

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีผลต่อสุขภาพทุกคน แม้แต่ผู้ที่เป็นโรคหัวใจก็สามารถออกกำลังกายได้

การออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจมีการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายมากขึ้น ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงที่หัวใจ ลดปัจจัยการเกิดโรคหัวใจชนิดต่างๆ เช่น โรคเส้นหัวใจรั่วหรือตีบ โรคหัวใจจากความดันโลหิตสูง โรคหัวใจเส้นเลือดหัวใจตีบ ภาวะหัวใจล้มเหลว โรคความดันโลหิตสูง และยังลดอัตราการเจ็บหน้าอกของผู้ป่วยโรคหัวใจลงด้วย

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจ

ความพอเหมาะ: เหมาะสมต่อวัยตนเอง

ความพอดี: ในสภาพร่างกาย และสิ่งแวดล้อมที่ดีความแรงที่พอที่จะกระตุ้นการพัฒนาร่างกาย และหัวใจ โดยไม่เสี่ยงต่ออันตราย คือ ประมาณ 60-80% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

สม่ำเสมอ: คือ ทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน นอกจากมีผลดีต่อหัวใจแล้ว การออกกำลังกายยังมีประโยชน์แก่สุขภาพโดยรวมทำให้ร่างกาย และจิตใจเข้มแข็ง ป้องกันมะเร็งได้ เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ ฯลฯ

ชนิดการออกกำลังกาย

- เพิ่มความแข็งแรงของหัวใจด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ยกน้ำหนัก
- เพิ่มความยืดหยุ่น เช่น กายบริหาร หรือโยคะ

เมื่อไหร่เริ่มออกกำลังกาย

ถ้าท่านอายุน้อยกว่า 40 ปี ไม่มีปัจจัยเสี่ยงหรือความผิดปกติ เช่น เหนื่อยง่าย แขนงหน้าอก หรือเป็นโรคหัวใจ สามารถออกกำลังกายแบบไม่หักโหมได้ทันที ถ้ามีความผิดปกติควรพบแพทย์ก่อน

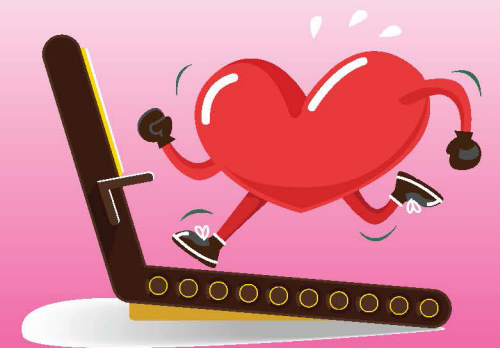
จะเริ่มออกกำลังกายอย่างไร

เลือกวิธีการออกกำลังกายที่เกิดประโยชน์ต่อตัวเองมากที่สุด และถูกวิธี ซึ่งจะมี 3 ขั้นตอน

1. **เริ่ม**ด้วยการอุ่นเครื่องเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมประมาณ 5-10 นาที
2. **เร่ง**เป็นระยะที่ออกกำลังกายตามความสามารถที่จะกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ถึงระดับที่มีอัตราชีพจร 60 - 80% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (220 - อายุ) ระยะเวลาอย่างน้อย 20 นาที
3. **ชะลอ**ก่อนหยุด คาร์ที่จะชะลอ โดยทำให้ช้าลงใช้เวลา 5-10 นาที

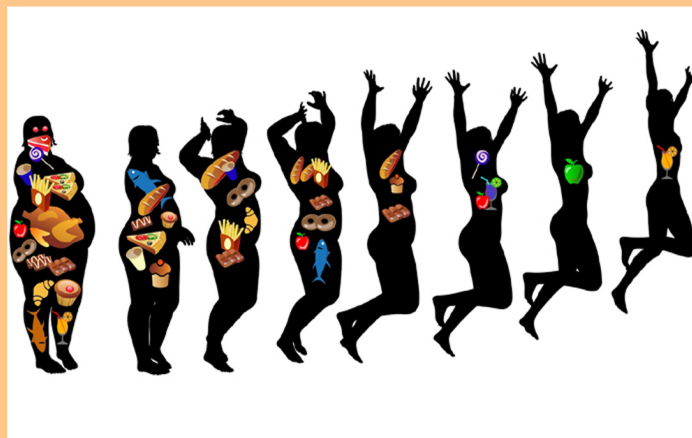
ข้อแนะนำการออกกำลังกาย

1. ชนิดการออกกำลังกาย ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่แบบแอโรบิก ทำต่อเนื่อง เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ จักรยาน การเดิน
2. ความรุนแรง 55-90% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในแต่ละช่วงอายุ โดยเริ่มจากจับชีพจรปกติ แล้ว+เพิ่ม 20-30 ครั้ง/นาที
3. ระยะเวลา ต่อเนื่อง 20-60 นาที ต่อวัน
4. ความถี่ 3-5 วันต่อสัปดาห์
5. ความก้าวหน้า จะเพิ่มความแรงอย่างไรค่อยๆ เน้นความปลอดภัย
6. ขนาดของการออกกำลังกาย อย่างน้อย 1,000 kcal ต่อสัปดาห์ เพื่อเพิ่มความฟิต แบบแอโรบิก



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง
- ลดความอ้วน ระดับโคเลสเตอรอลสูง เบาหวาน และภาวะเครียด
- เพิ่มหรือคงระดับความแข็งแรงความทนทาน และเพิ่มระดับพลังงานของร่างกาย
- เพิ่มความกระฉับกระเฉง ซึ่งนำไปสู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก
- ทราบปริมาณอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการ
- ปรับปรุงรูปร่างและเพิ่มความรู้สึของการที่มีสุขภาพดี ช่วยให้หลับสบายขึ้น
- ทำเป็นประจำตลอดไป ตั้งเป้าหมาย ระยะสั้นและระยะยาว เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะทำได้ออกกำลังกายร่วมกับเพื่อนๆ หรือครอบครัวเพื่อให้มีแรงจูงใจให้ออกกำลังกาย



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

การออกกำลังกาย ให้หัวใจแข็งแรง



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์