การออกกำลังของผู้ที่มีโรคหัวใจ

นำเสนอเมื่อ : 3 ม.ค. 2551

การออกกำลังของผู้ที่มีโรคหัวใจ

การออกกำลังกาย การออกกำลังของผู้ที่มีโรคหัวใจ การออกกำลังเพื่อให้หัวใจแข็งแรง การออกกำลังกับโรคไต การออกกำลังในน้ำ

ในคนที่ร่างปกติปกติไม่มีโรคภัยมักจะได้รับคำแนะนำการทำให้หัวใจแข็งแรงซึ่งประกอบไปด้วย ดัชนีมวลกาย

อัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย

พลังงานที่ใช้ในการออกกำลัง

พลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน

BMR

การออกกำลังกายโดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอร์โรบิค {aerobic} การรับประทานอาหารคุณภาพ การลดปัจจัยเสี่ยงสำหรับการเกิดโรคหัวใจ การหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำร้ายหัวใจ
แต่สำหรับคนที่เป็นโรคหัวใจไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจชนิดไหน มักจะได้รับคำแนะนำจากคนทั่วไปว่าไม่ควรออกกำลังกาย แต่ความเป็นจริงคนที่เป็นโรคหัวใจก็มีความหนักเบาไม่เท่ากัน ดังนั้นการที่มีโรคหัวใจก็สามารถออกกำลังกายได้ แต่ควรได้รับการปรึกษาจากแพทย์ที่ดูแลท่านก่อนการออกกำลังกาย หลายท่านที่เป็นโรคหัวใจมักจะหาอาหาร หรือยาเพื่อบำรุงหัวใจ แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่มียาหรืออาหารที่บำรุงหัวใจ อาหารจะมีบทบาทในแง่ไม่เพิ่มปัจจัยเสี่ยงให้แก่หัวใจ เช่นอาหารไขมันต่ำ เกลือต่ำ
อาหารผักและผลไม้จะมีพวกสารต้านอนุมูลอิสระช่วยลดการเกิดโรคหลอดเลือดแข็ง(อ่านอาหารสำหรับป้องกันโรคหัวใจที่นี่)

ดังนั้นผู้ที่เป็นโรคหัวใจไม่ต้องแสวงหาอาหารหรือยาที่บำรุงหัวใจ การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจะช่วยทำให้หัวใจทานแข็งรง

ผู้ป่วยโรคหัวใจวายเป็นภาวะที่หัวใจไม่สามารถสูบฉีดโลหิตให้ร่างกายอย่างพอเพียงโดยเฉพาะเวลาออกกำลังกาย
ดังนั้นผู้ป่วยจึงมีอาการเหนื่อยง่ายซึ่งเป็นอาการที่พาผู้ป่วยไปพบแพทย์ บทความที่จะนำเสนอนี้จะเป็นแนวทางในการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจ

ผลจากโรคหัวใจวายจึงทำให้เหนื่อยง่ายเนื่องจาก

ปัจจัยจากหัวใจ

คนเมื่อออกกำลังกาย กล้ามเนื้อจะต้องได้เลือดและออกซิเจนอย่างเพียงพอ ปกติปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงจะเพิ่มขึ้น 4-6 เท่า โดยเป็นการเพิ่มเนื่องจากหัวใจเต้นเร็วขึ้นได้ 2-4 เท่า และจากการบีบตัวเพิ่มขึ้นของหัวใจซึ่งเพิ่มขึ้นร้อยละ 20-50%

สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจวายไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างพอเพียงเนื่องจากผู้ป่วยหัวใจวายสามารถสูบฉีดเพียงร้อยละ 50 ของคนปกติทั้งนี้เนื่องจากคนที่เป็นโรคหัวใจวายสามารถเพิ่มปริมาณเลือดได้ 50 ซซ(คนปกติเพิ่มได้ 100 ซซ)ต่อการบีบตัวหนึ่งครั้ง นอกจากนั้นผู้ป่วยหัวใจวายมีการเต้นของหัวใจเร็วอยู่แล้ว
ดังนั้นหัวใจจึงเต้นได้เร็วขึ้นได้ไม่มากเหมือนคนปกติ

ปัจจัยจากหลอดเลือดและกล้ามเนื้อ

ผู้ป่วยโรคหัวใจวายจะมีการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลงเพราะหลอดเลือดมีการหดเกร็ง
เนื่องจากผู้ป่วยโรคหัวใจวายจะมีการหลั่งสารที่เรียกว่า cathecholamine ออกมามาก(สารนี้จะช่วยให้หัวใจบีบตัวแรงและเร็วขึ้น)
สารนี้จะทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงแขนขาหดเกร็ง

หน้าที่ของเซลล์เยื่อบุผิวของหลอดเลือดผิดปกติ
ปกติเซลล์เยื่อบุผิวผนังหลอดเลือด(endothelial)
จะสร้างสารหลายชนิดที่ควบคุมการขยายหรือหดเกร็งของผนังหลอดเลือด
ผู้ป่วยโรคหัวใจวายจะมีปัญหาเรื่องการหดเกร็งมากกว่า
แต่เป็นเรื่องน่ายินดีว่าการออกกำลังกายจะช่วยทำให้หลอดเลือดมีการขยายเพิ่ม

เมื่อออกกำลังกาย

การทำงานของกล้ามเนื้อผิดปกติ
เนื่องจากผู้ป่วยหัวใจวายจะมีการทำงานของกล้ามเนื้อผิดปกติทำให้กล้ามเนื้อไม่สามารถใช้ออกซิเจนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การไหลเวียนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลง
ผู้ป่วยโรคหัวใจวายจะมีการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพียง 50-75 %ของคนปกติในระหว่างออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหัวใจวาย

ผลดีของการออกกำลังกาย

สามารถออกกำลังกายได้เพิ่มขึ้น
ทั้งออกกำลังกายได้นานขึ้นและออกได้หนักขึ้นซึ่งจะเห็นผลเมื่อออกกำลังได้ 3 สัปดาห์ วิธีการออกมีทั้งการเดิน การขี่จักรยาน และการยกน้ำหนัก โดยการให้ออกกำลังครั้งละ 20 นาที สัปดาห์ละ 4-5 ครั้งโดยออกกำลังกายให้หัวใจเต้นได้ประมาณ 70-80%ของการเต้นเป้าหมาย(220-อายุ)

ระดับสาร Catecholamine ซึ่งเป็นสารร่างกายสร้างขึ้นในภาวะที่เป็นโรคหัวใจวาย หากสารนี้มีมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อร่างกาย หลังการออกกำลังกายพบว่ารายงานส่วนใหญ่กล่าวไว้ว่ามีปริมาณลดลง ซึ่งส่งผลดีต่อผู้ป่วย

การออกกำลังกายจะทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น มีการแลกเปลี่ยนของก๊าซเพิ่มขึ้น

การทำงานของเซลล์เยื่อบุผิวหลอดเลือดดีขึ้น(endotheliail) ทำให้มีการหลั่งสารที่ทำให้หลอดเลือดขยายได้มากขึ้น เลือดไปเลี้ยงแขนขาและที่สำคัญไปเลี้ยงหัวใจเพิ่มขึ้น

การออกกำลังกายทำให้หัวใจมีการปรับตัวทำงานดีขึ้น

หลังการออกกำลังกายพบว่าการทำงานของหัวใจดีขึ้น หัวใจเต้นช้าลง และเพิ่มปริมาณเลือดในการบีบตัวแต่ละครั้ง(systolic)

อัตราการตาย หรือการนอนโรงพยาบาล หรืออาการเจ็บหน้าอกลดลง

ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจวายชนิดคลายตัวไม่ดี Diastolic dysfunction เป็นภาวะหัวใจซึ่งเกิดจากหัวใจไม่สามารถคลายตัวเพื่อรับเลือด ทำให้หัวใจบีบแต่ละครั้งได้เลือดน้อยกว่าปกติ ภาวะนี้มักจะเกิดในผู้ที่สูงอายุ กล้ามเนื้อหัวใจหนา เส้นเลือดหัวใจตีบ ผู้ป่วยกลุ่มนี้มักจะพบแพทย์ด้วยเรื่องเหนื่อยเวลาออกกังกาย มีการทดลองพบว่าการออกกำลังกายสามารถทำให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายในคนสูงอายุ
การทำงานของหัวใจในผู้สูงอายุจะลดลงแม้ว่าจะไม่มีโรค พบว่าการออกกำลังกายในผู้สูงอายุจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง และการทำงานของหัวใจดีขึ้น
มีการเปรียบเทียบการทำงานของหัวใจของคนที่ออกกำลัง และคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย
พบว่าการทำงานของผู้ที่ออกกำลังกายดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายทำให้หัวใจเล็กลง
ได้มีการทดลองในหนูที่มีกล้ามเนื้อหัวใจหน้าจากความดันโลหิตสูง พบว่าหนูที่ให้ออกกำลังโดยการว่ายน้ำจะมีความหนาของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง การใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น

สำหรับผู้ที่มีลิ้นหัวใจรั่วหรือลิ้นหัวใจตีบต้องแก้ไขโดยการผ่าตัด

ปัจจัยเสี่ยงของการออกกำลังกาย

ปัจจัยเสียงของการออกกำลังกายคือปัจจัยที่อาจจะทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตขณะหรือหลังการออกกำลังกาย พบว่าปัจจัยที่สำคัญได้แก่

อายุ คนที่มีอายุมากมักจะมีภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และอาจจะมีโรคหัวใจอยู่โดยที่ไม่เกิดอาการ
เมื่อออกกำลังกายอาจจะทำให้เกิดอาการหัวใจวาย
ดังนั้นผู้สูงอายุหากจะออกกำลังกายต้องได้รับการประเมินจากแพทย์

ผู้ที่มีโรคหัวใจอยู่ก่อน
พบว่าผู้ที่มีโรคหัวใจจะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตหากออกกำลังกายหนัก เช่นการจ๊อกกิ่ง ดังนั้นผู้ที่สูงอายุ และมีโรคหัวใจต้องประเมินโดยแพทย์ก่อนออกกำลังกาย เพื่อกำหนดความหนัก ชนิดของการออกกำลังกาย หากมีการเฝ้าติดตามการเต้นของหัวใจโดยแพทย์จะทำให้เกิดความปลอดภัยสูงขึ้น

เริ่มต้นการออกกำลังกาย

คนที่มีโรคหัวใจต้องมีการอบอุ่นร่างกายนานกว่าคนทั่วไป แนะนำให้ใช้เวลา 10-15 นาทีในการอบอุ่นร่างกายแต่ละครั้ง

ความถี่ของการออกกำลังกายไม่ต้องถี่มากเหมือนคนปกติ แนะนำให้ออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ หากผู้ป่วยเพลียก็ให้พักหนึ่งวันหลังการออกกำลังกาย

ความหนักของการออกกำลังกาย ให้พิจารณาเป็นรายบุคคล เพราะสภาพโรคหัวใจที่ต่างกัน ความรุนแรงต่างกัน การกำหนดความแรงของการออกกำลังกายแพทย์จะเป็นผู้กำหนด โดยมีการทดสอบทั้งก่อน ขณะหรือหลังการออกกำลังกาย เพื่อหาความเหมาะสม ความแรงของการออกเริ่มตั้งแต่ 50-80%ของอัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย

ระยะเวลาในการออกกำลังประมาณ 20-30 นาที

ชนิดของการออกกำลังกายควรจะเป็นแบบแอโรบิค เช่นการเดิน การว่ายน้ำ การขี่จักรยานอยู่กับที่

เริ่มต้นการออกกำลังกายควรจะอยู่ในความดูแลของแพทย์ เพื่อประเมินสภาพของร่างกาย โรคแทรกซ้อน การเฝ้าติดตามการเต้นของหัวใจ และให้ผู้ป่วยเรียนรู้อาการ หรือสัญญาณเตือนภัย หลังที่เฝ้าติดตามแล้วหากไม่มีความเสียง แพทย์จะให้ออกกำลังกายที่บ้าน แต่ต้องไปพบแพทย์ตามนัดเพื่อประเมินผลของการออกกำลังกาย

ข้อแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่จะออกกำลังกาย

ปรึกษาแพทย์ของท่านว่าจะออกกำลังกายนานแค่ไหน ออกกำลังกายอย่างไร หนักแค่ไหน ถี่แค่ไหน

อย่าออกกำลังกายขณะท้องว่าง
หลังรับประทานอาหารหนึ่งชั่วโมงจึงออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายในร่มหากอากาศร้อน หรือหนาวจัด

อย่ากลั้นหายใจขณะออกกำลังกาย ให้หายใจปกติ การหายใจไม่ควรติดขัด และควรจะพูดคุยได้ไม่เหนื่อยหอบ

ให้อบอุ่นร่างกายและมีการยืดหยุ่นกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย

อาจจะเข้าออกกำลังกายในศูนย์ที่มีเครื่องมือและเจ้าหน้าที่พร้อม

ใส่เสื้อผ้าที่ไม่หนาเกินไป

ออกกำลังกายให้เป็นเวลาเดียวกันทุกวัน

ควรจะมีเพื่อนร่วมออกกำลังกายด้วย

อย่าให้ร่างกายขาดน้ำ โดยการดื่มน้ำ 1 แก้วก่อนการออกกำลังกาย

ให้บันทึกระยะเวลา และระยะทางที่ออก

ที่มา
http://www.siamhealth.net/Health/good_health_living/exercise/heartexercise.htm