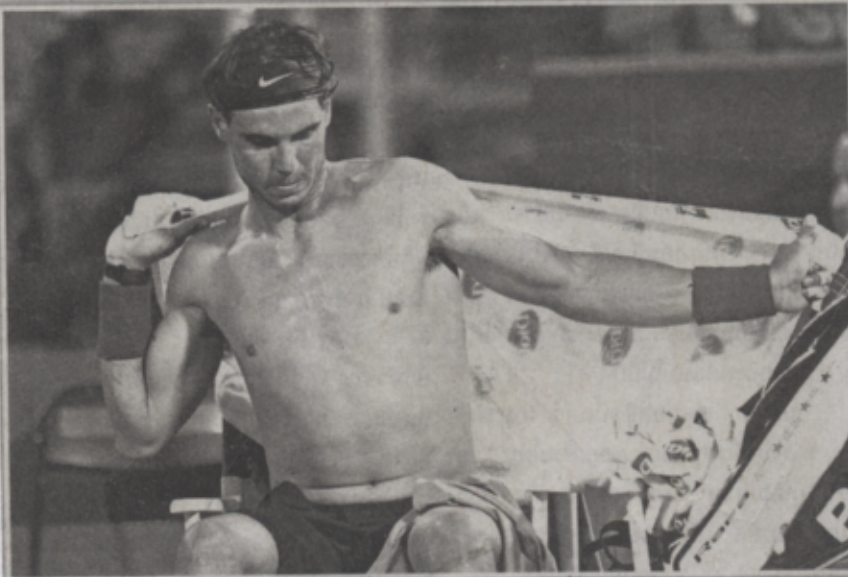


สิ่งที่ต้องพึงระวังสำหรับการออกกำลังกาย



เคล็ดลับกีฬา
คู่กันไว้เนิเวเร
กับหมอไพศาล

การออกกำลังกาย ในที่นี้หมายถึง การที่คนใดคนหนึ่งจะมีกิจกรรมที่ต้องใช้ร่างกาย (กล้ามเนื้อแขน/กล้ามเนื้อขา/กล้ามเนื้อหน้าท้อง/กล้ามเนื้อหลัง) ส่วนต่าง ๆ ทำงานอย่างต่อเนื่อง ทั้งระยะสั้นและระยะยาว จนทำให้ หัวใจทำงานมากขึ้น เพื่อส่งเลือดที่มีสารอาหารและออกซิเจนมาเลี้ยงกล้ามเนื้อ เหล่านี้ที่ทำงานหนักขึ้น สามารถที่จะทำงานต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง แล้วแต่ความสามารถหรือการฝึกซ้อมที่แต่ละคนเคยมีประสบการณ์มาอย่างน้อยเพียงใด และท่านที่ออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่เป็นประจำก็ตาม ท่านจะต้องทราบว่า เมื่อหัวใจทำงานมากขึ้น ตัวหัวใจเองก็ต้องมีสารอาหารและออกซิเจนมาเลี้ยงตัวกล้ามเนื้อของหัวใจให้เพียงพอด้วยเช่นกัน โดนผ่านทาง หลอดเลือดของหัวใจ ซึ่งต้องมีคุณภาพดี ไม่มีการอุดตันจากคราบไขมัน หรือการเปลี่ยนแปลงของผนังหลอดเลือดหัวใจตามอายุที่มากขึ้น

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกายนั้นจะต้องประกอบด้วยการทำงานต่อไปนี้

1. กล้ามเนื้อ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ต้องดี
2. หัวใจที่ดี เพื่อการทำงานที่หนักมากขึ้นเวลาออกกำลังกาย
3. หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ ที่ต้องสมบูรณ์ดี ไม่มีอุดตัน เพื่อการนำสารอาหาร

และออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจที่ทำงานหนักขึ้น

ทำไมต้องระวัง สำหรับการออกกำลังกาย ผมมีประสบการณ์ได้รับรู้ รับทราบเหตุการณ์จริงที่แพทย์รุ่นพี่และเพื่อนที่ไม่ใช่แพทย์ ซึ่งทั้งคู่มีการออกกำลังกายด้วยการวิ่งบนลู่วิ่ง และวิ่งไปตามสวนสาธารณะต่าง ๆ เป็นครั้งคราว ไม่สม่ำเสมอ แต่ทั้งคู่ได้เสียชีวิตไปภายหลังได้ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหมือนเช่นทุกครั้ง แต่เมื่อใกล้จะหยุดวิ่งในตอนท้ายที่เราเรียกว่า การ warm down หรือ cool down ทั้ง

คู่ได้หยุดตัวลงและหมดสติ เจ้าหน้าที่ประจำห้องฟิตเนสเซ็นเตอร์ไม่สามารถช่วยชีวิตได้ทัน

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแม้จะว่าเป็นในคนส่วนน้อยมากสำหรับผู้ที่ย่อยกกำลังกายเป็นประจำก็ตาม แต่ทุก ๆ คนที่ออกกำลังกายก็ควรจะได้เรียนรู้และรับทราบ สิ่งบอกเหตุ หรือ อาการที่ถือเป็นการผิดปกติที่อาจแสดงถึงภาวะของกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดซึ่งหากไม่ได้หยุดพักหรือมีข้อสงสัยในอาการเหล่านั้นจนถึงขั้นต้อง

พาไปพบแพทย์เพื่อค้นหาสาเหตุ ก็อาจนำไปสู่การสูญเสียก็เป็นได้

อาการอะไรบ้างที่บ่งชี้ว่าจะเป็นการอันตรายต่อตัวท่าน

ท่านที่ออกกำลังกายควรจะต้องทราบว่า ร่างกายและอวัยวะของท่านจะมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้างเวลาออกกำลังกาย แน่นนอนว่าเวลาออกกำลังกาย ท่านต้องมีการเหนื่อย หายใจ แรง และเร็วขึ้น หัวใจ ทำงานมากขึ้น ก็แสดงว่าหัวใจต้องเต้นแรงขึ้น ซึ่พวกรก็ต้องเต้นเร็วและแรงตามไปด้วย หายใจแรงและลึกขึ้น สิ่งต่าง ๆ เหล่า

นี้ท่านที่ออกกำลังกายประจำก็จะรู้สึกคุ้นเคยการตอบสนองของร่างกายของตนเองอยู่แล้ว

สำหรับอาการที่ผิดปกติที่ท่านพึงคำนึงในทางร้ายว่าอาจมีปัญหาร้ายแรงเกิดขึ้นแก่ตัวท่าน ได้แก่:

1. อาการเจ็บแน่นหน้าอก อาจมีการปวดร้าวไปตามต้นแขนซ้ายด้านในหรือบางรายอาจมีอาการปวดร้าวไปที่กรามหรือบางรายปวดแน่นในหน้าอกเหมือนมีอะไรหนัก ๆ มาทับหน้าอก
2. อาการใจสั่น หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะหรือบางครั้งหยุดเต้นเป็นช่วง ๆ

3. หายใจไม่ออก หรือหายใจไม่ทัน ซึ่งบางครั้งรู้สึกเป็นมาก เมื่อเปรียบเทียบกับอาการออกกำลังกายเพียงเบา ๆ หรือปานกลางเท่านั้น

4. บางรายมีอาการเหมือนคนเป็นโรคที่ตอหมว งูสุมปอดไม่พอง หายใจได้ออกซิเจนไม่เพียงพอ

5. อาการอ่อนเพลียอย่างมาก แขนขาหรืออ่อนแรง มีอาการคลื่นไส้อาเจียน หรือมีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง อาจต้องคำนึงถึงโรคทางด้านสมองร่วมด้วย

6. อาการใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นและไม่เคยเป็นมาก่อน หรือเป็นมาแล้วใช้เวลานานมากกว่าปกติทั่วไปจึงค่อยดีขึ้น ขอให้พึงสังวรไว้

ในแง่ร้ายแรงเอาไว้ก่อน

หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน

หากว่าท่านออกกำลังกายเป็นประจำ ท่านควรมีเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินบันทึกไว้ในโทรศัพท์มือถือของท่าน (ซึ่งเชื่อได้ว่าในปัจจุบันนี้มีโทรศัพท์มือถือเกือบทุกคน) หากท่านมีอาการใน 6 ข้อดังกล่าวข้างต้น ท่านอาจต้องปรึกษาแพทย์ประจำตัวของท่าน หากไม่มีแพทย์ประจำตัวขอให้ปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลของโรง

พยาบาลที่ท่านมีเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินนั้น ๆ ซึ่งควรเป็นโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้สถานที่ออกกำลังกายของท่านนั่นเอง

สำหรับในปัจจุบันในหลายโรงพยาบาลได้จัดให้มีพยาบาลมาทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาและแนะนำเบื้องต้น กรณีมีปัญหาฉุกเฉินทางการแพทย์เกิดขึ้นกับตัวท่าน เช่น รพ.กรุงเทพ ชอยศูนย์วิจัย ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ กทม. มีพยาบาลทำหน้าที่เป็น contact center agents ถึง 12 คน ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันตลอด 24 ชม. โดยท่านสามารถโทรศัพท์จากบ้านหรือมือถือ เพียงกดหมายเลข 4 หลังคือโทร. 1719 และหากมีปัญหากที่ยุ่งยากสัก

082116

er ๙

ซึ่ง ก็สามารถต่อสายปรึกษาแพทย์โรคหัวใจ
ได้เช่นเดียวกันและเพื่ออำนวยความสะดวกให้
ผู้รับปรึกษาทั่วประเทศ หากท่านหมุนโทรศัพท์
1719 จากจังหวัดใดก็ตาม องค์การโทรศัพท์
แห่งประเทศไทยก็สามารถเชื่อมสายไปยัง con-
tact center ของโรงพยาบาลกรุงเทพ ที่อยู่ใกล้
ท่านได้ เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกในกรณี
ฉุกเฉินแก่ประชาชนทั่วไป

หมดเนื้อหาสำหรับเสาร์นี้อีกแล้วครับ
ผมหวังว่าท่านที่ออกกำลังกายประจำหรือท่าน
ที่ออกกำลังกายไม่ประจำและท่านที่คิดจะออกกำลังกาย
ภายในอนาคต ท่านคงได้แนวทางการระมัดระวัง
ตนเองจากการสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ
ขณะออกกำลังกายแล้วนะครับ สวัสดิ์ครับ.

ภาวอากาศเอก(พิเศษ)บว.ไพศาล จันุรพิภักย์
paisal@bangkokhospital.com