

๑๒

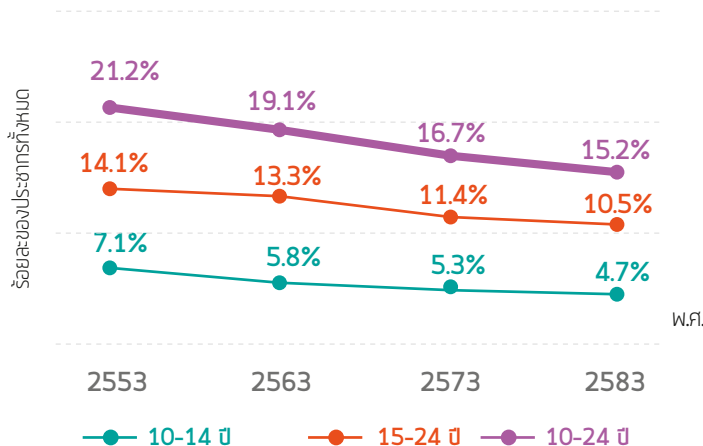
หมวดตัวชี้วัด

สุขภาพวัยรุ่น
และเยาวชนไทย

12 หมวดตัวชี้วัด

“สุขภาพวัยรุ่นและเยาวชนไทย”

วัยรุ่นและเยาวชนไทย (อายุ 10-24 ปี)



จำนวนประชากร (ล้านคน)	พ.ศ. 2553	พ.ศ. 2563	พ.ศ. 2573	พ.ศ. 2583
10-14	4.5	3.9	3.5	3.0
15-24	9.0	8.8	7.7	6.9
10-24	13.5	12.7	11.2	9.9
ประชากรไทย ทั้งหมด	63.8	66.5	67.1	65.4

ที่มา : การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553 – 2583 (ฉบับปรับปรุง), สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2562)

“วัยรุ่นและเยาวชน” เป็นกลุ่มประชากรในช่วงวัยที่กำลังเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ภายใต้การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจนี้ ปัจจัยสภาพแวดล้อม ครอบครัวและบุคคลรอบข้าง รวมถึง สิ่งเร้าและสิ่งกระตุ้นรอบด้าน เป็นทั้งปัจจัยบวกและปัจจัยเสี่ยงที่สังคม โดยเฉพาะ ครอบครัวและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องทำความเข้าใจ ให้ความสำคัญและการสนับสนุนที่เหมาะสม

รายงานสุขภาพคนไทย 2563 นี้ นำเสนอ 12 หมวดตัวชี้วัด “สุขภาพวัยรุ่นและเยาวชนไทย” โดยหมวดที่ 1-3 เป็นข้อมูลสถานะสุขภาพทางกาย จิต และสังคม หมวดที่ 4-8 เป็นข้อมูลปัจจัยกำหนดสุขภาพด้านพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การมีกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพอื่น ๆ และพฤติกรรมเสี่ยงทางสังคม หมวดที่ 9-11 ปัจจัยกำหนดสุขภาพด้านสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับสื่อออนไลน์ ครอบครัว การศึกษาและการทำงาน และหมวดที่ 12 นโยบายของไทยที่มีต่อวัยรุ่นและเยาวชน

องค์การอนามัยโลก ให้นิยาม “วัยรุ่น” (Adolescents) หมายถึง ประชากรในช่วงอายุ 10-19 ปี และ “เยาวชน” (Youth) หมายถึง ประชากรในช่วงอายุ 15-24 ปี เมื่อรวม

ทั้ง 2 กลุ่มเข้าด้วยกัน “วัยรุ่นและเยาวชน” จึงครอบคลุมประชากรในช่วงอายุ 10-24 ปี ภายใต้การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทย จำนวนประชากรวัยรุ่นและเยาวชนไทยอายุ 10-24 ปี ลดลงต่อเนื่องในช่วงที่ผ่านมา โดยมีจำนวน 12.7 ล้าน ในปี 2563 หรือ ร้อยละ 19.1 ของประชากรทั้งหมด โดยทั้งจำนวนและสัดส่วนนี้มีแนวโน้มลดลงต่อไปในอีก 10-20 ปีข้างหน้า

แม้วัยรุ่นและเยาวชนจะเป็นกลุ่มที่มีสุขภาพกายแข็งแรงกว่าประชากรในวัยอื่น แต่ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการบาดเจ็บทางกายและการตายก่อนวัยอันควร ยังคงเป็นเรื่องอุบัติเหตุทางท้องถนน ซึ่งผู้ชายมีความเสี่ยงมากกว่าผู้หญิง ปัญหาสุขภาพจิตและโรคซึมเศร้า ที่เกิดจากความเครียด ปัญหาส่วนตัว หรือการถูกกลั่นแกล้งจากเพื่อนหรือคนรู้จัก ที่อาจเป็นสาเหตุนำไปสู่การฆ่าตัวตายและปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ที่ตามมา เป็นอีกเรื่องที่ต้องเฝ้าระวัง จากการที่สภาพสังคมและวิถีชีวิตในปัจจุบันมีความเป็นอยู่ที่บีบอัดมากขึ้น ความใกล้ชิดกับชุมชน การมีความสัมพันธ์ทางสังคมและการมีเพื่อนสนิทของวัยรุ่นและเยาวชนไทย พบว่ามีแนวโน้มลดลง ระบบการเกื้อหนุนทางสังคม



การให้คำปรึกษาสายด่วน หรือทางออนไลน์ อาจมีบทบาทเพิ่มขึ้นในการสนับสนุนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพสังคมที่ดีของวัยรุ่นและเยาวชนได้

การบริโภคอาหารของวัยรุ่นและเยาวชนมีเทคโนโลยีและแอปพลิเคชันสั่งซื้ออาหารเข้ามามีบทบาทเพิ่มขึ้น แต่การเลือกส่วนใหญ่ยังขึ้นอยู่กับ ความชอบและความอยากเป็นปัจจัยหลัก มากกว่าคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้จำนวนมากยังคงเลือกกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ขณะที่การบริโภคผักและผลไม้ยังอยู่ในระดับที่ต่ำ เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย การสำรวจในปี 2562 พบวัยรุ่นและเยาวชนเพศหญิง 1 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงกว่าเพศชาย การออกกำลังกายและเล่นกีฬา รวมถึงการมีกิจกรรมทางกายจากการสัญจรและเดินทางในชีวิตประจำวัน เป็นเรื่องที่ควรรณรงค์และสนับสนุนเพิ่มมากขึ้น

ปัญหาแม่วัยรุ่นแม้มีแนวโน้มลดลง แต่พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศจากการมีจำนวนคู่นอนที่เพิ่มขึ้น การไม่ใช้ถุงยางอนามัยในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และจำนวนผู้ป่วยโรคซิฟิลิสในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็นปัญหาที่ยังต้องเฝ้าระวัง เช่นเดียวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพอื่น ๆ ทั้ง การสูบบุหรี่และดื่มสุรา ซึ่งพบว่ามีสัดส่วนของวัยรุ่นและเยาวชนที่สูบบุหรี่และดื่มค่อนข้างทรงตัวไม่ลดลงเท่าที่ควร พฤติกรรมการขับขี่ในขณะมีเมามา และการไม่สวมหมวกนิรภัยเมื่อใช้รถจักรยานยนต์ รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงทางสังคม เช่น ปัญหายาเสพติดให้โทษ หรือ

การเล่นหรือติดพนัน ที่ปัจจุบันมีรูปแบบที่หลากหลายและช่องทางการเข้าถึงออนไลน์ได้ง่ายขึ้น

วัยรุ่นและเยาวชนไทยเกือบทุกคนมีโทรศัพท์มือถือใช้ และมากกว่าร้อยละ 90 เข้าถึงอินเทอร์เน็ต อย่างไรก็ตาม การใช้ประโยชน์ส่วนใหญ่ยังเป็นไปเพื่อการสื่อสารและความบันเทิง มากกว่าเพื่อการเรียนรู้และการศึกษา ขณะที่สื่อสังคมออนไลน์เข้ามามีบทบาทเพิ่มมากขึ้นในชีวิตเกือบทุกด้าน แต่ความสัมพันธ์ของวัยรุ่นและเยาวชนไทยกับครอบครัวดูเหมือนจะห่างเหินมากขึ้น การใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันในครอบครัว การปรึกษาปัญหาและเปิดใจคุยกันในเรื่องต่าง ๆ กลับมีน้อยลง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนในครอบครัวที่มีวัยรุ่นและเยาวชนเป็นสมาชิกต้องหันกลับมาพิจารณาช่วยกันสานสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นขึ้น

ในด้านการศึกษาและการทำงาน การพัฒนาคุณภาพประสิทธิภาพ รวมถึง ความเสมอภาคของการศึกษาให้กับประชากรวัยเรียนทุกคน ทุกกลุ่ม การส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ตลอดชีวิต ทักษะและศักยภาพในการทำงานที่จำเป็นในอนาคต ให้กับวัยรุ่นและเยาวชน โดยเฉพาะกลุ่มกลุ่ม NEET ซึ่งมีประมาณ 1 ใน 8 ของวัยรุ่นและเยาวชนไทยทั้งหมด โดยเป็นกลุ่มที่ไม่อยู่ทั้งในระบบการศึกษา และในระบบการจ้างงาน เป็นความท้าทายและข้อพิจารณาที่สำคัญในการกำหนดนโยบายของประเทศไทย ในการส่งเสริมและพัฒนาประชากรวัยรุ่นและเยาวชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นพลเมืองสร้างสรรค์ ที่มีส่วนร่วมในฐานะภาคีที่มีพลังในกระบวนการพัฒนาของประเทศในระยะยาว

