



สุขภาพนำรัฐสู่ชุมชน

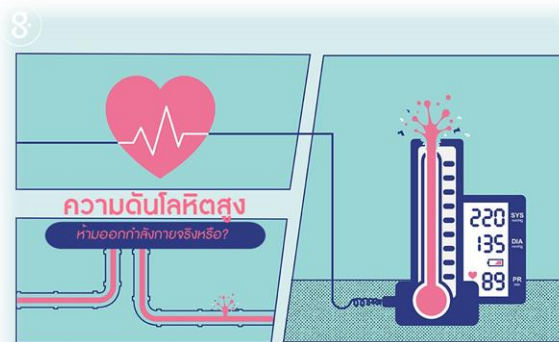
“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ความดันโลหิตสูง ห้ามออกกำลังกายจริงหรือ?



จริงไหมที่คนเป็นโรคความดันโลหิตสูง ห้ามเหนื่อย ห้ามออกกำลังกาย?

โรคความดันโลหิตสูงได้ชื่อว่าเป็น ‘เพชฌฆาตเงียบ’ เพราะความดันโลหิตสูงในระยะแรกๆ อาจไม่มีอาการ ทำให้คนส่วนมากไม่ใส่ใจ ไม่รู้ตัว

ซึ่งมนุษย์เรามีหลอดเลือดอยู่ทั่วร่างกาย หากกินอาหารที่มีน้ำตาลสูง หวาน มัน เติมน้ำตาล หรือกินไขมันไม่ดี อาหารเหล่านั้นจะทำให้เลือดมีความหนืดและมีความดันสูงขึ้น ไขมันจะซึมผ่านผนังหลอดเลือดเข้าไปเคลือบในหลอดเลือด ทำให้รูหลอดเลือดแคบลง เหมือนกับเวลาที่เราเปิดน้ำจากสายยางแล้วเอานิ้วไปอุดรูไว้ ก็จะทำให้น้ำพุ่งแรงขึ้น สิ่งที่มาจากหลอดเลือดแคบก็คือ หลอดเลือดถูกทำลายจากไขมันบางส่วนที่เกาะเป็นลิ่มย่อยๆ หลุดมาตามแรงดันเลือดที่ไหลผ่าน และพัดเอาไขมันนั้นไปอุดตันที่เส้นเลือดอื่น ทำให้คนที่เป็โรคความดันโลหิตสูงมีโอกาสเป็นอีกหลายโรคตามมา เช่น เบาหวาน เป็นต้น

แต่พอเปรียบเทียบกับหลอดเลือดเหมือนกับท่อน้ำที่แรงดันสูง ซึ่งมีโอกาสที่ท่อน้ำจะแตกจะรั่วได้ง่าย ทำให้คนหลายคนคิดว่า ถ้าเป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้วไปออกกำลังกาย หัวใจเต้นแรงขึ้นจะเสี่ยงทำให้เส้นเลือดแตก กลายเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเสียชีวิตได้ จึงหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย หรือไม่กล้าออกกำลังกายที่ระดับความเหนื่อยมากๆ ซึ่งในปัจจุบัน โรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งหลายได้รับการศึกษา วิจัย และยืนยันแล้วว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ควบคุมอาหาร และออกกำลังกาย สามารถป้องกันและบรรเทาโรคเหล่านี้ได้

โดยการรักษาในปัจจุบันแทนที่จะให้ไปสั่งยาเพียงอย่างเดียว ยังมีโครงการ Exercise is medicine จำยิบสิ่งในการออกกำลังกายควบคู่กับการกินยา ซึ่งได้ผลดีกว่าการพึ่งยาเพียงอย่างเดียวมาก นั่นแปลว่า คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงจริงๆ แล้วต้องออกกำลังกาย และออกกำลังกายให้เหนื่อยด้วย

การออกกำลังกาย ส่งผลต่อความดันเลือดยังงัยบ้าง?

การออกกำลังกายสามารถช่วยควบคุมความดันโลหิตได้โดยช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของเส้นเลือด ลดไขมันทั้งในร่างกายและหลอดเลือด ทำให้ความต้านทานในหลอดเลือดลดลง หัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น ทำให้ปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น ระดับพลาสมา นอร์อิพิเนพฟรีน (norepinephrine) ลดลง ผลโดยรวมจึงทำให้ความดันโลหิตลดลง ยังไม่นับรวมที่การมีกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นการเผาผลาญดีขึ้น ควบคุมน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความยืดหยุ่นทำให้ลดอาการปวดข้อต่างๆ ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ส่งผลต่อทางจิตวิทยาทำให้ผู้ป่วยมีความมั่นใจมากขึ้น

จริงๆ แล้วคนเป็นโรคนี้ ออกกำลังกายแคไหน ยังไง ถึงไม่เรียกดันทุรัง?

คำแนะนำในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันและบรรเทาความโรคดันโลหิตสูง จาก ACSM แนะนำว่าการออกกำลังกายทุกประเภทนั้นควรทำอย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ทำได้บ่อยๆ ระหว่างวัน ทุกวันยิ่งดี โดยการออกกำลังกายทุกระดับความหนักหรือความเหนื่อย ไม่ว่าจะเบา กลาง หนัก ก็ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ทั้งสิ้น แต่ให้เน้นที่ระดับความเหนื่อยปานกลาง ส่วนระยะเวลาทำสัปดาห์ก็ได้สะสมให้ได้อย่างน้อยตั้งแต่ 90 -150 นาทีต่อสัปดาห์ขึ้นไป จะให้ได้ออกให้ได้ต่อเนื่องครั้งละ 20-30 นาที

ซึ่งการออกกำลังกายที่แนะนำ แต่ละประเภทมีรายละเอียดดังนี้

-การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่ความเหนื่อยระดับปานกลาง (ร้องเพลงไม่ไหว แต่พูดคุยได้) เป็นหลัก แต่ระดับเบา (ร้องเพลงได้สบาย) และระดับหนัก (พูดคุยไม่ไหว แต่ไม่ถึงกับหอบ) ก็มีประโยชน์

-การออกกำลังกายที่มีแรงต้าน ความหนักในการฝึกมือใหม่หัดยกเบาะที่ช่วง 30 – 50 ครั้ง/เซต (ฝึกจนทำท่าได้อย่างถูกต้อง) จะให้ติดต้องเพิ่มน้ำหนักจนยกได้แค่ในช่อง 10 -20 ครั้ง/เซต แล้วควรพัฒนานจนยกได้หนักขึ้นในช่วง 8 -12 ครั้ง แต่ละท่าทำ 2-4 เซต 8-10 ท่า เน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ใช้เวลาฝึกต่อครั้ง 20 นาทีขึ้นไป สามารถสลับกลุ่มกล้ามเนื้อในการฝึกได้ โดยข้อควรระวังสำหรับการออกกำลังกายที่มีแรงต้าน ห้ามกลั้นหายใจขณะออกแรง และต้องเปลี่ยนแปลงท่าทางอย่างช้าๆ ป้องกันภาวะความดันตกเฉียบพลัน หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบเกร็งค้าง เช่น ท่าแพลงก์ และไม่ทำท่าออกกำลังกายที่ศีรษะอยู่ต่ำกว่าตัว เช่น decline sit up

-ฝึกการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ คือการออกกำลังกายที่พัฒนาระบบประสาท ทักษะ และการเคลื่อนไหวร่างกาย พัฒนาความยืดหยุ่น เช่น โยคะ พิลาทิส ไทชิ กายบริหาร ฝึกการทรงตัว ยืนขาเดียว เดินเขย่ง เท้า ตารางเก้าช่อง เต้น เป็นต้น

-การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นให้ยืดถึงจุดที่รู้สึกตึง หรือ เจ็บเล็กน้อยอย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ทำได้บ่อยๆ ระหว่างวัน ทุกวันยิ่งดี

คนที่ไม่อยากเป็นโรคความดันโลหิตสูง ออกกำลังกายแบบไหนถึงจะช่วยป้องกันโรคนี้ได้?

ไคต์ไลน์นี้สามารถใช้ได้กับคนทั่วไป แม้ไม่มีความเสี่ยงจะเป็นโรค เพราะทางองค์การอนามัยโลกก็กำหนดว่าควรออกกำลังกายตามคำแนะนำนี้เป็นขั้นต่ำ เพื่อให้เราสามารถยังมียุทธภาพชีวิตที่ดีได้ในช่วงบั้นปลายชีวิต



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แคปลายนิ้ว...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126 ต่อ 116