



Health Station @ School

“สถานบริการสุขภาพด้วยตนเอง ในสถานศึกษา”

เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังประสบปัญหาในด้านทรัพยากรมนุษย์ที่ท้าทาย โดยเฉพาะในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น ที่มีปัญหาสุขภาพในหลายมิติ ทั้งปัญหาโรคอ้วน ปัญหาสุขภาพช่องปากและฟัน ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ กรมอนามัย จึงได้นำแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ ด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) มาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางการจัดการสุขภาพ ของเด็กวัยเรียนวัยรุ่นเพื่อสร้างสุขภาพที่ดีและมีความสุข ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบหลัก ดังนี้



1. กินอาหารถูกหลักโภชนาการ (Nutrition)

- กินอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละหมู่ให้หลากหลาย ในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ
- ทุกวันดื่มนมรสจืด 2 แก้ว กินไข่ 1 ฟอง เพิ่มผัก ผลไม้ หลากหลายสี
- เลี่ยงอาหารหวานจัด เค็มจัด ไขมันสูง
- ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ กินอาหารสะอาด ปลอดภัย
- อ่านฉลากก่อนกิน เลือกซื้ออาหารและเครื่องดื่มที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ
- หมั่นดูแลน้ำหนักและส่วนสูง

2. มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม (Physical Activity)

- มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก (จนรู้สึกเหนื่อย) อย่างน้อยวันละ 60 นาที สะสมอย่างน้อยครั้งละ 10 นาทีขึ้นไป
- เน้นกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก กระโดดตบ เต้นแอโรบิก เป็นต้น
- เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เช่น กายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ ทุกวัน

3. การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ (Sleep)

- เด็กอายุ 6 - 12 ปี ควรนอนหลับ วันละ 9 - 12 ชั่วโมง
- เด็กอายุ 13 - 18 ปี ควรนอนหลับ วันละ 8 - 10 ชั่วโมง
- ควรเข้านอนก่อนเวลา 21.00 น. อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้การหลั่งของฮอร์โมน การเจริญเติบโต (Growth Hormone) ทำงานได้อย่างเต็มที่

4. การควบคุมความเครียด และการจัดการด้านอารมณ์ (Stress Management)

- การทำอารมณ์และจิตใจให้เป็นสุข ทำให้เบิกบาน ไม่เครียด
- การจัดการกับความเครียด สร้างสภาวะทางอารมณ์ที่ดี มองโลกในเชิงบวก

5. หลีกเลี่ยงสารหรือวัตถุที่เป็นอันตราย (Avoid Substance)

- ไม่สูบบุหรี่/ไม่ดื่มแอลกอฮอล์
- ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด
- การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมอันตรายต่าง ๆ

6. มีปฏิสัมพันธ์กับสังคม (Relationship)

- จำกัด/ลดการใช้เวลาการใช้งานสื่อโซเชียลมีเดีย หวเวลาทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ
- มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ
- เข้าร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ

“การนำแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) มาใช้จะช่วยให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่น มีความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชน ตลอดจนจัดการปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ เก่ง ดี มีทักษะ แข็งแรง สร้าง Well-being ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพแข็งแรง เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป”



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

www.anamai.moph.go.th