

วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

### 1. ภาวะการเจริญเติบโต และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

การเจริญเติบโตของวัยรุ่นนั้น จะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้งภายใน และภายนอกบางคนเจริญเติบโตช้า บางคนเจริญเติบโตเร็ว และในขณะที่บางคนก็มีการเจริญเติบโตที่สมวัย

1.1 ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น เป็นผลมาจากการทำงานของฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจากต่อมไร้ท่อ ซึ่งควบคุมกลไกการทำงานของอวัยวะต่างๆ ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตทั้งขนาด และรูปร่าง โดยการเจริญเติบโตที่เราสามารถสังเกตเห็นได้ นั้น มีดังนี้

1.1.1 มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะน้ำหนัก และส่วนสูงที่เพิ่มขึ้น ทำให้วัยรุ่นจำนวนมาก ไม่สามารถที่จะปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ทัน จึงส่งผลให้เกิดความแปรปรวนทางอารมณ์ได้ง่าย

1.1.2 เริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ หรือการมีวุฒิภาวะทางเพศ คือ ในวัยรุ่นชายจะมีการเคลื่อนตัวของอสุจิ ที่เรียกว่า "ฝันเปียก" ส่วนในวัยรุ่นหญิงนั้นจะมี "ประจำเดือน" ตลอดจนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ที่บ่งบอกถึงลักษณะเฉพาะของการเป็นเพศหญิง และเพศชาย

1.1.3 เริ่มมีการค้นหาตนเอง โดยมีแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญ ชอบเก็บตัวอยู่กับบ้าน แต่ชอบรวมกลุ่มเมื่ออยู่กับเพื่อน

1.1.4 เริ่มมีวิจรรย์ญาณในการคิด และตัดสินใจมากขึ้น สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรดี หรืออะไรไม่ดี

1.1.5 ยึดถือตัวเองเป็นสำคัญ มีความคิด ความเข้าใจที่เป็นของตัวเองมากขึ้น มักต่อต้านในสิ่งที่เห็นว่าไม่ยุติธรรม จนทำให้ในบางครั้ง เป็นผลทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยกับผู้ใหญ่ขึ้นได้

1.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น การที่วัยรุ่นมีความแตกต่างกันในการเจริญเติบโต และพัฒนาการนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัย 2

กลุ่ม ดังนี้

1.2.1 ปัจจัยภายใน หมายถึง ปัจจัยที่มีอยู่แล้วภายในร่างกายของมนุษย์ แล้วส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

ประกอบด้วย

1) พันธุกรรม เป็นการถ่ายทอดลักษณะเฉพาะต่างๆ จากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน ทำให้มนุษย์มีลักษณะบางอย่างที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นพันธุกรรมจึงเป็นเครื่องกำหนดขอบเขต ลักษณะ และความสามารถของบุคคล ซึ่งลักษณะทั่วไปของการถ่ายทอดทาง พันธุกรรม มี 2 ลักษณะ ซึ่งแยกกันได้ ดังนี้

1.1) ลักษณะทางกาย ได้แก่

- (1) สัดส่วนของร่างกาย ความสูงหรือความเตี้ย รูปลักษณะภายนอก เช่น ผมหยิก ตาเล็ก สีของตา สีของผม ผิวขาว-ดำ เป็นต้น
- (2) กลุ่มเลือด ที่แตกต่างกันไป เช่น A, B, O, และ AB เป็นต้น
- (3) เพศ ซึ่งการเป็นเพศชายหรือเพศหญิงนั้น ขึ้นอยู่กับ โครโมโซมที่ได้รับจากพ่อแม่
- (4) ความผิดปกติและโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น โรคโลหิตจาง โรคคางขาว โรคผิวหนังเกล็ดปลา เป็นต้น

1.2) ลักษณะทางสติปัญญา พบว่าเด็กที่เกิดในตระกูลที่มีระดับสติปัญญาต่ำ จะมีแนวโน้มของเขาว์ปัญญาที่ต่ำด้วย แต่ก็ไม่เสมอไป ทุกราย เนื่องจากพบว่าอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม การกระตุ้น และการเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ของเด็ก จะช่วยทำให้การพัฒนาทางสติปัญญาเพิ่มมากขึ้นได้

2) พื้นฐานทางอารมณ์ จิตใจ พบว่าบุคคลที่มีพื้นฐานทางอารมณ์ จิตใจที่มั่นคง จะทำให้มีพัฒนาการทางด้านต่างๆ ดีขึ้น ไม่ว่าจะป็นในด้านร่างกาย สังคม บุคลิกภาพหรือสติปัญญา โดยที่อารมณ์นั้นเป็นผลเนื่องมาจากพันธุกรรม และปัจจัยแวดล้อมภายนอกประกอบกัน ดังนั้น

วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆภายในร่างกายค่อนข้างมาก จึงเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง หรือมีการขึ้นลงของอารมณ์อย่างรวดเร็ว ซึ่งหากไม่สามารถปรับพื้นฐานทางอารมณ์ของตนเอง ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ก็จะส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการได้ในที่สุด

1.2.2 ปัจจัยภายนอก หมายถึงปัจจัยที่เกิดขึ้นภายนอกร่างกาย ทั้งที่มีอยู่เองตามธรรมชาติ หรือไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

1) การอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพภายในครอบครัว เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างมาก ต่อพัฒนาการด้านต่างๆของมนุษย์ โดยเริ่มตั้งแต่ในช่วงวัยทารก วัยเด็กจนถึงวัยรุ่น เนื่องจากการซึมซับสิ่งต่างๆ ที่ได้จากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง และการอยู่ในครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูที่ดี มีความรัก ความเอาใจใส่ และความเข้าใจ ก็จะทำให้เด็กสามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ที่มีความพร้อมทั้งวุฒิภาวะทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม รวมถึงการมีบุคลิกภาพที่ดี ตลอดจนมีพัฒนาการที่สมวัย สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข แต่ถ้าหากครอบครัวขาดการอบรมเลี้ยงดู และมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีแล้ว ก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น การมั่วสุมของวัยรุ่น การเสพยาเสพติด หรือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น

2) สภาพแวดล้อมทางสังคม เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ในทุกด้าน หากมนุษย์อาศัยอยู่ในสภาพสังคมที่ดี เอื้ออำนวยต่อพัฒนาการด้านต่างๆ ก็จะทำให้มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย และพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา บุคลิกภาพ และด้านอื่นๆ ดีตามไปด้วย แต่ถ้าต้องเผชิญอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น อยู่ในชุมชนที่เสื่อมโทรม ครอบครัวแตกแยก ก็จะส่งผลให้การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่างๆ ไปได้ไม่ดีเท่าที่ควร

3) อาหารที่บริโภค มีความสำคัญมากต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นนั้น เป็นวัยที่

ต้องการสารอาหารต่างๆ ที่ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ และในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อช่วยทำให้ร่างกาย และฮอร์โมนต่างๆ สามารถเจริญเติบโต ได้อย่างสมวัย

4) การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย จะช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่สมวัย โดยช่วยในการเสริมสร้าง กระดูก เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เสริมสร้างจิตใจให้แจ่มใสร่าเริง อันเป็นผลทำให้มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีควบคู่กันไป



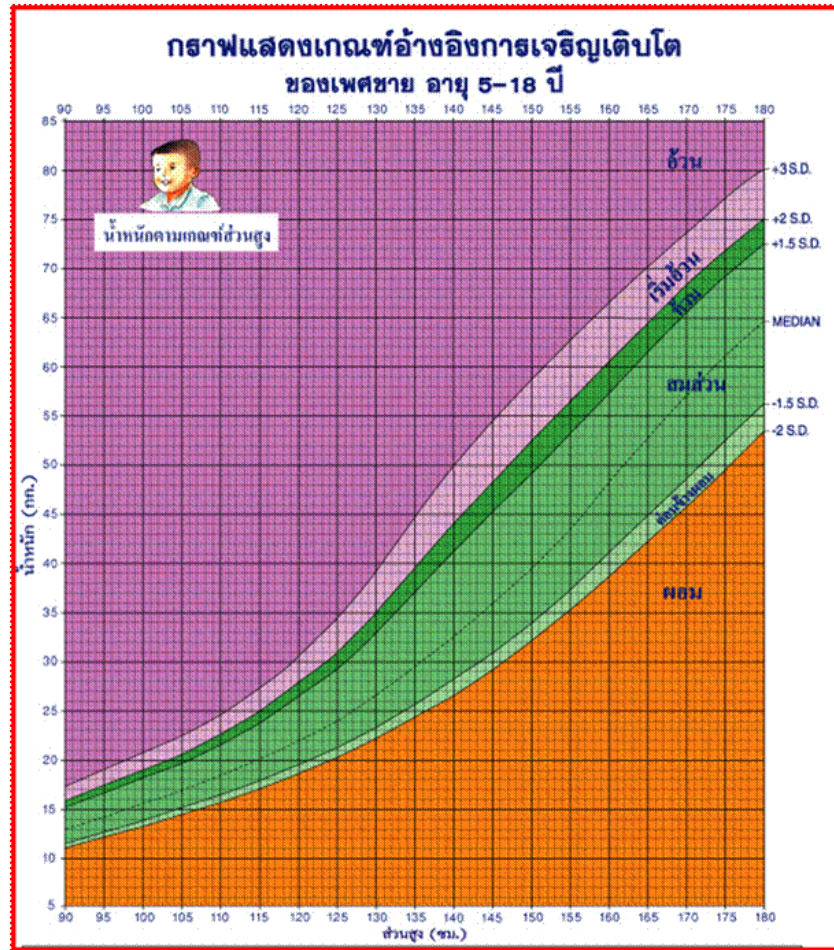
5) การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ ถือเป็นปัจจัยที่ทำให้การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ต่างๆ หยุดชะงัก ทั้งในลักษณะชั่วคราว หรือถาวร ซึ่งอาจทำให้เกิดความพิการของร่างกาย เกิดผลกระทบทางอารมณ์ของผู้ป่วย รวมถึงส่งผลกระทบต่อสังคมรอบข้าง โดยวัยรุ่นนับเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย หรืออุบัติเหตุได้ค่อนข้างมาก เนื่องจากมีความคึกคะนอง ชอบเสี่ยง ชอบท้าทาย ซึ่งอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุ หรือการบาดเจ็บได้โดยง่าย จึงควรต้องมีความระมัดระวังในการดูแลสุขภาพ และสวัสดิภาพของตนเองมากเป็นพิเศษ

## 2. เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

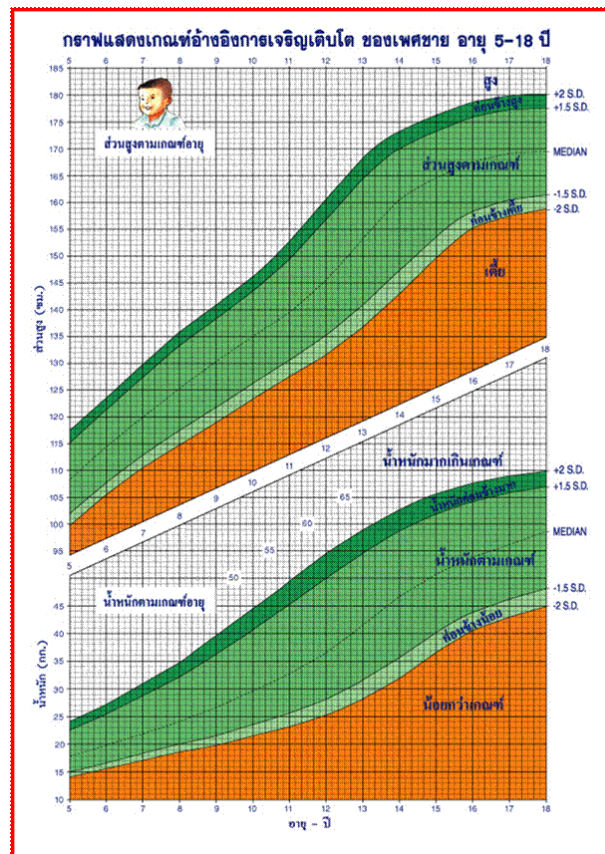
เป็นการนำข้อมูลตัวเลขมาแสดงด้วยกราฟ โดยการจุดข้อมูลต่างๆ ลงบนกราฟแล้วเชื่อมโยงข้อมูลแต่ละจุด เพื่อแสดงระดับการเจริญเติบโต และแนวโน้มที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งทางกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย และเพศหญิง อายุ 5 - 18 ปี เพื่อใช้ในการประเมินการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นเรียนและเด็กวัยรุ่น ดังนี้



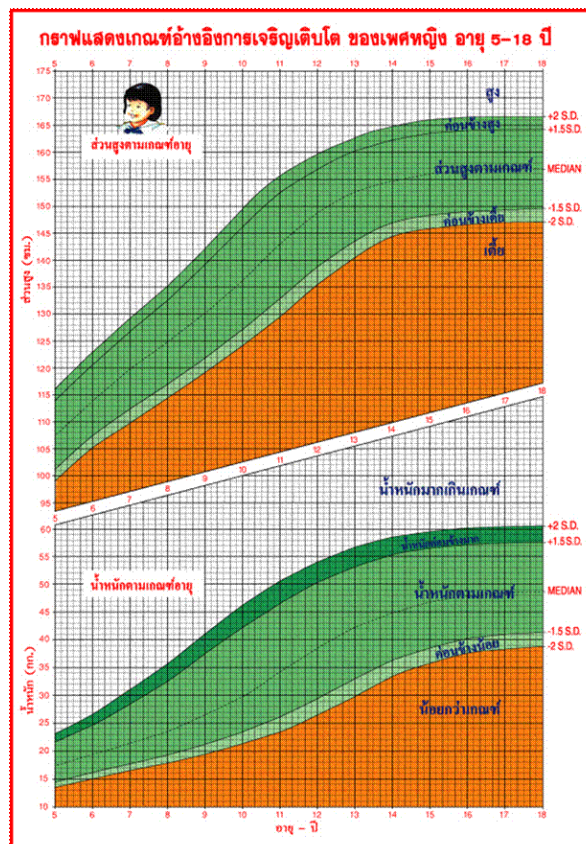
1. กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5 - 18 ปี เปรียบเทียบน้ำหนักกับส่วนสูง



## 2. กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5 - 18 ปี เปรียบเทียบส่วนสูงกับอายุ

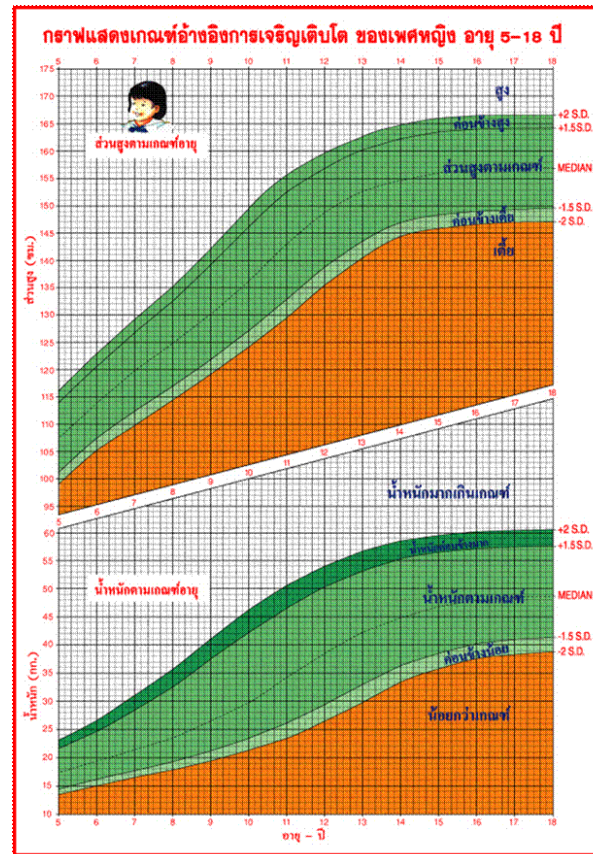


### 3. กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5 - 18 ปี เปรียบเทียบน้ำหนักกับส่วนสูง





4. กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5 - 18 ปี เปรียบเทียบส่วนสูงกับอายุ





จากเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตทั้งที่เป็นข้อมูลตัวเลข และกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตดังกล่าวข้างต้น นักเรียนสามารถนำมาใช้ประเมิน เพื่อเปรียบเทียบกับ อายุ น้ำหนัก และส่วนสูงของตนเองได้ ซึ่งนักเรียนควรจะประเมินภาวะการเจริญเติบโตของตนเอง ด้วยการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง อย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง การประเมินการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางกายมี 3 วิธี ดังนี้

2.1 การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เป็นการเปรียบเทียบน้ำหนักที่ควรจะเป็นตามช่วงอายุต่างๆ หากเด็กมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุ ก็จะมีปัญหาการขาดสารอาหารประเภท โปรตีน และพลังงาน ซึ่งมีผลกระทบต่อกรเจริญเติบโตโดยรวม

2.2 การประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นการเปรียบเทียบส่วนสูงที่ควรจะเป็นตามช่วงอายุต่างๆ หากเด็กมีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์อายุ ก็จะมีปัญหาการขาดสารอาหารอย่างยาวนาน ซึ่งส่วนใหญ่การขาดสารอาหาร มักจะมีความสัมพันธ์กับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวของเด็ก

2.3 การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ ส่วนใหญ่จะนิยมใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) การหาค่าดัชนีมวลกาย

นอกจากการใช้เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต เพื่อสำรวจการเจริญเติบโตของตนเองว่าเปลี่ยนแปลงไปตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ สำหรับผู้ใหญ่อาจสามารถประเมินได้ด้วยวิธีง่ายๆ คือ คำนวณหาค่า ดัชนี มวลกาย (Body mass index : BMI) ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม โดยนำน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลัง 2 เช่น นาย ก. สูง 1.68 เมตร น้ำหนัก 68 กก. ค่า BMI เท่ากับ  $68/1.68^2 = 20.24$  ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ค่าจำนวนที่ได้	ความหมาย
น้อยกว่า 18.5	ผอม
18.5 - 24.9	ปกติ
25.0 - 29.9	น้ำหนักเกิน
30.0 - 39.9	อ้วน
มากกว่า 40	อันตราย

ซึ่งผู้ที่มีน้ำหนักเกิน มีแนวโน้มว่าจะเกิดความผิดปกติต่อร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน **ข้ออักเสบ** ความดันโลหิตสูง ภาวะถุงพรุณ และในคนที่น้ำหนักตัวน้อย หรือผอมมาก ๆ อาจทำให้ภูมิคุ้มกันโรคต่ำได้

### 3. การส่งเสริม และพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

การส่งเสริม และพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในแต่ละวัย ให้เหมาะสม โดยการปลูกฝังพฤติกรรมปฏิบัติที่ถูกต้อง ตลอดจนทราบแนวทางการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น นำไปสู่การดำรงชีวิตที่มีความสุข ปัจจัยส่งเสริม และพัฒนาตนเองให้มีการเจริญเติบโตสมวัยที่สำคัญ ดังนี้

3.1 การรู้จักพฤติกรรมของมนุษย์ มนุษย์แต่ละคนแต่ละวัยนั้น ย่อมมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ดังนั้น การเรียนรู้ ค่านิยม เจตคติ แรงจูงใจ ฯลฯ ต่อพัฒนาการของคน จะช่วยทำให้เราเข้าใจถึงธรรมชาติ และพฤติกรรมที่แสดงต่อกัน ทั้งในพฤติกรรมที่ดี และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ได้ดียิ่งขึ้น

3.2 การรู้จักตนเองและผู้อื่น การรู้จักตนเองและผู้อื่น การเข้าใจตนเอง การยอมรับตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การรู้จักปรับปรุงแก้ไข การอยู่ร่วมกันกับคนอื่น การยกย่องผู้อื่น การพัฒนาบุคลิกภาพ การสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น ตลอดจนยอมรับผู้อื่น ได้

3.3 การทำงานร่วมกัน การอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ต้องอาศัยการอยู่ร่วมกัน การรู้จักทำงานร่วมกัน รู้จักสร้างทีมงาน รู้จักแก้ปัญหา ความขัดแย้ง การสร้างภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี ซึ่งการฝึกการทำงานร่วมกันตั้งแต่เยาว์วัย นอกจากจะเป็นการส่งเสริมการพัฒนาตนเองให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ได้แล้ว ยังเป็นการช่วยพัฒนาบุคคลในสังคม ให้เกิดการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้สามารถที่จะดำเนินการ แก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างทันที่ ด้วยสันติวิธี โดยไม่ใช้ความรุนแรง

3.4 การพัฒนากายและจิต กาย และจิตเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง แนวทางในการส่งเสริม และพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนากาย และจิตคู่กัน ด้วยวิธีการต่างๆ เป็นต้น

#### 4. สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย

การมีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่ดีเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ซึ่งเราทุกคนควรมีความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพของตัวเอง โดยการมีพฤติกรรมสุขภาพกายที่ถูกต้อง รวมทั้งชักชวนให้บุคคลในครอบครัวปฏิบัติให้เป็นกิจนิสัย ทั้งนี้ในการดูแลสุขภาพของบุคคล ให้มีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานนั้น รัฐบาลได้ให้ความสำคัญ และส่งเสริมให้เยาวชน และประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึง

ประสงค์ เพื่อการมีสุขอนามัยที่ดี ด้วยการประกาศใช้ "สุขบัญญัติแห่งชาติ" ให้เยาวชน และประชาชนทั่วไปยึดเป็นแนวปฏิบัติขั้นพื้นฐาน ตลอดจนเป็นบรรทัดฐานสำหรับการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง โดยเน้นให้เกิดการปฏิบัติตามข้อกำหนดอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

แนวทางในการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

### 5. ประโยชน์ และคุณค่าของสุขบัญญัติแห่งชาติต่อสุขภาพ

ประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าขึ้นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญคือ ประชากรต้องมีสุขภาพดี สุขบัญญัติแห่งชาติ ก็เป็นแนวทางหนึ่งสร้างเสริมปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์ให้แก่เด็ก เยาวชน และประชาชนนำไปปฏิบัติ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ประโยชน์ และคุณค่าของสุขบัญญัติแห่งชาติที่มีต่อประชาชน ผู้นำไปปฏิบัติ มีดังนี้

- 5.1 สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อสุขภาพ ที่ควรปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม
- 5.2 สามารถนำมาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ
- 5.3 เป็นการสร้างความตระหนัก และการมีจิตสำนึกในการรู้จักพึ่งตนเองทางสุขภาพ
- 5.4 เป็นการปลูกฝังการเรียนรู้ทางสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ในทุกเพศทุกวัย โดยส่งผลให้เกิดพฤติกรรม ในการป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ ที่อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายอย่างถูกต้อง และเหมาะสม
- 5.5 เป็นการเสริมสร้าง และปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม