

กรมอนามัยแนะ 4 ขั้นตอนออกกำลังกายให้ปลอดภัย

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.พ. 2560

กรมอนามัยแนะ 4 ขั้นตอนออกกำลังกายให้ปลอดภัย สำคัญต้องเช็คตัวเอง "ทอล์ก เทสต์" พุด-เปล่งเสียงหลังออกไปแล้ว 5-6 นาที ย้ำออกกำลังกาย-กิจกรรมทาง

จากกรณีที่ผู้อำนวยการเขตพระนครนำคณะข้าราชการและลูกจ้างเขตพระนคร ออกกำลังกายตามนโยบายออกกำลังกายวันพุธ โดยกิจกรรมเป็นการเล่นกีฬาเตะฟุตบอล ผ่านไปประมาณ 20 นาที ผอ.เขตมาอาการวูบและลมลงหมดสติก่อนที่เจ้าหน้าที่จะนำตัวส่งรพ.วชิระพยาบาล และเสียชีวิตในเวลาต่อมา

เมื่อวันที่ 26 มกราคม นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข(สธ.) กล่าวว่า ขอย้ำว่าการออกกำลังกายและการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอดีต่อสุขภาพ ซึ่งการออกกำลังกายให้ปลอดภัยต้องยึดหลัก 4 ข้อ ได้แก่

1. ต้องเลือกกิจกรรมที่จะออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับตนเอง

โดยดูจากสุขภาพและสุขภาพของตนเองเป็นหลักสำคัญ ดูว่าการออกกำลังกายชนิดนั้นๆตัวเราเองมีความเสี่ยงหรือไม่ ซึ่งบางครั้งประชาชนก็ไม่วาดตนเองมีภัยเงียบซ่อนอยู่ในตัวเอง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ หรือความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง เป็นต้น แต่หากมีการตรวจสอบสุขภาพประจำปีก็จะทำให้เราวาดตนเองอายุเท่านี้มีความเสี่ยงแบบนี้เหมาะกับการออกกำลังกายแบบไหน หนัก-เบาอย่างไร ความถี่มากน้อยเพียงใด

2. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งต้องอบอุ่นร่างกายก่อน

เพื่อเป็นการเตรียมร่างกาย โดยช่วงนี้ต้องดูว่าเหนื่อยหรือไม่ ใจสั่น เสียงสั่น พุดไม่เป็นภาษาหรือไม่ ถ้าเหนื่อยไม่มากก็สามารถออกกำลังกายต่อได้ แต่หากเหนื่อยมากควรหยุดการออกกำลังกายไว้ก่อน ซึ่งแต่ละบุคคลจะรู้อย่างไรว่าเหนื่อยมากน้อยแค่ไหน ในขั้นเตรียมร่างกายนี้จะมีสัญญาณเตือนได้

3. เมื่อออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกแบบหนัก กลางแจ้ง เสียเหงื่อมาก

ทำให้สารน้ำในร่างกายเสียสมดุล ส่งผลให้หัวใจทำงานหนัก มีอาการเหนื่อยและใจสั่นได้ ควรชะลอหรือหยุดพัก

และ 4. หลังออกกำลังกายควรมีการคลายความอบอุ่นของร่างกาย

หากหยุดทันทีร่างกายจะยังไม่กลับสู่สมดุลเดิม จึงควรคลายความอบอุ่นก่อน

“ในส่วนของผู้ที่ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน หรือหัวใจ ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ออกแบบเบาๆไปเรื่อยๆ เช่น เดิน เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยานไปเรื่อยๆ ซึ่งเป็นการดีต่อหัวใจและอวัยวะภายในของร่างกาย หรือจะมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอก็ได้” นพ.วชิระกล่าว

ด้านรศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และอดีตผู้อำนวยการวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าววา เรื่องการออกกำลังกายและเสียชีวิต ปกติไม่ค่อยพบเห็นบ่อยนัก คาดว่าเป็นจังหวะพอดีของร่างกายที่อาจพักผ่อนน้อย หรือมีภาวะเหนื่อยล้า ประกอบกับโรคที่แสดงพอดี ทั้งนี้ ไม่อยากให้คนกังวลหรือกลัวการออกกำลังกาย

“สามารถทดสอบร่างกายได้ขณะออกกำลังกายว่าเราเหนื่อยล้ามากเกินไป สมควรหยุดหรือไม่ ดูได้จาก ทอล์ก เทสต์ การพุดหรือเปล่งเสียง หลังผ่านการออกกำลังกายไปแล้ว 5-6 นาที หากพุดเป็นประโยคไม่ติดขัด

ชัดเจน แสดงว่าร่างกายสามารถออกกำลังกายต่อไหว แต่หากพูดจาขาดเป็นช่วงๆ แสดงว่าร่างกายต้องการหยุดพัก ส่วนโรคที่ไม่ควรออกกำลังกาย อย่างรุนแรงได้แก่ หัวใจ หลอดเลือดหัวใจ ยังมีอาการ แน่นหน้าอก ปวดร้าวหน้าอก ไหลซาย เหมือนมีคนเอาผามาวัด หรือเหงื่อออกเยอะมากผิดปกติไม่ควรออกกำลังกาย แค่กายบริหารเล็กๆ น้อยๆ พอ สำหรับช่วงเวลาหากแดดร้อนเกินไปก็ควรขยับปรับมาออกช่วง 15.30 น. แทน”รศ.นพ.ปัญญาภลาว

ขอบคุณที่มาจาก [กรุงเทพธุรกิจออนไลน์](#) วันที่ 01 กุมภาพันธ์ 2560