Stay Home Stay Fit พิชิตโควิด-19

ในปัจจุบันนอกจากจะต้องระวังการติดเชื้อไวรัส 2019 แล้ว สิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับการใช้ชีวิต คือ ความยากในการออกกำลังกาย เพราะสถานที่ออกกลังกายต่างๆ ทั้ง ฟิตเนส, สระว่ายน้ำ, สนามฟุตบอล, สนามแบตมินตัน, สนามเทนนิส หรือสนามกีฬาอื่น ๆ ต่างถูกปิดชั่วคราว ซึ่งหากคุณเป็นผู้ที่ชอบออกกำลังกายเป็นทุนเดิม การอยู่บ้าน หรือ Work From Home อาจจะทำให้น้ำหนักขึ้น สุขภาพอ่อนแอลง ไปจนถึงมีความหงุดหงิดได้ง่าย

ซึ่งหลายๆ ท่านอาจมีคำถามว่า “หยุดออกกำลังกายนานเท่าใด ร่างกายจะเริ่ม อ่อนแอลง, ความอึดลดลง หรือกล้ามเนื้อเล็กลง” คำตอบแยกเป็น 2 กรณี ดังนี้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) พบว่ากล้ามเนื้อจะค่อยๆ อ่อนแอลงอย่างช้าๆ หลังจากหยุดออกกำลังกาย ขนาดของกล้ามเนื้อจะค่อยๆ ลดลง เมื่อครบ 3 สัปดาห์ ขนาดของกล้ามเนื้อถึงจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ตามรายงานการวิจัยของ D. Bubnis (2018) แต่กล้ามเนื้อสามารถกลับมาแข็งแรงเท่าเดิมได้อย่างรวดเร็วหากกลับมาออกกำลังกาย โดยใช้เวลาฟื้นฟู 3 สัปดาห์เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นในช่วง Work From Home ครั้งนี้ยาวนานกว่า 3 สัปดาห์ จึงควรฝึกออกกำลังกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ

2. ความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อหัวใจ (Cardio Endurance) อันนี้ถือว่ามีความสำคัญ เพราะความแข็งแรง และความอึดของกล้ามเนื้อหัวใจจะลดลงอย่างรวดเร็ว ใช้เวลาเพียง 2-3 วันหลังจากการหยุดออกกำลังกาย จากงานวิจัยของ Charles R. Pedlar (2018) พบว่า นักวิ่งมาราธอน 21 คน ที่ลดปริมาณการซ้อมลง 4 สัปดาห์ จะเสียความแข็งแรงหรือความฟิตของกล้ามเนื้อหัวใจลงอย่างชัดเจนถึงร้อยละ 25 แต่หากเป็นมือสมัครเล่นทั่วไปแล้ว การหยุดออกกำลังกายเป็นเวลาเท่ากันนี้ จะทำให้ความแข็งแรงลดลงถึงร้อยละ 80-90 เลยทีเดียว

ปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อการเสียความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกัน

– อายุ และ เพศ เนื่องจากอายุที่มากขึ้นส่งผลให้ คงสภาวะความแข็งแรงหรือความฟิตได้ยากขึ้นเช่นเดียวกัน โดยหากเปรียบเทียบ คนอายุ 65-75 ปี กับ 20-30 ปี ผู้สูงอายุในกลุ่มแรกจะเสียความแข็งแรงไปเร็วกว่าถึง 4 เท่าเลยทีเดียว สำหรับเพศ ไม่ว่าจะเป็นชายหรือหญิงนั้น ไม่มีผลต่อการถดถอยของความแข็งแรง คือจะเสียความแข็งแรงด้วยความเร็วเท่าๆ กัน

– วัยหมดประจำเดือน พบว่าการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจนในเพศหญิงหลังหมดประจำเดือน จะส่งผลให้ปริมาณและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง

คำถามต่อไปที่พบได้บ่อยในช่วงนี้คือ “หากกลับมาออกกำลังกายหลังจากหมดช่วง Covid-19 แล้ว จะใช้เวลานานไหมกว่าจะแข็งแรงเท่าเดิม ?” สรุปให้เข้าใจง่ายๆ ดังนี้

– คนที่เคยออกกำลังกายอยู่ก่อนแล้ว จะสามารถกลับไปแข็งแรงดังเดิมได้ง่ายกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

– กล้ามเนื้อของนักกีฬา หรือ ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีหน่วยความจำเกิดขึ้น โดยสามารถจำได้ว่า กล้ามเนื้อเคยมีขนาดเท่าใด และทำงานชินกับกิจกรรมแบบใด เพราะฉะนั้นหลังจากการกลับมาออกกำลังกายจะกลับมาแข็งแรงดังเดิมได้อย่างรวดเร็ว ในระยะเวลา 3 – 6 สัปดาห์

– กล้ามเนื้อของคนทั่วไปก็มีหน่วยความจำเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นจะกลับมาแข็งแรงดังเดิมได้เร็วกว่าเริ่มต้นฝึกใหม่ๆ แต่ใช้เวลามากกว่านักกีฬา (มากกว่า 3 – 6 สัปดาห์)

แล้วจะทำอย่างไร ถึงจะอยู่บ้านอย่างแข็งแรงพร้อมสู้กับ Covid-19 ได้

1. ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 – 120 นาที ขึ้นกับความฟิตของแต่ละคน
2. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนัก หรือนานเกินไป เพราะพบว่า 3 – 72 ชั่วโมง หลังการออกกำลังกายอย่างหนัก ร่างกายจะเกิดการอ่อนล้า ทำให้ภูมิคุ้มกันลดลงในระยะเวลาดังกล่าว ส่งผลให้ง่ายต่อการติดเชื้อไวรัส นอกจากนี้จากรายงานการวิจัย ยังพบว่าเพิ่มโอกาสที่จะติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจอีกด้วย
3. ความหนักที่เหมาะสมจึงดูจากระดับการเต้นของหัวใจ ซึ่งควรออกกำลังที่ระดับการเต้นหัวใจ (Heart rate training zone) ที่ 2 ระยะเวลาขึ้นกับความฟิต โดยจะอยู่ที่ 30 – 120 นาที
4. พักผ่อนอย่างเพียงพอ สำคัญเทียบเท่ากับการออกกำลังกาย ความสมดุลระหว่างสองสิ่งนี้จะทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น เป็นความเข้าใจผิดที่คิดว่าการออกกำลังกายอย่างหนักจะทำให้ร่างกายแข็งแรง, มีภูมิคุ้มกัน สามารถต่อสู้กับไวรัสได้ ความสมดุลระหว่างการออกกำลังกาย และการพักผ่อนต่างหากคือสิ่งที่สำคัญ

บทความโดย : นพ.เกรียงศักดิ์ เล็กเครือสุวรรณ แพทย์ผู้ชำนาญการด้านคลินิกระงับปวด และผ่าตัด ข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อไหล่ โรงพยาบาลเวิลด์เมดิคอล