทรีย์ และน้ำตาล การป้องกันฟันผุด้วยตนเองจึงเป็นการจัดการ 2 ข้อ คือ อนามัยช่องปากและอาหาร ซึ่งก็คือลดการบริโภคน้ำตาลในอาหาร ขนมและเครื่องดื่ม วิทยากรเสริมความรู้เรื่องโทษของการบริโภคหวานล้นเกิน และแสดงรูปจำนวนน้ำตาลในผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มสำเร็จรูป หลังจากนั้นสอนการคำนวณปริมาณน้ำตาลในขนมและเครื่องดื่ม ให้ผู้รับการอบรมใช้โทรศัพท์มือถือคำนวณตาม โดยใช้ตัวอย่างขนมหรือเครื่องดื่มที่เตรียมไว้เป็นอาหารว่าง
- วิทยากรเกริ่นนำผลิตภัณฑ์ดูแลอนามัยช่องปากที่จำหน่ายตามท้องตลาดทั่วไป และแสดงภาพ Infographics ความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์ดูแลอนามัยช่องปาก ที่ผลิตโดยสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย พร้อมอธิบายหลักการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์แต่ละชนิด เน้นเลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ หลังจากนั้นวิทยากรบรรยายเชื่อมโยงไปสู่ประเด็นแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพช่องปากที่อยู่บนอินเทอร์เน็ต โดยเปิดเว็บไซต์ให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เห็นแหล่งข้อมูลที่ถูกต้อง เช่น ข้อมูลเรื่องการรักษาทันตกรรมจัดฟัน การฟอกสีฟัน รวมทั้งเสริมความรู้เรื่องอันตรายของการจัดฟันแฟชั่น
- วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมซักถามข้อสงสัยหลังสิ้นสุดการบรรยายในแต่ละหัวข้อ และสรุปประเด็นสำคัญหลังสิ้นสุดการบรรยาย

บทสรุปสำหรับวิทยากร

ประเด็นเนื้อหาสำคัญคือ เน้นให้ผู้เข้ารับการอบรมดูแลอนามัยช่องปากของตนเอง โดยแปรงฟัน 2-2-2 แปรง
แห้ง บ้วนน้ำน้อย และใช้ไหมขัดฟัน หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง หมั่นสังเกตสุขภาพช่องปากของตนเอง และรู้
วิธีค้นหาแหล่งข้อมูลที่ถูกต้องน่าเชื่อถือ เพื่อตัดสินใจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพช่องปาก และบริการรักษาทางทัน
ตกรรม

อุปกรณ์ / สื่อการสอน

- สไลด์ประกอบการบรรยาย
- เว็บไซต์ เฟสบุ๊ก ยูทูบ ที่เป็นแหล่งข้อมูลเรื่องสุขภาพช่องปาก
- โมเดลฟัน ใช้สาธิตการแปรงฟันและการใช้ไหมขัดฟัน

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม เช่น ความสนใจซักถาม การตอบคำถาม

ผู้พัฒนาหลักสูตร หัวข้อการเรียนรู้ สุขภาพช่องปากวัยรุ่น

ทันตแพทย์หญิงดลฤดี แก้วสวาท

ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

โทรศัพท์: 032-327824 ต่อ 2219

E – mail: donludee@gmail.com

ภาคผนวก

แบบประเมินก่อน และหลังการอบรมพัฒนาแกนนำเพิ่มสูง ลดอ้วน และทักษะชีวิตในวัยรุ่น เขตสุขภาพที่ 5

กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี



คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน หรือ การปฏิบัติของท่าน

ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ข้อ	รายการ	ใช่	ไม่ใช่
	อาหารและโภชนาการ (Nutrition)		
1.	ท่านมีน้ำหนักมาตรฐานดี วันละ 1 กิโลกรัมหรือ 1 แก้ว		
2.	ท่านรับประทานไข่ วันละ 1 ฟอง		
3.	ท่านรับประทานผัก วันละ 5 ท็อปปี		
4.	ท่านรับประทานผลไม้ วันละ 4 ส่วน		
	การออกกำลังกาย (Exercise)		
5.	ท่านมีกิจกรรมทางกาย หรือออกกำลังกาย สะสมเป็นระยะเวลารวม 60 นาทีต่อวัน		
6.	ท่านออกกำลังกาย สัปดาห์ละอย่างน้อย 5 วัน		
	การนอน (Sleep)		
7.	ท่านนอนหลับสนิท อย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อวัน		
8.	ท่านเข้านอนก่อนเวลา 22.00 น. เป็นประจำ		
9.	การนอนดึก นอนน้อย หรือนอนไม่เพียงพอ ส่งผลต่อการหลังโกรทฮอร์โมน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มความสูง		
	เพศวิถีศึกษา (Safe Sex/ Sex Education)		
10.	การฉีดยาคุม คือ การมีน้ำอสุจิเคลื่อนตัว และหลังออกมาขณะนอนหลับ		
11.	สัญญาณเด่นชัดที่สุดของวัยรุ่นที่แสดงว่าผู้หญิงสามารถตั้งครรภ์ได้ คือ การมีประจำเดือน		
12.	การหลั่งภายนอก ไม่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ เนื่องจากขณะมีเพศสัมพันธ์ฝ่ายชาย ไม่มีการหลั่งน้ำอสุจิในช่องคลอดของฝ่ายหญิง		
13.	การคุมกำเนิดทุกชนิดของฝ่ายหญิง ควรเริ่มภายในวันที่ 1-5 ของการมีประจำเดือน		
	การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน (Teeth)		
14.	ท่านแปรงฟัน วันละอย่างน้อย 2 ครั้ง		
15.	ท่านแปรงฟัน นานครั้งละ 2 นาที		
16.	หลังจากแปรงฟันแล้ว ท่านรับประทานอาหารหลังจากแปรงฟัน 2 ชั่วโมง		

ด้วยความขอบคุณ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

รายชื่อผู้ร่วมพัฒนาหลักสูตรแกนนำวัยรุ่นสูงตีสมส่วนมีทักษะชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

เขตสุขภาพที่ 5

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ธีระ	ภิรมย์สวัสดิ์	นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
นางสาววรลักษณ์	คงหนู	นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ)
นางสาวจารุณี	จตุพรเพิ่ม	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

คณะทำงาน

ผู้พัฒนาหลักสูตร หัวข้อการเรียนรู้ โภชนาการ ลดอ้วน เพิ่มสูง สำหรับวัยรุ่นสูงตีสมส่วน

นางสาวเกษร กำลังหาญ นักโภชนาการปฏิบัติการ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
โทรศัพท์: 032-327824 ต่อ 2316
E – mail: fishaa003@hotmail.com

ผู้พัฒนาหลักสูตร หัวข้อการเรียนรู้ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายทางเลือก

นายกมล มัยรัตน์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
โทรศัพท์: 032-327824 ต่อ 2306
E – mail: myarate.k@gmail.com

ผู้พัฒนาหลักสูตร หัวข้อการเรียนรู้ การนอนหลับอย่างมีคุณภาพสำหรับวัยรุ่น

นางสาวจตุพร ศรีแก้ว นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
โทรศัพท์: 032-327824 ต่อ 2315
E – mail: jutiporn.far@gmail.com

ผู้พัฒนาหลักสูตร หัวข้อการเรียนรู้ เรียนรู้เรื่องเพศศึกษา และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

นางรัชณี ลักษิตานนท์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
โทรศัพท์: 032-327824 ต่อ 2315
E – mail: Peak.Lak@hotmail.com

นางนภสร คงมีสุข พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
โทรศัพท์: 032-327824 ต่อ 2315
E – mail: Khongmisuk@hotmail.com

นางมาลี ชัยมงคล เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
โทรศัพท์: 032-327824 ต่อ 2315
E – mail: emalee.555@gmail.com

ผู้พัฒนาหลักสูตร หัวข้อการเรียนรู้ สุขภาพช่องปากวัยรุ่น

ทันตแพทย์หญิงดลฤดี แก้วสวาท ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
โทรศัพท์: 032-327824 ต่อ 2219
E – mail: donludee@gmail.com