ผลวิจัยชี้การมีกิจกรรมทางกายทั้งวันธรรมดาและวันหยุด ช่วยลดการเจ็บป่วยโรคหัวใจและสมอง มากถึงร้อยละ 38

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ย. 2566

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผยผลการศึกษาแบบติดตามระยะยาว พบว่า การมีกิจกรรมทางกายเพียงพออย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์ ทั้งในวันหยุดหรือวันธรรมดา สามารถช่วยลดการเจ็บป่วยโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจขาดเลือด หัวใจล้มเหลว และหลอดเลือดสมอง (Stroke) ได้ประมาณร้อยละ 22-38

นายแพทย์มณเฑียร คณาสวัสดิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า จากข้อมูลผลการศึกษาแบบติดตามระยะยาว (Retrospective cohort study) ในสหราชอาณาจักร ของวารสารวิชาการ JAMA ประจำเดือน กรกฎาคม 2566 ที่ศึกษาติดตามการมีกิจกรรมทางกายด้วยการติดอุปกรณ์วัด (accelerometer) เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ในกลุ่มประชากรอายุเฉลี่ย 62 ปี จำนวน 89,573 คน และติดตามผลลัพธ์ทางสุขภาพ เฉลี่ย 6 ปี พบว่า การมีกิจกรรมทางกายเพียงพออย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์ สามารถช่วยลดการเจ็บป่วยโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจขาดเลือด หัวใจล้มเหลว และหลอดเลือดสมอง (Stroke) ได้ประมาณร้อยละ 22-38 เมื่อเทียบกับผู้ที่มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 150 นาที ต่อสัปดาห์ นอกจากนี้ หากเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอด้วยกัน ระหว่างกลุ่มแรกที่มีกิจกรรมทางกายในสัดส่วนที่มากในช่วงวันหยุด หรือ “นักรบวันหยุด (weekend warrior)” กับกลุ่มหลังที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอในสัดส่วนที่มากในช่วงวันธรรมดา หรือ “ขยับวันธรรมดา (active regular)” พบว่า กลุ่มแรกจะมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจล้มเหลว และหลอดเลือดสมอง (Stroke) น้อยกว่าเล็กน้อย อยู่ที่ร้อยละ 2-5 ส่วนกลุ่มหลังจะมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจขาดเลือดน้อยกว่า หรือร้อยละ 8

ด้าน นายแพทย์อุดม อัศวุตมางกุร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กล่าวว่า จากรูปแบบการใช้ชีวิตประจำวัน และลักษณะการทำงานของคนไทยที่เปลี่ยนแปลงไป คือ ออกแรงน้อยลง (office-based) และอาจมีภาระงานในวันธรรมดามากจนไม่มีเวลาออกกำลังกาย อาจใช้วิธีออกกำลังกายในวันหยุดชดเชยแทน อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะมีกิจกรรมทางกายในวันหยุดหรือวันธรรมดา ล้วนส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งสิ้น นอกจากนี้ ควรลดการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (การนั่งหรือนอนราบ) เป็นระยะเวลานานๆ ในแต่ละวัน ที่ส่งผลร้ายต่อหลอดเลือดหัวใจและสมอง และทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควรด้วย กรมอนามัยขอแนะนำกิจกรรมทางกายระหว่างวัน โดยลุกยืนจากการนั่งทำงานบ่อยๆ เช่น ทุก 60 นาที หรือปรับโต๊ะให้สามารถยืนทำงานได้ ด้วยการตั้งจอคอมพิวเตอร์บนหนังสือหรือลังกระดาษ ทั้งนี้ ให้ยึดจากองค์การอนามัยโลก คือ “ทุกการขยับนับหมด (every move counts)” เพื่อร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพดี

***

กรมอนามัย / 7 สิงหาคม2566