



โรคในเด็กวัยเรียนที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

พญ.ชนากาญจน์ อบมาลี

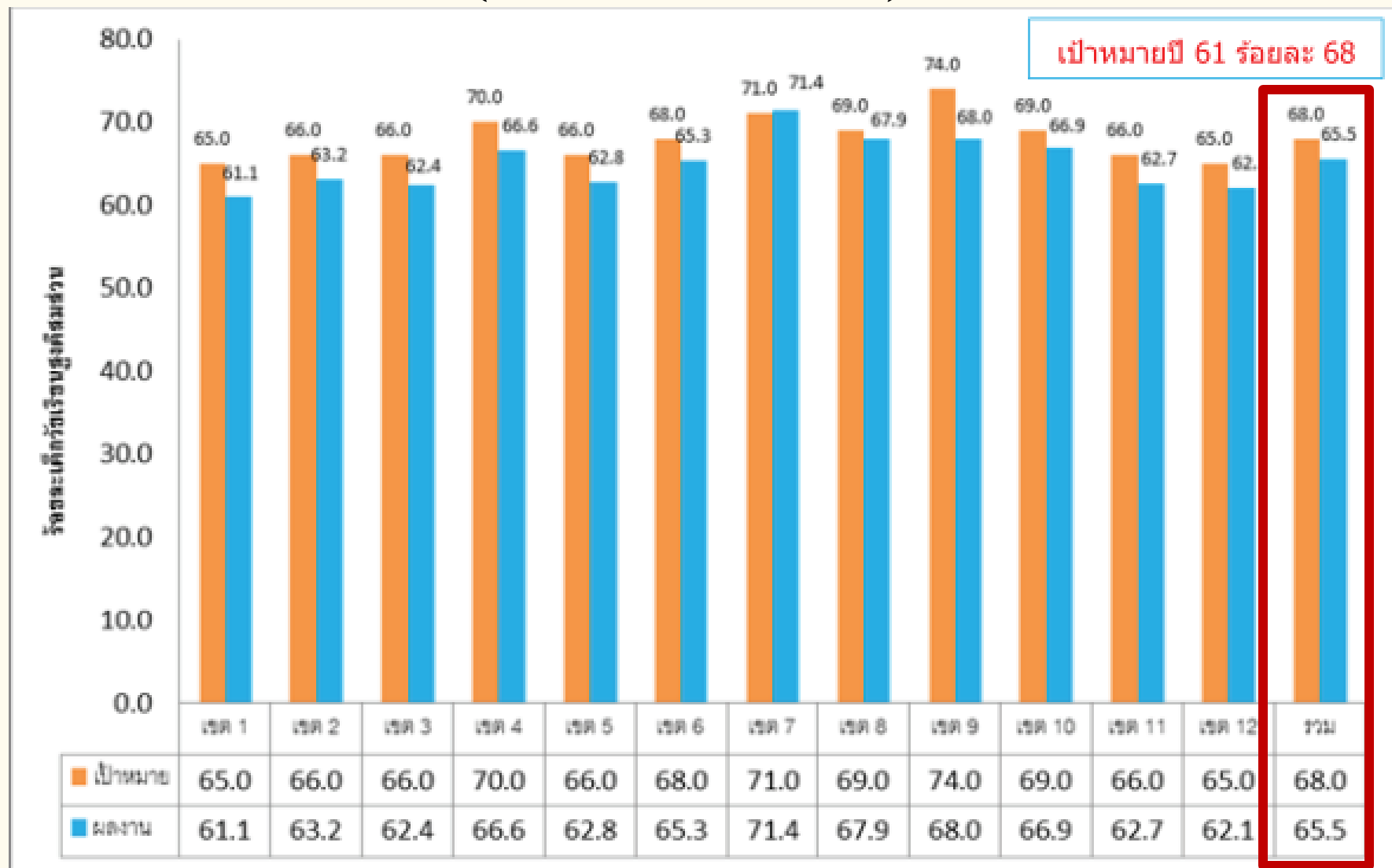
กุมารแพทย์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

สถานการณ์เด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน ปีงบประมาณ 2561



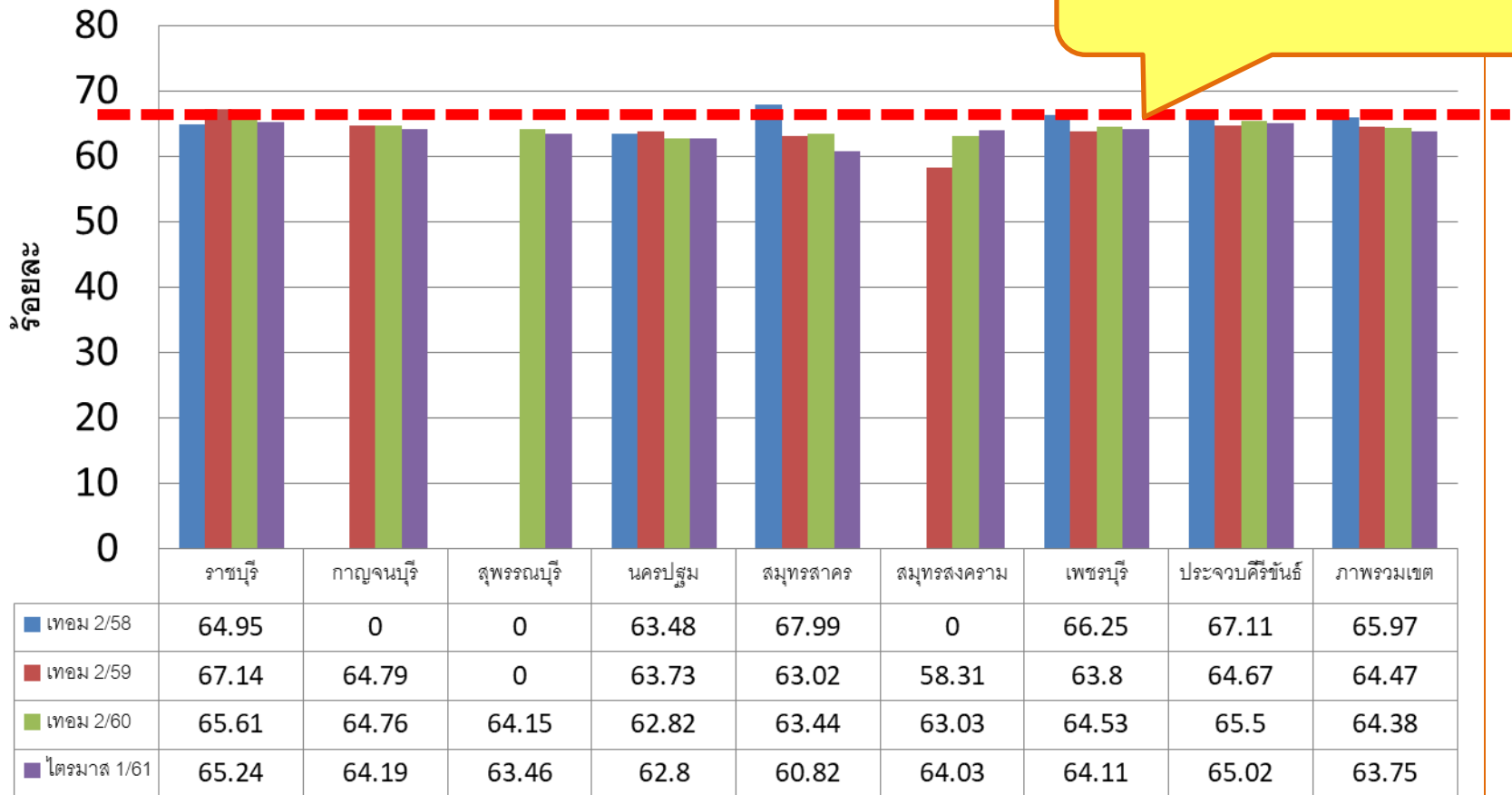
กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

(ต.ค. 60 – ก.ย.61)



เปรียบเทียบแนวโน้มสูงดี สมส่วน ปี 2558- 2561 ราย จังหวัด เขตสุขภาพที่ 5

เป้าหมายร้อยละ 66



ข้อมูล HDC ปี 2558 วันที่ 1 พฤษภาคม 2560 ปี 2559 วันที่ 28 มกราคม 2561 ขาดข้อมูลจังหวัดสุพรรณบุรี , ปี 2560 วันที่ 27 มกราคม 2561 และไตรมาสที่ 1 วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2561



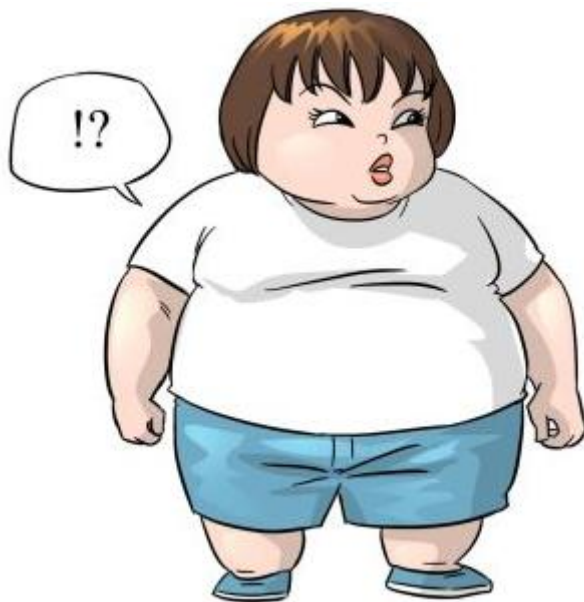
กลุ่มเด็กในวัยเรียน 10 คน
จะมีเด็กผสมส่วนเพียง 6 คน

มีเด็กที่มีปัญหาโภชนาการ 3-4 คน ในเด็ก 10 คน



ปัญหาโภชนาการของเด็กไทย

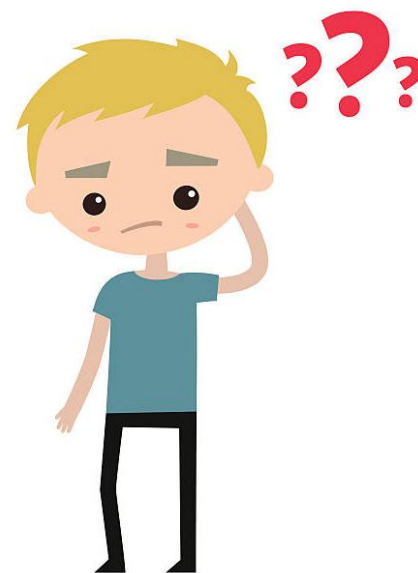
อ้วน



เตี้ย



ผอม



ผลกระทบของภาวะทุพโภชนาการในเด็ก



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

อ้วน

ผอม

เตี้ย

สติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์

ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ
ของชาติ

เจ็บป่วยบ่อย

เสี่ยงป่วยเป็น
โรคเรื้อรังใน
อนาคต



ทำไม...เด็กไทยต้องสูงดีสมส่วน



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

- เพื่อความมั่นคงของ...



เพื่อใคร

สติปัญญา ความฉลาด IQ

ความแข็งแรง ภูมิคุ้มกันโรค

สมาธิในการเรียนรู้

เด็ก

ครอบครัว

ชุมชน

ประเทศชาติ



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ ๖ พิษณุโลก

เด็กไทย สูงดีสมส่วน

- สูงดีสมส่วน คือ การเจริญเติบโต
ที่ดีเต็มศักยภาพท้งส่วนสูง
และน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

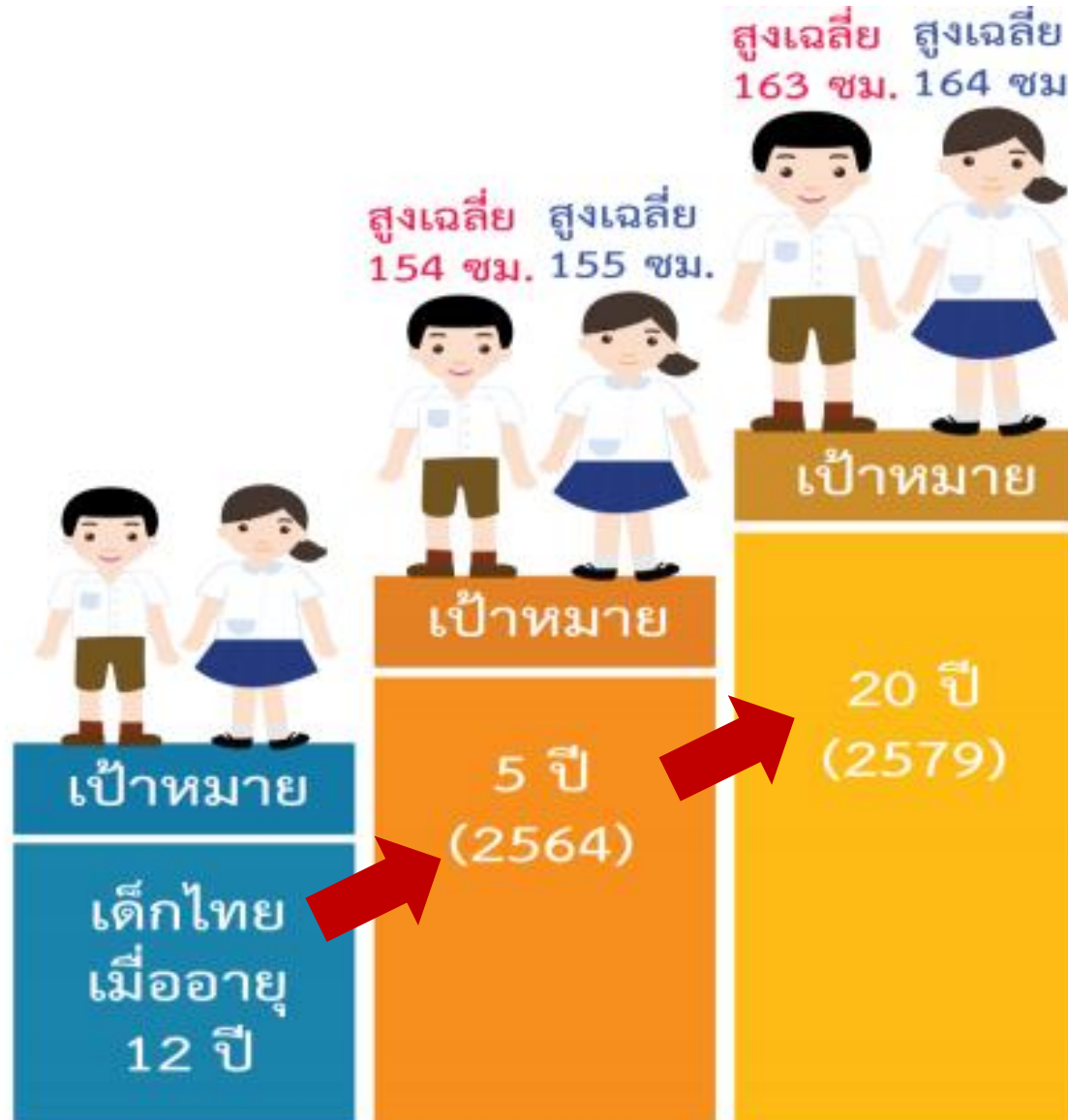
เด็กอ้วน เสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน
โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด

เด็กผอม/เตี้ย
ขาดสารอาหารเรื้อรัง

เป้าหมายเด็กไทยสูง



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ช่วงเวลาทอง (Golden period) ของเด็กไทยในการเจริญเติบโต



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

เด็กผู้หญิง

จะเริ่มในช่วงอายุ 9 - 10 ปี
ความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
จนถึงอายุ 16 - 18 ปี
ความสูงจะค่อนข้างคงที่



เด็กผู้ชาย

จะเริ่มในช่วงอายุ 10 - 12 ปี
ความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
จนถึงอายุ 18 - 20 ปี
ความสูงจะค่อนข้างคงที่

**“ภาวะโภชนาการที่ดีในเด็ก เป็นการวางรากฐานของ
การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต
เนื่องจากจะช่วยสร้างเซลล์สมอง กล้ามเนื้อ กระดูก
และอวัยวะต่างๆให้สมบูรณ์ ทำหน้าที่ได้อย่างมี
ประสิทธิภาพ”**



โรคที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน



โรคอ้วน



โรคผอม ขาดสารอาหาร



โรคโลหิตจาง

โรคโลหิตจางจาก
การขาดธาตุเหล็ก



โรคอ้วน...ภัยใกล้ตัว



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

- แนวโน้มเด็กอ้วนเพิ่มอย่างรวดเร็ว
- เด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี
 - มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ 11.2



(รายงานสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ปี 2560)

โรคอ้วน...ภัยใกล้ตัว



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สาเหตุของโรคอ้วนในเด็ก



สาเหตุของโรคอ้วนในเด็ก



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



โรคอ้วน...ภัยใกล้ตัว



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ผลกระทบของ
โรคอ้วนในเด็ก ?



โรคอ้วน...ภัยใกล้ตัว



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



คุณเคยเห็นไหม?

โรคอ้วน...ภัยใกล้ตัว



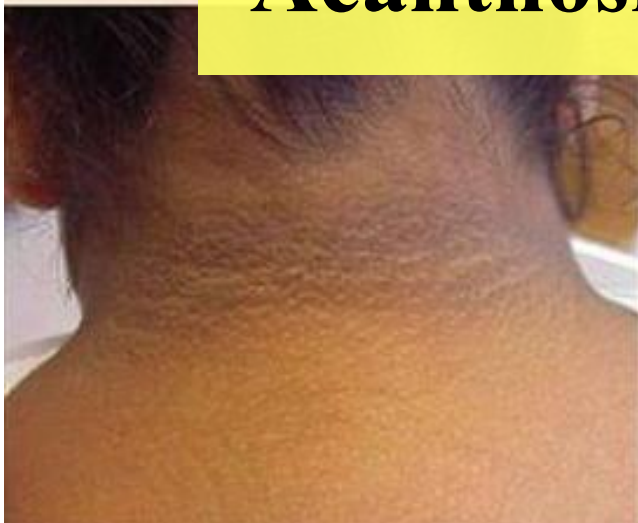
กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



Grade 1



Acanthosis nigricans



ผลกระทบของโรคอ้วนในเด็ก



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ระบบกระดูกและข้อ

- ขาโก่ง
- กระดูกสะโพกเลื่อน
- ปวดเข่า

ระบบทางเดินหายใจ

- นอนกรน หยุดหายใจขณะหลับ
- ความดันหลอดเลือดในปอดสูง

โรคของเด็กอ้วน



เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง

- โรคเบาหวาน
- โรคความดันโลหิตสูง
- ภาวะไขมันในเลือดสูง
- โรคหัวใจขาดเลือด

เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

- มะเร็งหลอดอาหาร
ต่อมไทรอยด์ ตับ
ผิวหนัง ลำไส้

ระบบหัวใจและหลอดเลือด

- ความดันโลหิตสูง
- หัวใจซีกขวาล้มเหลว

ระบบทางเดินอาหาร

- กรดไหลย้อน
- ไขมันสะสมที่ตับ

ด้านจิตใจและสังคม

- ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง
- ซึมเศร้า วิตกกังวล

แนวทางป้องกันโรคอ้วนในเด็ก



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คำแนะนำในการบริโภคอาหาร

- อาหารหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
- อาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย
- เสริมนมรสจืดวันละ 2-3 แก้ว
- กินผัก และผลไม้จนเป็นนิสัย
- ฝึกกินอาหารธรรมชาติ ไม่หวาน มัน เค็มจัด
- ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลียงน้ำอัดลม



แนวทางป้องกันโรคอ้วนในเด็ก



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



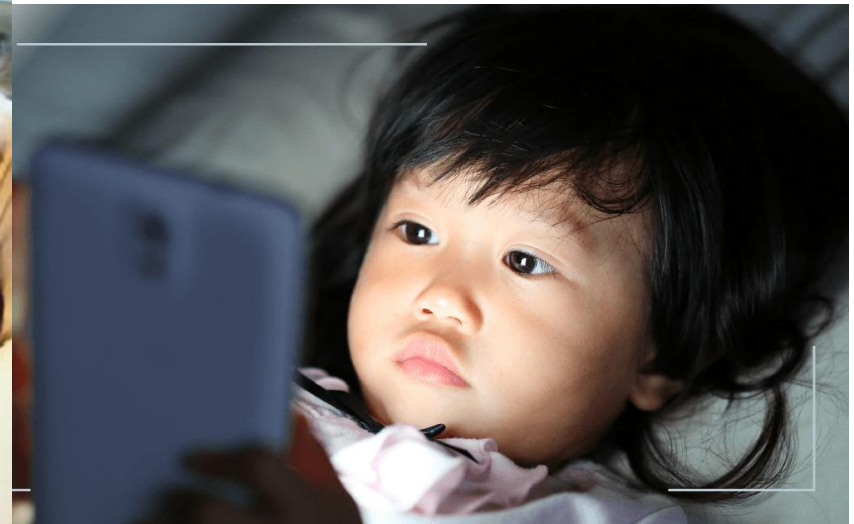
แนวทางป้องกันโรคอ้วนในเด็ก



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย

- ลดพฤติกรรมการดูโทรทัศน์ เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ Tablet ไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง



แนวทางป้องกันโรคอ้วนในเด็ก



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย

- ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ **30** นาที อย่างน้อย **5** วันต่อสัปดาห์
- สร้างนิสัยการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน การเดินแทนการนั่งรถ
- สนับสนุนให้มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายทั้งครอบครัว

ภาวะทุพโภชนาการ...ขาดสารอาหาร



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ภัยเงียบที่คุณมองข้าม
เด็กไทยยังคงขาดสารอาหารที่
สำคัญ

ภาวะทุพโภชนาการ ขาดสารอาหาร

- เด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี
 - มีภาวะ**ผอม** ร้อยละ 5
 - **เตี้ย** ร้อยละ 5.1
 - สูงดีสมส่วนเพียงร้อยละ 65.1
(เป้าหมาย ร้อยละ 66)

(รายงานสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ปี 2560)



ภาวะทุพโภชนาการ ขาดสารอาหาร

เด็กไทยยังคงขาดสารอาหารที่สำคัญ

- ขาดโปรตีนและพลังงาน
- ขาดไอโอดีน
- ขาดธาตุเหล็ก



ภาวะทุพโภชนาการ ขาดสารอาหาร



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะทุพโภชนาการของเด็กไทย

- **ปัจจัยจากมารดา** : การดูแลขณะตั้งครรภ์ และหลังคลอด การศึกษา
- **ปัจจัยจากตัวเด็ก** : น้ำหนักแรกเกิด การเจ็บป่วย
- **ปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม**

ความจริงของเด็กไทย...



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

- ไม่กินข้าวเช้า
- กินอาหารเช้าที่ไม่มีคุณภาพ/ไม่เพียงพอ
- กิน-ดื่มอาหารว่าง : หวาน มัน เค็มจัด
- ไม่กินผัก
- กินผลไม้ น้อย
- ดื่มนมน้อย
- ติดหน้าจอ เคลื่อนไหวกายน้อยลง

ผลกระทบของภาวะขาดสารอาหาร

ภูมิต้านทานโรคต่ำ



เจ็บป่วยบ่อย หรือมีความรุนแรงของโรคมากขึ้น
เช่น เป็นหวัด ปอดบวม ท้องร่วง



บั่นทอนศักยภาพด้านสติปัญญา
และการเรียนรู้

ผลกระทบของภาวะขาดสารอาหาร



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

พัฒนาการทางสมองล่าช้าไม่สมวัย

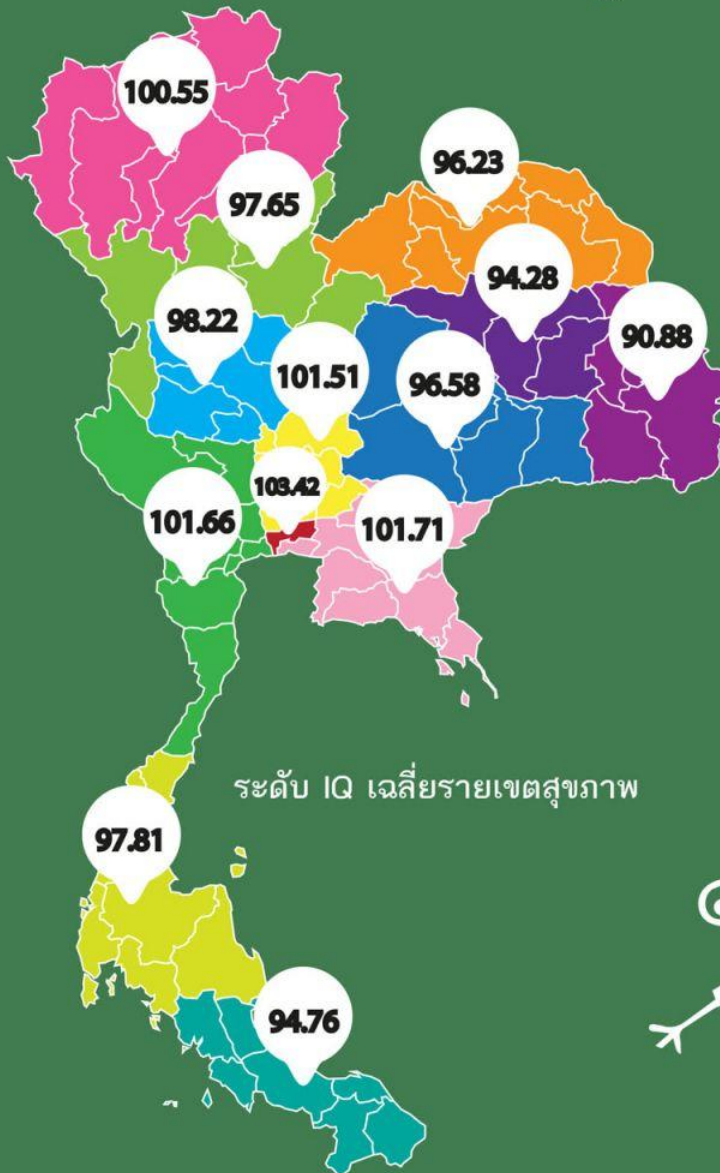


ระดับสติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์



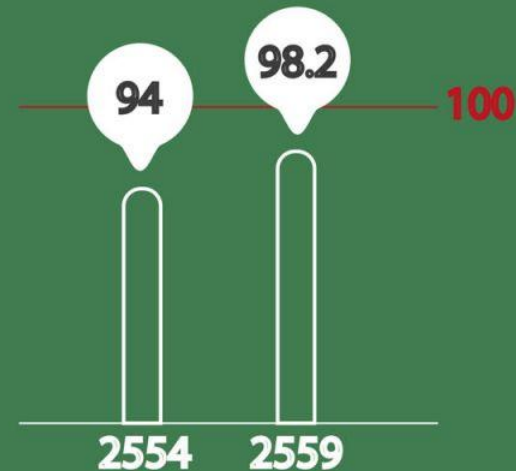
IQ ค่ากลางของมาตรฐานสากล เท่ากับ 100
แต่เด็กไทย เท่ากับ 98.59

ระดับ IQ เด็กไทย



ระดับ IQ เฉลี่ยรายเขตสุขภาพ

ผลการสำรวจระดับ IQ ของเด็กไทย
พบว่าในปี 2559 เด็กไทยมีระดับ IQ
เฉลี่ยเพิ่มขึ้น แต่ยังคงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน



ที่มา : หนังสือ เชื่อมันเด็กไทย ไอคิวดี อีคิวเด่น



การขาดไอโอดีนในเด็ก



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

- ฮอร์โมนไทรอยด์มีความสำคัญในการทำงานของเซลล์ โดยเฉพาะในสมอง
- ภาวะขาดไอโอดีนอย่างรุนแรง ทำให้เกิดโรคเอ๋อ
คอพอก
- เด็กที่ขาดไอโอดีนรุนแรง เรื้อรัง มีไอคิวต่ำลง 12-13.5 จุด

การขาดไอโอดีนในเด็ก



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

การเสริมไอโอดีนในอาหาร

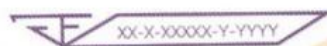
- ประุงอาหารด้วยเกลือหรือเครื่องปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีน
- ประุงด้วยเกลือ ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา หรือน้ำปลาไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา
- เพื่อป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน และได้รับโซเดียมไม่เกินปริมาณที่กำหนด



การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนอย่างไร

บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน

เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีน
โดยตรวจสอบจากฉลากของเกลือที่เขียนว่า
"เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน" และมีเลข อย.



บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ

เช่น ปลาทู หอย ปู กุ้งทะเล

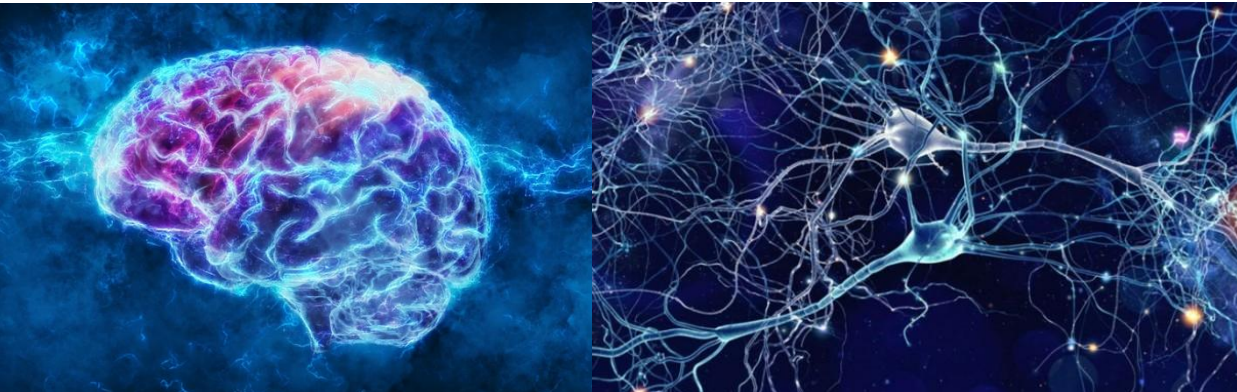
บริโภคอาหารที่เติมสารไอโอดีน

เช่น น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร ซอส ซีอิ๊ว
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



การขาดธาตุเหล็กในเด็ก

- เป็นส่วนประกอบสำคัญของการสร้างเม็ดเลือดแดง
- ธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบสำคัญของสารสื่อประสาทในสมอง และเยื่อหุ้มเซลล์ประสาทสมอง



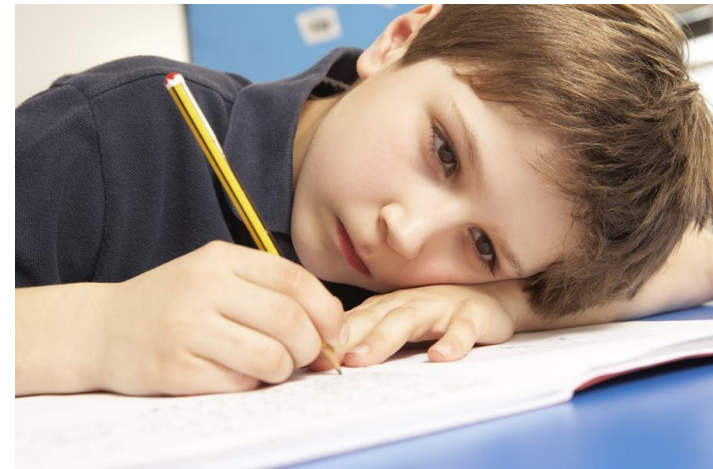
ธาตุเหล็กในอาหาร

- เนื้อสัตว์ : เนื้อหมู ไก่ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ เลือด หอยชนิดต่างๆ ปลา
- พืช : ผักใบเขียว มะเขือเทศ ฟักทอง ถั่วชนิดต่างๆ



สังเกตได้อย่างไรว่า “ขาดธาตุเหล็ก” ?

- การอ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีแรง ไม่ร่าเริง นั่งซึม สนใจแต่ละเรื่องได้ไม่นาน พัฒนาการล่าช้ากว่าวัย
- สังเกต ริมฝีปาก ลิ้น เล็บ เปื้อนสีดำ สีซีดขาวกว่าปกติ
- รับประทานอาหารน้อย, เลือกรับประทานอาหาร



สังเกตได้อย่างไรว่า “ขาดธาตุเหล็ก” ?



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



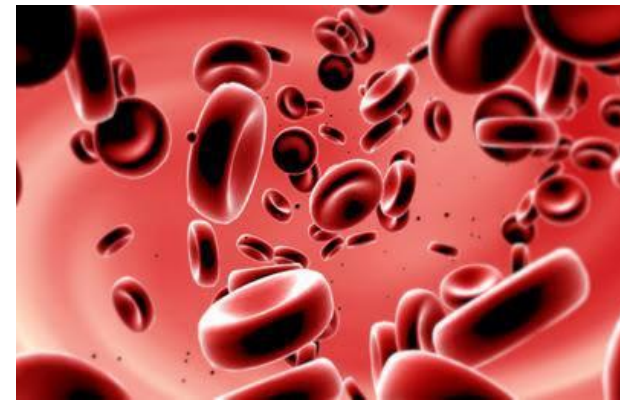
การป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

- มาตรการควบคุมโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในเด็กนักเรียน ของสำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข
 - เด็กอายุ 6-14 ปี ในโรงเรียน : ยาเม็ดธาตุเหล็ก 1 เม็ด สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
 - วัยรุ่นหญิงและหญิงวัยเจริญพันธุ์ : ยาเม็ดธาตุเหล็กและกรดโฟลิก สัปดาห์ละครั้ง



ตรวจคัดกรองภาวะโลหิตจาง

- ตรวจคัดกรองความเข้มข้นของเลือด
 - อายุ 6 เดือน ถึง 1 ปี
 - อายุ 3 – 6 ปี
 - อายุ 11-21 ปี (เด็กผู้หญิง)
- รับประทานธาตุเหล็กเสริม หากพบภาวะโลหิตจาง





“ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี ส่งผลส่งสุขภาพและคุณภาพชีวิต ทั้งปัจจุบันและอนาคต”



“ถึงเวลาแล้วหรือยัง...

**ที่ทุกคนต้องใส่ใจ โภชนาการ เพื่อให้เด็กไทย
มีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ”**



สูงดี สมส่วน





Thank you

เคล็ดลับเพิ่มสูง

• ข อ ง | ถึ ก ว ย | รึ ย น •



ดื่มนม

รสจืดวันละ **2** แก้ว

นอนหลับพักผ่อน

วันละ **9-11** ชั่วโมง

กระโดดโลดเต้น

60 นาที ทุกวัน



กินไข่

วันละ **1** ฟอง

