

# “ต้อนรับปีใหม่” อย่างไร....ให้ร่างกายสดใสแข็งแรง



เมื่อเข้าสู่ฤดูกาลของการเฉลิมฉลองส่งท้ายปีเก่าและ “ต้อนรับปีใหม่” คนส่วนใหญ่มักจะเพลิดเพลินกับการกินเลี้ยงสังสรรค์มากมาย ซึ่งเป็นช่วงเวลาแห่งความสุข สนุกสนานกับเพื่อนๆ และครอบครัว จนละเลยการดูแลสุขภาพ หลังจากงานฉลองทั้งหลายเสร็จสิ้นลงหลายท่านก็อาจจะมีปัญหาสุขภาพตามมา เช่น น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น ความดันสูงขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น และไขมันในร่างกายก็เพิ่มมากขึ้นด้วย ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรปฏิบัติเพื่อรักษาความสมดุลของพลังงานในร่างกายวันนี้...โครงการ **Exercise is Medicine in Thailand** โดยวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ร่วมกับ ภาควิชาครีเอชีย สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย และศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้การสนับสนุนจาก กลุ่มธุรกิจ โคคา-โคลา ในประเทศไทย มีเคล็ด (ไม่) ลับการออกกำลังกายสำหรับบุคคลทั่วไปพร้อมกับคำแนะนำการออกกำลังกายผู้ที่มิโรคประจำตัวได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และการออกกำลังกายในผู้สูงอายุมาแนะนำเพื่อให้เข้าไปปฏิบัติรับปีใหม่อย่างแข็งแรงสดใส



## เคล็ดลึบการออกกำลังกายทั่วไป

- ระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องเล่นกีฬาหรือต้องเข้าโรงยิม เพียงแค่เพิ่มกิจวัตรประจำวันก็สามารถเพิ่มการออกกำลังกายได้ เช่น ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟท์ การเดินหรือปั่นจักรยานไปหน้าปากซอยที่บ้านแทนการนั่งมอเตอร์ไซด์รับจ้าง
- การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เสริม ไม่จำเป็นต้องสมัครเข้าฟิตเนส แค่อยู่ที่บ้าน ออกแรงเพิ่มขึ้น หรือทำกายบริหาร หรือทำงานบ้านก็สามารถช่วยลดน้ำหนักได้
- ตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายอย่างชัดเจน แต่ต้องมีลักษณะค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป หากทำได้ถึงเป้าหมายก็ค่อยๆ เพิ่มเป้าหมายขึ้นทีละน้อยจนถึงเกณฑ์ที่ตั้งไว้ เพื่อเป็นกำลังใจในการลดน้ำหนัก
- ควรวางแผนการออกกำลังกายล่วงหน้า พร้อมทั้งทำสมุดบันทึกเพื่อเตือนให้ตัวเองไปออกกำลังกายตามปฏิทินที่กำหนด หรือนัดหมายเพื่อนไปออกกำลังกายด้วยกัน และเพื่อปรับนิสัยของการออกกำลังกายมากขึ้นในวิถีชีวิตปัจจุบันของคุณเอง
- ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ สามารถออกกำลังกายได้เพราะการออกกำลังกายไม่ทำให้สุขภาพแย่ลง แต่ต้องมีการเตรียมตัวและเลือกวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การเดินไกลจึงเป็นวิธีการที่แนะนำ
- หากมีอุปกรณ์ออกกำลังกาย ให้วางไว้ในตำแหน่งที่สังเกตเห็นได้ง่ายเพื่อเตือนให้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
- หากเพิ่งเริ่มออกกำลังกายไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหมในช่วงแรก เพราะอาจทำให้เกิดผลกระทบหรือได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ทำให้กลัวที่จะออกกำลังกายต่อไป

- ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากให้หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่อาจจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อโครงสร้างของร่างกาย เช่น หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่รับน้ำหนักมากๆ บริเวณเข่า หรือหลัง

นอกจากนี้ โครงการ **“Exercise is Medicine in Thailand”** ยังขอแนะนำเคล็ดลับไม่ลับในการดูแลตัวเองและการออกกำลังกายสำหรับท่านที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในเบื้องต้นดังต่อไปนี้

- Ø การจัดโปรแกรมออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

จะช่วยเพิ่มการตอบสนองของอวัยวะต่างๆ ต่ออินซูลิน และควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือด ลดปริมาณไขมันในร่างกาย รวมถึงป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โดยเริ่มต้นจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกหรือกิจกรรมแรงต้านทานต่ำ โดยเริ่มจากความหนักเบาๆ แล้วค่อยเพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกาย ข้อควรระวัง คือ การออกกำลังกายหนักมากเกินไป จะเป็นการกระตุ้นฮอร์โมนอื่นที่ทำงานต่อต้านอินซูลิน ซึ่งทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้

เครดิตภาพ: <http://www.beexercise.com/step-up-on-bench/>

### โปรแกรมการออกกำลังกายแบบง่ายๆ สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

| ประเภทกิจกรรม                                        | ตัวอย่างการออกกำลังกาย                                      | ความถี่              | ความหนัก                                                          | ระยะเวลา                                                     |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| กิจวัตรประจำวันทั่วไป                                | เดิน, ขึ้น-ลงบันได, ทำสวน                                   | ทุกวัน               | พูดคุยขณะออกกำลังกายได้                                           | มากกว่า 30 นาที                                              |
| ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถนะของระบบหัวใจและหลอดเลือด | เดินเพื่อสุขภาพ, วิ่งเหยาะ, ปั่นจักรยาน, วายนา, เต้นแอโรบิก | 3-5 ครั้ง ต่อสัปดาห์ | เริ่มต้นออกกำลังกายช้าๆ และค่อยเพิ่มความหนัก จนเริ่มรู้สึกเหนื่อย | 20-60 นาที                                                   |
| สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่                 | ออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน, ใช้อุปกรณ์ยางยืด หรือกน้ำหนัก      | 2-3 วัน ต่อสัปดาห์   | ใช้แรงต้านน้อยๆ จนกล้ามเนื้อเริ่มรู้สึกล้า                        | 8-12 ครั้งต่อเซตการออกกำลังกาย และ 8-10 ท่าต่อการออกกำลังกาย |

\*เปลี่ยนท่าการออกกำลังกายให้ง่ายขึ้น หากท่านมีปัญหาทางจอประสาทตา และภาวะแทรกซ้อนของโรคหัวใจและหลอดเลือด

เกณฑ์พิจารณาในการหยุดออกกำลังกาย: วิงเวียน หน้ามืด ใจสั่น ทรงตัวไม่ได้ หัวใจเต้นเร็ว

ข้อมูลอ้างอิงจาก: Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, yfa, Professional associations for physical activity, Sweden, 2010

American College of Sports Medicine, ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (7th Edition), Lippincott Williams & Wilkins; 2006

- Ø การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

เครดิตภาพ: <http://www.thetruecare.com/water-aerobics-exercises-for-weight-loss-1613/>

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมสามารถช่วยลดระดับความดันโลหิต และเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ตลอดจนลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจเฉียบพลัน โรคเส้นเลือดในสมองตีบ และโรคเส้นเลือดส่วนปลาย อุดตัน ก่อนเริ่มต้นออกกำลังกายควรวัดความดันโลหิตก่อนทุกครั้ง และวอร์มร่างกายให้พร้อม ไม่ควรออกกำลังกายในขณะความดันโลหิตตัวบน (หัวใจบีบตัว) มีค่ามากกว่า 200 มิลลิเมตรปรอท และความดันตัวล่าง(ขณะหัวใจคลายตัว)มากกว่า 115 มิลลิเมตรปรอท

### โปรแกรมการออกกำลังกายแบบง่ายๆ สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

| ประเภทกิจกรรม                                        | ตัวอย่างการออกกำลังกาย                                 | ความถี่                  | ความหนัก                                               | ระยะเวลา                                                   |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถนะของระบบหัวใจและหลอดเลือด | เดินเพื่อสุขภาพ, ปั่นจักรยาน, เดินแอโรบิกในน้ำหรือบนบก | 5-7 วัน ต่อสัปดาห์       | ระดับความหนักปานกลาง เริ่มเหนื่อย แต่ยังพูดเป็นคำๆ ได้ | มากกว่า 30 นาที                                            |
| สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ                        | ออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน                                | มากกว่า 2 วัน ต่อสัปดาห์ | ยกช้ำๆ โดยใช้แรงต้านต่ำ                                | 3-4 เซตของการออกกำลังกาย 10-15 ครั้ง ต่อเซต เซตละ 8-10 ท่า |

ข้อมูลอ้างอิงจาก: Warburton DE.et.al, Review A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. Can J Public Health. 2007; 98 American College of Sports Medicine, ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (7th Edition), Lippincott Williams & Wilkins; 2006

- Ø เคล็ดลับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

เป้าหมายในการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุคือ การเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของหัวใจ เพิ่มความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ และคงมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ควรเลือกการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่อข้อต่อน้อย เช่น การเดิน หรือการออกกำลังกายในน้ำ ซึ่งใช้การทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ และยังสามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง หรืออาจจะเป็นกิจกรรมเบาๆ อย่างเช่นการเต้น การเดิน ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่มๆ เพราะจะทำให้เกิดความเพลิดเพลินและไม่รู้สึกเบื่อที่จะออกกำลังกาย ถ้าผู้สูงอายุท่านใดมีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำหรือเพิ่งเริ่มออกกำลังกาย ให้เริ่มออกกำลังกายประมาณ 10-15 นาที จากนั้นค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาให้มากขึ้นจนกระทั่งสามารถทำได้ อย่างต่ำครั้งละ 30 นาที

เครดิตภาพ: <http://tacticalminc.com/blog/wellness-coverage-and-obamacare>

### โปรแกรมการออกกำลังกายแบบง่ายๆ สำหรับผู้สูงอายุ

| ประเภทกิจกรรม                                        | ตัวอย่างการออกกำลังกาย                                      | ความถี่         | ความหนัก                                                                                      | ระยะเวลา                                                           |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถนะของระบบหัวใจและหลอดเลือด | เดินเพื่อสุขภาพ, วิ่งเหยาะ, ปั่นจักรยาน, วายนา, เต้นแอโรบิค | ทุกวัน          | ระดับเบาถึงปานกลาง เริ่มเหนื่อยแต่ยังพูดเป็นคำๆได้                                            | อย่างน้อย 30 นาที สามารถแบ่งเป็นครั้งละ 10 นาที หรือ 3 ครั้งต่อวัน |
| สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ                        | ออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน เช่น ดัมเบล ,ยางยืด ,ถุงทราย ฯลฯ    | 2 วันต่อสัปดาห์ | แรงต้านต่ำที่สามารถยกได้เต็มองศาการเคลื่อนไหวของข้อต่อ จากนั้นค่อยๆเพิ่มแรงต้าน ยก 8-15 ครั้ง |                                                                    |
| ความสมดุลและความอ่อนตัว                              | การยืนทรงตัวขาเดียว, การก้าวขาไปด้านข้าง                    | ทุกวัน          |                                                                                               |                                                                    |

ข้อมูลอ้างอิงจาก: MIRIAM E. NELSON.et.al. Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association, Medicine & Science in Sports & Exercised 1435-1445,2007 :Professional associations for physical activity, sweden (yrkesföreningar för fysisk aktivitet, yfa), 2010

ในเวลาเทศกาลงานสังสรรค์ช่วงนี้ หากเรามัวแต่ไปร่วมงาน ปล่อยให้ตัวเองรับประทานอาหารได้มากกว่าปกติ ก็ควรเพิ่มการออกกำลังกายให้มากขึ้น เพื่อรักษาสมดุลระหว่างพลังงานที่บริโภคเข้าไปและพลังงานที่เผาผลาญออกไป ก็จะช่วยทำให้เรามีความสุขและสุขภาพแข็งแรงตลอดปีใหม่นี้

ด้วยความหวังจากโครงการ “Exercise is Medicine in Thailand” โดยวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ร่วมกับ ภาควิชาครีเอทีฟ สหามคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย และศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้การสนับสนุนจาก กลุ่มธุรกิจโคคา-โคลา ในประเทศไทย