

การออกกำลังของผู้ที่มีโรคหัวใจ

นำเสนอดเมือง : 3 ม.ค. 2551

การออกกำลังของผู้ที่มีโรคหัวใจ

การออกกำลังกาย การออกกำลังของผู้ที่มีโรคหัวใจ การออกกำลังเพื่อให้หัวใจแข็งแรง การออกกำลังกับโรคไต การออกกำลังในนำ

ในคนที่ร่างปูกติปกติไม่มีโรคภัยมักจะได้รับคำแนะนำทำการทำให้หัวใจแข็งแรงซึ่งประกอบไปด้วย ดัชนีมวลกาย

อัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย

พลังงานที่ใช้ในการออกแบบ

พลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน

BMR

การออกกำลังกายโดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก {aerobic} การรับประทานอาหารคุณภาพ การลดปัจจัยเสี่ยงสำหรับการเกิดโรคหัวใจ การหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำลายหัวใจ

แต่สำหรับคนที่เป็นโรคหัวใจไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจชนิดไหน มักจะได้รับคำแนะนำจากคนที่ว่าไปว่าไม่ควรออกกำลังกาย แต่ความเป็นจริงคนที่เป็นโรคหัวใจก็มีความหนักเบาไม่เท่ากัน ดังนั้นการที่มีโรคหัวใจก็สามารถออกกำลังกายได้ แต่ควรได้รับการปรึกษาจากแพทย์ที่ดูแลท่านก่อนการออกกำลังกาย หลายท่านที่เป็นโรคหัวใจมักจะหาอาหาร หรือยาเพื่อบำรุงหัวใจ แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่มียาหรืออาหารที่บำรุงหัวใจ อาหารจะมีบทบาทในแง่ไม่เพิ่มปัจจัยเสี่ยงให้แก่หัวใจ เช่นอาหารไขมันต่ำ เกลีอตต์ฯ

อาหารผักและผลไม้จะมีพิษสารต้านอนุมูลอิสระช่วยลดการเกิดโรคหลอดเลือดแข็ง(อันอาหารสำหรับป้องกันโรคหัวใจที่นี่)

ดังนั้นผู้ที่เป็นโรคหัวใจไม่ต้องแสวงหาอาหารหรือยาที่บำรุงหัวใจ การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจะช่วยทำให้หัวใจท่านแข็งแรง

ผู้ป่วยโรคหัวใจวายเป็นภาวะที่หัวใจไม่สามารถสูบฉีดโลหิตให้ร่างกายอย่างพอเพียงโดยเฉพาะเวลาออกกำลังกาย ดังนั้นผู้ป่วยจึงมีอาการเหนื่อยง่ายซึ่งเป็นอาการที่พากผู้ป่วยไปพบแพทย์ บทความที่จะนำเสนอจะเป็นแนวทางในการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจ

ผลกระทบหัวใจวายจึงทำให้เห็นอย่างง่ายเนื่องจาก

ปัจจัยจากหัวใจ

คนเมื่อออกกำลังกาย กล้ามเนื้อจะต้องได้เลือดและออกซิเจนอย่างเพียงพอ ปกติปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงจะเพิ่มขึ้น 4-6 เท่า โดยเป็นการเพิ่มเนื้องจากหัวใจเต้นเร็วขึ้นๆ ได้ 2-4 เท่า และจากการบีบตัวเพิ่มขึ้นของหัวใจซึ่งเพิ่มขึ้นรอยละ 20-50%

สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจวายไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างพอเพียงเนื่องจากผู้ป่วยหัวใจวายสามารถสูบฉีดเพียงรอยละ 50 ของคนปกติทั้งนี้เนื่องจากคนที่เป็นโรคหัวใจวายสามารถเพิ่มปริมาณเลือดได้ 50 ชช(คนปกติเพิ่มได้ 100 ชช) ต่อการบีบตัวหนึ่งครั้ง นอกจากนั้นผู้ป่วยหัวใจวายมีการเต้นของหัวใจเร็วอยู่แล้ว ดังนั้nhัวใจจึงเต้นได้เร็วขึ้นได้ไม่มากเหมือนคนปกติ

ปัจจัยจากหลอดเลือดและกล้ามเนื้อ

ผู้ป่วยโรคหัวใจวายจะมีการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลง พระหลอดเลือดมีการหดเกร็ง เนื่องจากผู้ป่วยโรคหัวใจวายจะมีการหลั่งสารที่เรียกว่า cathecholamine ออกมาก (สารนี้จะช่วยให้หัวใจบีบตัวแรงและเร็วขึ้น) สารนี้จะทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงแขนขาหดเกร็ง

หน้าที่ของเซลล์เยื่อบุผิวของหลอดเลือดผิดปกติ ปกติเซลล์เยื่อบุผิวผนังหลอดเลือด (endothelial) จะสร้างสารหล่อลื่นที่ควบคุมการขยายหรือหดเกร็งของผนังหลอดเลือด ผู้ป่วยโรคหัวใจวายจะมีปัญหารึ่องการหดเกร็งมากกว่า แต่เป็นเรื่องน่ายินดีว่าการออกกำลังกายจะช่วยทำให้หลอดเลือดมีการขยายเพิ่ม

เมื่อออกกำลังกาย

การทำงานของกล้ามเนื้อผิดปกติ
เนื่องจากผู้ป่วยหัวใจวายจะมีการทำงานของกล้ามเนื้อผิดปกติทำให้กล้ามเนื้อไม่สามารถใช้ออกซิเจนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลง
ผู้ป่วยโรคหัวใจวายจะมีการให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพียง 50-75% ของคนปกติในระหว่างออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหัวใจวาย

ผลดีของการออกกำลังกาย

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

ระดับสาร Catecholamine
ซึ่งเป็นสารร่างกายสร้างขึ้นในภาวะที่เป็นโรคหัวใจวาย
หากสารนี้มีมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อร่างกาย
หลังการออกกำลังกายพบว่ารายงานสวนใหญ่กล่าวไว้ว่ามีปริมาณลดลง
ซึ่งส่งผลดีต่อผู้ป่วย

การออกกำลังกายจะทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น
มีการแลกเปลี่ยนของกําazi เพิ่มขึ้น

การทำงานของเซลล์เยื่อบุผิวหลอดเลือดดีชูน (endothelial)
ทำให้มีการหลังสารที่ทำให้หลอดเลือดขยายได้มากขึ้น
เลือดไปเลี้ยงแขนขาและที่สำคัญไปเลี้ยงหัวใจเพิ่มขึ้น

การออกกำลังกายทำให้หัวใจมีการปรับตัวทำงานดีขึ้น

หลังการออกกำลังกายพบว่าการทำงานของหัวใจดีขึ้น หัวใจเต้นช้าลง และเพิ่มปริมาณเลือดในการบีบตัวแต่ละครั้ง(systolic)

อัตราการเต้น หรือการนอนโรงพยาบาล หรืออาการเจ็บหน้าอกลดลง

ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจวายชนิดคล้ายตัวไม่ดี Diastolic dysfunction เป็นภาวะหัวใจซึ่งเกิดจากหัวใจไม่สามารถถดคลายตัวเพื่อรับเลือดทำให้หัวใจบีบแต่ละครั้งได้เลือดน้อยกว่าปกติ ภาวะนี้มักจะเกิดในผู้ที่สูงอายุ กลุ่มเนื้อ อุหัวใจหนา เสนเลือดหัวใจดีบผู้ป่วยกลุ่มนี้มักจะพบแพทย์ด้วยเรื่องเหนื่อยเวลาออกกํากาย มีการทดลองพบว่าการออกกำลังกายสามารถทำให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายในคนสูงอายุ

การทำงานของหัวใจในผู้สูงอายุจะลดลงแม้ว่าจะไม่มีโรคพบว่าการออกกำลังกายในผู้สูงอายุจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง และการทำงานของหัวใจดีขึ้น

มีการเปรียบเทียบการทำงานของหัวใจของคนที่ออกกำลัง และคนที่ไม่ได้ออกกํากลังกาย

พบว่าการทำงานของผู้ที่ออกกำลังกายดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายทำให้หัวใจเล็กลง

ได้มีการทดลองในหนูที่มีกลุ่มเนื้อหัวใจหนาจากความดันโลหิตสูงพบว่าหนูที่หัวใจออกกำลังโดยการวิ่ยน้ำจะมีความหนาของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง การใช้อกซิเจนของกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น

สำหรับผู้ที่มีลิ้นหัวใจร้าวหรือลิ้นหัวใจตีบต้องแก้ไขโดยการผ่าตัด

ปัจจัยเสี่ยงของการออกกำลังกาย

ปัจจัยเสี่ยงของการออกกำลังกายคือปัจจัยที่อาจจะทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิต หรือหลังการออกกำลังกายพบว่าปัจจัยที่สำคัญได้แก่

อายุ คนที่มีอายุมากมักจะมีภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และอาจจะมีโรคหัวใจอยู่โดยที่ไม่เกิดอาการ เมื่อออุกกำลังกายอาจจะทำให้เกิดอาการหัวใจวาย ดังนั้นผู้สูงอายุหากจะออกกำลังกายต้องได้รับการประเมินจากแพทย์

ผู้ที่มีโรคหัวใจอยู่ก่อน
พบว่าผู้ที่มีโรคหัวใจจะเสียชีวิตหากออกกำลังกายหนัก
 เช่นการจoggings ดังนั้นผู้ที่สูงอายุ
 และมีโรคหัวใจต้องประเมินโดยแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
 เพื่อกำหนดความหนัก ชนิดของการออกกำลังกาย
 หากมีการฝ่าติดตามการเต้นของหัวใจโดยแพทย์จะทำให้เกิดความปลอดภัยสูง
 ขึ้น

เริ่มต้นการออกกำลังกาย

คนที่มีโรคหัวใจต้องมีการอบอุ่นร่างกายนานกว่าคนทั่วไป
 แนะนำให้ใช้เวลา 10-15 นาทีในการอบอุ่นร่างกายแต่ละครั้ง

ความถี่ของการออกกำลังกายไม่ต้องถี่มากเหมือนคนปกติ
 แนะนำให้ออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์
 หากผู้ป่วยเพลียก็ให้พักหนึ่งวันหลังการออกกำลังกาย

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

ระยะเวลาในการออกกำลังประมาณ 20-30 นาที

ชนิดของการออกกำลังกายควรจะเป็นแบบแอโรบิก เช่นการเดิน
 การว่ายน้ำ การขี่จักรยานอยู่กับที่

เริ่มต้นการออกกำลังกายควรจะอยู่ในความดูแลของแพทย์
 เพื่อประเมินสภาพของร่างกาย โรคแทรกซ้อน การฝ่าติดตามการเต้นของหัวใจ
 และให้ผู้ป่วยเรียนรู้อาการ หัวใจสั่นผ่านเตือนภัย
 หลังที่ฝ่าติดตามแล้วหากไม่มีความเสียหาย 医師จะให้ออกกำลังกายที่บ้าน
 แต่ต้องไปพบแพทย์ตามนัดเพื่อประเมินผลของการออกกำลังกาย

ข้อแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่จะออกกำลังกาย

ปรึกษาแพทย์ของท่านจะจะออกกำลังกายนานแค่ไหน
 ออกกำลังกายอย่างไร หนักแค่ไหน ถึงแค่ไหน

อย่าออกกำลังกายขณะท้องว่าง
หลังรับประทานอาหารหนึ่งชั่วโมงจึงออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายในร่มหากอากาศร้อน หรือหน้าจัด

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