

## หมอแนะเช็คสุขภาพก่อนออกกำลังกาย ป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคประจำตัว

อธิบดีกรมการแพทย์ เตือนอันตรายจากการออกกำลังกายหักโหมจนเกินไป โดยเฉพาะผู้มีโรคประจำตัวอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ แนะนำตรวจเช็คร่างกายจากแพทย์ก่อนจะป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ปัจจุบันคนไทยหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น โดยจะเห็นได้จากกระแส การรับประทาน อาหารสุขภาพ( Clean Food) การออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆเช่น ฟิต เนส สวนสาธารณะ สนามกีฬา แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นตามมาคืออาการขาดความรู้ที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกลุ่มคนที่มีโรคประจำตัว ซึ่ง จำเป็น ต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ ผู้ป่วยโรคหัวใจ ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายใต้คำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ในช่วงแรกควรออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ ค่อยเป็นค่อยไป และหยุดพักเมื่อเริ่มเหนื่อยหรือแน่นหน้าอก หลังจากเริ่ม เที่ยงใจ ให้เพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกาย จนสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องนาน 15 นาทีขึ้นไปและทำเป็นประจำทุกวัน ที่สำคัญควรมีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนและหลังการออกกำลังกาย ทุกครั้ง ผู้ป่วยโรคหัวใจ ควรหลีกเลี่ยงกีฬาที่ใช้กำลังมาก และมีการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล ยกน้ำหนัก เพราะจะเพิ่มภาระต่อระบบหัวใจและปอดมาก ซึ่งเพิ่มความเสี่ยง ต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน ต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันหรือหัวใจวายเฉียบพลัน อาจทำให้เสียชีวิตได้ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ไม่ควรออกกำลังกายก่อนนอน เพราะอาจเกิดภาวะน้ำตาลในโลหิตต่ำขณะ นอนจากไกลโคเจน ที่สะสมในกล้ามเนื้อและตับถูกใช้ในการออกกำลังกายจนหมด หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายโดยใช้กล้ามเนื้อบริเวณที่ฉีด อินซูลินอย่างน้อย 1 ชั่วโมง หลังฉีด เพราะจะถูกดูดซึมสู่กระแสโลหิตเร็วเกินไป อย่าออกกำลังกายในช่วงที่อินซูลินออกฤทธิ์ สูงสุด ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานควรออกกำลังกายที่เบาหรือการเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่เคลื่อนไหว การออกกำลังกาย ที่เหมาะสมคือ การเดิน การแกว่งแขน รำมวยจีน วิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว จักรยานช้าๆ ว่ายน้ำช้าๆ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง การออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่ จะทำให้ร่างกาย ได้ใช้ออกซิเจน เพิ่มความสามารถการทำงานของหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น ควรเป็นการออกกำลังกายชนิดแอโรบิก ทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ แอโรบิก ผู้ป่วยโรคหอบหืด ต้องควบคุมอาการหอบให้ได้ก่อนออกกำลังกาย ควรพกยาพ่นขยายหลอดลมติดตัวตลอดเวลาและพ่นก่อนออกกำลังกาย 15 นาที มีการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย เมื่ออากาศแห้งและเย็น ควรออกกำลังกายในระยะเวลาที่เหมาะสม โดยประมาณ 15-30 นาที เมื่อมีอาการหอบให้หยุดทันที นั่งพัก พ่นขยายขยาย หลอดลมถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นควรรีบพบแพทย์ กีฬาที่เหมาะสมกับผู้ป่วนั้น ได้แก่กีฬาที่ออกกำลังกายเป็นระยะสั้นๆ สามารถพักเป็นช่วงๆได้ เช่น การเดินที่ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป การวิ่งระยะสั้นๆ ว่ายน้ำ จะช่วยให้ปอดทำงานดีขึ้น โยคะ และ แอโรบิกจะช่วยสร้างความยืดหยุ่นให้กับร่างกายผู้ป่วย

อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวทิ้งท้ายว่า ผู้ที่มีโรคประจำตัว จำเป็นต้องออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย แต่ลักษณะของ การใช้แรง ระยะเวลา และวิธีการออกกำลังกายนั้นจะแตกต่างกันตามความเหมาะสมกับโรคที่ตนเองเป็น การตรวจสุขภาพ เป็นประจำจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะหากมีโรคประจำตัว แพทย์จะให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้องแก่ตัวผู้ป่วยเอง และหากมีความผิดปกติขณะออกกำลังกายควรหยุดทำกิจกรรมดังกล่าวและรีบปรึกษาแพทย์ทันที

\*\*\*\*\*