

## ออกกำลังแบบไหน ดีกับโรคอะไร

🕒 นำเสนอเมื่อ 13 มิ.ย. 2552

**เป็นที่ทราบกันดีว่า** การออกแรง-ออกกำลังเป็นประจำดีกับชีวิตของเรา  
ที่นี้เป็นโรคอะไรจะออกกำลังแบบไหนดีมากที่สุดเป็นพิเศษ คำตอบจากการศึกษาเป็นแบบนี้ครับ

### (1) ลำไส้แปรปรวน (irritable bowel syndrome)

- โรคนี้อาจทำให้ท้องอืด แน่นท้อง ปวดท้อง แอ้มมีท้องผูกหรือท้องเสียแฉกด้วยในคนไข้บางคน ตรวจโน่นนี่สารพัดก็ไม่เจอว่าสาเหตุที่แท้จริงมาจากอะไร
- คณะวิจัยจากมหาวิทยาลัยบริติช โคลัมเบีย แวนคูเวอร์ แคนาดาทำการศึกษาโดยให้คนไข้ดู DVD สอนโยคะไปฝึกที่บ้าน ผลการศึกษาพบว่า โยคะ 4 ชั่วโมง/สัปดาห์ช่วยให้อาการดีขึ้นได้

- การศึกษาจากมหาวิทยาลัยเบอร์มิงแฮม สหราชอาณาจักร (UK) พบว่า การฝึกโยคะ 30 นาที/ครั้ง x 5 ครั้ง/สัปดาห์ก็ได้ผลดีเช่นกัน

### (2) ปวดหลัง

- การศึกษาจากสหราชอาณาจักร (UK) พบว่า เทคนิคออกกำลังกายลดปวดหลังได้ 42%
- เทคนิคนี้เน้นการฝึกใช้ท่าทางที่ถูกต้อง โดยเฉพาะท่ายืน-เดิน-นั่งให้ตัวเกือบตรง, กายบริหาร, นวดบำบัดร่วมกัน และมีคอร์สฝึกอบรมเป็นหลักสูตรมาตรฐาน(แพ่งด้วย)

### (3) เหนื่อยอึดเสบ-ปริทนต์อึดเสบ

- การศึกษาจากมหาวิทยาลัยเคส เวสเทิร์น รีเซิร์ฟ สหรัฐฯ พบว่า "เหนื่อยอึดเสบเริ่มต้นที่เท้า(ดิน)" คือ การออกกำลังแบบแอโรบิค เช่น เดิน วิ่ง ขึ้นลงบันได เดินขึ้นลงเนิน จักรยาน ว่ายน้ำ ฯลฯ นาน 45-60 นาที/ครั้ง ลดเสี่ยงเหนื่อยอึดเสบ-ปริทนต์อึดเสบได้ 40%
- ขนาดที่ใช้คือ ออกกำลังปานกลาง เช่น เดินเร็ว ฯลฯ 5 ครั้ง/สัปดาห์ หรือออกกำลังอย่างหนัก เช่น วิ่งค่อนข้างเร็ว เดินขึ้นลงบันได ฯลฯ 3 ครั้ง/สัปดาห์

### (4) ความดันเลือดสูง

- ทีมนักสรีรวิทยาจากสถาบันโอเรกอน รีเซิร์ชทำการศึกษพบว่า การเดินเท้าเปล่าบนก้อนหินที่ไม่คม (cobblestone-walking) ช่วยลดความดันเลือด
- กลไกที่อาจเป็นไปได้ตามหลักแพทย์แผนจีน คือ การกระตุ้นฝ่าเท้าช่วยให้กระแสพลังไหลเวียนดี โดยทำหน้าที่คล้ายการฝังเข็ม หรือกดจุดที่เท้า

- ขนาดที่ใช้คือ 60 นาที/ครั้ง x 3 ครั้ง/สัปดาห์

- สมาคมโรคหัวใจอเมริกาทำการศึกษพบว่า การฝึกไทเกก-ไทชิช่วยลดความดันเลือดในคนสูงอายุได้เกือบเท่าการออกกำลังปานกลาง

## (5) กระดูกโปร่งบางหรือกระดูกพรุน (osteoporosis)

- การศึกษาจากมหาวิทยาลัยมิสซูรี สหรัฐฯ พบว่า การออกกำลังกายที่มีการลงน้ำหนัก เช่น วิ่ง ขลุย และการออกกำลังกายต้านแรง เช่น ยกน้ำหนัก ขลุย ช่วยให้กระดูกแข็งแรง
- กลไกที่เป็นไปได้คือ การลงน้ำหนักหรือออกแรงกระแทกต่อกระดูกทำให้กระดูกบดเจ็บ ร่างกายจะทำการซ่อมแซมใหม่แบบ "ให้แข็งแรงกว่าเก่า" ทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น

...

- ส่วนการออกกำลังกายต้านแรงจะทำให้มวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น แรงดึงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น แรงกดนี้ทำให้แคลเซียมจับกระดูกได้ดีขึ้นเช่นกัน
- ถ้าออกกำลังกาย 2 รูปแบบนี้ร่วมกันจะได้ผลดีมากในการป้องกันโรค

...

## (6) ซึมเศร้า

- การศึกษาจากมหาวิทยาลัยเอสเซกซ์ สหราชอาณาจักร (UK) พบว่า การเดินวันละ 60 นาทีช่วยได้
- การศึกษาจากสหรัฐฯ ก่อนหน้านั้นพบว่า การเดินเร็วมากๆ (brisk walk) 30 นาที/ครั้ง x 3 ครั้ง/สัปดาห์ช่วยให้อาการซึมเศร้าดีขึ้นได้มากกว่าการใช้ยา แถมยังมีอาการกลับเป็นโรคซ้ำต่ำกว่าด้วย

...

- แนะนำให้เดินเร็วพื้นฐาน (อย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง x 3 ครั้ง/สัปดาห์) + เดินเร็วมากๆ 5-10 นาทีเสริมทุกครั้งที่รู้สึกหดหู่หรือซึมเศร้า

...

## (7) เบาหวาน

- การศึกษาจากสมาคมกายภาพบำบัดอเมริกาพบว่า การออกกำลังกายต้านแรง เช่น ยกน้ำหนัก (ต้องออกกำลังกายให้ครบทุกส่วน ไม่ใช่ออกกำลังกายเฉพาะไหล่กับแขน) ขลุย ให้ผลในด้านการลดไขมันรอบเอวได้ดีกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น เดินเร็ว ขลุย

...

- กลไกที่เป็นไปได้ คือ มวลกล้ามเนื้อที่เพิ่มจากการออกกำลังกายต้านแรง (ต้องออกกำลังกาย + อาหารพอประมาณ + นอนให้พอ 6 สัปดาห์ขึ้นไป มวลกล้ามเนื้อจึงจะเพิ่มขึ้น) ช่วยดูดซับน้ำตาลในเลือด
- คนที่ไม่ออกกำลังกายเลย... จะมีมวลกล้ามเนื้อลดลงไปเรื่อยๆ หลังอายุ 20-25 ปี ทำให้ไม่มีอะไรช่วยดูดซับน้ำตาลในเลือดมากพอ

...

- การออกกำลังกายบางอย่าง เช่น เดิน เดินเร็ว ขลุย มีลักษณะเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคหรือคาร์ดิโอ (เน้นหัวใจ-ระบบไหลเวียนเลือด) อย่างเดียว
- การออกกำลังกายบางอย่าง เช่น เดินนอร์ดิก (ขึ้นลงเนิน โดยใช้ไม้เท้าก็ช่วยดัน), เดินขึ้นลงเนิน, เดินขึ้นลงบันได ขลุย มีลักษณะเป็นทั้งการออกกำลังกายแบบแอโรบิคหรือคาร์ดิโอ + ออกกำลังกายต้านแรงแบบ '2-in-1' คล้ายแซมพูผสมครีมหวดผม
- การออกกำลังกายที่มีแนวโน้มจะดีที่สุด คือ ผสมผสานทั้งการออกกำลังกายต้านแรง และแอโรบิคเข้าด้วยกัน เช่น เดินขึ้นลงบันได หรือเดินขึ้นลงเนิน (ใช้ไม้เท้าก็แบบเดินนอร์ดิกช่วยยั้งดี) + ยกน้ำหนัก สลับกับเดินเร็ว ขลุย

## (8) ปวดหัว

- การออกกำลังกายแบบแอโรบิคหรือคาร์ดิโอ (เน้นหัวใจ-ระบบไหลเวียนเลือด) เช่น ขี่จักรยานเร็วมาก, เดินเร็วมาก, วิ่งค่อนข้างเร็ว, เดินขึ้นลงบันไดหรือขึ้นลงเนิน ขลุย ลดความถี่ของอาการปวดได้ 90%
- การศึกษาจากสวีเดนพบว่า คนที่หนึ่งๆ นอนๆ และไม่ออกแรง-ออกกำลังกายมากพอเสี่ยงปวดหัวมากขึ้น 14%
- การศึกษาจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียพบว่า โยคะช่วยลดอาการปวดหัวจากกล้ามเนื้อบริเวณคอตั้งตัว (tension headache) ได้ 75%

**การออกกำลังกาย-ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีลักษณะคล้ายอาหาร** คือ การออกกำลังกาย-ออกกำลังกายหลายรูปแบบผสมผสาน หรือสลับกัน มีแนวโน้มจะดีกับสุขภาพมากกว่ารูปแบบเดียว

การออกกำลังกายที่คนส่วนใหญ่ทำได้ง่าย คือ การเดินเร็วปานกลางสลับเดินเร็วมากๆ หรือเดินเร็วปานกลางสลับเดินขึ้นลงบันได

ถึงตรงนี้... ขอให้พวกเรามีความสุขภาพดีไปนานๆ

ข้อมูลโดย นพ.วัลลภ พรเรืองวงศ์

โรงพยาบาลห้างฉัตร ลำปาง