การนั่งดูโทรทัศน์นาน ๆ ส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร

รศ. นพ.รุ่งนิรันดร์ ประดิษฐสุวรรณ
สาขาวิชาอายุรศาสตร์ปัจฉิมวัย ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

เมื่อเร็ว ๆ นี้ มีรายงานผลการวิจัยภาวะสุขภาพของพยาบาล (Nurses' Health Study) จำนวนมากกว่า 45,000 คน ในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยติดตามศึกษากลุ่มพยาบาลที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปและแข็งแรงดี เป็นเวลานานถึง 20 ปี คณะผู้วิจัยพบว่าการนั่งดูโทรทัศน์นาน ๆ ตั้งแต่ 2 ชั่วโมงขึ้นไปมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพที่เลวลงในวัยสูงอายุ และในทางตรงกันข้าม การศึกษานี้พบว่าการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายเบา ๆ ระหว่างการทำงานส่งผลดีต่อภาวะสุขภาพของพยาบาลเหล่านี้เมื่อถึงวัยสูงอายุ

ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลของการศึกษาอีก 2 ฉบับที่รายงานก่อนหน้านี้ (พ.ศ. 2560) ซึ่งพบความสัมพันธ์ระหว่างการนั่งนาน ๆ กับอัตราการตายที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มประชากรที่ศึกษา รวมทั้งผลการวิจัยในเด็ก (ซึ่งรายงานในปี 2023) ที่พบว่าเด็กที่ได้แต่นั่ง ๆ นอน ๆ ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้นเมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่

เมื่อทราบผลการศึกษาเหล่านี้แล้ว ท่านจะทำอย่างไรได้บ้าง?

ถ้าท่านเป็นคนทำงานออฟฟิศ ต้องทำงานวันละอย่างน้อย 8 ชั่วโมง แทนที่จะนั่งทำงานติดต่อกันนาน ๆ ขอให้พยายามเตือนตัวเอง (โดยจับเวลา, ใช้ app ฯลฯ) ให้ลุกขึ้นยืนเป็นระยะ เดินไปเดินมา เคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังเบา ๆ สัก 5 นาที ทุก ๆ ครึ่งชั่วโมง

และเมื่อท่านกลับถึงบ้าน แล้วอยากนั่งดูโทรทัศน์ พักผ่อนสบาย ๆ บ้าง ก็ทำได้ แต่ขอให้ขยับร่างกายแขนขาไปด้วยระหว่างดูโทรทัศน์ หรือให้ลุกขึ้นยืน-เดินไปเดินมาบ้าง ทุกครึ่งชั่วโมง หรือระหว่างโฆษณา และหลีกเลี่ยงการกินขนมขบเคี้ยวระหว่างดูทีวี

พึงระลึกว่า "เคลื่อนไหวร่างกายบ่อย ๆ ตั้งแต่ตอนนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีของท่านเมื่อถึงวัยสูงอายุ"