

## เดือนเด็กไทย หัวกระเป๋านร.หนักเกินตัว อาจหกล้ม กล้ามเนื้ออักเสบ

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2561

**แพทย์ เดือนเด็กนักเรียนไทยแบกกระเป๋าหนักเกินตัวไปเรียน ให้ระวังหกล้ม โดยเฉพาะกระเป๋าแบบถือไม่เหมาะหัวของหนัก อาจทำให้บาดเจ็บกล้ามเนื้ออักเสบได้...**

นพ.ปานเนตร ปางพุฒิพงศ์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ขณะนี้เป็นช่วงเปิดภาคเรียนปัญหาที่พบสำหรับเด็ก คือ กระเป๋านักเรียน โดยจากข้อมูลพบว่าเด็กไทยวัยประถมแบกกระเป๋าที่มีน้ำหนักเกินกว่าร้อยละ 10 ของน้ำหนักตัวเด็ก เช่น หากมีเด็กน้ำหนัก 30 กิโลกรัม น้ำหนักกระเป๋าที่เด็กสามารถถือได้ต้องไม่เกิน 3 กิโลกรัมเท่านั้น แต่ปัจจุบันพบว่ากระเป๋านักเรียน 1 ใบมีน้ำหนักสูงถึง 4-6 กิโลกรัม การที่ต้องแบกกระเป๋าใบใหญ่ ทั้งหนักและนาน อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อโครงสร้างร่างกาย และส่งผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ของเด็ก

ด้าน นพ.สมเกียรติ ลลิตวงศา ผอ.สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (รพ.เด็ก) กล่าวว่า เด็กวัยอนุบาลหรือประถมต้นยังมีการทรงตัวที่ไม่ดีนัก เนื่องจากอยู่ในช่วงการเจริญเติบโตและพัฒนาการการทรงตัว อีกทั้งกำลังแขนขายังไม่แข็งแรง การแบกกระเป๋าใบใหญ่และน้ำหนักมาก อาจทำให้เด็กล้มง่าย เดินลำบากมากขึ้น เกิดการบาดเจ็บทั้งจากการล้มและกล้ามเนื้อที่ใช้ในการแบกกระเป๋า

ทั้งนี้กระเป๋านักเรียน ที่ใช้อาจแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ แบกกระเป๋าโดยใช้มือถือ และแบกกระเป๋าโดยเขว่นหลัง ซึ่งแบบมือถือไม่เหมาะกับการแบกเป็นเวลานาน อาจเกิดการบาดเจ็บ และเสียสมดุลร่างกายได้มากกว่าแบบเขว่นหลัง

ผอ.สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กล่าวด้วยว่า อย่างไรก็ตาม การแบกกระเป๋าที่หนักเป็นเวลานานจะเพิ่มโอกาสในการบาดเจ็บต่อโครงสร้างร่างกายโดยเฉพาะแขน ไหล่และสะบัก ทั้งนี้หากกระเป๋ามีน้ำหนักมากแนะนำให้ใช้กระเป๋าลากแต่ถ้าน้ำหนักไม่มากและต้องการแบกเป็นเวลานานควรใช้กระเป๋าโดยเขว่นหลัง สวนกระเป๋าถือหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ แนะนำว่าไม่ควรหนักจนเกินไป และไม่ควรถือเป็นเวลานานๆ.

ขอบคุณที่มาเนื้อหาข่าวจาก [ไทยรัฐ วันที่ 1 มิถุนายน 2561](#)