

ใบความรู้ เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต หมายถึง ข้อมูลตัวชี้วัดที่นำมาใช้อ้างอิง เปรียบเทียบข้อมูลระหว่างอายุ น้ำหนักและส่วนสูงหรือความยาวของร่างกาย เพื่อแสดงให้เห็นถึงลักษณะ และภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกาย ของบุคคลในแต่ละช่วงวัย การเจริญเติบโตทางร่างกายของคนเราแม้โดยธรรมชาติจะเป็นไป อย่างต่อเนื่อง จากผล ทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตาม การที่เราสามารถ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโต ของตนเองได้ โดยการนำเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของร่างกายมาใช้ประกอบย่อมจะส่งผลดี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานจัดทำเกณฑ์มาตรฐานการ เจริญเติบโตโดยทำการสำรวจอายุ น้ำหนักตัวและ ส่วนสูงของเด็กไทยที่กำลังเจริญเติบโต นำมาวิเคราะห์และหาค่าสูงสุดและค่าต่ำสุดของน้ำหนักตัวและส่วนสูง เพื่อ กำหนดเป็น มาตรฐาน ค่าที่ได้จะเพิ่มขึ้นตามอายุจนถึงอายุ ๑๙ ปี ถ้าอายุมากกว่านี้ความสูงจะ ไม่เพิ่มขึ้นอีก การ เจริญเติบโตของบุคคลในแต่ละวัย จึงสามารถดูได้จากน้ำหนักตัวและ ส่วนสูงเป็นหลัก (พรสุข พูนนิรันดร์, ๒๕๕๒ : ๔๙)

ความหมายและคำจำกัดความของน้ำหนักและส่วนสูง

น้ำหนัก หมายถึง น้ำหนักรวมที่ประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ ได้แก่ ไขมัน กล้ามเนื้อ อวัยวะต่าง ๆ โครงกระดูก และของเหลวภายในร่างกาย

- **น้ำหนักปกติ** หมายถึง น้ำหนักของบุคคลที่สัมพันธ์กับอายุ ส่วนสูง และโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งผู้ที่มีสุขภาพดีย่อมมีน้ำหนักตัวใกล้เคียงกับน้ำหนักปกติตามเกณฑ์มาตรฐาน
- **น้ำหนักผิดปกติ** หมายถึง น้ำหนักของบุคคลที่ไม่สัมพันธ์กับอายุ ส่วนสูง และโครงสร้างของร่างกาย ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ มีผลทำให้ร่างกายผิดปกติ คือ อ้วนหรือผอมเกินไป และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลได้

ส่วนสูง หมายถึง ความยาวของร่างกายตั้งแต่ส่วนบนสุดของศีรษะลงมาจนถึงฝ่าเท้า ส่วนสูงของร่างกายเป็น เครื่องชี้วัดการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย โดยส่วนสูงนั้น จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และหยุดการ เจริญเติบโตเมื่ออยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย

๒ น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

น้ำหนักและส่วนสูงนั้นได้ถูกนำมาใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการเปรียบเทียบ เพื่อวิเคราะห์ภาวะการ เจริญเติบโตของวัยรุ่นว่า มีการเจริญเติบโตหรือมีพัฒนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน ที่ควรเป็นหรือไม่ หากไม่เป็นไป ตามเกณฑ์มาตรฐานนั้น ก็จะประเมินได้ว่าอยู่ในภาวะเสี่ยงหรือมีปัญหาทางสุขภาพ โดยจะต้องดำเนินการแก้ไข เพื่อให้มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่ต่อเนื่องเหมาะสมต่อไป สำหรับเกณฑ์มาตรฐานมีอยู่ ๒ รูปแบบคือ

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

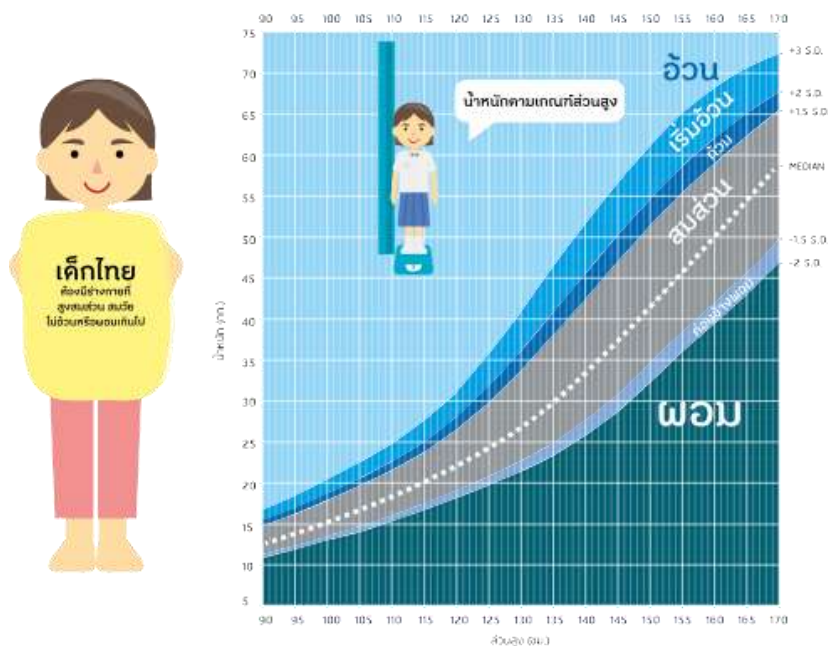
ตารางเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นอายุระหว่าง ๗-๑๙ ปี

| 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 | ๑๒๑.๗-๑๓๗.๑ |
| 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 | ๑๓๒.๗-๑๔๕.๖ |
| ๑๒ | ๐ | ๒๘.๑-๕๐.๐ | ๑๓๕.๑-๑๕๕.๗ | ๒๘.๕-๕๐.๒ | ๑๓๘.๘-๑๕๒.๗ |
| ๑๓ | ๐ | ๓๑.๖-๕๕.๖ | ๑๔๐.๗-๑๖๒.๕ | ๓๑.๐-๕๕.๑ | ๑๔๓.๕-๑๖๐.๒ |
| ๑๔ | ๐ | ๓๕.๖-๕๘.๗ | ๑๔๖.๓-๑๗๐.๐ | ๓๖.๓-๕๕.๒ | ๑๔๗.๐-๑๖๖.๓ |
| ๑๕ | ๐ | ๔๐.๑-๖๑.๗ | ๑๕๓.๕-๑๗๗.๒ | ๓๘.๖-๕๖.๕ | ๑๔๘.๕-๑๖๗.๕ |
| ๑๖ | ๐ | ๔๓.๘-๖๕.๒ | ๑๕๘.๓-๑๘๕.๗ | ๔๐.๑-๕๗.๒ | ๑๔๙.๑-๑๖๙.๐ |
| ๑๗ | ๐ | ๔๖.๓-๖๕.๘ | ๑๖๐.๕-๑๙๗.๒ | ๔๐.๘-๕๗.๖ | ๑๔๙.๕-๑๖๙.๒ |
| ๑๘ | ๐ | ๔๘.๑-๖๖.๕ | ๑๖๑.๕-๑๙๗.๕ | ๔๑.๓-๕๗.๗ | ๑๔๙.๘-๑๖๙.๒ |
| ๑๙ | ๐ | ๔๘.๗-๖๗.๕ | ๑๖๑.๗-๑๙๗.๖ | ๔๑.๗-๕๗.๘ | ๑๔๙.๘-๑๖๙.๒ |

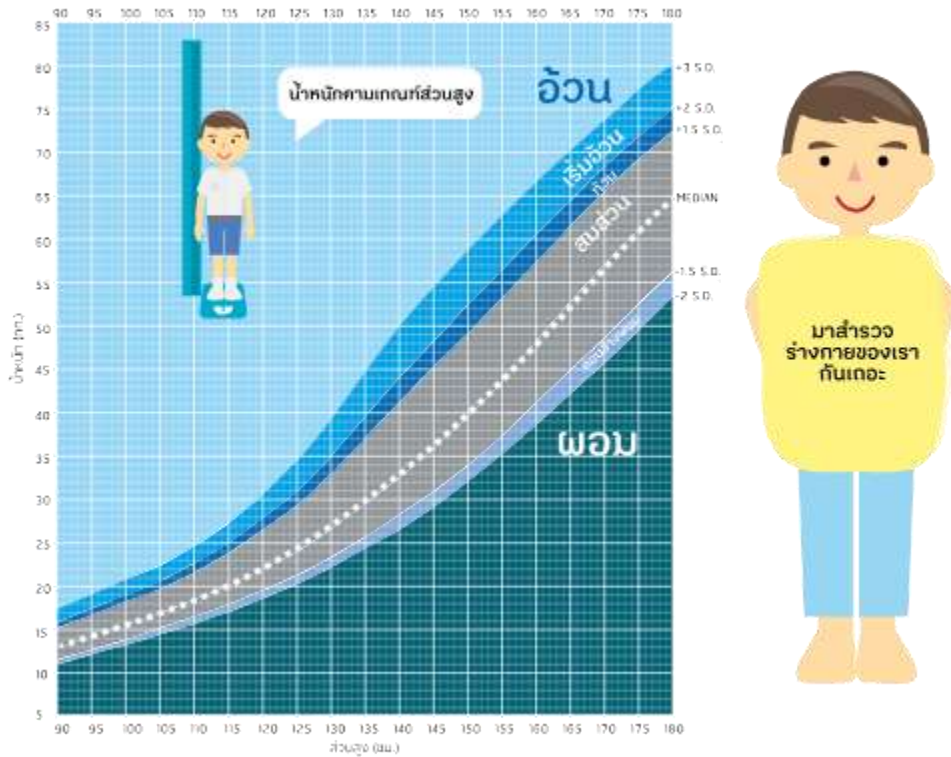
ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๕๓

๒) เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นกราฟแสดงเกณฑ์การอ้างอิงการเจริญเติบโต เป็นการนำข้อมูลตัวเลขมาแสดงด้วยกราฟ โดยจุดข้อมูลต่าง ๆ ลงบนกราฟ เพื่อแสดงถึงระดับการเจริญเติบโตและแนวโน้มที่เปลี่ยนแปลงไป ประกอบด้วยกราฟ ต่าง ๆ ดังนี้

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
ของเพศหญิง อายุ ๕-๑๘ ปี



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
ของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี

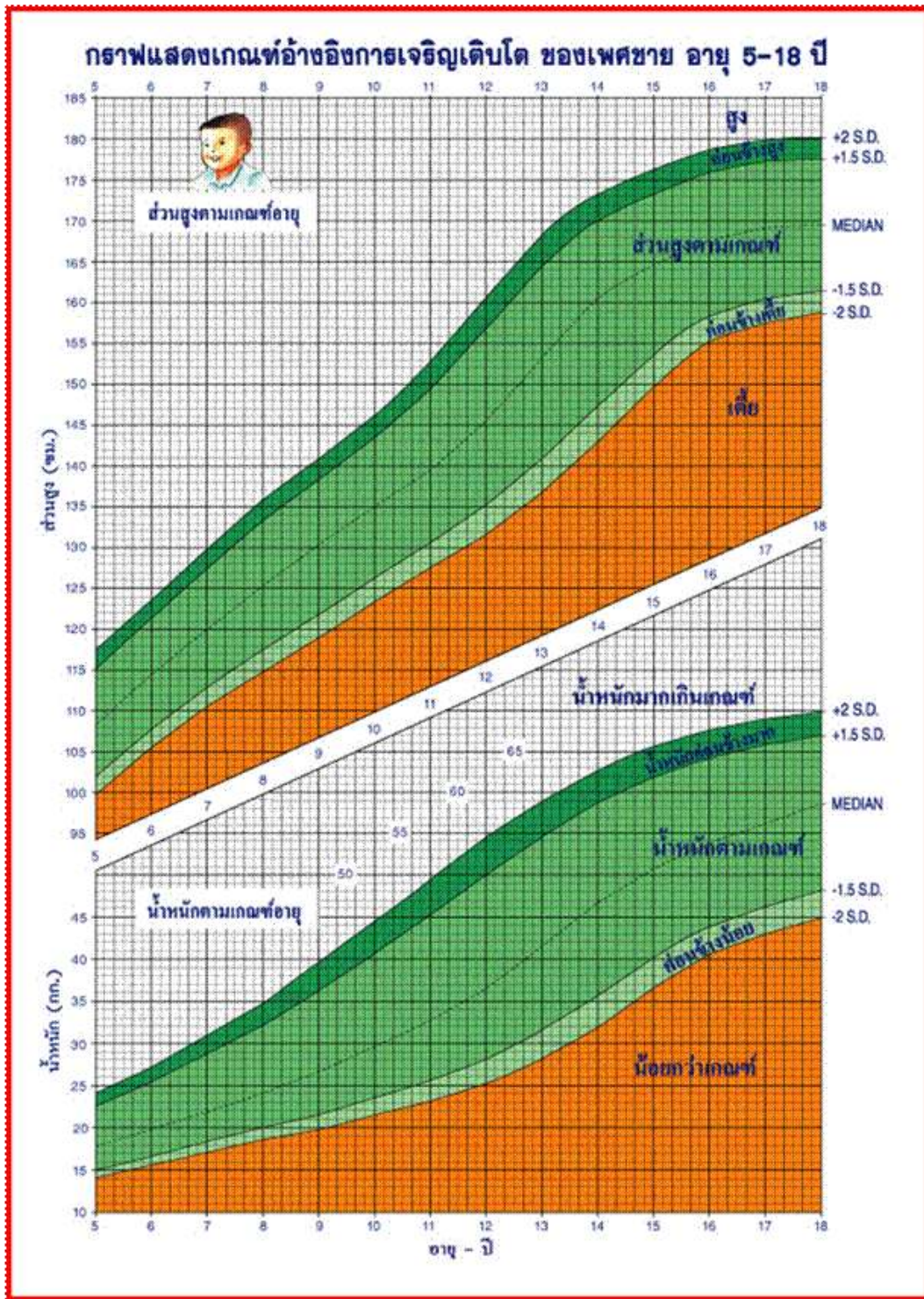


น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

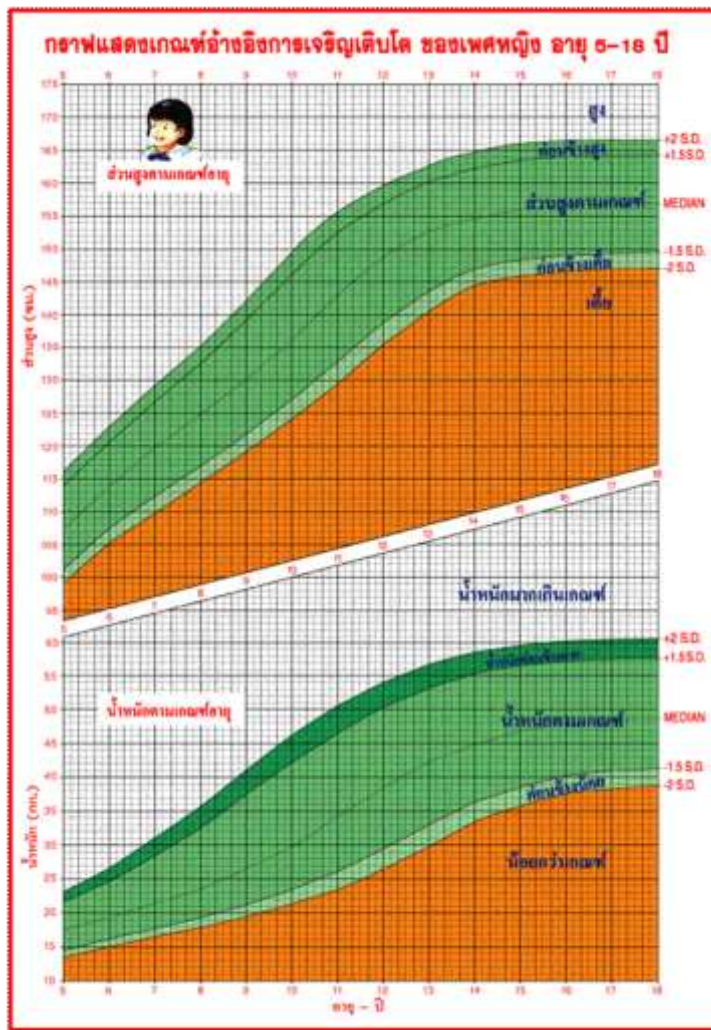
แสดงความอ้วน-ผอม

ดูส่วนสูงตามเกณฑ์แน่นอนว่าอยู่ที่จุดใดแล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น เป็นดัชนีที่บ่งชี้น้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุเด็ก ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย จะเป็นตัวบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วนหรืออ้วนได้

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
ของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
ของเพศหญิง อายุ ๕-๑๘ ปี



ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง

ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผ่านมาว่าส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหารแบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานานจะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในวัยเดียวกัน

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดสารอาหารหรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดของร่างกายทำให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดอาหารระยะยาวเด็กจะผอมและเตี้ย ดังนั้นน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้การขาดสารอาหารโดยรวม และสามารถติดตามการเติบโตของเด็กได้