

การประเมินภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นไทย  
Nutritional assessment and health behaviors to health promotion  
of Thai Adolescents

ลักษณะ รุ่งตระกูล  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ภาวะโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นไทยเพื่อเป็นฐานข้อมูลเฝ้าระวังในระบบ Health Data Center และจัดทำข้อเสนอแนะระดับการปฏิบัติและนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นอายุ 15-21 ปีกำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษา อุดมศึกษา ใน 13 จังหวัดตัวแทนของ 13 เขตสุขภาพ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ประเมินภาวะโภชนาการ 11,999 คน และสุ่มตอบแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 4,295 คน ดำเนินการเดือนธันวาคม 2559 ถึง พฤษภาคม 2560 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และมีฐานผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นอายุ 19 ปี มีส่วนสูงเฉลี่ยเพศชาย 170.85 ซม. เพศหญิง 158.10 ซม. วัยรุ่นอายุ 15-21 ปี มีน้ำหนักปกติร้อยละ 50.3 ภาวะอ้วนลงพุงในเพศชายและหญิง ร้อยละ 22.0 และ 17.3 ตามลำดับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ พฤติกรรมการกิน วัยรุ่นกินอาหารไม่ครบทั้ง 3 มื้อทุกวัน ร้อยละ 70.1 โดยไม่กินอาหารเช้าทุกวัน ร้อยละ 58.8 ทำให้ค่ามัธยฐานปริมาณอาหารที่ได้รับในหนึ่งวันน้อยกว่าคำแนะนำตามธงโภชนาการ ใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา เพศชาย 24.1 นาที และเพศหญิง 17.5 นาที การนั่งเล่นคอมพิวเตอร์หรือมือถือเป็นพฤติกรรมเนือยนิ่งที่ทำทุกวันสูงเป็นอันดับหนึ่ง ร้อยละ 82.4 โดยใช้เวลาประมาณวันละ 3 ชั่วโมง พฤติกรรมการนอน 7.4 ชั่วโมง ในวันปกติและ 9 ชั่วโมงในวันหยุด ข้อเสนอแนะจากการศึกษา ควรมีนโยบายจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อวิถีชีวิตด้านการเรียน ทำให้วัยรุ่นกินมื้อเช้าก่อนเข้าเรียน เช่น เลี่ยงเวลาในคาบเรียนแรก เพิ่มร้านและช่วงเวลาจำหน่ายอาหารที่สถานศึกษาจัดห้องเรียนที่เพิ่มระยะทางและความถี่ที่เอื้อต่อการเดินมากขึ้น สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย กำหนดกลยุทธ์สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพแก่วัยรุ่นในทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และสถาบันครอบครัว เพื่อให้วัยรุ่นออกแบบชีวิตตนเองเพื่อดูแลเฝ้าระวังสุขภาพตนเองได้ และเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวแก่ผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุขเพื่อกำหนดนโยบายการสร้างสุขภาพดีด้วยภาวะโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นไทย ตลอดจนการกำหนดตัวชี้วัดส่วนสูงในวัยรุ่นตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ

**คำสำคัญ:** ภาวะโภชนาการ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ วัยรุ่นไทย