

ออกกำลังกายอย่างไรให้ความดันโลหิตลดลง

บทความโดย

ดร.นันทินี นวลนิม

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาวะความดันโลหิตสูง (Hypertension) เป็นปัญหาสุขภาพอันดับ ๑ ของประเทศไทยจากสถิติของสำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าอัตราการเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข



จากการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงในภาพรวมของประเทศเพิ่มขึ้นจาก ๒๑๖.๖ ต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คนใน พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็น ๘๖๐.๕๓ ต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คนใน พ.ศ. ๒๕๕๑

ความดันโลหิตสูงขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น ดังนั้นวัยหลังเกษียณ จึงเป็นช่วงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าวัยอื่น ความดันโลหิตมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด นั่นคือ ยิ่งมีความดันโลหิตสูงมากเท่าไรปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดยิ่งสูงมากขึ้นเท่านั้น

American College of Sports Medicine (ACSM) รายงานว่าความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดเริ่มขึ้นเมื่อความดันโลหิตต่ำเพียง ๑๑๕/๗๕ มิลลิเมตรปรอทเท่านั้น และความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นเป็น ๒ เท่าเมื่อความดันเพิ่มขึ้น ๒๐/๑๐ มิลลิเมตรปรอท

เมื่อใดเรียกว่าความดันโลหิตสูง

ถ้าท่านต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือคลินิก แม้กระทั่งไปรักษาสิวหรือทำเลเซอร์เพื่อความงาม การตรวจร่างกายเบื้องต้นก่อนพบแพทย์คือการวัดความดันโลหิต นอกจากนี้ในห้างสรรพสินค้าก็มีเครื่องมือวัดความดันโลหิตตั้งคู่กับเครื่องชั่งน้ำหนักไว้บริการลูกค้า ท่านทราบหรือไม่ว่าตัวเลข ๒ ตัวมีความหมายอย่างไร และตัวเลขเท่าใดแสดงถึงภาวะความดันโลหิตสูง ค่าความดันโลหิตประกอบด้วยตัวเลข ๒ ตัว ตัวเลขที่มีค่ามากเรียกว่า “ความดันโลหิตตัวบน” หรือ “systolic blood pressure” เป็นตัวบอกความแรงของการบีบตัวของหัวใจ ตัวเลข

ที่มีค่าน้อยเรียกว่า “ความดันโลหิตต่ำ” หรือ “diastolic blood pressure” เป็นตัวบอกความยืดหยุ่นของเส้นเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว และบอกการไหลเวียนเลือดในหลอดเลือดที่เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ค่าความดันโลหิตปกติคือต่ำกว่า ๑๒๐/๘๐ มม.ปรอท ถ้าความดันโลหิตสูงกว่า ๑๔๐/๙๐ มม.ปรอท ถือว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง (Hypertension) ค่าความดันโลหิตที่อยู่ระหว่าง ๑๒๐/๘๐ กับ ๑๔๐/๙๐ มม.ปรอท คือภาวะก่อนจะเกิดโรคความดันโลหิตสูง (Pre-hypertension) ผู้ที่มีความดัน



โลหิตสูงส่วนใหญ่มักไม่มีอาการผิดปกติใดๆ จึงไม่ได้เข้ารับการรักษา และไม่มีการควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ในรายที่มีความดันโลหิตสูงมากๆ อาจนำไปสู่การเสียชีวิตเฉียบพลัน จากภาวะเส้นเลือดในสมองแตกหรือเส้นเลือดในช่องอกหรือช่องท้องโป่งพองและปริแตกทำให้เสียชีวิตโดยเฉียบพลัน

ดังนั้นความดันโลหิตสูงจึงเป็น “เพชรฆาตเงียบ” ที่ทำให้คนทั่วโลกจำนวนมากเสียชีวิตแบบไม่รู้ตัว

ออกกำลังกายให้ความดันโลหิตลดลง

ในคนที่สุขภาพดี การออกกำลังกายและใช้ ชีวิตแบบ active อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ ส่วนในคนที่มีภาวะความดันโลหิตสูง การออกกำลังกายเป็นการรักษาอย่างหนึ่งที่ได้ผลร่วมกับการปรับการใช้ชีวิตประจำวันอื่นๆ ได้แก่ การงดสูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการลดน้ำหนักตัว แต่ถ้าท่านเป็นผู้สูงอายุหรืออยู่ในวัยกลางคน (ผู้หญิงอายุมากกว่า ๕๕ ปี และผู้ชายอายุมากกว่า ๔๕ ปี) ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย เพื่อความปลอดภัยท่านควรปรึกษาแพทย์ เพื่อเข้ารับการตรวจร่างกายโดยเฉพาะการเดินสายพาน ร่วมกับการวัดการทำงานของหัวใจก่อน เพื่อให้แน่ใจว่าท่านพร้อมที่จะเริ่มออกกำลังกาย ถ้าท่านเป็นโรคหัวใจโดยที่ท่านไม่แสดงอาการใดๆ การออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ท่านคงมีคำถามในใจ แล้วจะเริ่มต้นออกกำลังกายอย่างไรกันแน่แค่นั้น
ใช้เวลานานเท่าไรจึงจะได้ผล คำตอบคือท่านควรเริ่มจากการอบอุ่นร่างกายก่อน โดย
การยืดกล้ามเนื้อแขน ขา หรือ เดินช้าๆเป็นเวลาประมาณ ๕ นาที เมื่ออบอุ่นร่างกาย



จากนั้นให้เลือกออกกำลังกายในแบบ
ที่ท่านชอบและสนใจ อาจจะเป็น
การว่ายน้ำ เดิน วิ่งเหยาะๆ หรือเต้น
แอโรบิคประมาณ ๓๐-๔๐ นาที
อย่างน้อย ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ ท่าน
สามารถวัดความหนักของการ
ออกกำลังกายได้ด้วยตัวเอง โดยการ

จับชีพจรที่คอหรือข้อมือแล้วคำนวณชีพจรสูงสุดดังนี้

การคำนวณชีพจรสูงสุดใช้สูตร ๒๐๘ - (๐.๗ x อายุ)

ตัวอย่าง

ถ้าท่านอายุ ๖๐ ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด = $208 - (0.7 \times 60)$
= ๑๖๖ ครั้งต่อนาที

ในช่วง ๒-๓ สัปดาห์แรก ควรออกกำลังกายที่ความหนักประมาณ ๖๐% ของ
ชีพจรสูงสุด แล้วค่อยเพิ่มเป็น ๗๐-๗๕% เมื่อรู้สึกเหนื่อยน้อยลงในสัปดาห์หลังๆ

ดังนั้นโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับท่าน คือเริ่มออกกำลังกายให้ชีพจรเพิ่มขึ้น
ประมาณ ๖๐% ของชีพจรสูงสุด นั่นคือ $166 \times 60\% = 99.6$ หรือชีพจรเต้น
ประมาณ ๑๐๐ ครั้งต่อนาทีในช่วง ๒-๓ สัปดาห์แรก

เมื่อมีความทนทานมากขึ้นหรือเหนื่อยน้อยลงในสัปดาห์ต่อมาให้เพิ่ม
เป็น ๗๐-๗๕% ของชีพจรสูงสุด นั่นคือชีพจรเต้นอยู่ในช่วง ๑๑๖-๑๒๕ ครั้งต่อนาที
($166 \times 70\% = 116.2$ ถึง $166 \times 75\% = 124.5$)

มาเริ่มออกกำลังกายตั้งแต่วันนี้ เพื่อให้ห่างไกลจากโรคความดันโลหิตสูง
และโรคหัวใจนะค่ะ