



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr\_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



## กรมการแพทย์ห่วงเด็กไทยแบกกระเป๋าหนักเรียนหนักเกินไป

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (รพ. เด็ก) เตือนผู้ปกครองใส่ใจลูกหลานวัยประถม เนื่องจากเปิดเทอมต้องแบกกระเป๋านักเรียนหนัก หวั่นบาดเจ็บจากการหกล้ม กล้ามเนื้ออักเสบ และส่งผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้

นายแพทย์ปานเนตร ปางพุฒิพงศ์ รองอธิบดีกรมการแพทย์เปิดเผยว่า ขณะนี้เป็นช่วงเปิดภาคเรียน ปัญหาที่พบสำหรับเด็กคือ กระเป๋านักเรียน จากข้อมูลพบว่าเด็กไทยวัยประถมแบกกระเป๋าที่มีน้ำหนักเกินกว่าร้อยละ 10 ของน้ำหนักตัวเด็ก เช่น หากมีเด็กน้ำหนัก 30 กก. น้ำหนักกระเป๋าที่เด็กสามารถถือได้ต้องไม่เกิน 3 กก. เท่านั้น แต่ปัจจุบันพบว่ากระเป๋านักเรียน 1 ใบ มีน้ำหนักสูงถึง 4-6 กก. การที่ต้องแบกกระเป๋าใบใหญ่ ทั้งหนักและนานอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อโครงสร้างร่างกายและส่งผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ของเด็ก

นายแพทย์สมเกียรติ ลลิตวงศา ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กล่าวเพิ่มเติมว่า เด็กวัยอนุบาลหรือประถมต้นยังมีการทรงตัวที่ไม่ดีนัก เนื่องจากอยู่ในช่วงการเจริญเติบโตและพัฒนาการการทรงตัว อีกทั้งกำลังแขนขายังไม่แข็งแรง การแบกกระเป๋าใบใหญ่และน้ำหนักมาก อาจทำให้เด็กล้มง่าย เดินลำบากมากขึ้น เกิดการบาดเจ็บทั้งจากการล้มและกล้ามเนื้อที่ใช้ในการแบกกระเป๋า ทั้งนี้กระเป๋านักเรียนที่ใช้ อาจแบ่งเป็น 2 ลักษณะคือแบกกระเป๋าโดยใช้มือถือ และแบกกระเป๋าโดยแขวนหลัง (back pack) ซึ่งแบบมือถือ ไม่เหมาะกับการแบกเป็นเวลานาน อาจเกิดการบาดเจ็บ และเสียสมดุลร่างกายได้มากกว่าแบบแขวนหลังแต่อย่างไรก็ตาม การแบกกระเป๋านักเรียนเป็นเวลานานจะเพิ่มโอกาสในการบาดเจ็บต่อโครงสร้างร่างกายโดยเฉพาะ แขน ไหล่และสะบัก แต่ทั้งนี้ไม่มีหลักฐานว่าจะทำให้กระดูกสันหลังผิดรูปหรือกระดูกไม่เจริญเติบโต เนื่องจากการเจริญเติบโตของเด็กยังมีปัจจัยประกอบหลายประการ อาทิการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและกรรมพันธุ์ของเด็ก ทั้งนี้หากกระเป๋ามีน้ำหนักมากแนะนำให้ใช้กระเป๋าลากแต่ถ้า น้ำหนักไม่มากและต้องการแบกเป็นเวลานานควรใช้กระเป๋าโดยแขวนหลัง (back pack) ส่วนกระเป๋าถือหากหลีกเลี่ยงไม่ได้แนะนำให้ไม่ควรหนักจนเกินไป และไม่ควรถือเป็นเวลานานๆ

\*\*\*\*\*

- ขอขอบคุณ -

31 พฤษภาคม 2561