

# ออกกำลังกาย... ฟันฟู้ผู้ถูกตัดขาจากเบาหวาน

อ.พญ.วิลาวัลย์ ธิรภัทรพงศ์

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

“ขา..ขา...หายไปไหน”

ความทุกข์ทรมานใจที่รู้ว่า ตนต้องต้องสูญเสียอวัยวะสำคัญของร่างกายเมื่อลิ้ม  
ตาขึ้นหลังผ่าตัดขา ทำให้คนไข้เบาหวานหลายคนอดทนกับชีวิตไม่ได้

จากการสำรวจผู้สูงวัยเกิน 65 ปีขึ้นไปที่ถูกตัดขาพบว่ามีร้อยละ 75 มีสาเหตุหรือเกี่ยวข้องกับ  
เบาหวานเป็นสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากเบาหวานเป็นโรคที่ทำให้เกิดความบกพร่องของระบบประสาท  
ส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบหลอดเลือด จึงทำให้เกิดอาการชาบริเวณปลายเท้า  
เวลาเป็นแผลบ่อยครั้งที่ไม่รู้ตัวว่าจะรู้แผลก็มีขนาดใหญ่ เกิดแผลติดเชื้อได้ง่ายกลายเป็นแผล  
เรื้อรัง และรักษาให้หายยาก รวมทั้งอาจเกิดเนื้อตายจากหลอดเลือดส่วนปลายตีบตัน จนอาจ  
นำไปสู่การรักษาด้วยการตัดนิ้วเท้า เท้า หรือขาในที่สุด

## เริ่มต้นกันใหม่ด้วยการออกกำลังกาย

แม้การถูกตัดขาจะทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจ แต่ถ้าผู้ป่วยไม่ดูแลตนเอง มีแต่  
ความท้อแท้สิ้นหวัง ไม่ปรับพฤติกรรมการดูแลตนเองเสียใหม่ อาจจะทำให้ต้องสูญเสียแขนขาข้าง  
ที่เหลือ หรือเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมาได้ สำหรับในการดูแลตนเองนอกจากการควบคุม  
อาหาร การรับประทานยา และไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอแล้ว การออกกำลังกายถือเป็นส่วน  
สำคัญอย่างยิ่งของการรักษาและฟื้นฟูสภาพ โดยมีเป้าหมายคือ เพื่อเสริมสร้างหรือคง  
สภาพความแข็งแรงของร่างกาย รวมทั้งเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับ  
ปกติ และควบคุมปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด อย่างเช่น  
ควบคุมระดับไขมันในเลือด ระดับความดันโลหิต และน้ำหนักตัว ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ป่วย  
สามารถช่วยเหลือตนเองและมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข  
ตามศักยภาพ

การให้ผู้สูงอายุที่ถูกตัดขา โดยเฉพาะที่มีสาเหตุจากโรคหลอดเลือดหรือเบาหวาน หรือ  
ผู้สูงอายุที่ถูกตัดขาจากสาเหตุอื่น แต่มีปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจ เช่น โรคความดันโลหิต  
สูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน เป็นต้น มารับการทดสอบก่อนออกกำลังกาย

สามารถช่วยให้การออกกำลังกายมีความปลอดภัยมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้อย่างมั่นใจ และมีการปรับเปลี่ยนการออกกำลังกายให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

### **การทดสอบก่อนออกกำลังกาย**

การทดสอบก่อนออกกำลังกาย จะทำให้ผู้ป่วยเกิดความมั่นใจว่าควรออกกำลังกายอย่างไรจึงจะเหมาะสม มีประสิทธิภาพและมีความปลอดภัย การทดสอบทำโดยให้ผู้ป่วยมาออกกำลังกาย โดยใช้อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ได้แก่ ลูกเดิน จักรยานปั่นมือ จักรยานปั่นเท้า พร้อมกับมีการตรวจติดตามการทำงานของหัวใจ เช่น การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจในระหว่างการทดสอบ เพื่อตรวจสอบหาความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นทั้งในระยะก่อน ระหว่างและหลังการออกกำลังกาย

### **ข้อควรรู้ในการออกกำลังกาย**

1. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย โดยค่อยๆ เพิ่มการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเอ็น และข้อ เพื่อลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ และเพิ่มความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อรวมทั้งเพื่อเป็นการตรวจหาความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นก่อนเพิ่มความหนักในการออกกำลังกายด้วย โดยทั่วไปใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที
2. ควรผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายทุกครั้งโดยค่อย ๆ ลดความหนักและความเร็วในการออกกำลังกายลง เพื่อช่วยทำให้ความดัน และชีพจรค่อย ๆ กลับสู่เกณฑ์ปกติ รวมทั้งช่วยเพิ่มการไหลเวียนกลับของเลือดดำ เพื่อป้องกันภาวะความดันเลือดต่ำหรืออาการหน้ามืด หลังการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันการเกิดภาวะหัวใจเต้นผิดปกติ และกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดด้วยโดยทั่วไปใช้เวลาประมาณ 10 นาที
3. ควรออกกำลังกายหลังอาหารมื้อใหญ่หนักประมาณ 1-2 ชม. เนื่องจากการออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารประมาณ 1-2 ชั่วโมง สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีกว่าการออกกำลังกายก่อนรับประทานอาหาร เพราะระดับอินซูลินที่สูงขึ้นหลังรับประทานอาหารช่วยทำให้ตับผลิต และปลดปล่อยกลูโคสเข้าสู่กระแสเลือดน้อยลง
4. พกพาลูกอม น้ำผลไม้ น้ำ ไปด้วยเมื่อออกกำลังกายเป็นเวลานาน เพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำและภาวะร่างกายขาดน้ำ
5. ในกรณีที่ฉีดอินซูลิน ไม่ควรฉีดบริเวณกล้ามเนื้อที่มีการออกกำลังกาย เช่น ในการออกกำลังกายที่ใช้ส่วนแขนหรือขา ให้เปลี่ยนไปฉีดบริเวณหน้าท้องแทน

### **หลักในการออกกำลังกาย**

1. ประเภทของการออกกำลังกาย

แนะนำให้ออกกำลังกายประเภทแอโรบิก เช่น เดินหรือปั่นจักรยานขาในผู้ป่วยที่ใส่ขาเทียมและสามารถทรงตัวได้ดี ปั่นจักรยานแขนหรือแกว่งแขนในผู้ป่วยที่ไม่ใส่ขาเทียมหรือใส่ขาเทียม แต่ยังไม่สามารถทรงตัวได้เป็นต้น อย่างไรก็ตามจะเลือกออกกำลังกายชนิดใดขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย ความชำนาญ ความถนัด และความชอบของแต่ละบุคคล เพื่อให้ทำได้อย่างสม่ำเสมอและมีความสุข

## 2. ความหนักของการออกกำลังกาย

ค่อย ๆ เพิ่มระดับในการออกกำลังกาย จากเบาๆและหนักเพิ่มขึ้น โดยให้ความเหนื่อยอยู่ที่ความหนักระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจใช้อัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรเป็นตัวกำหนด โดยอาจกำหนดความเหนื่อยที่อัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรขณะพักบวก 10 แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น หรือถ้าไม่สามารถใช้อัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรได้ ซึ่งอาจเนื่องจากกินยาลดความดันโลหิต บางกลุ่มที่ยับยั้งการเพิ่มของอัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจร แนะนำให้ใช้ระดับความรู้สึกเหนื่อยเป็นตัวกำหนดแทน

## 3. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายจนสามารถออกกำลังกายได้ต่อเนื่อง ประมาณ 20-30 นาที แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ให้ใช้วิธีออกกำลังกายสะสม โดยออกกำลังกายเป็นระยะเวลานานเท่าที่ทำได้หลาย ๆ ครั้งและสะสมต่อวันได้

## 4. ความถี่ในการออกกำลังกาย

ประมาณสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย ความหนักและระยะเวลาในการออกกำลังกาย นอกจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว ผู้ถูกตัดขาจากโรคหลอดเลือดส่วนปลายหรือจากโรคเบาหวาน ควรได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพของหัวใจ ควบคุมโรคเบาหวาน ควบคุมระดับไขมันในเลือด ห้ามสูบบุหรี่ ควบคุมน้ำหนักตัว รับประทานยาตามแพทย์สั่ง รวมทั้งป้องกันแผลที่ต่อขาข้างที่ถูกตัดและป้องกันแผลที่เท้าที่อาจเกิดขึ้นกับขาอีกข้าง โดยเลือกใส่ขาเทียมที่กระชับพอดีกับต่อขา ไม่รัดแน่นหรือหลวมจนเกินไป และใส่รองเท้าที่มีขนาดและรูปทรงเหมาะสมกับเท้าข้างปกติ และทำด้วยวัสดุที่นุ่ม ใส่สบาย ระบายเหงื่อและความร้อน และที่สำคัญควรตรวจดูความผิดปกติ เช่น รอยแดง แผล ที่อาจเกิดขึ้นหลังการสวมใส่ทุกครั้ง

ท้ายนี้ อยากให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายว่ามีประโยชน์ต่างๆ มากมาย และไม่ยุ่งยากอย่างที่คิด นอกจากจะทำให้ผู้ออกกำลังกายแข็งแรงขึ้นแล้ว ยังทำให้คลายเครียด

ลืมความโศกเศร้า และนอนหลับได้ง่ายขึ้นด้วย ยิ่งถ้าชวนเพื่อนมาออกกำลังกายด้วยกัน ยิ่งทำให้  
การออกกำลังกายสนุก มีความสุข แล้วที่สำคัญเพื่อนยังได้ดูแลกันเพื่อมีภาวะผิดปกติเกิดขึ้น  
อย่างเช่น อาการน้ำตาลในเลือดต่ำในขณะที่ออกกำลังกายด้วย

**เห็นข้อดีอย่างนี้แล้ว มาชวนกันออกกำลังกายดีกว่านะคะ**