

## การออกกำลังกายของผู้ที่มีโรคหัวใจ

นำเสนอเมื่อ : 3 ม.ค. 2551

### การออกกำลังกายของผู้ที่มีโรคหัวใจ

การออกกำลังกาย การออกกำลังกายของผู้ที่มีโรคหัวใจ  
การออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจแข็งแรง การออกกำลังกายกับโรคไต การออกกำลังกายในน้ำ

ในคนที่ร่างกายนอกดีไม่มีโรคภัยมักจะได้รับคำแนะนำการทำให้หัวใจแข็งแรงซึ่งประกอบไปด้วย ดัชนีมวลกาย

อัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย

พลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกาย

พลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน

### BMR

การออกกำลังกายโดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิค {aerobic}  
การรับประทานอาหารคุณภาพ การลดปัจจัยเสี่ยงสำหรับการเกิดโรคหัวใจ  
การหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำร้ายหัวใจ

แต่สำหรับคนที่ เป็นโรคหัวใจไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจชนิดไหน

มักจะได้รับคำแนะนำจากคนทั่วไปว่าไม่ควรออกกำลังกาย

แต่ความเป็นจริงคนที่ เป็นโรคหัวใจก็มีความหนักเบาไม่เท่ากัน

ดังนั้นการที่มีโรคหัวใจก็สามารถออกกำลังกายได้

แต่ควรได้รับการปรึกษาจากแพทย์ที่ดูแลท่านก่อนการออกกำลังกาย

หลายท่านที่เป็นโรคหัวใจมักจะหาอาหาร หรือยาเพื่อบำรุงหัวใจ

แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่มียาหรืออาหารที่บำรุงหัวใจ

อาหารจะมีบทบาทในแง่ไม่เพิ่มปัจจัยเสี่ยงให้แก่หัวใจ เช่นอาหารไขมันต่ำ

เกลือต่ำ

อาหารผักและผลไม้จะมีพวกสารต้านอนุมูลอิสระช่วยลดการเกิดโรคหลอดเลือด  
แข็ง (อ่านอาหารสำหรับป้องกันโรคหัวใจที่นี้)

ดังนั้นผู้ที่ เป็นโรคหัวใจไม่ต้องแสวงหาอาหารหรือยาที่ บำรุงหัวใจ การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจะช่วยทำให้หัวใจท่านแข็งแรง

ผู้ป่วยโรคหัวใจว่าเป็นภาวะที่หัวใจไม่สามารถสูบฉีดโลหิตให้ร่างกายอย่างพอเพียงโดยเฉพาะเวลาออกกำลังกาย ดังนั้นผู้ป่วยจึงมีอาการเหนื่อยง่ายซึ่งเป็นอาการที่พาผู้ป่วยไปพบแพทย์ บทความนี้จะนำเสนอจะเป็นแนวทางในการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจ

ผลจากโรคหัวใจอาจทำให้เหนื่อยง่ายเนื่องจาก

### ปัจจัยจากหัวใจ

คนเมื่อออกกำลังกาย กล้ามเนื้อจะต้องได้เลือดและออกซิเจนอย่างเพียงพอปกติ ปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงจะเพิ่มขึ้น 4-6 เท่า โดยเป็นการเพิ่มเนื่องจากหัวใจเต้นเร็วขึ้นได้ 2-4 เท่า และจากการบีบตัวเพิ่มขึ้นของหัวใจซึ่งเพิ่มขึ้นร้อยละ 20-50%

สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจที่ไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างพอเพียงเนื่องจากผู้ป่วยหัวใจสามารถสูบฉีดเพียงร้อยละ 50 ของคนปกติทั้งนี้เนื่องจากคนที่ เป็นโรคหัวใจสามารถเพิ่มปริมาณเลือดได้ 50 ซซ (คนปกติเพิ่มได้ 100 ซซ) ต่อการบีบตัวหนึ่งครั้ง นอกจากนี้ผู้ป่วยหัวใจอาจมีการเต้นของหัวใจเร็วอยู่แล้ว ดังนั้นหัวใจจึงเต้นได้เร็วขึ้นได้ไม่มากเหมือนคนปกติ

### ปัจจัยจากหลอดเลือดและกล้ามเนื้อ

ผู้ป่วยโรคหัวใจอาจจะมีการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลง เพราะหลอดเลือดมีการหดเกร็ง เนื่องจากผู้ป่วยโรคหัวใจอาจมีการหลั่งสารที่เรียกว่า catecholamine ออกมามาก (สารนี้จะช่วยให้หัวใจบีบตัวแรงและเร็วขึ้น) สารนี้จะทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงแขนขาหดเกร็ง

หน้าที่ ของเซลล์เยื่อบุผิวของหลอดเลือดผิดปกติ ปกติเซลล์เยื่อบุผิวผนังหลอดเลือด (endothelial) จะสร้างสารหลายชนิดที่ควบคุมการขยายหรือหดเกร็งของผนังหลอดเลือด ผู้ป่วยโรคหัวใจอาจจะมีปัญหาเรื่องการหดเกร็งมากกว่า แต่เป็นเรื่องน่ายินดีว่าการออกกำลังกายจะช่วยทำให้หลอดเลือดมีการขยายเพิ่ม

## เมื่อออกกำลังกาย

การทำงานของกล้ามเนื้อผิดปกติ เนื่องจากผู้ป่วยหัวใจวายจะมีการทำงานของกล้ามเนื้อผิดปกติทำให้กล้ามเนื้อไม่สามารถใช้ออกซิเจนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การไหลเวียนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลง ผู้ป่วยโรคหัวใจวายจะมีการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพียง 50-75 %ของคนปกติในระหว่างออกกำลังกาย

## การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหัวใจวาย

### ผลดีของการออกกำลังกาย

สามารถออกกำลังกายได้เพิ่มขึ้น ทั้งออกกำลังกายได้นานขึ้นและออกไต่หนักขึ้นซึ่งจะเห็นผลเมื่อออกกำลังกายได้ 3 สัปดาห์ วิธีการออกมีทั้งการเดิน การขี่จักรยาน และการยกน้ำหนัก โดยการให้ออกกำลังครั้งละ 20 นาที สัปดาห์ละ 4-5 ครั้ง โดยออกกำลังกายให้หัวใจเต้นได้ประมาณ 70-80%ของการเต้นเป้าหมาย(220-อายุ)

ระดับสาร Catecholamine ซึ่งเป็นสารร่างกายสร้างขึ้นในภาวะที่เป็นโรคหัวใจวาย หากสารนี้มีมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อร่างกาย หลังการออกกำลังกายพบว่ารายงานสวนใหญ่กล่าวไว้ว่ามีปริมาณลดลง ซึ่งส่งผลดีต่อผู้ป่วย

การออกกำลังกายจะทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น มีการแลกเปลี่ยนของก๊าซเพิ่มขึ้น

การทำงานของเซลล์เยื่อบุผิวหลอดเลือดดีขึ้น(endothelial) ทำให้มีการหลั่งสารที่ทำให้หลอดเลือดขยายได้มากขึ้น เลือดไปเลี้ยงแขนขาและที่สำคัญไปเลี้ยงหัวใจเพิ่มขึ้น

การออกกำลังกายทำให้หัวใจมีการปรับตัวทำงานดีขึ้น

หลังการออกกำลังกายพบว่าการทำงานของหัวใจดีขึ้น หัวใจเต้นช้าลง และเพิ่มปริมาณเลือดในการบีบตัวแต่ละครั้ง(systolic)

อัตราการตาย หรือการนอนโรงพยาบาล หรืออาการเจ็บหน้าอกลดลง

ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจวายชนิดคลายตัวไม่ดี Diastolic dysfunction เป็นภาวะหัวใจซึ่งเกิดจากหัวใจไม่สามารถคลายตัวเพื่อรับเลือด ทำให้หัวใจบีบแต่ละครั้งได้เลือดน้อยกว่าปกติ ภาวะนี้มักจะเกิดในผู้สูงอายุ กล้ามเนื้อหัวใจหนา เส้นเลือดหัวใจตีบ

ผู้ป่วยกลุ่มนี้ มักจะพบแพทย์ด้วยเรื่องเหนื่อยเวลาออกกำลังกาย มีการทดลองพบว่าการออกกำลังกายสามารถทำให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายในคนสูงอายุ การทำงานของหัวใจในผู้สูงอายุจะลดลงแม้ว่าจะไม่มีโรค พบว่าการออกกำลังกายในผู้สูงอายุจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง และการทำงานของหัวใจดีขึ้น

มีการเปรียบเทียบการทำงานของหัวใจของคนที่ไม่ออกกำลังกาย และคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

พบว่าการทำงานของผู้ที่ออกกำลังกายดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายทำให้หัวใจเล็กลง ได้มีการทดลองในหนูที่มีกล้ามเนื้อหัวใจหนาจากความดันโลหิตสูง พบว่าหนูที่ให้ออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำจะมีความหนาของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง การใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น

สำหรับผู้ที่ลิ้นหัวใจรั่วหรือลิ้นหัวใจตีบต้องแก้ไขโดยการผ่าตัด

## ปัจจัยเสี่ยงของการออกกำลังกาย

ปัจจัยเสี่ยงของการออกกำลังกายคือปัจจัยที่อาจจะทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตหรือหลังการออกกำลังกาย พบว่าปัจจัยที่สำคัญได้แก่

อายุ คนที่มีอายุมากมักจะมีภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และอาจจะมีโรคหัวใจอยู่ โดยที่ไม่เกิดอาการ

เมื่อออกกำลังกายอาจจะทำให้เกิดอาการหัวใจวาย

ดังนั้นผู้สูงอายุหากจะออกกำลังกายต้องได้รับการประเมินจากแพทย์

ผู้ที่ มีโรคหัวใจอยู่ ก่อน พบว่าผู้ที่ มีโรคหัวใจจะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตหากออกกำลังกายหนัก เช่นการจ็อกกิ้ง ดังนั้นผู้ที่ สูงอายุ และมีโรคหัวใจต้องประเมินโดยแพทย์ ก่อนออกกำลังกาย เพื่อกำหนดความหนัก ชนิดของการออกกำลังกาย หากมีการเฝ้าติดตามการเต้นของหัวใจโดยแพทย์จะทำให้เกิดความปลอดภัยสูงขึ้น

### เริ่มต้นการออกกำลังกาย

คนที่ มีโรคหัวใจต้องมีการอบอุ่นร่างกายนานกว่าคนทั่วไป แนะนำให้ใช้เวลา 10-15 นาทีในการอบอุ่นร่างกายแต่ละครั้ง

ความถี่ของการออกกำลังกายไม่ต้องถี่มากเหมือนคนปกติ แนะนำให้ออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ หากผู้ป่วยพลีก็ให้พักหนึ่งวันหลังการออกกำลังกาย

ความหนักของการออกกำลังกาย ให้พิจารณาเป็นรายบุคคล เพราะสภาพโรคหัวใจที่ต่างกัน ความรุนแรงต่างกัน การกำหนดความแรงของการออกกำลังกายแพทย์จะเป็นผู้ กำหนด โดยมีการทดสอบทั้ง ก่อน ขณะหรือหลังการออกกำลังกาย เพื่อหาความเหมาะสม ความแรงของการออกเริ่มตั้งแต่ 50-80%ของอัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย

ระยะเวลาในการออกกำลังกายประมาณ 20-30 นาที

ชนิดของการออกกำลังกายควรจะเป็นแบบแอโรบิค เช่นการเดิน การว่ายน้ำ การขี่จักรยานอยู่กับที่

เริ่มต้นการออกกำลังกายควรจะทำด้วยความดูแลของแพทย์ เพื่อประเมินสภาพของร่างกาย โรคแทรกซ้อน การเฝ้าติดตามการเต้นของหัวใจ และให้ผู้ป่วยเรียนรู้ อาการ หรือสัญญาณเตือนภัย หลังที่เฝ้าติดตามแล้วหากไม่มีความเสี่ยง แพทย์จะให้ออกกำลังกายที่บ้าน แต่ต้องไปพบแพทย์ตามนัดเพื่อประเมินผลของการออกกำลังกาย

### ข้อแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่จะออกกำลังกาย

ปรึกษาแพทย์ ของท่านว่าจะออกกำลังกายนานแค่ไหน ออกกำลังกายอย่างไร หนักแค่ไหน ถี่แค่ไหน

อย่าออกกำลังกายขณะท้องว่าง  
หลังรับประทานอาหารหนึ่งชั่วโมงจึงออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายในร่มหากอากาศร้อน หรือหนาวจัด

อย่ากลั้นหายใจขณะออกกำลังกาย ให้หายใจปกติ การหายใจไม่ควรติดขัด  
และควรจะพูดคุยได้ไม่เหนื่อยหอบ

ให้อบอุ่นร่างกายและมีการยืดหยุ่นกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย

อาจจะเข้าออกกำลังกายในศูนย์ที่มีเครื่องมือและเจ้าหน้าที่พร้อม

ใส่เสื้อผ้าที่ไม่หนาเกินไป

ออกกำลังกายให้เป็นเวลาเดียวกันทุกวัน

ควรมีเพื่อนร่วมออกกำลังกายด้วย

อย่าให้ร่างกายขาดน้ำ โดยการดื่มน้ำ 1 แก้วก่อนการออกกำลังกาย

ให้บันทึกระยะเวลา และระยะทางที่ออก

ที่มา

[http://www.siamhealth.net/Health/good\\_health\\_living/exercise/heartexercise.htm](http://www.siamhealth.net/Health/good_health_living/exercise/heartexercise.htm)