



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

ดีต่อใจออกกำลังกาย ห่างไกลโรค

การออกกำลังกายส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ หากละเลยอาจส่งผล ให้สมรรถภาพทางกายและสุขภาพเสื่อมโทรม ร่างกายเกิดความผิดปกติและเป็นบ่อเกิดของโรคร้ายมากมาย

นายแพทย์ธีรพล โทพินชานนท์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า การออกกำลังกายมีผลดีต่อสุขภาพของทุกเพศทุกวัย ซึ่งสอดคล้องตามนโยบายนายกรัฐมนตรี พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา ที่เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงกำหนดให้มีกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธ เพื่อให้ข้าราชการเจ้าหน้าที่ของรัฐมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถทำงานและให้บริการประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังเป็นต้นแบบให้แก่ครอบครัวและประชาชนทั่วไปด้วย การออกกำลังกายจะช่วยให้ออกซิเจนในหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงหัวใจ ลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจชนิดต่างๆ เช่น โรคเส้นหัวใจรั่วหรือตีบ โรคหัวใจจากความดันโลหิตสูง เส้นเลือดหัวใจตีบ ภาวะหัวใจล้มเหลว โรคความดันโลหิตสูง และยังลดอัตราการเจ็บหน้าอกของผู้ป่วยโรคหัวใจด้วย สำหรับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจ ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของวัย หากอายุน้อยกว่า 40 ปีไม่มีปัจจัยเสี่ยงหรือความผิดปกติของร่างกาย เช่น เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก หรือเป็นโรคหัวใจ สามารถออกกำลังกายแบบไม่หักโหมได้ทันที ถ้ามีความผิดปกติควรพบแพทย์ก่อน นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงความพอดีและสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย

สำหรับขั้นตอนการออกกำลังกายที่สำคัญมี 3 ขั้นตอน คือ เริ่มด้วยการอุ่นเครื่องเตรียมร่างกายให้พร้อมประมาณ 5 - 10 นาที เริ่มเป็นระยะที่ออกกำลังกายตามความสามารถที่จะกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ถึงระดับที่มีอัตราชีพจร 60 - 80% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด อย่างน้อย 20 นาที และชะลอก่อนหยุด ให้ช้าลงใช้เวลา 5 - 10 นาที หากออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอจะช่วยให้มีสุขภาพที่ดี ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ลดความอ้วน ลดระดับโคเลสเตอรอล เบาหวาน และภาวะเครียด เพิ่มความแข็งแรงทนทานของร่างกาย เพิ่มความกระฉับกระเฉง ช่วยให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทั้งนี้ควรเลือกชนิดการออกกำลังกายให้เหมาะสม เพิ่มความแข็งแรงของหัวใจด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายด้วยกายบริหารหรือโยคะ และออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน โดยมีความถี่ 3 - 5 วัน/สัปดาห์ ระยะเวลาต่อเนื่อง 20 - 60 นาที/วัน นอกจากมีผลดีต่อหัวใจแล้ว การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวม ทำให้ร่างกายและจิตใจเข้มแข็ง ห่างไกลจากโรคต่างๆ

- ขอขอบคุณ -

10 มีนาคม 2560