

ใบความรู้ เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.

๑. เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต หมายถึง ข้อมูลตัวชี้วัดที่นำมาใช้อ้างอิง เปรียบเทียบข้อมูลระหว่างอายุ น้ำหนักและส่วนสูงหรือความยาวของร่างกาย เพื่อแสดงให้เห็นถึงลักษณะ และภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของบุคคลในแต่ละช่วงวัย การเจริญเติบโตทางร่างกายของคนเราแม้โดยธรรมชาติจะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง จากผลทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตาม การที่เราสามารถ วิเคราะห์ ภาวะการเจริญเติบโตของตนเองได้ โดยการนำเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของร่างกายมาใช้ประกอบ ย่อมจะส่งผลดี กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานจัดทำเกณฑ์มาตรฐานการ เจริญเติบโตโดยทำการสำรวจอายุ น้ำหนักตัวและส่วนสูงของเด็กไทยที่กำลังเจริญเติบโต นำมาวิเคราะห์และหาค่าสูงสุดและค่าต่ำสุดของน้ำหนักตัวและส่วนสูง เพื่อกำหนดเป็น มาตรฐาน ค่าที่ได้จะเพิ่มขึ้นตามอายุจนถึงอายุ ๑๙ ปี ถ้าอายุมากกว่านี้ความสูงจะ ไม่เพิ่มขึ้นอีก การเจริญเติบโตของบุคคลในแต่ละวัย จึงสามารถดูได้จากน้ำหนักตัวและส่วนสูงเป็นหลัก (พรสุข หุ่นรินทร์, ๒๕๕๒ : ๔๙)

ความหมายและคำจำกัดความของน้ำหนักและส่วนสูง

น้ำหนัก หมายถึง น้ำหนักรวมที่ประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ ได้แก่ ไขมัน กล้ามเนื้อ อวัยวะต่าง ๆ โครงกระดูก และของเหลวภายในร่างกาย

- **น้ำหนักปกติ** หมายถึง น้ำหนักของบุคคลที่สัมพันธ์กับอายุ ส่วนสูง และโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งผู้ที่มีสุขภาพดีย่อมมีน้ำหนักตัวใกล้เคียงกับน้ำหนักปกติตามเกณฑ์มาตรฐาน

- **น้ำหนักผิดปกติ** หมายถึง น้ำหนักของบุคคลที่ไม่สัมพันธ์กับอายุ ส่วนสูง และโครงสร้างของร่างกายตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ มีผลทำให้ร่างกายผิดปกติ คือ อ้วนหรือผอมเกินไป และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลได้

ส่วนสูง หมายถึง ความยาวของร่างกายตั้งแต่ส่วนบนสุดของศีรษะลงมาจนถึงฝ่าเท้า ส่วนสูงของร่างกายเป็นเครื่องชี้วัดการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย โดยส่วนสูงนั้น จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และหยุดการเจริญเติบโตเมื่ออยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย

๒ น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

น้ำหนักและส่วนสูงนั้นได้ถูกนำมาใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการเปรียบเทียบ เพื่อวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นว่า มีการเจริญเติบโตหรือมีพัฒนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน ที่ควรเป็นหรือไม่ หากไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานนั้น ก็จะมีประเมินได้ว่าอยู่ในภาวะเสี่ยงหรือมีปัญหาทางสุขภาพ โดยจะต้องดำเนินการแก้ไขเพื่อให้มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่ต่อเนื่องเหมาะสมต่อไป สำหรับเกณฑ์มาตรฐานมีอยู่ ๒ รูปแบบคือ

๑) เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นข้อมูลตัวเลข เป็นการแสดงข้อมูลออกมาเป็นตัวเลขว่า อยู่ในกลุ่มอายุต่างๆ นั้น ควรมีน้ำหนักและส่วนสูงอยู่ในระดับใดจึงจะเหมาะสม และไม่เหมาะสม โดยใช้ข้อมูลเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๕๓ ซึ่งได้กล่าวถึงน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กวัยเรียน และวัยรุ่น โดยนับตั้งแต่อายุ ๗-๑๙ ปี เป็นสำคัญ

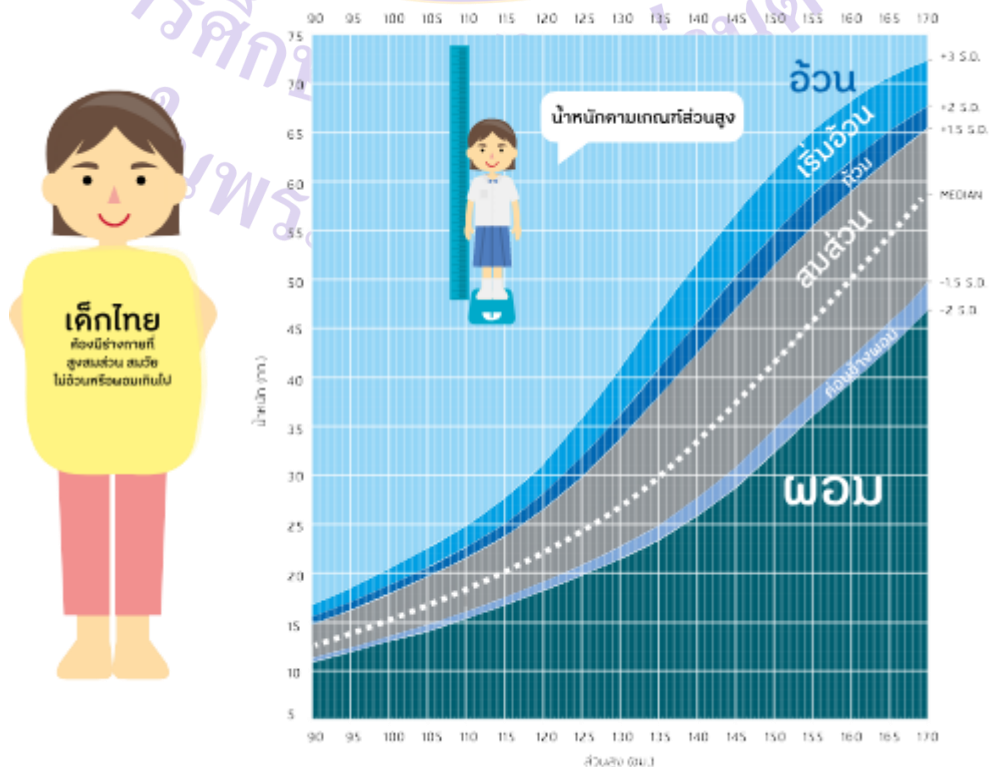
ตารางเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นอายุระหว่าง ๗-๑๙ ปี

อายุ		เพศชาย		เพศหญิง	
ปี	เดือน	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)
๗	๐	๑๘.๓-๒๘.๘	๑๑๒.๘-๑๒๗.๕	๑๗.๗-๒๘.๗	๑๑๒.๕-๑๒๖.๘
๘	๐	๒๐.๐-๓๒.๒	๑๑๗.๕-๑๓๓.๒	๑๙.๓-๓๒.๕	๑๑๗.๐-๑๓๒.๕
๙	๐	๒๑.๕-๓๖.๖	๑๒๑.๘-๑๓๘.๓	๒๑.๒-๓๗.๕	๑๒๑.๕-๑๓๗.๑
๑๐	๐	๒๓.๖-๔๐.๘	๑๒๖.๒-๑๔๓.๕	๒๓.๕-๔๒.๑	๑๒๖.๑-๑๔๒.๑
๑๑	๐	๒๕.๖-๔๕.๒	๑๓๐.๕-๑๔๘.๕	๒๖.๑-๔๖.๕	๑๓๒.๕-๑๔๖.๖
๑๒	๐	๒๘.๑-๕๐.๐	๑๓๕.๑-๑๕๖.๕	๒๙.๕-๕๐.๒	๑๓๗.๘-๑๕๖.๕
๑๓	๐	๓๑.๖-๕๕.๖	๑๔๐.๕-๑๖๖.๕	๓๓.๐-๕๕.๑	๑๔๓.๕-๑๖๖.๒
๑๔	๐	๓๕.๖-๕๘.๗	๑๔๖.๓-๑๗๐.๐	๓๖.๓-๕๘.๒	๑๔๙.๐-๑๖๖.๓
๑๕	๐	๔๐.๑-๖๑.๕	๑๕๓.๕-๑๗๗.๒	๓๙.๖-๕๙.๕	๑๕๕.๕-๑๖๗.๕
๑๖	๐	๔๓.๘-๖๕.๒	๑๕๘.๓-๑๘๕.๕	๔๐.๑-๕๙.๒	๑๕๙.๑-๑๖๕.๐
๑๗	๐	๔๖.๓-๖๘.๘	๑๖๐.๕-๑๙๗.๒	๔๐.๘-๕๙.๖	๑๕๙.๕-๑๖๕.๖
๑๘	๐	๔๘.๑-๖๖.๕	๑๖๑.๕-๑๙๗.๕	๔๑.๓-๕๙.๗	๑๕๙.๘-๑๖๕.๖
๑๙	๐	๔๘.๕-๖๗.๕	๑๖๑.๗-๑๙๗.๖	๔๑.๗-๕๙.๘	๑๕๙.๘-๑๖๕.๖

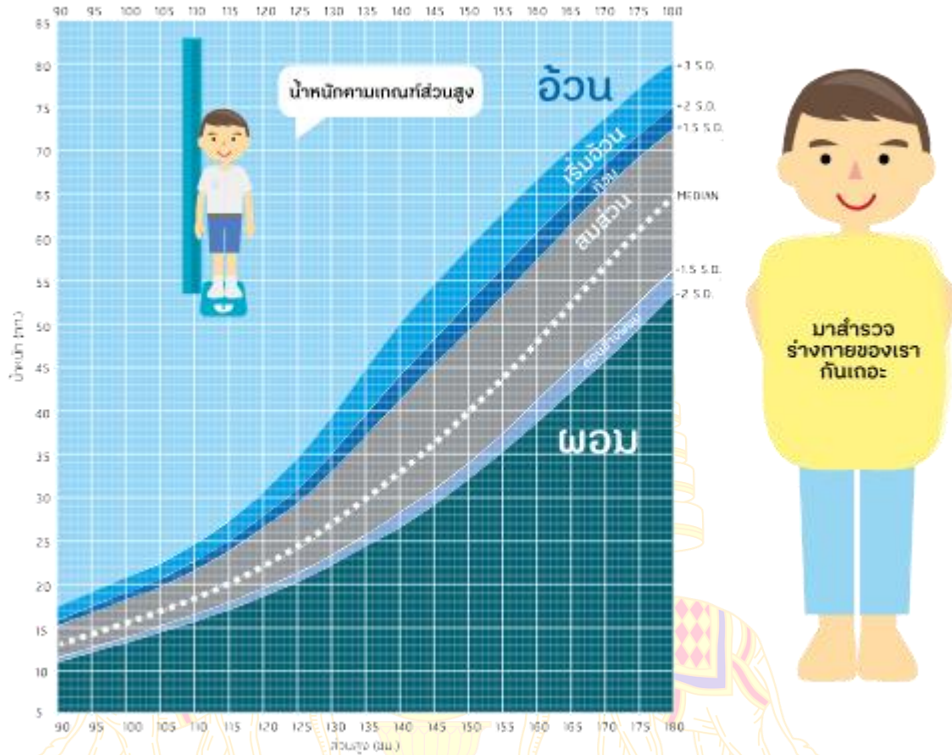
ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๕๓

๒) เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นกราฟแสดงเกณฑ์การอ้างอิงการเจริญเติบโต เป็นการนำข้อมูลตัวเลขมาแสดงด้วยกราฟ โดยจุดข้อมูลต่าง ๆ ลงบนกราฟ เพื่อแสดงถึงระดับการเจริญเติบโตและแนวโน้มที่เปลี่ยนแปลงไปประกอบด้วยกราฟ ต่าง ๆ ดังนี้

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ ๕-๑๘ ปี



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
ของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี



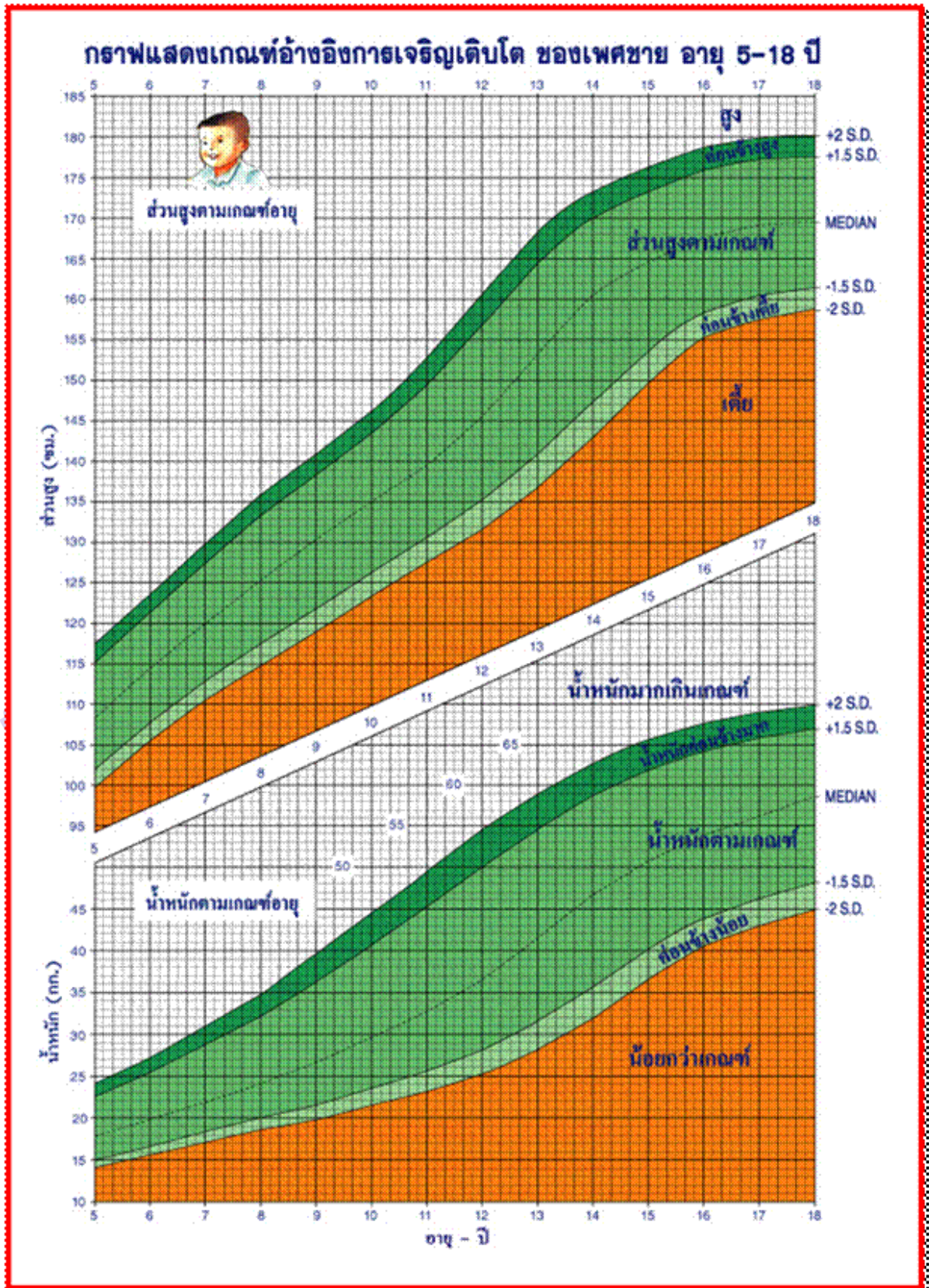
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

แสดงความอ้วน-ผอม

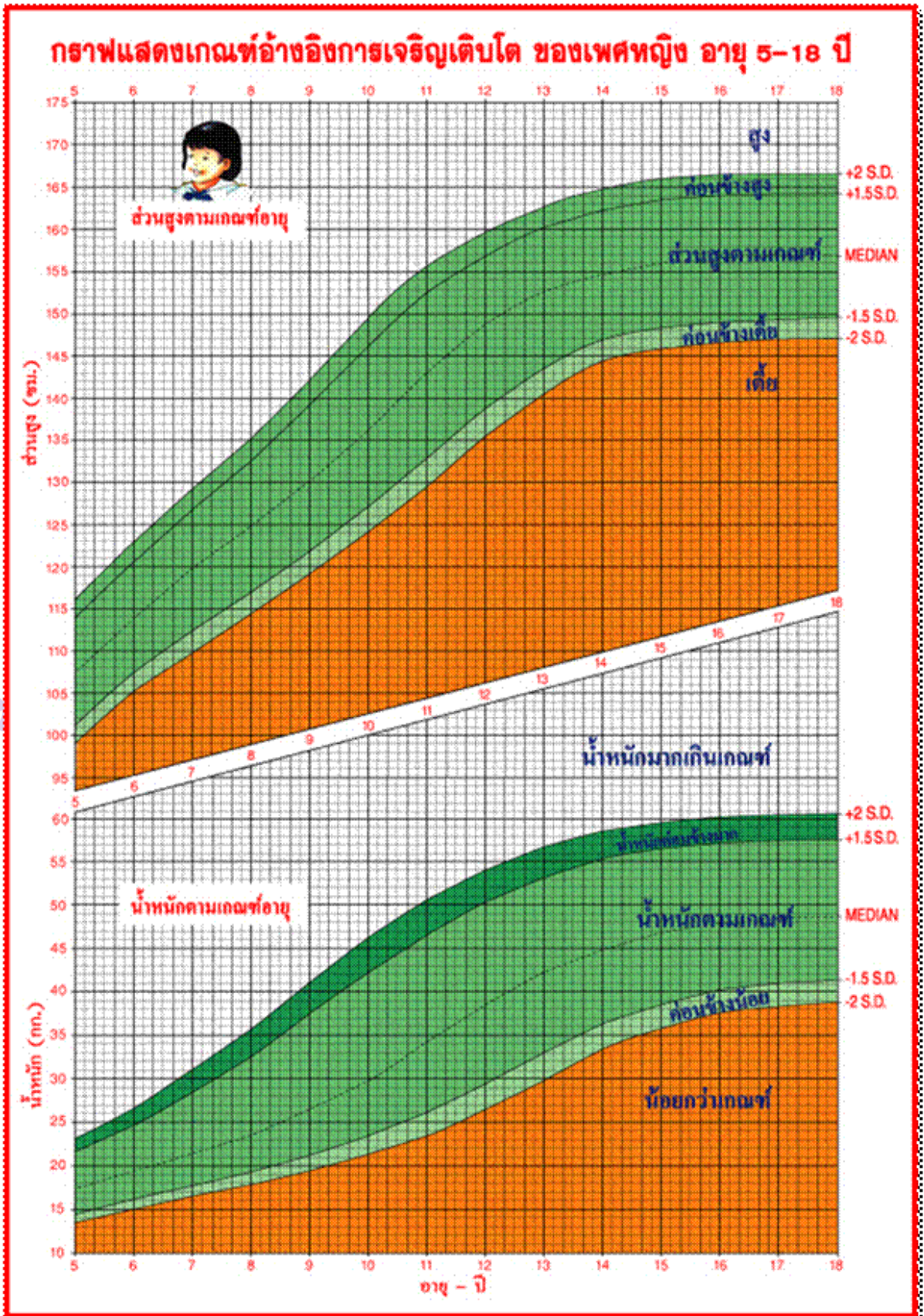
ดูส่วนสูงตามเกณฑ์แนวนอนว่าอยู่ที่จุดใดแล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น เป็นดัชนีที่บ่งชี้น้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุเด็ก ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย จะเป็นตัวบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วนหรืออ้วนได้

ในพระบรมราชูปถัมภ์

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
ของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ ๕-๑๘ ปี



ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง

ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผ่านมาว่าส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหารแบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานานจะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในวัยเดียวกัน

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดสารอาหารหรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดของร่างกายทำให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดอาหารระยะยาวเด็กจะผอมและเตี้ย ดังนั้นน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้การขาดสารอาหารโดยรวม และสามารถติดตามการเติบโตของเด็กได้

ที่มา: พรสุข หุ่นรินทร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ และคณะ. ๒๕๖๐. หนังสือเรียนรายวิชา สุขศึกษา ม.๑ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์

