

## พฤติกรรมสุขภาพ

รศ.พญ.ลัดดา เหมาะสุวรรณ

บทนี้กล่าวถึงพฤติกรรมทางสุขภาพของเด็ก ได้แก่ ระยะเวลาอน กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการดูโทรทัศน์ พฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์ ความรุนแรงในโรงเรียนและชุมชน พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งผลการสำรวจได้ผลดังนี้

### 4.1 การนอนหลับและกิจกรรมทางกาย

#### ระยะเวลาอน

ระยะเวลาอนสัมพันธ์กับสุขภาพและโรคเรื้อรังต่างๆ ทั้งเบาหวานชนิดที่ 2 ความดันโลหิตสูงและโรคอ้วน ในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 4 นี้พบเด็กไทยอายุ 1-5 ปีนอนเฉลี่ยวันละ 10.1 ชั่วโมง เด็กอายุ 6-9 ปีนอนเฉลี่ยวันละ 9.9 ชั่วโมง เด็กอายุ 10-14 ปีนอนเฉลี่ยวันละ 9.6 ชั่วโมง ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศและเขตการปกครอง แต่พบว่าเด็กที่นอนน้อยที่สุด (วันละ 5 ชั่วโมง) อยู่ที่ภาคเหนือ (ตารางที่ 4.1) การนอนน้อยกว่าวันละ 8 ชั่วโมงในเด็กอายุ 1-5 ปี, 6-9 ปี และ 10-14 ปี มีร้อยละ 0.8, 0.8 และ 3.5 ตามลำดับ และนอนน้อยกว่าวันละ 10 ชั่วโมง มีร้อยละ 32.2, 42.8 และ 58.7 ตามลำดับ

**ตารางที่ 4.1** ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระยะเวลาอนของเด็กอายุ 1-14 ปีจำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค

| กลุ่มอายุ (ปี)       | ชาย   |           |           |                     |           | หญิง  |           |           |                     |           | รวม   |           |           |                     |           |
|----------------------|-------|-----------|-----------|---------------------|-----------|-------|-----------|-----------|---------------------|-----------|-------|-----------|-----------|---------------------|-----------|
|                      | จำนวน | ค่าต่ำสุด | ค่าเฉลี่ย | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน | ค่าสูงสุด | จำนวน | ค่าต่ำสุด | ค่าเฉลี่ย | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน | ค่าสูงสุด | จำนวน | ค่าต่ำสุด | ค่าเฉลี่ย | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน | ค่าสูงสุด |
| 1-5                  | 1,415 | 7.0       | 10.0      | 1.0                 | 14.0      | 1,415 | 6.5       | 10.1      | 1.0                 | 14.5      | 2,830 | 6.5       | 10.1      | 1.0                 | 14.5      |
| 6-9                  | 1,204 | 5.0       | 9.8       | 0.8                 | 13.0      | 1,227 | 6.0       | 9.9       | 0.9                 | 12.5      | 2,431 | 5         | 9.9       | 0.9                 | 13        |
| 10-14                | 1,636 | 5.75      | 9.6       | 1.0                 | 12.6      | 1,678 | 6         | 9.5       | 1.0                 | 14.0      | 3,314 | 5.75      | 9.6       | 1.0                 | 14        |
| เขตการปกครอง(เทศบาล) |       |           |           |                     |           |       |           |           |                     |           |       |           |           |                     |           |
| ในเขต                | 2,288 | 5.0       | 9.8       | 1.3                 | 14.0      | 2,325 | 6.0       | 9.8       | 1.4                 | 14.5      | 4,613 | 5.0       | 9.8       | 1.4                 | 14.5      |
| นอกเขต               | 1,967 | 6.0       | 9.8       | 0.7                 | 13.5      | 1,995 | 6.1       | 9.8       | 0.8                 | 14.5      | 3,962 | 6.0       | 9.8       | 0.8                 | 14.5      |
| ภาค                  |       |           |           |                     |           |       |           |           |                     |           |       |           |           |                     |           |
| เหนือ                | 989   | 5.0       | 9.7       | 1.1                 | 13.2      | 1,002 | 6.1       | 9.7       | 1.1                 | 12.7      | 1,991 | 5.0       | 9.7       | 1.1                 | 13.2      |
| กลาง                 | 971   | 6.0       | 9.8       | 1.0                 | 13.5      | 978   | 6.0       | 9.8       | 1.0                 | 14.5      | 1,949 | 6.0       | 9.8       | 1.0                 | 14.5      |
| ตะวันออกเฉียงเหนือ   | 966   | 6.5       | 9.9       | 0.7                 | 14.0      | 985   | 6.8       | 9.9       | 0.8                 | 13.1      | 1,951 | 6.5       | 9.9       | 0.8                 | 14.0      |
| ใต้                  | 926   | 5.8       | 9.8       | 1.1                 | 12.6      | 930   | 6.5       | 9.9       | 1.2                 | 13.0      | 1,856 | 5.8       | 9.9       | 1.1                 | 13        |
| กทม                  | 403   | 6.5       | 9.8       | 1.1                 | 13.0      | 425   | 6.8       | 9.8       | 1.0                 | 12.8      | 828   | 6.5       | 9.8       | 1.1                 | 13        |
| รวม                  | 4,255 | 5         | 9.8       | 0.9                 | 14        | 4,320 | 6         | 9.8       | 1.0                 | 14.5      | 8,575 | 5         | 9.8       | 1.0                 | 14.5      |

การนอนน้อยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน ghrelin และลด leptin ทำให้อยากอาหารและกินได้มากขึ้น จากการพบทวนแบบอภิมาน เด็กที่นอนน้อยกว่า 10 ชั่วโมง เสี่ยงอ้วนเป็น 1.89 เท่าของเด็กที่นอนเท่ากับหรือมากกว่า 10 ชั่วโมง<sup>1</sup> แต่การศึกษาติดตามระยะยาวยังไม่สามารถสรุปได้แน่นอนว่าการนอนน้อยทำให้เป็นโรคอ้วน เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการนอนน้อยกว่า 10 ชั่วโมงกับภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนและคะแนนพัฒนาการด้านอารมณ์-สังคม-จริยธรรมในกลุ่มตัวอย่างที่สำรวจครั้งนี้ พบว่าในด้านภาวะโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างอายุ 1-5 ปีที่นอนน้อยกว่า 10 ชั่วโมงต่อวันมีภาวะน้ำหนักเกินมากกว่ากลุ่มที่นอนมากกว่าวันละ 10 ชั่วโมงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และกลุ่มอายุ 10-14 ปีที่นอนน้อยกว่า 10 ชั่วโมงต่อวันต่ำกว่าเกณฑ์น้อยกว่ากลุ่มที่นอนมากกว่าวันละ 10 ชั่วโมงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับพัฒนาการด้านอารมณ์-สังคม-จริยธรรม ความสัมพันธ์กับระยะเวลาอนไม่แน่นอน กลุ่มอายุ 1-5 ปีที่นอนน้อยกว่าวันละ 10 ชั่วโมงมีคะแนนพัฒนาการด้านอารมณ์-สังคม-จริยธรรมสูงกว่ากลุ่มที่นอนมากกว่าวันละ 10 ชั่วโมงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) แต่ได้ผลตรงข้ามในกลุ่มอายุ 10-14 ปีซึ่งกลุ่มที่นอนน้อยกว่าวันละ 10 ชั่วโมงมีคะแนนพัฒนาการสูงกว่า เนื่องจากการสำรวจครั้งนี้เป็นการสำรวจแบบตัดขวาง จึงบอกไม่ได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาการนอนกับพัฒนาการต่างๆ ทั้งสองนี้เป็นเหตุหรือเป็นผลของพัฒนาการที่ผิดปกติ (ตารางที่ 4.2)

**ตารางที่ 4.2** ความสัมพันธ์ระหว่างการนอนน้อยกว่า 10 ชั่วโมงกับความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนและคะแนนเฉลี่ยพัฒนาการด้านอารมณ์-สังคม-จริยธรรมของเด็กอายุ 1-14 ปี

| ระยะเวลาอน               | ภาวะโภชนาการ |      |                |                      | ค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการด้านอารมณ์-สังคม-จริยธรรม |
|--------------------------|--------------|------|----------------|----------------------|-------------------------------------------------|
|                          | น้ำหนักเกิน  | อ้วน | เตี้ยกว่าเกณฑ์ | น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ |                                                 |
| <b>เด็กอายุ 1-5 ปี</b>   |              |      |                |                      |                                                 |
| นอน 10 ชม.หรือมากกว่า    | 7.1*         | 4.4  | 6.4            | 4.8                  | 1.31*                                           |
| นอนน้อยกว่า 10 ชม.       | 9.5          | 5    | 6.2            | 4.7                  | 1.28                                            |
| <b>เด็กอายุ 6-9 ปี</b>   |              |      |                |                      |                                                 |
| นอน 10 ชม.หรือมากกว่า    | 5.9          | 2.7  | 4.2            | 3.9                  | 1.32                                            |
| นอนน้อยกว่า 10 ชม.       | 10.6         | 4    | 3.9            | 4.8                  | 1.35                                            |
| <b>เด็กอายุ 10-14 ปี</b> |              |      |                |                      |                                                 |
| นอน 10 ชม.หรือมากกว่า    | 8.5          | 4.3  | 3.9*           | 4                    | 1.99**                                          |
| นอนน้อยกว่า 10 ชม.       | 12.3         | 6    | 2.6            | 3.2                  | 2.07                                            |

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*คะแนนพัฒนาการด้านอารมณ์-สังคม-จริยธรรม (0-2 สำหรับเด็กอายุ 6-9 ปี 0-3 สำหรับเด็กอายุ 10-14 ปี) คะแนนสูง = ดี

## กิจกรรมทางกาย

เพื่อให้หัวใจและปอดแข็งแรง (cardio-pulmonary fitness) เด็กควรออกกำลังกายหนักปานกลางอย่างน้อยวันละ 60 นาที เป็นเวลา 5 วันต่อสัปดาห์หรือมากกว่า ในการสำรวจครั้งนี้ได้เก็บข้อมูลกิจกรรมทางกายของเด็กอายุ 6-14 ปี พบว่า ร้อยละ 43.7 ของเด็กอายุ 6-9 ปีและร้อยละ 33.7 ของเด็กอายุ 10-14 ปี มีกิจกรรมทางกายเป็นไปตามคำแนะนำ เด็กในเขตเทศบาลมีกิจกรรมทางกายเป็นไปตามคำแนะนำน้อยกว่าเด็กนอกเขตเทศบาล เมื่อจำแนกตามภาคพบว่า เด็กในภาคตะวันออกเฉียงเหนือร้อยละ 53.9 มีกิจกรรมทางกายเป็นไปตามคำแนะนำ รองลงมาคือภาคกลาง กทมฯ ภาคเหนือ และภาคใต้ตามลำดับ (ตารางที่ 4.3)

**ตารางที่ 4.3** ร้อยละของเด็กอายุ 6-14 ปีที่ออกกำลังกายหนักปานกลางอย่างน้อยวันละ 60 นาที เป็นเวลา 5 วันต่อสัปดาห์หรือมากกว่า จำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค

|                     | ชาย          |             | หญิง         |             | รวม          |             |
|---------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|                     | จำนวน        | ร้อยละ      | จำนวน        | ร้อยละ      | จำนวน        | ร้อยละ      |
| <b>อายุ</b>         |              |             |              |             |              |             |
| 6-9 ปี              | 1,218        | 49.0        | 1,245        | 38.0        | 2,463        | 43.7        |
| 10-14 ปี            | 1,716        | 42.0        | 1,746        | 25.3        | 3,462        | 33.7        |
| <b>เขตการปกครอง</b> |              |             |              |             |              |             |
| ในเขตเทศบาล         | 1,614        | 42.6        | 1,641        | 26.3        | 3,255        | 34.7        |
| นอกเขตเทศบาล        | 1,320        | 45.9        | 1,350        | 32.1        | 2,670        | 39.1        |
| <b>ภาค</b>          |              |             |              |             |              |             |
| เหนือ               | 677          | 35.3        | 701          | 24.9        | 1,378        | 30.1        |
| กลาง                | 669          | 42.7        | 664          | 26.4        | 1,333        | 34.7        |
| ตอ.เฉียงเหนือ       | 673          | 63.2        | 709          | 44.4        | 1,382        | 53.9        |
| ใต้                 | 606          | 18.9        | 606          | 13.8        | 1,212        | 16.4        |
| กทมฯ                | 309          | 42.2        | 311          | 25.3        | 620          | 34.1        |
| <b>รวม</b>          | <b>2,934</b> | <b>44.9</b> | <b>2,991</b> | <b>30.4</b> | <b>5,925</b> | <b>37.8</b> |

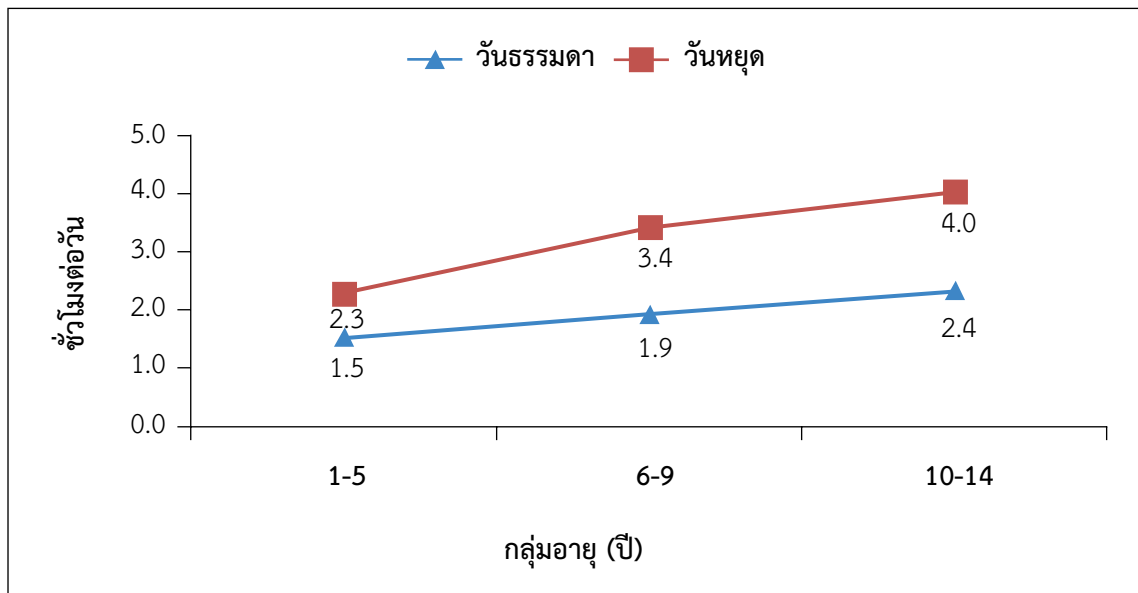
## 4.2 การดูโทรทัศน์ และใช้คอมพิวเตอร์

### พฤติกรรมการดูโทรทัศน์

ในการสำรวจครั้งนี้พบว่าเด็กมีการดูโทรทัศน์เพิ่มขึ้นตามอายุ ในกลุ่มอายุ 1-5 ปีดูโทรทัศน์เฉลี่ยในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) 1.5 ชั่วโมงต่อวัน เพิ่มขึ้นเป็น 1.9 ชั่วโมงต่อวันในเด็กอายุ 6-9 ปีและ 2.4 ชั่วโมงต่อวันในเด็กอายุ 10-14 ปีตามลำดับ (รูปที่ 4.1) เด็กในเขตเทศบาลดูโทรทัศน์มากกว่าเด็กนอกเขตเทศบาล (ร้อยละ 2.1 เทียบกับร้อยละ 1.9) เมื่อวิเคราะห์แยกตามภาคพบว่า เด็กในกทมฯ ใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ 2.3 ชั่วโมงต่อวันซึ่งสูงกว่าเด็กในภาคอื่น รองลงมาคือเด็กในภาคกลาง (2.2 ชั่วโมงต่อวัน) เด็กในภาคใต้และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (1.9 ชั่วโมงต่อวัน) และเด็กในภาคเหนือ 1.8 ชั่วโมงต่อวัน (ตารางที่ 4.4)

ในวันหยุดเด็กใช้เวลาในการดูโทรทัศน์เฉลี่ยสูงกว่าวันธรรมดาโดยเพิ่มเป็นวันละ 2.3 ชั่วโมงในเด็กอายุ 1-5 ปี วันละ 3.4 ชั่วโมงในเด็กอายุ 6-9 ปีและวันละ 4.0 ชั่วโมงในเด็กอายุ 10-14 ปี (รูปที่ 4.1) เด็กในเขตเทศบาลดูโทรทัศน์ในวันหยุดมากกว่าเด็กนอกเขตเทศบาลเพียงเล็กน้อยและเมื่อวิเคราะห์แยกตามภาคก็พบเด็กในกทม. ใช้เวลาในการดูโทรทัศน์สูงสุดเช่นเดิม (ตารางที่ 4.4) เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจในปี พ.ศ. 2544<sup>2</sup> ที่เด็กวัยเรียนดูโทรทัศน์วันธรรมดาเฉลี่ย 2.5 ชั่วโมง วันหยุดเฉลี่ย 4.2 ชั่วโมง แสดงว่าเด็กในการสำรวจครั้งนี้ใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ลดลง

รูปที่ 4.1 ค่าเฉลี่ยของเวลาที่เด็กดูโทรทัศน์ในวันธรรมดาและวันหยุด (ชั่วโมงต่อวัน)



**ตารางที่ 4.4** ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระยะเวลาที่ได้กาย 1-14 ปีใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ (ชั่วโมง) จำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค

วันธรรมดา

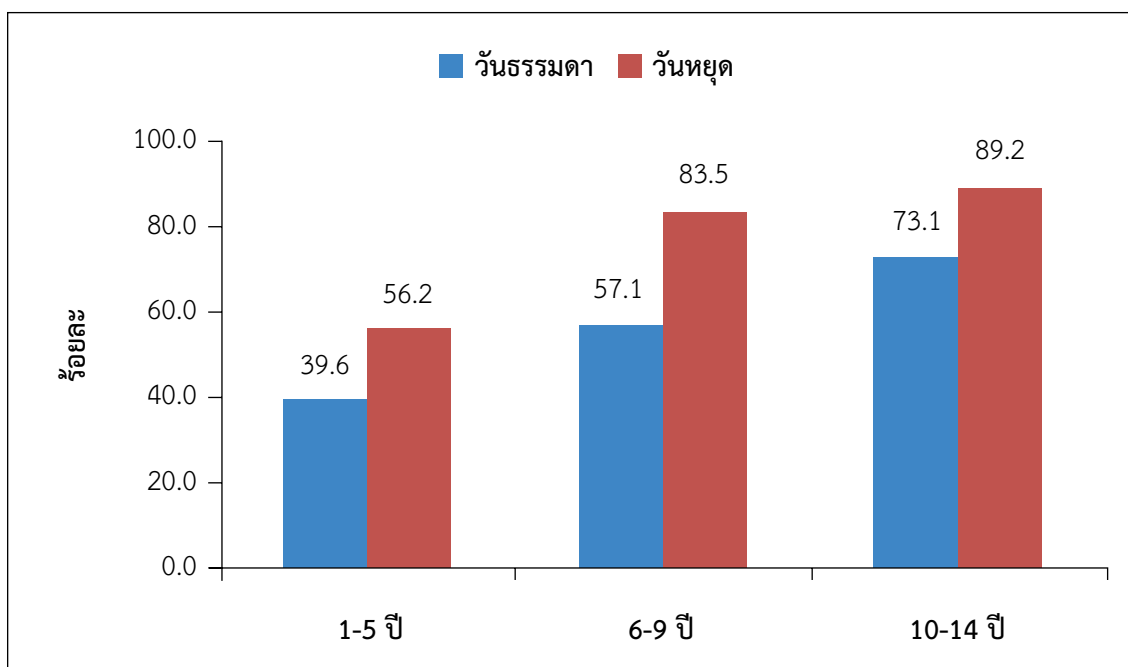
| กลุ่มอายุ (ปี)        | ชาย   |           |           |                     |           |            | หญิง  |           |           |                     |           |            | รวม   |           |           |                     |           |            |
|-----------------------|-------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|
|                       | จำนวน | ค่าต่ำสุด | ค่าเฉลี่ย | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน | ค่าสูงสุด | ค่ามัธยฐาน | จำนวน | ค่าต่ำสุด | ค่าเฉลี่ย | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน | ค่าสูงสุด | ค่ามัธยฐาน | จำนวน | ค่าต่ำสุด | ค่าเฉลี่ย | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน | ค่าสูงสุด | ค่ามัธยฐาน |
| 1-5                   | 1,402 | 0.03      | 1.6       | 1.2                 | 8.0       | 1.0        | 1,403 | 0.02      | 1.5       | 1.2                 | 8.0       | 1.0        | 2,813 | 0.02      | 1.5       | 1.2                 | 8.0       | 1.0        |
| 6-9                   | 1,210 | 0.02      | 1.9       | 1.1                 | 8.0       | 2.0        | 1,237 | 0.17      | 2.0       | 1.1                 | 8.0       | 2.0        | 2,450 | 0.02      | 1.9       | 1.1                 | 8.0       | 2.0        |
| 10-14                 | 1,696 | 0.03      | 2.2       | 1.2                 | 8.0       | 2.0        | 1,742 | 0.08      | 2.5       | 1.3                 | 8.0       | 2.0        | 3,445 | 0.03      | 2.4       | 1.2                 | 8.0       | 2.0        |
| เขตการปกครอง (เทศบาล) |       |           |           |                     |           |            |       |           |           |                     |           |            |       |           |           |                     |           |            |
| ในเขตฯ                | 2,329 | 0.02      | 2.1       | 1.7                 | 8.0       | 2.0        | 2,393 | 0.02      | 2.2       | 1.8                 | 8.0       | 2.0        | 4,722 | 0.02      | 2.1       | 1.8                 | 8.0       | 2.0        |
| นอกเขตฯ               | 1,979 | 0.03      | 1.9       | 0.9                 | 8.0       | 2.0        | 1,989 | 0.03      | 2.0       | 1.0                 | 8.0       | 2.0        | 3,968 | 0.03      | 1.9       | 1.0                 | 8.0       | 2.0        |
| ภาค                   |       |           |           |                     |           |            |       |           |           |                     |           |            |       |           |           |                     |           |            |
| เหนือ                 | 986   | 0.03      | 1.8       | 1.3                 | 8.0       | 2.0        | 1,009 | 0.02      | 1.9       | 1.4                 | 7.0       | 2.0        | 1,995 | 0.02      | 1.8       | 1.3                 | 8.0       | 2.0        |
| กลาง                  | 977   | 0.03      | 2.1       | 1.3                 | 8.0       | 2.0        | 1,000 | 0.08      | 2.2       | 1.3                 | 7.0       | 2.0        | 1,977 | 0.03      | 2.2       | 1.3                 | 8.0       | 2.0        |
| ตอ.เฉียงเหนือ         | 991   | 0.03      | 1.9       | 0.9                 | 8.0       | 2.0        | 997   | 0.03      | 1.9       | 1.0                 | 6.0       | 2.0        | 1,988 | 0.03      | 1.9       | 0.9                 | 8.0       | 2.0        |
| ใต้                   | 921   | 0.08      | 1.8       | 1.4                 | 8.0       | 2.0        | 928   | 0.08      | 2.0       | 1.5                 | 8.0       | 2.0        | 1,849 | 0.08      | 1.9       | 1.5                 | 8.0       | 2.0        |
| กทม                   | 433   | 0.02      | 2.2       | 1.4                 | 8.0       | 2.0        | 448   | 0.17      | 2.4       | 1.4                 | 8.0       | 2.0        | 881   | 0.02      | 2.3       | 1.4                 | 8.0       | 2.0        |

วันหยุด

| กลุ่มอายุ (ปี)        | ชาย   |           |           |                     |           |            | หญิง  |           |           |                     |           |            | รวม   |           |           |                     |           |            |
|-----------------------|-------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|
|                       | จำนวน | ค่าต่ำสุด | ค่าเฉลี่ย | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน | ค่าสูงสุด | ค่ามัธยฐาน | จำนวน | ค่าต่ำสุด | ค่าเฉลี่ย | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน | ค่าสูงสุด | ค่ามัธยฐาน | จำนวน | ค่าต่ำสุด | ค่าเฉลี่ย | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน | ค่าสูงสุด | ค่ามัธยฐาน |
| 1-5                   | 1,406 | 0.0       | 2.3       | 1.9                 | 12.0      | 2.0        | 1,402 | 0.0       | 2.2       | 1.9                 | 12.0      | 2.0        | 2,808 | 0.0       | 2.3       | 1.9                 | 12.0      | 2.0        |
| 6-9                   | 1,219 | 0.1       | 3.3       | 1.9                 | 12.3      | 3.0        | 1,244 | 0.2       | 3.5       | 2.1                 | 12.0      | 3.0        | 2,463 | 0.1       | 3.4       | 2.0                 | 12.3      | 3.0        |
| 10-14                 | 1,689 | 0.2       | 3.8       | 2.1                 | 12.5      | 3.5        | 1,720 | 0.2       | 4.3       | 2.3                 | 12.5      | 4.0        | 3,409 | 0.2       | 4.0       | 2.2                 | 12.5      | 4.0        |
| เขตการปกครอง (เทศบาล) |       |           |           |                     |           |            |       |           |           |                     |           |            |       |           |           |                     |           |            |
| ในเขตฯ                | 2,348 | 0.0       | 3.4       | 3.1                 | 12.5      | 3.0        | 2,381 | 0.0       | 3.7       | 3.3                 | 12.5      | 3.0        | 4,722 | 0.0       | 3.6       | 3.2                 | 8.0       | 2.0        |
| นอกเขตฯ               | 1,966 | 0.0       | 3.1       | 1.6                 | 12.3      | 3.0        | 1,985 | 0.0       | 3.3       | 1.8                 | 12.5      | 3.0        | 3,968 | 0.0       | 3.2       | 1.7                 | 8.0       | 2.0        |
| ภาค                   |       |           |           |                     |           |            |       |           |           |                     |           |            |       |           |           |                     |           |            |
| เหนือ                 | 989   | 0.1       | 3.1       | 2.2                 | 11.0      | 3.0        | 1,008 | 0.0       | 3.3       | 2.6                 | 12.5      | 3.0        | 1,997 | 0.0       | 3.2       | 2.4                 | 12.5      | 3.0        |
| กลาง                  | 980   | 0.0       | 3.5       | 2.1                 | 12.3      | 3.0        | 992   | 0.1       | 3.8       | 2.4                 | 12.5      | 3.5        | 1,972 | 0.0       | 3.6       | 2.3                 | 12.5      | 3.0        |
| ตอ.เฉียงเหนือ         | 992   | 0.0       | 3.0       | 1.6                 | 12.0      | 3.0        | 995   | 0.0       | 3.1       | 1.8                 | 12.0      | 3.0        | 1,987 | 0.0       | 3.1       | 1.7                 | 12.0      | 3.0        |
| ใต้                   | 919   | 0.1       | 2.9       | 2.3                 | 12.0      | 3.0        | 929   | 0.1       | 3.3       | 2.6                 | 12.0      | 3.0        | 1,848 | 0.1       | 3.1       | 2.5                 | 12.0      | 3.0        |
| กทม                   | 434   | 0.0       | 3.7       | 2.5                 | 12.5      | 3.0        | 442   | 0.2       | 3.9       | 2.6                 | 12.0      | 4.0        | 876   | 0.0       | 3.8       | 2.6                 | 12.5      | 3.5        |

การดูโทรทัศน์นอกจากเป็นดัชนีทางอ้อมของการไม่เคลื่อนไหวร่างกายแล้ว การดูโทรทัศน์ยังสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่อุดมด้วยแป้งและไขมันและส่งผลให้เด็กอ้วนในที่สุด การศึกษาติดตามระยะยาวพบว่าเด็กอายุ 3 ปีที่ดูโทรทัศน์มากกว่า 8 ชั่วโมงต่อสัปดาห์เสี่ยงอ้วนที่อายุ 7 ขวบเป็น 1.55 เท่าของเด็กที่ดูสัปดาห์ละ 4 ชั่วโมงหรือน้อยกว่า 3 หลักฐานจากการวิจัยที่วัดกิจกรรมทางกายโดยตรงพบว่าพฤติกรรมไม่เคลื่อนไหวร่างกาย โดยเฉพาะการดูโทรทัศน์ทำให้เด็กปฐมวัยเสี่ยงอ้วนและการจัดให้เด็กมีกิจกรรมทางกายป้องกันอ้วนได้<sup>4</sup> กุมารแพทย์จึงแนะนำให้เด็กดูโทรทัศน์ไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง ในการสำรวจครั้งนี้พบว่าร้อยละ 39.6 ของเด็กอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 57.1 ของเด็กอายุ 6-9 ปี และร้อยละ 73.1 ของเด็กอายุ 10-14 ปี ดูโทรทัศน์ในวันธรรมดามากกว่าวันละ 2 ชั่วโมง และร้อยละของเด็กที่ดูโทรทัศน์มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวันเพิ่มขึ้นในวันหยุดเป็นร้อยละ 56.2 ในเด็กอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 83.5 ในเด็กอายุ 6-9 ปี และร้อยละ 89.2 ในเด็กอายุ 10-14 ปี (รูปที่ 4.2)

**รูปที่ 4.2** ร้อยละของเด็กที่ดูโทรทัศน์วันละ 2 ชั่วโมงหรือมากกว่า

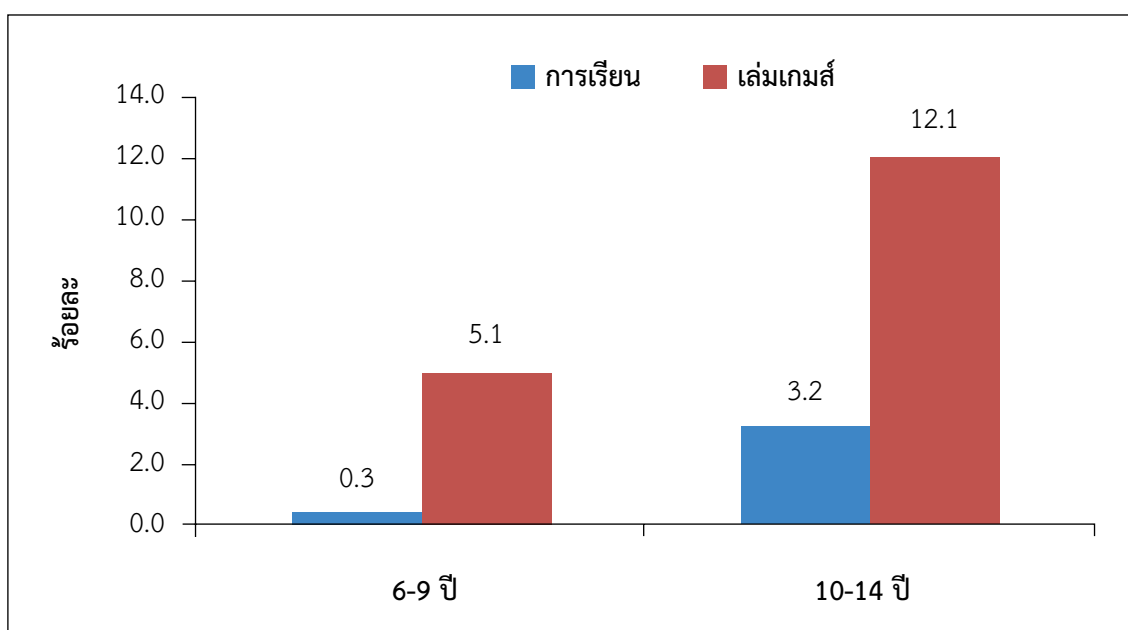


#### พฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์

การสำรวจครั้งนี้พบเด็กไทยใช้คอมพิวเตอร์เล่นเกมมากกว่าค้นคว้าข้อมูลอย่างชัดเจน เด็กอายุน้อยที่สุดที่เริ่มใช้คอมพิวเตอร์คืออายุ 4 ขวบ ร้อยละ 5.1 ของเด็กอายุ 6-9 ปี และร้อยละ 12.1 ของเด็กอายุ 10-14 ปี ใช้เวลาเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากกว่าหรือเท่ากับ 1 ชั่วโมงต่อวัน ในขณะที่มีเพียงร้อยละ 3.2 ของเด็กอายุ 10-14 ปี และร้อยละ 0.3 ของเด็กอายุ 6-9 ปี ที่ใช้เวลา 1 ชั่วโมงหรือมากกว่าต่อวันในการค้นคว้าข้อมูลทางคอมพิวเตอร์ (รูปที่ 4.3) เมื่อจำแนกตามเขตการปกครองพบว่า เด็กในเขตเทศบาลใช้เวลาเล่นเกมคอมพิวเตอร์และค้นคว้าข้อมูลทางคอมพิวเตอร์มากกว่าเด็กนอกเขตเทศบาล เมื่อวิเคราะห์แยกตามภาคพบว่า เด็กในกทม. ใช้เวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์มากที่สุดร้อยละ 18.4 รองลงมาคือเด็กภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (รูปที่ 4.4) เด็กภาคกลางใช้คอมพิวเตอร์เพื่อค้นคว้าข้อมูลมากกว่าหรือเท่ากับ 1 ชั่วโมงต่อวันสูงสุด (ร้อยละ 2.5) รองลงมาคือภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กทม. และภาคใต้ตามลำดับ

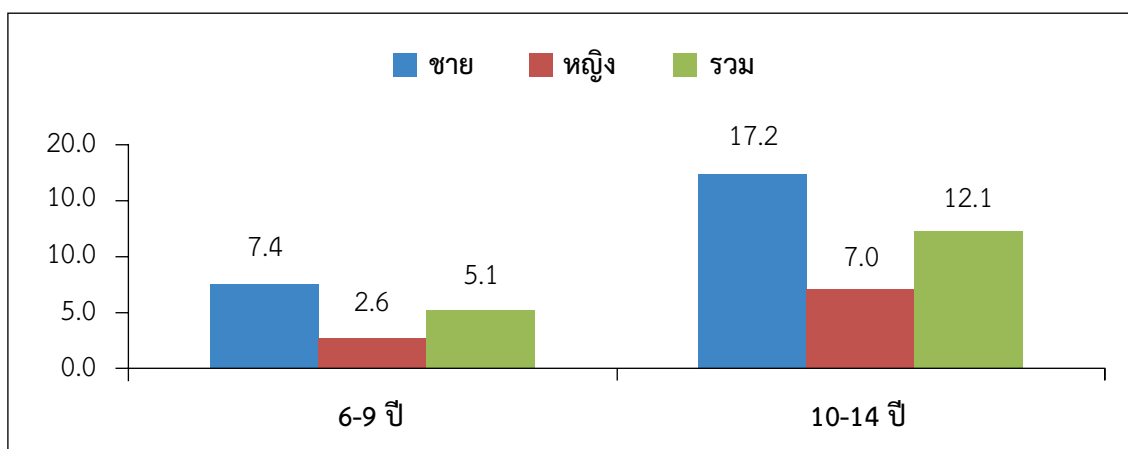
(รูปที่ 4.5) ผลการสำรวจนี้สอดคล้องกับข้อมูลการสำรวจที่ผ่านมาในปี พ.ศ. 2544 ที่พบครึ่งหนึ่งของเด็กวัยเรียนใช้เวลาว่างเล่นเกมกด เกมตู้ หรือเกมคอมพิวเตอร์<sup>2</sup> และการสำรวจในปีพ.ศ. 2546 ที่พบเยาวชนอายุ 10 ปีขึ้นไปในเขตกรุงเทพมหานครร้อยละ 25.8 เล่นเกม 5-6 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 18.5 เล่นเกมทุกวัน และพบว่าร้อยละ 54.1 เล่นเกมนานที่สุด 1-3 ชั่วโมงต่อครั้งร้อยละ 31.4 เล่นเกม 4-6 ชั่วโมงต่อครั้งร้อยละ 6.5 เล่นเกม 7-10 ชั่วโมงต่อครั้งและร้อยละ 3.3 เล่นเกมนานที่สุดมากกว่า 10 ชั่วโมงต่อครั้ง<sup>5</sup> หลักฐานจากงานวิจัยปัจจุบันเชื่อมโยงพฤติกรรมติดเกมกับปัจจัยทั้งด้านชีวภาพและจิตสังคม เช่นเดียวกับการติดสารเสพติด<sup>6</sup> ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันและการเรียนของเด็ก

รูปที่ 4.3 ร้อยละของเด็กที่ใช้เวลาเล่นคอมพิวเตอร์วันละ 1 ชั่วโมงหรือมากกว่า

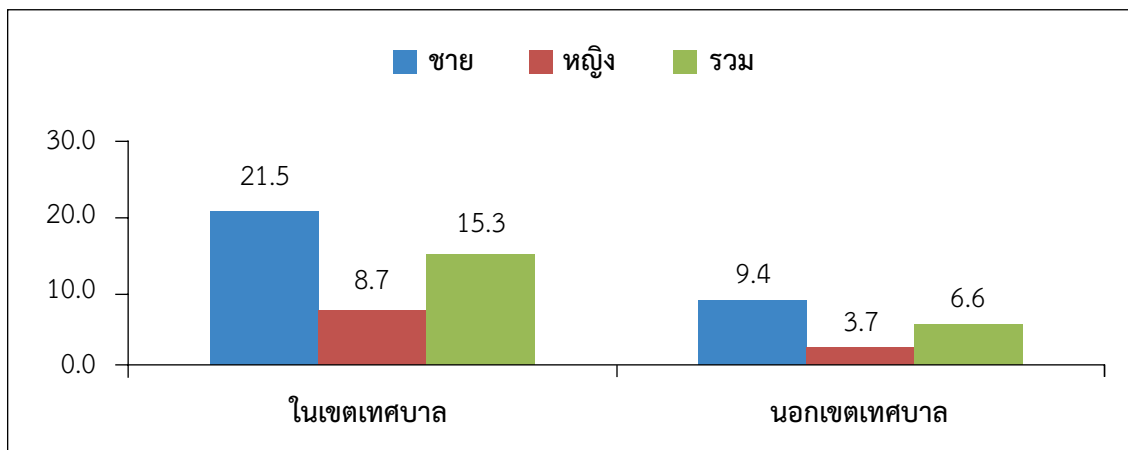


รูปที่ 4.4 ร้อยละของเด็กอายุ 6-14 ปีที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์วันละ 1 ชั่วโมงหรือมากกว่าจำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค

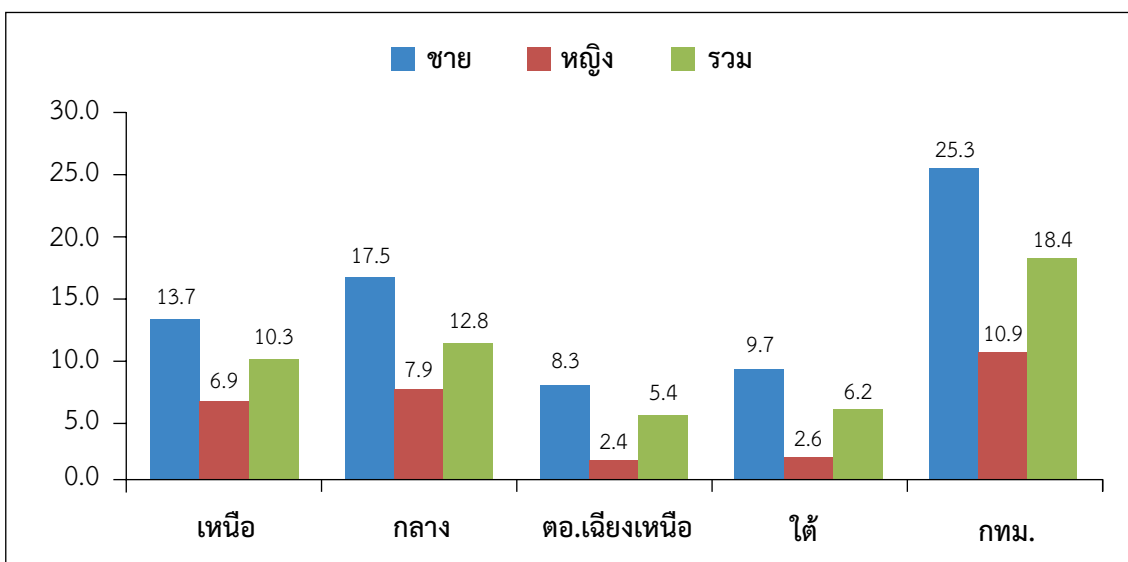
ก. จำแนกตามอายุและเพศ



ข. จำแนกตามเพศและเขตการปกครอง

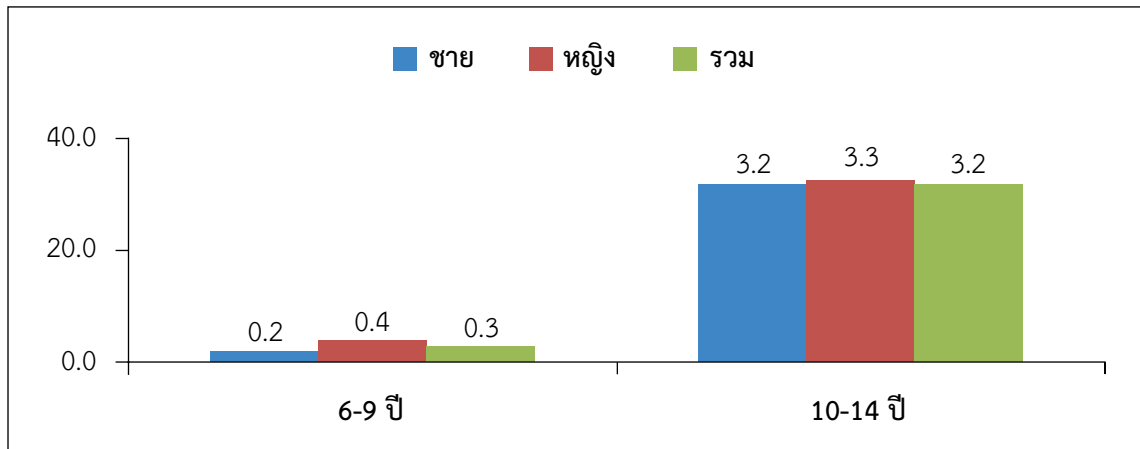


ค. จำแนกตามเพศและภาค

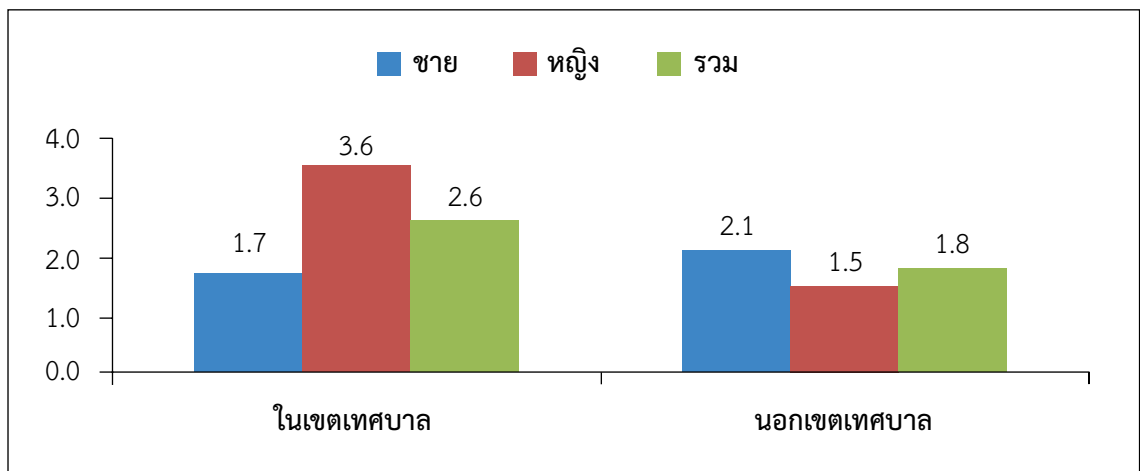


รูปที่ 4.5 ร้อยละของเด็กอายุ 6-14 ปีที่ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อค้นหาข้อมูลวันละ 1 ชั่วโมงหรือมากกว่า  
จำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค

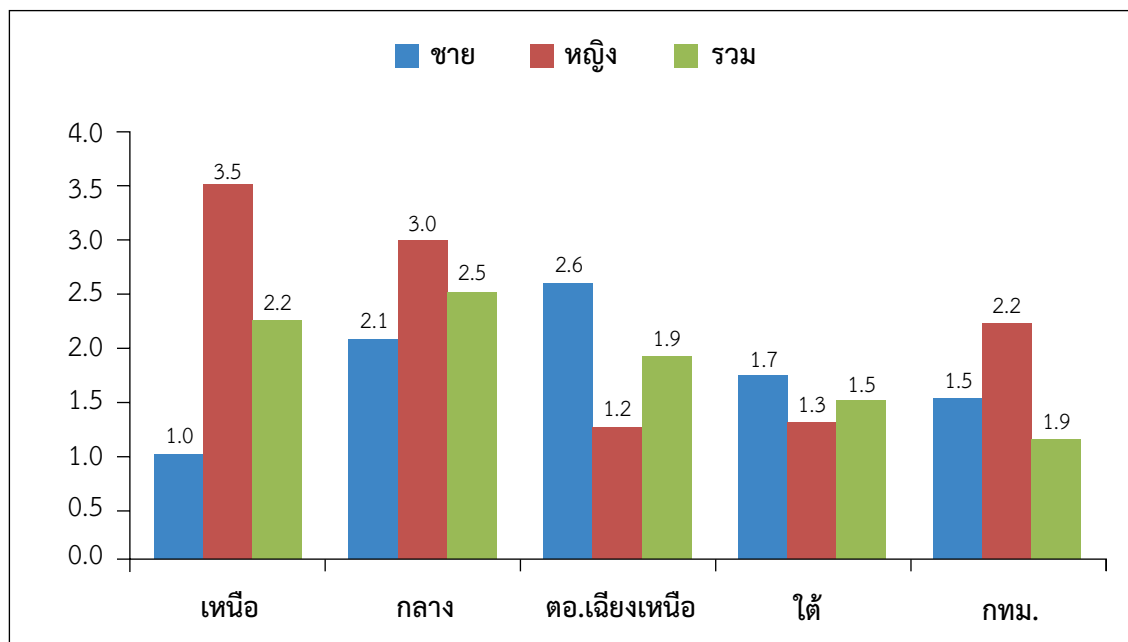
ก. จำแนกตามอายุและเพศ



ข. จำแนกตามเพศและเขตการปกครอง

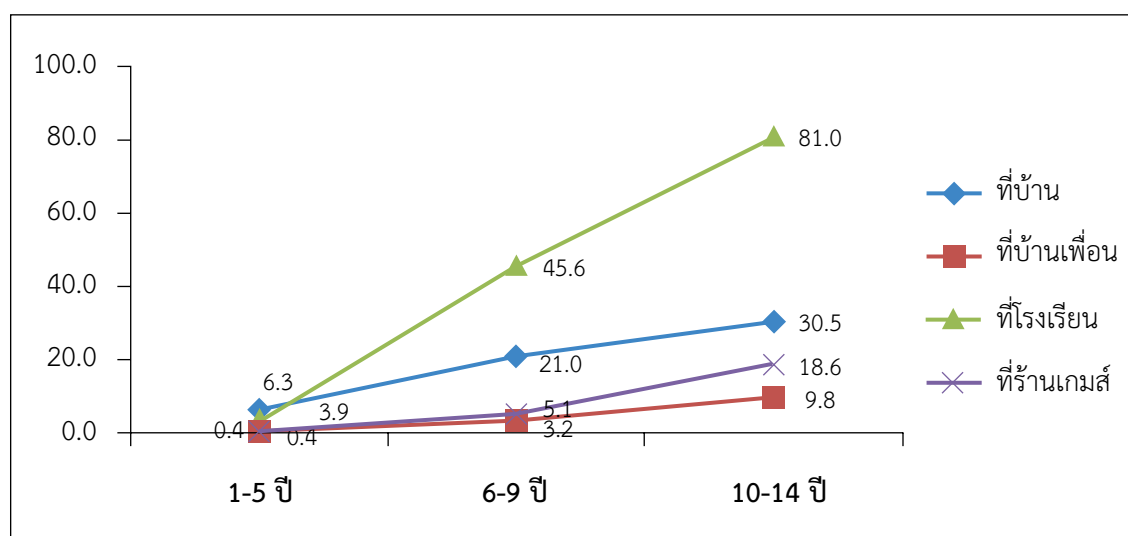


### ค. จำแนกตามเพศและภาค



เมื่อสำรวจสถานที่ที่เด็กใช้คอมพิวเตอร์พบว่า เด็กใช้คอมพิวเตอร์ที่โรงเรียนสูงสุด (ร้อยละ 3.9-81.0) รองลงมาคือที่บ้าน (ร้อยละ 6.3-30.5) ร้านเกมและบ้านเพื่อน (ร้อยละ 0.4-18.6 และร้อยละ 0.4-9.8 ตามลำดับ) (รูปที่ 4.6) นอกจากนี้ยังพบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างเขตการปกครองสำหรับการใช้คอมพิวเตอร์ที่โรงเรียน (ตารางที่ 4.5) สะท้อนว่าการจัดหาคอมพิวเตอร์ให้โรงเรียนเป็นการกระจายโอกาสในการเข้าถึงข้อมูลได้เท่าเทียมกัน แต่ที่น่ากังวลคือ ร้อยละ 0.4 ของเด็กอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 5.1 ของเด็กอายุ 6-9 ปี และร้อยละ 18.6 ของเด็กอายุ 10-14 ปี เล่นคอมพิวเตอร์ที่ร้านเกม หากไม่มีกฎหมายกำหนดอายุผู้ใช้บริการร้านอินเทอร์เน็ตและผู้ปกครองไม่ได้ตระหนักถึงผลเสียของการติดเกมปล่อยให้เด็กเล็กไปเล่นเกมที่ร้าน ก็อาจทำให้เล่นจนติดหรือถูกชักจูงไปในทางที่เสียหายได้

รูปที่ 4.6 สถานที่ที่เด็กเล่นคอมพิวเตอร์



**ตารางที่ 4.5** ร้อยละของเด็กอายุ 6-14 ปีที่ใช้คอมพิวเตอร์ที่โรงเรียนจำแนกตามเพศและ เขตการปกครอง และภาค

|                     | ชาย          |             | หญิง         |             | รวม          |             |
|---------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|                     | จำนวน        | ร้อยละ      | จำนวน        | ร้อยละ      | จำนวน        | ร้อยละ      |
| <b>อายุ</b>         |              |             |              |             |              |             |
| 1-5 ปี              | 1,525        | 3.9         | 1,506        | 4.0         | 3,031        | 3.9         |
| 6-9 ปี              | 1,241        | 42.9        | 1,266        | 48.5        | 2,507        | 45.6        |
| 10-14 ปี            | 1,734        | 79.8        | 1,763        | 82.3        | 3,497        | 81.0        |
| <b>เขตการปกครอง</b> |              |             |              |             |              |             |
| ในเขตเทศบาล         | 2,434        | 47.7        | 2,475        | 51.8        | 4,909        | 49.7        |
| นอกเขตเทศบาล        | 2,066        | 42.1        | 2,060        | 45.3        | 4,126        | 43.7        |
| <b>ภาค</b>          |              |             |              |             |              |             |
| เหนือ               | 1,032        | 54.0        | 1,042        | 60.1        | 2,074        | 57.0        |
| กลาง                | 1,030        | 45.1        | 1,029        | 49.1        | 2,059        | 47.1        |
| ตอ.เฉียงเหนือ       | 1,023        | 39.9        | 1,041        | 43.9        | 2,064        | 41.8        |
| ใต้                 | 963          | 35.3        | 952          | 35.8        | 1,915        | 35.5        |
| กทมฯ                | 452          | 52.1        | 471          | 52.3        | 923          | 52.2        |
| <b>รวม</b>          | <b>4,500</b> | <b>43.8</b> | <b>4,535</b> | <b>47.3</b> | <b>9,035</b> | <b>45.5</b> |

#### 4.3 ความรุนแรงในโรงเรียนและชุมชน

ในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งนี้ ได้สำรวจพฤติกรรมความรุนแรงในโรงเรียนและชุมชนในเด็กอายุ 6-14 ปี พบว่า ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 0.8 ของเด็กอายุ 6-9 ปีและร้อยละ 3.7 ของเด็กอายุ 10-14 ปีเคยพกพาอาวุธ เช่น ปืน มีด คัตเตอร์ไปโรงเรียน เด็กชายเคยพกพาอาวุธมากกว่าเด็กหญิงสองเท่า เด็กนอกเขตเทศบาลพกพาอาวุธมากกว่าเด็กในเขตเทศบาลเล็กน้อย (ร้อยละ 2.6 เทียบกับร้อยละ 2.2) เมื่อเปรียบเทียบตามภาค เด็กภาคเหนือพกพาอาวุธสูงสุดร้อยละ 3.0 รองลงมาคือเด็กภาคกลาง ภาคตะวันออก เชียงเหนือ กทมฯ และภาคใต้ตามลำดับ และพบว่าในระยะเวลา 12 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 20.1 ของเด็กอายุ 6-9 ปีและร้อยละ 24.5 ของเด็กอายุ 10-14 ปีเคยมีเรื่องชกต่อยหรือต่อสู้ในโรงเรียน ร้อยละ 3.3 และร้อยละ 2.8 เคยโดนทำร้ายหรือทำให้บาดเจ็บด้วยอาวุธในโรงเรียน

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 3.6 ของเด็กอายุ 6-9 ปีและร้อยละ 6.2 ของเด็กอายุ 10-14 ปี ไม่ไปโรงเรียนเพราะรู้สึกไม่ปลอดภัยในโรงเรียนหรือระหว่างทางที่เดินทางไปโรงเรียน เด็กในเขตเทศบาลรู้สึกไม่ปลอดภัยมากกว่าเด็กนอกเขตเทศบาลเล็กน้อย (ร้อยละ 5.4 เทียบกับร้อยละ 4.9) เมื่อเปรียบเทียบตามภาค พบว่าเด็กภาคใต้รู้สึกไม่ปลอดภัยสูงสุดร้อยละ 7.2 รองลงมาคือเด็กภาคตะวันออก เชียงเหนือร้อยละ 5.4 กทมฯ ภาคเหนือ และภาคกลางใกล้เคียงกัน ประมาณร้อยละ 4

เด็กกลุ่มตัวอย่างประมาณ 1 ใน 3 เคยถูกขโมยของหรือถูกทำลายทรัพย์สินที่โรงเรียนในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ไม่พบความแตกต่างระหว่างในและนอกเขตเทศบาล เมื่อเปรียบเทียบระหว่างภาคเด็กในภาคใต้เคยถูกขโมยสูงสุดร้อยละ 37 รองลงมาคือเด็กในกทมฯ และภาคตะวันออก เชียงเหนือใกล้เคียงกัน ส่วนเด็กในภาคเหนือ

และภาคกลางต่ำสุดร้อยละ 26.1 เมื่อวิเคราะห์จำนวนครั้งที่เคยถูกขโมย ร้อยละ 18 ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-9 ปีในภาคเหนือเคยถูกขโมยของหรือถูกทำลายทรัพย์สินที่โรงเรียนถึง 4 ครั้งขึ้นไปในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา รองลงมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือภาคกลาง ภาคใต้ และกทมฯ ตามลำดับ สำหรับกลุ่มตัวอย่างอายุ 10-14 ปี สูงสุดในกทมฯ ร้อยละ 16 รองลงมาคือ ภาคใต้ (ร้อยละ 15) ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือ ตามลำดับ

ร้อยละ 6.5 ของเด็กอายุ 6-9 ปีและร้อยละ 7.8 ของเด็กอายุ 10-14 ปีเคยถูกขโมยของหรือถูกทำลายทรัพย์สินนอกโรงเรียนในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เด็กในเขตเทศบาลเคยถูกขโมยสูงกว่าเด็กนอกเขตเทศบาล ร้อยละ 9.3 เปรียบเทียบกับร้อยละ 6.4 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างภาคเด็กในกทมฯ เคยถูกขโมยของนอกเขตโรงเรียนสูงสุดร้อยละ 15.5 รองลงมาคือเด็กภาคกลางร้อยละ 9.2 ภาคเหนือร้อยละ 7.1 ภาคใต้ร้อยละ 5.3 และภาคตะวันออกเฉียงเหนือร้อยละ 4.9

ในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมาร้อยละ 0.6 ของเด็กอายุ 6-9 ปีและร้อยละ 1.7 ของเด็กอายุ 10-14 ปีเคยพกมีดหรือเหล็กแหลมหรืออาวุธอื่นที่ไม่ได้เกี่ยวกับการไปทำกิจกรรมของโรงเรียน ร้อยละ 18.5 และร้อยละ 19.8 เคยชกต่อยหรือตบตีเนื่องจากการทะเลาะวิวาท เมื่อวิเคราะห์จำนวนครั้ง ในกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-9 ปีพบมีการชกต่อยมากกว่า 3 ครั้งต่อเดือนสูงสุดที่ กทมฯ (ร้อยละ 12.5) รองลงมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ ภาคเหนือและภาคกลาง (ร้อยละ 3.9) ตามลำดับ สำหรับกลุ่มตัวอย่างอายุ 10-14 ปี สูงสุดที่ภาคใต้ (ร้อยละ 15) รองลงมาคือ กทมฯ ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจในโครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย ปี พ.ศ. 2544<sup>2</sup> พบว่า ในกรอบระยะเวลาเดียวกัน เด็กไทยโดยรวมมีพฤติกรรมรุนแรงลดน้อยลง (ตารางที่ 4.6) ซึ่งดูไม่สอดคล้องกับความกังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมรุนแรงของวัยรุ่นที่แพร่หลายตามสื่อต่างๆ ความชุกของพฤติกรรมรุนแรงอาจลดลงจริงแต่ระดับความรุนแรงของพฤติกรรมสูงขึ้นดังปรากฏในข่าว

**ตารางที่ 4.6** ร้อยละของเด็กวัยเรียนที่มีพฤติกรรมรุนแรงในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา เปรียบเทียบผลสำรวจ พ.ศ. 2544 กับผลสำรวจครั้งนี้ พ.ศ. 2551-2552

| พฤติกรรมรุนแรง<br>ในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา | โครงการวิจัยพัฒนาการแบบ<br>องค์รวมของเด็กไทย พ.ศ. 2544 <sup>2</sup> | การสำรวจสุขภาพประชาชนไทย<br>ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 |          |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------|
|                                               | 6-12 ปี                                                             | 6-9 ปี                                                | 10-14 ปี |
| เคยพกมีดหรืออาวุธอื่นๆ                        | 5.3                                                                 | 0.6                                                   | 1.7      |
| เคยชกต่อยหรือตบตี<br>เนื่องจากการทะเลาะวิวาท  | 31.5                                                                | 18.5                                                  | 19.8     |

#### 4.4 การสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

##### พฤติกรรมการสูบบุหรี่

เด็กอายุ 10-14 ปีในการสำรวจครั้งนี้ร้อยละ 3.4 เคยสูบบุหรี่ โดยเพศชายเคยสูบมากกว่าเพศหญิงอย่างชัดเจน ร้อยละ 6.5 ของเพศชายเคยสูบบุหรี่ ในขณะที่เพียงร้อยละ 0.2 ของเพศหญิงเคยสูบบุหรี่ เมื่อถามอายุที่เริ่มสูบบุหรี่ เด็กชายเริ่มสูบที่อายุ 11.4 ปีในขณะที่เด็กหญิงเริ่มที่อายุ 12.5 ปีเมื่อวิเคราะห์แยกตามเขตการปกครองพบว่า เด็กนอกเขตเทศบาลสูบบุหรี่มากกว่าในเขตเทศบาลเล็กน้อย เมื่อวิเคราะห์แยกตามภาค เด็กในภาคใต้สูบบุหรี่สูงสุดร้อยละ 5.7 รองลงมาคือเด็กในกทมฯ ร้อยละ 4.2 ภาคเหนือร้อยละ 4 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือร้อยละ 2.6 และภาคกลางร้อยละ 2.1 เมื่อแยกตามเพศ พบว่าในกลุ่มเพศชายเด็กชายในภาคใต้เคยสูบบุหรี่สูงสุดร้อยละ 10.8 รองลงมาคือเด็กในกทมฯ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลางตามลำดับ ในกลุ่มเพศหญิงเด็กหญิงในภาคเหนือเคยสูบบุหรี่สูงสุดร้อยละ 0.7 รองลงมาคือภาคใต้และภาคตะวันออกเฉียงเหนือตามลำดับ ในขณะที่เด็กหญิงในกทมฯ และภาคกลางไม่เคยสูบบุหรี่

จากการรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ในช่วงสองทศวรรษก่อน อัตราการสูบบุหรี่ของเด็กวัยรุ่นซึ่งส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นชายมีแนวโน้มลดลง ในการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติปี พ.ศ. 2534 พบร้อยละ 19.2 การสำรวจของโครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย ปี พ.ศ. 2544 พบเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-12 ปี และอายุ 13-18 ปี เคยสูบบุหรี่ร้อยละ 0.9 และร้อยละ 8 ตามลำดับ<sup>2</sup> และการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของสำนักงานสถิติแห่งชาติในประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปในปี พ.ศ.2550 พบเด็กวัยรุ่นอายุ 11-14 ปีเคยสูบบุหรี่ร้อยละ 0.38 เป็นกลุ่มที่ยังสู้อยู่ร้อยละ 0.33<sup>7</sup> แม้ว่าคำถามที่ใช้ในการสำรวจจะต่างกัน แต่ตัวเลขที่ต่างกันมากแสดงว่าอัตราการสูบบุหรี่ของเด็กน่าจะมีแนวโน้มลดลงจริง แต่กลับพบสูงขึ้นเป็นร้อยละ 3.4 ในการสำรวจปี พ.ศ. 2551-2552 นี้ บ่งชี้ว่าควรปรับกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ให้ครอบคลุมกลุ่มเด็กวัยรุ่นและอาจต้องพิจารณาเน้นในภาคที่มีความชุกสูงเป็นพิเศษด้วย

ในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 นี้พบเด็กได้เคยอยู่ใกล้และได้รับควันจากบุหรี่ในเดือนที่ผ่านมา สูงกว่าสูบเองมากเด็กร้อยละ 77.9 เคยอยู่ใกล้และได้รับควันบุหรี่ (passive smoker) เพศชายได้รับมากกว่าเพศหญิงเล็กน้อย เด็กนอกเขตเทศบาลได้รับควันบุหรี่มากกว่าเด็กในเขตเทศบาลเล็กน้อย เมื่อวิเคราะห์แยกตามภาค เด็กในเขตกทมฯ เคยอยู่ใกล้และได้รับควันบุหรี่สูงสุด (ร้อยละ 83.4) รองลงมาคือเด็กในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ ภาคเหนือและภาคกลางตามลำดับ (ตารางที่ 4.7) สำหรับสถานที่ที่เด็กได้รับควันบุหรี่ เด็กส่วนใหญ่ได้รับควันบุหรี่ที่บ้านสูงถึงร้อยละ 65.3 ได้จากที่สาธารณะเช่นร้านอาหาร ร้อยละ 19.8 (รูปที่ 4.7) ส่วนความถี่ที่เด็กได้รับควันบุหรี่ เด็กร้อยละ 50.2 ได้รับควันบุหรี่ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 22.2 ได้รับควันบุหรี่ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์และร้อยละ 19.6 ได้รับควันบุหรี่ทุกวัน (รูปที่ 4.8)

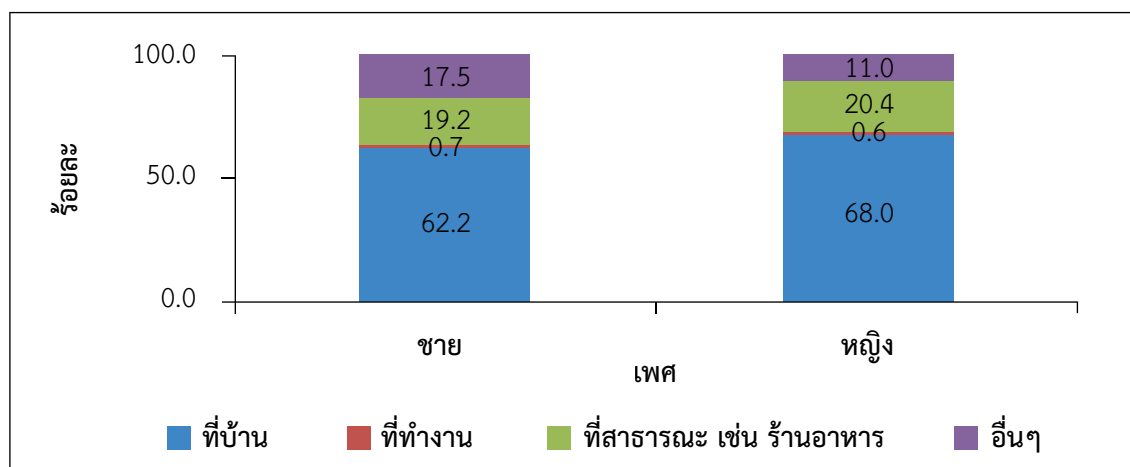
**ตารางที่ 4.7** ร้อยละของเด็กอายุ 10-14 ปีที่เคยอยู่ใกล้และได้รับควันจากบุหรี่ใน 1 เดือนที่ผ่านมาจำแนกตามเพศ เขตการปกครองและภาค

| อายุ (ปี)                    | ชาย   |        |            | หญิง  |        |            | รวม   |        |            |
|------------------------------|-------|--------|------------|-------|--------|------------|-------|--------|------------|
|                              | จำนวน | ร้อยละ | 95% CI     | จำนวน | ร้อยละ | 95% CI     | จำนวน | ร้อยละ | 95% CI     |
| 10-14                        | 1711  | 79.0   | 76.9, 81.2 | 1,742 | 76.7   | 74.2, 79.2 | 3453  | 77.9   | 76.0, 79.8 |
| <b>เขตการปกครอง (เทศบาล)</b> |       |        |            |       |        |            |       |        |            |
| ในเขตฯ                       | 981   | 73.9   | 70.7, 77.2 | 976   | 78.4   | 74.6, 82.1 | 1957  | 76.0   | 72.8, 79.2 |
| นอกเขตฯ                      | 787   | 80.5   | 77.8, 83.0 | 808   | 76.0   | 73.1, 78.8 | 1595  | 78.2   | 76.3, 80.2 |
| <b>ภาค</b>                   |       |        |            |       |        |            |       |        |            |
| เหนือ                        | 423   | 75.8   | 71.4, 80.2 | 441   | 75.7   | 70.2, 81.2 | 864   | 75.7   | 71.4, 80.1 |
| กลาง                         | 407   | 70.9   | 66.0, 75.9 | 398   | 71.7   | 68.4, 75.0 | 805   | 71.3   | 67.8, 74.9 |
| ต่อ.เฉียงเหนือ               | 390   | 84.0   | 80.5, 87.5 | 429   | 77.6   | 73.6, 81.6 | 819   | 80.8   | 78.2, 83.3 |
| ใต้                          | 363   | 80.4   | 76.9, 84.0 | 352   | 77.8   | 72.0, 83.6 | 715   | 79.2   | 76.0, 82.3 |
| กทม                          | 185   | 80.0   | 75.1, 84.8 | 164   | 87.4   | 83.9, 91.0 | 349   | 83.4   | 80.1, 86.6 |

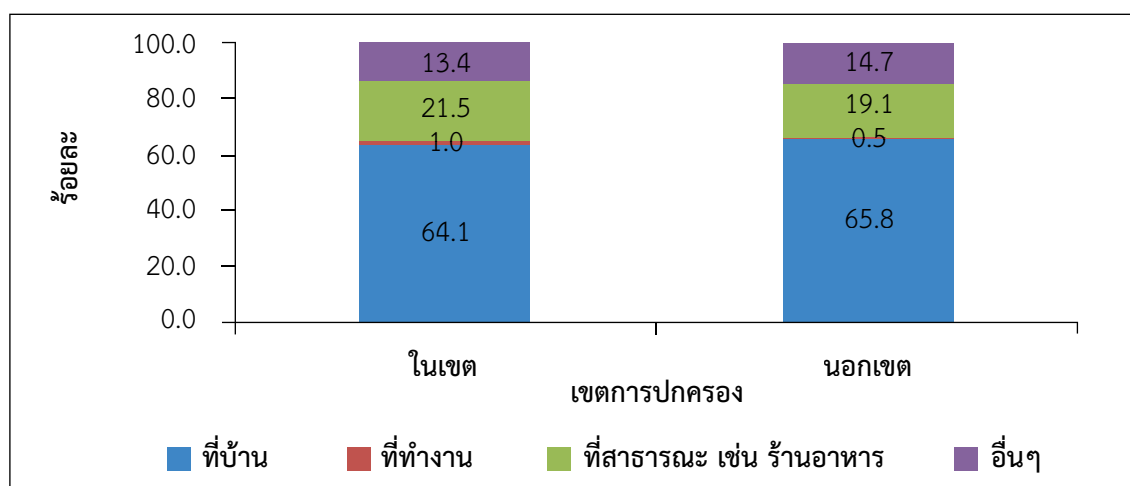
CI = confidence interval

รูปที่ 4.7 ร้อยละของเด็กอายุ 10-14 ปีที่ได้รับควันบุหรี่ใน 1 เดือนที่ผ่านมาจำแนกตามสถานที่ เพศ เขต การปกครองและภาค

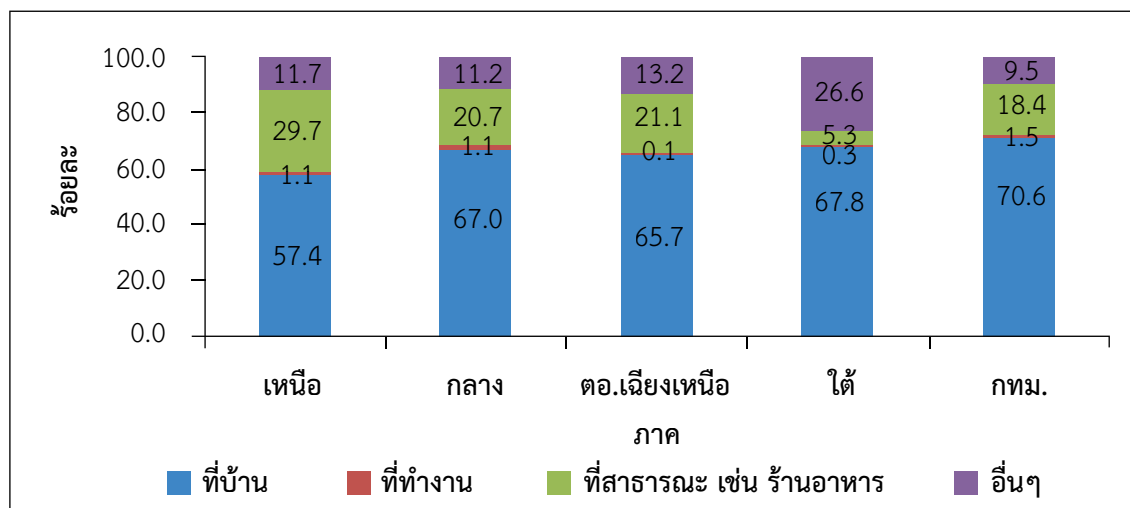
ก. จำแนกตามสถานที่และเพศ



ข. จำแนกตามสถานที่และเขตการปกครอง

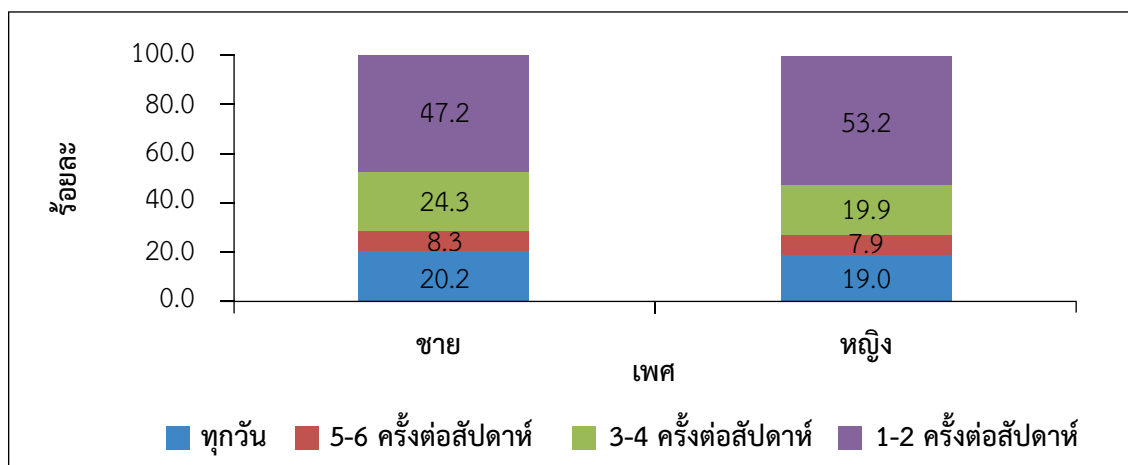


ค. จำแนกตามสถานที่และภาค

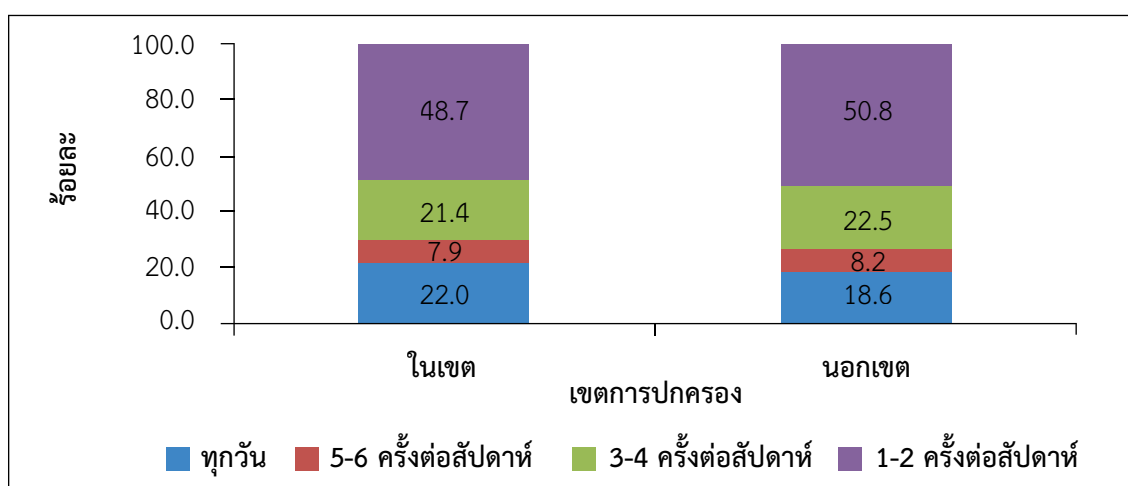


รูปที่ 4.8 ร้อยละของเด็กที่เคยได้รับควินบูห์ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามความถี่ที่ได้รับ เพศ เขตการปกครองและภาค

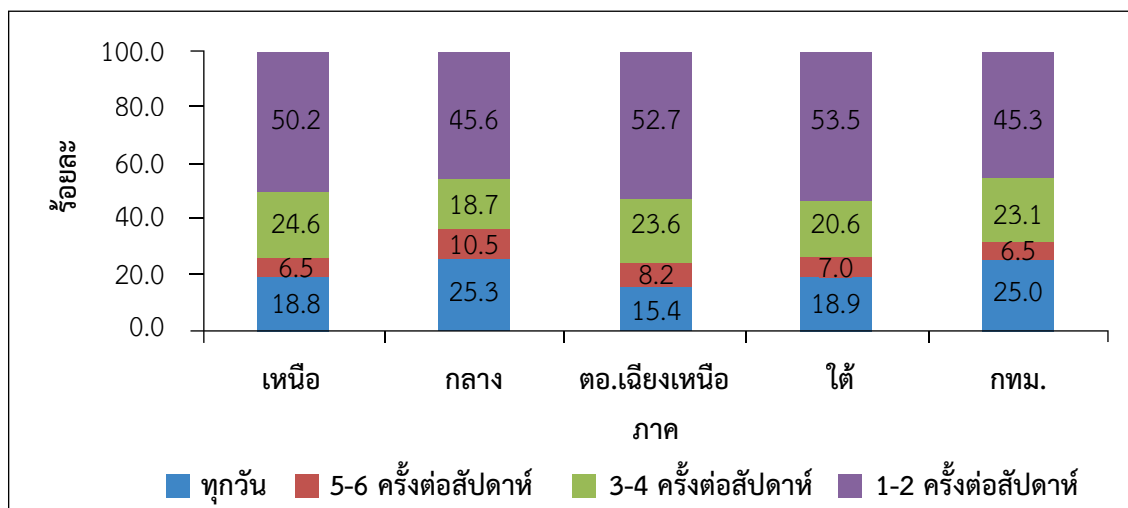
ก. จำแนกตามความถี่ที่ได้รับและเพศ



ข. จำแนกตามความถี่ที่ได้รับและเขตการปกครอง



ค. จำแนกตามความถี่ที่ได้รับและภาค



### พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของเด็กอายุ 10-14 ปี

ในการสำรวจครั้งนี้ เมื่อถามถึงการดื่มเหล้าในระยะเวลา 12 เดือนที่ผ่านมา พบว่าเด็กส่วนใหญ่ไม่เคยดื่มเหล้า มีเด็กอายุ 10-14 ปีร้อยละ 3.8 ที่เคยดื่มโดยร้อยละ 2.4 เคยดื่ม 1 ครั้งหรือน้อยกว่าต่อเดือน ร้อยละ 0.9 เคยดื่ม 2-3 ครั้งต่อเดือน และร้อยละ 0.5 เคยดื่มมากกว่า 3 ครั้งต่อเดือน สัดส่วนเพศชายที่เคยดื่มมากกว่าเพศหญิงประมาณ 4 เท่า (ร้อยละ 6.3 กับร้อยละ 1.3 ตามลำดับ) ไม่มีความแตกต่างระหว่างเขตการปกครอง เมื่อวิเคราะห์แยกตามภาคพบว่ากลุ่มตัวอย่างในกทมฯ เคยดื่มเหล้ามากที่สุด (ร้อยละ 5.5) โดยเกือบทั้งหมดเคยดื่ม 1 ครั้งหรือน้อยกว่าต่อเดือน (ร้อยละ 5.0) รองลงมาคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่เคยดื่มเหล้าในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมาร้อยละ 4.7 ตามมาด้วยภาคใต้ร้อยละ 3 ภาคเหนือร้อยละ 3.9 และภาคกลางร้อยละ 2.5 กลุ่มตัวอย่างในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเคยดื่มเหล้ามากกว่า 3 ครั้งต่อเดือนร้อยละ 0.8 ซึ่งสูงสุดเมื่อเปรียบเทียบกับภาคอื่น

สำหรับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์นอกจากเหล้าในระยะเวลา 12 เดือนที่ผ่านมา สัดส่วนเด็กกลุ่มตัวอย่างที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์สูงกว่าการดื่มเหล้า (ร้อยละ 5.1) เด็กนอกเขตเทศบาลดื่มมากกว่าเด็กในเขตเทศบาลเล็กน้อย (ร้อยละ 6.2 กับร้อยละ 4.7 ตามลำดับ) ที่ต่างจากเหล้าคือเพศชายดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากกว่าเพศหญิงเพียงเล็กน้อย เช่นเดียวกับการดื่มเหล้า กลุ่มตัวอย่างในกทมฯ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากที่สุด ตามมาด้วยกลุ่มตัวอย่างในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ ภาคเหนือและภาคกลางตามลำดับ

ผลการสำรวจของโครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย ปี พ.ศ. 2544 รายงานการดื่มเหล้าในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-12 ปีและอายุ 13-18 ปี เคยดื่มเหล้าร้อยละ 1.3 และร้อยละ 15.6 ตามลำดับ และเคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์นอกจากเหล้าร้อยละ 5 และร้อยละ 21 ตามลำดับ<sup>2</sup> ส่วนการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี พ.ศ. 2550 พบเด็กวัยรุ่นอายุ 11-14 ปีเคยดื่มสุราร้อยละ 0.47 ในจำนวนนี้ยังคงดื่มอยู่ร้อยละ 0.4<sup>7</sup> การแบ่งอายุและข้อคำถามที่แตกต่างกัน ทำให้เปรียบเทียบวิเคราะห์แนวโน้มได้ยาก แต่พบว่าเด็กที่ดื่มแอลกอฮอล์และซึ่รถจักรยานยนต์หรือขับรถยนต์ด้วย ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงให้ตนเองและผู้อื่นนั้นลดลงจากปี พ.ศ. 2544 อย่างมาก (ตารางที่ 4.8) ซึ่งส่วนหนึ่งอาจเป็นผลจากมาตรการตรวจแอลกอฮอล์ที่เข้มข้น

**ตารางที่ 4.8** ร้อยละของเด็กอายุ 10-14 ปีที่ซึ่รถจักรยานยนต์หรือขับรถยนต์หลังดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เปรียบเทียบผลสำรวจ พ.ศ. 2544 กับผลสำรวจครั้งนี้ พ.ศ. 2551-2552

|                                                      | เคยขับรถจักรยานยนต์หรือขับรถหลังดื่มสุรา (ร้อยละ) |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| โครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทยปี พ.ศ. 2544 | 38.4                                              |
| การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552    | 5.7                                               |

### 4.5 การขับซึ่จักรยานยนต์และรถยนต์

เด็กตัวอย่างอายุ 10-14 ปีในการสำรวจภาวะสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 4 นี้ ประมาณครึ่งหนึ่งขับรถจักรยานยนต์เองทั้งที่อายุยังไม่ถึงวัยที่จะทำใบซึ่ขี่ เพศชายขับรถจักรยานยนต์มากกว่าเพศหญิงเล็กน้อย เด็กนอกเขตเทศบาลขับรถจักรยานยนต์มากกว่าเด็กในเขตเทศบาล เมื่อวิเคราะห์แยกตามภาค กลุ่มตัวอย่างในกรุงเทพฯ ขับรถจักรยานยนต์น้อยกว่าเด็กในภาคอื่นๆ อย่างชัดเจน (ร้อยละ 29) ตามมาคือภาคกลางร้อยละ

44.3 ส่วนภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้มีร้อยละของเด็กอายุ 10-14 ปีที่ขับรถจักรยานยนต์พอๆ กัน

สำหรับอายุที่เริ่มขับรถจักรยานยนต์เอง ในการสำรวจครั้งนี้พบว่าเด็กอายุน้อยที่สุดที่เริ่มขับรถจักรยานยนต์เองคือ 7 ปีสำหรับเพศชายและ 8 ปีสำหรับเพศหญิง ไม่พบความแตกต่างระหว่างในและนอกเขตเทศบาลและระหว่างภาค ยกเว้นในกทมฯ พบว่าอายุน้อยที่สุดที่เริ่มขับรถจักรยานยนต์เองเท่ากับ 8 ปีเหมือนกันทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนอายุเฉลี่ยที่เริ่มขับรถจักรยานยนต์เองเท่ากับ 11 ปีเหมือนกันทั้งเพศชายและเพศหญิง

ในหนึ่งเดือนที่ผ่านมาเด็กที่ขับจักรยานยนต์เองร้อยละ 65 ไม่เคยสวมหมวกนิรภัย มีเพียงร้อยละ 4.5 ที่สวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง และร้อยละ 7 สวมหมวกนิรภัยเป็นบางครั้ง ส่วนเด็กร้อยละ 98 ที่เคยซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 70.4 ไม่เคยสวมหมวกนิรภัยขณะซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ มีเพียงร้อยละ 5.6 ที่สวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง

เด็กอายุ 10-14 ปีที่ขับรถยนต์เองมีเพียงร้อยละ 1.9 ซึ่งน้อยกว่าเด็กที่ขับรถจักรยานยนต์เองเป็นอย่างมาก เพศชายขับรถยนต์เองสูงกว่าเพศหญิงอย่างชัดเจน (ร้อยละ 3.2 และร้อยละ 0.5 ตามลำดับ) ไม่พบความแตกต่างระหว่างเขตการปกครอง เมื่อวิเคราะห์แยกตามภาค เด็กวัยรุ่นชายในกทมฯ และภาคกลางขับรถยนต์เองสูงกว่าภาคอื่น เช่นเดียวกับเด็กวัยรุ่นหญิงในกทมฯ ขับรถยนต์เองร้อยละ 1.2 ซึ่งสูงกว่าภาคอื่นอย่างชัดเจน อายุเฉลี่ยที่เริ่มขับรถยนต์เองสำหรับเพศชายคือ 12 ปี สำหรับเพศหญิงคือ 13 ปี ไม่มีความแตกต่างระหว่างเขตการปกครองและภาค ยกเว้นในภาคใต้ที่อายุเฉลี่ยของการขับรถยนต์เองเท่ากับ 13 ปี สำหรับอายุน้อยที่สุดที่วัยรุ่นเริ่มขับรถยนต์เองเท่ากับ 10 ปีในเด็กวัยรุ่นชายและเด็กวัยรุ่นหญิงเท่ากันและไม่มีความแตกต่างระหว่างเขตการปกครอง สำหรับภาค มีเฉพาะภาคเหนือที่อายุน้อยที่สุดที่เริ่มขับรถยนต์เท่ากับ 11 ปีในเพศชายและ 12 ปีในเพศหญิง ส่วนภาคอื่นๆ อายุน้อยที่สุดที่เริ่มขับรถยนต์เองของเพศชายคือ 10 ปี ของเพศหญิงคือ 13 ปี ยกเว้นในกทมฯ ที่เด็กหญิงเริ่มขับรถยนต์เองที่อายุ 10 ปี

ในระยะเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมาเด็กเหล่านี้ร้อยละ 22 คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่ขับรถยนต์ ร้อยละ 58 ไม่เคยคาดเข็มขัดนิรภัย ร้อยละ 20.3 คาดเป็นบางครั้ง มีเด็กร้อยละ 92 เคยนั่งข้างหน้าข้างคนขับรถยนต์ ในระยะเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา เด็กเหล่านี้ร้อยละ 44 ไม่เคยคาดเข็มขัดนิรภัย ร้อยละ 26.9 คาดเป็นบางครั้ง และร้อยละ 12.2 คาดทุกครั้ง

ผลการสำรวจในโครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย ปี พ.ศ. 2544 พบว่าในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา เด็กวัยเรียนอายุ 6-12 ปี ร้อยละ 60.9 เคยขับรถจักรยานยนต์ และร้อยละ 79.8 เคยขับรถยนต์ ร้อยละ 39 ของเด็กที่ขับรถจักรยานยนต์ไม่สวมหมวกนิรภัย ร้อยละ 20 ของเด็กที่ขับรถยนต์ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย<sup>2</sup> ส่วนการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี พ.ศ. 2550 พบเด็กอายุ 11-14 ปีขับรถจักรยานยนต์ร้อยละ 45 และขับรถเองร้อยละ 0.05<sup>7</sup> แม้กรอบระยะเวลาของการถามจะต่างกัน แต่ก็เห็นแนวโน้มว่า เด็กปัจจุบันขับรถจักรยานยนต์และขับรถยนต์เองน้อยลง แต่มีพฤติกรรมด้านความปลอดภัยทั้งสวมหมวกนิรภัยและคาดเข็มขัดนิรภัยต่ำลงมาก

สังคมไทยควรตระหนักถึงผลที่ตามมาของพฤติกรรมสุขภาพของเด็กไทยทั้งหลายดังกล่าวในบทนี้ หากไม่ได้รับการหล่อหลอมหรือแก้ไขพฤติกรรมให้ถูกต้องจากครอบครัวและโรงเรียน อาจฝังลึกเป็นนิสัยจนเป็นผู้ใหญ่ ที่แก้ไขได้ยากกว่าและมีผลกระทบอย่างใหญ่หลวงต่อสังคมโดยรวม

## เอกสารอ้างอิง

1. Cappuccio F, Taggart F, Kandala N, Currie A, Peile E, Stranges S, Miller M. Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults. *Sleep* 2008;31:619-26.
2. ลัดดา เหมาะสุวรรณ, ศิริกุล อิศรานุรักษ์, นิชรา เรืองดารกานนท์, สุธรรม นันทมงคลชัย, ภัทรา สง่า, กัลยา นิตีเรืองจรัส, จิราพร ชมพิกุล, และคณะวิจัยโครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย. เด็กไทยวันนี้ เป็นอยู่อย่างไร. หาดใหญ่: ลิบบราเตอร์สการพิมพ์จำกัด, 2547.
3. Reilly JJ, Kelly L, Montgomery C, Williamson A, Fisher A, McColl JH, Lo Conte R, Paton JY, Grant S. Physical activity to prevent obesity in young children: cluster randomised controlled trial. *BMJ* 2006;333:1041-.
4. Reilly J. Physical activity, sedentary behaviour and energy balance in the preschool child: opportunities for early obesity prevention. *Proc Nutr Soc* 2008;67:317-25.
5. ศูนย์วิจัยกรุงเทพโพลล์. เยาวชนกับเกมออนไลน์ยุคปัจจุบัน. 2546. [รายงานบนอินเทอร์เน็ต]. [เข้าใช้ 20 ก.พ. 52]. จาก <http://research.bu.ac.th/oldpoll210/poll126.html>
6. ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, พนม เกตุมาน. Game Addiction: The Crisis and Solution. [บทความบนอินเทอร์เน็ต]. [เข้าใช้ 20 ก.พ. 52]. จาก <http://www.ramamentel.com/gameaddiction.pdf>.
7. สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. การสำรวจพฤติกรรม การสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2550.