



หน้า 8



การออกกำลังกายทำได้

ทั้งครอบครัว

นายแพทย์สุรพงศ์ อำพันวงษ์

รายการปัญหาชีวิตและสุขภาพ วัน
อาทิตย์ที่ 9 เมษายน 2543 ทางช่อง 9 อ.ส.ม.ท.
เวลา 20.30 น. เสนอ เรื่อง "สถาบันครอบครัว-คุณแก่สุขภาพชีวิตที่ดี"

ท ควันนี้ประชาชนในเมืองไทยทั่วโลกล้วนขาดการออกกำลังกาย ภารกิจประจำวันทางด้านธุรกิจสังคม การศึกษา ภาระครอบครัว ด้วยทำให้เวลาหมดไปอย่างรวดเร็วโดยมิได้ออกกำลังกาย การออกกำลังกายไม่ใช่การทำงาน และการทำงานก็ไม่ใช่การออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างแท้จริง การออกกำลังกายมีคุณอนันต์ แต่ก็อาจจะก่อให้เกิดโทษได้เช่นเดียวกัน

ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งถ้าจะให้ได้ประโยชน์ต่อหัวใจและปอด จะต้องออกกำลังกายให้หัวใจ (หรือชีพจร) เพิ่มขึ้นบ้าง 80-80% ของความสามารถสูงสุดที่หัวใจของคน ๆ นั้นจะเห็นได้ชัดในการคำนวณความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะเห็นได้ คือ 220 ลบอายุเป็นปี กล่าวคือคนที่มียายุ 50 ปีมีความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะเห็นได้คือ 220 ลบ 50 หรือเท่ากับ 170 ครั้งต่อนาที แต่ในการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อหัวใจและปอดไม่จำเป็นและไม่ควรเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องออกกำลังกายให้ชีพจรเพิ่มขึ้นถึง 170 ครั้ง แต่ควรออกกำลังกายเพื่อให้ชีพจรเพิ่มขึ้นเพียงระหว่าง 80-80% ของ 170 ครั้งต่อนาที กล่าวคือ ระหว่าง 102-136 ครั้งต่อนาที สำหรับคนที่มียายุ 50 ปี แต่ถ้าไม่เลยออกกำลังกายมาก่อนต้องค่อย ๆ ทำ อาจใช้เวลา 2-3 เดือนก่อนที่จะออกกำลังกายให้ชีพจรเพิ่มขึ้นได้ถึง 80% ของความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะเห็นได้

แต่ในทางปฏิบัติการวัดชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายถ้าไม่มีเครื่องมือช่วยวัดจะทำได้โดยยากสำหรับประชาชนทั่วไป ฉะนั้นจึงไม่จำเป็นที่ต้องวัดชีพจร แต่ออกกำลังกายให้รู้ว่ามีเหนื่อยหนักพอหรือเหนื่อยออกเรื่อย ๆ สามารถ

พูดคุยระหว่างการออกกำลังกายได้ ถ้าอยากวัดจริง ๆ อาจใช้วิธีนับจกักรยานอยู่กับที่เพราะจกักรยานส่วนใหญ่จะมีที่วัดชีพจร

ปกติแล้วควรออกกำลังกายต่อเนื่องประมาณ 20 นาทีเป็นอย่างน้อย (แต่ถ้าเดินต้องเดินเร็ว ๆ 40 นาที) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่จำเป็นต้องทำมากกว่านี้ ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง แต่ไม่ควรออกมากกว่า 8 ครั้ง เพื่อให้ 1 วันเป็นวันพัก

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์พินิจ กุลละวณิชย์ หัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปรธานราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย ได้รวบรวมคุณสมบัติของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ 12 ประการดังนี้

1. ลดความอ้วน (ไขมัน) เพิ่มกล้ามเนื้อ (ทำให้น้ำหนักอาจไม่ลด)
2. ลดไขมันในเลือด (Cholesterol,

Triglyceride) ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

3. เพิ่ม HDL ในเลือด
4. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน สมรรถภาพการทำงานของหัวใจจะดีขึ้นมากถ้าออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ 3 เดือน ชีพจรหรือหัวใจจะเต้นช้าลงซึ่งจะเป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจ
5. ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน
6. ป้องกันโรคกระดูกเปราะ โดยเฉพาะสตรีที่ประจำเดือนหมด
7. ช่วยลดความดันโลหิต ถ้าสูงลดได้ประมาณ 10-15 มม.ปรอท
8. ช่วยทำให้ หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นข้อต่อ กระดูก ผิวหนังแข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยลดความเครียด ทำให้นอนหลับดียิ่งขึ้น ความจำดี เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ช่วยทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น สง่าผ่าเผย เป็นการชะลอความแก่ ช่วยป้องกันอาการปวดหลัง (เพราะกล้ามเนื้อหลังแข็งแรงขึ้น)
9. ช่วยทำให้ร่างกายนำไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นการประหยัดการใช้แป้ง (glycogen) ซึ่งมีอยู่น้อย และเป็นการป้องกันโรคหัวใจ
10. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด เช่น ลำไส้ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก
11. ทำให้เกิดสุขภาพดีถ้วนหน้า ประหยัดค่าใช้จ่ายสำหรับการรักษาโรค ลดเวลาที่จะหยุดงานจากการเจ็บป่วย ทำให้ประชาชนมีกำลังใจ ประเทศชาติ



effect บ้าง

ประเภทที่ 4 Anaerobic exercise คือ การออกกำลังกายที่ทำแบบเต็มที่ รุนแรง รวดเร็ว เช่น การวิ่งเร็ว 100 เมตร การยกน้ำหนัก การออกกำลังกายชนิดนี้จะทำได้ไม่นาน เพราะจะทำให้เกิด **lactic acid** ซึ่งจะทำให้เหนื่อย เมื่อยล้า การออกกำลังกายชนิดนี้มักใช้ขึงเป็นพลังงาน ไม่ใช่ใช้ออกซิเจนหรือใช้ออกซิเจนได้ไม่พอกับความต้องการ

ประเภทที่ 5 Aerobic exercise คือ การออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมาก ต้องใช้กล้ามเนื้อจำนวนมาก (เช่น ขา หรือแขน) อย่างต่อเนื่อง นานพอ หนักพอ บ่อยครั้งพอ **การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะทำให้หัวใจ ปอด และระบบหมุนเวียน**

โลหิตแข็งแรง ซึ่งก็คือวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ดิบบักรยาน กระโดดเชือก เดินแอโรบิก การออกกำลังกายชนิดนี้มักใช้ทั้งแป้งและไขมันเป็นพลังงาน การออกกำลังกายแบบแอโรบิกตลอดเวลานเพื่อสุขภาพ เมื่ออยู่ตัวแล้วจึงอาจจะเล่นกีฬาอย่างอื่นด้วย เพื่อความบันเทิงหรือสังสรรค์แต่อย่าหยุดการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (ควรทำท่นละวันกัน)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic) ไม่ใช่ใช้การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอะไรก็ได้จะดีต่อหัวใจและหลอดเลือดเสมอไป การเล่นเทนนิสทุกวันอย่างเดียวยังอาจเสียชีวิตได้ เพราะเทนนิสไม่ใช่การ

มีนกา

12. ถ้าประชาชนทั่วประเทศออกกำลังกายจะเป็นพื้นฐานของการนำไปสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬา การออกกำลังกายตามหลักวิชาการสามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ประเภท ซึ่ง **รองศาสตราจารย์ นายแพทย์พินิจ กุลละวณิชย์** ได้อธิบายไว้เช่นกันดังนี้

- ประเภทที่ 1 Isometric** กล้ามเนื้อบีบตัว แต่ไม่มีการเคลื่อนไหวของข้อ และ extremities เช่น แบงกลัม ดันกำแพง การออกกำลังกายชนิดนี้ทำให้กล้ามเนื้อโต แข็งแรง แต่ระบบหัวใจและหลอดเลือดไม่ดีขึ้น ทำให้ความดันโลหิตสูง ซึ่งมีอันตรายสำหรับคนที่ความดันโลหิตสูงอยู่แล้ว
- ประเภทที่ 2 Isotonic หรือ Isophasic** กล้ามเนื้อบีบตัว และมีการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และ extremity เช่น ยกน้ำหนัก calisthenics ทำให้กล้ามเนื้อโต แข็งแรง แต่ไม่ช่วยระบบหัวใจหลอดเลือดและปอด
- ประเภทที่ 3 Isokinetic** คือยก weight through an entire range of motion คือ ต้องยกขึ้น และลดลง ต้องใช้เครื่องมือพิเศษทำให้กล้ามเนื้อโต แข็งแรง และยังมี endurance training

ออกกำลังกายแบบแอโรบิก การวิ่ง 100 หล่นเป็นการออกกำลังกายแบบ anaerobic (ประเภทที่ 4) 90% ของการวิ่งมาราธอนจะเป็นการออกกำลังกายแบบ aerobic (ประเภทที่ 5) 50% ของการวิ่ง 1 ไมล์ใน 8 นาทีจะเป็นการออกกำลังกายแบบ aerobic (ประเภทที่ 5) 80% ของการวิ่งไม่หยุด 12 นาที จะเป็นการออกกำลังกายแบบ aerobic (ประเภทที่ 5).



“โทษของการออกกำลังกาย”

การออกกำลังกายอาจให้โทษได้ ถ้าออกกำลังกายไม่ถูกต้อง โทษของการออกกำลังกายอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น

1. ออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับอายุ เช่น ผู้สูงอายุอาจจะใช้วิธีเดินเร็ว ๆ ที่ที่สุด แทนที่จะไปเล่นสควอช เทนนิส แบดมินตัน การเล่นเทนนิส โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีการแข่งขัน อาจมีอันตรายได้โดยเฉพาะถ้าผู้เล่นไม่ได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นประจำผู้ช่วย ทั้งนี้เพราะการเล่นเทนนิสเป็นการออกกำลังกายแบบวิ่งบ้าง หยุดบ้าง ไม่ต่อเนื่อง จึงเป็นการออกกำลังกายแบบแอนาโรบิก (Anaerobic) เป็นส่วนใหญ่ มีแอโรบิกเป็นส่วนน้อย ไม่ต่อเนื่องเพียงพอที่จะมีประโยชน์คือผ่อนคลายหัวใจ แต่ยังคงไม่ออกกำลังกายเลย เพียงแต่ว่าไม่สามารถป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้เท่ากับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ทำต่อเนื่อง

แม้แต่ผู้ที่เล่นเทนนิสเท่านั้นเป็นประจำทุกวันก็อาจจะจะเป็นโรคหัวใจได้

วิธีที่ควรทำคือออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นพื้นฐาน ๓-๖ ไร่ก็ได้ที่สะดวกสบายเหมาะสมกับท่านที่ท่านทำได้เป็นประจำ บางท่านอาจวิ่งอาจว่ายน้ำ อาจเดินจักรยานอยู่กับที่ครั้งละ 20 นาที หรือเดินแต่ควรจะเป็นครั้งละ 40 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ประมาณ 3-4 เดือนก่อน เพื่อให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง แล้วจึงไปตีเทนนิสหรือแบดมินตัน หรือคิกบอลเพื่อความสะดวกสบาย เพื่อนฝูง หรือสังคม แต่ถึงแม้ท่านตีเทนนิส ฯลฯ ท่านก็จะต้องออกกำลังกายแบบแอโรบิกไปด้วยตลอดเวลา เพื่อป้องกันกาเกิดโรคหัวใจ และเพื่อทำให้ท่านมีพละกำลังที่จะเล่นกีฬาต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้นโดยไม่หมดแรง

2. ออกกำลังกายผิดเวลา เช่น เวลาพักผ่อนจัดเกินไปอาจไม่สบายได้ เวลารับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ อาจเป็นโรคหัวใจได้ เพราะหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ ร่างกายต้องการเลือดไปที่กระเพาะอาหารและลำไส้มาก แต่ถ้าไปออกกำลังกาย ร่างกายจะต้องการเลือดไปที่กล้ามเนื้อด้วย (รวมทั้งที่กระเพาะอาหารและลำไส้ด้วย) จึงอาจทำให้เลือดที่ไปหล่อเลี้ยงหัวใจมีน้อยไป ทำให้เกิดอาการหรือโรคของหัวใจได้

3. ออกกำลังกายเวลาที่ไม่สบาย เวลาที่ห้องเสียไม่ควรออกกำลังกายเพราะร่างกายอาจจะขาดน้ำหรือเกลือแร่ทำให้อ่อนเพลีย เป็นลม เป็นตะคริว หรือโรคหัวใจได้ เวลาเป็นไข้ไม่ควรออกกำลังกายเพราะอาจทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือเชื้อหุ้มหัวใจอักเสบได้ ถ้าไม่สบายไม่ว่าด้วยอาการใด ๆ ถึงแม้ไม่รู้ว่าเป็นโรคอะไร ควรยกเว้นการออกกำลังกายไว้ก่อน

4. ออกกำลังกายโดยไม่อุ่นเครื่องหรือยืดเส้นก่อน โดยปกติแล้วไม่ว่าเป็นนักกีฬาระดับไหน หม่อมหลวงหรือผู้สูงอายุ ก่อนออกกำลังกายจะต้องมีขั้นตอนที่ต้องปฏิบัติทุกครั้งโดยไม่มีข้อยกเว้น โดยเฉพาะผู้ที่สูงอายุหรือผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย กล่าวคือ ควรมีการยืดเส้น อุ่นเครื่อง (warm up) (บางท่านอาจอุ่นเครื่องก่อนยืดเส้น) แล้วจึงออกกำลังกาย เมื่อออกกำลังกายแล้วจึง cool down (คลายความร้อน) แล้วจึงยืดเส้นอีกครั้ง (ถ้าท่านนั้นจะช่วยทำให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้ดียิ่งขึ้น และเป็นการลดอัตราเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บและช่วยทำให้อาการเมื่อยล้าหายได้เร็วขึ้นหลังจากการได้ออกกำลังกาย ถึงแม้ท่านไม่ออกกำลังกายในวันหนึ่งวันโลกท่านก็ควรยืดเส้นทุกวัน

5. ถ้าใช้อุปกรณ์การกีฬาที่ไม่เหมาะสม เช่น รองเท้า ไม่เทนนิสก็อาจเกิดการบาดเจ็บได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและข้อ

6. ถ้าออกกำลังกายมากเกินไป จะเป็นการเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากขึ้น ต้องทำพอดี ๆ เช่น ถ้าจะวิ่งเพื่อสุขภาพ วิ่ง 20 นาทีพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องวิ่งถึง ๘๐ นาทีต่อครั้ง