

ออกกำลังกาย สัปดาห์ 2009

● **นำเสนอเมื่อ** 18 ก.ค. 2552

ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน สร้างภูมิคุ้มกันหวัด 2009 โดยไม่ต้องฉีดยา

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา โฆษกกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 สามารถป้องกันได้ 2 วิธีคือ การฉีดวัคซีนและการ**ออกกำลังกาย** เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งระบบภูมิต้านทานโรคที่ประชาชนมีอยู่ทุกคนอยู่แล้ว แต่อาจมากน้อยแตกต่างกันตามระดับความแข็งแรงและอายุ จึงแนะนำให้ประชาชนไทยที่ไม่เจ็บป่วยใดๆ ใช้วิธีการ**ออกกำลังกาย**แทนการพึ่งวัคซีนป้องกันโรค ซึ่งวิธีนี้ทำได้ง่ายและไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

นายแพทย์สุพรรณ กล่าวว่า จากการทบทวนวิชาการ พบการออกกำลังกายหรือ**ออกกำลังกาย** จะช่วยสร้างภูมิต้านทานได้ดี ลดโอกาสในการติดเชื้อไวรัสที่ระบบทางเดินหายใจได้ โดยต้องออกกำลังกายแบบแอโรบิค ด้วยความแรงระดับปานกลาง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของภูมิต้านทานในทางที่ดีขึ้น การออกกำลังกายแต่ละครั้งก็ช่วยเสริมฤทธิ์ของระบบภูมิต้านทานในการเฝ้าระวังดักจับกินเชื้อโรค ซึ่งในระยะยาวปรากฏว่าช่วยลดโอกาสของการติดเชื้อลงได้

ตรงกันข้ามหากออกกำลังกายหักโหมหรือรุนแรง หรือออกกำลังกายเป็นเวลานานกว่า 90 นาที จะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเครียดและสารซัยโตไคนิน (Cytokines) ซึ่งมีฤทธิ์กดภูมิต้านทานเพิ่มมากขึ้น ทำให้ภูมิต้านทานโรคในร่างกายลดลง โดยจะลดลงภายหลัง**ออกกำลังกาย**อย่างหักโหมประมาณ 3-72 ชั่วโมง ทำให้เกิดช่องว่างที่เชื้อไวรัสและแบคทีเรียรุกเข้าโจมตีร่างกายได้ง่าย

นายแพทย์สุพรรณกล่าวต่อไปว่า ผู้ที่ป่วยหรือมีไข้ อดนอน กินอาหารไม่ได้ ไม่ควร**ออกกำลังกาย** เนื่องจากกำลังอยู่ในภาวะที่ร่างกายต่อสู้กับโรคภัย หาก**ออกกำลังกาย**เสริมไปอีก จะเป็นการเพิ่มความเครียดให้ร่างกาย ทำให้หัวใจ ปอดทำงานหนักขึ้น ทำให้เกิดอันตรายกับร่างกาย

ประชาชนทุกเพศทุกวัย สามารถ**ออกกำลังกาย**ได้หลายวิธี ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค อย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ เพื่อสร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับระบบภูมิต้านทานของร่างกายในการต้านทานเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย ซึ่งสามารถทำได้เองหรือรวมเป็นกลุ่มก็ได้ หรือใช้วิธีการเดินในระยะทาง 4,00 เมตร ให้ได้ 6 - 7 รอบภายในเวลา 30 นาที

ผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย ควรเริ่มเดินประมาณ 5-10 นาที ประมาณ 3 วันต่อสัปดาห์แล้วค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาต่อวันในแต่ละสัปดาห์ขึ้นเรื่อย ๆ แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความเร็ว จนท้ายที่สุดสามารถสวดเท้าเดินเร็วได้ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ การออกกำลังกายนอกจากช่วยเสริมระบบภูมิต้านทานแล้ว ยังช่วยลดโอกาสการเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคเบาหวาน โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และเต้านม นำหนักเกินและอ้วน และยังช่วยให้ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังมีสุขภาพดีขึ้นและควบคุมอาการโรคได้ด้วย

นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่หลากหลายและได้สัดส่วน การลดความเครียด การหลีกเลี่ยงภาวะร่างกายอ่อนล้าเรื้อรัง และการนอนหลับที่พอเพียง เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการเสริมระบบภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่มีพลังงานต่ำเกินไป และการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว อาจจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติลดลง จึงควรลดน้ำหนักอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ข้อมูลจาก :: กรุงเทพธุรกิจ