



คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

Princess of Naradhiwas University

การสร้างเสริมสุขภาพ ของพวกเราทุกช่วงวัย



* B 0 0 3 7 1 3 2 *

การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทุกข...

ห้องสมุดวิชาพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

สกุณา บุญนรากร

ISBN : 978-974-372-916-4

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 แนวคิดทฤษฎีการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม	1
แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ	1
แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ	7
ทฤษฎีการสร้างเสริมสุขภาพ	23
บทบาทพยาบาลในการสร้างเสริมสุขภาพ	42
บทที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพวัยทารก	51
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวัยทารก	52
การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการวัยทารก	55
ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพวัยทารก	64
การประเมินสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพวัยทารก	68
แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพวัยทารก	73
บทที่ 3 การสร้างเสริมสุขภาพวัยหัดเดินและวัยก่อนเรียน	93
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวัยหัดเดินและวัยก่อนเรียน	94
การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการวัยหัดเดินและวัยก่อนเรียน	97
ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพวัยหัดเดินและวัยก่อนเรียน	103
การประเมินสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพวัยหัดเดินและวัยก่อนเรียน	110
แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพวัยหัดเดินและวัยก่อนเรียน	116
บทที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพวัยเรียน	131
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวัยเรียน	132
การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการวัยเรียน	133
ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพวัยเรียน	141
การประเมินสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพวัยเรียน	147
แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพวัยเรียน	152

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 5 การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น	165
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวัยรุ่น	166
การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการวัยรุ่น	170
ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพวัยรุ่น	178
การประเมินสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น	186
แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น	193
บทที่ 6 การสร้างเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่	205
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวัยผู้ใหญ่	206
การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการวัยผู้ใหญ่	207
ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพวัยผู้ใหญ่	214
การประเมินสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่	222
แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่	228
บทที่ 7 การสร้างเสริมสุขภาพวัยสูงอายุ	247
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวัยสูงอายุ	248
การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการวัยสูงอายุ	258
ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพวัยสูงอายุ	263
การประเมินสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพวัยสูงอายุ	268
แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพวัยสูงอายุ	275

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. ความแตกต่างของการสร้างเสริมสุขภาพกับการป้องกันการเจ็บป่วย	10
2. มโนทัศน์แบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพและการประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติ	28
3. ความสูงของเด็กจำแนกตามอายุ	56
4. น้ำหนักของเด็กจำแนกตามอายุ	56
5. เส้นรอบศีรษะของเด็กจำแนกตามอายุ	57
6. การขึ้นของฟันน้ำนมจำแนกตามอายุ	58
7. พัฒนาการด้านสังคม	60
8. พัฒนาการด้านการเรียนรู้และการปรับตัวของทารก	61
9. พัฒนาการทางภาษาจำแนกตามอายุ	62
10. แบบแผนการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยทารก	68
11. วิธีเก็บรักษาน้ำนมแม่และระยะเวลาที่เก็บไว้ได้	75
12. อาหารทารกในขวบปีแรก	76
13. แนวทางการสร้างเสริมแบบแผนการดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามปกติ	77
14. แนวทางการสร้างเสริมพัฒนาการวัยทารกตามอายุ	79
15. ช่วงอายุของกลุ่มเป้าหมายการให้วัคซีนในแผนการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ของกระทรวงสาธารณสุข	83
16. กำหนดการให้วัคซีนแก่เด็กตามแผนการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของกระทรวง สาธารณสุข กรณีเริ่มให้ตั้งแต่แรกเกิดหรือภายในขวบปีแรก	84
17. กำหนดการให้วัคซีนแก่เด็กตามแผนการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของกระทรวง สาธารณสุข กรณีที่พลาดการได้รับวัคซีนในช่วงอายุ 1 ปีแรก และเริ่มให้ในช่วง อายุ 1-6 ปี	86
18. กำหนดการให้วัคซีนแก่เด็กตามแผนการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของกระทรวง สาธารณสุข กรณีที่พลาดการได้รับวัคซีนในช่วงอายุ 6 ปีแรก และเริ่มให้ ตั้งแต่อายุ 7 ปีขึ้นไป	87

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
19. แนวทางการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยหัดเดิน และวัยก่อนเรียน	111
20. แนวทางการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพวัยเรียน	148
21. แนวทางการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น	188
22. แนวทางการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่	223
23. การค้นหาปัจจัยเสี่ยงสำหรับผู้ที่มีประวัติเสี่ยงต่อการเกิดโรค	231
24. แนวทางการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพวัยสูงอายุ	269

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ของแบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ	26
2 แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ (ปรับปรุง)	30
3 ระยะขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	36
4 ความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนการเปลี่ยนพฤติกรรมกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	41
5. ดอกคำควน สัญลักษณ์ผู้สูงอายุ	250
6. ประเด็นปัญหาของผู้ป่วยสูงอายุ	265