# บัญญัติ 10 ประการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

แนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง สำหรับผู้ที่สนใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ปัจจุบันคนไทยมีความตื่นตัวในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพกันอย่างมาก
เนื่องจากเป็นที่ทราบกันดีว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายของเราหลายประการ เช่น
ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบหัวใจและปอด ทำให้เราไม่เหนื่อยง่าย ทำงานได้มากขึ้น
รู้สึกกระปรี้กระเปร่า นอกจากนี้ ยังช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้มากมาย เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง
โรคมะเร็ง (ได้แก่ มะเร็งลำไส้ ปอด ตอมลูกหมาก เต้านม) โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน โรคอัมพาต และโรคอ้วน
การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะช่วยให้เรามีชีวิตที่แข็งแรงและยืนยาวขึ้น
จึงอยากเชิญชวนให้ทุกคนเริ่มต้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันเถอะ
ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายหลายประการ
แต่ก็สามารถก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้เช่นเดียวกัน โดยผลเสียมีตั้งแต่เล็กน้อย เช่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
หรือเจ็บข้อต่อต่างๆ ภายหลังการออกกำลังกาย ไปจนกระทั่งถึงขั้นเสียชีวิตเนื่องจากการออกกำลังกาย
ซึ่งในระยะหลังเรามักจะได้ยินข่าวลักษณะนี้อยู่บ่อยๆ ตามหน้าหนังสือพิมพ์ว่า
มีผู้ที่มีชื่อเสียงหลายคนเสียชีวิตในขณะออกกำลังกายอยู่
ดังนั้นผู้ที่คิดจะเริ่มต้นออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้วก็ควรที่จะต้องป้องกันตนเองจากผลเสียที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย
เพื่อที่การออกกำลังกายของท่านจะได้เป็นไปเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง
มีอยู่ด้วยกัน 10 ประการ หรืออาจเรียกว่า บัญญัติ 10 ประการสำหรับผู้ที่สนใจออกกำลังกาย ดังนี้คือ
**ข้อที่ 1** สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว
ควรถามตนเองว่า เคยมีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจหรือไม่
เคยมีอาการเจ็บหรือแน่นหน้าอกในขณะออกกำลังกายหรือขณะพักหรือไม่ เคยมีอาการวิงเวียนศีรษะ
เสียการทรงตัว หรือเป็นลมหรือไม่ มีอาการเจ็บที่ข้อต่อหรือกระดูกอยู่หรือไม่
และเคยมีปัญหาเกี่ยวกับความดันโลหิตสูงหรือไม่ ถ้าคุณตอบว่า ใช่ หรือ มี
สำหรับคำถามดังกล่าวข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อ
ขอแนะนำให้คุณไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย
ทั้งนี้ก็เพื่อความปลอดภัยของตัวคุณเอง
**ข้อที่ 2** ควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งจ็อกกิ้ง การเต้นแอโรบิก การเดินเร็วๆ
หรือการเล่นกีฬาต่างๆ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี
อย่างไรก็ตามสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต
หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองจะมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือ การว่ายน้ำ
หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่
เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไปซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย
**ข้อที่ 3** การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งจ็อกกิ้ง การเต้นแอโรบิก
หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ก็ดี คุณควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลานาน 20-30
นาทีต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสม่ำเสมอประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือวันเว้นวัน
การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น
**ข้อที่ 4** สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว
ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป
เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บขึ้น ตัวอย่างเช่น

ถ้าคุณเริ่มออกกำลังกายเป็นวันแรก คุณอาจออกกำลังกายนานเพียง 10 นาทีก็เป็นการเพียงพอแล้ว
ถึงแม้ว่าคุณจะยังไม่รู้สึกเหนื่อยเท่าไรก็ตาม ในการออกกำลังกายครั้งต่อไป คุณอาจเพิ่มการออกกำลังกายเป็น 12 นาที แล้วหยุด ค่อยๆ เพิ่มอย่างนี้จนกระทั่งคุณสามารถออกกำลังกายได้นาน 20-30 นาทีในที่สุด

**ข้อที่ 5** ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดออกกำลังกายแบบทันทีทันใด
เนื่องจากระบบหัวใจและปอดอาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้
ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกว่า วอร์ม-อัพ (warm-up) ก่อนการออกกำลังกาย
และการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ หลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล-ดาวน์ (cool-down)

**ข้อที่ 6** ควรทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย
เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ
ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะออกกำลังกาย เพิ่มความยืดหยุ่นในกับกล้ามเนื้อและเอ็น
และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้าๆ
ดังนั้นการอบอุ่นร่างกายจึงเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมรับการออกกำลังกาย
ซึ่งจะช่วยป้องกันอันตรายและการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายได้
การอบอุ่นร่างกายสามารถทำได้ง่ายๆ โดยการวิ่งเหยาะๆ ช้าๆ ประมาณ 10 นาที จากนั้นทำการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ
ของร่างกายช้าๆ อีกประมาณ 10 นาที การอบอุ่นร่างกายที่เพียงพอนั้น
คุณควรรู้สึกเหงื่อออกเล็กน้อยแต่ไม่ถึงกับเมื่อยล้า และเมื่ออบอุ่นร่างกายเสร็จแล้ว
คุณควรทำการออกกำลังกายภายในเวลา 30 นาที เพราะผลของการอบอุ่นร่างกายจะอยู่ได้ไม่เกิน 30 นาทีเท่านั้น

**ข้อที่ 7** ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ ภายหลังการออกกำลังกายเสร็จ
ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการออกกำลังกายได้
ลักษณะการทำเหมือนกับการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย โดยการวิ่งเหยาะๆ เป็นเวลานาน 10 นาที
และเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างช้าๆ เป็นเวลานาน 5 นาที

**ข้อที่ 8** ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกาย
เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริวหรือลมแดด นอกจากนี้
ยังทำให้หัวใจต้องทำงานหนักมากกว่าที่ควร
ดังนั้นการดื่มน้ำให้เพียงพอจึงมีความสำคัญมากสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ข้อแนะนำสำหรับการดื่มน้ำ คือ
ควรดื่มน้ำ 2 แก้วก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะออกกำลังกาย ควรมีการดื่มน้ำครั้งละน้อยๆ
ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกาย และภายหลังการออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้มากกว่าที่คุณคิดว่าคุณต้องดื่ม
นอกจากเรื่องของการดื่มน้ำให้เพียงพอแล้ว เรื่องของอาหารก็มีความสำคัญ
ควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผักและผลไม้
มากกว่าอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ สำหรับผู้ที่ต้องการออกกำลังกายเพื่อการควบคุมน้ำหนักตัว
ควรลดการรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ที่มีไขมัน สำหรับเนื้อสัตว์ที่รับประทานได้ในปริมาณมากๆ คือปลา
รวมทั้งควรทานผักผลไม้ในปริมาณมากเช่นเดียวกัน

**ข้อที่ 9** พึงระลึกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม
อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

**ข้อที่ 10** เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด
การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บลงได้มาก ทำให้การบาดเจ็บหายเร็วขึ้น
ในทางตรงกันข้าม หากได้รับบาดเจ็บแล้ว
ไม่มีการปฐมพยาบาลหรือทำไม่ถูกต้องก็จะส่งผลให้การบาดเจ็บนั้นรุนแรงยิ่งขึ้นไปอีก
ทำให้ใช้เวลาในการรักษานานเกินกว่าที่ควรจะเป็น เมื่อคุณได้รับบาดเจ็บไม่ว่าจะเกิดจากการถูกชน กระแทก หกล้ม
ข้อเคล็ด ข้อแพลง ในขณะออกกำลังกาย คุณไม่ควรฝืนออกกำลังกายต่อไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที
และนำถุงพลาสติกบรรจุน้ำแข็งมาประคบบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บ ไม่ควรนำยาที่ทำให้เกิดความร้อนมานวด
หรือประคบด้วยความร้อน เพราะจะทำให้มีอาการบวมและอักเสบมากยิ่งขึ้นไปอีก
การประคบด้วยน้ำแข็งควรทำนานประมาณ 20 นาที ทำซ้ำทุกวันวันละ 2 รอบ เช้า-เย็น เป็นเวลา 3-4 วัน
ซึ่งถ้าเป็นอาการบาดเจ็บที่ไม่รุนแรง อาการบาดเจ็บก็จะทุเลาหรือหายไปเองโดยไม่ต้องได้รับการรักษาใดๆ อีก
แต่ถ้าอาการบาดเจ็บยังคงมีอยู่ ก็ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อไป
ถ้าคุณสามารถปฏิบัติได้ตามแนวทางทั้ง 10 ข้อดังที่ได้กล่าวมา
เชื่อมั่นได้ว่าการออกกำลังของคุณจะเป็นไปอย่างที่คุณตั้งใจคือ
การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพดีขึ้นและไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ ต่อตัวคุณ

ขอให้สนุกกับการออกกำลังกายนะครับ

**โดย** :: ดร. ประวิตร เจนวรรธนะกุล
**ที่มาข้อมูล** : นิตยสาร Health Today