

ออกกำลังกายอย่างไร
ได้โรคภัยช่อง

Work From Home

บทความโดย นพ.เตชิต จิระวิชิตชัย
ราชวิทยาลัยแพทยเวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย





หมอชวนรู้



HOW TO

ออกกำลังกายอย่างไร ไร้โรคภัย ในช่วง

Work From Home

ในปัจจุบัน สถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ในประเทศไทยนั้น ทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ในหลายพื้นที่ต้องทำงานที่บ้าน (work from home) การนั่งทำงานโดยไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสม นอกจากอาจทำให้เกิดภาวะ office syndrome แล้ว ยังส่งผลให้ความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อลดลง รวมถึงภาวะเสื่อมถอยของระบบอื่น ๆ ของร่างกายได้ จึงควรหมั่นเคลื่อนไหวร่างกายแต่เนิ่น ๆ และออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนดังกล่าว รวมถึงสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจ และการทำงานของหัวใจ และหลอดเลือดได้อีกด้วย



การออกกำลังกายดังกล่าวสามารถทำได้หลายวิธี หากใครมีพื้นที่ มีลู่วิ่งไฟฟ้า หรือมีจักรยานไฟฟ้า

สามารถออกกำลังกายแบบแอโรบิก

เช่น เดิน ครั้งละ 15 นาที 2 ครั้ง ต่อวัน

ความหนักไม่เกินไปปานกลาง ยังพอพูดเป็นประโยคได้

หากใครมีพื้นที่จำกัด หรือมีแม่แต่นอนบนเตียง

สามารถเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อลดภาวะเหนื่อยนิ่งได้เช่นกัน

เช่น ทำนอน สามารถกระดกข้อเท้าขึ้นลง ชันเข้าขึ้น

โดยลากส้นเท้าเข้าออก กางสะโพกเข้าออก หรือนอน

ปั่นจักรยานอากาศสลับขา ทำซ้ำ 20 ครั้งต่อข้าง

ทำนั่ง นิ่งเหยียดเข่าและกระดกข้อเท้าขึ้นทีละข้าง

นับ 1-10 สลับกันไป รวม 20-30 ครั้งต่อข้าง

รวมถึงสามารถใช้ขวดน้ำที่มีน้ำอยู่เต็มขวด ดัดแปลงเป็น

ที่ยกน้ำหนัก เพื่อกำลังกายแขนและไหล่ได้เช่นกัน





ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่มีประวัติเสี่ยง หรือผู้ป่วย COVID-19

1

ไม่เคยมีอาการ
เหนื่อย หรือเคยมี
อาการเหนื่อยแต่
หายไปนานเกิน
3 วันแล้ว

2

ไม่ได้อยู่ในช่วง
7 วันแรกของการวินิจฉัย
ว่าเป็นโรค
COVID-19

3

ไม่มีใช้ขณะกำลัง
จะออกกำลังกาย
(อุณหภูมิร่างกายต่ำ
กว่า 38 องศา
เซลเซียส)

4

ออกซิเจน
ปลายนิ้วมีค่า
มากกว่า
95% (ถ้ามี
เครื่องวัด)

5

ความดันโลหิต
ตัวบนอยู่ในช่วง
90-140
และตัวล่างอยู่ใน
ช่วง 60-90



นอกจากนั้น ควรสังเกตอาการขณะออกกำลังกายด้วย
ถ้าหากมีอาการผิดปกติ ได้แก่ หายใจเร็ว แน่นหน้าอก
เวียนศีรษะ ใจสั่น ปวดศีรษะ ตามืด เหงื่อออกมาก ชีด เขียว
หรืออาการผิดปกติอื่น ๆ ควรรีบหยุดออกกำลังกาย และ
สังเกตอาการต่อทันที ถ้าหากอาการผิดปกติยังไม่หายไป
ในเวลา 10 นาที ควรรีบไปพบแพทย์ ในกรณีผู้ป่วยที่มี
โรคประจำตัวสำคัญที่ควรระวัง เช่น โรคปอด ใต้ หัวใจ
เรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง
โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคตับแข็ง หรือมีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ
ควรปรึกษาแพทย์ ก่อนออกกำลังกายครับ

