การออกกำลังกาย

นางสาวณัฐติกาญจน์ สุวรรณเทพ * พย.บ.(พยาบาลศาสตรบัณฑิต)

การออกกำลังที่ทำโดยถูกต้องแก่ร่างกายเสมอ ในเด็กๆ การออกกำลังทำให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังมักมีร่างกายเล็กแคระและขี้โรคในวัยหนุ่มสาว การออกกำลังยังช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติอีกด้วยสำหรับผู้อยู่ในวัยชรา การออกกำลังจะช่วยป้องกันและรักษาอาการและโรคที่เกิดในวัยชราหลายอย่าง เช่น อาการเมื่อยขบ หรือ อาการท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนความรู้สึกวิงเวียนหน้ามือเพราะการไหลเลือดไม่เพียงพอในทุกๆ วัย การออกกำลัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อกระทำใน กลางแจ้ง ช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บไข้และช่วยให้สุขภาพของร่างกาย อยู่ในเกณฑ์สูง ในอีกทางหนึ่ง การออกกำลังก็อาจให้โทษได้ โดยจะเกิดขึ้นเมื่อออกกำลังโดยไม่เหมาะ เช่น ทำหนักเกินไป หรือยากเกินไปในวัยสูงอายุ จะออกกำลังเป็นประจำ หรือเล่นกีฬาอะไรที่ค่อนข้างหนัก ควรจะให้แพทย์ตรวจร่างกาย เสมอ กับให้ตรวจสอบเป็นระยะๆ ไปเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นไปตามวัยด้วย

หลักของการออกกำลังเพื่อสุขภาพ การออกกำลังที่ถูกต้อง ต้องดำเนินไปตามหลักต่อไปนี้

1. ต้องใช้วิธีค่อยๆ ไป คือ เริ่มต้นด้วยปริมาณและการออกกำลังง่ายๆ ค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้นและเพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับตามไปกับร่างกายที่เจริญขึ้น

2. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลัง ไม่ควรให้เป็นแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง มิฉะนั้นผลที่ได้จะไม่ดีและอาจทำเหตุยุ่งยากได้หลายอย่าง

3. การออกกำลังควรทำโดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือทุก 2 วันหรือ 3 วันก็ได้แล้วแต่เหตุการณ์และความสะดวกแต่ควร ทำเรื่อยๆ ตามกำหนดที่วางไว้ อนึ่ง ถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็นควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้งอาจจะเป็นเวลาเช้า เมื่อตื่นนอนหรือเวลาบ่ายหรือค่ำก็ได้

อาการที่แสดงว่าควรหยุดการออกกำลัง

ในบางกรณีที่ร่างกายอ่อนแอลงไปชั่วคราว เช่น ภายหลังท้องเสียหรืออดนอน การออกกำลังที่เคยทำอยู่จนกลายเป็นหนักเกินไป ในกรณีเช่นนั้นจะรู้สึกมีอาการต่อไปนี้ อย่างเดียว หรือหลายอย่างร่วมกัน คือ

1. ความรู้สึกเหนื่อยผิดธรรมดา
2. อาการใจเต้น
3. อาการหายใจขัดหรือหายใจไม่ทั่วท้อง .
4. อาการเวียนศีรษะ
5. อาการคลื่นไส้
6. อาการหน้ามืด

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

7. ชีพจรเร็วกว่า 140 ครั้งต่อนาที (สำหรับผู้สูงอายุ) หรือ 160 ครั้งต่อนาที (สำหรับคนหนุ่มสาว) เมื่อมีอาการอย่างใดเกิดขึ้น ต้องหยุดการออกกำลัง ทันที และลงนั่งพักหรือนอนราบจนหายเหนื่อยไม่ควรออกกำลังต่อไปอีกจนกว่าจะได้ไปหาแพทย์ให้ทำการตรวจสอบร่างกายเสียก่อน

การออกกำลังการนั้นมีประโยชน์และผลดีต่อร่างกายนานาประการ แต่ก็ควรออกกำลังกายอย่างถูกหลักการและขั้นตอน เพื่อเป็นการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับการออกกำลังกายได้

แหล่งที่มา

www.bknoledge.org 3 กันยายน 2554