

# การสร้างเสริมสุขภาพตามวัย

อุมพร ฉัตรวิโรจน์

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

2556



10037930

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญภาพ	ช
สารบัญตาราง	ฅ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ	1
กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพ	2
จุดเริ่มต้นของการกำหนดทิศทางการสร้างเสริมสุขภาพ	4
การสร้างเสริมสุขภาพในประเทศไทย	8
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ	17
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ	21
<b>บทที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพวัยทารก</b>	<b>33</b>
วัยทารกแรกเกิด	33
วัยทารกตอนปลาย	35
ปัญหาสุขภาพวัยทารก	37
ปัญหาสุขภาพด้านร่างกายของวัยทารก	38
ปัญหาสุขภาพทั่วไปของเด็กวัยทารก	38
โรคที่พบบ่อยในวัยทารก	41
การได้รับอุบัติเหตุ	43
ปัญหาสุขภาพด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยทารก	45
ปัญหาสุขภาพด้านสังคมของวัยทารก	45
การสร้างเสริมสุขภาพวัยทารก	46
การสร้างเสริมสุขภาพด้านร่างกาย	46
ด้านโภชนาการ	46
การสร้างเสริมพัฒนาการตามวัย	59
การสร้างเสริมพัฒนาการด้วยการเล่นและของเล่น	61
การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค	63
การป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง	66

การสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตใจและอารมณ์	67
การสร้างเสริมสุขภาพด้านสังคม	69
<b>บทที่ 3 การสร้างเสริมสุขภาพวัยเด็กตอนต้นหรือวัยก่อนเรียน</b>	<b>73</b>
พัฒนาการของวัยเด็กตอนต้นหรือก่อนวัยเรียน	73
ปัญหาวัยเด็กตอนต้นหรือวัยก่อนเรียน	76
ปัญหาด้านร่างกาย	76
ปัญหาการรับประทานอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน	76
โรคที่พบบ่อย	78
อุบัติเหตุในเด็ก	85
ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์	88
ปัญหาด้านสังคม	88
การสร้างเสริมสุขภาพวัยเด็กตอนต้นหรือวัยก่อนเรียน	89
การสร้างเสริมสุขภาพด้านร่างกาย	89
ด้านโภชนาการ	89
การออกกำลังกาย	93
การสร้างเสริมพัฒนาการตามวัย	97
การสร้างเสริมพัฒนาการด้วยการเล่นและของเล่น	99
การสร้างเสริมพัฒนาการทางภาษา	100
การสร้างเสริมพัฒนาการทางสติปัญญา	102
การดูแลสุขภาพในช่องปาก	104
การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค	107
การป้องกันโรค	107
การป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง	108
การสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตใจและอารมณ์	109
การสร้างเสริมสุขภาพด้านสังคม	112
<b>บทที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพวัยเด็กตอนปลายหรือวัยเรียน</b>	<b>117</b>
พัฒนาการของวัยเด็กตอนปลายหรือเด็กวัยเรียน	117
ปัญหาวัยเด็กตอนปลายหรือเด็กวัยเรียน	122
ปัญหาด้านร่างกาย	122
ด้านโภชนาการ	122
โรคอ้วน	124
โรคที่พบบ่อย	125

อุบัติเหตุในเด็ก	130
เด็กติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต	132
ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์	133
ปัญหาด้านสังคม	134
การสร้างเสริมสุขภาพวัยเด็กตอนปลาย	135
การสร้างเสริมสุขภาพด้านร่างกาย	135
ด้านโภชนาการ	135
การออกกำลังกาย	140
การป้องกันโรค	145
การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วน	145
การสร้างเสริมสุขภาพฟัน	147
การป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง	148
การป้องกันและแก้ไขเด็กติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต	149
การสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตใจและอารมณ์	150
การสร้างเสริมสุขภาพด้านสังคม	154
<b>บทที่ 5 การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น</b>	<b>157</b>
ความหมายของวัยรุ่น	157
การแบ่งระยะของวัยรุ่น	158
ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น	159
พัฒนาการของวัยรุ่น	159
ปัญหาของวัยรุ่น	162
ปัญหาด้านร่างกาย	162
ปัญหาสุขภาพทั่วไปของวัยรุ่น	162
ปัญหาด้านโภชนาการ	164
ปัญหาอุบัติเหตุ	174
ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์	177
ปัญหาด้านสังคม	179
ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ	179
ปัญหาสารเสพติด	183
ปัญหาความรุนแรง	193
ปัญหาการพนัน	194
ปัญหาการเสพติดอินเทอร์เน็ต	195

ปัญหาเฟชั่น ในวัยรุ่น	198
การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น	201
การสร้างเสริมสุขภาพด้านร่างกาย	201
การป้องกันปัญหาสุขภาพทั่วไปในวัยรุ่น	201
ด้านโภชนาการ	203
การออกกำลังกาย	217
การป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง	219
การสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตใจและอารมณ์	222
การสร้างเสริมสุขภาพด้านสังคม	226
การสร้างเสริมพัฒนาการและการปรับตัวเข้าสังคมในวัยรุ่น	227
การป้องกันและแก้ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ	228
การป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด	229
การป้องกันและแก้ไขปัญหาคาความรุนแรงในวัยรุ่น	233
การป้องกันและแก้ไขปัญหาการเสพติดอินเทอร์เน็ต	235
การป้องกันและแก้ไขปัญหาเฟชั่น ในวัยรุ่น	236
<b>บทที่ 6 การสร้างเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่</b>	<b>243</b>
พัฒนาการวัยผู้ใหญ่	243
ปัญหาสุขภาพวัยผู้ใหญ่	247
ปัญหาสุขภาพด้านร่างกาย	247
ปัญหาสุขภาพของวัยผู้ใหญ่	247
ปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ	263
ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์	266
ปัญหาด้านสังคม	268
การสร้างเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่	270
การสร้างเสริมสุขภาพด้านร่างกาย	270
โภชนาการ	270
การออกกำลังกาย	291
การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค	314
การป้องกันโรคจากการทำงาน	325
การสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตใจและอารมณ์	328
การสร้างเสริมสุขภาพด้านสังคม	343

บทที่ 7 การสร้างเสริมสุขภาพวัยผู้สูงอายุ	349
ลักษณะทั่วไปของวัยสูงอายุ	349
การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ	350
ปัญหาสุขภาพวัยผู้สูงอายุ	353
ปัญหาด้านร่างกาย	353
ด้านโภชนาการ	353
ปัญหาทางกายอื่น ๆ	355
ปัญหาด้านจิตใจ	360
ปัญหาด้านสังคม	361
การสร้างเสริมสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ	362
การสร้างเสริมสุขภาพด้านร่างกาย	362
ด้านโภชนาการ	362
การออกกำลังกาย	373
การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ	389
การตรวจสุขภาพประจำปี	390
การชะลออายุหรือการชะลอความแก่หรือแอนตี้เอจจิ้ง	390
การสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตใจและอารมณ์	394
การสร้างเสริมสุขภาพด้านสังคม	396
บรรณานุกรม	401