



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๔-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

จากหนังสือพิมพ์ X-Citeไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที ๕ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๕๖ หน้า ๑๔-๑๕ มูลค่าข่าว ๑๒๗,๖๐๒.-

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

“ออกกำลังกายเป็นยาวิเศษ” เป็นคำพูดที่มีมานานซึ่งทุกคนต่างทราบกันดีถึงข้อดีของการออกกำลังกาย แต่กลับเป็นที่น่าตกใจว่าสถิติของการไม่ออกกำลังกายกลับพุ่งสูงขึ้น ทำให้โรคร้ายต่างๆ คุกคามคนไทยเป็นจำนวนมากในปัจจุบัน

ล่าสุด วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา และศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล จึงร่วมมือกับเครือข่ายจาก 5 สถาบันการศึกษาและองค์กรทางการแพทย์ ได้แก่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และราชวิทยาลัยแพทยศาสตร์ครอบครัวแห่งประเทศไทย ภายใต้การสนับสนุนจากกลุ่มธุรกิจโคคา-โคลา

‘ออกกำลังกายเป็นยาวิเศษ’ สูตรเด็ดพิชิตโรคเพื่อสุขภาพ



ในประเทศไทย เปิดตัวโครงการ “Exercise is Medicine” เป็นครั้งแรกในประเทศไทย พร้อมผลักดัน “การสั่งการออกกำลังกาย” (Exercise Prescription) เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งในการป้องกันและรักษาโรคแก่ผู้

กิจกรรมทางกายที่สม่ำเสมอมีประโยชน์

- ลดการเสียชีวิตและความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งหน้าอกชายที่สูบบุหรี่ได้ร้อยละ 50
- ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ร้อยละ 60
- ลดการเกิดโรคหัวใจและความดันโลหิตสูงได้ถึงร้อยละ 40
- ลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจได้ร้อยละ 27
- ลดความเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ร้อยละ 58
- ช่วยให้การรักษาเบาหวานชนิดที่ 2 มีประสิทธิภาพถึง 2 เท่า เทียบกับการได้รับอินซูลินแบบมาตรฐาน
- ลดภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพเทียบเท่าการบำบัดด้วยยาและพฤติกรรม
- ผู้ใหญ่ที่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนั้นมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตน้อยกว่าผู้ที่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในระดับต่ำถึงร้อยละ 20 และมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งน้อยกว่าถึงร้อยละ 33.

ป่วยในประเทศไทย ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาสุขภาพโดยรวม ป้องกันปัญหาโรคไม่ติดต่อที่กำลังเป็นภัยคุกคามร้ายแรง ซึ่งหากนำไปปฏิบัติอย่างแพร่หลายจะช่วยลดผลกระทบต่อเนื่องในด้านค่ารักษาพยาบาลในระยะยาว ศ.นพ.อรุณ นานา คณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า จากรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ 2554 พบว่า สถิติการออกกำลังกายของประชากรอายุมากกว่า 11 ปีขึ้นไปลดลงจาก 29.1% ในปี 2547 เหลือ 26.1% ในปี 2554 จากวิถีชีวิตที่เร่งรีบแข่งขัน สิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตมีมากขึ้น การขาดความตระหนักในการดูแลตนเอง ส่งผลให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายลดลง การเคลื่อนไหวที่ไม่เหมาะสม ในจำนวนคนที่ออกกำลังกาย

กายเป็นประจำมีผู้ที่ออกกำลังกายเกินกว่า 30 นาที (ซึ่ง ACSM ถือเป็นระดับต่ำที่สุดในการดูแลสุขภาพ) เพียง 46% และที่น่าเป็นห่วงมากที่สุดคือ วัยเด็กและวัยสูงอายุมีการออกกำลังกายเพียง 20% และ 8% ตามลำดับ การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอก็นำมาสู่ปัญหาด้านสุขภาพต่างๆ ดังนั้นเราจึงต้องผลักดันโครงการ Exercise is Medicine ให้เกิดขึ้นในประเทศไทย เพื่อขจัดปัญหาดังกล่าวให้หมดไป โดยเริ่มจากรณรงค์ให้บุคลากรทางการแพทย์นำวิธีการ “การสั่งการออกกำลังกาย” หรือ Exercise Prescription ไปปฏิบัติกับคนไข้อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้คนไข้แต่ละคนทราบว่า การออกกำลังกายแบบใดที่เหมาะสมกับตัวเองหรือการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด”

ด้านคุณนนท์วิวัฒน์ ธรรมหทัย ผู้จัดการองค์การสัมพันธ์และการสื่อสาร บริษัท โคคา-โคลา (ประเทศไทย) จำกัด ในฐานะผู้สนับสนุนโครงการ Exercise is Medicine กล่าวว่า “กลุ่มธุรกิจโคคา-โคลา ประเทศไทย มุ่งมั่นในการส่งเสริมการออกกำลังกายและการใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ควบคู่กับการส่งเสริมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มให้สมดุลกับปริมาณแคลอรีที่ใช้ไป การเปิดตัวโครงการ Exercise is Medicine ในประเทศไทย ร่วมกับสถาบันและองค์กรเครือข่ายทั้งหลาย นำโดย มหาวิทยาลัยมหิดลนั้น ถือเป็นนิมิตหมายที่ดีที่ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และสังคมจะทำงานร่วมกัน สร้างการเปลี่ยนแปลงด้านการดูแลสุขภาพของคนไทยอย่างเป็นรูปธรรม โดยเริ่มจากบุคลากรทางการแพทย์ไปสู่ประชาชนโดยรวม”.