

การสร้างเสริมสุขภาพครบวงจร

พินิจ กุลละวณิชย์, พบ.

เลขาธิการ แพทยสภา

ประธาน ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

ถ้าประเทศไทยจะเจริญและพัฒนาได้ดียิ่งขึ้นจะต้องมีพลเมืองที่ดี ที่มีคุณภาพ พลเมืองดังกล่าวควรที่จะมีคุณสมบัติดังนี้

- 1) เป็นคนดี
- 2) เป็นคนที่เก่งในวิชาชีพ
- 3) เป็นคนที่มีความรู้รอบตัว
- 4) เป็นคนที่มีสุขภาพที่ดี

1) เป็นคนดี ถ้าทุก ๆ คนเป็นคนดี ปัญหาที่มีมากมายในโลกนี้ก็จะหมดไป เพราะคนดีจะเป็นคนไม่โกง ไม่คอร์รัปชัน จะมองคนในแง่ดี จะรู้จักผิดชอบชั่วดี ไม่ฆ่า ไม่โกหก ไม่เอาเปรียบ เป็นคนดี มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย ฟังคนอื่น ไม่โลภ รู้จักพอ รู้จักเดินสายกลาง ฯลฯ

2) เก่งในวิชาชีพ ถ้าเราเก่งในอาชีพของเรา ประเทศชาติก็จะเจริญ ไม่ว่าจะเป็นแพทย์ วิศวกร ตำรวจ นักการเมือง นักธุรกิจ ครู ฯลฯ ไม่ว่าจะเป็นทำอะไรขอให้เราเก่งจริง

การที่เราจะเก่งจริง ระบบการศึกษาของประเทศต้องดีจริง มีการให้การศึกษาอย่างทั่วถึง ครู อาจารย์ต้องเก่งจริง ๆ สอนเป็น สอนเก่ง สอนให้นักเรียนเรียนเป็น ท่องหนังสือเป็น รู้จักวิธีเรียน นักเรียนเองก็ต้องขยันเต็มที่ อย่างเป็นระบบ รู้จักย่อความ รู้จักจับประเด็นให้

ได้ว่าอะไรสำคัญ อ่านจับประเด็นได้ แล้วจึงทำโน้ตสั้น ๆ อาจใช้เวลา 1-3 วัน อ่านหลาย ๆ ครั้ง) ต้องขยันตลอดเวลา ต้องแบ่งเวลาให้เป็น เช่น ถ้าท่องหนังสืออย่างเดียว โดยไม่รับประทานอาหารที่ถูกต้องเพียงพอ ไม่นอนให้เพียงพอ ร่างกายก็จะทนไม่ได้ ฉะนั้นจะต้องนอนให้เพียงพอ รับประทานให้เพียงพอ อย่างถูกต้อง และต้องท่องหนังสือ อ่านหนังสือ หรือปฏิบัติอย่างถูกต้อง สม่าเสมอ รวมทั้งเมื่อเวลาที่เหมาะสม หยุดทำงานและไปพักผ่อนกาย สมอง และจิตใจด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสม ผู้ที่จะเก่งในวิชาชีพได้จะต้องอ่านหนังสือมาก ๆ เกี่ยวกับวิชาชีพตนเอง รอบ ๆ วิชานั้น ๆ และควรหาความรู้รอบตัวด้วย

3) มีความรู้รอบตัว ทุก ๆ คนไม่ควรรู้แต่เรื่องของตนเองแต่ควรมีความรู้รอบตัวมาก ๆ เช่น แพทย์ วิศวกร ไม่ควรรู้แต่เรื่องของตนเอง แต่ควรรู้เรื่องทั่ว ๆ ไปด้วย เช่น เศรษฐกิจ การเมือง การทหาร สังคม จิตวิทยา ฯลฯ ทุก ๆ คนในสมัยนี้ต้องมีความรู้ที่ดีเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ ภาษาอังกฤษ หรือแม้แต่ภาษาจีนและภาษาญี่ปุ่นทุก ๆ คนต้องอ่านหนังสืออ่านเล่นที่ดี ๆ บ่อย ๆ ทั้งภาษาไทย และอังกฤษ จะได้ความรู้ทางด้านภาษา ความรู้รอบตัว หนังสือภาษาอังกฤษที่ดีและหาง่าย ๆ

คือหนังสือพิมพ์ Bangkok Post, Nation, Reader's Digest ควรพยายามอ่านทุกวัน ๆ ละ 15-30 นาที เป็นอย่างน้อย

4) สุขภาพที่ดี สุขภาพที่ดี คือ ดีทั้งกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ

สุขภาพที่ดีจะต้องดีทั้ง 4 ส่วนที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ทางด้านกาย นอกจากจะไม่เป็นโรคนอกที่มีอาการแล้ว ถ้าเป็นไปได้ยังควรที่จะไม่มีพยาธิสภาพของโรคภายในร่างกายด้วย เช่น ไม่มีอาการของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตัน (ซึ่งมักจะมีเมื่อหลอดเลือดตีบไปแล้ว 50-70%) และยังไม่ควรมีการตีบของหลอดเลือดอีกด้วย ถึงแม้จะยังไม่มีอาการ การป้องกันโรคต่างๆ จึงจำเป็นและเป็นสิ่งที่สำคัญมาก สุขภาพทางใจก็มีความสำคัญ ถ้ากายดี แต่ใจไม่ดีก็อาจทำให้ไม่สบายได้ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง เบื่ออาหาร นอกจากนั้นทางด้านสังคมก็มีความสำคัญ เช่น ควรมีความเป็นอยู่ที่ดี มีงานทำ มีรายได้พอสมควร มีบ้านอยู่ มีครอบครัวที่อบอุ่น มีนิสัยใจคอที่หนักแน่น รู้จักเดินสายกลาง มีความพอดีเป็นคนดี มีศีลธรรม จริยธรรมที่ดี ฯลฯ

ปัญหาของการที่มีสุขภาพที่ดี คือ

1) การเสื่อมตามธรรมชาติของร่างกาย ตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป เอ็น เอ็นข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูก (ตั้งแต่ 35 ปี) จะเสื่อมลงตามธรรมชาติ การเสื่อมจะยิ่งเร็วขึ้นถ้าไม่ออกกำลังกาย แต่ถ้าออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เป็นระยะ ๆ จะยับยั้งการเสื่อมตามธรรมชาติของร่างกาย

2) โรคที่ทำให้ประชาชนชาวไทยเสียชีวิตมากที่สุดตามลำดับ คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด อุบัติเหตุ และสารเป็นพิษ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต

3) ปัญหาของประเทศในปัจจุบันนี้คือ โรคติดเชื้อ เอชไอวี (1 ล้าน) ยาเสพติด (2 ล้าน) โรคตับอักเสบจากไวรัสตับชนิดบี (3 ล้าน!) ซึ่งป้องกันได้ทั้งสิ้น

4) ผู้สูงอายุมีมากขึ้นเรื่อยๆ ขณะนี้มีผู้ที่มีอายุเกิน

60 ปี ถึง 8% (พ.ศ. 2543) และคาดว่าอีก 20 ปีจะเป็น 15% ฉะนั้นจะต้องมีการเตรียมการดูแลผู้สูงอายุอย่างดี และให้ผู้สูงอายุต่าง ๆ เหล่านี้สูงอายุอย่างมีคุณภาพในทุก ๆ ด้าน

ซึ่งปัญหาทั้งหมดตามข้างบนนี้สามารถป้องกันได้ไม่มากนักน้อยด้วยการออกกำลังกาย มีโภชนาการพฤติกรรมที่เหมาะสม (เช่น ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปหรือไม่ดื่มเลย มีเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสม ไม่ใช้ยาเสพติด ฯลฯ)

ผู้สูงอายุ

โรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ คือ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตัน โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคสมองเสื่อม โรคกระดูกบาง พรุน และหกล้มทำให้เกิดกระดูกหัก โรคมะเร็ง นอกจากนั้นผู้สูงอายุยังมีปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ :-

- อัตราการเผาผลาญของร่างกายลดน้อยลง ทำให้ปริมาณและสัดส่วนไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้นถ้ายังรับประทานอาหารมากเกินไป

- สายตา หู ฟัน เสื่อมลง
- ความทนต่อน้ำตาลกลูโคสลดลง ทำให้เป็นเบาหวานง่ายขึ้นเมื่อสูงอายุ

- เสี่ยงต่อกระดูกบาง พรุน (osteoporosis) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพสตรีที่ประจำเดือนหมด

- กระดูกอกบริเวณหัวกระดูกของข้อ ข้อต่อเสื่อม

- ท้องผูก
- การทำงานของไตลดลง
- รับประทานอาหารน้อยลง
- มวลกล้ามเนื้อและกล้ามเนื้อลดลง
- สมองฝ่อ หลงลืม
- ฯลฯ

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตัน (coronary artery disease, CAD)

หลอดเลือดหัวใจค่อยๆ ตีบมาตั้งแต่อายุน้อยๆ เช่น 20 ปี แต่เนื่องจากยังตีบไม่มากพอจึงยังไม่มีอาการ เพราะมักมีอาการเมื่อหลอดเลือดตีบมาก เช่น หลอดเลือดอาจต้องตีบถึง 50-80% ก่อนที่จะมีอาการ ฉะนั้นอย่ารอจนมีอาการ ควรเริ่มต้นปฏิบัติตนเอง หาช่องทางที่จะทำให้หลอดเลือดไม่ตีบเพิ่มขึ้น ทำให้หายตีบ หรือทำให้หัวใจสร้างหลอดเลือดใหม่ (สร้างทาง “เบี่ยง”)

ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตันคือ

1. กรรมพันธุ์

2. เพศชาย

3. อายุมาก

4. บุหรี่

5. ไขมันในเลือดสูง
6. ความดันโลหิตสูง

7. ความอ้วน

8. เบาหวาน

9. ไม่ออกกำลังกาย

10. อุปนิสัย

เกี่ยวกับกรรมพันธุ์เราช่วยไม่ได้ถ้าบิดามารดาเราเป็นโรคนี้ เรามักจะมีสิทธิ์เป็นโรคนี้มากกว่าผู้ที่บิดามารดาไม่เป็นโรคนี้ ถ้าเรารู้ข้อมูลล่วงหน้าเรายังสามารถหาทางป้องกันได้ไม่มากนักน้อย เพศชายจะเป็นโรคนี้มากกว่าเพศหญิง แต่เฉพาะในช่วงที่เพศหญิงยังมีประจำเดือนเท่านั้น โรคนี้จะพบมากขึ้นในผู้สูงอายุ 3 ปัจจัยแรกจึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้แต่พอنحنักให้เป็นเบาได้ แต่จากข้อ 4 จนถึงข้อ 10 เราสามารถป้องกันได้ทั้งนั้น

ไม่มากนักน้อย ด้วยการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย ที่ถูกต้อง อย่างสม่ำเสมอ ไม่สูบบุหรี่ และปรับเปลี่ยนนิสัยตนเองให้เหมาะสม

ไขมันในเลือดประกอบด้วย

- 1) คอเลสเตอรอล (Cholesterol) ในเลือดแบ่งออกเป็น
- Low density lipoprotein cholesterol (LDL) เป็นไขมันที่ไม่ดี ถ้ามีมากเกินไป

- Very low density lipoprotein cholesterol (VLDL) เป็นไขมันที่ไม่ดี ถ้ามีมากเกินไป

- High density lipoprotein cholesterol (HDL) เป็นไขมันที่ดี ยิ่งมีมากยิ่งดี

2) ไตรกลีเซอไรด์ (triglyceride) ถ้าสูงจะไม่ดี เช่นเดียวกับกับ LDL และ VLDL ถ้า triglyceride สูง และ cholesterol สูงด้วยจะยิ่งไม่ดี โดยปกติการตรวจเลือดจะหา total cholesterol (TC), triglyceride และ HDL เท่านั้น เพราะจากสามสิ่งนี้จะทำให้สามารถหา LDL, VLDL ได้ (low density lipoprotein cholesterol คือ TC ลบ HDL ลบ [triglycerideหารด้วย 5], ส่วน very low density lipoprotein คือ triglycerideหารด้วย 5) นอกจากการดูระดับต่างๆ ของไขมันแล้วยังควรดูอัตราส่วนของ total cholesterol ต่อ HDL ด้วย ซึ่งในเพศชายอัตราส่วนนี้ควรต่ำกว่า 5 ในเพศหญิงควรต่ำกว่า 4.5 เนื่องจากเพศหญิงจะมี HDL สูงกว่าเพศชาย (ในระหว่างที่ยังมีประจำเดือน)

ระดับคอเลสเตอรอล ในเลือดมีความสัมพันธ์กับอัตราเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

อายุ	อัตราการเสี่ยงปานกลาง	อัตราการเสี่ยงสูง
20-29 ปี	มากกว่า 200 มิลลิกรัม% (5.2 mmol/l)	มากกว่า 220 มิลลิกรัม%
30-39 ปี	มากกว่า 220 มิลลิกรัม%	มากกว่า 240 มิลลิกรัม%
> 40 ปี	มากกว่า 240 มิลลิกรัม% (6.2 mmol/l)	มากกว่า 260 มิลลิกรัม%

High density lipoprotein cholesterol (HDL) เป็นไขมันที่เรียกได้ว่าดี ถ้ายิ่งสูงจะยิ่งป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตัน HDL จะสูงได้จากการรับประทานปลาทะเลลึกกว่าปลาน้ำจืด ผัก การออกกำลังกายแบบแอโรบิก และการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่เหมาะสม ตามข้อมูลของราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย การดื่มเพื่อสุขภาพไม่ควรดื่มมากกว่า 3 หน่วยต่อวันสำหรับผู้ชาย ไม่เกิน 2 หน่วยต่อวันสำหรับผู้หญิง หรือสัปดาห์ละไม่เกิน 21 หน่วย และ 14 หน่วยตามลำดับ (1 หน่วยแอลกอฮอล์คือ 10 กรัมของแอลกอฮอล์ หรือ 28 ซีซี. (1 ounce) ของวิสกี้หรือแบรนดี หรือ 85 ซีซี. ไวน์ หรือ 230 ซีซี. เบียร์)

ขออย่าว่าค่าปกติของคอเลสเตอรอล ในเลือดไม่ควรเกิน 200 มิลลิกรัม% แต่ถ้าสูงกว่า 200 เล็กน้อยในผู้สูงอายุอาจไม่มีความสำคัญ

ส่วน คอเลสเตอรอล	ไม่ควรเกิน 200 มิลลิกรัม%
LDL คอเลสเตอรอล	ไม่ควรเกิน 130 มิลลิกรัม% (ไม่เกิน 100 ในผู้ที่เคยเป็นโรคหัวใจแล้ว หรือเป็นเบาหวาน)
ไตรกลีเซอไรด์	ไม่ควรเกิน 150 มิลลิกรัม%
HDL	ในชายควรสูงกว่า 50 มิลลิกรัม% ในหญิงควรสูงกว่า 60 มิลลิกรัม%

โรคอ้วน

อาหารมีทั้งคุณและโทษแก่นมนุษย์ การขาดอาหารทำให้เป็นโรคได้ และการรับประทานอาหารมากเกินไปหรือไม่เหมาะสมก็ทำให้เกิดโรคได้เช่นกัน ประเทศที่เจริญแล้วมักมีปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารมากเกินไป และประเทศที่กำลังพัฒนาและยากจนมักมีปัญหาทางด้านการขาดสารอาหาร

ความอ้วนเกิดจากการจากการรับประทานอาหารมากกว่าที่ร่างกายต้องการ และหรือขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจึงสะสมส่วนที่เกินไว้ในร่างกายในรูปของ

ไขมัน ถ้ารับประทานอาหารเท่ากับที่ร่างกายต้องการจะมีน้ำหนักเท่าเดิม ถ้ารับประทานอาหารน้อยกว่าความต้องการน้ำหนักจะลดลง คนที่อ้วนอาจรับประทานอาหารในช่วงนี้ในปริมาณที่ร่างกายต้องการพอดีแต่อาจเคยรับประทานอาหารมากในอดีต ทำให้ร่างกายสะสมไว้หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นของเก่า

โรคอ้วนเป็นปัญหาอย่างมากในขณะนี้ ประมาณ 1/2 ของผู้ใหญ่ในยุโรปจะมีน้ำหนักมากเกินไป (overweight) และประมาณ 16-17% ของชาวอังกฤษจะเป็นโรคอ้วน (obese)

ค่านิยมของโรคอ้วน

การที่จะอ้วนหรือไม่อาจดูได้จาก น้ำหนักตัว, อัตราส่วน (ratio) ของเอวต่อสะโพก, ความหนาของผิวหนัง (skin fold thickness) แต่ที่นิยมใช้มากที่สุดคือ body mass index (BMI) หรือดัชนีมวลกาย ซึ่งก็คือ น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม หารด้วยความสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง เช่น ผู้ที่มีน้ำหนักตัว 70 กก. และสูง 1.78 เมตร จะมี BMI เท่ากับ $70 / 1.78^2$ เท่ากับ $70 / 3.1684$ เท่ากับ 22.09 ซึ่งถ้า BMI เกินกว่า 24.9 จะถือว่าเป็นน้ำหนักมากเกินไป

ทั้งนี้องค์การอนามัยโลกแจ้งว่าชาวเอเชียควรมี BMI ไม่เกิน 23 แต่การใช้ BMI เป็นการวัดแบบคร่าว ๆ ต้องดูโครงรูปร่างด้วยว่าหนาหรือบาง ต้องดูที่พุงตัวเองด้วย ผู้ที่ยกน้ำหนักมาก ๆ อาจมี BMI สูง แต่เป็นเพราะมีกล้ามเนื้อไม่ใช่ว่าไขมัน

ไขมันที่ท้องจะมีความเกี่ยวข้องกับโรคหัวใจ แต่ไขมันที่สะโพกไม่ค่อยมีความเกี่ยวข้องมากนัก ฉะนั้นการวัดรอบเอวจะมีความหมายมากสำหรับโรคหัวใจ

ปัญหาที่เกิดจากความอ้วน

- ความดันโลหิตสูง
- โรคหลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตัน
- โรคหลอดเลือดสมองตีบอุดตันและแตก (อัมพฤกษ์ อัมพาต)
- ไล่เลื่อน
- น้ำในกระเพาะปัสสาวะ
- ไขมันในตับ ทำให้ตับอักเสบ

- หลอดเลือดดำอุดตันทั่วร่างกาย เช่น ที่ขา ในระบบทางเดินอาหาร
- เบาหวาน
- ระดับไขมันในเลือดผิดปกติ
- หอบ
- นอนกรนและหยุดหายใจ ทำให้มีอันตรายได้ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต สมองเสื่อม ฯลฯ
- มะเร็งเต้านม ถ้าใส่ใหญ่
- กลั้นปัสสาวะไม่อยู่
- กังวล
- เสี่ยงต่อการมีตับอ่อนอักเสบที่รุนแรง
- เส้นประสาทถูกกด
- เป็นหมัน
- ภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์
- กระดูกเสื่อม
- ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง
- เครียด ซึมเศร้า

“If we could give individual the right amount of nourishment and exercise, not too little and not too much, we would have found the safest way to health”

ฮิปโปเครตีส(Hippocrates) 460-377 BC

Hippocrates บิดาของวงการแพทย์ชาวกรีกได้กล่าวไว้หลายพันปีแล้ว ว่าการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่เหมาะสม เป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ดีที่สุด

อาหาร

สารอาหารมี 6 กลุ่ม คือ

1. ไขมัน ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งกรัม
2. โปรตีน ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งกรัม
3. คาร์โบไฮเดรต (แป้ง) ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งกรัม
4. วิตามิน ไม่มีพลังงาน
5. เกลือแร่ ไม่มีพลังงาน
6. น้ำ ไม่มีพลังงาน

1. ไขมัน

เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานมาก ช่วยสร้างส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและเป็นสิ่งที่จำเป็น สำหรับวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน คือวิตามิน เอ ดี อี เค

ไขมันประเภทอิ่มตัว เป็นไขมันประเภทไม่ดี ถ้ามีมาก ทำให้เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ไม่ควรรับประทานมาก พบได้ในเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง นม ผลิตภัณฑ์นม มันสัตว์ หนังกุ้ง ไข่แดง เครื่องใน กุ้ง ปู หอยต่าง ๆ โดยเฉพาะหอยนางรม ในวันหนึ่งควรรับประทานคอเลสเตอรอล เพียง 300 มก.เท่านั้น ซึ่งมีอยู่ในไข่แดงใหญ่ ๆ 1 ฟอง ไข่ขาวไม่มีคอเลสเตอรอล จะรับประทานวันละกี่ฟองก็ได้

- ในเนื้อสัตว์ถึงแม้มองไม่เห็นก็มีไขมันอยู่มาก ฉะนั้นไม่ควรรับประทานโปรตีนที่มาจากเนื้อสัตว์มาก เพราะจะได้ไขมันเข้าไปมากด้วย

ไขมันประเภทไม่อิ่มตัว เป็นไขมันประเภทดี จะช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

- พบในผัก เช่น ถั่ว เต้าหู้ เห็ด น้ำมันพืช ฯลฯ

- ปลา โดยเฉพาะปลาทะเล ยกเว้นไข่ปลา

- ควรใช้น้ำมันพืช (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว, น้ำมันปาล์ม) แทนน้ำมันหมูในการปรุงอาหารเพราะน้ำมันพืชเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ควรรับประทานไขมันไม่เกิน 30% ของพลังงาน (กิโลแคลอรี) ทั้งหมดที่รับประทานต่อวันและส่วนใหญ่ต้องเป็นไขมันที่ไม่อิ่มตัว

ไขมันเป็นสารอาหารอีกอย่างหนึ่งนอกเหนือจากคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายใช้ในเวลาออกกำลังกาย แต่เป็นสารอาหารที่ร่างกายเอาไว้ใช้ในเวลาออกกำลังกายเบา ๆ เท่านั้น ส่วนคาร์โบไฮเดรตเอาไว้ใช้ในการออกกำลังกายที่หนัก ๆ เช่น วิ่ง 100, 200 เมตร ยกน้ำหนักที่หนักมาก ๆ

โดยทั่ว ๆ ไปคอเลสเตอรอล ในเลือดได้มาจากอาหารเพียง 25% ส่วนอีก 75% ดับสามารถสร้างได้จากสารอาหารอื่นๆ เพราะเหตุนี้เองบางคนที่ไม่รับประทาน

ไขมันจึงยังมีไขมันสูงได้

2. คาร์โบไฮเดรต

เป็นสารอาหารที่ต้องรับประทานประมาณ 55% ของพลังงานที่รับประทานทั้งหมดต่อวัน

คาร์โบไฮเดรตมีความสำคัญเพราะเป็นสารอาหารโดยเฉพาะสำหรับสมองและจำเป็นสำหรับการออกกำลังกาย โดยเฉพาะที่รุนแรง คาร์โบไฮเดรตคือน้ำตาลและแป้ง ซึ่งพบได้ในข้าว ขนมน้ำตาล ผลไม้ ผัก นม ผลิตภัณฑ์ที่มาจากนมและเครื่องดื่มต่าง ๆ คาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารที่ใช้เป็นพลังงานในการออกกำลังกายได้ดีที่สุด นักกีฬาควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตในรูปของข้าว ขนมน้ำตาล มันฝรั่งมาก ๆ อาจจะถึง 70% ของปริมาณพลังงานทั้งหมดที่รับประทานต่อวัน แต่ไม่ควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตในรูปแบบของน้ำตาล น้ำหวาน น้ำอัดลม เพราะจะมีแต่พลังงานไม่มีวิตามิน โปรตีน ไขมัน หรือกาก

3. โปรตีน

มีความจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต ซ่อมแซมร่างกายย่อยอาหาร และสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อที่จะป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ

โปรตีนที่ดีและสมบูรณ์ที่สุดพบได้ในเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว ไก่ หมู ปลาทูน่า นม ผลิตภัณฑ์นม ไข่ แต่โปรตีนที่ดีก็มีในผัก แต่ผักแต่ละชนิดอาจมีโปรตีนไม่ครบทุกชนิดที่ร่างกายต้องการ ฉะนั้นถ้ารับประทานเฉพาะผัก ผลไม้ ควรเลือกรับประทานผักหลาย ๆ ชนิดทั้งสีเขียวและสีเหลือง เพื่อให้ได้โปรตีนทุกชนิด ควรรับประทานโปรตีนในปริมาณ 15% ของปริมาณพลังงานทั้งหมดต่อวัน หรือโปรตีนประมาณ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัม เช่นคนที่น้ำหนัก 70 กิโลกรัมควรรับประทานโปรตีน 70 กรัมต่อวัน น่องไก่ (หรือเนื้อ) 30 กรัมมีโปรตีน 7 กรัม ฉะนั้นผู้ที่น้ำหนักตัว 70 กก. จึงควรรับประทานโปรตีนเพียง 70 กรัมหรือ 300 กรัมของเนื้อต่อวัน (3 ชีดต่อทั้งวัน! บางมื้อเราอาจรับประทาน

ทานเนื้อสเต็กถึง 3-4 ชีดแล้ว! ซึ่งมากเกินไป) แต่เนื่องจากโปรตีนก็มีอยู่ในพืชผัก นม ไข่ การรับประทานเนื้อจริง ๆ จึงอาจรับประทานเพียงวันละ 100 กรัม (1 ชีด) เท่านั้น ส่วนที่เหลือรับประทานจากอาหารประเภทต่าง ๆ เช่น ผัก ไข่ นม ฯลฯ

ผู้ที่ไม่รับประทานเนื้อต่าง ๆ แต่รับประทานปลา จะไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการขาดสารอาหาร ผู้ที่ไม่รับประทานเนื้อต่าง ๆ และปลาแต่รับประทานไข่และนม อาจขาดธาตุเหล็กบ้าง ผู้ที่ไม่รับประทานเนื้อต่าง ๆ ปลา ไข่ และนม อาจขาดธาตุเหล็ก วิตามินบี 12 และแคลเซียม

4. น้ำ

น้ำมีความสำคัญมาก น้ำเป็นส่วนประกอบของน้ำหนักตัวถึง 60% น้ำมีความสำคัญสำหรับคลายความร้อนของร่างกาย สำหรับนำอาหารไปยังทั่วร่างกาย การขาดน้ำจะทำให้ร่างกายร้อนมากเกินไป ถ้าขาดน้ำมาก ๆ จะทำให้มี heat stroke ทำให้ไ้ตาย และถึงเสียชีวิตได้ โดยทั่วไปมนุษย์จะขาดน้ำได้ไม่เกิน 7 วัน ปริมาณของน้ำที่จำเป็นต้องดื่มต่อวันขึ้นอยู่กับความร้อนของอากาศ และการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่นถ้าอยู่เฉย ๆ ในห้องแอร์อาจดื่มน้ำเพียง 1.5 ลิตรต่อวัน แต่ถ้าเล่นกีฬานัก ๆ กลางแจ้งเวลาอากาศร้อนจัดอาจเสียเหงื่อได้ถึง 1-2 ลิตรต่อชั่วโมง จึงมีความจำเป็นที่จะต้องดื่มน้ำชดเชยให้เพียงพอ ควรดื่มน้ำมากกว่าที่รู้สึกหิวน้ำเพราะเวลาที่ไม่รู้สึกหิวน้ำ ร่างกายยังขาดน้ำได้

การดื่มน้ำระหว่างการออกกำลังกายมีความจำเป็นมากคนที่ดื่มน้ำมาก ๆ อาจถูกมองว่าเป็นนักกีฬาที่ไม่ฟิต แต่ความจริงไม่ใช่ การออกกำลังกายหนักกลางแดดที่ร้อนจัดจะทำให้เสียเหงื่อมาก และถ้าเสียเหงื่อเพียง 2% ของน้ำหนักตัว จะทำให้ความสามารถของการออกกำลังกายลดลงเป็นอย่างมาก (โดยอาจไม่รู้ตัวว่าเล่นไม่ดีเนื่องมาจากการขาดน้ำเพราะยังไม่รู้สึกหิวน้ำ) อ่อนเพลียเป็นตะคริว ในการเล่นกีฬานาน ๆ ในอากาศที่ร้อนจัดนักกีฬาจึงควรดื่มน้ำ 1 แก้ว (250 ซีซี) ทุก 15 นาที เนื่อง

จากร่างกายมีขีดความสามารถที่จะดูดน้ำจากกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กเข้าสู่ร่างกายได้เพียงประมาณ 1 ลิตรต่อชั่วโมงฉะนั้นจึงต้องดื่มน้ำเป็นระยะ ๆ ตลอดเวลา ไม่ใช่ดื่มทีเดียว 1 ลิตร และอีก 1 ชั่วโมงจึงค่อยดื่ม ส่วนการใช้เกลือแร่หรือน้ำตาลมักไม่ค่อยมีความจำเป็น ถ้าออกกำลังกายไม่เกิน 1 ชั่วโมง การใช้น้ำตาลผสมลงไปในการใส่น้ำดื่มให้มีความเข้มข้นเพียง 6-8% เพราะถ้าเข้มข้นมากกว่านี้จะทำให้แน่นท้อง ท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน เพราะกระเพาะอาหารจะเก็บน้ำหวานที่มีความเข้มข้นมากขนาดนี้ไว้ในกระเพาะอาหารนานไปทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมน้ำซึ่งมีความสำคัญกว่าได้ การดื่มน้ำตาลมักไม่ค่อยจำเป็น ยกเว้นในนักกีฬาที่ต้องเล่นหนักและนานกว่าหนึ่งชั่วโมง ซึ่งถ้าดื่มน้ำตาลจะเป็นการช่วยเพิ่มพลังงานด้วย ส่วนเกลือแร่ในขณะที่กำลังออกกำลังกายไม่มีความจำเป็น เพราะระดับเกลือในเลือดจะสูงอยู่แล้ว (มี relative hypernatremia) แต่การใส่อิเล็กโทรไลต์ลงในน้ำจะช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมน้ำได้ดีกว่าถ้าไม่มีเกลือแร่

โดยคร่าว ๆ อาจคำนวณได้ว่าท่านต้องดื่มน้ำเท่าไรในการออกกำลังกายด้วยการชั่งน้ำหนักก่อนเล่นกีฬา และชั่งน้ำหนักอีกครั้งหลังเล่นกีฬา ถ้าน้ำหนักหายไปแค่ไหนท่านควรดื่มน้ำ 1 เท่าครึ่ง เช่น ถ้าน้ำหนักลดไป 1 กิโลกรัมควรดื่มน้ำ 1.5 กก.

วิธีลดน้ำหนัก

หลักการของการลดน้ำหนักคือ ต้องลดไขมัน ไม่ใช่กล้ามเนื้อ ฉะนั้นอย่าหยุดรับประทานอาหาร เพราะถ้าไม่รับประทานอาหารเลยจะลดทั้งไขมันและกล้ามเนื้อ ควรเลือกรับประทาน รับประทานอาหารหนักไปทาง ผัก ปลา ไข่ (ไม่มีหนัง) ผลไม้ที่ไม่หวานจัด (รับประทานเฉพาะที่เขียวและแข็ง) งคหนังสือสัตว์ มันสัตว์ เครื่องใน ไข่แดง กุ้ง หอย ปู กะทิ ของหวาน น้ำอัดลม นม (ควรใช้นมพร่องมันเนย) น้ำตาล (ใช้น้ำตาลเทียมถ้าชอบหวาน)

และออกกำลังกายด้วย การที่ออกกำลังกายด้วยจะช่วยทำให้ลดน้ำหนักได้เร็วยิ่งขึ้น จะเป็นการลดไขมัน แต่ไม่ลดกล้ามเนื้อหรืออาจจะช่วยเพิ่มกล้ามเนื้ออีกด้วย

ควรรับประทานอาหารเช้า 25% อาหารกลางวัน 50% และอาหารเย็น 25% ของพลังงานทั้งหมดที่รับประทานต่อวัน ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายภายใน 2 ชั่วโมงก่อนอาหารเย็น เนื่องจากการออกกำลังกายในช่วงนี้จะทำให้ไม่หิวมาก และยังจะทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานที่สูงกว่าปกติในช่วงเวลากลางคืน ควรพยายามลดน้ำหนักตัวเพียง 1/2 - 1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ ควรจะชั่งน้ำหนักทุกวันในเวลาเดียวกัน เช่น ช่วงเช้าหลังเข้าห้องน้ำ เพื่อที่จะดูว่าน้ำหนักไม่เพิ่มหรือลดเกินไป

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - Aerobic Exercise

Aerobic exercise คือ การออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมาก ต้องใช้ออกซิเจน ต้องใช้กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ (เช่น ขา หรือแขน) อย่างต่อเนื่อง นานพอ หนักพอ บ่อยครั้งพอ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะทำให้หัวใจปอด และระบบหมุนเวียนโลหิตแข็งแรง ซึ่งก็คือวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ฝึกจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก ฯลฯ การออกกำลังกายชนิดนี้มักใช้ทั้งแป้งและไขมันเป็นพลังงาน ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างต่อเนื่องเพื่อสุขภาพ เมื่ออยู่ตัวแล้วจึงอาจจะเล่นกีฬาอย่างอื่นด้วยเพื่อความบันเทิงหรือสังคม แต่อย่าหยุดการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (ควรทำคนละวันกัน)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic) หรือ for health หรือ endurance โดยควรคำนึงว่า “ไม่ใช่ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอะไรก็ได้จะดีต่อหัวใจและหลอดเลือดเสมอไป” การเล่นเทนนิสทุกวันอย่างเดียวยังอาจเสียชีวิตได้ เพราะเทนนิสไม่ใช่การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีประโยชน์มากมาย คือ

1. ลดความอ้วน (ไขมัน) เพิ่มกล้ามเนื้อ (ทำให้น้ำหนักอาจไม่ลด)
2. ลดไขมันในเลือด (คอเลสเตอรอล, triglyceride) ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
3. เพิ่ม HDL ในเลือด ซึ่ง HDL เป็นไขมันประเภทดี
4. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน สมรรถภาพการทำงานของหัวใจจะดีขึ้นมาก ถ้าออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ 3 เดือน ชีพจรหรือหัวใจจะเต้นช้าลงซึ่งจะเป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจ
5. ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน
6. ป้องกันโรคกระดูกพรุน โดยเฉพาะสุขภาพสตรีที่ประจำเดือนหมด (แต่ควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ต้องแบกน้ำหนักตนเอง เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิกแต่ไม่ใช่ว่ายน้ำถีบจักรยาน)
7. ช่วยลดความดันโลหิตถ้าสูง ลดได้ประมาณ 10-15 มม.ปรอท
8. ช่วยทำให้ หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นข้อต่อ กระดูก ผิวหนังแข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยลดความเครียด ทำให้อนอนหลับดีขึ้น ความจำดี เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ช่วยทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น สง่าผ่าเผย เป็นการชะลอความแก่หรือแก่อย่างมีคุณภาพ ช่วยป้องกันอาการปวดหลัง (เพราะกล้ามเนื้อหลังแข็งแรงขึ้น)
9. ช่วยทำให้ร่างกายนำไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นการประหยัดการใช้แป้ง (glycogen) ซึ่งมีอยู่น้อย และเป็นการป้องกันโรคหัวใจ
10. ช่วยป้องกันโรคเมเร็งบางชนิด เช่น ถ้าใส่ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก ฯลฯ
11. ทำให้เกิดสุขภาพดีถ้วนหน้า ประหยัดค่าใช้

จ่ายสำหรับการรักษาโรค ลดเวลาที่จะหยุดงานจากการเจ็บป่วย ทำให้ประชาชนมั่งคั่ง ประเทศชาติมั่นคง (นำงบประมาณที่ประหยัดได้ไปสร้างโรงเรียน ถนน ฯลฯ)

12. ถ้าประชาชนทั่วประเทศออกกำลังกายจะเป็นพื้นฐานของการนำไปสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬา

ควรออกกำลังกายนานแค่ไหน

ปกติแล้วควรออกกำลังกายต่อเนื่องประมาณ 20 นาทีเป็นอย่างน้อย (แต่ถ้าเดินต้องเดินเร็ว ๆ 40 นาที) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่จำเป็นต้องทำมากกว่านี้

ควรออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน

ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง แต่ไม่ควรออกมากกว่า 6 ครั้ง เพื่อให้ 1 วันเป็นวันพัก

ควรออกกำลังกายหนักแค่ไหน

ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งถ้าจะให้ได้ประโยชน์ต่อหัวใจ ปอด และระบบหมุนเวียนโลหิต จะต้องออกกำลังกายให้หัวใจ (หรือชีพจร) เต้นระหว่าง 60-80% ของความสามารถสูงสุดที่หัวใจของคนๆ นั้นจะเต้นได้ สูตรในการคำนวณความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะเต้นได้ คือ 220 ลบอายุเป็นปี กล่าวคือคนที่อายุ 50 ปี มีความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะเต้นได้คือ 220 ลบ 50 หรือเท่ากับ 170 ครั้งต่อนาที แต่ในการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อหัวใจและปอด ฯลฯ ไม่จำเป็นและไม่ควรเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นถึง 170 ครั้ง แต่ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นเพียงระหว่าง 60-80% ของ 170 ครั้งต่อนาที กล่าวคือระหว่าง 102-136 ครั้งต่อนาทีสำหรับคนที่อายุ 50 ปี แต่ถ้าไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนต้องค่อย ๆ ทำ อาจใช้เวลา 2-3 เดือนก่อนที่จะออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ถึง 60% ของความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะเต้นได้

ในทางปฏิบัติการวัดชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายถ้าไม่มีเครื่องมือช่วยวัดจะทำได้โดยยากสำหรับประชาชนทั่วไป ฉะนั้นจึงไม่จำเป็นต้องวัดชีพจร แต่ออกกำลังกายให้รู้สึกเหนื่อยนิดหน่อย พอมีเหงื่อออก หรือยังสามารถพูดคุยระหว่างการออกกำลังกายได้ ถ้าอยากวัดจริง ๆ อาจใช้วิธีถีบจักรยานอยู่กับที่เพราะจักรยานส่วนใหญ่จะมีที่วัดชีพจร

ขณะนี้เป็นที่ยอมรับในวงการแพทย์แล้วว่า การออกกำลังกายสามารถสะสมได้ เช่น ถ้าออกกำลังกาย 10 นาทีอย่างต่อเนื่อง วันละ 3 ครั้งก็จะได้ประโยชน์เช่นกัน แต่อาจไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการต้องอาบน้ำบ่อย ๆ

การออกกำลังกายมีโทษหรือไม่?

การออกกำลังกายอาจให้โทษได้ ถ้าออกกำลังกายไม่ถูกต้อง โทษของการออกกำลังกายอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น

1. ออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับอายุ เช่น ผู้สูงอายุอาจจะใช้วิธีเดินเร็ว ๆ ดีที่สุด แทนที่จะไปเล่นสควอช เทนนิส แบดมินตัน การเล่นเทนนิส แบดมินตัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีการแข่งขัน อาจมีอันตรายได้ โดยเฉพาะถ้าผู้เล่นไม่ได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นประจำอยู่ด้วย ทั้งนี้เพราะการเล่นเทนนิสเป็นการออกกำลังกายแบบวิ่งบ้าง หยุดบ้าง ไม่ต่อเนื่อง จึงเป็นการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิกเป็นส่วนใหญ่ มีแอโรบิกเป็นส่วนน้อย ไม่ต่อเนื่องเพียงพอที่จะมีประโยชน์ต่อปอดและหัวใจ แต่ยังคงที่ไม่ออกกำลังกายเลย เพียงแต่ไม่สามารถป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้เท่ากับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ทำต่อเนื่อง แม้แต่ผู้ที่เล่นเทนนิสเท่านั้นเป็นประจำทุกวันก็ยังคงอาจจะเป็นโรคหัวใจได้

วิธีที่ควรทำคือ ออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นพื้นฐาน อะไรก็ได้ที่สะดวกสบายเหมาะสมกับท่าน สามารถทำได้เป็นประจำ บางท่านอาจวิ่ง อาจว่ายน้ำ

อาจถีบจักรยานอยู่กับที่ ครั้งละ 20 นาที แต่ถ้าเดินควรจะเป็นครั้งละ 40 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้งประมาณ 3-4 เดือนก่อน เพื่อให้หัวใจและปอดท่านแข็งแรง แล้วจึงไปตีเทนนิสหรือแบดมินตัน หรือตีกอล์ฟเพื่อความสนุกสนาน เพื่อนฝูง หรือสังคม แต่ถึงแม้ท่านตีเทนนิส ฯลฯ ท่านก็ยังจะต้องออกกำลังกายแบบแอโรบิกไปด้วยตลอดเวลาเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และเพื่อให้ท่านมีพลังกำลังที่จะเล่นกีฬาต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้นโดยไม่หมดแรง

2. ออกกำลังกายผิดเวลา เช่น เวลาร้อนจัดเกินไป อาจไม่สบายได้ เวลารับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ อาจเป็นโรคหัวใจได้ เพราะหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ ร่างกายต้องการเลือดไปที่กระเพาะอาหารและลำไส้มาก แต่ถ้าไปออกกำลังกาย ร่างกายจะต้องการเลือดไปที่กล้ามเนื้ออีกด้วย (รวมทั้งที่กระเพาะอาหารและลำไส้ด้วย) จึงอาจทำให้เลือดที่ไปหล่อเลี้ยงหัวใจมีน้อยไป ทำให้เกิดอาการหรือโรคของหัวใจได้

3. ออกกำลังกายเวลาที่ไม่ว่าง เวลาที่ท้องเสียไม่ควรออกกำลังกายเพราะร่างกายอาจจะขาดน้ำหรือเกลือแร่ทำให้อ่อนเพลียเป็นลมเป็นตะคริว หรือโรคหัวใจได้ เวลาเป็นไข้ไม่ควรออกกำลังกายเพราะอาจทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบถึงกับเสียชีวิตทันทีได้ หรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบได้ ถ้าไม่สบายไม่ว่าด้วยอาการใดๆ ถึงแม้ไม่รู้ว่าเป็นโรคอะไร ควรยกเว้นการออกกำลังกายไว้ก่อน

4. ออกกำลังกายโดยไม่อุ่นเครื่องหรือยืดเส้นก่อน โดยปกติแล้วไม่ว่าเป็นนักกีฬาระดับไหน หนุ่มสาวหรือสูงอายุ ก่อนออกกำลังกายจะต้องมีขั้นตอนที่ต้องปฏิบัติทุกครั้งโดยไม่มีข้อยกเว้น โดยเฉพาะผู้ที่สูงอายุหรือผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย กล่าวคือควรมีการยืดเส้น (stretching or flexibility exercise) อุ่นเครื่อง (warm up) (บางท่านอาจอุ่นเครื่องก่อนยืดเส้น) แล้วจึงออกกำลังกาย เมื่อออกกำลังกายเสร็จจึง cool down (คลายความ

ร้อน) แล้วจึงยืดเส้นอีกครั้ง ถ้าทำเช่นนี้จะช่วยทำให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้ดียิ่งขึ้น และเป็นการลดอัตราเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บและช่วยทำให้อาการเมื่อยล้าหายได้เร็วขึ้นหลังจากการได้ออกกำลังกายถึงแม้ท่านไม่ออกกำลังกายในวันหนึ่งวันใดท่านก็ควรยืดเส้นทุกวัน สองชั่วโมงหลังการออกกำลังกายการอาบน้ำอุ่น (แช่) จะช่วยให้ร่างกายฟื้นคืนสภาพได้เร็วขึ้นรวมทั้งการได้รับการนวดที่ถูกต้อง

5. ถ้าใช้อุปกรณ์การกีฬาที่ไม่เหมาะสม เช่น รองเท้า ไม่เทนิส ก็อาจเกิดการบาดเจ็บได้ง่ายขึ้น

6. ถ้าออกกำลังกายมากเกินไป จะเป็นการเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากขึ้น ต้องทำพอดี ๆ เช่น ถ้าจะวิ่งเพื่อสุขภาพ วิ่ง 20 นาทีพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องวิ่งถึง 60 นาทีต่อครั้ง

การปฐมพยาบาลขั้นต้น

ถ้าเกิดอาการบาดเจ็บต้องใช้ความเย็นประคบใน 48 ชั่วโมงแรก อย่าใช้ยาหม่อง ยานวด หรือนวด ควรหยุดการออกกำลังกาย แล้วใช้น้ำแข็งประคบ 5-10 นาที ปลดปล่อยแล้วทำอีก ทำให้นานที่สุดที่จะทำได้ จะลดอาการบาดเจ็บได้มาก ช่วยผ่อนหนักให้เป็นเบา ถ้าไม่มีน้ำแข็ง ใช้น้ำเย็นก็ได้ หรือถ้าไม่มีน้ำเย็น ใช้น้ำเปล่าก็ยังดี แต่ห้ามนวด

หลักการของการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกายคือใช้ระบบ RICE คือ rest, ice, compression, elevation ซึ่งส่วนที่สำคัญที่สุดคือน้ำแข็งและการรัดให้แน่น

การเสียชีวิตทันทีในการออกกำลังกาย (sudden death) ส่วนใหญ่เกิดจากโรคหลอดเลือดหัวใจ และมีอาการอยู่แล้ว ถ้าไปหาแพทย์ก่อนหรือถ้าออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป ถ้าไม่มีอาการจริงๆ ก่อนการออกกำลังกายมักไม่ค่อยมีปัญหา

สำหรับท่านที่ไม่เคยออกกำลังกายเลยจะต้องไปหาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายหรือไม่

ถ้าท่านสามารถไปหาแพทย์ได้ควรไปเพราะท่านควรมีแพทย์ประจำตัวอยู่แล้ว ถึงแม้ท่านจะมีสุขภาพแข็งแรง โดยไปตรวจตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป ไปปีละครั้ง

สำหรับท่านที่ไม่เคยไปหาแพทย์ หรือไม่อยากไป แต่ตอนนี้อยากออกกำลังกายถ้าไม่มีอาการอะไรเลยจริงๆ ถ้าท่านปฏิบัติตามนี้ น่าจะปลอดภัยพอสมควร คือออกกำลังกายเท่าที่ท่านเคยทำอยู่แล้ว เช่น ถ้าท่านเคยเดิน 100 เมตรได้โดยไม่มีอาการใด ๆ ไม่หอบ ไม่เหนื่อย ไม่แน่น เจ็บอก ท่านก็เริ่มด้วยการเดิน 100 เมตรต่อวัน ไปก่อน เดินทุกวัน ประมาณทุก 7 วันจึงเพิ่มระยะทางขึ้นเรื่อยๆ จนท่านเดิน (ด้วยความเร็วเท่าเดิม) ได้ถึง 30 นาที เมื่อเดินได้ 30 นาที แล้วจึงเพิ่มความเร็วให้มากขึ้น ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป จนท่านสามารถเดินเร็ว ๆ ได้ถึง 1 ชั่วโมง ถ้าท่านยังหนุ่มสาวพอสมควรและอยากวิ่ง ท่านก็เริ่มวิ่งช้า ๆ ได้ แต่ถ้ามีอาการเหนื่อยมาก หอบ แน่นอก หรือเจ็บอก หรืออะไรก็แล้วแต่ต้องหยุดทันที

การออกกำลังกายที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ คนอ้วน คือ ว่ายน้ำ ถีบจักรยานและเดิน แต่ทั้งนี้ควรเลือกการออกกำลังกายที่ท่านสามารถทำได้ต่อเนื่องและสะดวกด้วย

ไม่ว่าท่านจะมีอายุแค่ไหน ท่านยังสามารถที่จะออกกำลังกายได้ซึ่งจะช่วยชะลอความแก่ให้ท่านได้อย่างน่าพอใจ ไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการออกกำลังกาย

โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis)

โรคกระดูกพรุน หรือ osteoporosis คือการที่ร่างกายมีปริมาณกระดูกน้อยกว่าปกติ มนุษย์จะสร้างกระดูกได้มากที่สุดก่อนอายุ 35 ปี แต่ส่วนใหญ่ปริมาณกระดูกจะถูกสร้างก่อนอายุ 20 ปี ฉะนั้นทุกท่าน ควรพยายามทำให้มีกระดูกมากที่สุดก่อนอายุ 20 ปี หรืออย่างน้อยก็ก่อน 35 ปี วิธีการที่ทำให้มีกระดูกมากที่สุดคือการรับประทานแคลเซียมให้เพียงพอ วันละประมาณ

1,000 มิลลิกรัม (เด็กกำลังโต สตรีตั้งครรภ์อาจต้องรับประทานมากกว่านี้คือ 1,500 มิลลิกรัม นม 300 ซีซี (1 แก้ว) มีแคลเซียมประมาณ 300 มิลลิกรัม) ด้วยการดื่มนม (ถ้ากลัวไขมันจะสูงก็ดื่มนมพร่องไขมัน) ปลาเล็ก ปลาน้อย ผักเขียว (เช่น คะน้า) เต้าหู้ โยเกิร์ต และผลไม้ และกระตุ้นการสร้างกระดูกให้มากพอด้วยการออกกำลังกายที่มีการแบกน้ำหนักของตนเอง เช่น เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก กระโดดเชือก (แต่ไม่ใช่ว่ายน้ำ ถีบจักรยานซึ่งดีต่อหัวใจแต่ไม่ช่วยเรื่องกระดูก) ต้องทำให้มีกระดูกมากที่สุดไว้ก่อนเพราะหลังอายุ 35 ปี ทั้งชายและหญิง (โดยเฉพาะผู้หญิงที่ประจำเดือนหมดจะมีการสูญเสียกระดูกที่เร็วมาก) จะเสียมากกว่าการสร้างกระดูก ฉะนั้นถ้ามีปริมาณกระดูกมากอยู่ก่อนแล้ว ถึงจะเสียกระดูกไปบ้างก็ไม่เป็นไร ยังเสียได้อีกมากกว่าที่จะถึงระดับปริมาณกระดูกที่จะเสี่ยงต่อการที่จะมีกระดูกหัก แต่ทั้งนี้ไม่ใช่ว่าการมีกระดูกมากแล้วจะอยู่เฉยๆ การรับประทานแคลเซียมในปริมาณที่เพียงพออย่างต่อเนื่อง การออกกำลังกายชนิดแบกน้ำหนักตนเอง ต้องทำตั้งแต่เด็กๆ และทำตลอดชีวิต เพราะเมื่อสูงอายุมัก หกล้ม กระดูกสะโพก หลั้ม ข้อมือจะหักง่าย หลังจากนั้นก็จะเสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่ตามมา

การตรวจทางห้องทดลอง

นอกเหนือจากการดูแลสุขภาพทั่ว ๆ ไปแล้ว ควรไปหาแพทย์ประจำตัวท่านเป็นระยะ ๆ ด้วย ถ้าเป็นไปได้อาจพิจารณาตรวจสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทุก ๆ ปี หรือบ่อยกว่านี้ ถ้าแพทย์แนะนำหรือถ้ามีอะไรผิดปกติและต้องติดตาม

1. ปัสสาวะ การตรวจปัสสาวะจะให้ข้อมูลแพทย์ได้มากพอสมควรเช่นกระเพาะปัสสาวะ ท่อปัสสาวะ ไต อักเสบหรือไม่ มีการติดเชื้อโรคหรือไม่ บางท่านมีโรคดังกล่าว โดยมีอาการอย่างชัดเจน เช่น ปัสสาวะมาก ปัสสาวะน้อย ปัสสาวะบ่อย แสบ ขุ่น มีสีผิดปกติ หรือเจ็บแสบ มีไข้ แต่บางท่านอาจเป็นโรคไตได้โดยไม่มี

อาการดังกล่าว แต่การตรวจปัสสาวะอาจช่วยบอกได้ สภาพสตรีมักมีการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะหรือไตโดยไม่ค่อยมีอาการ ทุก ๆ คนถ้าปัสสาวะมีเลือดต้องรีบไปปรึกษาแพทย์

2. การเจาะเลือด การเจาะเลือดเพื่อตรวจหาโรคมียามากมาย ฉะนั้นจะตรวจอะไรแล้วแต่ว่าแพทย์สงสัยว่าท่านจะเป็นโรคอะไร โดยทั่ว ๆ ไปแล้วท่านที่สบายดีอาจตรวจเลือดดังต่อไปนี้

2.1 ตรวจนับเม็ดเลือด เพื่อหาดูเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และเกล็ดเลือด การตรวจวิธีนี้จะช่วยบอกท่านว่ามีโรคโลหิตจางหรือมีโรคมะเร็งของเม็ดเลือดขาวบางชนิดหรือไม่ นอกจากนี้การตรวจเม็ดเลือดขาวอาจบอกได้ว่าในผู้ป่วยที่มีไข้สูงจะมีสาเหตุจากเชื้อไวรัสหรือเชื้อแบคทีเรีย

2.2 ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด ในคนปกติที่อดอาหารเช้าและอดอาหารมาแล้ว 12 ชั่วโมง ระดับน้ำตาลจะอยู่ระหว่าง 60-126 มิลลิกรัมต่อ 100 ซีซี เลือด ถ้ามีน้ำตาลสูงกว่านี้ผู้ป่วยอาจจะเป็นโรคเบาหวาน แพทย์อาจต้องทำการตรวจเพิ่มเติม เพื่อเป็นการยืนยันโรคเบาหวาน ถ้าบิดามารดาเป็นโรคเบาหวาน บุตรมีโอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวานมากกว่าผู้ที่บิดามารดาไม่ได้เป็นโรคเบาหวาน ถ้าเป็นโรคเบาหวานมักจะเป็นตลอดไป จึงมีความจำเป็นที่จะต้องยืนยันให้แน่นอนก่อนการรักษา การรักษาจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดปกติได้ แต่ถ้าหยุดรักษาเมื่อใดระดับน้ำตาลในเลือดจะขึ้นสูงอีกเมื่อนั้น

2.3 ตรวจกรดยูริก เพื่อดูระดับของกรดยูริกในเลือด ถ้าสูงมากอาจเป็นโรคเกาต์ได้ โรคเกาต์เป็นโรคไขข้อ กรดยูริกมาจากโปรตีน โดยเฉพาะเครื่องใน สัตว์ปีก เนื้อ โดยเฉพาะเนื้อวัวและผักบางชนิดเช่น แดงกวย ยอดผัก

2.4 ตรวจเพื่อดูการทำงานของไต หา BUN, creatinine, เกลือแร่

2.5 ตรวจไขมันในเลือด คือ คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และ HDL (high density lipoprotein)

2.6 การเจาะเลือดเพื่อการทำงานของตับ มี bilirubin (total, direct) globulin, alkaline phosphatase, SGOT (AST), SGPT (ALT), albumin, prothrombin time

2.7 เจาะเลือดหาเชื้อไวรัสตับ เนื่องจากประชาชนชาวไทยเคยมีเชื้อไวรัสชนิดนี้ในเลือดประมาณ 10% ของประชากรทั้งประเทศ (แต่กำลังลดลงมาเป็น 5% เนื่องจากรัฐบาลได้ฉีดยาให้เด็กแรกเกิดทุกคนมาหลายปีแล้วตั้งแต่ พ.ศ. 2535) เชื้อไวรัสชนิดนี้อาจอยู่ในเลือดของท่านโดยไม่ก่อให้เกิดโรค บางกรณีอาจทำให้เกิดโรคตับอักเสบชนิดต่าง ๆ จนไปถึงตับแข็ง และมะเร็งของตับได้ แต่ขณะนี้มียา ซึ่งอาจใช้ฉีดหรือรับประทาน สำหรับผู้ป่วยบางคนที่ติดเชื้อไวรัสตับได้ จึงสมควรที่จะตรวจเลือดหาเชื้อนี้ โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้นที่จะแนะนำท่านได้ว่าเหมาะสมหรือไม่ที่จะฉีดยา หรือใช้ยารับประทาน ถ้าสามี หรือภรรยาติดเชื้ออยู่ในเลือดควรนำภรรยาหรือสามีและบุตรไปตรวจเลือดหาเชื้อนี้ด้วย เพื่อดำเนินการตามความเหมาะสมต่อไป ถ้าท่านมีเชื้อแต่ยังไม่ได้แต่งงานควรแนะนำให้คู่รักท่านไปตรวจหาเชื้อนี้ ถ้าคู่รักไม่มีเชื้อนี้ ให้ตรวจหาภูมิต้านทาน ถ้าไม่มีภูมิต้านทาน ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคเชื้อไวรัสตับชนิดบี

2.8 เจาะเลือดหาเชื้อไวรัสซีของตับ ประชาชนชาวไทยมีเชื้อนี้ประมาณ 1-3%

นอกจากนี้ยังมีการตรวจเลือดอื่น ๆ อีกมากมาย แล้วแต่แพทย์ประจำตัวท่านเห็นสมควร

3. เอกซเรย์ปอด จะเห็นปอด หัวใจ และซี่โครง โรควัณโรคและมะเร็งของปอดส่วนใหญ่ต้องพึ่งเอกซเรย์จึงจะทราบ การตรวจปอด (ร่างกาย) ธรรมดาโดยแพทย์อาจจะไม่ทราบ ตามปกติไม่จำเป็นต้องทำเอกซเรย์ แต่อาจทำไว้ 1 ครั้ง เพื่อเป็นการเปรียบเทียบในอนาคต

4. การตรวจหัวใจด้วยคลื่นไฟฟ้า จะช่วยบอกว่า

หัวใจท่านผิดปกติหรือไม่ จังหวะการเต้นเป็นอย่างไร มีโรคหลอดเลือดหัวใจผิดปกติหรือไม่ แต่การตรวจไม่พบอะไรไม่ได้หมายความว่าไม่มีอะไรผิดปกติทางหัวใจ การที่ท่านตรวจในยามปกติจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะจะได้ทราบว่าเวลาปกติคลื่นไฟฟ้าหัวใจของท่านมีรูปร่างเป็นอย่างไร

สรุปการดูแลส่งเสริมสุขภาพของตนเอง

1. นอนให้พอ 6-9 ชั่วโมง การนอนนานแค่ไหนแล้วแต่ท่าน ความต้องการในแต่ละคนไม่เหมือนกัน
2. ออกกำลังกายแบบแอโรบิกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที (คือการเดิน, วิ่ง, ถีบจักรยานอยู่กับที่, วายน้ำ, เต้นแอโรบิก, กระโดดเชือก)
3. ยืดเส้นยืดสายทุกวัน ไม่ว่าวันนั้นจะออกกำลังกายหรือไม่ ควรบริหารกล้ามเนื้อหลังตอนตื่นนอนและหรือก่อนนอนทุกวัน (วิธีการคือ นอนคว่ำ กระดกตัวขึ้นทั้ง ออก ศีรษะ ขาตรง อย่างเอ้า มีเฉพาะท้องเท่านั้นที่อยู่บนพื้น เกร็งไว้ 30 วินาที เอาตัวลง ทำใหม่ 20 ครั้ง) เพราะ 40% ของประชากรจะปวดหลังในชีวิต จึงควรป้องกันไว้ก่อน ควรบริหารกล้ามเนื้อคอ เอ้า หน้าท้องอีกด้วย
4. ยกน้ำหนักเบา ๆ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
5. เดินมาก ๆ โดยเฉพาะผู้หญิง หลีกเลี่ยงการใช้ลิฟต์ รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมให้เพียงพอ
6. ดื่มน้ำเปล่ามาก ๆ วันละประมาณ 10-15 แก้ว แล้วแต่การออกกำลังกาย หรืออุณหภูมิของอากาศ
7. รับประทานอาหาร 3 มื้อ มื้อเย็นเบา ๆ (เช่น มื้อเช้า 25% กลางวัน 50% เย็น 25% ของพลังงานทั้งหมดที่รับประทานต่อวัน) การรับประทานอาหารต่อวันถ้ารับประทานในปริมาณเท่ากัน การรับประทานอาหารโดยแบ่งออกเป็น 3 มื้อ จะอ้วนน้อยกว่ารับประทานทั้งหมดใน 1 มื้อ การรับประทานอาหารควรค่อย ๆ เคี้ยว เพราะกว่าร่างกายจะรู้ตัวว่าอิ่มจะต้องใช้เวลา 20 นาที ฉะนั้นถ้าท่านรีบรับ

ประทานกว่าจะรู้ว่าอ้วนก็รับประทานไปมากแล้ว

8. คุมน้ำหนักตัว (โดยการเลือกรับประทานอาหาร และออกกำลังกายที่เหมาะสม) ด้วยการดูดัชนีมวลกาย (BMI) และพุงของตนเอง เวลาตัดกางเกงใหม่ พยายามอย่าขยายรอบเอว พุงจะได้ไม่โตขึ้นเรื่อย ๆ

9. รับประทานหนักไปทางผักผลไม้ (ที่เขียวและแข็ง) ปลา ไข่ที่ไม่มีหนัง ไม่มีมัน เป็นหลัก ทานข้าวได้ มื้อละหนึ่งจานหรือมากกว่า หลีกเลี่ยงการรับประทาน ของหวาน น้ำตาล เค้ก น้ำหวาน กะทิ เครื่องใน ไข่แดง มันสัตว์ เนื้อสัตว์มากไป ฯลฯ อย่าให้อ้วน คือให้ดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ต่ำกว่า 23

10. ไม่สูบบุหรี่

11. ถ้าไม่เป็นโรคที่แพทย์ห้าม การดื่มแอลกอฮอล์ 1 หน่วยต่อวันจะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ตีบและอุดตัน (แอลกอฮอล์ 1 หน่วย คือ วิสกี้ 30 ซีซี ฯลฯ) แต่ต้องดื่มแค่นี้จริง ๆ

12. ไม่เครียด ลดความเครียดด้วยการวางแผน การทำงาน ชีวิต รับผิดชอบงานในเวลาขับรถหรือเวลา

ขับรถจักรยานยนต์ควรสวมหมวกกันน็อก ไม่ขับรถถ้า ดื่มแอลกอฮอล์หรือยาที่ทำให้ง่วง

13. งดการพนัน ยาเสพติดทุกชนิด การใช้ยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้นโดยใช้เข็มร่วมกันที่ไม่สะอาดจะแพร่เชื้อโรคได้มากมาย เช่น เอชไอวี, ไวรัสตับชนิดบี ซี ฯลฯ

14. ฉีดวัคซีนป้องกันทุกโรคที่แพทย์แนะนำ สำหรับเด็กแรกเกิด รวมทั้งสำหรับเชื้อไวรัสบีของตับ และฉีดป้องกันโรคบาดทะยักเป็นระยะ ๆ

15. มีเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสม สุภาพสตรีควรไป ตรวจภายในเป็นระยะเมื่อแต่งงาน และเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจเต้านมตัวเองทุกเดือน โดยแพทย์ปีละครั้ง

16. ถ้ามีอาการผิดปกติปรึกษาแพทย์ประจำทันที เช่น ไข้ ไอ ถ่ายผิดปกติ เกิน 2 สัปดาห์ หรือน้ำหนักลด

17. อย่าโดนแดดมากไป จะทำให้ผิวหนังแก่เร็ว

18. ควรมีงานทำ ทั้งกายและสมอง จะได้ไม่แก่เร็ว สมองจะได้ไม่ฝ่อ

19. ทำใจให้สบาย ทำตัวให้พอดี ๆ ปรับตัวเข้าได้ กับทุกสถานการณ์ กาลเวลา ยอมรับการเปลี่ยนแปลง