ออกกำลังแบบไหน ดีกับโรคอะไร

นำเสนอเมื่อ : 13 มิ.ย. 2552

เป็นที่ทราบกันดีว่า การออกแรง-ออกกำลังเป็นประจำดีกับชีวิตของเรา
ที่นี้เป็นโรคอะไรจะออกกำลังแบบไหนดีมากเป็นพิเศษ คำตอบจากการศึกษาเป็นแบบนี้ครับ

...

(1). ลำไส้แปรปรวน (irritable bowel syndrome)

- โรคนี้อาจทำให้ท้องอืด แน่นท้อง ปวดท้อง แถมมีท้องผูกหรือท้องเสียแจมด้วยในคนไข้บางคน ตรวจโน่นนี่สารพัดก็ไม่เจอว่าสาเหตุที่แท้จริงมาจากอะไร
- คณะวิจัยจากมหาวิทยาลัยบริทิช โคลัมเบีย แวนคูเวอร์ แคนาดาทำการศึกษาโดยให้คนไข้นำ DVD สอนโยคะไปฝึกที่บ้าน ผลการศึกษาพบว่า โยคะ 4 ชั่วโมง/สัปดาห์ช่วยให้อาการดีขึ้นได้

...

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

...

(2). ปวดหลัง

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

(3). เหงือกอักเสบ-ปริทนต์อักเสบ

- การศึกษาจากมหาวิทยาลัยเคส เวสเทิร์น รีเซิร์ฟ สหรัฐฯ พบว่า "เหงือกดีเริ่มต้นที่เท้า(ตีน)" คือ การออกกำลังแบบแอโรบิค เช่น เดิน วิ่ง ขึ้นลงบันได เดินขึ้นลงเนิน จักรยาน ว่ายน้ำ ฯลฯ นาน 45-60 นาที/ครั้ง ลดเสี่ยงเหงือกอักเสบ-ปริทนต์อักเสบได้ 40%
- ขนาดที่ใช้คือ ออกกำลังแรงปานกลาง เช่น เดินเร็ว ฯลฯ 5 ครั้ง/สัปดาห์ หรือออกกำลังอย่างหนัก เช่น วิ่งค่อนข้างเร็ว เดินขึ้นลงบันได ฯลฯ 3 ครั้ง/สัปดาห์

...

(4). ความดันเลือดสูง

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

...

- ขนาดที่ใช้คือ 60 นาที/ครั้ง x 3 ครั้ง/สัปดาห์
- สมาคมโรคหัวใจอเมริกาทำการศึกษาพบว่า การฝึกไทเก๊ก-ไทชิช่วยลดความดันเลือดในคนสูงอายุได้เกือบเท่าการออกกำลังแรงปานกลาง

...

(5). กระดูกโปร่งบางหรือกระดูกพรุน (osteoporosis)

- การศึกษาจากมหาวิทยาลัยมิสซูรี สหรัฐฯ พบว่า การออกกำลังที่มีการลงน้ำหนัก เช่น วิ่ง ฯลฯ และการออกกำลังต้านแรง เช่น ยกน้ำหนัก ฯลฯ ช่วยให้กระดูกแข็งแรง
- กลไกที่เป็นไปได้คือ การลงน้ำหนักหรือออกแรงกระแทกต่อกระดูกทำให้กระดูกบาดเจ็บ ร่างกายจะทำการซ่อมแซมใหม่แบบ "ให้แข็งแรงกว่าเก่า" ทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น

...

- ส่วนการออกกำลังต้านแรงจะทำให้มวลกล้ามเนื้อมากขึ้น แรงดึงกล้ามเนื้อมากขึ้น แรงกดนี้ทำให้แคลเซียมจับกระดูกได้ดีขึ้นเช่นกัน
- ถ้าออกกำลัง 2 รูปแบบนี้ร่วมกันจะได้ผลดีมากในการป้องกันโรค

...

(6). ซึมเศร้า

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

...

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

...

(7). เบาหวาน

- การศึกษาจากสมาคมกายภาพบำบัดอเมริกาพบว่า การออกกำลังต้านแรง เช่น ยกน้ำหนัก (ต้องออกกำลังให้ครบทุกส่วน ไม่ใช่ออกกำลังเฉพาะไหล่กับแขน) ฯลฯ ให้ผลในด้านการลดไขมันรอบเอวได้ดีกว่าการออกกำลังแบบแอโรบิค เช่น เดินเร็ว ฯลฯ

...

- กลไกที่เป็นไปได้ คือ มวลกล้ามเนื้อที่เพิ่มจากการออกกำลังต้านแรง (ต้องออกกำลัง + อาหารพอประมาณ + นอนให้พอ 6 สัปดาห์ขึ้นไป มวลกล้ามเนื้อจึงจะเพิ่มขึ้น) ช่วยดูดซับน้ำตาลในเลือด
- คนที่ไม่ออกกำลังต้านแรงเลย... จะมีมวลกล้ามเนื้อลดลงไปเรื่อยๆ หลังอายุ 20-25 ปี ทำให้ไม่มีอะไรช่วยดูดซับน้ำตาลในเลือดมากพอ

...

- การออกกำลังบางอย่าง เช่น เดิน เดินเร็ว ฯลฯ มีลักษณะเป็นการออกกำลังแบบแอโรบิคหรือคาร์ดิโอ (เน้นหัวใจ-ระบบไหลเวียนเลือด) อย่างเดียว
- การออกกำลังบางอย่าง เช่น เดินนอร์ดิค (ขึ้นลงเนิน โดยใช้ไม้เท้าสกีช่วยดัน), เดินขึ้นลงเนิน, เดินขึ้นลงบันได ฯลฯ มีลักษณะเป็นทั้งการออกกำลังแบบแอโรบิคหรือคาร์ดิโอ + ออกกำลังต้านแรงแบบ '2-in-1' คล้ายแชมพูผสมครีมนวดผม
- การออกกำลังที่มีแนวโน้มจะดีที่สุด คือ ผสมผสานทั้งการออกกำลังต้านแรง และแอโรบิคเข้าด้วยกัน เช่น เดินขึ้นลงบันได หรือเดินขึ้นลงเนิน (ใช้ไม้เท้าสกีแบบเดินนอร์ดิคช่วยยิ่งดี) + ยกน้ำหนัก สลับกับเดินเร็ว ฯลฯ

(8). ปวดหัว

- การออกกำลังแบบแอโรบิคหรือคาร์ดิโอ (เน้นหัวใจ-ระบบไหลเวียนเลือด) เช่น ขี่จักรยานเร็วมาก, เดินเร็วมาก, วิ่งค่อนข้างเร็ว, เดินขึ้นลงบันไดหรือขึ้นลงเนิน ฯลฯ ลดความถี่ของอาการปวดได้ 90%
- การศึกษาจากสวีเดนพบว่า คนที่นั่งๆ นอนๆ และไม่ออกแรง-ออกกำลังมากพอเสี่ยงปวดหัวมากขึ้น 14%
- การศึกษาจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียพบว่า โยคะช่วยลดอาการปวดหัวจากกล้ามเนื้อบริเวณคอตึงตัว (tension headache) ได้ 75%

การออกแรง-ออกกำลังเพื่อสุขภาพมีลักษณะคล้ายอาหาร คือ การออกแรง-ออกกำลังหลายรูปแบบผสมผสาน หรือสลับกัน มีแนวโน้มจะดีกับสุขภาพมากกว่ารูปแบบเดียว

การออกกำลังที่คนส่วนใหญ่ทำได้ง่าย คือ การเดินเร็วปานกลางสลับเดินเร็วมากๆ หรือเดินเร็วปานกลางสลับเดินขึ้นลงบันได

ถึงตรงนี้... ขอให้พวกเรามีสุขภาพดีไปนานๆ

ข้อมูลโดย นพ.วัลลภ พรเรืองวงศ์

โรงพยาบาลห้างฉัตร ลำปาง