

## เดิน...ลดโรค

นำเสนอเมื่อ : 22 ต.ค. 2552

การเดินช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ ช่วยให้งานของหัวใจและปอดดีขึ้น ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ

**"คุณหมอคะ ดิฉันเป็นอะไรไม่รู้พอดกเย็นก็เหนื่อย รู้สึกอ่อนเพลีย อยากแต่จะนอน"**

คำถามนี้เป็นหนึ่งในคำถามยอดนิยมที่หมอมักได้ยินเสมอ ซึ่งพอซักถามในรายละเอียด อาจพบว่าคุณไม่ได้เป็นโรคอะไรเลย แต่ร่างกายคุณกำลังเตือนว่า **"ถึงเวลาแล้วที่ต้องออกกำลังกายคะ"**

พุดง่าย ๆ ก็คือ ร่างกายคนเราจะมีพัฒนาการตามธรรมชาติของระบบต่าง ๆ ตั้งแต่เกิดจนพัฒนาสูงสุดถึงอายุ 30 ปี แต่หลังจากนั้นก็เริ่มถดถอยลงไปอย่างช้า ๆ โดยเฉพาะในผู้ที่ใช้ชีวิตแบบนั่ง ๆ นอน ๆ โดยไม่มีการออกกำลังกาย

ถ้าถาม **"แล้วควรออกกำลังกายอะไรดี"** ก็ต้องบอกว่าโดยทั่วไปแล้ว การเดินน่าจะเหมาะที่สุด เพราะสามารถทำได้ง่ายสะดวกและไม่ต้องอาศัยทักษะใด ๆ แถมไม่สิ้นเปลืองอีกด้วย การเดินที่ได้ผลนั้นต้องเดินอย่างต่อเนื่องประมาณ 20-30 นาที ขึ้นไป โดยความถี่ของการเดินนั้น คือ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นอย่างน้อยและเดินอย่างสม่ำเสมอ

### ข้อดีของการเดิน

#### ด้านร่างกาย

ช่วยให้งานของหัวใจและปอดดีขึ้น ซึ่งอวัยวะทั้ง 2 นี้มีความสำคัญต่อเซลล์ต่าง ๆ ทุกส่วนของร่างกายจำเป็นต้องได้รับเลือดที่นำเอาออกซิเจนมาหล่อเลี้ยงตลอดเวลา ซึ่งในปัจจุบันนี้ยังไม่มียาหรือสารอาหารใด ที่จะทำให้หัวใจและปอดมีความแข็งแรง ทนทานได้เท่าการออกกำลังกาย

ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะในวัยสูงอายุที่มักมีปัญหากระดูกบาง

ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกาย

ในผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก อาจใช้การเดินช่วยลดน้ำหนักตัวได้ โดยเดินวันละประมาณ 1 ชั่วโมง จะทำให้การเผาผลาญพลังงานในร่างกายเพิ่มขึ้น น้ำหนักตัวจึงลดลง ก็จะเป็นผลพลอยได้เพิ่มเติม

ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ในผู้ป่วยเบาหวานที่มีการทำงานของฮอร์โมนอินซูลินลดลงนั้น พบว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้อินซูลินทำงานดีขึ้น ร่างกายสามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้ดีขึ้น

อันหมายถึงสามารถควบคุมเบาหวานได้ดีขึ้นนั่นเอง

## ส่วนด้านจิตใจ

ช่วยให้คลายเครียด รู้สึกสบายหลังเดินออกกำลังกาย เนื่องจาก การออกกำลังกายจะกระตุ้นให้สมองเกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินขึ้น ซึ่งเป็นสารเคมีธรรมชาติที่มีฤทธิ์บรรเทาอาการปวดและทำให้รู้สึกสบาย

## เทคนิคการเดินที่ถูกต้อง

ขอแนะนำว่า "ควรเดินเร็ว ๆ ก้าวเท่าถี่ ๆ แกว่งแขนแรง ๆ" เพราะการเดินเร็วจะเป็นการกระตุ้นร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจ และหลอดเลือดให้ทำงานเพิ่มมากขึ้นกว่าภาวะปกติในชีวิตประจำวัน เป็นเสมือนการฝึกให้หัวใจทำงานเพิ่มขึ้นนั่นเอง

ดังนั้นในคนที่บอกว่า "ฉันเดินทั้งวันแหละ" ฉันทำงานบ้านเหนื่อยทั้งวันแล้วนะ ยังต้องออกกำลังกายอีกหรือ ก็คงตอบคำถามได้ว่า การเดินหรือทำงานในชีวิตประจำวันนั้น ไม่สามารถฝึกระบบหัวใจและหลอดเลือดให้ทำงานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องได้ จึงไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่สามารถเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายได้อย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตามการทำงานบ้านหรือการเดินในชีวิตประจำวันของเรานั้น นับเป็นกิจกรรมการออกแรงที่ได้อย่างหนึ่ง ดีกว่าคนที่ทำอะไรเลย

และก่อนออกกำลังกายอย่าลืมอบอุ่นร่างกายก่อนเดิน โดยการยืดเส้นยืดสายเพื่อให้ร่างกายรับรู้ถึงการเตรียมพร้อมของการทำงานของระบบต่าง ๆ ที่จะเพิ่มขึ้นอีกทั้งยังช่วยลดการบาดเจ็บของระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ เช่น การเกิดข้อเท้าแพลง เอ็นอักเสบ กล้ามเนื้อยอก หรือปวดข้อ

เมื่อจะเริ่มออกกำลังกายด้วยการเดินแล้ว สิ่งสำคัญก็คือ "เดินแล้วต้องรู้สึกเหนื่อย" ไม่ใช่เดินนอยขนาด ส่วนในผู้ที่มีสุขภาพค่อนข้างดี เดินอย่างเดียวอาจไม่รู้สึกเหนื่อย แนะนำให้ใช้การเดินสลับวิ่งเพื่อช่วยเพิ่มการทำงานของหัวใจก็ได้ อย่างเช่น เดิน 50 ก้าว สลับกับวิ่ง 50 ก้าวประมาณ 5 ชุด ก่อนในตอนแรก แล้วค่อย ๆ เพิ่มจนได้ 10 ชุด/วัน หลังจากนั้นก็ลดจำนวนก้าวเดินลงเป็น 40 ก้าวสลับกับวิ่ง 50 ก้าว จนครบ 10 ชุด/วันเช่นกันทำเช่นนี้เรื่อยไปจนเหลือการเดินเป็น 10 ก้าวสลับกับวิ่ง 50 ก้าวแล้วจึงเพิ่มก้าววิ่งเป็นต้น

นอกจากความรู้สึกเหนื่อยแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือ "ความต่อเนื่องของการเดิน" ไม่ใช่เดิน ๆ หยุด ๆ แม้จะแนะนำให้เดินต่อเนื่องนาน 20-30 นาที แต่ในผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลามากนัก อาจแบ่งเดินเป็น 2 ช่วงเวลา ช่วงละประมาณ 10-15 นาที ก็อาจกระทำได้เช่นกัน และในผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรเริ่มจากน้อย ๆ ก่อน เช่น เดิน 5 นาที และค่อย ๆ เพิ่มเวลาให้มากขึ้น ค่อยเป็นค่อยไป อย่าหักโหม เพราะอาจทำให้เกิดผลเสียได้ ธาร่างกายไม่พร้อมออกกำลังกาย

และสุดท้าย "ก่อนหยุดเดิน ควรมีระยะผ่อนคลาย" คือเดินช้าลง ๆ หรือจะใช้การยืดเส้นยืดสายอีกครั้ง เพื่อช่วยให้ระบบต่าง ๆ ลดการทำงานลง เพื่อกลับคืนสู่สภาวะปกติในตนเอง ระยะผ่อนคลายมีความสำคัญมาก โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่มักมีปัญหาการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

ขอบคุณข้อมูลจาก ธรรมลีลา