

## 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

นายแพทย์มณฑิเตอร์ 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  
เมื่อเทียบกับผู้ที่มีการมีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 150 นาที ต่อสัปดาห์ นอกจากนี้  
หากเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่มีการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอด้วยกัน  
ระหว่างกลุ่มแรกที่มีการมีกิจกรรมทางกายในสัดส่วนที่มากในช่วงวันหยุด หรือ “นักรบวันหยุด (weekend warrior)”  
กับกลุ่มหลังที่มีการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอในสัดส่วนที่มากในช่วงวันธรรมดา หรือ “ขยับวันธรรมดา (active  
regular)” พบว่า กลุ่มแรกจะมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจล้มเหลว และหลอดเลือดสมอง  
(Stroke) น้อยกว่าเล็กน้อย อยู่ที่ร้อยละ 2-5 ส่วนกลุ่มหลังจะมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจขาดเลือดน้อยกว่า  
หรือร้อยละ 8

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

กรมอนามัย / 7 สิงหาคม 2566