



ใบ ปัจจุบัน มีผู้ที่เจ็บป่วยจากโรคหัวใจมีมากขึ้นเรื่อย ๆ จนเป็นสาเหตุการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควรค่อนข้างมาก และมักจะอยู่ในอันดับต้น ๆ ในกลุ่มของโรคเรื้อรังและอุบัติเหตุ ท่านผู้อ่านลองนึกย้อนถึงบุคคลในครอบครัว บุคคลในเครือญาติ ในที่ทำงานหรือในตำบล/อำเภอที่ท่านอาศัยอยู่ว่ามีใครบ้างที่ต้องรับประทานยาเกี่ยวกับภาวะไขมันสูง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีใครบ้างที่ต้องไปรับการรักษาแบบคนไข้ในหรือห้องไอซียู ที่เพิ่มขึ้นต้นไว้อย่างนี้ก็เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้หันมาลองประเมินดูว่า คนเป็นโรคหัวใจและเสียชีวิตมีมากเพียงใด และในที่สุดท่านจะได้หันมาให้ความสนใจต่อตัวเองมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลสุขภาพหัวใจของตนเอง

ออกกำลังกายทำให้แข็งแรง
พวกเขาทุกคนจะได้รับการออกกำลังกายอยู่เสมอว่า ทุกคนควรจะออกกำลังกาย

เลยทีเดียว

การที่หัวใจจะทำงานหนักมากขึ้นกว่าเดิม 5-8 เท่าได้นั้น กล้ามเนื้อหัวใจจะต้องมีพลังงานที่มากขึ้นในการบีบตัว เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ทันกับกิจกรรม กีฬา/การออกกำลังกายที่คนคนนั้นกำลังกระทำอยู่ กล้ามเนื้อหัวใจที่แข็งแรงขึ้นนั้นจะต้องถูกฝึกมาเป็นเวลานานพอสมควรจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ เราสังเกตได้จากการทำงานของหัวใจของเราเต้นช้าลง หมายถึจำนวนครั้งที่หัวใจเต้นต่อนาทีจะลดลง เช่นคนปกติทั่วไป หัวใจ (ชีพจร) อาจเต้นประมาณ 72 ครั้งต่อนาที ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประจำ หัวใจ (ชีพจร) อาจจะเต้นประมาณ 60 ครั้งต่อนาที ซึ่งแสดงว่าหัวใจเต้นแต่ละครั้งมีประสิทธิภาพดีขึ้น เพราะเดิมต้องเต้นถึง 70 ครั้งต่อนาที เปลี่ยนมาเป็น 60 ครั้งต่อนาที ก็สามารถมีเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้เพียงพอ โดยเฉพาะการมีเลือดไปเลี้ยงเซลล์เนื้อสมองได้อย่างเพียงพอ มีคนศึกษาปริมาณเลือดที่หัวใจบีบออกมาแต่ละครั้ง พบว่าคนทั่วไป หัวใจบีบเลือดออกมาประมาณ 70 ซีซีต่อ 1 ครั้ง และหากเป็นนักกีฬาอาจบีบเลือดได้ถึง 140-210 ซีซีต่อครั้งเลยทีเดียว

หลอดเลือดหัวใจตีบตัน?

การที่หัวใจมีพลังงานมากขึ้นเช่นนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงต่อตัวกล้ามเนื้อของหัวใจ คือ มีการหนาตัวของกล้ามเนื้อหัวใจเกิดขึ้น เหมือนเช่นการใช้งานของกล้ามเนื้อแขนและขา หากกล้ามเนื้อมัดใดมีการใช้งานมากขึ้น ใช้งานหนักขึ้น กล้ามเนื้อส่วนนั้นก็จะแข็งแรงและมีขนาดใหญ่มากยิ่งขึ้น

หลายท่านอาจเคยได้ยินคำว่า "หลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจ" มาก่อน ผมจึงอธิบายให้ท่านผู้อ่านได้รู้จักชื่อบ้างมากขึ้น หัวใจมีหน้าที่บีบเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทั้งหมด โดยขณะเดียวกันก็ต่อมีเลือดไปเลี้ยงตัวกล้ามเนื้อหัวใจให้มากขึ้นด้วย เพราะทำงานหนักขึ้น มีเลือดออกไปเพิ่มขึ้นได้หลายเท่าตัว ดังนั้น ท่านควรจะพอเข้าใจแล้วว่าหากมีการตีบหรือตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจเกิดขึ้น เวลาที่มีความต้องการเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ มากขึ้น แต่ปรากฏว่าหัวใจบีบเลือดออกไปส่วนอื่นได้ แต่ไม่สามารถเอาเลือดที่มืออกซิเจนและสารอาหารไปเลี้ยงตัวกล้ามเนื้อหัวใจของตัวเองได้ ก็อาจทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันได้ (Acute Myocardial Infarction) ในบางรายอาจเกิดหัวใจหยุดเต้นและเสียชีวิตได้เลยก็มีอยู่บ่อยๆ

การป้องกันไม่ให้เกิดการตีบตันของหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจ สามารถทำได้โดยพยายามไม่ให้ง่ายกายของท่านมีไขมันสูงเกินกว่าปกติเป็นเวลานาน ๆ ไขมันส่วนเกินในร่างกายนอกจากจะไปตกตะกอนหรือจับอยู่ภายในผนังหลอดเลือดในร่างกายนได้ และยังคนเรามีอายุมากขึ้นเรื่อย ๆ หลอดเลือดมีการเสื่อมไปตามวัยไม่มีความยืดหยุ่น ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำก็ยังเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น ดังนั้นหากท่านออกกำลังกายประจำ หลอดเลือดจะมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ไขมันจะเกาะที่ผนังหลอดเลือดได้ยากขึ้น และหากไขมันในเลือดไม่สูง โอกาสที่หลอดเลือดจะตีบตันยังมีน้อยลง ท่านก็จะมีโอกาสที่จะเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน หรือเสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือดได้น้อยลง

เมหวังว่าประโยชน์ที่เป็นรูปธรรมต่อหัวใจ (อันเป็นที่รัก) ของทุก ๆ คนที่เกิดจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จากบทความในสัปดาห์นี้คงจะทำให้ทุก ๆ ท่านเห็นความสำคัญของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายให้สม่ำเสมอมากยิ่งขึ้น สวัสดิ์ครับ.

'หัวใจ' ของนักกีฬาและผู้ออกกำลังกายประจำ



กายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-4 วัน เป็นอย่างต่ำแต่ละครั้งให้ใช้เวลาออกกำลังกายมากกว่า 30 นาที ซึ่งจะทำให้ร่างกายของเราแข็งแรง ซึ่งคำว่า "แข็งแรง" คงหมายถึงการไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เหน็ดเหนื่อย เวลาทำงานที่ต้องออกแรงมากขึ้น หรือทำงานหนัก ๆ จนทำให้เหนื่อยหอบ แต่ก็ไม่หยาบเหนียวหอบได้รวดเร็วเหมือนปกติทั่วไป

การออกกำลังกายและเล่นกีฬามีผลต่อหัวใจอย่างไร ?

อวัยวะที่มีส่วนสำคัญและพบว่ามีการเปลี่ยนแปลง หากท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็คือหัวใจของเรานั่นเอง การออกกำลังกายโดยการใช้ออกกำลังกายมากขึ้น ร่างกายก็ต้องใช้กล้ามเนื้อของแขนและขาเพิ่มขึ้น เมื่อใช้กล้ามเนื้อมากขึ้นก็มีความจำเป็นที่ต้องมีเลือด (ที่มีออกซิเจนและสารอาหาร) มาเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น เลือดเหล่านี้มาจากไหน? แน่นอนเลือดเหล่านี้ก็ถูกบีบออกจากหัวใจของเราเอง หากเราออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหนัก ๆ มากขึ้น ท่านเชื่อหรือไม่ว่าหัวใจของท่านต้องบีบเลือดมากขึ้นเป็น 5-8 เท่าทีเดียว มีการศึกษากันว่า ในขณะที่ท่านนอนพักอยู่นิ่งๆ หัวใจของท่านจะมีเลือดออกไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ หัวใจร่างกาย ในอัตรา 5 ลิตรต่อนาที ในขณะที่ท่านที่แข็งแรง ออกกำลังกายประจำ หัวใจของท่านจะมีเลือดออกไปมากขึ้นเป็น 25 ลิตรต่อนาที แต่ถ้าหากเป็นนักกีฬาในระดับการแข่งขันนานาชาติหรือระดับโลก อาจเพิ่มเป็น 42 ลิตรต่อนาที

เนื้อแขนและขา หากกล้ามเนื้อมัดใดมีการใช้งานมากขึ้น ใช้งานหนักขึ้น กล้ามเนื้อส่วนนั้นก็จะแข็งแรงและมีขนาดใหญ่มากยิ่งขึ้น

หลายท่านอาจเคยได้ยินคำว่า "หลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจ" มาก่อน ผมจึงอธิบายให้ท่านผู้อ่านได้รู้จักชื่อบ้างมากขึ้น หัวใจมีหน้าที่บีบเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทั้งหมด โดยขณะเดียวกันก็ต่อมีเลือดไปเลี้ยงตัวกล้ามเนื้อหัวใจให้มากขึ้นด้วย เพราะทำงานหนักขึ้น มีเลือดออกไปเพิ่มขึ้นได้หลายเท่าตัว ดังนั้น ท่านควรจะพอเข้าใจแล้วว่าหากมีการตีบหรือตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจเกิดขึ้น เวลาที่มีความต้องการเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ มากขึ้น แต่ปรากฏว่าหัวใจบีบเลือดออกไปส่วนอื่นได้ แต่ไม่สามารถเอาเลือดที่มืออกซิเจนและสารอาหารไปเลี้ยงตัวกล้ามเนื้อหัวใจของตัวเองได้ ก็อาจทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันได้ (Acute Myocardial Infarction) ในบางรายอาจเกิดหัวใจหยุดเต้นและเสียชีวิตได้เลยก็มีอยู่บ่อยๆ

การป้องกันไม่ให้เกิดการตีบตันของหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจ สามารถทำได้โดยพยายามไม่ให้ง่ายกายของท่านมีไขมันสูงเกินกว่าปกติเป็นเวลานาน ๆ ไขมันส่วนเกินในร่างกายนอกจากจะไปตกตะกอนหรือจับอยู่ภายในผนังหลอดเลือดในร่างกายนได้ และยังคนเรามีอายุมากขึ้นเรื่อย ๆ หลอดเลือดมีการเสื่อมไปตามวัยไม่มีความยืดหยุ่น ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำก็ยังเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น ดังนั้นหากท่านออกกำลังกายประจำ หลอดเลือดจะมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ไขมันจะเกาะที่ผนังหลอดเลือดได้ยากขึ้น และหากไขมันในเลือดไม่สูง โอกาสที่หลอดเลือดจะตีบตันยังมีน้อยลง ท่านก็จะมีโอกาสที่จะเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน หรือเสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือดได้น้อยลง

เมหวังว่าประโยชน์ที่เป็นรูปธรรมต่อหัวใจ (อันเป็นที่รัก) ของทุก ๆ คนที่เกิดจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จากบทความในสัปดาห์นี้คงจะทำให้ทุก ๆ ท่านเห็นความสำคัญของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายให้สม่ำเสมอมากยิ่งขึ้น สวัสดิ์ครับ.

ภาวอากาศเอก (พิเศษ) พว.ไพศาล จันทรพิทักษ์
paisal@bangkokhospital.com