

6 วิธีออกกำลังกาย..ช่วยจัดการ ความดันเลือดสูง



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



By



We care

6 วิธีออกกำลังกาย..ช่วยจัดการ ความดันเลือดสูง



“โรคความดันเลือดสูงเป็นหนึ่งในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตทั้งเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการใช้ชีวิตเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยควบคุมความดันให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ และช่วยชะลอการเกิดโรคต่างๆที่จะตามมาพร้อมกับความดันเลือดสูง

”

บทความนี้จะแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่เป็นความดันเลือดสูง ซึ่งหากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถลดความดันเฉลี่ย 5-8 มม.ปรอท และหากทำร่วมกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตด้วยวิธีอื่นร่วมด้วย อาจจะช่วยให้อาการบรรเทา และความดันเลือดเป็นปกติได้

1. เริ่มต้นจากสิ่งที่ชอบ

หากไม่ได้ออกกำลังกายมานาน การเริ่มจากสิ่งที่คุ้นเคยจะทำให้ง่ายมากขึ้น และจะทำให้เกิดความต่อเนื่อง เช่น หากชอบเต้นรำเข้าเสียงเพลงก็สามารถเป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่สามารถเพิ่มจังหวะความเร็วได้ เราก็อาจจะเริ่มจากการเต้นรำ



2. ออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercises)

เป็นรูปแบบที่ดีที่สุดสำหรับผู้ป่วยความดันเลือดสูง เนื่องจากการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน และมีเคลื่อนไหวต่อเนื่อง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ ปอด และการไหลเวียนของเลือดให้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็น การเดิน จ็อกกิ้ง การปั่นจักรยาน การเต้นรำ วายน้ำ รวมทั้งการทำสวน ขุดดิน ก็เป็นรูปแบบแอโรบิกทั้งหมด แต่ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ทำให้รู้สึกเครียด และกดดันมากเกินไป เช่น การวิ่งเร็วในระยะสั้น



3. ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength training)

เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ใช้แรงต้านในการบริหารกล้ามเนื้อในแต่ละส่วน โดยแรงต้านนั้นจะเป็นในรูปแบบของ ดัมเบล น้ำหนักตัวของเราเอง หรือเครื่องออกกำลังกายก็ได้ ไม่เพียงแต่ให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเคลื่อนไหว การทรงตัว ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวม ซึ่งเป็นรูปแบบของการออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) ในการฝึกจะฝึกเป็นกลุ่มมัดกล้ามเนื้อ สำหรับคนเริ่มต้นในแต่ละครั้งที่ฝึกควรเลือกน้ำหนักที่เหมาะสม ฝึกช้าๆ เรียกว่าชุด (set) เริ่มที่ 1 set จำนวน 8 - 10 ครั้ง (reps) และมีช่วงพัก เมื่อมีการฝึกอย่างสม่ำเสมอเพิ่มจำนวนเป็น 3 set ระหว่าง set พักอย่างน้อย 1 นาที เพื่อให้มวลกล้ามเนื้อเกิดการพัฒนาคควรฝึกอย่างน้อย 2 ครั้ง / สัปดาห์



4. เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย

ด้วยการยืดกล้ามเนื้อ (stretching) ช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัวร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น การไหลเวียนเลือดดีขึ้น ช่วยให้ความดันเลือดลดลง ดังนั้นควรยืดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

5. ระดับและระยะเวลาของการออกกำลังกายที่ช่วยลดความดันเลือด ที่สำคัญ มี 2 ระดับ คือ

5.1 ออกกำลังกายหนักปานกลาง (Moderate Intensity)

จะรู้สึกเหนื่อยปานกลาง หัวใจเต้นแรงขึ้น หายใจแรงขึ้น แต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ ออกกำลังกายแบบนี้ให้ได้ สัปดาห์ละ 150 นาที คุณสามารถวางแผนในการออกกำลังกาย วันละ 30 นาที 5 วัน/สัปดาห์ ได้

5.2 ออกกำลังกายให้ถึงช่วงที่มีความเข้มข้นสูง แบบ HIIT (high-intensity interval training)

ให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จะช่วยให้สมรรถนะของร่างกายดีขึ้นและยังช่วยเผาผลาญพลังงานได้ดีมาก เป็นการออกกำลังกาย ที่มีความหนักระยะเวลาสั้น สลับกับการพัก อย่างเช่น การปั่นจักรยานด้วยความเร็วสุด 15 วินาที สลับกับปั่นเบาๆ 30 วินาที เป็นช่วงๆ หรือการทำท่าสควอต ต่อเนื่อง 15 วินาที สลับ กับย่อตัวอยู่กับที่ (ช่วงพัก) 30 วินาที

6. ความต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

เป็นหัวใจสำคัญที่นำมาสู่ความสำเร็จในการลดความดันเลือดได้ การออกกำลังกายเป็นประจำจึงจะเกิดผลลัพธ์ ซึ่งการออกกำลังกายต่อเนื่องร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลง และพัฒนา ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมอีกด้วย

อย่างไรก็ตามเราควรจะต้องรู้ระดับของความดันเลือดของเราก่อน ก่อนเริ่มออกกำลังกาย หากเป็นความดันเลือดสูง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อความปลอดภัย ซึ่งมีเกณฑ์ ดังนี้



ระดับความดันเลือด	คำแนะนำเพื่อความปลอดภัย
ต่ำกว่า 90/60mmHg	อาจจะมีภาวะความดันต่ำ ควรปรึกษาแพทย์
90/60mmHg - 140/90mmHg	ปลอดภัยสำหรับการออกกำลังกาย
140/90mmHg - 179/99 mmHg	ความดันเลือดสูง ควรออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อลดความดันเลือด
180/100mmHg - 199/109 mmHg	ความดันเลือดสูงมาก ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย
200/110mmHg หรือ สูงกว่า	ควรปรึกษาแพทย์โดยเร็ว อย่าเพิ่งเริ่มออกกำลังกายเอง

“หากออกกำลังกายแล้วมีอาการผิดปกติ เช่น เจ็บหน้าอก เวียนศีรษะเหมือนจะเป็นลม หายใจไม่ทัน ควรหยุดพัก และหากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์”

เอกสารอ้างอิง :

1. สันต์ ใจยอดศิลป์. (2566). คัมภีร์สุขภาพดี (HEALTHY LIFE BIBLE). กรุงเทพฯ : พรีเมียมดี.
2. โรงพยาบาลพญาไท. (ก.ด.). ความดันโลหิตสูง ภัยร้ายได้ด้วยการออกกำลังกาย. [ออนไลน์] สืบค้น 18 ส.ค. 2566 จาก <https://www.phyathai.com/th/article/>
3. American Heart Association. (2023). Getting active to control high blood pressure. Retrieved Aug 18, 2023, from: [www.heart.org. https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/getting-active-to-control-high-blood-pressure](https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/getting-active-to-control-high-blood-pressure)
4. Blood pressure UK. (n.d.). Exercise, physical activity and your blood pressure. Retrieved Aug 30, 2023, from: <https://www.bloodpressureuk.org/your-blood-pressure/how-to-lower-your-blood-pressure/healthy-living/exercise-physical-activity/>
5. Chairperson, G. M., Co-Chair, R. K., Brunström, M., Burnier, M., Grassi, G., Januszewicz, A., Muesan, M. L., Tsioufis, K., Agabiti-Rosei, E., Algharably, E. a. E., Azizi, M., Benetos, A., Borghi, C., Hitij, J. B., Cifkova, R., Coca, A., Cornelissen, V., Cruickshank, K., Cunha, P. G., . . . Kjeldsen, S. E. (2023). 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension Endorsed by the European Renal Association (ERA) and the International Society of Hypertension (ISH). Journal of Hypertension, Publish Ahead of Print. <https://doi.org/10.1097/hjh.0000000000003480>
6. HonorHealth. (2022). The 6 best exercises to control high blood pressure. Retrieved Aug 30, 2023, from: <https://www.honorhealth.com/healthy-living/6-best-exercises-control-high-blood-pressure>
7. Ko, J., Deprez, D., Shaw, K. A., Alcorn, J., Hadjivastavropoulos, T., Tomczak, C. R., Foulds, H. J., & Chilibeck, P. D. (2021). Stretching is Superior to Brisk Walking for Reducing Blood Pressure in People With High-Normal Blood Pressure or Stage I Hypertension. Journal of Physical Activity and Health, 18(1), 21–28. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0365>
8. Mayo Clinic. (2022). 10 ways to control high blood pressure without medication. Retrieved Aug 30, 2023, from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20046974#:~:text=For%20those%20who%20have%20hypertension,%2C%20cycling%2C%20swimming%20or%20dancing.>
9. MPH, D. L. B. M. (2021). Strength training and blood pressure. Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/heart-health/strength-training-and-blood-pressure>
10. Saco-Ledo, G., Valenzuela, P. L., Ruiz-Hurtado, G., & Lucia, A. (2020). Exercise reduces ambulatory blood pressure in patients with hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Journal of the American Heart Association, 9(24). <https://doi.org/10.1161/jaha.120.018487>