

## คนอ้วนกับการออกกำลังกาย

อ.นพ.ชรินทร์ ล้ำชา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โรคอ้วนเป็นโรคที่พบได้บ่อยตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยขจัดความอ้วน ทำให้คุณภาพชีวิตและภูมิคุ้มกันโรคดีขึ้น ทั้งช่วยลดความเครียดให้น้อยลง และยังสามารถควบคุมบรรเทาอาการ หรือทำให้ห่างไกลจากโรคต่าง ๆ ได้ดีที่สุดในนี้ การออกกำลังกายที่ได้ผลดีและถูกวิธีขึ้นอยู่กับเพศ วัย รวมถึงการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย และที่สำคัญที่สุดยังต้องคำนึงถึงโรคประจำตัวที่มีอยู่ด้วย

### ความแตกต่างของเพศและวัยกับการออกกำลังกาย

โดยทั่วไปแล้วจะไม่แตกต่างกันเพราะส่วนมากนั้นจะออกกำลังกายเพื่อเน้นในเรื่องของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทำงานของระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจ และความยืดหยุ่น ที่ใช้เป็นเกณฑ์ของการออกกำลังกาย แต่จะมีรายละเอียดเล็กน้อยที่ต่างกัน เช่น การยกน้ำหนัก ในวัยเด็กกล้ามเนื้อยังไม่มีการพัฒนา การออกกำลังกายจึงไม่เน้นในเรื่องของกล้ามเนื้อ แต่จะเน้นในเรื่องของความเข้าใจในเทคนิคต่าง ๆ ที่ควรทราบ เพื่อที่จะนำมาพัฒนาใช้เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ เมื่ออายุสูงเพิ่มมากขึ้น จะเน้นจำนวนครั้งให้มากขึ้น แต่จะไม่เพิ่มน้ำหนักของอุปกรณ์ เพราะอาจเกิดการบาดเจ็บได้ ในวัยผู้ใหญ่จะขึ้นอยู่กับว่าจะยกน้ำหนักไปเพื่ออะไร เพราะถ้าจะเน้นเพื่อให้อ้วนใหญ่ หรือเพื่อให้อ้วนมีกำลังและแข็งแรงนั้น จะมีวิธีการฝึกที่ต่างกันไป ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์และความต้องการของแต่ละบุคคล ส่วนในความแตกต่างเรื่องเพศนั้น เพศชายและเพศหญิงโดยส่วนใหญ่จะไม่แตกต่างกันมาก แต่จะต่างกันในเรื่องพื้นฐานของการกีฬา ทางวัฒนธรรม ซึ่งอาจจะเลือกตามความชอบและความเหมาะสม

### ปัญหา อุปสรรคของการเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสม

สำหรับคนอ้วนหรือคนที่น้ำหนักเกิน จะมีหลักเกณฑ์การปฏิบัติคล้ายกับคนปกติทั่วไป แต่จะมีโอกาสเสี่ยงในเรื่องของการบาดเจ็บทางระบบข้อต่อและกล้ามเนื้อมากกว่า เนื่องจากน้ำหนักมากจึงทำให้ข้อต่อรับน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นข้อที่ควรระมัดระวังมาก หรือในคนอ้วนบางคนอาจมีโรคต่างๆอยู่ เช่น โรคเบาหวาน โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และบางคนอาจจะมีอาการหายใจไม่เต็มอิ่ม เนื่องจากมีไขมันอยู่มาก ทำให้มีปัญหาในเรื่องของระดับความร้อนที่เพิ่มขึ้น ในการออกกำลังกายควรเลือกในประเภทที่ไม่มีแรงกระแทกที่รุนแรงนัก เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน การเดินลีลาศ การว่ายน้ำ หรือการเต้นแอโรบิค และอุปกรณ์ที่ใช้อาจจะช่วยลดแรงกระแทกได้ เช่น รองเท้า เป็นต้น

จุดประสงค์ของการออกกำลังกายสามารถจำแนกออกเป็นประเด็นต่าง ๆ ได้ ทั้งนี้เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เพิ่มกล้ามเนื้อ หรือเพื่อลดน้ำหนัก

## หลักเกณฑ์การออกกำลังกายสำหรับลดน้ำหนัก และเพิ่มกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักกับการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อต่างกัน เพราะคนที่จะออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ จะเน้นการออกกำลังกายเฉพาะส่วน เช่น ต้องการเพิ่มกล้ามเนื้อที่ต้นแขน ก็จะออกกำลังกายเน้นในช่วงต้นแขนตามที่ต้องการ โดยจะมีวิธีการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ส่วนคนที่จะออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก จะเน้นว่าทำอย่างไรให้น้ำหนักลดลง ซึ่งจะต้องใช้ปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การควบคุมอาหาร การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การควบคุมความเครียด และโดยเฉพาะการออกกำลังกายที่จะช่วยเผาผลาญพลังงานที่ต้องการให้ได้ 300 - 400 กิโลแคลอรี/วัน หรือ 1000 - 2000 กิโลแคลอรี/สัปดาห์ ซึ่งจะต้องออกกำลังกาย 3 - 5 วัน/สัปดาห์ หรือทุกวัน และใช้เวลา 40 - 60 นาที/วัน หรืออาจจะแบ่งออกเป็นสองช่วง คือ ช่วงเช้า 20 - 30 นาที และช่วงเย็นอีก 20 - 30 นาที โดยจะเพิ่มเวลาขึ้นไปเรื่อย ๆ เพื่อเผาผลาญพลังงาน บางคนอาจจะยังไม่มีพื้นฐานทางด้านกีฬา ก็ต้องเลือกเล่นกิจกรรมที่ง่าย ๆ ก่อน ส่วนคนที่มีพื้นฐานหรือทักษะทางด้านกีฬาอยู่แล้วก็สามารถเล่นตามที่ตนเองชอบได้

ประเด็นที่สำคัญที่สุดของการออกกำลังกาย คือ การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ฉะนั้นในการเลือกประเภทหรือรูปแบบของการออกกำลังกายจะต้องเลือกตามที่ตนชอบ รู้สึกสนุกกับการเล่นกีฬานั้น และไม่เป็นการฝืนจิตใจ และขึ้นอยู่กับประสบการณ์ โอกาส อุปกรณ์ และสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกายหรือไม่ ในการเล่นกีฬาควรเริ่มจากช้า ๆ เบา ๆ ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มเวลาและความหนักมากขึ้น เพื่อลดปัญหาความเจ็บปวดของแต่ละบุคคล อีกทั้งยังสามารถเปลี่ยนแปลงการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาได้หลายรูปแบบ รวมทั้งการทำงานบ้าน หรือการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น เดิน ก็ควรจะเดินแบบกระฉับกระเฉง และหนักหน่วงไม่ใช่การเดินทอดน่อง เป็นต้น

## กิจกรรมต่าง ๆ การเผาผลาญแคลอรีได้เท่ากันหรือไม่

ในแต่ละกิจกรรมการเผาผลาญจะต่างกัน เพราะกีฬาที่เคลื่อนไหวช้าจะใช้พลังงานน้อยทำให้ได้ผลน้อย และในกิจกรรมที่เคลื่อนไหวรุนแรงจะช่วยลดแคลอรีได้มากขึ้น เช่น การวิ่งเหยาะๆกับการวิ่งเร็ว จะใช้พลังงานที่ต่างกัน แต่ในคนอ้วนควรเริ่มเล่นจากน้อย ๆ ก่อน สำหรับคนอ้วนควรใช้เวลาออกกำลังกาย 5 - 7 วัน/สัปดาห์ และ 3 - 5 วัน/สัปดาห์สำหรับคนปกติทั่วไป โดยต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

## คนอ้วนก่อนออกกำลังควรได้รับคำแนะนำหรือตรวจร่างกายก่อนหรือไม่

ถ้ามีโรคประจำตัวก็ควรที่จะต้องศึกษาหาความรู้ก่อน แต่ถ้าไม่มีหรือเป็นเด็กอ้วนก็สามารถออกกำลังกายได้ แต่ต้องสังเกตอาการของตนเองด้วยว่า หลังจากออกกำลังกายแล้วมีอาการอย่างไรหรือไม่ เช่น จุกเสียด หน้ามืด วิงเวียน ปวดข้อ หรือเดินลำบาก ถ้ามีอาการเหล่านี้ควรปรึกษาแพทย์ก่อน หากไม่มีอาการก็สามารถเล่นได้ตามปกติ จึงขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าเป็นโรคต่าง ๆ อยู่หรือไม่

## การออกกำลังกายอย่างหักโหมจะมีผลอย่างไร

มีผลเสียมากกว่า เนื่องจากมีโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมาก ถ้าเกินกำลังของร่างกาย อาจทำให้กล้ามเนื้ออักเสบได้ หรือถ้ามีโรคประจำตัวอยู่ อาจทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตได้ ฉะนั้นจึงควรเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับรูปร่างสรีระของตนเอง

## ความจำเป็นของการอบอุ่นร่างกาย

ในช่วงเวลาของการเริ่มออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายก่อน 5 นาทีแรกของการออกกำลังกาย แต่ที่สำคัญและควรระวังคือ ช่วงของการหยุดออกกำลังกายเป็นช่วงที่สำคัญที่สุด ไม่ควรหยุดกิจกรรมโดยทันทีเพราะในช่วงเวลานั้นหัวใจจะเต้นแรง และเลือดยังคงค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ซึ่งยังไม่มี การสูบฉีดไปสู่หัวใจ จึงถือว่าเป็นช่วงที่อันตรายที่สุด และเป็นสาเหตุให้เกิดการเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ถ้าจะหยุดกิจกรรมควรที่จะค่อย ๆ หยุดใช้เวลาประมาณ 5 -10 นาที ที่จะผ่อนการออกกำลังกายต่าง ๆ เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลงจนเป็นปกติ และให้กล้ามเนื้อคลายการทำงานช้าลง

ปัจจุบันมีหลาย ๆ หน่วยงานที่หันมาให้ความสนใจเกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกายกันมากขึ้น โดยเฉพาะการเดินแอโรบิค อีกทั้งยังให้ความสะดวกต่อการทำกิจกรรมต่างๆ คือ อุปกรณ์ และสถานที่ของการออกกำลังกาย ประการสำคัญและควรปฏิบัติในการออกกำลังกายคือ การค่อย ๆ ปฏิบัติ คอยสังเกตอาการของตนเอง และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

.....