

10 เคล็ดลับ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ผศ.นพ.ยุทธนา อุดมพร
งานสร้างเสริมสุขภาพศิริราช
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ใครๆ ก็อยากมีสุขภาพที่แข็งแรง แต่การออกกำลังกายจะให้ได้สุขภาพดีนั้น ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย

1. **รู้จักประมาณตน** การประมาณตนในการออกกำลังกายแต่พอควร จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญอาหารและพลังงานส่วนเกินได้ดี มีข้อสังเกตคือ ถ้าออกกำลังกาย เหนื่อยแล้ว ยังฟื้นต่อด้วยความหนักเท่าเดิมโดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และพักไม่เกิน 10 นาที ก็รู้สึกหายเหนื่อย แสดงว่าร่างกายทนได้ ตรงข้ามถ้าออกกำลังกายจนเหนื่อยทนมั่ไหว หรือพักแล้วยังไม่หายเหนื่อย แนะนำให้หยุด เพราะชินเล่นต่อไป อาจเกิดหัวใจวายเฉียบพลันได้

2. **มีโรคประจำตัวหรือไม่** หากมี ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะเลือกวิธีการออกกำลังกายเพื่อความปลอดภัย

3. **แต่งกายเหมาะสม** ควรใช้ผ้าฝ้าย เพื่อระบายความร้อนสะสมที่เกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย เพราะความร้อนจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกาย แล้วยังทำอันตรายต่อระบบต่างๆ ในร่างกายด้วย ส่วนการเลือกใช้รองเท้าที่ไม่เหมาะกับสภาพสนาม อาจส่งผลเสียต่อการเคลื่อนไหวและเกิดการบาดเจ็บได้

4. **เลือกเวลาออกกำลังกาย** เวลาเช้าตรู่และตอนเย็นเหมาะที่สุดในการออกกำลังกายมากกว่าตอนกลางวัน ซึ่งจะทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อย บางรายอาจหน้ามืดเป็นลมก็มี ทั้งนี้ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะจะส่งผลดีต่อการปรับตัวของร่างกาย

5. **สภาพกระเพาะอาหาร** ควรงดอาหารหนักเพื่อป้องกันการจุกเสียดก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง โดยเฉพาะกีฬาที่มีการกระแทกกระแทก เช่น รักบี้ฟุตบอล บาสเกตบอล รวมถึงกีฬาที่ต้องเล่นเป็นเวลานานๆ เช่น วิ่งมาราธอน จักรยานทางไกล ซึ่งควรรับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มเป็นระยะๆ จะดีกว่า

6. **ดื่มน้ำเพียงพอ** หลังการออกกำลังกาย ร่างกายจะสูญเสียเสียน้ำได้ถึง 2 ลิตร หรือมากกว่านั้น ดังนั้นควรให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่สูญเสียไป โดยดื่มน้ำทีละนิดๆ เป็นระยะ

7. **บาดเจ็บกลางคัน** ขณะออกกำลังกาย ให้หยุดพักจะดีที่สุด แต่หากบาดเจ็บเล็กน้อย อาจออกกำลังกายต่อได้ แต่ถ้ารู้สึกเจ็บปวดมากขึ้น ก็ต้องหยุด เพราะการฝืนต่อไปอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

8. **จิตใจต้องพร้อม** ควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง หากมีเรื่องไม่สบายใจ ก็ไม่ควรออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. **ความสม่ำเสมอ** ไม่ว่าจะออกกำลังกายให้สุขภาพแข็งแรงหรือลดน้ำหนัก แต่จะได้ผลแค่ไหนขึ้นกับปริมาณ และความหนักเบาของการออกกำลังกายด้วย

10. **พักผ่อนเพียงพอ** หลังการออกกำลังกาย จำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นฟูสภาพของตนเองและพร้อมรับการออกกำลังกายครั้งใหม่อย่างมีพลังต่อไป