แนวทาง“กินผัก กินไข่ ดื่มนม นอน กระโดด ดูแลฟัน และสายตา พาสุขภาพดีและสูงดีสมส่วน”

นางสาววีรฉัตร จรัสฉิมพลีกุล พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
นางสาวจุไรรัตน์ ทนเสถียร นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางสาวสุกัญญา เขตอนันต์ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
นายเอื้ออังกูร โฉมสิริเดชานันท์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวรชยา สุวรรณพรม พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
นางอมรน้อย ฤทธิเดช พนักงานธุรการ ส3
กลุ่มงานพัฒนาสุขภาวะวัยเรียนวัยรุ่นและสถานศึกษา

วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นแนวทางในการเรียนรู้ร่วมกันและการสื่อสารความรู้ให้กับภาคีเครือข่าย

กลุ่มเป้าหมาย

- บุคลากรด้านสาธารณสุข เช่น กรมสุขภาพจิต, สำนักอนามัย (กองสร้างเสริมสุขภาพ, กลุ่มงานโภชนาการ , ศูนย์บริการสาธารณสุข
- ผู้บริหาร ครู บุคลากรทางการศึกษา นักเรียน สามเณร ที่เป็นเครือข่ายในสถานศึกษา สังกัดกทม., สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร, สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพื้นฐาน (สพฐ. , สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช. , สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน. และโรงเรียนในโครงการตามพระราชดำริ ในถิ่นทุรกันดาร (กพด.
- หน่วยงานเอกชน เช่น มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (Path2Health foundation)
- สำนักงานเขตกทม., กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในเขตพื้นที่เขตเมือง และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

เนื้อหา

ปัญหาสุขภาพของเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม จากรายงานสถานการณ์ปัญหาเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี ของประเทศไทย ปี 2560 มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 12.93 (ภาคเรียนที่ 1 ปี 2560 , HDC สูงดีสมส่วน ร้อยละ 63.10 (ไม่รวมกรุงเทพฯ สถานการณ์เด็กวัยเรียนในพื้นที่กรุงเทพฯ มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ 14.19 ค่อนข้างเตี้ยและเตี้ย ร้อยละ 6.36 และผอม ร้อยละ 3.63 (ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 (สำนักอน ามัย กรุงเทพฯ ซึ่งมีปัจจัยม าจากพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องทั้งปริมาณและสัดส่วน การเคลื่อนไหวออกแรงน้อยในแต่ละวัน รวมทั้งค่านิยม กินอาหารตามวัฒนธรรมตะวันตก อาหารจานด่วน น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ ส่งผลให้เด็กไทยมีปัญหาฟันผุ ซึ่งพบว่าปี 2558 เด็กวัยเรียนมีฟันผุ ร้อยละ 42.22 (สำนักอนามัย กรุงเทพฯ ซึ่งการเจ็บป่วยและการเกิดปัญหาสุขภาพจะน้อยลง หากทุกคนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งต้องเริ่มต้นปลูกฝังที่เด็ก เยาวชนให้มีการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง และปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อให้เป็นสุขนิสัยเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ โดยมีแนวทางในการเป็น Guideline เรื่อง “กินผัก กินไข่ ดื่มนม นอน กระโดด ดูแลฟัน และสายตา พาสุขภาพดีและสูงดีสมส่วน” ดังนี้

1. กินผัก-ผลไม้ ผักและผลไม้เป็นแหล่งรวมของใยอาหาร ที่มีวิตามิน และแร่ธาตุ ควรเลือกกินผัก ผลไม้ให้หลากหลาย สลับกัน ทั้งผักใบเขียว และผักสีรุ้ง (7 สี 7 อย่าง เด็กควรกินผัก ไม่น้อยกว่าวันละ 4 ทัพพี ผลไม้ 3 ส่วน (1 ส่วน= 8 คำ หรือผักมื้อละ 4 ช้อนกินข้าว , ผลไม้ 1 ส่วน (เช่น ฝรั่ง 8 คำ (ประถม

2. กินไข่วันละฟอง ไข่ไก่ และไข่เป็ด วัยเด็ก ควรกินวันละ 1 ฟองทุกวัน เพราะในไข่มีทั้งโปรตีน ไขมัน แคลเซียม เหล็ก วิตามิน ช่วยบำรุงสมอง ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

3. ดื่มนมจืดวันละ 2 แก้ว ควรดื่มนมจืด วันละ 2 - 3 แก้ว หรือ 2 - 3 กล่อง (1 กล่อง = 200 ซีซี เพราะในนมจะมีโปรตีน และ แคลเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูก และฟัน ทำให้เด็กสูงขึ้นได้ (ร่วมกับการออกกำลังกาย

4. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ควรดื่มสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพราะในน้ำเปล่ามีส่วนช่วยให้ร่างกายสดชื่น เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ปรับสมดุลของร่างกาย ช่วยชะลอความแก่ เพิ่มความชุ่มชื่นแก่ผิว ช่วยให้ระบบย่อยในกระเพาะอาหารทำงานได้ดีขึ้น ช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ไตแข็งแรง และช่วยให้ระบบสมองทำงานได้ดีขึ้น

5. แนวทางสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน

- กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ ครบ 5 หมู่ มีความหลากหลาย ปริมาณพอเหมาะและเป็นเวลา
- ลดอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล ไขมัน และ ลดหวาน มัน เค็ม
- กินผัก ผลไม้ให้ได้ทุกมื้อและทุกวัน โดยเลือกกินอาหารที่มีพลังงานต่ำ เช่น ผัก ผลไม้รสไม่หวานจัดในปริมาณที่เหมาะสม เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน /หลีกเลี่ยงขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม และงดการกินอาหารจุบจิบ
- กินอาหารช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด
- กินอาหาร ห่างจากเวลานอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง

6. การนอนหลับ

การนอนหลับให้สนิทและนานพอ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone ออกมาได้อย่างเต็มที่ จึงควรเข้านอน เวลา 20.00 น.- 21.30 น. โดย growth hormone จะหลั่งปริมาณสูงสุดเมื่อเราหลับสนิท หรือประมาณหลังเที่ยงคืนไปแล้ว เด็กที่นอนไม่พอจะหลั่ง growth hormone ออกมาน้อย และมีผลต่อความสูงได้ ดังนั้นถ้าเรานอนน้อย หรือหลับไม่สนิท ฮอร์โมนตัวนี้ก็จะหลั่งออกมาน้อยมาก ทำให้สูงช้ากว่าเพื่อน นอกจากนี้การนอนไม่พอยังส่งผลให้การเรียนตกต่ำ เนื่องจากความง่วงนอนทำให้การรับรู้ ความเข้าใจ สมาธิ การเรียนรู้สิ่งใหม่ การแก้ปัญหา และความจำลดน้อยลง การนอนไม่พอยังทำให้เด็กๆ มีอารมณ์รุนแรง มีพฤติกรรมก้าวร้าว หงุดหงิด ภูมิต้านทานต่ำ และเจ็บป่วยง่าย ดังนั้น เด็กวัยเรียนควรนอนอย่างน้อย วันละ 9 - 11 ชั่วโมง อยากสูงต้องกระโดด

7. การออกกำลังกาย/กิจกรรมทางกาย

การเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกายที่ทำให้เกิดแรงกระแทกที่กระดูก มีผลให้กระดูกมีกระบวนการซ่อมแซมตัวเอง และยืดขนาดขึ้น ดังนั้นการกระโดดพร้อมใช้แขน และอวัยวะต่างๆ ด้วยท่าทางที่หลากหลายเพื่อให้เด็กมีความแข็งแรง เติบโตสูงสมวัย เช่น วิ่ง กระโดดเชือก แอโรบิก เดินเร็ว เล่นฟุตบอล การกระโดดจิงโจ้ บาสเกตบอล หรือการเล่นเกมต่างๆ ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นต้น กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกให้ “หัวใจเต้นรัว เร็ว หายใจถี่แรงขึ้น เหนื่อย” (ขณะเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกายสามารถคุยกับเพื่อนรู้เรื่องได้ ทุกๆ วัน สะสมครั้งละ 10 นาที รวมเวลาตลอดวันไม่น้อยกว่า 60 นาที ควบคู่ไปกับกิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของกระดูก 3-5 วัน/สัปดาห์ กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กวัยเรียน วัยรุ่น และเด็กอ้วน

ควรทำให้เด็ก “สนุกสนาน” (ทำได้ “ท้าทาย” (มีเ ป้าหมาย และ “ไม่บังคับ” (ให้เลือกตามความชอบหรือถนัด ควรการเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกายมากกว่า วันละ 60 นาที (สะสมครั้งละ 10 นาที

8. การดูแลช่องปาก

ในการฝึกเด็กนักเรียนให้แปรงฟัน สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ คือ แปรงได้สะอาดด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ (คราบจุลินทรีย์เหลือน้อยที่สุด แปรงได้ทั่วถึง (แปรงฟันทุกซี่ ทุกด้าน เน้นขอบเหงือก คอฟัน แปรงนานอย่างน้อย 2 นาทีเพื่อให้ฟลูออไรด์ มีผลในการป้องกันฟันผุ และแปรงสม่ำเสมอ (แปรงฟันทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง งดกินอาหาร 2 ชั่วโมงหลังแปรงฟัน เมื่อแปรงฟันหลังอาหารมื้อเย็นหรือก่อนนอนแล้วต้องไม่รับประทานอะไรอีก การแปรงฟันเพียงอย่างเดียวสามารถทำความสะอาดได้เพียงร้อยละ 70 เพราะฟันแต่ละซี่ของเรามีด้านที่ติดกันกับฟันซี่ข้างๆ ซึ่งการแปรงฟันไม่สามารถเข้าไปทำความสะอาดในบริเวณซอกฟัน ดังกล่าวได้ การใช้ไหมขัดฟันจึงเป็นอีกหนึ่งความจำเป็นต้องใช้ไหมขัดฟันเพิ่มอย่างน้อยวันละครั้งหลังแปรงฟัน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำความสะอาดซอกฟัน รวมถึงลดคราบจุลินทรีย์ และป้องกันฟันผุอีกด้วย

การแปรงฟันแบบแห้ง คือ เมื่อแปรงฟันและบ้วนยาสีฟันทิ้งแล้วให้บ้วนน้าสะอาดล้างปากเพียง 1 ครั้งเท่านั้น เพื่อให้ฟลูออไรด์ที่อยู่ในยาสีฟันที่เราแปรงไปซึมเข้าเนื้อฟันให้มากที่สุด

9. ระดับสายตา (VA: Visual Acuity)

ระดับความสามารถในการเห็นโดยทั่วไป หมายถึง การอ่านตัวเลข รูปภาพ หรือสัญลักษณ์ มีการวัดผล เป็นตัวเลขในลักษณะเศษส่วน

ตัวเลขเศษ หมายถึง ระยะห่างในการเห็นของผู้รับการตรวจ

ตัวเลขส่วน หมายถึง ระยะห่างในการเห็นของคนปกติ

สามารถบันทึกระยะห่างโดยมีหน่วยเป็นเมตรหรือฟุต เช่น

- VA = 20/20 หรือ VA = 6/6 หมายถึง ผู้รับการตรวจสามารถเห็น ตัวอักษรในแถวนั้นได้ เมื่อยืนอยู่ที่ระยะ 20 ฟุต หรือ 6 เมตร เช่นเดียวกับคนปกติ
- VA = 20/200 หรือ VA = 6/60 หมายถึงผู้รับการตรวจสามารถเห็นตัวอักษรแถวนั้น ได้ก็ต่อเมื่อยืนที่ระยะ 20 ฟุต หรือ 6 เมตร ในขณะที่ คนปกติยืนที่ระยะ 200 ฟุต หรือ 60 เมตร ก็สามารถเห็น ตัวอักษรแถวเดียวกันนี้ได้

วัดสายตา อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (ควรวัดต้นปีการศึกษา โดยวิธีต่อไปนี้

- ติดแผ่นวัดสายตากับผนังที่เรียบ ให้แถวสุดท้ายของอักษร E อยู่ในระดับสายตานักเรียนโดยเฉลี่ย (ตามรูป
- ใช้เทปวัดระยะห่างจากผนังที่ติดแผ่นวัดสายตา แล้ววัดจากผนังห่างออกมา ครั้งละ 1 เมตร เขียนเลขกำกับตามลำดับจนครบ 6 เมตร
- นักเรียนยืนห่างจากแผ่นวัดสายตา 6 เมตร โดยส้นเท้าชิดเส้นระยะ 6 เมตร (ตามรูป วัดสายตาทีละข้าง โดยใช้ฝ่ามือซ้ายปิดตาข้างซ้าย หรือ ใช้ไม้ปิดตาข้างซ้ายให้มิด โดยไม่ต้องหลับตาหรือหรี่ตาข้างซ้ายแล้วอ่านด้วยตาขวา ใช้มือขวาปิดตาขวา แล้วอ่านด้วยตาซ้าย ให้อ่านแถวล่างสุด โดยผู้ถูกวัดถือกระดาษแข็งรูปตัวอี หันอักษรตัวอีให้เหมือนกับที่เพื่อน ชี้บนแผ่นวัดสายตา ถ้าหันอักษรตัวอี ถูกต้องตั้งแต่ 4 ตัวขึ้นไป ให้บันทึกว่า “20/20 (ปกติ” ถ้าถูกไม่ถึง 4 ตัว ให้บันทึก เช่น“20/50 (ผิดปกติ” บันทึกผลลงในแฟ้มประวัติของเด็ก (ข้อควรระวัง อย่าใช้ฝ่ามือ กดลูกตาจะทำให้ตาพร่า มองเห็นไม่ชัด
- นักเรียนที่สวมแว่นสายตาอยู่แล้วให้วัดสายตาโดยไม่ต้องถอดแว่น และให้บันทึกว่า “สวมแว่น สายตา”

-นักเรียนที่สายตาผิดปกติให้ส่งต่อเพื่อพยาบาลและแพทย์ร่วมกับข้อมูลการตรวจคัดกรองสายตาเพื่อวัดสายตาโดยละเอียดอีกครั้ง

- วัดสายตาในห้องที่มีแสงสว่างเพียงพอ
- การดูแลสายตา โดยพักสายตาทุก 20 นาที/ระยะเวลา 20 วินาที/มองไกล 20 ฟุต (5เมตร

การนำไปใช้

- การอบรมหลักสูตร“มิติใหม่ โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ”ให้กับภาคีเครือข่ายเพื่อเป็นแนวทางและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน (Sharing เพื่อให้นำไปสู่การใช้จริง
- สนับสนุนข้อมูลด้านสุขภาพให้กับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

เอกสารอ้างอิง

- รายละเอียดแนวทาง“กินผัก กินไข่ ดื่มนม นอน กระโดด ดูแลฟัน และสายตาพาสุขภาพดีและสูงดีสมส่วน” เพิ่มเติมสามารถดูได้จาก QR Code ที่แนบมานี้