

# การดูแลด้านโภชนาการ เพื่อควบคุมกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน



นพวรรณ เปี้ยชื่อ  
บรรณาธิการ

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
<b>บทที่ 1</b>	<b>1</b>
<b>ความสำคัญของอาหาร โภชนาการ และสุขภาพ</b>	
ความเชื่อมโยงของอาหาร โภชนาการและสุขภาพ	2
สถานการณ์ด้านโภชนาการและสุขภาพ	2
นโยบายด้านโภชนาการและสุขภาพ	6
แนวทางการดำเนินงานด้านโภชนาการและสุขภาพ	8
<b>บทที่ 2</b>	<b>13</b>
<b>หลักการทางโภชนาการในการพยาบาล</b>	
ความหมายของโภชนาการ	14
หลักการทางโภชนาการ	14
การประเมินภาวะโภชนาการในผู้ใหญ่	15
การประเมินสัดส่วนของร่างกาย	15
น้ำหนักตัว	15
ส่วนสูง	16
ดัชนีมวลกาย	16
การประเมินองค์ประกอบของไขมัน	17
การประเมินเส้นรอบเอว	18
สัดส่วนของเส้นรอบเอวต่อสะโพก	18
การประเมินขนาดโครงสร้างของร่างกาย	20
การประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	21
การประเมินทางชีวเคมี	22
การประเมินทางคลินิก	23
การซักประวัติและทบทวนอาการตามระบบ	23
การตรวจร่างกาย	23
การประเมินอาหารที่บริโภค	26
การคัดกรองทางโภชนาการ	28
แบบประเมินความเสี่ยงต่อภาวะทุพโภชนาการ	28

## สารบัญ

แบบประเมินภาวะโภชนาการ	28
แบบประเมินภาวะทุพโภชนาการ	28
แบบคัดกรองความเสี่ยงทางโภชนาการสำหรับผู้ป่วยไทย	29
แบบคัดกรองภาวะโภชนาการ	29
แบบประเมินภาวะโภชนาการแบบย่อ	29
การประเมินความต้องการพลังงาน	30
ความต้องการพลังงาน	30
หลักสมดุลพลังงาน	30
ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการพลังงานขั้นพื้นฐาน	30
การประเมินความต้องการสารอาหาร	32
สารอาหารหลัก	32
ความต้องการคาร์โบไฮเดรต	32
ความต้องการโปรตีน	34
ความต้องการไขมัน	34
สารอาหารรอง	36
น้ำ	36
การบริโภคอาหาร	36
อาหารแลกเปลี่ยน	38
ความปลอดภัยของอาหาร	42
การอ่านฉลากโภชนาการ	42
<b>บทที่ 3 โภชนาการและการดูแลสุขภาพช่องปาก</b>	<b>51</b>
ภาวะโภชนาการกับสุขภาพช่องปาก	52
การได้รับสารอาหารกับสุขภาพช่องปาก	52
พฤติกรรมกรรมการบริโภคและปัญหาสุขภาพช่องปากในเด็กและวัยรุ่น	54
พฤติกรรมกรรมการบริโภคและปัญหาสุขภาพช่องปากในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ	54

## สารบัญ

แนวทางการดูแลและส่งเสริมสุขภาพช่องปาก	55
การส่งเสริมสุขภาพช่องปากในเด็ก	55
การส่งเสริมสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ	56
บทที่ 4   กิจกรรมทางกายกับการควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	63
ความหมายและความสำคัญของกิจกรรมทางกาย	64
ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายในการควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	65
องค์ประกอบในการกำหนดโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	66
จำนวนครั้งของกิจกรรมทางกาย	66
ความหนักของกิจกรรมทางกาย	66
ระยะเวลาของกิจกรรมทางกาย	72
รูปแบบของกิจกรรมทางกาย	72
ข้อควรระวังในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย	73
กิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างการทำงานของ	74
ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ	
การเดิน	75
การแกว่งแขน	76
กิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรง	78
และความทนทานของกล้ามเนื้อ	
กิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความอ่อนตัว	82
และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ	
กิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างระบบประสาทกล้ามเนื้อ	84
แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	84
แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็ก	84
แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้ใหญ่	87
แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ	87

## สารบัญ

บทที่ 5	ความมั่นคงทางอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารและผลต่อสุขภาพ	95
	แนวคิดของความมั่นคงทางอาหาร	96
	ความหมายของความมั่นคงทางอาหาร	97
	ความชุกของความมั่นคงทางอาหาร	98
	ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความมั่นคงทางอาหาร	100
	ตัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหาร	103
	ผลของความมั่นคงทางอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่อสุขภาพ	107
	แนวทางการส่งเสริมความมั่นคงทางอาหาร	109
บทที่ 6	โรคไม่ติดต่อเรื้อรังและแนวทางการควบคุม	115
	โรคอ้วน	116
	โรคอ้วนในเด็ก	116
	แนวทางการวินิจฉัยภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเด็ก	116
	แนวทางการควบคุมโรคอ้วนในเด็ก	117
	การประเมินภาวะโภชนาการและการติดตามการเจริญเติบโตของเด็ก	119
	โรคอ้วนในผู้ใหญ่	123
	แนวทางการวินิจฉัยภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในผู้ใหญ่	123
	แนวทางการควบคุมโรคอ้วน	123
	เมแทบอลิกซินโดรม	124
	แนวทางการวินิจฉัยเมแทบอลิกซินโดรม	124
	แนวทางการควบคุมเมแทบอลิกซินโดรม	125
	ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย	127
	แนวทางการวินิจฉัยภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย	127
	สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย	129
	แนวทางการควบคุมภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย	132

## สารบัญ

โรคกระดูกพรุน	132
แนวทางการวินิจฉัยโรคกระดูกพรุน	133
สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคกระดูกพรุน	134
แนวทางการควบคุมโรคกระดูกพรุน	136
แนวทางการคัดกรองโรคกระดูกพรุน	136
บทที่ 7 แนวคิดในการดูแลด้านโภชนาการของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและการนำไปใช้	147
ทฤษฎีระบบนิเวศวิทยา	148
แนวทางการประยุกต์แบบจำลองเชิงนิเวศวิทยาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	152
แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	154
แนวทางการส่งเสริมด้านโภชนาการ	155
ปัจจัยเชิงนิเวศวิทยากับการดูแลด้านโภชนาการตามวัย	155
ปัจจัยเชิงนิเวศวิทยากับการดูแลด้านโภชนาการระดับหน่วยงานฯ	158
ปัจจัยเชิงนิเวศวิทยากับการดูแลด้านโภชนาการในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	159
ข้อจำกัดของแบบจำลองเชิงนิเวศวิทยา	161
การทำงานร่วมกันในชุมชน	162
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการทำงานร่วมกันในชุมชน	162
การมีส่วนร่วมของชุมชน	163
ระดับการมีส่วนร่วม	163
การประยุกต์กรอบแนวคิดทฤษฎีในการทำงานร่วมกันในชุมชน	164
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	165
ความหมายของความรอบรู้ด้านสุขภาพ	165
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านสุขภาพ	166
การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ	166
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และผลลัพธ์ด้านสุขภาพ	167

## สารบัญ

บทที่ 8	กรณีศึกษา การพัฒนารูปแบบการดูแลด้านโภชนาการในชุมชน	175
	ข้อมูลชุมชน	176
	เส้นทางการทำงานร่วมกัน	176
	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในระดับบุคคลและครอบครัว	182
	การขับเคลื่อนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในระดับชุมชน	183
	องค์ประกอบสำคัญของการทำงานร่วมกันในชุมชน	187
	การถอดบทเรียนการทำงานร่วมกันในชุมชน	189