

อาหารสมอง ออกกำลังกายกับโรคหัวใจ

วีรกร ตรีเศศ

คุณหมอนิธิ มหานนท์ เป็นอายุรแพทย์หัวใจที่มีชื่อมากคนหนึ่งของประเทศไทย คุณหมอเป็นนักออกกำลังกายตัวยงเพราะเห็นด้วยตนเองว่าสภาพคนไข้โรคหัวใจที่มาหา นั้นขาดสิ่งสำคัญไปอย่างหนึ่งนั่นก็คือการออกกำลัง คุณหมอได้เขียนเรื่อง “โรคหัวใจนักกีฬา” ในหนังสือชื่อ “รักษา (หัวใจ)” ไว้อย่างน่าสนใจ ผมขอนำมาถ่ายทอดต่อดังนี้

“.....ใครที่ไม่เคยออกกำลัง.... ไม่ชอบออกกำลัง... เกลียดการมีเหงื่อออกท่วมตัว แล้วคิดว่าชาตินี้จะไม่ขอเหนื่อยจากการออกกำลัง... ไม่ต้องอ่านเรื่องนี้ครับ!!!

ด้วยความที่อยากให้คุณไข้มีสุขภาพร่างกายโดยเฉพาะสุขภาพของหัวใจแข็งแรง ผมจึงมักจะยอมเสียเวลาซักชวน... อธิบาย...เกลี้ยกล่อม...บังคับ และบางครั้งขู่เช็ก (ทั้ง ๆ ที่บางคนอ้วนมาก ๆ ๆ ๆ จนเข็นเท่าไหรักก็ไม่เขยื้อน) ให้คุณไข้ออกกำลังกายอยู่เสมอ ซึ่งก็ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง คำตอบที่ได้รับอยู่เสมอ ๆ คือ

“ไม่มีเวลา” (สงสัยพวกนี้หนีฟีกาเดินเร็วกว่าปกติ)

“เวลาทำงานก็ออกกำลังอยู่แล้ว เพราะเดินไปเดินมาตลอดเวลา” (เดิน ๆ หยุด ๆ ไม่นับครับ ต้องเดินอย่างต่อเนื่อง (ไม่หยุด) อย่างน้อย 20-30 นาที)

“งานมาก” (แต่คนอื่นเขาทำงานวันละ 10-12 ชั่วโมง ยังมีเวลาออกกำลังเลย ครับ!)

“กลับบ้านดึกแล้ว” (ก็ออกกำลังตอนเช้าได้นี่นา...)

“เพราะต้องออกจากบ้านไปทำงานแต่เช้า” (แล้วตอนเย็นรีบกลับบ้านมาออกกำลังกาย ทำดีให้หัวใจตัวเองได้หรือเปล่า) และอื่น ๆ อีกมากมาย

ไม่รู้เหมือนกันว่า ทำไมคนไข้อีกส่วนหนึ่งไม่ว่าจะเป็นเจ้าของร้านขายก๋วยเตี๋ยว ช่างตัดผม ลูกจ้างพนักงานธนาคาร/บริษัท เล่นกอล์ฟ นักการเมือง เจ้าของธุรกิจ ร้อยล้านพันล้าน บางท่านเคยเป็นรัฐมนตรีหรือนายกรัฐมนตรี ซึ่งน่าจะ “ไม่มีเวลา” ...เดินไปเดินมาทุกวัน”... “งานมาก” และมักจะออกจากบ้านแต่เช้าแล้วกลับบ้านดึก แต่ยังมีเวลาออก

กำลังกายสม่ำเสมอ หรือว่าจะมีเวลาในวันหนึ่งมากกว่า 24 ชั่วโมง หรือไม่เคยต้องเจอรถติดใน กรุงเทพฯ!!!

คราวนี้ไม่ขออธิบายในรายละเอียดของวิธีการออกกำลังกายที่จะให้ได้ประโยชน์กับ หัวใจ เพราะเพียงทำแค่เดินครั้งละ 30 นาทีอย่างต่อเนื่องกันให้ได้อาทิตย์ละ 3-4 ครั้งก็พอแล้ว... ฟังดูไม่ยากเลยใช่ไหมครับ ยิ่งถ้าลองนึกดูว่า ในวันหนึ่ง ๆ ถ้าแม้เราจะเหนื่อยล้าจากการทำงาน หรือเดินทางเพียงใด แต่เราก็กินต้องหาเวลาอาบน้ำ แปรงฟันอยู่ทุกวัน ซึ่งการอาบน้ำ แปรงฟัน และแต่งตัวก่อนเข้านอนก็ใช้เวลาร่วมเกือบครึ่งชั่วโมงเหมือนกัน ดังนั้นถ้าถือว่าการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันชนิดหนึ่ง (เหมือนอาบน้ำแปรงฟัน) ก็น่าจะทำได้ทุกวัน ๆ เช่นกัน (บางคนเข้าห้องส้วมยังใช้เวลามากกว่านี้ด้วยซ้ำ)

เคยมีข่าวนักกีฬาฟุตบอลระดับโลกเสียชีวิตขณะแข่งขันอยู่ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตอย่างเฉียบพลันเช่นนั้น ร้อยเปอร์เซ็นต์น่าจะมีสาเหตุจากโรคหัวใจแน่ ๆ !!...

จึงทำให้คนไข้ของผมมีเหตุผลเพิ่มขึ้นอีกที่จะไม่ออกกำลังกาย...?!?

คนที่ไม่ชอบออกกำลังกาย ถ้าอ่านถึงตรงนี้แล้วคิดว่าต่อไปจะไม่โดนหมอดื้อให้ออกกำลังกาย ก็ขอให้อ่านต่อไปอีกสักหน่อยนะครับ!! (อย่าเพิ่งดีใจจนออกนอกหน้า-หรือออกที่พุงก็ไม่ทราบ)

การออกกำลังกายที่สม่ำเสมออย่างถูกวิธีนั้นมีประโยชน์ต่อหัวใจเป็นอย่างยิ่ง สามารถป้องกันโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และยังสามารถช่วยลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาล และลดระดับไขมันในเลือดได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญไปกว่านั้นก็ยังจะควบคุมให้น้ำหนักตัวของผู้ที่ออกกำลังกาย (ถ้าไม่รับประทานมากจนเกินไปนัก) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งจะเป็นตัวช่วยลดโอกาสเกิดโรคหัวใจได้อีกทางหนึ่งด้วย

อย่างไรก็ดี ต้องยอมรับว่าไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนว่าการออกกำลังกายอย่างหักโหมจะส่งผลดีต่อการป้องกันโรคหัวใจด้วย แต่กลับมีรายงานว่าการออกกำลังกายอย่างหักโหมและไม่ถูกวิธีนั้น จะทำให้มีโอกาสเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันและเสียชีวิตกะทันหันได้ มีข้อมูลจากต่างประเทศว่า ร้อยละ 10-17 ของผู้ที่มีหัวใจหยุดเต้นกะทันหันนั้น มักเกิดในขณะที่ออกกำลังกายหรือช่วงหลังจากออกกำลังกายไม่นานนัก แต่ในรายงานนี้ไม่ได้บ่งบอกถึงระดับความหนักเบาของการออกกำลังกายร่วมด้วย ซึ่งรายงานนี้สอดคล้องกับข้อมูลที่เราทราบกันดีในหมู่แพทย์หัวใจว่า ประมาณ 1 ใน 5,000 ของผู้ที่ได้รับการตรวจสมรรถภาพหัวใจด้วยการวิ่งสายพาน มีโอกาสที่หัวใจจะหยุดเต้นกะทันหันได้โดยที่ไม่เคยมีประวัติโรคหัวใจมาก่อน (แต่ว่าในผู้ที่เกิดหัวใจหยุดเต้น

กะทันหันจากการเดินสายพานนี้มักไม่เสียชีวิต เนื่องจากว่าได้รับการช่วยชีวิตทันท่วงทีในสถานพยาบาลที่มีความพร้อม)

ในทางตรงกันข้าม มีการวิจัยอีกมากมายที่ยืนยันว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ **และถูกวิธี** สามารถป้องกันโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันและหัวใจหยุดเต้นอย่างกะทันหันได้เป็นอย่างดี และที่สำคัญคือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ๆ จะมีชีวิตที่ยืนยาวกว่าและแข็งแรงกว่าคนไม่ออกกำลังกาย และคนที่เป็โรคหัวใจไม่ว่าโรคหลอดเลือดหัวใจหรือภาวะหัวใจวาย การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะทำให้อายุยืนยาวขึ้นและอาการต่าง ๆ ลดน้อยลงมาก

ส่วนการเสียชีวิตอย่างเฉียบพลันของนักกีฬา นั้น ในประเทศสหรัฐอเมริกาซึ่งมีการเล่นกีฬาอาชีพมากกว่าในประเทศเรานั้น มีรายงานการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาอยู่ประมาณ 10-20 ราย/ปี และมีรายงานการเสียชีวิตกะทันหันขณะที่ฝึกหนักของทหารเกณฑ์ประมาณ 1 ใน 200,000 ราย/ปี ซึ่งใกล้เคียงกับกลุ่มนักวิ่งมาราธอนที่มีอายุน้อยและออกกำลังกายอย่างหักโหม

ผู้ที่อายุน้อยและเสียชีวิตอย่างกะทันหันนี้มักจะมีคามผิดปกติของหัวใจร่วมอยู่ด้วย ส่วนใหญ่เกิดจากการที่กล้ามเนื้อหัวใจหนา และมีเป็นส่วนน้อยที่เป็นความผิดปกติของหลอดเลือดที่เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ต่างจากการเสียชีวิตในนักกีฬาที่อายุมากกว่า 35 ปี ซึ่งมักจะมีสาเหตุมาจากความผิดปกติของโรคหลอดเลือดที่เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ

ที่เล่ามาให้ฟังทั้งหมดนี้ ไม่ใช่จะขู่และทำให้กลัวไม่ยากออกกำลังกายกัน แต่กลับชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกายและอายุมีความจำเป็นอย่างยิ่ง และจะทำให้หัวใจของเราแข็งแรงอีกด้วย

ปัจจุบันนี้มีแพทย์เชี่ยวชาญทางโรคหัวใจมีความชำนาญในการฟื้นฟูและส่งเสริมสมรรถภาพความแข็งแรงของหัวใจ ทั้งในคนที่ยังไม่มีโรคและคนที่เป็นโรคแล้ว แพทย์เหล่านี้จะใช้เวลาในการศึกษาข้อมูลส่วนตัวและโรคของแต่ละบุคคล เพื่อวางแผนในการออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่เหมาะสมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและพัฒนาหัวใจให้แข็งแรงขึ้นด้วยการออกกำลังกาย ทำให้ทุก ๆ คนสามารถออกกำลังกายได้

โดยออกกำลังกายแต่ไม่ต้องเหนื่อย (นัก)

และควบคุมอาหาร (เพื่อไม่ให้อ้วน) โดยไม่ต้องหิว (มาก)

ที่สำคัญ...จะมีโปรแกรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานไม่น่าเบื่ออีกด้วย!!

ใครที่อยากมีหัวใจและสุขภาพแข็งแรงก็ออกกำลังกายกันมาก ๆ (บ่อย ๆ) นะครับ

เครื่องเคียงอาหารสมอง

เรื่องของการสื่อสารนั้นถ้าไม่ระวังให้ดีมักทำให้เกิดปัญหาขึ้นได้ดัง 3 ตัวอย่างนี้

(ก) “ก๊วยเตี๋ยวราดหน้าหมูหนึ่งจาน เอาเนื้อมะ” “ตกลงจะใส่หมูหรือเนื้อกันแน่ครับ”

(ข) “ผมขอเอาแคบหมูที่ไม่ (ไหม้) เกรียมมะ” แม่ค้าก็เลือกแคบหมูชิ้นที่มีสีน้ำตาลแก่เพราะไฟ

ใส่สูง “ผมขอแบบที่ไม่ (ไหม้) ไหม้มะ” แม่ค้าก็ยังเอาชิ้นสีเดิมใส่สูงอีก คนซื้อก็เกาหัวซัก

ไม่พอใจที่ทำตรงข้ามคำสั่ง “ผมขอแบบที่อ่อนไฟนะ” “อ้อ เข้าใจละ คุณต้องการชิ้นที่มันไม่

แก่ไฟ แหมทำไมไม่บอกเสียแต่แรกละ”

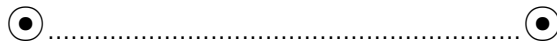
(ค) เจ้านายโทรศัพท์ตามหาลูกน้องที่ต้องมาขับรถให้ตอนเช้า “สายแล้วตอนนี้อยู่

ไหนละ” “ผมอยู่ที่บ้านครับ” “เออ รีบ ๆ มานะเดี๋ยวไม่ทัน” ครึ่งชั่วโมงผ่านไปเจ้านายคิด

จะโทรหาแท็กซี่เพราะกลัวไปสาย ทันใดนั้นก็เหลือบไปเห็นลูกน้อง “ทำไมมาสายนักเล่า”

“ผมมาตั้งแต่ 7 โมงเช้าแล้วครับ” “อ้าวไหนบอกว่าอยู่ที่บ้านไง” “ผมหมายถึงว่าอยู่ที่บ้านนี้

แหละครับ”



น้ำจิ้มอาหารสมอง

Leadership is about character.

ความเป็นผู้นำเป็นเรื่องของบุคลิกลักษณะ

ความล้มเหลวเป็นมารดาของความสำเ็จ (สุภาษิตจีน)
