

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “ออกกำลังกายอย่างไรให้หัวใจแข็งแรง”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก แนะนำการออกกำลังกายอย่างพอดีและเหมาะสม นอกจากจะสามารถช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ลดไขมันในเลือด ยังสามารถช่วยให้หัวใจแข็งแรงได้อีกด้วยครับ/คะ

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ ให้ข้อมูลว่า สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสม นอกจากจะสามารถช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถช่วยให้หัวใจของเราแข็งแรงขึ้นได้อีกด้วย โดยการออกกำลังกายอย่างพอดีและเหมาะสม จะสามารถช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น ลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจ อาทิ โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และกล้ามเนื้อหัวใจตาย ความดันโลหิตลดลง ลดการเกิดความดันโลหิตสูง และเส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบตัน ทั้งลดระดับคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคเบาหวานและลดภาวะเครียด นอกจากนี้จะส่งผลดีต่อหัวใจแล้ว การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวม เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ลดไขมันในเลือด ทั้งยังสามารถช่วยให้นอนหลับสนิท ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายดีขึ้นอีกด้วย

ด้านนายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้ป่วยโรคหัวใจ สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงการออกกำลังกายได้ โดยการเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสม จะทำให้ผู้ป่วยมีหัวใจที่แข็งแรงขึ้น แต่ถ้าไม่เหมาะสมหรือมากเกินไป ก็อาจเป็นอันตรายต่อหัวใจได้ โดยเราสามารถวางแผนก่อนการออกกำลังกายได้ ดังนี้

1. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง เริ่มจากกิจกรรมเบา ๆ เช่น ยืน เดิน แล้วค่อย ๆ เพิ่มเป็น แกว่งแขน เดินเร็ว วิ่ง หรือปั่นจักรยาน ควรอบอุ่นร่างกาย และมีการยืดหยุ่นกล้ามเนื้อก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง
2. ในระหว่างออกกำลังกาย พยายามหายใจให้ปกติ ควรสังเกตการหายใจไม่ให้ติดขัด และสามารถพูดคุยได้ โดยไม่เหนื่อยหอบ ไม่ควรออกกำลังกายหนักจนเกินไป แต่ควรเน้นที่ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสม
3. ระยะเวลาอาจค่อย ๆ เริ่มจาก 5 - 10 นาที แล้วเพิ่มระยะเวลาขึ้นเรื่อย ๆ และควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 20 - 30 นาที
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 3-5 วัน/สัปดาห์
5. ไม่ควรออกกำลังกายหรือหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อมีอาการดังนี้ คือ เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย เหงื่อออกมาก มือเท้าเย็นซีด เหนื่อยผิดปกติ

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ผู้ป่วยควรออกกำลังกายด้วยความระมัดระวัง และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีห่างไกลโรค ส่งผลให้การดำรงชีวิตและการทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “ออกกำลังกายอย่างไรให้หัวใจแข็งแรง”

เรียบเรียงและนำเสนอโดย วุฒิมา มัทธนขจร

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ