



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr_dms@yahoo.co.th

อธิบดีกรมการแพทย์ส่งแรงใจเชียร์ตูนวิ่งถึงเป้าหมาย วอนแฟนคลับร่วมถนอมตน

หมอสมศักดิ์ ชื่นชม “ตูน บอดี้สแลม” เป็นแบบอย่างที่น่ายกย่องในความเสียสละ เพื่อประชาชนคนไทย เป็นบุคคลที่สร้างแรงบันดาลใจให้คนไทยหันมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพื่อสุขภาพ และส่งกำลังใจให้ก้าวไปสู่ปลายทางแห่งความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งใจ

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวถึงกรณี นายอาทิตย์ คงมาลัย หรือ “ตูน บอดี้สแลม” นักร้องชื่อดัง ซึ่งได้เริ่มออกสตาร์ทวิ่งจากอำเภอเบตง จังหวัดยะลา ตามโครงการ “ก้าวคนละก้าว เพื่อ 11 โรงพยาบาลทั่วประเทศ” เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2560 ที่ผ่านมา โดยกำหนดแผนการวิ่ง จากสุดเขตแดนใต้ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา สู่อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย รวมระยะทาง 2,191 กิโลเมตร สำหรับการวิ่งในระยะไกลนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย จึงขอส่งความห่วงใยไปยังตูนและคณะที่แม้จะมีการฝึกซ้อมร่างกายมาเป็นอย่างดี แต่เมื่อเจอเหตุการณ์จริงที่แตกต่างจากการซ้อมเป็นอย่างมาก ประกอบกับ สภาพอากาศที่แปรปรวน และระยะเวลาที่เพิ่มขึ้นไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ อาจส่งผลกระทบต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อ จึงอยากขอความร่วมมือให้ประชาชนในพื้นที่ร่วมส่งกำลังใจเชียร์และถนอมสุขภาพร่างกายของคุณให้แข็งแรงด้วยการเคารพกฎกติกา เช่น ร่วมให้กำลังใจในจุดพักที่กำหนด งดถ่ายรูปร่วม หรือเซลฟี่ระหว่างทาง หรือขณะกำลังวิ่ง เป็นต้น ทั้งนี้ เพื่อให้ตูนและคณะสามารถ วิ่งได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ในแต่ละวัน ลดอาการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นระหว่างวิ่ง และสามารถวิ่งสู่จุดหมายปลายทางตามที่ตั้งใจไว้

นายแพทย์ศักรินทร์ วงศ์เลิศศิริ ผู้อำนวยการสถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ กรมการแพทย์ กล่าวว่า การวิ่งเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรง และสามารถทำได้ในทุกวัย แต่การวิ่งระยะไกลหรือการวิ่งมาราธอนนั้น แฟนคลับหรือประชาชนที่ต้องการร่วมวิ่งกับคณะ ต้องเตรียมความพร้อมของร่างกายเป็นอย่างดี โดยเริ่มจากการตั้งเป้าหมายปรับ แนวคิด สร้างวินัยในการฝึกซ้อม เสริมความแข็งแรง ให้อวัยวะ และฝึกซ้อมให้ชินกับการวิ่งระยะทางยาวๆ ก่อน สำหรับการวิ่งช้าๆ ในระยะทางไกล (LSD) หรือ Long Slow Distance เป็นสิ่งจำเป็นมาก เพื่อให้ทราบกำลังของตนเอง การฝึกซ้อมจริงเป็นสิ่งจำเป็นทำให้ร่างกายซึมซับประสบการณ์ทุกระยะทางที่ก้าว รวมทั้งให้ความสำคัญกับการจัดโปรแกรม ฝึกซ้อม สำหรับ ผู้ที่เริ่มวิ่ง อาจตั้งเป้าหมาย 20 กิโลเมตรต่อสัปดาห์ หรือ อาจปรับระยะทาง ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายแต่ละคน เมื่อร่างกายเกิดความเคยชิน จึงค่อยๆ ปรับ ระยะทาง เพิ่มไปเรื่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ และที่สำคัญควรจัดสรรเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่ควรเร่งรีบเพราะอาจทำให้ร่างกายบาดเจ็บได้

/อธิบดีกรมการแพทย์...

อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวทิ้งท้ายว่า ในช่วง 3-4 ชั่วโมง ก่อนวิ่ง ควรทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง แต่ไฟเบอร์ ต่ำเพื่อป้องกัน ไม่ให้ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ หากต้องการ พลังงานเพิ่ม ระหว่าง วิ่งสามารถ ทานอาหารเสริมพลังงาน (Power Bar) และหลังจากวิ่งเสร็จประมาณ 30-60 นาที ควรทานอาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ถือว่าจำเป็นมากเพราะเป็นการ ฟื้นฟูร่างกายให้กลับมาได้เร็ว ขึ้น ควรดื่มน้ำทั้งก่อน ระหว่าง และ หลังวิ่งเสร็จ เพื่อป้องกันอาการขาดน้ำ อาจเป็นเครื่องดื่มเกลือแร่ก็ได้ ควรหลีกเลี่ยงน้ำอัดลม ในส่วนของอุปกรณ์ ที่ใช้ในการวิ่งมีความสำคัญ เช่น เสื้อผ้า รองเท้า ถุงเท้า ควร คำนึงถึงคุณสมบัติการระบายเหงื่อ ลดการเสียดสี ไม่อับชื้นเหมาะสมกับสภาพอากาศ

สำหรับโครงการ "ก้าวคนละก้าวเพื่อ 11 โรงพยาบาลทั่วประเทศ " คณะผู้บริหาร ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ กรมการแพทย์ ขอชื่นชม “ตูน บอดี้สแลม ” ซึ่งเป็นแบบอย่าง ที่ดีของนักวิ่งที่มีวินัย มีใจมุ่งมั่น ฝึกซ้อมร่างกาย อย่างสม่ำเสมอ เป็นบุคคลที่สร้างแรงบันดาลใจให้คนไทยหันมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพื่อสุขภาพ และที่สำคัญ มีความเสียสละเพื่อประชาชน จึงขอส่งแรงใจให้ตูนทำภารกิจวิ่งก้าวคนละก้าวจนถึงเป้าหมาย ที่ตั้งไว้ โดยสวัสดิภาพ

- ขอขอบคุณ -

8 พฤศจิกายน 2560