

# การส่งเสริมสุขภาพในวัยต่างๆ

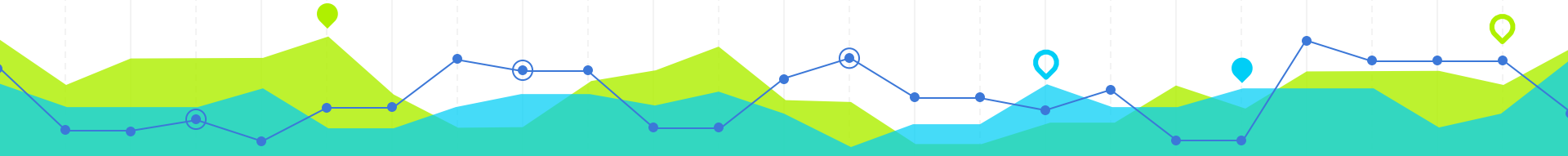


# ขอบเขตการเรียนรู้

- ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ
- แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ
- รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ
- การส่งเสริมสุขภาพในวัยเรียน
- การส่งเสริมสุขภาพในวัยรุ่น
- การส่งเสริมสุขภาพในวัยผู้ใหญ่
- การส่งเสริมสุขภาพในวัยสูงอายุ

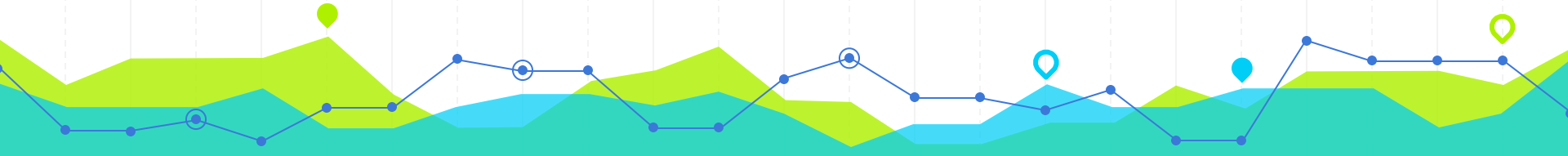
## ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ

Green and Kreuter (1991) การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง ผลรวมของการสนับสนุนทางการศึกษาร่วมกับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดผลต่อการปฏิบัติในสถานะการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งจะนำไปสู่สุขภาพที่สมบูรณ์ การกระทำหรือการปฏิบัติ ระดับบุคคลชุมชน หรือกลุ่มบุคคล ย่อมส่งผลต่อสถานะสุขภาพของบุคคลและชุมชนโดยรวม



# การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion)

โดนาเทลและเดวิส (Donatelle and Davis, 1993) การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง ผลรวมทางด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ที่ช่วยสนับสนุน พฤติกรรมของบุคคลที่นำไปสู่การมีสุขภาพดีรวมถึงวิทยาศาสตร์และศิลป์ของการ ปรับเปลี่ยนลักษณะการดำรงชีวิต ตลอดจนด้านสิ่งแวดล้อมทั้งทางด้านเศรษฐกิจและ สังคมให้เอื้อต่อการเกิดสภาวะสุขภาพสมบูรณ์





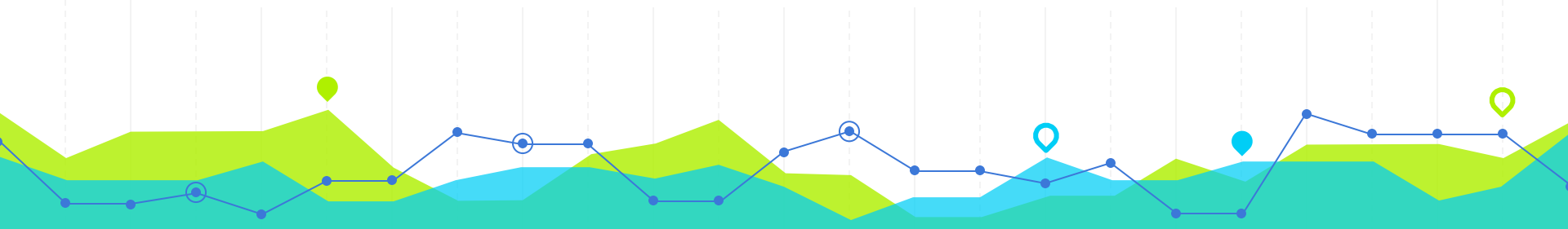
# การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion)

เพนเดอร์ (Pender, 2011) กล่าวว่าความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพคือ การจูงใจหรือการกระทำใดๆ ที่มีผลต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคล เพนเดอร์ ยังให้ ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพในมุมที่กว้างขึ้น กล่าวคือมีองค์ประกอบ 3 ด้านด้วยกัน ได้แก่ การให้ความรู้ (Health Education) การป้องกัน (Health Prevention) และการให้ภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพ (Health Protection) (Pender, Murgough, & Parsons, 2011)



# การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion)

**การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion)** หมายถึงกระบวนการ  
เพิ่มความสามารถของเราในการควบคุมดูแลและพัฒนาสุขภาพของ  
ตนเองให้ดีขึ้น ในการที่จะบรรลุสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย สังคม และ  
จิตใจ บัณฑิตบุคคลหรือกลุ่มบุคคลจะต้องมีความสามารถที่จะบ่งบอกและ  
ตระหนักถึงความปรารถนาของตนเอง ที่จะสนองความต้องการต่างๆ ของ  
ตนเอง และสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับตนให้เขาได้รับสิ่งแวดล้อม



# กฎบัตรออกตาวา ว่าด้วยการส่งเสริมสุขภาพ



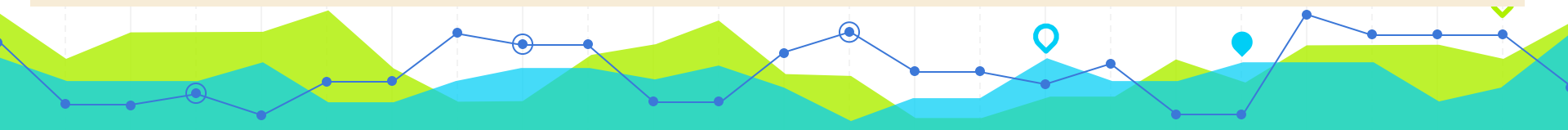
## แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ

กฎบัตรออกตาวาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (Ottawa Charter for Health Promotion) มีกลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพตามกฎบัตรออกตาวา มี 3 ประการดังนี้

**1. Advocate** เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารแก่สาธารณชนเพื่อสร้างกระแสทางสังคมและสร้างแรงกดดันให้แก่ผู้ที่มีอำนาจในการตัดสินใจ มีการกำหนดนโยบายในเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ

**2. Enable** เป็นการดำเนินการเพื่อให้ประชาชนได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี กำหนดให้มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ประชาชนได้รับข้อมูลอย่างทั่วถึงมีทักษะในการดำเนินชีวิตและมีโอกาสที่จะเลือกทางเดินที่มีคุณภาพเพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

**3. Mediate** เป็นสื่อกลางในการประสานงานระหว่างกลุ่มหรือหน่วยงานต่าง ๆ ในสังคมทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์และสาธารณสุข รวมไปถึงหน่วยงานด้านเศรษฐกิจ สังคมและสื่อมวลชน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีของประชาชน



## กลวิธีการดำเนินงานการสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion Action) มี 5 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ(Healthy Public Policy) หน่วยงานภาครัฐและเอกชน จำเป็นจะต้องมีนโยบายสาธารณะที่จะต้องขานรับและมีการปฏิบัติอย่างจริงจังนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ จะเกี่ยวข้องกับกฎหมาย มาตรการทางเศรษฐกิจ การคลัง การเงินการเก็บภาษี รวมทั้งการจัดตั้งองค์กรที่แน่ชัดเพื่อรับผิดชอบด้านต่าง ๆ



2. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (Create Supportive Environment) มีความหมาย 2 ประการ คือ

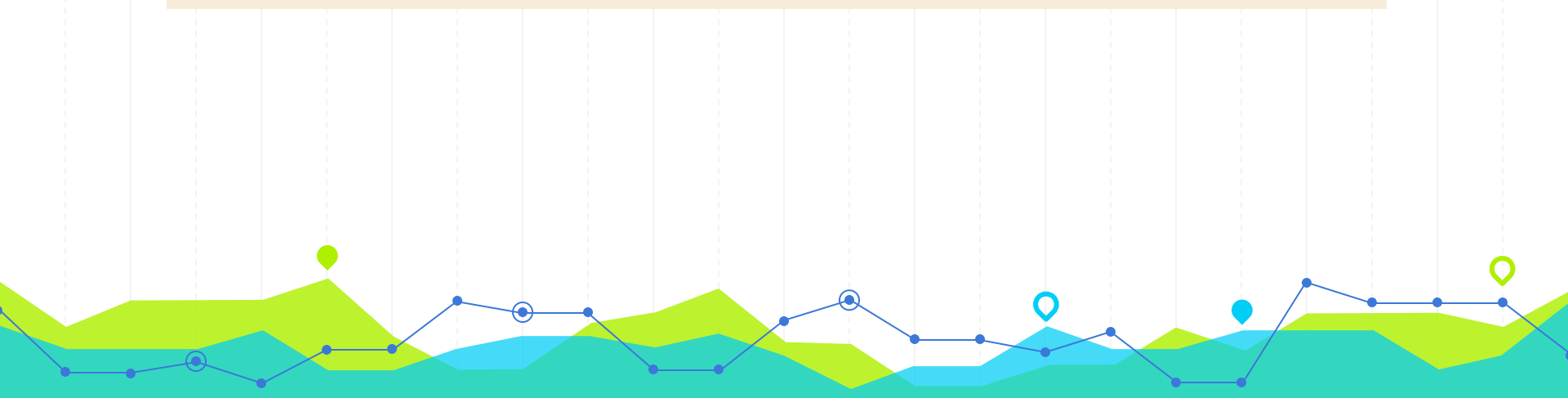
2.1 การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ในระดับชุมชนระดับประเทศและระดับโลกให้มีความสมดุล ทั้งนี้เนื่องจากความสมดุลของธรรมชาติย่อมมีผลโดยตรงต่อการมีสุขภาพดี

2.2 การจัดสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของการดำเนินชีวิต การทำงานและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยการสร้างสังคมที่มีสุขภาพดี (Healthy Society) การสร้างเมืองที่มีสุขภาพดี (Healthy City) การจัดที่ทำงานที่เอื้อต่อสุขภาพ (Healthy Workplace) และการทำให้เป็นโรงเรียนเพื่อสุขภาพ (Healthy School) เป็นต้น

**3. การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง (Strengthen Community Action)**เป็นการสนับสนุนให้ชุมชนพึ่งตนเองได้ โดยชุมชนเป็นผู้ตัดสินใจและจัดการ มีการระดมทรัพยากรและวัสดุภายในชุมชน ทั้งนี้ชุมชนจะต้องได้รับข้อมูลข่าวสารได้รับโอกาสการเรียนรู้และแหล่งทุนสนับสนุน



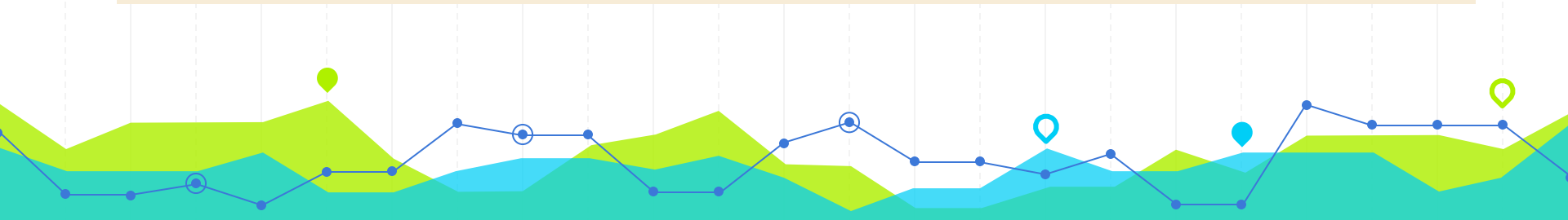
**4. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop Personal Skills)** การส่งเสริมสุขภาพโดยการสนับสนุนในเรื่องการพัฒนาบุคคลและสังคม ด้วยการให้ข้อมูลข่าวสาร การศึกษาเพื่อสุขภาพและการเสริมทักษะชีวิตในการจัดการที่ดี เพื่อป้องกันและควบคุมสุขภาพของตนเอง





## 5. การปรับระบบบริการสาธารณสุข (Reorient Health Services) ระบบ

บริการสาธารณสุขในปัจจุบัน ควรมีการปรับระบบให้มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพให้มากขึ้น มีการสื่อสารกับหน่วยงานภายนอกให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เช่น หน่วยงานด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการเมืองด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ นอกเหนือจากการให้บริการด้านการรักษาพยาบาลเท่านั้น นอกจากนี้ยังต้องให้ความสนใจเกี่ยวกับการวิจัยเพื่อปรับเปลี่ยนระบบและการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ให้มีแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เน้น “สร้างนำซ่อม” อีกด้วย



# รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ

Walker , Sechrist and Pender (1995) กล่าวถึงลักษณะของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างแบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคลประกอบด้วยพฤติกรรม 6 ด้าน ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของ Pender (1996: 66-73) ดังนี้

1) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (health responsibility) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลมีความสนใจเอาใจใส่ต่อภาวะสุขภาพของตนเอง โดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดี มีการสังเกตอาการและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายและไปรับการตรวจสุขภาพเมื่อมีอาการผิดปกติ ตลอดจนขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากบุคลากรด้านสุขภาพ

# รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ

2) โภชนาการ ( nutrition) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

# รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ

3) การทำกิจกรรมทางกาย ( **physical activity** ) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติ โดยให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงาน ปฏิบัติกิจกรรมประจำวันต่างๆ ซึ่งเป็นการออกกำลังกาย เช่น การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์ การทำงานบ้าน เป็นต้น



## รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ



<https://www.sanook.com/health/7785/>

4) การจัดการความเครียด (stress management) เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงวิธีการจัดการกับความเครียดของบุคคลในภาวะแวดล้อมต่าง ๆ เช่น การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม การพักผ่อนนอนหลับ การผ่อนคลาย การกระทำกิจกรรมที่คลายเครียด หรือการกระทำกิจกรรมที่ขจัดความเมื่อยล้าของร่างกาย

## รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ

5) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal relations) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีการให้และการรับยอมรับและให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีการปรึกษาหารือและร่วมกันแก้ไขปัญหา

## รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ



6) การพัฒนาทางจิตวิญญาณ (spiritual growth) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงถึงการมีความเชื่อที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตที่ดี มีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความรักและความจริงใจต่อบุคคลอื่น มีความสงบและพึงพอใจในชีวิต สามารถช่วยเหลือตนเองและบุคคลอื่นให้ประสบความสำเร็จ เป็นความสามารถในการพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณ





การส่งเสริมสุขภาพในวัยเรียน



## พฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียนและเยาวชน

ผลการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียน ปี2550 และผลการศึกษาภาวะสุขภาพนักเรียน ปี2551 พบข้อมูลที่สอดคล้องกัน คือ นักเรียนหนึ่งในสามยังนิยมบริโภคอาหารเสี่ยงต่อสุขภาพทุกวัน/เกือบทุกวัน ได้แก่ ขนมเค้ก โดนัท แยม โรล พาย คูกี้ ช็อกโกแลต ท็อปปี้/ลูกอม ขนมกรุบกรอบ ไข่ทอด ลูกชิ้นทอด ปาท่องโก๋ ไรตีมรสหวาน/รสช็อกโกแลต นมเปรี้ยว น้ำอัดลม น้ำหวาน เป็นต้น ด้านการบริโภคผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่สองในสามรับประทานทุกวัน/เกือบทุกวัน ด้านการรับประทานอาหารเช้า พบนักเรียนที่รับประทานอาหารเช้าเต็มมือเป็นบางวันมีถึงสองในสามนักเรียนที่รับประทานอาหารเช้าเต็มมือทุกวัน/เกือบทุกวันมีเพียงหนึ่งในสาม สำหรับอาหารกลางวันและอาหารเย็น นักเรียนส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ 80 รับประทานทุกวัน/เกือบทุกวัน

## พฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียนและเยาวชน

พฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกาย พบมีนักเรียนเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้นที่ออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 60 นาที/วัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน มีนักเรียนที่ใช้เวลาว่างนั่งดูทีวี/เล่นเกม/เล่นคอมพิวเตอร์เกินกว่าวันละ 2 ชั่วโมงถึงร้อยละ 24.3 ในนักเรียนประถมศึกษา และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 51.8 ในนักเรียนมัธยมศึกษา

## พฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียนและเยาวชน

ด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับอนามัยส่วนบุคคล นักเรียนมีการแปรงฟันวันละ 2 ครั้งขึ้นไป ร้อยละ 90 ล้างมืออย่างถูกวิธีก่อนรับประทานอาหาร ร้อยละ 60 ล้างมืออย่างถูกวิธีหลังใช้ส้วม ร้อยละ 76 ผลการศึกษา นักเรียนมัธยมศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ การใช้สารเสพติด การใช้ความรุนแรง และพฤติกรรม ด้านสุขภาพจิต พบนักเรียนที่เคยสูบบุหรี่ ร้อยละ 5.6 เคยดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ ร้อยละ 21.1 เคยมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 2.9 โดยครึ่งหนึ่งไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย เคยถูกทำร้ายร่างกาย ร้อยละ 3.4 เคยเกิดอุบัติเหตุในรอบปี ร้อยละ 23.9 เคยหนีเรียน ร้อยละ 15.8 ไม่ค่อยมีเพื่อนคอยให้ความช่วยเหลือ ร้อยละ 19.8 ผู้ปกครองไม่ค่อยสนใจเรื่องการบ้าน ร้อยละ 29.3 ผู้ปกครองไม่เข้าใจเมื่อนักเรียนมีปัญหาวิตกกังวล ร้อยละ 31.6 รู้สึกเหงาซึมบ่่อยๆ ร้อยละ 8.0 และเคยคิดฆ่าตัวตาย ร้อยละ 6.6

## การส่งเสริมสุขภาพในเด็กวัยเรียน

- การส่งเสริมโภชนาการและการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตในนักเรียน
- สุขบัญญัติแห่งชาติ: พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของคนไทย
- การเสริมสร้างสุขภาพจิตในเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- การส่งเสริมและป้องกันสุขภาพช่องปากของเด็กวัยเรียน
- การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย
- การส่งเสริมความปลอดภัยในโรงเรียน
- การป้องกันและแก้ไขปัญหาการเสพติดบุหรี่และสุรา
- โรงเรียนปลอดโรค เยาวชนปลอดภัย



## วัคซีนที่เด็กไทยควรได้รับในช่วงวัยต่างๆ

(อ้างอิงตามตารางการให้วัคซีนในเด็กปกติแนะนำโดยสมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย 2560)

วัคซีน	จำนวนครั้งที่ควรได้รับทั้งหมด	ช่วงอายุที่ควรได้รับวัคซีนแต่ละครั้ง
บีซีจี ป้องกันวัณโรค	1 ครั้ง	แรกเกิด
ตับอักเสบบี	ฉีด 3 ครั้ง	0, 1-2, 6 เดือน
คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก	ฉีด 5 ครั้ง	2, 4, 6, 18เดือน , 4-6 ปี
โปลิโอ	กินหรือฉีด 5 ครั้ง	2, 4, 6, 18เดือน , 4-6 ปี
หัด หัดเยอรมัน คางทูม	ฉีด 2 ครั้ง	9-12 เดือน, 2 ปี 6 เดือน
ไข้มองอักเสบ เจอี	ฉีด 2 ครั้ง	ชนิดเข็มมีชีวิต: 9-12 เดือนและเข็มที่ 2 ตอน 3-12 เดือนต่อมา
ไข้หวัดใหญ่*	ทุกปี	ตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไป หากรับครั้งแรกที่อายุต่ำกว่า 9 ปี ให้รับ 2 เข็ม ห่างกัน 1 เดือน หลังจากนั้นปีละ 1 เข็ม
อีสุกอีใส*	ฉีด 2 ครั้ง	1 ปี , 4-6 ปี
ตับอักเสบบี เอ*	ฉีด 2 ครั้ง	1 ปี , เข็มที่ 2 อีก 6-12 เดือน หลังจากเข็มแรก
เอชพีวี*	ฉีด 3 ครั้ง	เข็มแรกที่อายุ 9-26 ปี, เข็มที่ 2 และ 3 ห่างจากเข็มแรก 1-2 เดือน และ 6 เดือน

# การส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีด้วยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ตามหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ

1. การดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำสอนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

# การส่งเสริมสุขภาพในวัยรุ่น

วัยรุ่น แบ่งกลุ่มวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

- วัยรุ่นตอนต้น อายุระหว่าง 10 – 15 ปี
- วัยรุ่นตอนกลาง อายุระหว่าง 16 – 19 ปี
- วัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 20 – 24 ปี



# ปัญหาสุขภาพในวัยรุ่น

- ปัญหาการติดยา
- ปัญหาเกี่ยวกับแอลกอฮอล์
- ปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติด
- ปัญหาพฤติกรรมทางเพศและการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



# การส่งเสริมสุขภาพในวัยรุ่น

- 1. การป้องกันระดับปฐมภูมิ** เป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันก่อนเกิดปัญหา ได้แก่ การเลี้ยงดูเพื่อให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเอง การสอนทักษะชีวิต การให้ความรู้และปลูกฝังทัศนคติที่ถูกต้องเหมาะสม
- 2. การป้องกันระดับทุติยภูมิ** เป็นการวินิจฉัยและค้นหาที่มีพฤติกรรมและปัจจัยเสี่ยง เช่น การจัดตั้งเครือข่ายหรือชมรมให้คำปรึกษาวัยรุ่นในโรงเรียน โรงพยาบาล เพื่อทำการคัดกรองเด็กที่มีแนวโน้มมีพฤติกรรมเสี่ยง เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำตามปัญหาเฉพาะในรูปแบบต่างๆ แก่วัยรุ่นและครอบครัว เพื่อลดโอกาสเกิดปัญหา
- 3. การป้องกันระดับตติยภูมิ** เป็นการฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมให้กลับสู่ภาวะปกติให้ได้โดยเร็ว ไม่ให้ผู้ประสบปัญหา รู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง ให้เผชิญปัญหาเพียงลำพัง โดยเฉพาะปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรซึ่งจะมีผลกระทบต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก จำเป็นต้องได้รับการดูแลทั้งการแพทย์และสังคมเพื่อให้สามารถดูแลตนเองและบุตรต่อไปได้



การส่งเสริมสุขภาพในวัยผู้ใหญ่

## วัยผู้ใหญ่แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ (สุนิศา,2560)

1. วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยหนุ่มสาว อายุ 25 ถึง 40 ปี วัยนี้มีพัฒนาการเต็มที่ของร่างกาย วุฒิภาวะทางจิตใจอารมณ์ พร้อมทั้งจะมีบทบาทที่จะเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนในเรื่องอาชีพ คู่ครอง และความสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ อย่างมีความหมาย
2. วัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน อายุ 40 ปีถึง 60 ปี เป็นวัยที่ได้ผ่านชีวิตครอบครัวและชีวิตการทำงานมาระยะหนึ่ง มีความมั่นคงและความสำเร็จในชีวิต
3. วัยผู้ใหญ่ตอนปลายหรือวัยสูงอายุ อายุ 60-65 ปีขึ้นไป เป็นวัยของความเสื่อมถอยของร่างกาย สภาพจิตใจ และบทบาททางสังคม การปรับตัวต่อความเสื่อมถอยและการเผชิญชีวิตในบั้นปลายเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตของวัยนี้

# ปัญหาที่พบในวัยผู้ใหญ่

## 1.ด้านร่างกาย

▶ ปัญหาการมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม การรับประทานอาหารไม่เหมาะสม การขาดการออกกำลังกาย

การพักผ่อนไม่เพียงพอ

▶ ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการประกอบอาชีพ

- โรคที่เกิดจากสิ่งคุกคามสุขภาพทางกายภาพ เช่น ความร้อน ความเย็น แสง เสียง การสั่นสะเทือน

- โรคที่เกิดจากสิ่งคุกคามสุขภาพทางชีวภาพ เช่น โรคแอนแทรกซ์ โรคปอดชานอ้อย

- โรคที่เกิดจากสิ่งคุกคามสุขภาพทางเคมี เช่น พิษจากตะกั่วปรอท แคดเมียมฝุ่นแร่ใยหิน ฝุ่นซิลิกา เบนซีน



## ปัญหาที่พบในวัยผู้ใหญ่

### 2.ด้านจิตใจ

- ▶ วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เสื่อมลง
- ▶ วิตกกังวลเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ
- ▶ มีภาวะเครียดจากปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว
- ▶ วิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตสมรส
- ▶ ปัญหาเกี่ยวกับปัญหาของบุตร



## ปัญหาที่พบในวัยผู้ใหญ่

### 3.ด้านสังคม

- ▶ ปัญหาการปรับตัวในการประกอบอาชีพ
- ▶ ปัญหาเรื่องการเลือกคู่ครอง
- ▶ ปัญหาชีวิตสมรส
- ▶ ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับบทบาทใหม่
- ▶ ปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่



## ปัญหาที่พบในวัยผู้ใหญ่

### 4.ด้านจิตวิญญาณ

มีความกดดันเนื่องจากไม่สามารถแสดงศักยภาพด้านสติปัญญาได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากขาดโอกาสในสังคมและที่ทำงานขาดการยอมรับ  
ขาดที่พึ่งทางจิตวิญญาณเนื่องจากไม่สามารถจัดสรรเวลาไปปฏิบัติศาสนกิจได้

# แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่ ด้านร่างกาย

## สร้างเสริมความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

ควรให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น สาเหตุ อาการและอาการแสดง เช่น ปัญหาความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ปัญหาหมดประจำเดือน หรือชายวัยทอง

ควรแนะนำการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงนั้น และวิธีการชะลอความเสื่อมถอยของร่างกาย โดยเลือกอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการผ่อนคลายความตึงเครียด



# แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่ ด้านร่างกาย

## ด้านความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย

การออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30-60 นาที ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยและสุขภาพการรับประทานอาหาร เช่น การรับประทานอาหารโคเลสเตอรอลให้น้อยลง เช่น ไขมันกระเทียม ไข่แดง อาหารทะเล พวกกุ้ง หอย ปลาหมึก อาหารมัน เช่น หมู เนื้อ ของทอด ควรเปลี่ยนมาเป็นรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายแทน เช่น รับประทานปลาให้ย่อยขึ้น และปรับเปลี่ยนกระบวนการปรุงอาหาร จากการทอด มาเป็นการปิ้งย่าง ต้ม นึ่ง ตุ่น แทน รับประทานอาหารที่มีกากใยเพิ่มขึ้น ทั้งผักใบเขียว และผลไม้ เพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย น้ำต้มกระดูก นม เพื่อป้องกันกระดูกเปราะบางหักง่าย โดยเฉพาะในหญิงวัยหมดประจำเดือน

## แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่ ด้านร่างกาย

### ด้านการสนับสนุนให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี

อายุ 35-59 ปี ได้แก่ วัดความดันโลหิต วัดส่วนสูง-น้ำหนักเพื่อค้นหาภาวะโภชนาการ (BMI) ตรวจไขมันในเลือดในชายอายุ 35 ปี หญิงอายุ 45 ปีขึ้นไป ตรวจน้ำตาลในเลือดในคนอายุ 40 ปีขึ้นไป ในหญิงต้องตรวจมะเร็งปากมดลูกโดยทำ Pap smear และตรวจมะเร็งเต้านม

# แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่ ด้านร่างกาย

## ด้านการให้วัคซีนที่จำเป็น

- วัคซีนป้องกันบาดทะยักและคอตีบ ควรได้รับการฉีดเริ่มต้น 3 เข็ม และรับการกระตุ้น 1 เข็ม ทุก 10 ปี
- วัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน สำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ ที่วางแผนจะตั้งครรภ์ (ให้ก่อนตั้งครรภ์)
- วัคซีนอื่นๆ เช่น
  - วัคซีนตับอักเสบบี ในผู้ที่มีคู่สมรสเป็นพาหะตับอักเสบบี และได้รับการตรวจแล้วว่ายังไม่มีภูมิคุ้มกัน
  - วัคซีนไขหวัดใหญ่ ควรได้รับในผู้ที่ต้องสัมผัสโรคบ่อยๆ เช่น พยาบาล ผู้ที่สุขภาพอ่อนแอ ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่อยู่ในเมืองหนาว ที่มีการระบาดรุนแรง
  - วัคซีนไขกาฬหลังแอ่น ควรให้กับผู้ที่จะไปยังแหล่งที่มีโรคระบาด เช่น ไปแสวงบุญที่เมกกะ เป็นต้น

## แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่ด้านจิตอารมณ์

- พัฒนาการฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวกับตน และในส่วนที่สัมพันธ์กับผู้อื่น
- สร้างเสริมเทคนิคการจัดการความเครียด
- สร้างเสริมสุขภาพจิตหญิงวัยหมดประจำเดือนและชายวัยทอง
- ส่งเสริมการแก้ปัญหาอย่างถูกวิธีและให้กำลังใจในการเผชิญปัญหา

## แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่ด้านสังคม

ส่งเสริมการปรับตัวเข้ากับแบบแผนชีวิตแบบใหม่และบทบาทในสังคม เช่น การเตรียมตัวมีคู่ชีวิต การปรับตัวเข้ากับคู่ครอง ส่งเสริมความผูกพันของพ่อแม่กับลูกวัยทารก

ส่งเสริมการบริหารเวลาที่เหมาะสม



# แนวทางสร้างเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่ด้านจิตวิญญาณ



[https://www.khaosod.co.th/amulets/news\\_210732](https://www.khaosod.co.th/amulets/news_210732)

- ส่งเสริมการมีที่พึ่งทางจิตวิญญาณ
- ส่งเสริมให้มีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา



การส่งเสริมสุขภาพในวัยสูงอายุ



# การส่งเสริมสุขภาพในวัยสูงอายุ

วัยสูงอายุ มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อวัยวะทุกระบบในร่างกายมีการเสื่อมถอยตามวัย ปัญหาทางกายที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวที่ไม่คล่องตัวและการกลืนปัสสาวะไม่ค่อยได้ ข้อกระดูกเสื่อม ท้องผูก ตาเป็นต้อกระจก หูตึง และนอนไม่หลับ การดูแลสุขภาพในช่วงวัยก่อนถึงวัยสูงอายุ และวัยสูงอายุจะช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้ และส่งผลให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สิ่งที่บุตรหลานสามารถช่วยดูแลด้านสุขภาพกายทำได้โดยการพาญาติผู้ใหญ่ไปตรวจสุขภาพประจำปี การดูแลอาหารการกิน การจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัยต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

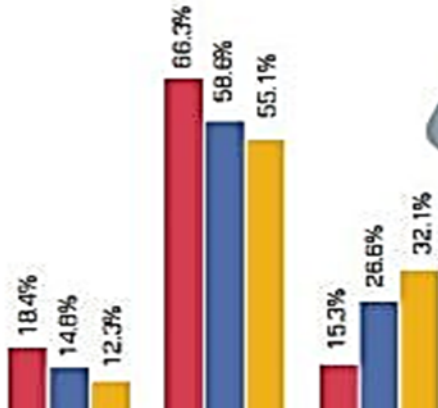


# สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย



## ปัญหาตามแรงงานของประเทศ

■ 2557 ■ 2573 ■ 2583



## การบริโภคของครัวเรือนที่เพิ่มขึ้น



พฤติกรรมสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพวัยผู้สูงอายุ

# ปัญหาสุขภาพและโรคที่พบบ่อย ในผู้สูงอายุ

- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคเบาหวาน
- โรคหัวใจขาดเลือด หรือ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
- ภาวะสมองเสื่อม

## ความทรงจำ



หลงลืม

สับสน

## การขับถ่าย



กลั้นปัสสาวะ-อุจจาระไม่ได้

## การนอน



หลับยาก

ตื่นบ่อย

## การได้ยิน



หูตึง

# ปัญหาสุขภาพ



## กระดูก



กระดูกหักง่าย

## การรับประทานอาหาร



ปัญหาในการกิน  
และการย่อย

การขาด  
สารอาหาร

# ในผู้สูงอายุ

## การทรงตัว



บ๊อง  
เวียนศีรษะ



หกล้มง่าย

## การมองเห็น



มองไม่ชัด

โรคตา



# ดูแลสูงวัย “3 อ. 2 ส.”



ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

# 4 กิจกรรมทางกาย เหมาะกับวัยสูงอายุ



1. กิจกรรมประจำวันทำได้ที่บ้านยามว่าง  
เช่น งานบ้าน กวาดถูบ้าน รดน้ำต้นไม้  
กวาดใบไม้ เป็นต้น



2. กิจกรรมการเดินทาง  
เช่น เดินจ่ายตลาด  
เดินไปทำงาน  
ปั่นจักรยาน เป็นต้น



3. กิจกรรมสันทนาการหรือ  
งานอดิเรก เช่น ร้องเพลง  
เต้นรำ วาดภาพ ถ่ายรูป  
ปลูกต้นไม้ เป็นต้น



4. ออกกำลังกายง่ายๆ เช่น สีสลาค รำไทเก๊ก  
รำไม้พลอง เป็นต้น



ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด  
โรคข้อเข่าเสื่อม ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด ก่อนออกกำลังกาย



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

# หลัก 10 ประการ



## ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

1. ฝึกผ่อนให้เพียงพอ  
วันละ 6 - 8 ชั่วโมง

6. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
ให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย

2. พยายามอยู่ในที่  
มีอากาศบริสุทธิ์

7. งดสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า

3. ฝึกการขับถ่าย  
อย่าให้ท้องผูก

8. ใช้เวลาร่าง  
ให้เป็นประโยชน์

4. ดูแลสุขภาพ ช่องปาก  
ฟัน และเหงือกอยู่เสมอ

9. มองโลกในแง่ดี

5. ตรวจสอบสุขภาพร่างกาย  
เป็นประจำปีละ 2 ครั้ง

10. พบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้าน



# คติปฏิบัติโอบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

# แหล่งอ้างอิง

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2557). แนวทางการส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคเด็กวัยเรียน และเยาวชน. ศูนย์สื่อสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.กรุงเทพมหานคร.

อัจฉรา ปุราคม และ ยอดแก้ว แก้วมิ่งสา.(2556). พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์.

สุนิศา ธ.น.ดี.(2560). ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพวัยผู้ใหญ่.สืบค้นเมื่อ 7 เมษายน 2563.จาก<http://forhealthy-ddd.blogspot.com/2017/04/blog-post.html>.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.(2561).ปัญหาสุขภาพและโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ.ชุดความรู้ การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพโรงเรียนผู้สูงอายุ.