



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES



แพทย์แนะผู้ป่วยโรคหัวใจออกกำลังกาย ช่วยให้ออกกำลังกายได้มากขึ้น

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ เผยการออกกำลังกายมีความจำเป็นอย่างมากสำหรับทุกคนแม้แต่ผู้ป่วยโรคหัวใจก็สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะช่วยให้ออกกำลังกายได้มากขึ้น ใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น อย่างไรก็ตามผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์เพื่อเลือกประเภทกีฬาที่เหมาะสม และความปลอดภัย ในการออกกำลังกาย

นายแพทย์ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า การออกกำลังกายช่วยให้ออกกำลังกายได้มากขึ้น ใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงหัวใจ สามารถลดการเกิดโรคหัวใจชนิดต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรือตีบ โรคหัวใจจากความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ภาวะหัวใจล้มเหลว โรคความดันโลหิตสูง และยังทำให้ลดอัตราการเจ็บหน้าอกของผู้ป่วยโรคหัวใจ อีกด้วย ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลดีต่อสุขภาพ แม้แต่ผู้ที่เป็นโรคหัวใจก็สามารถออกกำลังกายได้ และที่สำคัญการออกกำลังกายสามารถลดความอ้วน ลดระดับคอเลสเตอรอล เบาหวาน เพิ่มความกระฉับกระเฉงนำไปสู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ปรับปรุงรูปร่าง ช่วยให้มีสุขภาพและลดภาวะเครียด ทั้งนี้ควรออกกำลังกายเป็นประจำ โดยตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวในการ ออกกำลังกายร่วมกับเพื่อนๆ หรือครอบครัว

แพทย์หญิงวิพรรณ สังคหะพงศ์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหัวใจนั้นสามารถทำได้ตามความเหมาะสมของวัยตนเอง ตามสภาพร่างกาย และสิ่งแวดล้อมที่ดี ในความแรงที่เพียงพอต่อการกระตุ้นการพัฒนาของร่างกายและหัวใจโดยไม่เสี่ยงอันตราย โดยอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดอยู่ที่ 60-80% และทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน นอกจากจะมีผลดีต่อหัวใจแล้ว การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวม ทำให้ร่างกายและจิตใจเข้มแข็ง ทั้งนี้การออกกำลังกายสามารถแบ่งออกได้หลายชนิด เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจ การยกน้ำหนัก ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กายบริหารหรือโยคะเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย หากมีอายุน้อยกว่า 40 ปี ไม่มีปัจจัยเสี่ยงหรือความผิดปกติ เช่น เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอกหรือเป็นโรคหัวใจ สามารถออกกำลังกายแบบไม่หักโหมได้ทันที แต่หากมีความผิดปกติควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย ซึ่งวิธีการออกกำลังกายที่เกิดประโยชน์ควรเริ่มด้วยการวอร์มร่างกายให้พร้อมประมาณ 5-10 นาที ตามด้วยออกกำลังกายตามความสามารถที่จะกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ถึงระดับที่มีชีพจร 60-80% อย่างน้อย 20 นาที และชะลอโดยการทำให้ช้าลง ใช้เวลา 5-10 นาที

#สถาบันโรคทรวงอก #กรมการแพทย์ #โรคหัวใจ #ออกกำลังกาย

- ขอขอบคุณ -

24 ตุลาคม 2561