

วัยรุ่นตอนต้น

(11-14 ปี)

ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวลที่มีในช่วงที่ผ่านมา
- ทบทวนความเจ็บป่วยที่ผ่านมา การเรียน การดำเนินชีวิต เพื่อน ปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ ครู
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย ความเครียด การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว

ตรวจร่างกาย

- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ความดัน คำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) ลงข้อมูลในตาราง growth chart
- ตรวจร่างกายตามระบบ ดูร่องรอย สีผิว รอยสัก รอยเจาะ ร่องรอยการถูกทำร้าย รอยดำด้านหลังคอในกรณีอ่อน
- กระดูกสันหลัง : ดูการโค้งงอของสันหลัง (ใช้ Adam's Forward bending test)
- ตรวจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว
หน้าอก : ดูการเปลี่ยนแปลงของเต้านม ทั้งหญิงชาย
อวัยวะเพศ : ดูลักษณะขนที่บริเวณหัวหน่าว และขนาดของอวัยวะ ไข่เลื่อน ถุงน้ำ เส้นเลือดขอดที่อัณฑะ

การคัดกรอง

- ตรวจสายตาโดยใช้เครื่องมือ เช่น Snellen test ถ้าการมองเห็นตั้งแต่ 20/50 หรือ 6/18 ขึ้นไปอย่างน้อยหนึ่งข้าง ควรส่งต่อ

ประเมินพฤติกรรมเสี่ยง

- ซักถามวัยรุ่นตามลำพัง เกี่ยวกับ บรรยากาศและความสัมพันธ์ในบ้าน การกินอาหาร การเรียนหรือการทำงาน กิจกรรมและเพื่อน การใช้ยาหรือสารเสพติด พฤติกรรมทางเพศ อารมณ์และความรู้สึกเศร้า ความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย ความรุนแรง และความปลอดภัย
(HEEADSSS : Home, Eating, Education/Employment, Activity and friends, Drugs, Sexuality, Suicidal ideation/mood, Safety and violence)

การคัดกรองเพิ่มเติมในกลุ่มเสี่ยง

- ตรวจค่าความเข้มข้นเลือด เพื่อหาภาวะซีด ในวัยรุ่นหญิงที่มีประจำเดือนหรือขาดอาหารหรือทานมังสวิรัติ
- วัดระดับไขมันในเลือด หรือทดสอบวัณโรค (PPD skin test) ในกรณีที่มีข้อบ่งชี้
- ตรวจหาโรคติดต่อเชื้อทางเพศสัมพันธ์ ในกรณีที่เคยมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน ตกขาวผิดปกติ หรือมีข้อบ่งชี้

วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีนพื้นฐาน และ ฉีดให้กรณีที่ยังได้ไม่ครบ
- ฉีดวัคซีน คอตีบ บาดทะยัก (dT) หรือคอตีบ บาดทะยัก โภครณชนิดไร้เซลล์ (Tdap) และให้ซ้ำทุก 10 ปี
- เสนอวัคซีนทางเลือก เช่น วัคซีนป้องกันโรคสุกใส ในกรณีที่ยังไม่เคยเป็นโรค และยังไม่เคยได้รับวัคซีน วัคซีนป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกหรือป้องกันการติดเชื้อเอชพีวี

คำแนะนำ

- **การเลี้ยงดู**
 - ทำความเข้าใจพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น โดยวัยรุ่นนี้มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและพัฒนาการทางเพศอย่างชัดเจนทำให้วัยรุ่นมีความกังวลเรื่องรูปร่าง หน้าตา รวมทั้งเรื่องการมีประจำเดือนหรือฝันเปียกได้ พ่อแม่ควรรับฟัง เข้าใจความรู้สึกของลูกวัยรุ่น และอธิบายให้วัยรุ่นเข้าใจ
 - ชื่นชมพ่อแม่ที่ปรับวิธีการเลี้ยงให้เหมาะกับวัยรุ่นและเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นที่ปรึกษาและชี้แนะวัยรุ่นได้เหมาะสม
 - สนับสนุนเรื่องการพัฒนาความคิด การแก้ปัญหา การเรียน ความสามารถรอบด้านและการทำกิจกรรมต่างๆ ยามว่าง
 - ส่งเสริมให้แสดงความคิดเห็นของตนเอง ปลูกฝังการมีจิตสาธารณะ
 - ปรับกติกาในบ้านให้เหมาะสมกับวัยรุ่น มอบงานที่เหมาะสมให้รับผิดชอบ
- **ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี**
 - นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 8-9 ชม.ต่อวัน
 - อาหารให้ครบ 5 หมู่ และได้รับแคลเซียมเพียงพอ 1000-1300 มก.ต่อวัน รวมทั้งได้พลังงานเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยวัยรุ่นหญิงควรได้ 1600-1800 กิโลแคลอรีต่อวัน ส่วนวัยรุ่นชายควรได้ 1800-2200 กิโลแคลอรีต่อวัน
 - ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันหรือมีกิจกรรมที่ออกแรงอย่างน้อย 1 ชม.ต่อวัน
 - ใช้เวลากับคอมพิวเตอร์ สื่อดิจิทัลทุกประเภท ไม่เกิน 2 ชม.ต่อวัน
 - สนับสนุน ช่วยเหลือด้านการเรียน ให้แบ่งเวลาเรียนให้เหมาะสม แนะนำวิธีการจัดการความเครียด
 - พบทันตแพทย์ปีละ 2 ครั้ง
- **แนวทางลดความเสี่ยง**
 - กดหรือหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ ให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงเรื่องเพศให้แนะนำวิธีป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์
 - กดหรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ และใช้สารเสพติดทุกชนิด กรณีที่ใช้ยาคุมแนะนำให้ลดการใช้และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้
 - หลีกเลี่ยงสถานการณ์อันตรายต่อการถูกทำร้าย หรือถูกล่วงละเมิด ฝึกการปฏิเสธและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในสถานการณ์ที่เสี่ยงสูง ไม่ใช้ความรุนแรงเพื่อแก้ปัญหา
 - ส่งเสริมการปฏิบัติตามกฎจราจร สวมหมวกนิรภัยหรือคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่ขับขี่

การคัดกรองเพิ่มเติมในกลุ่มเสี่ยง

- ตรวจค่าความเข้มข้นเลือดเพื่อหาภาวะซีด ในวัยรุ่นหญิงที่มีประจำเดือนหรือขาดอาหารหรือทานมังสวิรัติ
- วัดระดับไขมันในเลือด หรือทดสอบวัณโรค (PPD skin test) ในกรณีที่มีข้อบ่งชี้
- ตรวจหาโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ ในกรณีที่เคยมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน ตกขาวผิดปกติหรือมีข้อบ่งชี้

วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีนพื้นฐาน และ ฉีดให้กรณีที่ยังได้ไม่ครบ
- เสนอวัคซีนทางเลือก เช่น วัคซีนป้องกันโรคสุกใส ในกรณีที่ยังไม่เคยเป็นโรค หรือยังไม่เคยได้รับวัคซีน วัคซีนป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกหรือป้องกันการติดเชื้อเอชพีวี

คำแนะนำ

- **การเลี้ยงดู**
 - ทำความเข้าใจพัฒนาการของวัยรุ่น รับฟัง เข้าใจความคิด ความรู้สึกของลูกวัยรุ่น
 - ชื่นชมพ่อแม่ที่ปรับวิธีการเลี้ยงดูวัยรุ่นได้ เป็นที่ปรึกษาและชี้แนะวัยรุ่นได้เหมาะสม
 - ส่งเสริมให้วัยรุ่นแสดงความคิดเห็นของตนเอง มีจิตสาธารณะและทำกิจกรรมต่างๆเพื่อสังคม
 - ปรับกติกาในบ้านให้เหมาะสมกับวัยรุ่น มอบงานที่เหมาะสมให้รับผิดชอบ
 - สนับสนุนการเรียนอย่างต่อเนื่อง พูดคุยเกี่ยวกับแผนการเรียนในอนาคต
 - สนับสนุนเรื่องการพัฒนาความคิด การแก้ปัญหา การเรียน ความสามารถรอบด้านและการทำกิจกรรมต่างๆ ยามว่าง
 - ปรับกติกาในบ้านให้เหมาะสมกับวัยรุ่น มอบงานที่เหมาะสมให้รับผิดชอบ
- **ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี**
 - การนอนหลับให้เพียงพอ ประมาณ 8-9 ชม.ต่อวัน
 - อาหาร ให้ครบ 5 หมู่ และได้รับแคลเซียมเพียงพอ 1000-1300 มก.ต่อวัน รวมทั้งได้พลังงานเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยวัยรุ่นหญิงควรได้ 1600-1800 กิโลแคลอรีต่อวัน ส่วนวัยรุ่นชายควรได้ 1800-2200 กิโลแคลอรีต่อวัน
 - ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันหรือมีกิจกรรมที่ออกแรงอย่างน้อย 1 ชม.ต่อวัน
 - ใช้เวลากับคอมพิวเตอร์ สื่อผ่านจอ ไม่เกิน 2 ชม.ต่อวัน
 - สนับสนุน ช่วยเหลือด้านการเรียน ให้แบ่งเวลาเรียนให้เหมาะสม แนะนำวิธีการควบคุมความเครียด
 - พบทันตแพทย์ ปีละ 2 ครั้ง
- **แนวทางลดความเสี่ยง**
 - งดหรือหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ ให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงเรื่องเพศให้แนะนำวิธีป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ที่นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

- งดหรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์และใช้สารเสพติดทุกชนิด กรณีที่ใช้อยู่แนะนำให้ลดการใช้ และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้
- หลีกเลี่ยงสถานการณ์อันตรายต่อการถูกทำร้าย หรือถูกล่วงละเมิด ฝึกทักษะการปฏิเสธและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในสถานการณ์ที่เสี่ยงสูง ไม่ใช้ความรุนแรงเพื่อแก้ปัญหา
- ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร สวมหมวกนิรภัยหรือคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่ใช้ขี

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ทบทวนสรุปเรื่องที่ถูกคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป
- ให้เบอร์ติดต่อแก้วยุทธกรณีมีข้อสงสัย

วัยรุ่นตอนปลาย

(18-21 ปี)

ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวลที่มีในช่วงที่ผ่านมา
- ทบทวนความเจ็บป่วยที่ผ่านมา การเรียน การดำเนินชีวิต เพื่อน ปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ ครู
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย ความเครียด การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว

ตรวจร่างกาย

- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ความดัน คำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) ลงข้อมูลในตาราง growth chart
- ตรวจร่างกายตามระบบ ดูร่องรอย สีว รอยสัก รอยเจาะ ร่องรอยการถูกทำร้าย รอยดำด้านหลังคอในกรณีฉีฉวน
- กระดูสันหลัง : ดูการโค้งงอของสันหลัง (ใช้ Adam's Forward bending test)
- ตรวจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเข้าสู่วัยหนุ่มสาว
หน้าอก : ดูการเปลี่ยนแปลงของเต้านม ทั้งหญิงชาย
อวัยวะเพศ : ดูลักษณะขนที่บริเวณหัวหน่าว และขนาดของอวัยวะ ใ้เลื่อน ถุงน้ำ เส้นเลือดขอดที่อวัยวะ

การคัดกรอง

- ตรวจสอบสายตาโดยใช้เครื่องมือ เช่น Snellen test

ประเมินพฤติกรรมเสี่ยง

- ชักถามวัยรุ่นตามลำพัง เกี่ยวกับ บรรยากาศและความสัมพันธ์ในบ้าน การกินอาหาร การเรียนหรือการทำงาน กิจกรรมและเพื่อน การใช้ยาหรือสารเสพติด พฤติกรรมทางเพศ อารมณ์และความรู้สึกเศร้า ความคิดอยากฆ่าตัวตาย ความรุนแรงและความปลอดภัย
(HEEADSSS : Home, Eating, Education/Employment, Activity and friends, Drugs, Sexuality, Suicidal ideation/mood, Safety and violence)

การคัดกรองเพิ่มเติมในกลุ่มเสี่ยง

- ตรวจสอบค่าความเข้มข้นเลือด เพื่อหาภาวะซีด ในวัยรุ่นหญิงที่มีประจำเดือนหรือขาดอาหารหรือทานมังสวิรัติ (อย่างน้อย 1 ครั้ง ถ้ายังไม่เคยทำ)
- วัดระดับไขมันในเลือด ระดับตะกั่ว หรือทดสอบวัณโรค (PPD skin test) (อย่างน้อย 1 ครั้ง ถ้ายังไม่เคยทำ)
- ตรวจสอบโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ ในกรณีที่เคยมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน ตกขาวผิดปกติหรือมีข้อบ่งชี้

วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีนพื้นฐาน และ ฉีดให้กรณีที่ยังได้ไม่ครบ
- เสนอวัคซีนทางเลือก เช่น วัคซีนป้องกันโรคสุกใส ในกรณีที่ยังไม่เคยเป็นโรคหรือยังไม่เคยได้รับวัคซีน วัคซีนป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกหรือป้องกันการติดเชื้อเอชพีวี

คำแนะนำ

- การเลี้ยงดู
 - ทำความเข้าใจพัฒนาการของวัยรุ่นตอนกลาง โดยวัยรุ่นนี้มักเริ่มมองเพศตรงข้ามหรือมีการคบเพื่อนต่างเพศแล้ว รวมทั้งชอบลองผิดลองถูกซึ่งส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้
 - ชื่นชมพ่อแม่ที่ปรับวิธีการเลี้ยงดูวัยรุ่นได้ เป็นที่ปรึกษาและชี้แนะวัยรุ่นได้เหมาะสม
 - ส่งเสริมให้วัยรุ่นแสดงความคิดเห็นของตนเอง มีจิตสาธารณะและทำกิจกรรมต่างๆเพื่อสังคม
 - ปรับบทบาทในบ้านให้เหมาะสมกับวัยรุ่น มอบงานที่เหมาะสมให้รับผิดชอบอย่างเป็นรูปธรรม
 - สนับสนุนการเรียนอย่างต่อเนื่อง พูดคุยเกี่ยวกับแผนการเรียนในอนาคต
 - สนับสนุนเรื่องการพัฒนาความคิด การแก้ปัญหา การเรียน ความสามารถรอบด้านและการทำกิจกรรมต่างๆ ยามว่าง
 - ปรับบทบาทในบ้านให้เหมาะสมกับวัยรุ่น มอบงานที่เหมาะสมให้รับผิดชอบ
- ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี
 - การนอนหลับให้เพียงพอ ประมาณ 8-9 ชม.ต่อวัน

- อาหาร ให้ครบ 5 หมู่ และได้รับแคลเซียมเพียงพอ 1000-1300 มก.ต่อวัน รวมทั้งได้พลังงานเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยวัยรุ่นหญิงควรได้ 1600-1800 กิโลแคลอรีต่อวัน ส่วนวัยรุ่นชายควรได้ 1800-2200 กิโลแคลอรีต่อวัน

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันหรือมีกิจกรรมที่ออกแรงอย่างน้อย 1 ชม.ต่อวัน

- ใช้เวลากับคอมพิวเตอร์ สี่ผ่านจอ ไม่เกิน 2 ชม.ต่อวัน

- สนับสนุน ช่วยเหลือด้านการเรียน ให้แบ่งเวลาเรียนให้เหมาะสมและแนะนำการวางแผนการเรียนต่อรวมทั้ง แนววิธีจัดการความเครียด

- พบทันตแพทย์ ปีละ 2 ครั้ง

- **แนวทางลดความเสี่ยง**

- งดหรือหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ ให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงเรื่องเพศให้แนะนำวิธีป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์

- งดหรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์และใช้สารเสพติดทุกชนิด กรณีที่ใช้อยู่แนะนำให้ลดการใช้และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

- หลีกเลี่ยงสถานการณ์อันตรายต่อการถูกทำร้าย หรือถูกล่วงละเมิดทางเพศ ฝึกทักษะการปฏิเสธและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในสถานการณ์ที่เสี่ยงสูง ไม่ใช้ความรุนแรงเพื่อแก้ปัญหา

- ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร สวมหมวกนิรภัยหรือคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่ใช้ขับขี่

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย

- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้

- ชมเซย์ ให้กำลังใจ เมื่อวัยรุ่นทำพฤติกรรมดี

- ให้เบอร์โทรศัพท์ติดต่อแก่วัยรุ่นกรณีมีข้อสงสัย

- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป และอาจเตรียมส่งวัยรุ่นเพื่อรับบริการต่อกับแผนกอื่นที่เหมาะสม

References:

1. AAP. Recommendations for preventive pediatric health care 2008: Available from:
<http://practice.aap.org/content.aspx?aid=1599>.
2. Bright Future. Adolescence. In: Joseph F. Hagan, Judith S. Shaw, Paula M. Duncan, editors. Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents. 3rd ed. Illinois: American Academy of Pediatrics. p. 515-59.
3. คู่มือวัคซีน 2012-2013 และปัญหาที่พบบ่อย. วีระชัย วัฒนวิระเดช, อัจฉรา ตั้งสถาพรพงศ์, กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ, editors. กรุงเทพฯ: ปิยะอนด์ เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด; 2012.
4. Greer Frank R, Krebs Nancy F. Committee on Nutrition : Optimizing Bone Health and Calcium Intakes of Infants, Children, and Adolescents. Pediatrics. 2006 February 1, 2006;117(2):578-85.
5. Gidding Samuel S, Dennison Barbara A, Birch Leann L, Daniels SR, Gilman MW, Lichtenstein AH, et al. Dietary Recommendations for Children and Adolescents: A Guide for Practitioners. Pediatrics. 2006 February 1, 2006;117(2):544-59.
6. **<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2011/10/12/peds.2011-1753>**