



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนครราชสีมา 30000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr_dms@yahoo.co.th

กรมการแพทย์แนะประชาชนออกกำลังกายด้วยหลัก 3 ข้อ เพื่อหัวใจแข็งแรง

แพทย์แนะหลัก 3 ประการ “ความพอเหมาะ ความพอดี สม่าเสมอ ” ส่งผลให้หัวใจแข็งแรง ร่างกายมีสุขภาพที่ดีห่างไกลโรค

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า จากกระแสสังคมพบว่าในปัจจุบันประชาชนเริ่มหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้นด้วยการออกกำลังกายประเภทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายด้วยการเข้าฟิตเนส การแอโรบิก การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน การเดิน หรือการวิ่งมาราธอน ซึ่งการออกกำลังกายมีผลดีต่อสุขภาพทุกคน แม้แต่ผู้ที่เป็นโรคหัวใจก็สามารถออกกำลังกายได้ เนื่องจากการออกกำลังกายจะช่วยให้ออกซิเจนที่หัวใจมีการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายมากขึ้น ลดปัจจัยการเกิดโรคหัวใจ อาทิ โรคเส้นหัวใจรั่วหรือตีบ โรคหัวใจจากความดันโลหิตสูง เส้นเลือดหัวใจตีบ หลอดหัวใจล้มเหลว และลดอัตราการเจ็บหน้าอกของผู้ป่วยโรคหัวใจลงอีกด้วย รวมทั้งลดระดับคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคเบาหวาน และลดภาวะเครียด นอกจากนี้จะส่งผลดีต่อหัวใจแล้วการออกกำลังกายยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวมทั้งสามารถป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้

นอกจากนี้กรมการแพทย์จึงได้กำหนดให้บุคลากรในสังกัดทำ กิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างการทำงาน (Exercise Break) เพื่อส่งเสริมบุคลากรออกกำลังกายร่วมกันผ่อนคลายอิริยาบถระหว่างการทำงาน วันละ 2 ครั้ง ในเวลา 10.30 น. และ 15.30 น. ส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสามารถปฏิบัติงานให้บริการประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แพทย์หญิงวิพรรณ สังคหะพงศ์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ เปิดเผยว่า การออกกำลังกายเพื่อหัวใจแข็งแรง และถูกวิธีนั้น ประกอบด้วย 3 หลักง่ายๆ คือ 1. ความพอเหมาะ การออกกำลังกายในแต่ละครั้งต้องมีความถูกต้อง เหมาะสม ปลอดภัยเหมาะกับวัยของตนเอง หากมีอายุน้อยกว่า 40 ปี ไม่มีปัจจัยเสี่ยงหรือความผิดปกติของร่างกาย เช่น เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก หรือเป็นโรคหัวใจ สามารถออกกำลังกายแบบไม่หักโหมได้ ถ้ามีความผิดปกติควรปรึกษาแพทย์ก่อน 2. ความพอดี ควรมีสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อมที่ดีไม่เสี่ยงต่ออันตรายก่อนออกกำลังกายทุกครั้งควรเตรียมร่างกายให้พร้อม

ประมาณ 5 – 10 นาทีโดยระยะที่ออกกำลังกายควรมีความแรงที่พอดีอย่างน้อย 20 นาที เพราะหัวใจจะเต้นเร็วขึ้นและควรมีอัตราการเต้นอยู่ในระดับ 60 – 80 % ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด และเมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้วไม่แนะนำให้หยุดทันที ควรที่จะชะลอให้ช้าลง 5- 10 นาทีก่อนหยุดออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อให้ร่างกายและหัวใจได้ปรับสภาวะ 3. สม่าเสมอ ควรออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำวัน โดยมีระยะเวลาต่อเนื่อง 30 – 60 นาทีต่อวัน ควรมีความถี่ 3- 5 วันต่อสัปดาห์ นอกจากนี้สิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง คือการตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีห่างไกลโรคส่งผลให้การดำรงชีวิตและการทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

-ขอขอบคุณ -

24 พฤศจิกายน 2560