สกู๊ปภาพข่าว: ขยับ.. ขจัด โรค NCDs สไตล์ชาวออฟฟิศ

สกู๊ปภาพข่าว: ขยับ.. ขจัด โรค NCDs สไตล์ชาวออฟฟิศ

คุณ..เป็นคนหนึ่งที่มีพฤติกรรมนั่งติดเก้าอี้เป็นเวลานาน มีการขยับตัวน้อย หรือนั่งประชุมทั้งวัน หรือมีความเครียดสะสม ขาดการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์ อาหารและขาดการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอหรือไม่? ถ้าหากใช่เท่ากับว่า คุณกำลังเข้าใกล้ความเสี่ยงการเกิดโรคอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่นำไปสู่การเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่เรียกว่า โรค NCDs (Non-Communicable Diseases)

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เปิดเผยว่า โรคอ้วนลงพุง เป็นมหัตภัยเงียบด้านสุขภาพที่กำลังคุกคามคนทั่วโลกรวมถึงคนไทย เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เรียกว่า NCDs อาทิ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น ซึ่งนอกจากต้องทรมานจากความเจ็บปวดแล้ว ยังต้องเสียค่าใช้จ่ายแพงในการรักษา ซึ่งขณะนี้ปัญหาโรคอ้วนลงพุงพบมากในกลุ่มคนวัยทำงานสาเหตุหนึ่งมาจากพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ติด “เนือยนิ่ง” ขยับร่างกายน้อย

อย่างไรก็ตามการห่างไกลโรคอ้วนลงพุงของวัยทำงาน ซึ่งมักใช้เหตุผลที่ว่าไม่มีเวลาในการออกกำลังกายจึงไม่ใช่อุปสรรค เพราะการมีกิจกรรมทางกายสามารถทำไปพร้อมๆกับการทำงานระหว่างวัน และไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์หรือใช้พื้นที่ให้เกิดความยุ่งยาก เช่นการขยับร่างกาย ยืดเหยียด ขณะประชุม เดินติดต่องานในออฟฟิศ หมุนไหล่ หรือคอเมื่อนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ ยืดเหยียด บ่า คอ ไหล ในขณะนั่งเก้าอี้ หรืออยู่บนรถ แต่ถ้าจะให้ดีควรชักชวนเพื่อนๆในออฟฟิศมาบริหารร่างกายด้วยท่าง่ายๆ เพียงใช้เก้าอี้ตัวเดียว เพื่อเพิ่มการ เผาผลาญ พัฒนาระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด ทำให้หัวใจแข็งแรง โดยเริ่มจาก

ท่าที่ 1 ก้าวเท้าไปข้างหน้า ปลายเท้าแตะพื้น สลับซ้ายขวา ไม่ลากเท้า ขณะที่ก้าวเท้าซ้าย ยกมือขวาไปข้างหน้า เมื่อก้าวเท้าขวา ยกมือซ้ายไปข้างหน้า

ท่าที่ 2 นั่งตัวตรงเขย่งปลายเท้าขึ้นลง ในจังหวะที่เขย่งปลายเท้าขึ้น ให้ชูแขนทั้งสองข้างขึ้นข้างบน จังหวะที่ลดแขนลงมาให้แขนส่วนบนตั้งฉากกับพื้น

ท่าที่ 3 เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อย ไม่พิงพนักยกเข่าสูงเข้าหาลำตัวสลับซ้ายขวา จังหวะที่ยกเข่าซ้ายให้พับแขนขวา

เข้าหาร่างกาย ยกเข่าขวา พับแขนซ้ายเข้าหาร่างกาย

ท่าที่ 4 นั่งเข่าชิด ก้าวเท้าไปด้านซ้ายขวาพร้อมกันในลักษณะ อ้า-หุบ-อ้า-หุบ ทั้งแขนและขา หรือหุบแขนสลับกับขา เพื่อฝึกประสาท

ท่าที่ 5 ซอยเท้าอยู่กับที่เหมือนวิ่งจ๊อกกิ้ง โดยแกว่งแขนสลับซ้ายขวาไปด้วย เหมือนกำลังวิ่งเร่งความเร็วอยู่

“แต่ละท่าควรทำติดต่อกันนาน 1 นาที โดยเมื่อทำจนคล่องให้เร่งความเร็วเพิ่มขึ้นทำต่อเนื่องจนครบเซท 5 ท่า 5 ครั้ง และควรทำต่อเนื่อง 2 เซท รวม 10 นาที เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวทั้งช่วงล่างของร่างกาย แขนและลำตัวช่วงบน ซึ่งการใช้กำลังกายนี้สามารถรวมการทำงาน การเดินทางและการใช้กำลังกายในเวลาพักผ่อนเข้าด้วยกัน เรียกได้ว่าเราสามารถทำกิจกรรมทางกายได้ในชีวิตประจำวันอย่างการถูพื้น ทำสวน หรือแม้กระทั่งเดินช้อปปิ้ง มาทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นได้โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนเป็นชุดกีฬา เพียงแค่เรามีการขยับให้บ่อยที่ระดับความหนักปานกลาง ทำต่อเนื่องเป็นเวลา 10 นาทีต่อครั้ง สะสมให้ได้วันละ 30 นาที และในหนึ่งสัปดาห์ทำให้ได้ 150 นาที เพื่อสุขภาพที่ดี” ดร.นพ.ไพโรจน์ กล่าว

อย่างไรก็ตามการดูแลสุขภาพให้ดี ห่างไกลโรคอ้วนลงพุง นอกเหนือจากการเพิ่มกิจกรรมทางกาย ในชีวิตประจำวันแล้ว เราควรควบคุมเรื่องอาหารการกินด้วย ลดอาหารหวาน มัน เค็ม กินผักผลไม้ให้มากขึ้นทั้งนี้สสส.โดยสำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ และสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร เปิดให้ดาวน์โหลดคู่มือลดพุงลดโรคฟรีที่ http//goo.gl/R82m23

.....