

เดิน....ลดโรค

รศ.พญ.วิไล คุปต์นิริติชัยกุล

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

“คุณหมอคะ ดิฉันเป็นอะไรไม่รู้ พอตกเย็นก็เหนื่อย รู้สึกอ่อนเพลีย อยากแต่จะนอน”

คำถามนี้เป็นหนึ่งในคำถามยอดนิยมที่หมอมักได้ยินเสมอ ซึ่งพอซักถามในรายละเอียด อาจพบว่า คุณไม่ได้เป็นโรคอะไรเลย แต่ร่างกายคุณกำลังเตือนว่า “ถึงเวลาแล้วที่ต้องออกกำลังกายค่ะ” พุดง่าย ๆ ก็คือ ร่างกายคนเราจะมีพัฒนาการตามธรรมชาติของระบบต่างๆ ตั้งแต่เกิดจนพัฒนาสูงสุดถึงอายุ ๓๐ ปี แต่หลังจากนั้นก็จะเริ่มถดถอยลงไปอย่างช้า ๆ โดยเฉพาะในผู้ที่ใช้ชีวิตแบบนั่ง ๆ นอน ๆ โดยไม่มีการออกกำลังกาย ถ้าถาม “แล้วควรออกกำลังกายอะไรดี” ก็ต้องบอกว่าโดยทั่วไปแล้ว การเดินน่าจะเหมาะสมที่สุด เพราะสามารถทำได้ง่าย สะดวก และไม่ต้องอาศัยทักษะใด ๆ แถมไม่สิ้นเปลืองอีกด้วย การเดินที่ได้ผลนั้นต้องเดินอย่างต่อเนื่องประมาณ ๒๐ - ๓๐ นาทีขึ้นไป โดยความถี่ของการเดินนั้น คือ ๓-๕ ครั้งต่อสัปดาห์เป็นอย่างน้อยและเดินอย่างสม่ำเสมอ

ข้อดีของการเดิน

ด้านร่างกาย

๑. ช่วยการทำงานของหัวใจและปอดดีขึ้น ซึ่งอวัยวะทั้ง ๒ นี้มีความสำคัญต่อเซลล์ต่างๆ ทุกส่วนของร่างกายจำเป็นต้องได้รับเลือดที่นำเอาออกซิเจนมาหล่อเลี้ยงตลอดเวลา ซึ่งในปัจจุบันนี้ยังไม่มียาหรือสารอาหารใด ที่จะทำให้หัวใจและปอดมีความแข็งแรง ทนทานได้ เท่าการออกกำลังกาย

๒. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะในวัยสูงอายุที่มักมีปัญหากระดูกบาง

๓. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกาย

๔. ในผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก อาจใช้การเดินช่วยลดน้ำหนักตัวได้ โดยเดินวันละประมาณ ๑ ชั่วโมง จะทำให้การเผาผลาญพลังงานในร่างกายเพิ่มขึ้น น้ำหนักตัวจึงลดลง ก็จะเป็นผลพลอยได้เพิ่มเติม

๕. ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ เช่น ในผู้ป่วยเบาหวานที่มีการทำงานของฮอร์โมนอินซูลินลดลงนั้น พบว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้อินซูลินทำงานดีขึ้น

ร่างกายสามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้ดีขึ้น อันหมายถึงสามารถควบคุมเบาหวานได้ดีขึ้นนั่นเอง

ส่วนด้านจิตใจ

ช่วยให้คลายเครียด รู้สึกสบายหลังเดินออกกำลังกาย เนื่องจากการออกกำลังกายจะกระตุ้นให้สมองเกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินส์ขึ้น ซึ่งเป็นสารเคมีธรรมชาติที่มีฤทธิ์บรรเทาอาการปวดและทำให้รู้สึกสุขสบาย

เทคนิคการเดินที่ถูกต้อง

ขอแนะนำว่า “ควรเดินเร็ว ๆ ก้าวเท่าถี่ ๆ แกว่งแขนแรง ๆ” เพราะการเดินเร็วจะเป็นการกระตุ้นร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจและหลอดเลือด ให้ทำงานเพิ่มมากขึ้นกว่าภาวะปกติในชีวิตประจำวัน เป็นเสมือนการฝึกให้หัวใจทำงานเพิ่มขึ้นนั่นเอง

ดังนั้นในคนที่บอกว่า “ฉันเดินทั้งวันแหละ” “ฉันทำงานบ้านเหนื่อยทั้งวันแล้วนะ ยังต้องออกกำลังกายอีกหรือ” ก็คงตอบคำถามได้ว่าการเดินหรือทำงานในชีวิตประจำวันนั้น ไม่สามารถฝึกระบบหัวใจและหลอดเลือดให้ทำงานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องได้ จึงไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่สามารถเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายได้อย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตามการทำงานบ้านหรือการเดินในชีวิตการทำงานของเรา นั้นนับเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดียิ่งหนึ่ง ดีกว่าคนที่ทำอะไรเลย

และก่อนออกกำลังกายอย่าลืมอบอุ่นร่างกายก่อนเดิน โดยการยืดเส้นยืดสาย เพื่อให้ร่างกายรับรู้ถึงการเตรียมพร้อมของการทำงานของระบบต่างๆ ที่จะเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังช่วยลดการบาดเจ็บของระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ เช่น การเกิดข้อเท้าแพลง เอ็นอักเสบ กล้ามเนื้อยอก หรือปวดข้อสะโพก

เมื่อจะเริ่มออกกำลังกายด้วยการเดินแล้ว สิ่งสำคัญก็คือ “เดินแล้วต้องรู้สึกเหนื่อย” ไม่ใช่เดินวนเวียน ส่วนในผู้ที่มีสุขภาพค่อนข้างดี เดินอย่างเดียวอาจไม่รู้สึกเหนื่อย แนะนำให้ใช้การเดินสลับวิ่ง เพื่อช่วยเพิ่มการทำงานของหัวใจได้ อย่างเช่น เดิน ๕๐ ก้าว สลับกับวิ่ง ๕๐ ก้าว ประมาณ ๕ ชุด ก่อนในตอนแรก แล้วค่อย ๆ เพิ่มจนได้ ๑๐ ชุด/วัน หลังจากนั้นก็ลดจำนวนก้าวเดินลงเป็น ๔๐ ก้าวสลับกับวิ่ง ๕๐ ก้าว จนครบ ๑๐ ชุด/วันเช่นกัน ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนเหลือการเดินเป็น ๑๐ ก้าวสลับกับวิ่ง ๕๐ ก้าว แล้วจึงเพิ่มก้าววิ่งเป็นต้น

นอกจากความรู้สึกเหนื่อยแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือ “ความต่อเนื่องของการเดิน” ไม่ใช่เดิน ๆ หยุด ๆ แม้จะแนะนำให้เดินต่อเนื่องนาน ๒๐ - ๓๐ นาที แต่ในผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลามากนัก อาจแบ่งเดินเป็น ๒ ช่วงเวลา ช่วงละประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที ก็อาจกระทำได้เช่นกัน และในผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรเริ่มจากน้อยๆ ก่อน เช่น เดิน ๕ นาที และค่อย ๆ เพิ่มเวลาให้มากขึ้น ค่อยเป็นค่อยไป อย่าหักโหม เพราะอาจทำให้เกิดผลเสียได้ ถ้าร่างกายไม่พร้อมออกกำลังกาย

และสุดท้าย “ก่อนหยุดเดิน ควรมีระยะผ่อนคลาย” คือเดินช้าลง ๆ หรือจะใช้การยืดเส้นยืดสายอีกครั้งเพื่อช่วยให้ระบบต่างๆ ลดการทำงานลง เพื่อกลับคืนสู่สภาวะปกติมันเอง ระยะผ่อนคลายมีความสำคัญมากโดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ที่มักมีปัญหาการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด.

เท่านี้ ก็ Fit & Firm แล้วค่ะ