

THE END NCDs

ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2558

PA จำเป็นนะ รู้ยัง ?

- *กิจกรรมทางกาย หรือ Physical Activity (PA) คือ?
- *ปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพและดูทีวี
- *ทางจักรยานทางแห่งชีวิตที่ต้องร่วมกันสร้างสรรค์ต่อ
- *ความจำเป็นของการมีกิจกรรมทางกายเพื่อทดแทนโอกาสที่ขาดหายไป

สารบัญ

บรรณาธิการ: ดาวพระศุกรีผู้นำสวสาร
เขียนโดย นพ.ทักษพล สรรสวัสดิ์



3

4-5

คอลัมน์ NCDs ย่อรวม: กิจกรรมทางกาย หรือ physical activity (PA)
เขียนโดย ดร.ชุตินา ชลาชนนเดชะ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

คอลัมน์ก้าวทันโรค รู้ทัน NCDs: ก้าวให้พ้นกับดักทางภาษาและคำนิยาม
เขียนโดย นพ.ทักษพล สรรสวัสดิ์

6-7



8-9

คอลัมน์สบายกาย ห่างไกล NCDs: การปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ
เขียนโดย กวอออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

คอลัมน์เครือข่าย NCDs: ความจำเป็นของการมีกิจกรรมทางกายเพื่อทดแทนโอกาสที่ขาดหายไป
เขียนโดย ดร.เกษม นครเขตต์ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

10-11

12-13

คอลัมน์รอบรู้รอบโลก NCDs: ทาจักรยานทางแหงชีวิตที่ต้องร่วมกันสร้างสรรค์ต่อ
เขียนโดย นพ.วิชช เกษมทรัพย์

คอลัมน์ตระเวนท่องโลกงานวิจัย NCDs: ทุกอาชีพต้องเพิ่ม PA?
เขียนโดย นพ.สุติกร ไตรโพธิ์ไทย/NCDjkkk

14-15

ผู้จัดทำ แผนงานเครือข่ายควบคุมโรคไม่ติดต่อ (NCD Network)

บรรณาธิการ:

นพ.ทักษพล สรรสวัสดิ์

ที่ปรึกษา:

นพ.วิชช เกษมทรัพย์

กองบรรณาธิการ:

น.ส.สุกฤตา คุ้มดวง กณ.วรรณสุดา งามอรุณ น.ส.มลภัส ศศิวิภาสิฐ นายวิชชุกร สุริยะวงศ์ไพศาล

ออกแบบปกและรูปเล่ม:

นายจิราวุธ ยมาภัย น.ส.สราวดี อุดมกานจนันท์

บทบรรณาธิการ

ดาวพระศุภร์ผู้นำสงสาร
บพ.ทักษพล สรรสวัสดิ์

นักวิชาการต่างชาติเรียกการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงแบบซินเดอเรลล่า (Cinderella risk factor) เมื่อเปรียบเทียบกับความสำคัญของปัญหาแล้ว การมีกิจกรรมทางกายช่างเป็นเรื่องที่กระจงก่องง่อยเสียเหลือเกินในโลกของนโยบาย

หากเป็นบริบทบ้านเรา คงเรียกว่า “ปัจจัยเสี่ยงแบบดาวพระศุภร์”

เรารู้กันดีว่าในแต่ละปี การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของประชากรโลกกว่า 3 ล้านคน

เรารู้กันดีว่า การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงป้องกันโรค NCDs อย่างโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง แต่ยังช่วยป้องกันโรคอีกสารพัด และส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านกาย จิต สังคม

เรารู้กันดีว่า การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ เป็นรากฐานสำคัญของคุณภาพชีวิต และไม่ว่าใครสภาพร่างกายแบบไหนก็สามารถมีชีวิตที่กระฉับกระเฉงได้

เรารู้กันดีว่า การส่งเสริมให้คนเดินและใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน จะช่วยทั้งเรื่องปัญหาการจราจร ปัญหาสิ่งแวดล้อม และปัญหาเศรษฐกิจ ไปพร้อมกับทำให้ประชาชนแข็งแรง

และเรายังรู้กันด้วยว่า การส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอนั้น ถือเป็นการลงทุนทางสังคมที่ให้ผลตอบแทนในมูลค่าที่คุ้มค่าอย่างยิ่ง

ผู้คนในโลกของนโยบายต่างมองเรื่องการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเป็นเรื่องเล่นๆ ไม่จริงจัง เป็นเรื่องของเด็กๆ และเป็นเรื่องฉาบฉวย ทำแบบขอไปที งบประมาณและทรัพยากรบุคคลที่จัดให้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายนั้น ไม่ต้องพูดถึง

กิจกรรมทางกายจึงเปรียบเสมือน ดาวพระศุภร์ที่นำสงสาร

โจทย์จึงอยู่ที่ทำอย่างไรสังคมไทยและผู้กำหนดนโยบายจะตระหนักและเอาจริงเอาจัง ในการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทางสังคม ให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ไม่ใช่การฉ้อฉลตีปีปตามถนัด

ในเรื่องดาวพระศุภร์ สุดท้ายก็ได้รับความรัก ความช่วยเหลือจากคุณภาคย์ แต่ในโลกของความเป็นจริง เราทุกคนก็คือคุณภาคย์ ที่จะมีส่วนทำให้ชีวิตคนไทย มีความกระฉับกระเฉง

อย่าปล่อยให้คำว่า สร้างนำซ่อม กลายเป็นเพียง คาถามนต์โบราณที่ไม่มีความหมายอะไร

NCDs ย่อยวัย

กิจกรรมทางกาย หรือ Physical Activity (PA)

ดร.ชุตินา ชลายนเดชะ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

กิจกรรมทางกาย หรือ Physical Activity (PA) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งส่งผลต่อความต้องการพลังงานแคลอรีที่เพิ่มมากขึ้นกว่าพลังงานที่ใช้ในขณะพัก คำนิยามนี้มาจาก ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription พิมพ์ครั้งที่ 9 ในปี 2557¹ กิจกรรมทางกายเป็นคำที่มีความหมายครอบคลุมไปถึงการทำกิจกรรมทุกประเภท ได้แก่ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การเดินทาง การประกอบอาชีพ งานบ้านและกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลินหรือสันทนาการอื่นๆ มิได้หมายถึง การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาแต่เพียงเท่านั้น

องค์การอนามัยโลกส่งเสริมให้ประชากรทั้งโลกหันมาสนใจเพิ่มกิจกรรมทางกายให้มากยิ่งขึ้น วัตถุประสงค์เพื่อป้องกันการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (Physical insufficiency) หรือมีกิจกรรมทางกายน้อย (Physical inactivity) ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs รวมถึงการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรของประชากรโลกมากกว่า 3 ล้านคนต่อปี^{2,3} แม้ว่าจำนวนคนที่เสียชีวิตจากสาเหตุการไม่มีกิจกรรมทางกายมีจำนวนน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนคนที่เสียชีวิตจากสาเหตุอื่นๆ เช่น บุหรี่ หรือแอลกอฮอล์ การไม่มีกิจกรรมทางกายเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สามารถป้องกันได้ และควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นในทุกเพศ ทุกวัย



ข้อเสนอแนะหรือแนวทางปฏิบัติในการทำกิจกรรมทางกาย¹ มีดังนี้

คนทั่วไป อายุ 18 ถึง 65 ปี แนะนำให้ทำกิจกรรมทางกายหนัก ปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือทำกิจกรรมทางกายหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือทำทั้ง 2 แบบรวมกัน และควรออกกำลังกายแบบแอโรบิคต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีต่อครั้งร่วมด้วยตลอดทั้งสัปดาห์

ผู้สูงอายุ อายุมากกว่า 65 ปี แนะนำให้ทำเหมือนข้อเสนอแนะหรือแนวทางปฏิบัติของคนทั่วไปแต่เน้นการทำกิจกรรมตามสภาพหรือตามความสามารถของผู้สูงอายุแนะนำให้ออกกำลังกายด้วยแรงต้านหรือทำกิจกรรมที่เพิ่มความสามารถในการทรงตัวและเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหรือข้อต่อ

เด็ก อายุ 5 ถึง 17 ปี แนะนำให้ทำกิจกรรมหนักปานกลางหรือหนักอย่างน้อย 60 นาทีต่อวันและควรออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

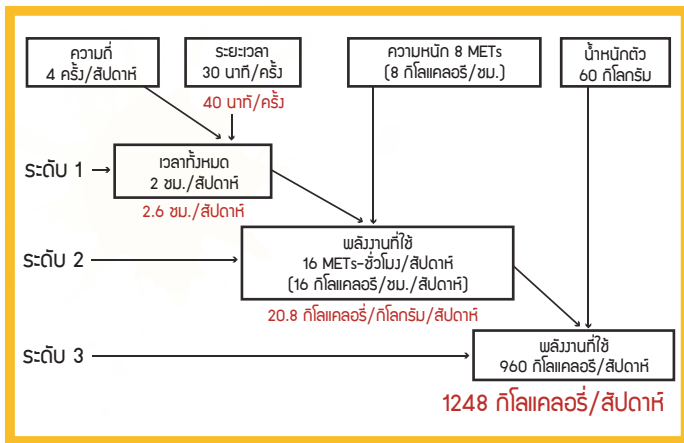
อย่างไรก็ตามการชี้ชัดว่ากิจกรรมใดเป็นกิจกรรมหนัก ปานกลาง หรือกิจกรรมหนักมากนั้นเป็นเรื่องทำได้ยาก หากไม่ได้อยู่ในห้องปฏิบัติการที่วัดค่าการใช้พลังงานขณะทำกิจกรรมนั้นๆ เช่น วัดค่าการใช้ออกซิเจน หรือวัดการใช้พลังงานด้วย accelerometer เป็นต้น ระดับความหนักของกิจกรรมทางกายแบ่งตามค่าการใช้พลังงาน หรือ Metabolic Equivalent (MET) ซึ่งหมายถึงการประมาณความหนักของกิจกรรมทางกาย แสดงเป็นค่าสัดส่วนของอัตราการเผาผลาญพลังงานในการทำกิจกรรมนั้น ต่อการเผาผลาญพลังงานในขณะพัก หรือ Resting Metabolic Rate (RMR) คือ อัตราการเผาผลาญพลังงานในท่านิ่งเฉย ไม่ได้ทำกิจกรรมใดๆ มีค่าเท่ากับ 1 MET ซึ่งเทียบได้กับ การใช้พลังงานประมาณ 1.06 กิโลแคลอรีต่อกิโลกรัมต่อชั่วโมง หรือเท่ากับการใช้ออกซิเจน 3.5 มิลลิตรต่อกิโลกรัมต่อนาที โดยทั่วไปแบ่งระดับ ความหนักของกิจกรรมทางกายเป็น 3 ระดับดังต่อไปนี้ 1) แบบเบา ใช้พลังงานน้อยกว่า 3 METs 2) หนักปานกลาง ใช้พลังงานระหว่าง 3-5 METs และ 3) หนักมาก ใช้พลังงานมากกว่า 6 METs ขึ้นไป

การคำนวณค่าพลังงานที่ใช้ไปในแต่ละกิจกรรมนั้น สามารถคำนวณได้จากค่า METs ของแต่ละกิจกรรม ระยะเวลาและความถี่ที่ทำกิจกรรมนั้นและต้องคำนึงถึงน้ำหนักตัวของผู้ที่ทำกิจกรรมด้วย ซึ่งวิธีการคำนวณสามารถทำได้ไม่ยาก ดังแสดงในรูปที่ 1 หากปฏิบัติตามข้อเสนอแนะและแนวทางปฏิบัติในการทำกิจกรรมทางกาย เช่น ถ้าเราวิ่งประมาณ 30 นาที 4 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือวิ่ง 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (120 นาทีต่อสัปดาห์) จะใช้พลังงานเท่ากับ 16 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมงต่อสัปดาห์ และเมื่อคูณด้วยน้ำหนักตัวผู้วิ่ง

รวมแล้วใช้พลังงานเท่ากับ 960 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ ซึ่งอาจไม่เพียงพอตามข้อเสนอแนะและแนวทางปฏิบัติแนะนำให้เพิ่มเวลาการวิ่งอีกเพียง 10 นาทีต่อครั้ง หรือวิ่ง 160 นาทีต่อสัปดาห์ รวมแล้วใช้พลังงานเพิ่มขึ้น 1,248 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นค่าการใช้พลังงานที่เพียงพอและส่งผลดีต่อประสิทธิภาพการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบหายใจ ระบบการทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อ รวมถึงป้องกันน้ำหนักเกินและลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs ได้⁴

จากตัวอย่างข้างต้น การส่งเสริมเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายให้ได้มากขึ้น จำเป็นต้องมีข้อมูลของกิจกรรมทางกายที่มีค่าการใช้พลังงาน หรือ METs ในแต่ละกิจกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการแนะนำการมีกิจกรรมทางกายให้เหมาะกับบริบทของคนเมืองและชนบทครอบคลุมกลุ่มคน ทุกประเภท ทุกเพศ ทุกวัย

การประมาณค่าการใช้พลังงาน: วิ่ง



รูปที่ 1: วิธีการประมาณค่าการใช้พลังงาน ดัดแปลงจาก ACSM's guideline

เอกสารอ้างอิง:

1. American College of Sport and Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 9th edition. Lippincott Williams &Wilkins. USA. 2014.
2. World Health Organization. Global health risk: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva. 2010.
3. World Health Organization. Non communicable disease: country profile. Geneva. 2011.
4. American College of Sport and Medicine. ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. 5th edition. Lippincott Williams &Wilkins. USA. 2005.

ก้าวทันโรค รู้ทัน NCDs

ก้าวให้พ้นกับดักทางภาษาและคำนิยาม

นพ.กฤษพล สรรพวัฐ

กับดักความแตกต่างทางภาษาและคำนิยามเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับวงการการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายมาช้านานเป็นปัญหาคลาสสิก ซึ่งในหลายครั้งปัญหาเล็กๆ เหล่านี้ ก็อาจส่งผลให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทำงานร่วมกันต่อได้ยากเหลือเกิน กับดักนี้คืออะไร และส่งผลอะไรบ้าง?

ในขณะที่เราต่างมุ่งหวังการมีสุขภาพดีและปราศจากโรค สิ่งที่เราต้องการส่งเสริมคืออะไรกันแน่ **เล่นกีฬา-ออกกำลังกาย-ชก-กิจกรรมทางกาย**

เราอยากส่งเสริมการเล่นกีฬา อยากเพิ่มชั่วโมงพลศึกษาในตารางเรียน อยากชวนให้คนออกกำลังกาย กระตุ้นให้คนชก อย่างน้อยอย่างน้อย รณรงค์ให้คนเดินและขี่จักรยานไปเรียน ไปทำงาน หรืออยากส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายในภาพรวม

หากเรายึดติดในเรื่องนิยามเรื่องระดับความหนักของการเคลื่อนไหว เช่น การนับว่าเฉพาะการมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนักเท่านั้น คือ การออกกำลังกาย การชวนคนชกเล็กๆ น้อยๆ ในที่ทำงาน การทำงานบ้าน การยืดเหยียด หรือแม้แต่การ

รำไทเก๊ก เล่นโยคะ ก็อาจจะไม่เข้าข่าย

หากเรายึดติดเรื่องระยะเวลาในการมีกิจกรรมทางกายว่าต้องอย่างน้อยต่อเนื่องกัน 10 นาทีขึ้นไปเท่านั้น หากเรายึดติดว่าต้องส่งเสริม ให้ได้วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

การส่งเสริมให้คนเดินไปไหนมาไหนใกล้ๆ การขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟท์ การให้เด็กทำกายบริหารทุกเช้าก็อาจจะไม่เข้าข่าย

หรือการยึดติดเรื่องใจและนิยามหลายอย่าง อาจจะเป็นการทอดทิ้งให้ผู้ที่มีข้อจำกัดทางร่างกาย อย่างผู้มีความพิการ หรือผู้สูงอายุ ไม่สามารถ มีกิจกรรมทางกายเสียด้วยซ้ำ

การยึดมั่นถือมั่น เชื้อมั่นในหลักการของตนเองของหน่วยงานตนเอง เมื่อบวกกับการขาดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้อื่นอย่างเพียงพอ หรือบางครั้ง ก็พาลไปถึงบอกว่าแนวคิดของผู้อื่นเป็นเรื่องนอกตำรา หรือแม้แต่การตั้งแง่คำถามว่าแนวทาง การออกกำลังกาย เล็กๆ น้อยๆ การชก การออกกำลังกายวิธีนั้น มีหลักฐานยืนยันหรือยังว่ามีผลดีต่อสุขภาพได้กลับกลายเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้เราติดหล่มในกับดักนี้



ถึงเวลาหรือยังที่ต้องมองให้เห็นว่ามีภาพกิจกรรมทางกาย ในภาพรวมเป็นร่มใหญ่ มีองค์ประกอบย่อยทั้งการมีกิจกรรมทางกาย ผ่านการเดินทางคมนาคม การมีกิจกรรมทางกายในการทำงาน และงานบ้าน การมีกิจกรรมทางกายในเวลาว่างเพื่อนันทนาการ ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นองค์ประกอบ

ไม่ว่าส่งเสริมการเคลื่อนไหวในองค์ประกอบอะไรก็มีส่วน ช่วยให้มึระดับกิจกรรมทางกายมากขึ้น

ในขณะที่การส่งเสริมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา เป็นแนวทางการ “ลงทุน” ที่ให้ผลตอบแทนชัดเจนที่สุด หากใช้เวลาเท่ากันการส่งเสริมให้คนไปเล่นกีฬา ไปออกกำลังกาย โดยทั่วไปก็จะมีระดับกิจกรรมทางกายสูงกว่าองค์ประกอบอื่น เพราะมีระดับความหนักสูงกว่าเป็นต้นทุน

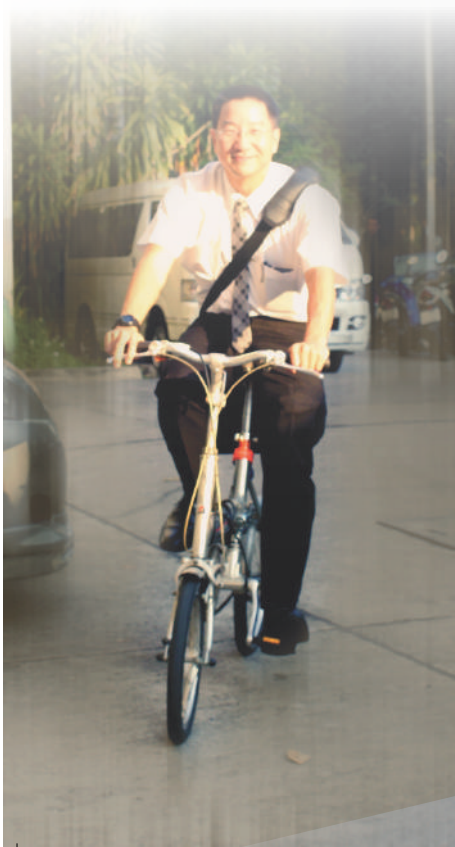
อย่างไรก็ตามไม่ควรทอดทิ้งองค์ประกอบอื่นๆ เพราะคนเราไม่สามารถออกกำลังกายได้ทั้งวัน เราทำงานทั้งการประกอบ อาชีพและงานบ้านได้วันละหลายชั่วโมง และเราอาจจะหลีกเลี่ยงการเดินทางในชีวิตประจำวันไม่ได้ การเพิ่มระดับการมีกิจกรรมทางกาย แต่เพียงเล็กน้อยแต่มีระยะเวลานาน หรือในกิจกรรมที่ต้องทำทุกเมื่อเชื่อวัน ก็มีผลสำคัญต่อระดับกิจกรรมทางกายในภาพรวม

มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า การเคลื่อนไหวในการทำงานเป็นปัจจัยที่ทำนายระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในประชากร ที่สำคัญที่สุด และสำคัญมากกว่าการเล่นกีฬา การออกกำลังกายเสียด้วยซ้ำ

ถึงเวลาหรือยังที่ต้องมองให้เห็นว่า ไม่ว่าจะการขยับ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ก็ต่างมีเป้าหมายเดียวกัน มองให้เห็นว่า จะทำอะไร ทำเล็กๆ น้อยๆ แบบสะสมบุญ ทำแบบใหญ่ๆ พุ่มไหวต ก็ล้วนมีผลบวกต่อการบรรลุเป้าหมายร่วมกัน อย่างน้อยก็ยังดีกว่า การปล่อยให้ประชาชนหมดเวลาวันละหลายชั่วโมงไปกับกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวน้อยโดยไม่ขยับเลย

ถึงเวลาหรือยังที่ต้องมองให้เห็นว่า เราต่างเป็นเพื่อนร่วมทางของกันและกัน มีความเหมือน มีความต่าง ช่วยกันต่อให้ติด เพื่อทำงานใหญ่ร่วมกัน

ถึงเวลาหรือยังที่ต้องก้าวให้พ้นกับดักทางภาษาและคำนิยาม



สบายกาย ห่างไกล NCDs

การปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

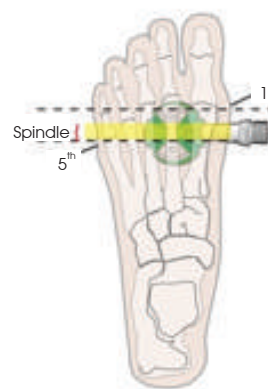
การปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมทางกายที่ดีอีกกิจกรรมหนึ่ง ซึ่งหากเปรียบเทียบกับ การออกกำลังกายรูปแบบอื่นแล้ว การปั่นจักรยานมีผลกระทบที่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อข้อต่อและเข่าน้อยกว่า กิจกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบอื่นๆ การปั่นจักรยานทำให้เราออกกำลังกายไปในที่ต่างๆ ได้ไกลขึ้นกว่าแต่ก่อน ซึ่งจะลดความน่าเบื่อหน่ายจำเจกับสถานที่ออกกำลังกายเดิมๆ ทำให้เราได้พบเจอผู้คน สถานที่ และประสบการณ์ใหม่ๆ ซึ่งทำให้เรารู้สึกเพลิดเพลิน มีเหตุผลดีๆ มากมายที่จักรยานน่าจะถูกพิจารณาให้เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับท่านที่สนใจอยากมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นประโยชน์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและอารมณ์ แน่ใจว่าปั่นจักรยาน ช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและการใช้ออกซิเจน เช่นเดียวกับกิจกรรมอื่นๆ เพราะการปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก นอกจากนี้ยังช่วยลดมลพิษทางอากาศได้อีกทางด้วย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน

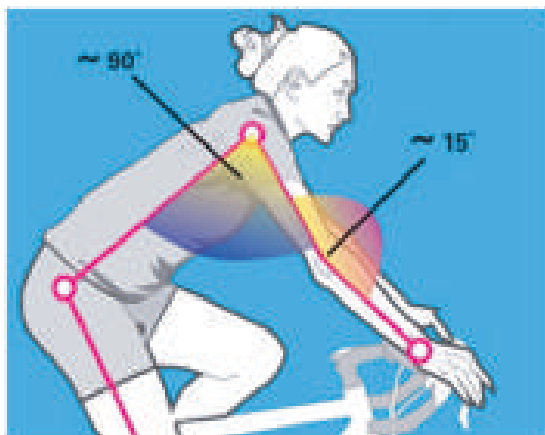
1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสามารถลดภาวะอ้วนได้ โดยพบว่าคุณคนที่มีน้ำหนักประมาณ 70 กิโลกรัม ปั่นจักรยานที่ความเร็วประมาณ 15 กิโลเมตรต่อชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานได้ถึง 480 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง และช่วยลดการกระแทกบริเวณ ข้อเข่า ข้อเท้าได้
2. ทำให้หัวใจและปอดทำงาน โดยพบว่าคนปั่นจักรยานเพิ่มปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุดได้ถึง 7.3 %
3. ช่วยควบคุมความดันโลหิตสูง 2/3 มิลลิเมตรปรอท (systolic/diastolic) ในคนปกติ และลดได้ถึง 10/8 มิลลิเมตรปรอท ในคนความดันโลหิตสูง
4. ช่วยลดภาวะเครียดและทำให้รู้สึกดีกับตัวเอง
5. ช่วยประหยัดพลังงานช่วยลดภาวะโลกร้อนและลดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง โดยพบว่าปั่นจักรยาน 1 วัน/สัปดาห์ ประหยัดค่าน้ำมันได้ 5,200 บาท ต่อ 1 คัน/ปี โดยคิดจากฐานค่าน้ำมัน 100 บาท/คัน/วัน

ท่านั่งปั่นจักรยานที่ถูกต้อง

การวางเท้า ออกแรงลงน้ำหนักที่จุดเท้า เมื่อถึงบันไดลงจนสุดหัวเข่าจะงอเล็กน้อย



การวางแขน ไม่ทิ้งน้ำหนักลงที่ข้อมือมากเกินไป ข้อศอกงอเล็กน้อย ไม่นั่งหลังอ่ สายตามองตรงไปข้างหน้า



1. ปรับความสูงของที่นั่งและแฮนด์ให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ในการถีบ
2. ตรวจสอบความพร้อมของจักรยานอยู่เสมอ
3. สวมหมวกกันน็อค
4. ไม่สวมเสื้อผ้าที่รุ่มร่าม
5. มีสติและตื่นตัวอยู่เสมอ
6. เรียนรู้การใช้สัญญาณมือ
7. เปิดไฟหน้าและไฟท้ายหากปั่นจักรยานตอนกลางคืน
8. ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรโดยเคร่งครัด
9. ใช้ความเร็วที่เหมาะสมกับสภาพจราจรและลักษณะของพื้นถนน
10. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการปั่นจักรยานออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการปั่นจักรยาน ที่ควรทำนั้น คือ

1. การหันศีรษะ ศีรษะตั้งตรง หันหน้าซ้ายๆ จากไหล่ข้างหนึ่งไปยังไหล่อีกข้างหนึ่ง จนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10-30 วินาที ไม่หลับตา ทำสลับทั้งสองข้าง

2. ยืดเหยียดด้านข้างลำตัว ยืนตรง แยกเท้าเล็กน้อย มือประสานกัน พลิกหางย ฝ่ามือ ดันตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ แล้วเอนตัวไปด้านข้างจนรู้สึกตึงบริเวณข้างลำตัว ค้างไว้ 10-30 วินาที ทำสลับทั้งสองข้าง

3. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังและสะโพก ยืนตัวตรง มือทั้งสองข้างกอดเข่าขึ้นข้างหนึ่ง จนสัมผัสหน้าอก จนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10-30 วินาที ทำสลับทั้งสองข้าง

4. ยืดเหยียดต้นขาด้านบน ยืนตรงพับเข่าข้างใดข้างหนึ่งไปด้านหลัง จับที่ข้อเท้า ดึงเข้าหาตัว จนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10-30 วินาที ทำสลับทั้งสองข้าง

5. ยืดเหยียดก้นกบและโคนขาด้านใน นั่งลงกับพื้น พับและหันฝ่าเท้าเข้าหากัน แล้วดึงปลายเท้าเข้าหาตัวให้มากที่สุด เอนตัวไปข้างหน้า หลังตรง จนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10-30 วินาที

6. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง นั่งลงกับพื้น ยืดขาข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า ปลายเท้าตั้งขึ้น ขาอีกข้างพับเข้าหาตัว แล้วเหยียดมือทั้งสองข้างออกไปหาปลายเท้า จนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10-30 วินาที

7. ยืนแตะปลายเท้า ยืนตรง เท้าทั้งสองข้างชิดกัน พับตัว และให้มือแตะปลายเท้า ขาทั้งสองข้างตึง ค้างไว้ 10-30 วินาที

8. ยืดเหยียดน่อง ยืนเท้าชิด มือจับที่กำแพง ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปด้านหน้า ปลายเท้าทั้งสองข้างชี้ไปด้านหน้าไม่แบะออกด้านข้าง สันเท้าที่อยู่ด้านหลังติดพื้น ย่อเข้าที่ข้างที่อยู่ด้านหน้าลง เข้าที่อยู่ด้านหลังไม่งอ จนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10-30 วินาที



ทำยืดเหยียดต้นขาด้านบน



ทำยืดเหยียดก้นกบและโคนขาด้านใน



ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง



ทำยืนแตะปลายเท้า



ทำยืดเหยียดน่อง

เครือข่าย NCDs

ความจำเป็นของการมีกิจกรรมทางกายเพื่อทดแทนโอกาสที่ขาดหายไป

ดร.เกษม นครเขตต์ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

มนุษย์จำเป็นต้องมีกิจกรรมทางกายเพื่อรักษาคุณภาพทั้งภายในและภายนอก ร่างกาย การรักษาคุณภาพภายใน คือ การมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอที่ช่วยให้ระบบและอวัยวะต่างๆ ของร่างกายมีพัฒนาการที่เหมาะสม และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในแต่ละช่วงอายุ นับตั้งแต่ระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ระบบการเผาผลาญและการใช้พลังงาน ระบบควบคุมการเคลื่อนไหว ไปจนถึงระบบการสร้างภูมิคุ้มกันภายในของร่างกาย ขณะเดียวกันการมีกิจกรรมทางกาย ยังเป็นกลไกเพื่อการรักษาคุณภาพภายนอก เช่น การหลบหลีกหรือการต่อสู้กับภัยคุกคามจากภายนอก การสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ผ่านกิจกรรมทางกายรูปแบบต่างๆ เป็นต้น กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การมีกิจกรรมทางกายทำให้บุคคลสามารถพัฒนาและรักษาสรรถนะของร่างกายเพื่อรับมือกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวไปพร้อมกัน

การดำรงชีวิตมนุษย์จนถึงปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่ามีมาแล้วถึง 4 ยุค ซึ่งทุกยุคมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายมากหรือน้อยแตกต่างกัน กล่าวคือ

ยุคที่ 1 ยุคมนุษย์โบราณ เป็นยุคที่มนุษย์จำเป็นต้องทำกิจกรรมทางกายเพื่อการดำรงอยู่อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นั่นคือสิ่งที่จะต้องใช้แรงกายเพื่อการไล่ล่าสัตว์มาเป็นอาหาร หรือการที่เป็นผู้ถูกล่าเสียเองทั้งจากสัตว์ป่าและจากมนุษย์ด้วยกันมนุษย์ยุคนี้จึงมีร่างกายที่แข็งแรงมากเป็นพิเศษ ซึ่งความแข็งแรงดังกล่าวมาจากการมีกิจกรรมทางกายที่ค่อนข้างหนัก และต่อเนื่องตลอดเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่

ยุคที่ 2 ยุคเกษตรกรรม ยุคนั้นมนุษย์ตั้งถิ่นฐานเป็นหลักแหล่ง และรู้จักการเพาะปลูกพืชพันธุ์เพื่อเป็นอาหาร ประกอบกับต้องมีการฝึกทหาร เพื่อเตรียมพร้อมรับศึกสงครามเพื่อแย่งชิงทรัพยากรและขยายอาณาจักร มนุษย์ในยุคนี้จึงยังคงมีการใช้แรงกายในการดำเนินวิถีชีวิต

ทำให้ยังคงมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ จึงยังคงสภาพความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายไว้ได้เป็นอย่างดี

ยุคที่ 3 ยุคอุตสาหกรรม ยุคนั้นมนุษย์มีพัฒนาการทางความคิดสูงขึ้นอย่างมาก สามารถคิดประดิษฐ์เครื่องจักรกลขึ้นมาทดแทนการใช้แรงกายได้เกือบทั้งหมด และยุคนี้เองเป็นจุดหักเหของการที่มนุษย์เริ่มมีปัญหาการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ อันเกิดจากการมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปที่เคยมีการเคลื่อนไหวใช้แรงกายทั้งในชีวิตประจำวันและการประกอบกิจการงานเพื่อเลี้ยงชีพกลับมีเครื่องจักรเครื่องกลมาทำหน้าที่แทน จึงเป็นที่มาของการเกิดปัญหาความไม่สมดุลย์ในร่างกาย มีการเผาผลาญและการใช้พลังงานของร่างกายน้อย เป็นสาเหตุของการเกิดโรคในกลุ่ม Metabolic syndrome ซึ่งเป็นที่รู้จักนามโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non Communicable Diseases-NCDs)

ยุคที่ 4 ยุคดิจิทัล คือยุคปัจจุบันที่มีเทคโนโลยี การสื่อสารระบบดิจิทัลทำหน้าที่แทนมนุษย์แทบจะทั้งหมด มนุษย์เคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง แต่สามารถสื่อสารเพื่อทำธุรกรรมกับคนอื่น ๆ ได้อย่างไร้ขีดจำกัดด้วยระบบสัมผัสด้วยปลายนิ้ว หรือด้วยการส่งเสียงเท่านั้น มนุษย์ยุคปัจจุบันจึงละเลยการเคลื่อนไหวออกแรงในรูปแบบอื่นเกือบสิ้นเชิง และนี่คือความเสี่ยงขั้นสูงสุดที่มนุษย์กำลังเผชิญอยู่

กับในกลุ่มโรค NCDs เห็นได้ว่าตั้งแต่ยุคที่ 3 ถึง ยุคที่ 4 ซึ่งใช้เวลาไม่นานมานี้เอง มนุษย์ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงจากการมีกิจกรรมทางกายในวิถีชีวิตไม่เพียงพอ แต่ความจำเป็นของการมีกิจกรรมทางกายยังคงเป็นความต้องการตามธรรมชาติ มนุษย์จึงจำเป็นต้องหาโอกาสที่จะมีกิจกรรมทางกายในรูปแบบของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาในยามว่าง เพื่อทดแทนโอกาสที่ขาดหายไป ในวิถีชีวิตปกติดังที่เคยมีมาในอดีต ดังนั้น ในกระบวนการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ



จึงไม่ใช่มุ่งส่งเสริมเฉพาะกิจกรรมทางกายในการดำเนินชีวิตประจำวันแต่เพียงด้านเดียว ควรรับความจริงว่าวิถีชีวิตมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปแล้ว ความพยายามจะให้มนุษย์กลับไปมีกิจกรรมทางกายในวิถีชีวิตอย่างที่เคยเป็นมาในอดีตดูจะเป็นไปได้ยาก ฉะนั้นการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายทดแทนด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอาจมีข้อจำกัด ในลักษณะของกิจกรรมนั้นหนาแน่น การจึงถือว่าเป็นทางเลือกของการสร้างเสริมสุขภาพด้วยอีกทางหนึ่งที่ไม่ควรปฏิเสธ

การขาดกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ทำให้คนจำนวนมากตกอยู่ในภาวะอ้วนและมีกลุ่มโรค NCDs ตามมา ได้แก่ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง และโรคเกาต์เมื่องอื่น ๆ อีกจำนวนมากตามมา จนเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและตายของประชากรโลกและประชากรไทยสูงที่สุดในปัจจุบัน

องค์กรสุขภาพสากลอย่าง International Society for Physical Activity and Health-ISPAAH จึงได้ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดการประชุมวิชาการระดับโลกด้านกิจกรรมทางกายเพื่อกระตุ้นปลุกเร้าให้สาธารณชนรับรู้และตระหนักถึงภัยเงียบของการขาดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเพียงพอ แต่มีอิทธิพลคุกคามต่อสุขภาพของประชากรโลกอย่างใหญ่หลวงเพิ่มขึ้น โดยกำหนดจัด ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ในเดือนพฤศจิกายน 2559

ว่ายน้ำเป็น ถือว่าได้ชุชีพติดตัว

กลุ่มกิจกรรมทางกายประยุกต์ก่อกว้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

การเสียชีวิตจากการจมน้ำ เป็นสาเหตุสำคัญ 10 อันดับแรกที่ก่อภาระโรค (Burden of diseases) และการเสียชีวิตทั่วโลก (WHO, 2010) และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของเด็กไทยที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี ถึง 1,400 คนต่อปี (ค่าเฉลี่ย พ.ศ.2544 - 2553)

ลองคิดดูกันเล่นๆ ว่าประเทศไทยจะสูญเสียแรงงานฝีมือในอนาคตไปมากเพียงใดหากเหตุการณ์เช่นนี้ยังเกิดขึ้นซ้ำแล้ว ซ้ำเล่า ด้วยเหตุนี้ การว่ายน้ำเป็นจึงมีความสำคัญอย่างมากต่อการลดการสูญเสียชีวิตจากสาเหตุดังกล่าว เพราะผู้ที่ว่ายน้ำเป็นจะสามารถพยุงตัวกลับหายใจ และใช้ทักษะในน้ำต่างๆ เพื่อเอาชีวิตรอดจากการจมน้ำได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ว่ายน้ำเป็น จึงเปรียบเสมือนกับได้เสื้อชูชีพเกรดพรีเมียมโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ยิ่งกว่านั้น การพัฒนาทักษะการว่ายน้ำอย่างต่อเนื่องยังเปรียบเสมือนกับการอัพเกรดเสื้อชูชีพที่ติดตัวเราไปตลอดชีวิต

ไม่จำเป็นว่าจะต้องว่ายน้ำเก่ง ขอแค่มีทักษะในการว่ายน้ำจนสามารถเอาตัวรอดจากการจมน้ำได้ ก็ถือว่าประสบความสำเร็จแล้ว

ถึงเวลาแล้วหรือยังที่จะฝึกลูกหลานให้ว่ายน้ำเป็น??

เอกสารอ้างอิง:

1. World Health Organization. The global burden disease: 2004 update. Available from: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/2004_report_update/en/index.html (2009 Sep 15)
2. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค.สถานการณ์การตกน้ำ จมน้ำของเด็กในประเทศไทย. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ.สำนักงานกิจกรรมโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์การผ่านศึก; 2552.

รอบรู้รอบโลก NCDs

ทางจักรยานทางแห่งชีวิตที่ต้องร่วมกันสร้างสรรค์ต่อ
อ.พ.วิชช์ เกษมทรัพย์

จากการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทยในปี 2556 พบว่า ร้อยละ 68 มีเพียงพอ และแนวโน้มดีขึ้นจากปี 2555 ซึ่งอยู่ที่ร้อยละ 66 (แม้เป้าหมายจะอยู่ที่ร้อยละ 80 ก็ตาม) แต่ที่น่าเป็นห่วง คือ ในช่วงเวลาเดียวกันพบว่า กิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้นกลับเป็นในกลุ่มผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ แต่ในกลุ่มเด็กกลับมีกิจกรรมทางกายที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัดจากร้อยละ 67 มาเป็นร้อยละ 60 เป็นสัญญาณเตือนให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายต้องช่วยกันติดตามและหาทางส่งเสริมให้กลุ่มเด็กมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้นจากสภาพความเป็นจริง พบว่า เด็กไทยมีโอกาสอยู่นิ่งเฉยเพิ่มขึ้นเพราะความสะดวกสบายได้ง่ายเพียงแค่ขยับปลายนิ้ว เล่นเกมส์หรือสมาร์ทโฟน

มาตรการที่ให้คำแนะนำในการเพิ่มกิจกรรมทางกายนั้น พบว่าการสร้างสิ่งแวดล้อมที่จะกระตุ้น และเอื้อให้ได้มีกิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่สร้างให้มีมากขึ้น การมีข่าวทีมฟุตบอลไทยประสบความสำเร็จก็น่าจะช่วยให้คนสนใจมาขยับแข้ง ขยับขามากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มเด็กๆ แต่ถ้ามีแต่ข่าวแล้วไม่มีสถานที่ๆ เอื้อให้เด็กได้ไปแสดงฝีมือกัน ใดๆ มาๆ เด็กก็หันไปขยับนิ้วเพราะสบายกว่า ดังนั้น เมื่อได้เห็นข่าวว่ารัฐบาลและกรุงเทพมหานครได้มอบของขวัญปีใหม่ให้กับประชาชนเป็นทางจักรยาน (ที่ทาสีเขียวเพื่อให้จักรยานวิ่งบนถนน) กว่า 12 เส้นทาง รอบเกาะรัตนโกสินทร์และมีแผนจะขยายไปอีก ก็ทำให้เกิดปิติว่าผู้มีอำนาจในบ้านเมืองให้ความสำคัญกับประเด็นกิจกรรมทางกายที่มุ่งสร้างสุขภาพ สร้างชีวิตให้ประชาชน เทศบาลหรือเมืองอื่นๆ จะทำทางจักรยานบ้าง ก็คงเป็น สีสันที่ดีมาก

อย่างไรก็ดีในฐานะมือจักรยานสมัครเล่นที่มีลูกเล็กผมก็ยังคงคิดว่า มีแค่ทางจักรยาน คงจะไม่เพียงพอให้กลุ่มผู้อยากใช้จักรยานที่มีครอบครัวกลัวลงไป





สัมผัสกับทางจักรยานที่มีอยู่ครับ เราต้องมีกลยุทธ์ที่จะดึงดูดให้คนมาลองมาใช้มากขึ้นเป็นครอบครัวยิ่งดี คือ ต้องเน้นให้ผู้มาร่วมสบายใจในเรื่องความปลอดภัย โดยมีมาตรการปิดถนนแถวเกาะรัตนโกสินทร์ในวันอาทิตย์ที่รถไม่ติด ช่วงเช้าประมาณ 6-10 นาฬิกา และส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มต่างๆ มามีกิจกรรมกัน ตั้งแต่ปั่นจักรยาน วิ่ง เดิน เต้น จะมีการขายสินค้าสุขภาพด้วยก็น่าจะเพิ่มความคึกคัก คนทั่วไปที่อยากจะใช้ทางจักรยานบ้างแต่ยังกลัวๆ จะได้มาลอง มาปั่นกันดู โอเคเดี๋ยวนี้หลายประเทศดำเนินการประสบผลสำเร็จมาอย่างต่อเนื่อง เช่น ที่กรุงโบโกต้า ประเทศโคลัมเบียที่เป็นต้นฉบับ ซึ่งจากรายงานทางวิชาการพบว่า เขาปิดถนนกันเป็นหลักร้อยกิโลเมตรทุกเช้าวันอาทิตย์ และมีคนในเมืองมาร่วมกันเป็นล้านคน มีคนให้ข้อมูลว่าที่จาการ์ อินโดนีเซีย มีการปิดถนนทุกเช้าวันอาทิตย์มาหลายปีแล้วเพื่อลดปัญหามลพิษในเมืองคงได้ผลดี เพราะตอนนี้ ท่านผู้ว่าเมืองท่านกระโดดไปเป็นประธานาธิบดีอินโดนีเซียไปแล้ว จนนายกเทศมนตรีลอนดอน บอริส จอห์นสัน ที่ไปร่วมพิธีสาบานตนของท่านประธานาธิบดีอินโดนีเซียประกาศว่าจะปิดถนนวันอาทิตย์ในลอนดอนชั้นในเช่นกัน เพราะชื่นชมการปิดถนนที่จาการ์ดีมาก เมืองไทยใครจะทำบ้างไม่น่ามีลิขสิทธิ์ครับ เพราะนอกจากจะช่วยยกระดับทางจักรยานให้เป็นทางแห่งชีวิตของประชาชนไทยที่มีคนอยากใช้มากขึ้นแล้ว อาจจะเป็นทางก้าวกระโดดของผู้นำไทยให้เป็นผู้นำแห่งการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและสร้างสุขภาพต่อไป



ตระเวนท่องเที่ยวโลกงานวิจัย NCDs

ทุกอาชีพต้องเพิ่ม PA?

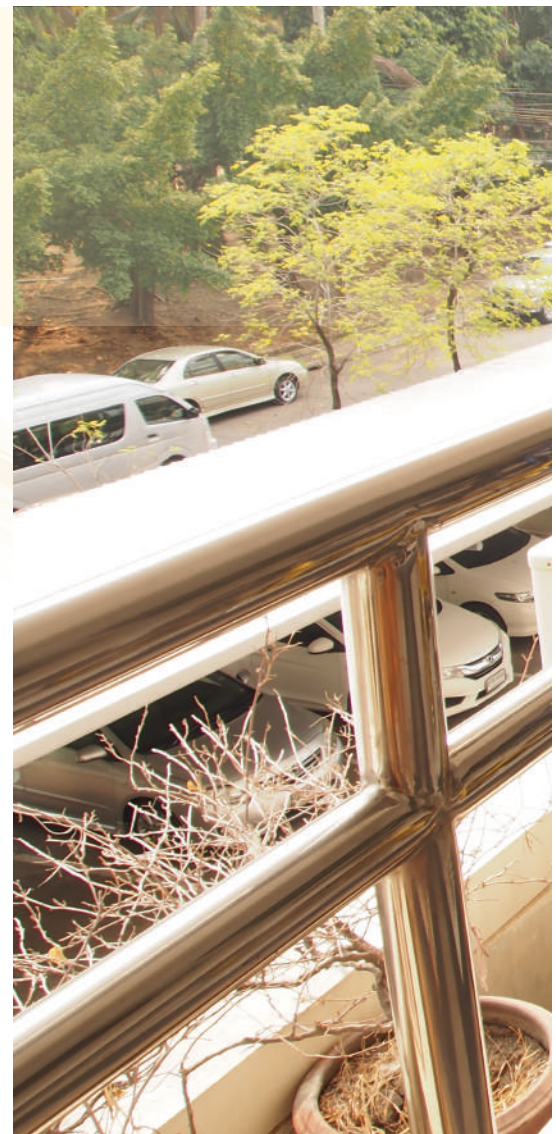
พว.สุติกร โตโพธิ์ไทย/NCDjkkk



การมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity, PA) ที่เพียงพอ หรือการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางเป็นเวลา อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน หรือการมีกิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 15 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง ที่ลดความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคในกลุ่มโรค NCDs เพราะการมีกิจกรรมทางกายช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ส่งผลให้มีการเผาผลาญพลังงานที่เป็นปกติลดการสะสมของไขมันและเสริมสร้างกล้ามเนื้อในเวลาเดียวกัน¹⁻³ และด้วยประโยชน์ทางสุขภาพจากการมีกิจกรรมทางกาย จึงทำให้นักวิชาการ หลายคนให้ความสนใจกับการสร้างองค์ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น

ในประเทศไทย มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในกลุ่มประชากรต่างๆ โดยงานวิจัยส่วนใหญ่ มีข้อค้นพบว่า คนไทยส่วนใหญ่ใช้เวลา (Duration) ไปกับกิจกรรมทางกายระหว่างการทำงาน (Physical Activity at Work) เป็นหลัก ในขณะที่ใช้เวลาสั้นกว่าในกลุ่มของกิจกรรมนันทนาการ (Recreational Activities) ซึ่งพบว่าการเผาผลาญแคลอรีมากกว่า เช่น การเล่นกีฬาประเภทต่างๆ นอกจากนี้ คนไทยยังใช้เวลามากในการมีพฤติกรรมเคลื่อนไหวน้อย (Sedentary Behavior) เช่นเดียวกัน จากผลการค้นพบดังกล่าวนำไปสู่ความคิดที่ว่าคนไทย ควรมีกิจกรรมทางกายที่หนักหน่วงมากขึ้นระหว่างหรือหลังการทำงานแทนการมีพฤติกรรมเคลื่อนไหวน้อย^{4,5}

กระนั้นยังมีข้อกังขาต่อข้อเสนอแนะทางวิชาการดังกล่าว เนื่องจากกิจกรรมทางกายในการทำงานแต่ละประเภท ไม่ได้ใช้แรง (Intensity) เท่ากันเสมอไป เช่น การประกอบอาชีพการเกษตร



การกลีกรรรม หรืองานกรรมมาชีพประเภทต่างๆ ใช้พลังงานมากกว่าการทำงานในสำนักงาน ในเวลา 1 วัน (ชาย 483 kcal หญิง 231 kcal) หรือพูดอีกนัยหนึ่ง คือ การทำงานเกษตรหรืองานกรรมมาชีพต้องออกแรงมากกว่างานในสำนักงาน นั่นเอง⁵

มาตรการที่ส่งเสริมการมีความเข้มข้นของกิจกรรมทางกายของผู้ประกอบอาชีพในสำนักงานจึงเป็นทางเลือกที่สำคัญประการหนึ่งในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานให้ห่างไกลจากโรค NCDs มากขึ้น

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่าประเทศไทยยังต้องการ

เอกสารอ้างอิง :

1. C3 Collaboration for Health. 2012. Review the benefit of physical activity for health and well-being (online). [access on 9 Dec 2014] Available from: <http://www.c3health.org/wp-content/uploads/2009/09/C3-review-of-physical-activity-and-health-v-2-a-20121011.pdf>
2. WHO. 2010. Global recommendation for physical activity for health. Geneva: World Health Organization
3. WHO. 2013. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases. Geneva: World Health Organization



องค์ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมสำหรับประชากรวัยทำงานที่เป็นกลุ่มประชากรที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศไทย⁴ ด้วยเหตุนี้ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อตอบโจทยวิธีการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมกับการทำงานแต่ละประเภทเพิ่มเติม เพื่อให้การพัฒนานโยบายหรือมาตรการที่เป็นประโยชน์ต่อการมีกิจกรรมทางกายระหว่างหรือหลังการทำงานสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง



4. วิชัย เอกพลกร และคณะ. 2554. รายงานการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2. นนทบุรี: สำนักงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

5. สุธิดิกร โดโพรไทย. 2557. พลังงานที่ใช้ในกิจกรรมทางกายของคนไทยในแต่ละวัน. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

6. ปัทมา ว่าพัฒน์วงศ์ และปราโมทย์ ประสาทกุล. ประชากรไทยในอนาคต (เว็บไซด์). เข้าถึงวันที่ 9 ธันวาคม 2557. จาก <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/Conferencell/Article/Article02.htm>

ถึงเวลาหรือยังที่ต้องมองให้เห็นว่า ไม่ว่าจะการขยับ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาที่ต่างมีเป้าหมายเดียวกัน ล้วนมีผลบวกต่อการบรรลุเป้าหมายร่วมกัน

นพ.ทักษพล ธรรมรังสี



การปั่นจักรยานช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและการใช้ออกซิเจน เช่นเดียวกับกิจกรรมอื่นๆ เพราะปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และยังช่วยลดมลพิษทางอากาศได้อีกด้วย

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

มนุษย์จำเป็นต้องหาโอกาสที่จะมีกิจกรรมทางกายในรูปแบบของการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาในยามว่าง เพื่อทดแทนโอกาสที่ขาดหายไปในชีวิต

ดร.เกษม นครเขตต์ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



กิจกรรมทางกายเป็นคำที่ครอบคลุมไปถึงการทำกิจกรรมทุกประเภท มิได้หมายถึงการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่เพียงเท่านั้น



ดร.ชุติมา ชลาชนเดชะ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

ติดต่อสอบถามและเสนอความคิดเห็นได้ที่

แผนงานเครือข่ายควบคุมโรคไม่ติดต่อ (NCD network)

มูลนิธิเพื่อการพัฒนาอนามัยสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ชั้น 2 อาคารคลังพัสดฯ ซอยกระทรวงสาธารณสุข 6 ถนนสีวาสนา อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์/โทรสาร: 02-590-2370 หรือ e-mail: ncd@ihpp.thaigov.net <http://www.thaincdnet.com>

