



บทความวิชาการ

เรื่อง

สุขภาพที่ดีเริ่มต้นจาก : การเดินเพื่อสุขภาพ

เรียบเรียงโดย

นาวาอากาศตรีปัญญา แจ่มใส

เลขที่ ๒๘ สัมมนาที่ ๓

โรงเรียนนายทหารอากาศอ่าวโส

กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

พ.ศ.๒๕๖๖

บทความวิชาการ

สุขภาพเริ่มต้นจาก : การเดิน

ปัญญา แจ่มใส

บทคัดย่อ

“อโรคยา ปรมาลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ในยุคปัจจุบันผู้คนเริ่มหันมารักสุขภาพกันมากขึ้น ปฏิเสธไม่ได้ว่าทุกคนบนโลกนี้ล้วนอยากมีสุขภาพที่ดีด้วยกันทั้งนี้ โดยมักจะสรรหาวิธีการในการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อดูแลให้ตนเองมีร่างกายและมีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคภัย สำหรับผู้ที่ใส่ใจต่อการออกกำลังกายแต่ไม่ค่อยมีเวลา หรือมีเวลาอย่างจำกัด นั้น สุขภาพที่ดีเริ่มต้นจากการก้าวแรก การออกกำลังกายที่ง่ายที่สุดและสามารถทำได้ในทุกที่ ทุกเวลา ที่มีความพร้อม โดยแทบไม่สิ้นเปลืองอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการออกกำลังกายแต่อย่างใด และไม่จำเป็นต้องมีเทรนเนอร์ในการแนะนำ การออกกำลังกายที่พูดถึงคือ การเดินเพื่อสุขภาพ

การเดินเป็นวิธีที่ง่าย ๆ ที่สุด มีความเป็นอิสระ สามารถทำได้ในทุกเพศ ทุกวัย มีความปลอดภัย สามารถเลือกสถานที่ในการเดินได้ตามความสะดวกและต้องการ ซึ่งเมื่อได้ทดลองออกกำลังกายด้วยการเดินแล้วจะทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่ามากขึ้น คนที่ได้เดินออกกำลังกายมักจะมีความรู้สึกว่าอยากออกไปเดินผ่านคนลายในทุกวัน และหากทำอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอแล้ว ย่อมส่งผลทำให้สุขภาพดีขึ้นตามลำดับได้

บทนำ

“การเดิน” เป็นการเริ่มต้นกิจวัตรในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะทำอะไรล้วนเริ่มต้นด้วยการเดิน หากจริงจังกับการเดินเพื่อสุขภาพ การเดินจัดเป็นกิจกรรมทางกายประเภทหนักปานกลาง การออกกำลังกายด้วยการเดินหากทำเป็นประจำจะเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่าง เช่น สุขภาพจิตดีขึ้น ลดความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า ลดน้ำหนักตัวโดยเพิ่มการเผาผลาญน้ำตาล ลดระดับไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต ลดภาวะกระดูกบางหรือผุกร่อน เป็นต้น

จากการที่มีคำถามในหมู่คนที่รักสุขภาพว่า หากคน ๆ หนึ่งที่อยากจะดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกายที่ทำได้แบบง่าย ๆ มีวิธีการ ท่าทาง หรือขั้นตอนที่ไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน และทำแล้วทำให้สุขภาพดีขึ้น และสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องยาวนานโดยไม่เกิดความเบื่อหน่าย ดังนั้น จึงได้จัดทำบทความทางวิชาการนี้ “สุขภาพ

เริ่มต้นจากการเดิน” เพื่อนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ และเกิดความรู้ ความเข้าใจเบื้องต้นแก่ผู้ที่สนใจ เพราะ “สุขภาพดี ไม่มีซื้อขาย ถ้าอยากได้ต้องทำเอง”

เดินอย่างไรกับช่วงวัยที่ต่างกัน

จำนวนการก้าวเดินในแต่ละวันของคนแต่ละคนแต่ละช่วงวัยจะแตกต่างกัน ซึ่งอาจแบ่งได้ ๓ ช่วงคือ

๑. วัยเด็กอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี เป็นวัยที่กระดูกกำลังเจริญเติบโต และกำลังเรียนรู้วิธีการเคลื่อนไหวของร่างกาย มักมีความกระตือรือร้นในการเดิน หรือมีความอยากทำกิจกรรมมาก วัยเด็กจึงจะมีจำนวนการก้าวเดินอยู่ที่ ๖๐,๐๐๐ ก้าว ต่อวัน

๒. วัยรุ่น อายุ ๑๘ ปี ขึ้นไป และวัยผู้ใหญ่ ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ประมาณ ๑๐,๐๐๐ ก้าว ต่อวัน ซึ่งเป็นจำนวนก้าวเดินแบบมาตรฐาน

๓. วัยสูงอายุ ที่มีอายุ ๖๕ ปี ขึ้นไป เป็นวัยที่กระดูกจะเริ่มเสื่อมสภาพ ไม่ได้คงทนแข็งแรงเท่าเดิม จำนวนก้าวที่ควรมีในแต่ละวันจะลดลงมาอยู่ที่ประมาณ ๓,๐๐๐ - ๑๐,๐๐๐ ก้าว แต่จะต้องขึ้นอยู่กับสุขภาพ และโรคประจำตัว และความแข็งแรงของกระดูกของแต่ละคนประกอบด้วย

เดินเพื่อสุขภาพที่ดีทำได้อย่างไร

โดยการเดินอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย ๔ - ๕ วันต่อสัปดาห์ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ทำให้ร่างกายเหนื่อยล้าจนเกินไป ซึ่งอาจเกิดแรงกระแทกที่ข้อเท้าต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่น้ำหนักมาก ผู้สูงอายุ ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย หรือไม่ได้ออกกำลังกายมาเป็นระยะเวลายาวนาน โดยอาจจำแนกลักษณะการเดินที่ส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี ได้ดังนี้

๑. เดินแบบค่อยเป็นค่อยไป เริ่มจากเดินช้าและเพิ่มเวลาเมื่อรู้สึกชิน จนสามารถเดินได้นาน ๓๐ นาที

๒. ควรเดินให้ได้ระยะทางประมาณ ๒.๕ ถึง ๓.๕ กิโลเมตร โดยใช้เวลา ๓๐ นาที เหมาะสำหรับวัยรุ่นวัยทำงาน ส่วนผู้สูงอายุอาจเดินเพียง ๒ ถึง ๓ กิโลเมตร ใน ๓๐ นาที

๓. เริ่มจากการเดินช้า ๆ ประมาณ ๓ ถึง ๕ นาที แล้วค่อยปรับเพิ่มความเร็วในการเดินจนถึงระดับเริ่มรู้สึกเหนื่อย (ยังพูดคุย สนทนา กับผู้อื่นได้) นาน ๒๕ ถึง ๓๐ นาที และช่วงท้ายให้ชะลอการเดินให้ช้าลง ก่อนหยุดเดิน

๔. หากเริ่มรู้สึกเหนื่อยหอบ (พูดเป็นคำ ๆ และขาดหายเป็นช่วง) ใช้ค่อยๆ ชะลอความเร็วในการเดิน ถ้ามีอาการเหนื่อยหอบมากขึ้นให้หยุดเดินและหาที่นั่งพัก

๕. เริ่มจากทำ ๓ วัน/สัปดาห์ และเพิ่มเป็น ๕ ถึง ๖ วัน/สัปดาห์ รวมแล้วต้องไม่น้อยกว่า ๑๕๐ นาที/สัปดาห์ ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายเป็นประจำ ควรเริ่มจากการเดินช้าและค่อยๆ จึงเพิ่มระยะเวลาขึ้น เช่น เดินเพิ่มขึ้นวันละ ๑ นาที ทุกวัน จนสามารถเดินได้นานติดต่อกันอย่างน้อย ๑๐ ถึง ๑๕ นาที แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งที่เดิน เป็นวันละ ๒ ครั้ง แล้วเพิ่มเป็นวันละ ๓ ถึง ๖ ครั้ง โดยมีเป้าหมายคือการเดินช้า ๆ ได้ไม่น้อยกว่า ๖๐ นาที/วัน

เคล็ดลับในการเดิน

เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง เคล็ดลับการเดินในแบบที่เราสามารถนำมาปรับใช้ได้ เช่น การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ หรือการเดินขึ้นอาคารที่ไม่ได้สูง หรือมีหลายชั้นมาก และมีเวลาเพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้เผาผลาญพลังงานและเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา หรืออาจใช้การเดินแทนการนั่งรถ หากจุดหมายระยะทางที่จะไปอยู่ไม่ไกลมากนัก อย่าจำกัดสถานที่ในการเดิน เพราะบางคนจะยึดติดกับการเดินแค่บนลู่วิ่งหรือที่สวนสาธารณะ แต่ในความเป็นจริงนั้นการเดินออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ขอเพียงแค่นี้ได้ก้าวเดินหรือขยับเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเราสามารถจัดตารางให้ตนเองมีเวลาในการเดินออกกำลังกายทุกวัน และใส่เครื่องนับก้าวในระหว่างเดิน หรือจับเวลากับนาฬิกาข้อมือ หรือการใช้โทรศัพท์ว่าระยะเวลาที่เดินนาน และเพียงพอตามเป้าหมายหรือไม่

เมื่อเรามีความคุ้นชินกับการเดินมากขึ้นแล้ว ควรเพิ่มระยะทางให้กับตนเอง โดยการตั้งเป้าหมายว่าวันนี้คุณจะได้เดินให้ได้กี่กิโลเมตร แล้วในวันต่อไป สัปดาห์ต่อไป คุณจะเพิ่มเป้าหมายให้ตนเองอีกกี่กิโลเมตร เพื่อให้การเดินมีการพัฒนาประสิทธิภาพไม่คงอยู่กับที่ นอกจากนี้การเดินไม่จำเป็นต้องเดินเร็ว หรือวิ่งเร็วจนเหนื่อยหอบเสมอไป ควรเดินในจังหวะการก้าวเดินที่หายใจสะดวก สามารถพูดคุยได้ มีสมาธิกับการเดิน โดยก่อนการเดินสิ่งที่ควรทำ คือ

- การอบอุ่นร่างกายก่อนเดิน และยืดคลายกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายได้เตรียมพร้อม ผ่อนคลายทั้งก่อนและหลังการเดิน ช่วยลดอาการบาดเจ็บในระหว่างการเดิน

- ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่ใส่สบาย เคลื่อนไหวได้คล่องตัว ไม่รู้สึกอึดอัดหรือหายใจไม่สะดวกในระหว่างการเดิน และควรสวมรองเท้าผ้าใบสำหรับออกกำลังกายหรือสำหรับการวิ่งในระหว่างเดิน เพื่อลดโอกาสบาดเจ็บบริเวณเท้า ข้อเท้า หรือข้อต่อต่าง ๆ

ประโยชน์ของการเดิน

นอกจากการเดินจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพแล้ว ยังพบข้อดีอื่น ๆ ด้วย

๑. ทำให้อารมณ์ดียิ่งขึ้น เพราะการเดินจัดเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟิน (Endorphin) ซึ่งเป็นสารเพิ่มความสุข ทำให้โอกาสการเป็นภาวะซึมเศร้า หรือโรคซึมเศร้าน้อยลงได้

๒. ช่วยลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นหนึ่งในประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งต้องทำเป็นประจำ สม่ำเสมอและต่อเนื่อง ลดโอกาสการเป็นเส้นเลือดอุดตัน เพราะการเดินจะทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตไหลไปหล่อเลี้ยงบริเวณขาได้ดีขึ้น รวมไปถึงหลอดเลือดส่วนอื่น ๆ จะทำได้อย่างคล่องตัวมากขึ้น และยังช่วยลดอาการปวดบริเวณไขข้อหรือข้อต่อ

๓. ทำให้ออนหลับได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะคนที่มีปัญหาอนหลับยาก นอนหลับไม่สนิท หากลองเดินออกกำลังกายเพื่อให้สารเมลาโทนิน (Melatonin) ในร่างกายหลั่งมากขึ้น หากสารชนิดนี้หลั่งมากพอ คุณก็จะสามารถนอนหลับได้ง่ายขึ้น

บทสรุป

ประโยชน์ของการเดินที่มีต่อร่างกายมีมากมาย งานวิจัยที่ตีพิมพ์โดย American Heart Association ในปี พ.ศ.๒๕๕๖ ซึ่งศึกษาในอาสาสมัคร จำนวน ๔๘,๐๐๐ คน เป็นเวลา ๖ ปี พบว่าผู้ที่เดินออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจลดลงร้อยละ ๙.๓ งานวิจัยนี้ยังแสดงให้เห็นว่าการเดินออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงต่อการมีระดับ cholesterol ในเลือดสูงได้ร้อยละ ๗ และสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้มากถึงร้อยละ ๒๗ และยังเสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อให้แข็งแรง

นอกจากนี้การเดินออกกำลังกายยังมีส่วนช่วยลดโอกาสการเกิดโรคร้าย ๆ ได้อีกหลายอย่าง การออกกำลังกายทำให้ระบบในร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพ มีการเผาผลาญพลังงานอยู่เสมอ การเดินออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ไม่ยาก เพียงแค่ต้องอาศัยวินัย ความสม่ำเสมอ และการตั้งเป้าหมายว่า ต้องการเดินออกกำลังกายไปเพื่ออะไร เพียงเท่านั้นก็จะสามารถพัฒนาวิถีชีวิตประจำวันแบบง่าย ๆ ให้กลายเป็นการออกกำลังกายที่ดีได้อีกรูปแบบหนึ่ง

กิตติประกาศ

ขอขอบคุณ รร.นอส.ยศ.ทอ. ที่เปิดโอกาสให้เขียนบทความวิชาการ เรื่องสุขภาพเริ่มต้นจากการเดิน เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพ ให้มีความแข็งแรง มีความพร้อมในการปฏิบัติภารกิจต่างๆของทางราชการและเป็นประโยชน์ในการศึกษาข้อมูลต่อไป

เอกสารอ้างอิง

การเดินเพื่อสุขภาพ : รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ.จิรภรณ์ อังวิทยาธร.

1. Lee I-M. Dose-response relation between physical activity and fitness: even a little is good: more is better. J Amer Med Assoc. 2007;297:2134-2139
2. www.betterhealth.vie.gov.au/health/healthy_living/walking-for-good-health
3. www.pushdoctor.co.uk/blog/15-ways-walking-is-the-healthiest-way-to-exercise

เคล็ดลับการเดินเพื่อสุขภาพ : <https://app.hd.co.th/>

<https://honestdocs.typeform.com/to/kkohc7>

ข้อดีของการวิ่ง มีประโยชน์อย่างไร. รพ.เขลางค์นคร-ราม

<https://www.khelang.co.th/article.php?ac=2370>

Plagiarism Checking Report

Created on 2023-12-15 10:57:04 at 10:57 AM

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3499124	Dec 15, 2023 at 10:54 AM	panya_j@rtaf.mi.th	กองทัพ อากาศ	บทความทางวิชาการ น.ต.บิญญา แจ่มใส สัมมนา ๓.docx	Completed	0.00%

Match Overview

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
No data available in table				

Match Details

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)