



ออกกำลังกายอย่างไร...ไม่ให้ฟุบ

จากกรณีผู้เสียชีวิตเนื่องจากหัวใจวายเฉียบพลัน ขณะวิ่งออกกำลังกายอยู่บนลู่วิ่งไฟฟ้าในสถานบริการออกกำลังกาย ของห้างสรรพสินค้าชื่อดัง ทำให้เกิดกระแสความกังวล และคำถามเรื่องการออกกำลังกายนั้น

รศ.ดร.วิลาสินี อดุลยานนท์ ผู้อำนวยการสำนักการณรงค์สื่อสารสังคม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายที่สวนสาธารณะที่บ้าน หรือที่สถานบริการออกกำลังกาย ทั้งนี้ การออกกำลังกายต้องคำนึงถึงประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสม รวมถึงเพศ อายุ และปัจจัยอื่นๆ เช่น โรคประจำตัว

แต่สิ่งที่ดีที่สุดที่จะทำให้สุขภาพดี คือ การมีกิจกรรมทางกาย ที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ลดพฤติกรรมเฉื่อย หรือ พฤติกรรมเนิ่ง (Sedentary Behavior) สสส. จึงรณรงค์ให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน อาทิ การเดิน รัง หรือปั่นจักรยาน แทนการใช้รถยนต์ หรือรถประจำทาง ในการเดินทางใกล้ๆ การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ การทำงานบ้าน

ทั้งนี้หากใครสามารถทำได้มากกว่า การมีกิจกรรมทางกายไปสู่การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาถือเป็นเรื่องที่ดี พร้อมทั้งได้ย้ำว่า หากเราหมั่นดูแลตัวเองสร้างความกระฉับกระเฉงอยู่เสมอ เราจะห่างไกลจากความเสียหายทางสุขภาพที่มาจากอุบัติเหตุการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งกำลังเป็นสาเหตุอันดับต้นๆ ของปัญหาสุขภาพของคนทั้งโลก

รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก คณะกรรมการบริหารแผนสำนักการณรงค์สื่อสารสังคม สสส.

กล่าวว่า การออกกำลังกายมี 2 แบบ คือ 1.การออกกำลังกายแบบหนักกีฬา ซึ่งส่วน



ไม่เกินร้อยละ 70 ของอัตราการเต้นหัวใจที่คำนวณได้

ใหญ่จะมีความแข็งแรงของร่างกายมากกว่าคนปกติ และมีผู้ดูแลใกล้ชิด 2.การออกกำลังกายแบบคนทั่วไป เพื่อให้เกิดสุขภาพดี แต่กลับพบว่าหลายคนเริ่มออกกำลังกายเมื่อมีปัญหาสุขภาพ สำหรับหลักการออกกำลังกายที่ดี ก่อนออกกำลังกาย ควรมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ทุกครั้ง เพื่อให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายมีความพร้อม จะลดการบาดเจ็บได้ และต้องทำให้ร่างกายเย็นลง (Cool Down) ทุกครั้ง ประมาณ 5-7 นาที หลังออกกำลังกาย

“การไม่ออกกำลังกายหักโหม วัดได้จากอัตราการเต้นของชีพจร สูตรทั่วไปคือ 220 ลบด้วยอายุ และควบคุมการเต้นของหัวใจให้

หรือ เอา 170 ตั้งลบด้วยอายุ ก็จะออกมาใกล้เคียงกับอัตราการเต้นของหัวใจที่ไม่ควรให้เกินเร็วแรงกว่านี้”

นพ.ปัญญา บอกว่า หากออกกำลังกายหนักไป จะทำให้หัวใจทำงานหนักเกินไป เลี่ยงลมองไม่ทัน และอาจทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญ ที่ควรทำเป็นประจำ สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง และเพิ่มภูมิคุ้มกัน แต่ก็ควรเลือกประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายด้วย

“สำหรับสถานบริการออกกำลังกาย มักมีเทรนเนอร์เพื่อดูแลการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี ซึ่งควรอบรมและให้ความรู้ในการช่วยเหลือกรณีฉุกเฉินไว้ด้วย” รศ.นพ.ปัญญา กล่าว.