

## "เรียกเหงื่อลดโรค" คุณก็ทำได้ ทุกวัย มาดูแลใส่ใจสุขภาพกันนะ

นำเสนอเมื่อ : 22 เม.ย. 2557

**เรียกเหงื่อลดโรค (นิตยสารสร้างสุข โดย สสส.)**

**กิจกรรมทางกาย ใคร ๆ ก็ทำได้ เริ่มเลย**

ว่ากันว่า "กีฬาเป็นยาวิเศษ" แต่พอชวนเล่นกีฬา หลายคนมักมีข้ออ้างว่า ไม่มีเวลา ไม่มีว่าง ไม่พร้อม สารพัดเหตุผลที่ยกมา จนสารพัดโรคเรื้อรังรุมเร้า

แต่การขยับเขยื้อนร่างกายให้กล้ามเนื้อได้ยืดหยุ่น ให้เหงื่อได้ออก มีความจำเป็นอย่างมาก เพราะจะทำให้ร่างกายทั้งมีภูมิคุ้มกัน ไม่บาดเจ็บได้ง่าย และเหงื่อยังขับสารบางอย่างโดยเฉพาะโซเดียมที่ขับออกมาทางเหงื่อจำนวนมาก ซึ่งจะทำให้ไม่เกิดความดันโลหิตสูง จนนำไปสู่โรคเรื้อรังอย่างไตวายเรื้อรังด้วย

การเคลื่อนไหวร่างกายไม่จำเป็นว่าต้องเล่นเฉพาะกีฬาแบบจริงจัง ๆ จัง ๆ เพราะนั่นกลายเป็นเงื่อนไขให้หลายคนไม่สามารถออกกำลังกายได้ ปัจจุบันมีงานวิจัยหลายตัวชี้ให้เห็นว่า แม้ไม่ได้ออกกำลังกาย แต่หากมี "กิจกรรมทางกาย" ซึ่งหมายความรวมถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อและกระดูก ได้ทำงานจนทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานตามมา หากสามารถมีกิจกรรมทางกายได้ก็จะเป็นส่วนช่วยให้เกิดผลดีต่อสุขภาพได้เช่นกัน

**กิจกรรมทางกายง่ายนิดเดียว**

- ไม่จ้อรด สองขาที่ก้าวเดิน เป็นสิ่งพื้นฐานสุดง่ายที่ทุกคนทำได้ เพียงแต่ว่ายังไม่ได้เริ่มทำ ไม่ว่าจะเดินไปซื้อของ เดินไปขึ้นรถ เดินไปตอรถ เดินไปหาเพื่อน หรือ เดินชมนกชมไม้ ก็เป็นวิธีที่ช่วยให้ร่างกายได้เผาผลาญพลังงานได้โดยไม่ต้องลงทุน เพียงแต่ออกแรงและเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อแลกกับสุขภาพที่ดีเท่านั้น

- ไม่จ้อลฟิต ความสะดวกสบายเป็นสิ่งที่ทุกคนชอบ แต่หากลองเปลี่ยนตัวเองเพื่อให้ได้พบกับสุขภาพที่ดี ลองหันมาเดินขึ้นบันไดแทน เริ่มจากชั้น 2 ไม่ใช่ลิฟต์ เพิ่มเป็นชั้น 3 ไม่ใช่ลิฟต์ ชั้น 4 ไม่ใช่ลิฟต์ ถ้าทำได้ทุกวันก็ถือเป็นการออกกำลังกายแบบง่าย ๆ ได้เหงื่อซึมนิด ๆ หัวใจเต้นแรงหน่อย ๆ เผาผลาญพลังงานได้เป็นอย่างดี

- รักซ์โลก เลือกใช้บริการพาหนะสุดฮิตอย่างสองล้อ จักรยานเป็นสิ่งที่ทุกบ้านน่าจะจะมี และไม่ใช่ว่าการปั่นจักรยานจะต้องเป็นจักรยานสี่ล้อ ราคาแพง เสื่อหมอบ หรือ แขงได้

แต่จักรยานสามัญประจำบ้าน อย่างจักรยานแม่บ้านที่มีตะแกรงหน้ารถ หรือไม่มีก็แล้วแต่ที่เราชินตาก็สามารถเปลี่ยนเป็นสุขภาพดี ๆ ได้เช่นกัน เพียงแคหากมีระยะไม่ไกลระยะทาง 1-2 กิโลเมตรสามารถขี่จักรยานไปแทนการขับรถได้

- รักษาความสะอาด การเคลื่อนไหวในกิจกรรมประจำวันให้ติดเป็นนิสัย ไม่ว่าจะ เป็น กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า รีดผ้า ปลูกต้นไม้ สิ่งเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานทั้งสิ้น หากเราทำเป็นประจำ นอกจากก็จะช่วยให้บ้านสะอาด และได้ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี ไม่เชื่อต้องลองดู รับรองว่าได้เหงื่อแน่นอน และถือเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ๆ เสมอ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ เพราะร่างกายต้องการความช่วยเหลือในการเผาผลาญพลังงานให้หมดไป

แคชยับ หลาย ๆ คนโดยเฉพาะพนักงานออฟฟิศ มักจะทำงานโดยนั่งจมอยู่กับคอมพิวเตอร์เกือบตลอดทั้งวัน ทำให้โรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) ระบาดไปทั่ว และสุดท้ายคนกลุ่มนี้จะกลายเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง ฉะนั้น หากเราว่าตัวเองอยู่ในกลุ่มนี้ ยิ่งจำเป็นต้องเพิ่มกิจกรรมทางกายระหว่างวัน ไม่ว่าจะ เป็นการเดินขึ้นบันได การยืดเหยียดร่างกายให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายบาง เป็นต้น

นอกจากการเคลื่อนไหวโดยมีกิจกรรมทางกายให้เป็นนิสัย แต่ละช่วงวัยร่างกายต้องการการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้ร่างกายต้องบาดเจ็บ

### เด็กและเยาวชน (อายุ 5-17 ปี)

เป็นวัยที่ควรมีกิจกรรมทางกายที่ออกแรงระดับปานกลางถึงหนักทุกวันเป็นประจำอย่างน้อย 60 นาทีต่อครั้ง กิจกรรมส่วนใหญ่ควรเป็นประเภทแอโรบิค และควรมีกิจกรรมที่ออกแรงอย่างหนักทำควบคู่ไปพร้อมกัน อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างมวลกระดูกได้อย่างดี

### ผู้ใหญ่ (อายุ 18-64 ปี)

วัยนี้ควรมีกิจกรรมทางกายที่ออกแรงระดับปานกลาง อาจจะใช้วิธีการผสมผสานทั้งกิจกรรมออกแรงปานกลางและหนัก ในเวลาเท่า ๆ กันได้ โดยควรมีกิจกรรมในลักษณะแอโรบิครวมด้วย โดยในช่วงวัยนี้ร่างกายจะสะสมมวลกระดูกได้มากที่สุดก็ขึ้นอยู่กับ การออกกำลังกายด้วย ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังขึ้นด้วย

### ผู้สูงอายุ (65 ปี ขึ้นไป)

วัยนี้สามารถมีกิจกรรมทางกายเหมือนกับวัยผู้ใหญ่ในช่วงอายุ 18-64 ปี แต่สำหรับผู้ที่ มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวควรมีกิจกรรมเพิ่มความ สมดุลของร่างกาย เช่น ฝึกการเดินทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้ม 2-3 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรมที่สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ควรทำ 2-3 วันต่อสัปดาห์ ในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่สามารถทำตามคำแนะนำดังกล่าวได้นั้น

ควรจะทำกิจกรรมทางกายตามศักยภาพและเงื่อนไขของร่างกายเท่าที่จะเอื้ออำนวย

ขอบคุณที่มาจาก [จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ สร้างสุข ปีที่ 10 ฉบับที่ 149 มีนาคม 2557](#)