



# ข่าวประชาสัมพันธ์

## มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๔-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๔-๐๓๑๑

จากหนังสือพิมพ์ X-Citeไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที ๓๐ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๖ หน้า ๔ มูลค่าข่าว ๗๒,๖๒๕.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

### ช้อกกำลังกาย ช่วยลดค่ายา-วันลาป่วย

**มหิตล** ● อบรมแพทย์ทำแผนออกกำลังกายที่เหมาะสม 4 กลุ่มโรค เบาหวาน-ความดันสูง-กระดูกพรุน-ผู้สูงอายุ ก่อนแนะผู้ป่วยใช้ร่วมกับกินยา เผยผลศึกษาสำหรับ การออกกำลังกายช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านยาได้ถึง 33% แดมลดวันลาป่วยลงได้ครึ่งหนึ่ง

เมื่อวันที่ 29 ต.ค.2556 วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาและศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับมหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และราชวิทยาลัยเวชศาสตร์ครอบครัวแห่งประเทศไทย โดยได้รับการสนับสนุนจากวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา และบริษัท โคคา-โคลา ในประเทศไทย จัดโครงการ “Exercise is Medicine”

ศ.นพ.อรุณ นานา คณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา กล่าวว่า โครงการ “Exercise is Medicine” เป็นการอบรมทำแผนการออกกำลังกาย 4 กลุ่มโรคคือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง กระดูกพรุน และผู้สูงอายุ ซึ่งในสังคมไทยจะมีผู้สูงอายุมาก แต่แพทย์ไม่มีความเชี่ยวชาญพอที่จะสามารถแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้กับผู้ป่วยแต่ละโรคได้ ถ้ามีแนวทางปฏิบัติเรื่องชัดเจนก็จะเกิดการนำไปใช้ ร่วมกับการรักษา การรับประทานยาด้วยจะประโยชน์มากขึ้น จากข้อมูลอเมริกาพบว่าคนไข้โรคหัวใจที่ออกกำลังกายตามแพทย์สั่งนั้น ลดค่าใช้จ่ายด้านยาได้ถึง 33% เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ร่างกายแข็งแรงแล้วยังส่งผลให้การลาป่วยลดลงเหลือเพียง 14 วัน จาก 24 วัน ทั้งนี้ ในอนาคตจะขยายวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องสำหรับกลุ่มโรคปอดและโรคหัวใจโรคข้อ รวมไปถึงโรคมะเร็ง สตรีตั้งครรภ์

คณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา กล่าวว่า การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยแต่ละโรคมีหลักการใหญ่ๆ คล้ายกัน แต่สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวอยู่ก่อนแล้วจะต้องได้รับการประเมินร่างกายเป็นรายกรณีไป โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเบาหวาน การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะมี 4 ขั้นตอน คือ 1.การออกกำลังกายเพื่อให้อ่อนและหัวใจแข็งแรง เช่น การเดินแอโรบิก 2.เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เช่น การยกของ การยกดัมเบลล์ เพื่อทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง 3.เพื่อยืดหยุ่นร่างกาย 4.เพื่อการทรงตัวที่ดี โดยระยะเวลาที่เหมาะสมคือการเดินอย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง 5 วันต่อสัปดาห์ ยกของ หรือยกดัมเบลล์ ครั้งละครึ่งชั่วโมง 2 ครั้งต่อสัปดาห์

“ผู้ป่วยเบาหวานจะต้องทานยาลดระดับน้ำตาลในเลือด การออกกำลังกายจะทำให้ลดระดับน้ำตาลในเลือดเหมือนกัน หากออกกำลังกายไม่เหมาะสมจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป อาจจะมีผลดีหรือช็อกได้ ต้องออกกำลังกายตามที่แพทย์สั่งเท่านั้น” ศ.นพ.อรุณกล่าว

ด้าน ผศ.ดร.รุ่งชัย ชวนไชยะกุล รองคณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานต้องมีความปลอดภัย เพราะร่างกายจะเกิดแผลได้ง่ายมาก รองเท้าที่สวมออกกำลังกายต้องไม่รัดแน่นจนเกินไป ถุงเท้าจะต้องนิ่ม วิธีการออกกำลังกายไม่ย่ำเท้าอยู่กับที่นานเกินไป อย่างเช่น การกระโดดเชือกไม่ควรทำ การลงน้ำหนักที่ส้นเท้ามากเกินไปทำให้เกิดแผลได้ ส่วนผู้ที่ไม่แน่ใจว่าตัวเองมีโรคประจำตัวหรือไม่นั้น ขณะนี้เรามีแบบประเมินตัวเอง 7 ข้อ เช่น เป็นโรคหัวใจหรือไม่ เคยมีประวัติแน่นหน้าอก เคยวิ่งเรียนคีรยะ เคยเซล้มหรือไม่ ฯลฯ หากเคยมีอาการเข้าเกณฑ์เหล่านี้จะต้องไปพบแพทย์เพื่อประเมินอาการก่อน แต่หากไม่เคยมีอาการตามที่กล่าวมานั้นก็สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ.