

## ใครว่า! เป็นโรคหัวใจแล้วออกกำลังกายไม่ได้

อ.นพ.วิทยา ไชยธีระพันธ์  
สำนักงานศูนย์โรคหัวใจสมเด็จพระบรมราชินีนาถ  
Faculty of Medicine Siriraj Hospital  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เป็นที่ทราบกันดีว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ทั้งสุขภาพกายใจ แกรมป้องกันโรคหัวใจ และช่วยให้มีชีวิตรื่นยาวขึ้น จากผลการศึกษาในต่างประเทศพบว่า สำหรับคนทั่วไปต้องออกกำลังกายในระดับปานกลาง หรือสูง อย่างน้อย 30 - 45 นาที ต่อวัน 3-5 วันต่อสัปดาห์ จึงจะ  
ได้ผล

สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจแล้ว การออกกำลังกายก็ยังมีประโยชน์อย่างมาก โดยมีจุดมุ่งหมาย  
ใหญ่ ๆ 2 ข้อ คือ

1. เพื่อลดการดำเนินโรคและยืดอายุผู้ป่วย
2. เพื่อรักษาให้สุขภาพกลับไปแข็งแรงใกล้เคียงหรือเท่าๆ กับก่อนจะเป็นโรคหัวใจ

ปัจจุบันมีงานวิจัยหลายเรื่องที่ยืนยันว่า การออกกำลังกายจะให้ประโยชน์แก่ผู้ป่วยโรค  
หลอดเลือดหัวใจตีบเรื้อรัง และหัวใจล้มเหลวเรื้อรังได้เป็นอย่างดี แต่ในกลุ่มโรคหัวใจอื่น ๆ เช่น  
ลิ้นหัวใจผิดปกติ หรือความพิการทางหัวใจแต่กำเนิด ก็เชื่อว่าจะได้ประโยชน์เช่นกัน เพียงแต่ยัง  
ไม่มีหลักฐานและแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน

### ออกกำลังกายแค่ไหนถึงพอเหมาะ

โดยพื้นฐานก็คล้าย ๆ กับในคนปกติ เพียงแต่ควรจะเน้นไปที่การออกกำลังกายในระดับปาน  
กลาง เช่น เดินแอโรบิค เดินเร็ว ขี่จักรยาน วิ่งเหยาะๆ และว่ายน้ำ ส่วนกีฬาที่แนะนำ ได้แก่  
ปิงปอง เทนนิสคู่ กอล์ฟ เป็นต้น

ก่อนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาใด ๆ ผู้ป่วยทุกคนควรปรึกษาแพทย์และควรออกกำลังกาย  
พอเหมาะ ช่วงที่เริ่มออกกำลังกายระยะแรก ควรช้าเบาๆ ค่อยเป็นค่อยไป ไม่รีบร้อน และหยุด  
พักเมื่อเริ่มเหนื่อยหรือแน่นหน้าอก หลังจากเริ่มเคยชินก็ค่อยๆ เพิ่มเวลาของการออกกำลังกาย  
จนสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องนานอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป และทำเป็นประจำทุกวัน **ที่สำคัญ**  
**ต้องไม่ลืมเตรียมร่างกาย (Warming up and down) ก่อนและหลังการออกกำลังกาย ซึ่ง**  
**เป็นสิ่งที่สำคัญมากและควรทำทุกครั้ง**

สำหรับผู้ป่วยในโรงพยาบาลที่เพิ่งฟื้นตัวจากภาวะเฉียบพลันทางหัวใจหรือเพิ่งรับการผ่าตัด มา ไม่ว่าจะด้วยการใส่สายสวนหัวใจ หรือผ่าตัดหัวใจ แพทย์จะต้องทำการทดสอบสมรรถภาพหัวใจ เช่น การเดินสายพาน เพื่อประเมินผลการรักษา และสมรรถนะร่างกายผู้ป่วย จากนั้นจึงสามารถให้คำแนะนำการออกกำลังกายทั้งประเภท ระดับ และระยะเวลา ตลอดจนกำกับการฟื้นฟูร่างกายให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย (Cardiac rehabilitation program)

### จะมีผลข้างเคียงหรืออันตรายหรือไม่

ความผิดปกติทางหัวใจที่อาจเกิดขณะออกกำลังกาย ขึ้นกับประเภทและความรุนแรงของผู้ป่วยโรคหัวใจ ในผู้ป่วยที่ไม่มีอาการหรืออาการน้อย โอกาสเกิดผลข้างเคียงหรืออันตรายมีน้อยมาก ส่วนในผู้ป่วยที่มีหลอดเลือดหัวใจตีบมาก การออกกำลังกายเกินขนาด อาจทำให้มีอาการเจ็บแน่นหน้าอกจากกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ส่วนโรคหัวใจล้มเหลวและหัวใจประเภทอื่นๆ นั้น อาจจะมีอาการเหนื่อยหอบมากขึ้นผิดปกติจากภาวะเลือดคั่งในปอด ซึ่งเป็นอาการเริ่มของภาวะหัวใจล้มเหลว จึงต้องเน้นย้ำว่าก่อนเริ่มการออกกำลังกายหลังเป็นโรคหัวใจผู้ป่วยควรได้รับการประเมินจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเสมอ

### ปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่ออาการกำเริบ

จะต้องหยุดการออกกำลังกายทันที นั่งพักในที่ที่อากาศถ่ายเทดี ในผู้ป่วยที่มีหลอดเลือดหัวใจตีบและแน่นหน้าอก การใช้ยากลุ่มไนโตรกลีเซอรินแบบพกพา อมหรือพ่นใต้ลิ้น ก็มักจะได้ผลอย่างรวดเร็ว ผู้ป่วยที่เหนื่อยหอบมากขึ้นผิดปกติจากภาวะเลือดคั่งในปอด ยาขับปัสสาวะก็จะสามารถบรรเทาอาการได้ ที่สำคัญควรมีการเตรียมผู้ป่วยเพื่อส่งโรงพยาบาลหากอาการรุนแรงระหว่างที่ให้การรักษาไปด้วย

### ข้อควรระวัง

ผู้ป่วยโรคหัวใจที่มีความเสี่ยงปานกลางขึ้นไป ควรหลีกเลี่ยงกีฬาที่ใช้กำลังมากและมีการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล ยกน้ำหนัก เพราะจะเพิ่มภาระต่อระบบหัวใจและปอดมาก ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน หรือหัวใจวายเฉียบพลัน

แม้ว่าการออกกำลังกายจะเป็นสิ่งที่ดีต่อหัวใจและสุขภาพโดยรวม แต่ก็มีความเสี่ยงอยู่บ้างในผู้ป่วยโรคหัวใจ ฉะนั้นหลังจากผ่านการประเมินจากแพทย์แล้วการออกกำลังกายควรทำด้วยความระมัดระวัง ค่อยเป็นค่อยไป และรู้จักประเมินสมรรถภาพของตัวเองด้วย ทั้งนี้เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดีและยืนยาวขึ้นแม้จะมีโรคหัวใจก็ตาม