



# การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เรียน น.ท.หญิง ผศ. หฤทัยทิพย์ ตันตเทศ

โดย น.ท.หญิง ชริณรัชต์ กิตติสุขกุลสิทธิ์ เลขที่ ๑๕ สัมนนาที่ ๗

หมวดวิชาที่ ๑ การบังคับบัญชาและการบริหาร

ชื่อวิชา การเขียนเอกสารทางวิชาการ

หลักสูตรนายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๗๘ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕

ชื่อบทความ	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ชื่อผู้แต่ง	นาวาอากาศโทหญิง ชรินทร์ชต์ กิตติสุขกุลสิทธิ์
หลักสูตร	หลักสูตรนายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๗๘
สังกัด	กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ
ปีการศึกษา	๒๕๖๕

## การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ชรินทร์ชต์ กิตติสุขกุลสิทธิ์

### บทคัดย่อ

ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแบบก้าวกระโดด ประกอบกับพฤติกรรมของมนุษย์นั้นเปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งยังมีโรคระบาดไปทั่วโลก จึงเป็นเหตุให้มนุษย์นั้นใช้บริการอินเทอร์เน็ตตลอด ๒๔ ชั่วโมงเพื่ออำนวยความสะดวก และหลีกเลี่ยงพื้นที่แออัด อีกทั้งการทำงานที่หนักหน่วงตั้งแต่เช้าจรดค่ำ เป็นปัจจัยที่ทำให้มนุษย์เหนื่อยล้า จนทำให้ละเลยการออกกำลังกาย ไม่ใส่ใจสุขภาพและโภชนาการ จนส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ สิ่งหนึ่งที่เราสามารถจะส่งเสริม ให้มนุษย์ได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีวิธีการหนึ่งนั้น ก็คือ การออกกำลังกาย การมีสุขภาพดีนั้นเป็นสิ่งที่คุณปรารถนา คำว่าสุขภาพดีในที่นี้หมายถึงการที่เราดูแลตัวเองอย่างถูกต้อง ตั้งแต่เรื่องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ ๕ หมู่ การพักผ่อนที่เพียงพอ ซึ่งการออกกำลังกายนั้นจะส่งผลให้ร่างกาย มีความสดชื่น กระฉับกระเฉง พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายให้ได้ผลดีนั้นจะต้องค่อย ๆ ทำต้องใช้เวลา และควรทำอย่างสม่ำเสมอด้วยวิธีการที่เหมาะสม จะทำให้ร่างกายเกิดพัฒนาการอย่างมีคุณภาพและมีสุขภาพแข็งแรงในระยะยาว จากเหตุผลดังกล่าว จึงควรมีการส่งเสริมและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ถูกต้อง

**คำสำคัญ :** การออกกำลังกายที่เหมาะสม หลักของการออกกำลังกาย การปฐมพยาบาล

### บทนำ

การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นกิจกรรมทางร่างกายในทุก ๆ ลักษณะ ทั้งในร่มและกลางแจ้ง เพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดและปอด ทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ส่งผลให้กล้ามเนื้อและข้อต่อ มีการทำงานประสานสัมพันธ์กันได้ดีขึ้น แต่การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ไม่ถูกวิธีและไม่เหมาะสม จะทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายเกิดการบาดเจ็บ เนื่องจากขาดความรู้ในการป้องกันการบาดเจ็บ ที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีผลทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง ซึ่งเป็นปัญหาหนึ่งที่ทำให้บางคนไม่ยอมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ทั้งนี้การบาดเจ็บเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับการออกกำลังกายทุกรูปแบบ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๒) การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่เราควรปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย จากการศึกษาในอดีตจนถึงปัจจุบันพบว่า ยังมีกิจกรรมอีกมากมายให้เราเลือกได้ตามความเหมาะสม เช่น เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ โยคะ ไทเก๊ก เป็นต้น แต่ต้องไม่ลืมว่ากิจกรรมนั้น ๆ จะต้องไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ (ศิริมา เขมะเพชร, ๒๕๕๓) ดังนั้นการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและพอเหมาะ เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยป้องกันและแก้ไขความเสี่ยงดังกล่าว ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบปลอดภัยจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง

## เนื้อหา

### ความหมายของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคมโดยกฎ กติกา การแข่งขันต่าง ๆ พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้งาน หรือ กำลังที่มีอยู่ เพื่อให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การบริหาร การวิ่ง การเล่นกีฬา ฯลฯ ซึ่งการเคลื่อนไหวนั้นจะต้องมีส่วนทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย และระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ทำให้หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพที่สำคัญ การปฏิบัตินั้นจะต้องถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายด้วย

### การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกาย

ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ท่านต้องทำการอบอุ่นร่างกายก่อน อาจใช้วิธีเดินภายในบ้าน รอบบ้าน หรือเดินบนสายพาน ฯลฯ โดยปกติแล้วควรใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ ๕-๑๐ นาที ซึ่งในกาทำความอบอุ่นร่างกายนี้จะทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น และหลอดเลือดมีการเตรียมความพร้อมมากขึ้น เป็นการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

### การปฏิบัติตัวหลังการออกกำลังกาย

หลังจากออกกำลังกายแล้ว อย่าหยุดออกกำลังกายในทันที โดยเฉพาะท่านที่ออกกำลังกายอย่างหนัก เพราะจะทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทัน อาจทำให้เกิดอาการหน้ามืด ควรอบอุ่นร่างกายประมาณ ๕-๑๐ นาที จนกระทั่งชีพจรกลับคืนสู่สภาพปกติ และควรดื่มน้ำให้เพียงพอภายหลังออกกำลังกาย

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

(๑) การออกกำลังกายจะทำให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงเซลล์ทั้งร่างกายได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีพลังที่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น สังเกตได้จากคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ หรือนักกีฬา ถ้าจับกล้ามเนื้อ จะมีความแข็งแรง

(๒) การทรงตัวดี การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อ และอวัยวะต่าง ๆ จะทำงานได้ดีขึ้น

(๓) ทรวดทรงดี สัดส่วนของร่างกายจะเหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยควบคุม น้ำหนักตัวให้คงที่ ทำให้เกิดความเชื่อมั่น ในตัวเอง และมีผลต่อสุขภาพจิตด้วย

(๔) ปอด หัวใจ หลอดเลือด ทำงานได้ดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างถูกต้องตามหลักการและสม่ำเสมอ จะเพิ่มการขนส่งออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ รวมถึงอวัยวะที่เกี่ยวข้องมากขึ้น ทำให้หัวใจ หลอดเลือดและปอด มีความแข็งแรง อัตราการเต้นของหัวใจ และการหายใจขณะพักลดลง และจะช้ากว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

(๕) ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยให้มียายุยืนยาว การออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นประจำ จะช่วยให้แก่ช้า เพราะกระดูกต่าง ๆ แข็งแรง กล้ามเนื้อแข็งแรง อวัยวะทุกส่วนของร่างกายทำหน้าที่ได้ดีขึ้น

(๖) การเจริญเติบโต การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโต โดยเฉพาะในเด็ก ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไป ทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน เด็กที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

(๗) สมรรถภาพทางกายดี การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่เสริมสมรรถภาพทางกายทุกด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน นอกจากนี้ยังสามารถช่วยป้องกัน โรคต่าง ๆ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสมรรถภาพ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคข้อต่อเสื่อมสภาพ

นักวิจัยโรงพยาบาล Cleveland Clinic รัฐโอไฮโอ ทำการวิจัยเรื่องผลของการ “ไม่ออกกำลังกาย” โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง ๑๒๒,๐๐๐ คน ซึ่งเป็นผู้ป่วยที่มาใช้บริการลู่วิ่งออกกำลังกาย ที่โรงพยาบาลดังกล่าว ระหว่างปี ค.ศ. ๑๙๙๑ ถึง ๒๐๑๔ นักวิจัยได้เก็บข้อมูลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ รวมทั้งอัตราและสาเหตุของการเสียชีวิตของผู้ป่วยบางส่วน เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับข้อมูลการออกกำลังกายของผู้ป่วยเหล่านั้น โดยสิ่งที่ทำให้นักวิจัยชิ้นนี้แตกต่างจากรายงานชิ้นอื่นๆ คือ นักวิจัย ใช้ข้อมูลจริงจากการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายของกลุ่มตัวอย่างจริงๆ ไม่ใช่การให้กลุ่มตัวอย่างกรอกข้อมูลด้วยตัวเอง ผลการวิจัยตีพิมพ์ในวารสาร JAMA Network Open โดย นายแพทย์วาเอล แจเบอร์ (Dr.Wael Jaber) ผู้ร่วมจัดทำรายงานระบุว่า “ผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย หรือมีสภาพร่างกายที่ไม่ฟิต มีโอกาสเสียชีวิตเทียบเท่าหรือมากกว่าผู้ที่สูบบุหรี่ หรือผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง หรือโรคเบาหวาน” รายงานยังพบด้วยว่า ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรือ ‘ไม่ฟิต’ มีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าผู้ป่วยโรคไตถึง ๒ เท่า และความเสี่ยงนี้จะเพิ่มขึ้น เป็น ๓ เท่าเมื่อเทียบกับผู้ที่สูบบุหรี่ และหากเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายเป็นประจำ พบว่า ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมีความเสี่ยงในการเสียชีวิตสูงกว่าถึง ๕ เท่า ที่สำคัญความเสี่ยงที่ว่านี้ มิได้จำกัดอยู่กับอายุ หรือเพศ นั้นหมายความว่า ทุกเพศทุกวัยสามารถได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายได้เท่าเทียมกัน และการออกกำลังกายในทุกระดับสามารถช่วยลดอัตราการเสียชีวิตได้

### หลักของการออกกำลังกาย

(๑) ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อย ไม่หักโหมในช่วงแรก

(๒) เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของแต่ละคน ควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน ๑๒๕ ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสำหรับผู้สูงวัย

(๓) ควรออกกำลังกายอย่างน้อย ๓-๕ วันต่อสัปดาห์มีระยะเวลาในการฝึก ๑๕-๖๐ นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิค

(๔) อบอุ่นร่างกาย ๕-๑๐ นาทีโดยการยืดเหยียดข้อต่อ เอ็น และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหวจากช้าไปเร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมออกกำลังกาย ควรค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย จนกระทั่งอยู่ในภาวะปกติ

(๕) ควรมีความสุขในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการ รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ควรสะอาดเรียบร้อย

(๖) ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งเน้นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

(๗) ควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าหากร่างกายอ่อนแอ การออกกำลังกายที่เคยกระทำอยู่นั้น อาจกลายเป็นว่าหนักเกินไป ซึ่งอาจมีอาการบางอย่างที่แสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้ จะเป็นลม หากมีอาการเช่นนี้เกิดขึ้น ให้หยุดทันที พักจนกว่าจะหายเหนื่อย หรืออาการดังกล่าวหายไป

การออกกำลังกายที่ดีจะช่วยให้หัวใจแข็งแรงขึ้น โดยที่การออกกำลังกายนั้นต้อง “หนักพอ” ที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ เพิ่มขึ้นจนถึง “เป้าหมาย” และ “นานพอ” (ประมาณ ๑๕ นาทีขึ้นไป) นอกจากจะช่วยให้หัวใจแข็งแรงขึ้นแล้ว ยังช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินอย่างมีประสิทธิภาพด้วย ซึ่งสามารถวัดได้จากอัตราการเต้นของหัวใจ (heart rate) ขณะที่อยู่เฉยๆ ปกติอยู่ที่ ๗๐-๙๐ ครั้งต่อนาที แต่เมื่อออกกำลังกาย หัวใจจะเต้นถี่ขึ้นเป็น ๑๐๐ - ๑๓๕ ครั้งต่อนาที แต่ถ้าออกกำลังกาย “หนักเกิน” และ “นานไป” จนอัตราการเต้นของหัวใจเกินเป้าหมาย ก็อาจเกิดอันตรายได้

โดยพลอากาศตรี นายแพทย์ บรรหาร กอนันต์กุล นายกสมาคมสมาคมโรคหลอดเลือดแดง แห่งประเทศไทย ได้ให้วิธีการคำนวณการออกกำลังกายอย่างพอดี Maximum heart rate การเต้นของหัวใจ สูงสุด จะขึ้นอยู่กับอายุ และเพศ โดยเพศชาย  $204 - (0.7 \times \text{อายุ})$  เพศหญิง  $201 - (0.7 \times \text{อายุ})$  แต่ก็ไม่ควรออกกำลังกายจนกระทั่งการเต้นของหัวใจเกิน 180 ครั้งต่อนาที เพราะจะเกินเป้าหมาย ซึ่งเป็นอันตรายต่อหัวใจ ถ้าต้องการพักหรือชะลอการออกกำลังกาย ก็ไม่ควรพักนานจนกระทั่งอัตราการเต้นของหัวใจช้าลงไปต่ำกว่า 50% ของเป้าหมาย หรือไม่ควรต่ำกว่า 50 ครั้งต่อนาทีนั่นเอง ต้องย้ำว่า การออกกำลังกายนี้ควรทำอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป และเป็นประจำอย่างน้อยที่สุดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ถึงจะช่วยให้หัวใจแข็งแรงขึ้นได้ซึ่งการวัดอัตราการเต้นของหัวใจสามารถดูได้จากสายรัดข้อมือสุขภาพ (fitness tracker) ที่สามารถหาซื้อได้ง่ายและราคาไม่แพงในปัจจุบัน แต่หากไม่มีก็สามารถคลำชีพจรที่ข้อมือ หรือใต้ก้นหู จับเวลา 6 วินาที แล้วดูว่าใน 6 วินาทีนั้นชีพจรเต้นไปกี่ครั้ง แล้วนำมาคูณ 10 จะทราบอัตราการเต้นของหัวใจทันที

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โควิด-19 (COVID - 19) ดร.ทศพร ยิ้มลมัย อาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ให้ ข้อเสนอแนะ และข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โควิด-19 (COVID - 19) ดังนี้

(๑) การออกกำลังกายที่บ้าน มีกิจกรรมหลายอย่างที่เราสามารถทำได้ เช่น การเดิน รอบ ๆ บ้าน การเดินขึ้น - ลงบันได การเดินรำ และการออกกำลังกายในโลกเสมือนจริงโดยใช้สื่อออนไลน์ (virtual fitness) เช่น โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น

(๒) การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching exercise) และการฝึกการหายใจ อย่างน้อย วันละ 10 นาที

(๓) การออกกำลังกายรูปแบบอื่น เช่น โยคะ การเต้นแอโรบิค ที่ไม่ต้องใช้สถานที่มาก และไม่ต้องใช้อุปกรณ์

(๔) การออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว เช่น การลุกนั่ง (sit-ups) และ การดันพื้น (push-up) หรือ ยางยืดเป็นแรงต้านเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และกระดูก

(๕) ในกรณีที่ไม่ได้เป็นโรค COVID - 19 พยายามหาโอกาสในการออกกำลังกาย กลางแจ้งที่ไม่หนาแน่นมาก เช่น การเดิน การวิ่ง การปั่นจักรยาน เป็นต้น หรือการเล่นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น กอล์ฟ เทนนิส ทั้งนี้ ควรรักษาระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1.5- 2 เมตร

(๖) หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนักและเป็นระยะเวลานาน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อ ประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดลง

(๗) ไม่ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น ควรใช้อุปกรณ์ของตนเอง และทำความสะอาด อุปกรณ์ทุกครั้งหลังจากใช้เสร็จ

(๘) ในกรณีที่ต้องออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย พยายามเลือกช่วงเวลาที่คุณใช้บริการไม่มาก ควรล้างมือและทำความสะอาดร่างกายทันทีเมื่อกลับถึงบ้าน

(๙) ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เป็นกลุ่มตั้งแต่ 2 ขึ้นไป และร่วมกับสมาชิก จากครอบครัวอื่น

(๑๐) สำหรับเด็กควรเน้นกิจกรรมที่เป็นเกม กิจกรรมกลุ่มที่ทำในร่มและไม่มีการสัมผัสร่างกายกัน หรือการออกกำลังกายในโลกเสมือนจริง ที่ทำให้เด็กสามารถเล่นได้โดยไม่เบื่อ

(๑๑) สำหรับผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เมื่ออายุมากขึ้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสามารถในการทรงตัวของร่างกายจะลดลง ควรเน้นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ช่วย เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสามารถในการทรงตัวของร่างกาย เช่น การลุกนั่งจากเก้าอี้ หรือจากพื้น เป็นต้น

## การปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

เริ่มจากการประเมินความรุนแรงของอาการบาดเจ็บ เช่น มีบวมหรือกدماتเจ็บ มีอาการปวดขณะเคลื่อนไหวหรือขยับหรือไม่ หลังจากนั้นจึงทำการปฐมพยาบาล โดยใช้แนวปฏิบัติ “PRICE” ดังนี้

P = Protect การป้องกัน ด้วยเครื่องป้องกัน เช่น หมวกกันน็อก สนับเข่า สนับศอก เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการกระแทก หรือทำให้ผลกระทบจากแรงกระแทกลดลง ช่วยป้องกันการบาดเจ็บ

R = Rest การพัก หยุดใช้งานส่วนของร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บทันที โดยเฉพาะช่วง ๖ ชั่วโมงแรกของการบาดเจ็บ อย่างไรก็ตามส่วนใหญ่แล้วการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต้องการเวลาพักประมาณ ๔๘ ชั่วโมง ก่อนที่จะมีการเริ่มเคลื่อนไหวอีกครั้ง

I = Ice การประคบเย็น เพื่อลดการมีเลือดออกบริเวณเนื้อเยื่อ ลดบวม และอาการปวด ไม่ให้เส้นเลือดขยายตัว โดยทั่วไปควรประคบเย็นครั้งละ ๑๐-๒๐ นาที หยุดประคบ ๕ นาที ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งไม่บวม หรือทำวันละ ๒ - ๓ ครั้ง อุปกรณ์ประคบเย็น ได้แก่ ถุงเย็น (ice pack) ซึ่งจะคงความเย็นประมาณ ๔๕-๖๐ นาที และต้องมีผ้าห่อไว้ไม่ให้ถุงเย็นสัมผัสโดยตรงกับผิวหนัง หากไม่มีถุงเย็นหรือบริเวณของการบาดเจ็บกว้างเกินขนาดของถุงเย็น สามารถใช้ถุงใส่น้ำแข็งหรือผ้าชุบน้ำเย็น นอกจากนี้ยังมีการพ่นด้วยสเปรย์เย็น (cooling spray) อาจใช้ลดปวดเฉพาะที่ได้ชั่วคราว สามารถใช้ได้กับบริเวณที่เนื้อเยื่อใต้ผิวหนังไม่หนา เช่น คาง สันหมัด ข้อเท้า

C = Compression การพันผ้ายืด เพื่อกดไม่ให้มีเลือดออกในเนื้อเยื่อมาก การพันผ้ายืดควรพันให้กระชับส่วนที่บาดเจ็บ และควรใช้ผ้าสำลีผืนใหญ่รองไว้ให้หนาๆ ก่อนพันด้วยผ้ายืด ควรพันผ้ายืดคลุมเหนือและใต้ต่อส่วนที่บาดเจ็บ ซึ่งมักใช้ร่วมกับการประคบเย็น

E = Elevation การยกส่วนของร่างกาย ที่ได้รับบาดเจ็บให้สูงกว่าระดับหัวใจ เพื่อให้เลือดไหลกลับสู่หัวใจได้สะดวก อีกทั้งยังช่วยในการลดการกดของน้ำนอกเซลล์ที่หลังออกมาสู่เนื้อเยื่อบริเวณนั้นทำให้ลดการบวมลงได้ โดยการนอนวางขาหรือเท้าบนหมอน หรือนั่งโดยวางเท้าบนเก้าอี้ หากบาดเจ็บรุนแรงควรยกสูงไว้ประมาณ ๒๔-๔๘ ชั่วโมง

การขาดการออกกำลังกายอาจนำไปสู่ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรังหลายโรค อันเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตได้ ดังนั้น ควรต้องมีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมกับวัยเพศ และสภาวะสุขภาพต่อไป

## **บทสรุป**

การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญของการใช้พลังงานในร่างกาย มีผลดีต่อสุขภาพของมนุษย์ อีกทั้งควรปฏิบัติให้เหมาะสมกับช่วงอายุ สภาวะสุขภาพของร่างกาย ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ไม่หักโหม ควรมีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย เพื่อส่งเสริมให้หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างทั่วถึง แต่การออกกำลังกายที่ไม่ถูกวิธี ก็อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้เช่นกัน หลักการโดยทั่วไปควรออกกำลังกายเป็นระยะเวลาอย่างน้อย ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ ด้วยความแรงระดับปานกลาง หรือความแรงระดับมาก เพื่อส่งเสริมให้ร่างกายได้ใช้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ ก็อาจประยุกต์ใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวันที่มีอยู่หลากหลายเป็นการทดแทน โดยหลีกเลี่ยงสิ่งอำนวยความสะดวก เครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ และคำนึงถึงการรักษามาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โควิด ๒๐๑๙ (COVID - ๑๙) อยู่เสมอ เพราะเมื่อร่างกายแข็งแรงแล้ว จำเป็นต้องห่างไกลโรคอีกด้วย

## กิตติกรรมประกาศ

บทความการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก นาวาอากาศโทหญิง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ หฤทัยทิพย์ ตันฑเทศ อาจารย์ผู้สอน ที่ได้สละเวลาอันมีค่า และมอบความรู้ให้กับข้าพเจ้า ด้วยความความเอาใจใส่เป็นอย่างยิ่ง ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้จากใจจริง

ขอขอบคุณ นาวาอากาศโท ตรีรัตน์ ประเสริฐสม และกลุ่มเพื่อนๆจากกองบัญชาการกองทัพไทย ที่ได้ร่วมเรียนหลักสูตรนายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๗๘ ที่เป็นแรงบันดาลใจ คอยผลักดัน อีกทั้งยัง กระตุ้นเตือน แนะนำการเขียนที่ถูกหลักให้กับข้าพเจ้ามาโดยตลอด ตั้งแต่อักษรตัวแรกจนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์ เป็นรูปเล่ม

ขอขอบคุณคณาจารย์ รุ่นพี่ รุ่นข้าพเจ้า และรุ่นน้อง คณะวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ที่หล่อหลอมให้ข้าพเจ้ามีองค์ความรู้และทักษะทางกีฬาที่ถูกต้อง

สุดท้ายนี้ ขออุทิศความดีที่มีในการศึกษาให้แก่ผู้บังคับบัญชาทุกๆท่าน ที่อนุมัติให้ข้าพเจ้า ได้มาเรียนหลักสูตรอันทรงเกียรตินี้ รวมถึงขอบคุณคนในครอบครัวของข้าพเจ้าที่คอยให้กำลังใจ และสนับสนุนข้าพเจ้าในทุกๆกิจกรรม

## รายการอ้างอิง :

การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกาย ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ท่านต้องทำการอบอุ่นร่างกายก่อน อาจใช้วิธีเดินภายในบ้าน รอบบ้าน หรือเดือนบนสายพาน ฯลฯ โดยปกติแล้วควรใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย ประมาณ ๕-๑๐ นาที ซึ่งในกาทำความอบอุ่นร่างกายนี้จะทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น และหลอดเลือดมีการเตรียมความพร้อมมากขึ้น เป็นการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ในวันที่ ๑๓ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๖๓ (SIRIRAJ ONLINE, ย่อหน้า ๒)

นักวิจัยโรงพยาบาล Cleveland Clinic รัฐโอไฮโอ ทำการวิจัยเรื่องผลของการ “ไม่ออกกำลังกาย” โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง ๑๒๒,๐๐๐ คน ซึ่งเป็นผู้ป่วยที่มาใช้บริการลู่วิ่งออกกำลังกาย ที่โรงพยาบาลดังกล่าว ระหว่างปี ค.ศ. ๑๙๙๑ ถึง ๒๐๑๔ นักวิจัยได้เก็บข้อมูลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยต่างๆ รวมทั้งอัตราและสาเหตุของการเสียชีวิตของผู้ป่วยบางส่วน เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับข้อมูลการ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๖๔ (การออกกำลังกายอย่างไร ในวิถีชีวิตใหม่, หน้า ๗, ย่อหน้า ๑)

การปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เริ่มจากการประเมินความรุนแรงของอาการบาดเจ็บ เช่น มีบวมหรือกตเจ็บ มีอาการปวดขณะเคลื่อนไหวหรือขยับหรือไม่ หลังจากนั้นจึงทำการปฐมพยาบาล โดยใช้แนวปฏิบัติ “PRICE” ในวันที่ ๒๑ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๖๐ (อาการบาดเจ็บจากกีฬาโปรด, ย่อหน้า ๔)



## บรรณานุกรม

ศ. นพ. อภิชาติ อัครวมงคลกุล.(๒๕๕๓).การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี.(ออนไลน์):

[https://www.si.mahidol.ac.th/siriraj\\_online/thai\\_version/Health\\_detail.asp?id=๓๙๕](https://www.si.mahidol.ac.th/siriraj_online/thai_version/Health_detail.asp?id=๓๙๕).

สถาบันวิจัย จัดการความรู้ และมาตรฐานการควบคุมโรค. (๒๕๕๙). แผนงานวิจัยด้านการป้องกันควบคุมโรค และภัยสุขภาพ พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔. กรุงเทพฯ: นวัตกรรมดาการพิมพ์.

กองการศึกษา สำนักสวัสดิการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย.(๒๕๖๔).การออกกำลังกายอย่างไร ในวิถีชีวิตใหม่. สืบค้นจาก <http://oowf.rtarf.mi.th/๖.๓.pdf>

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(๒๕๕๓).คู่มือพิชิตอ้วน พิชิตพุง. กรุงเทพฯ: สำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. ผู้จัดการ. (๒๕๖๐). ๕ เหตุผลชวนเดินออกกำลังกาย ๙,๙๐๐ ก้าวต่อวัน ให้ประโยชน์ทั้งสุขภาพแข็งแรงและสังคมแข็งแรง.สืบค้นจาก <http://manager.co.th/Home>

นพ. พีรพัศม์ รุจิวิชชญ์ .(๒๕๖๐). อาการบาดเจ็บจากกีฬาโปรด . สืบค้นจาก <https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail>

Phichitra Phetpree.(๒๕๖๒).ข้อสังเกตอาการผิดปกติเมื่อออกกำลังกาย.สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/๔๗๔๑๓>

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	ชริณัฐ กิตติสุขกุลสิทธิ์
วันเดือนปีเกิด	๒๒ สิงหาคม ๒๕๒๒
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	กรมกิจการพลเรือนทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย
ประวัติการศึกษา	ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
ประสบการณ์	อาจารย์ผู้ช่วย แผนกวิชาสุขศึกษา กองพลศึกษา โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ อาจารย์ แผนกวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา กองพลศึกษา โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ หัวหน้าแผนกธุรการ สำนักประชาสัมพันธ์ กรมกิจการพลเรือนทหาร กองบัญชาการ กองทัพไทย

