

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 15
ฉบับที่ 216
ตุลาคม 2562

THAI HEALTH DAY RUN 2019

เผยทุกเคล็ดลับ ก่อนลงสนาม ☺
คู่มือเตรียมความพร้อมวิ่ง ฉบับเต็ม ☺
พื้นที่ทำเพื่อคนไข้ สไตล์หมอเจี๊ยบ ☺



แจก
ฟรี!



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

วอจเวลาของปีก็เคลื่อนมาสู่วันออกพรรษาอีกครั้งแล้ว ในช่วงที่ผ่านมา 3 เดือน สังคมไทยได้ใช้ช่วงเวลานี้เป็นจุดมุ่งหมาย เพื่อลดการดื่ม ที่ สสส. ได้ริเริ่มรณรงค์มากกว่าสิบปีแล้ว ในการชวนคนลด ละ เลิกเหล้าเข้าพรรษา

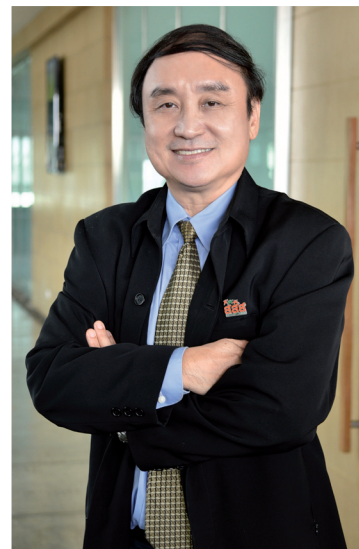
สสส. ขอชื่นชมและเป็นกำลังใจให้ทุกท่านที่สามารถเลิกดื่มได้ในช่วงเข้าพรรษา 3 เดือนนี้ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการดื่มได้อย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะเข้าพรรษา หรือออกพรรษา เพราะการหยุดดื่ม เท่ากับคืนสุขภาพดีให้ตัวเอง และคืนรอยยิ้มให้กับครอบครัว

แต่ก็คงยังมีอีกหลายคนไม่ได้เริ่มตั้งใจ หรือที่ตั้งใจไว้แล้วอาจต้องเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง เหมือนอย่างการรณรงค์ “ชีวิตดี เริ่มที่เรา” กระตุกเตือนไว้ว่า การเริ่มต้นใหม่ ไม่ได้หมายความว่าเราแพ้ แต่หมายถึงเรากำลังเอาชนะใจตัวเองได้อีกครั้ง เราเข้าใจดีว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยชินนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ไม่ใช่แค่มีความรู้จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ แต่ยังขึ้นกับปัจจัยเงื่อนไขในชีวิตอีกมากมาย ซึ่งภาคี สสส. ร่วมกับรัฐบาล และผู้กำหนดนโยบายทุกระดับ ต่างก็ได้ช่วยกันดูแลสิ่งแวดล้อม และเงื่อนไขสังคมให้เอื้อต่อการลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นกลไกการควบคุมผ่านภาษีสรรพสามิต การจำกัดอายุผู้ดื่ม การจำกัดสถานที่ขาย การจำกัดสถานที่ดื่ม การควบคุมการตลาด การส่งเสริมการขาย การสร้างค่านิยมประเพณีปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฯลฯ

แต่อย่างไรก็ตาม หัวใจตั้งมั่นของแต่ละบุคคล แต่ละกลุ่มคนเองก็ยังเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะทำให้เราสามารถชนะได้อย่างถาวร ไม่เฉพาะเรื่องการดื่มเหล้าเท่านั้น ยังหมายรวมถึงเรื่องอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะอย่างเช่นเรื่องการออกกำลังกาย

ปัจจุบันคนไทยออกมารวมถึง 17 ล้านคน เห็นได้ว่า ความนิยมของกิจกรรมนี้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เมื่อได้ลองสนามแรก ก็จะมีสนามที่สอง สาม สี่ ตามมา หลายคนเพิ่มระยะทางการวิ่งจาก 3 กิโลเมตร เป็น 5 กิโลเมตร 10 กิโลเมตร ก่อนที่จะวิ่งฮาล์ฟมาราธอน หรือมาราธอน ซึ่งการจะวิ่งได้ระยะทางเช่นนี้ ต้องอาศัยการฝึกซ้อม ความอดทน การเอาชนะใจตัวเองอย่างมาก จึงกลายเป็นความท้าทายให้นักวิ่งหน้าใหม่เข้าสู่สนามกันอย่างคึกคัก

ในเดือนพฤศจิกายนที่จะถึงนี้ มีงานวิ่ง ThaiHealth Day Run วิ่งสู่ชีวิตใหม่ ที่ สสส. จัดขึ้นต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี เป็นงานวิ่งมาตรฐาน และเป็นจุดเริ่มต้นของนักวิ่งหน้าใหม่หลายๆ คน รวมไปถึงคุณตูน อาทิวราห์ คงมาลัย ได้ร่วมงานวิ่งนี้เป็นครั้งแรก และกระตุ้นความรู้สึกลีกออกไปเอาชนะตัวเอง จนนำการวิ่งไปทำสิ่งดีๆ ส่งแรงบันดาลใจให้คนนับแสนนับล้านด้วย



ดร.สุปรียา อคฺุยานนท์

วิ่ง ใครๆ ก็ทำได้ แต่การวิ่งให้สนุก และได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่บาดเจ็บ หรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ก็เป็นเรื่องสำคัญ จดหมายข่าวฉบับนี้ จึงได้รวบรวมเคล็ดลับและวิธีการเตรียมตัวเป็นนักวิ่งที่วิ่งได้สนุก และได้ประโยชน์ต่อสุขภาพมาเผยแพร่ไว้ ซึ่งจะสามารถช่วยให้นักวิ่งหน้าใหม่ที่กำลังจะเข้าสู่สนามเตรียมพร้อมตัวเองได้ทันให้ออกมาวิ่งด้วยกันด้วยความสนุกและปลอดภัย

การมีกิจกรรมทางกายที่พอเหมาะ กับช่วงวัย เป็นจุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพดี หากทำควบคู่ไปกับการควบคุมการรับประทานอาหาร การบริหารจัดการใจ ให้เบิกบานแจ่มใส และลดปัจจัยเสี่ยงอย่างเหล้า บุหรี่ ฯลฯ ก็จะทำให้มีสุขภาพดีมากยิ่งขึ้น

การเดินทางของ สสส. มาถึงปีที่ 18 เราได้ร่วมชักชวนคนไทยทุกภาคส่วนมาช่วยกันเปลี่ยนแปลงสังคมเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีมาตลอด และยังคงไม่หยุดเดินทางต่อไป

เพราะเราเชื่อว่า ด้วยการประสานพลังจากทุกฝ่าย ทุกคน สังคมไทยจะสามารถเปลี่ยนตัวเองไปสู่สังคมสุขภาวะที่ดียิ่งๆ ขึ้นไปได้

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 15 ฉบับที่ 216 ตุลาคม 2562

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

ชีวิตดีเริ่มที่ รุ่ง...

4

คนสร้างสุข

“พรีคลินิก” เพื่อผู้ป่วย ฝันเป็นจริง ของหมอเจี๊ยบ

16

สุขรอบบ้าน

กินเจ มังสวิรัต้อย่างเดียวก็เสี่ยงได้

18

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนดังสุขภาพดี

อยากมีชีวิตที่ดี ต้องเริ่มต้นที่ตัวเรา

22

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th


สสส
Thai Health

ชีวิตดีเริ่มที่วิ่ง...



เคยสงสัยหรือไม่! ทำไมคนหลายล้านคน
ลุกขึ้นมาเปลี่ยนตัวเองด้วยการวิ่ง

เมื่อคุณออกไปวิ่ง ทุกก้าวที่วิ่งออกไป คุณจะไยยืนเสียง
ลมหายใจตัวเองชัดกว่าทุกครั้ง หัวใจที่เต้นระรัว เลือดที่สูบฉีด
ไปทั่วร่างกาย สัมผัสลมที่ปะทะหน้าในขณะสองขาพาคุณ
เคลื่อนตัวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับความรู้สึกท้าทายว่า
ตัวเราจะไปได้ไกลแค่ไหน สิ่งเหล่านี้ คุณไม่สามารถจินตนาการ
ได้เลย หากไม่ออกไปวิ่งด้วยสองเท้าของตัวเอง

กว่า 10 ปี ที่ สสส. จุดประกาย
ให้ประชาชนออกไปเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ
จากนักวิ่งจำนวน 5 ล้านคนในปี 2549
กลายเป็นนักวิ่ง 17 ล้านคนในปี 2561
และจะยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง นับได้
จากงานวิ่งที่จัดขึ้นทุกสัปดาห์ในจังหวัด
ต่าง ๆ ทั่วประเทศ ไม่ใช่เฉพาะงานของ
สสส. แต่หน่วยงานต่าง ๆ ก็เห็นข้อดี
ของการจัดงานวิ่งจนกลายเป็นกิจกรรม
ที่ใคร ๆ ก็ทำกัน

ไม่ใช่แค่ผู้คนออกไปวิ่งด้วยกัน แต่สิ่งที่ สสส. อยากเห็น เป็นการวิ่งอย่างปลอดภัย
ได้สุขภาพดี ในเดือนพฤศจิกายนของทุกปี สสส. ได้จัดงาน **ThaiHealth Day Run**
โดยมุ่งหวังให้นักวิ่งหน้าใหม่ออกมาทดลองสนาม ลองมาสัมผัสบรรยากาศการวิ่งแบบปลอดภัย
สนามได้มาตรฐาน และได้สัมผัสกับพลังของผู้คนที่แบ่งปันกันบนถนนสายเดียวกัน

การเตรียมความพร้อมร่างกาย ทั้งก่อนวิ่ง ระหว่างวิ่ง และหลังวิ่ง ถือเป็นเรื่องสำคัญ
และจำเป็น เพื่อให้เราสามารถวิ่งได้อย่างปลอดภัย สนุก และมีความสุขกับการวิ่ง ไม่ใช่เจ็บเนื้อ
เจ็บตัวจนขัดขวางกับการวิ่งไปเสียก่อนที่จะไปถึงจุดหมาย จดหมายข่าวสร้างสุข ฉบับนี้
จะเผยให้รู้ทุกเคล็ดลับที่จะทำให้คุณได้วิ่งอย่างปลอดภัย มีความสุข ได้สุขภาพดี

ThaiHealth Day Run จัดให้มี คลินิกเดลิเวอรี่ วิ่งสู่ชีวิตใหม่ 10K โดยจะเป็น
โปรแกรมฝึกวิ่งที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย และออกกำลังกายเป็นประจำ
ให้สามารถออกไปวิ่งได้จนจบระยะทาง 10 กิโลเมตรได้ด้วยกัน โดยมีการนำคู่มือชุดความรู้
เรื่องการวิ่ง มาจัดทำเป็นคลิปเผยแพร่บนเพจ “วิ่งสู่ชีวิตใหม่” ให้ทุกคนสามารถเข้าถึงได้
อย่างง่ายๆ โดยมี **ครูติน สถาวร จันทรผ่องศรี** มาสอนกันแบบไม่มีกั๊ก

“วิ่งไปทำไม
วิ่งแล้วได้อะไร?
ถ้าอยากรู้ ให้ออกไปวิ่ง
มาเป็นนักวิ่งหน้าใหม่
ด้วยกัน ”

THAI HEALTH DAY RUN 2019



วิ่งสู่ชีวิตใหม่
RUN FOR NEW LIFE

ประมาณ 60% เป็นหญิง และ 40% เป็นชาย กลุ่มนักวิ่งมีทั้งมาเป็นครอบครัว และกลุ่มเพื่อน

“โครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่” เริ่มมาตั้งแต่ ปี 2555 ซึ่งถือว่าประสบความสำเร็จ
อย่างมาก ช่วยจุดกระแสการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพในหมู่คนวัยทำงาน ที่มีอายุ
ระหว่าง 30-40 ปี เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดย 70% เป็นนักวิ่งหน้าใหม่

สาเหตุที่เราต้องเรียนรู้ก่อนที่จะวิ่ง!

ร่างกายของเราจะเรียนรู้ จดจำความเหนื่อย ตั้งแต่เราเริ่มออกกำลังกาย หากเราไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะสังเกตได้ว่า เราจะหายใจเหนื่อยหอบอย่างรวดเร็ว บางคนเพียงแค่วิ่งระยะทางสั้น ๆ ให้ครบ 100 เมตร ยังเป็นเรื่องยาก นั่นเพราะร่างกายไม่ได้จดจำความเหนื่อยมาก่อน จึงไม่สามารถปรับตัวได้ทันเมื่อต้องใช้แรงและพลังงานจำนวนมาก ๆ จึงฟุ้งด้วยอาการหัวใจเต้นเร็วและแรง หายใจเหนื่อย หอบ กล้ามเนื้อปวดแทบก้าวไม่ออก แต่อาการเหล่านี้จะค่อย ๆ จางลงและจะอดทนต่อความเหนื่อย ดึงพลังมาใช้ได้ยาวนานขึ้นเมื่อเราก่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การจะวิ่งให้ได้ 10 กิโลเมตร จึงไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องอาศัยการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง สิ่งที่เกิดขึ้นแน่ ๆ คือ ระหว่างทางที่เราจะก้าวไปถึง 10 กิโลเมตร เราจะได้เรียนรู้การเอาชนะใจตัวเองนับครั้งไม่ถ้วน ด้วยการพาตัวเองออกไปซ้อมแทนการอยู่บนเตียงนอน หรือร้านบุฟเฟต์กับเพื่อนๆ

วิ่ง ถือเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกชนิดหนึ่ง จะมีผลให้ระบบการทำงานของหัวใจ ปอด หลอดเลือด การไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกายแข็งแรงขึ้น และมีประสิทธิภาพในการทำงานดีกว่าเดิมอย่างชัดเจน ร่างกายจะต้องการใช้ออกซิเจนมากที่สุดเท่าที่จะมากได้

ฉะนั้น ร่างกายจะต้องปรับตัวเรื่องการหายใจ เพื่อนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายจำนวนมาก เพื่อนำไปฟอกเลือดที่หมุนเวียนมากขึ้น หัวใจจะต้องเต้นเร็วและแรงขึ้น เพื่อจะได้สูบฉีดเลือดได้มากขึ้น เพราะขณะที่ออกกำลังกายอย่างหนักนั้น กล้ามเนื้อจะต้องการเลือด

มากขึ้นประมาณ 10 เท่า หลอดเลือดทั้งใหญ่

และเล็กจะต้องขยายตัว เพื่อให้สามารถ

นำเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของหัวใจ และช่วยให้ระดับน้ำตาล ระดับไขมันในเลือด และความดันโลหิตดีขึ้น

หากไม่หวังที่จะออกไปออกกำลังกาย ทุกคนสามารถมีกิจกรรมทางกายได้ง่าย ๆ อย่างการเดินขึ้นลงบันได การแกว่งแขนแทนก็ได้ประโยชน์เช่นเดียวกัน



นอกเหนือจากการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ร่างกายของทุกคนต้องการการเคลื่อนไหวอย่างเพียงพอ ช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมา องค์การอนามัยโลก (WHO) เผยแพร่องค์ความรู้การมี “กิจกรรมทางกาย” Physical Activity ซึ่งถือเป็นคำใหม่ โดยมีขอบเขตความหมายการมีกิจกรรมทางกายไว้ว่า “การเคลื่อนไหวอะไรก็ได้ที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่” แบ่งได้เป็น 3 ระดับ

- **ระดับเบา** : การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นระดับการเคลื่อนไหวน้อยมาก เช่น การยืน การนั่ง การเดิน ระยะทางสั้น ๆ
- **ระดับปานกลาง** : การเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีความหนักและเหนื่อยในระดับเดียวกับการเดินเร็ว ขี่จักรยาน การทำงานบ้าน มีชีพจรเต้น 120-150 ครั้ง ระหว่างที่เล่นยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ และมีเหงื่อซึม ๆ
- **ระดับหนัก** : การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการทำซ้ำและต่อเนื่อง โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย มีระดับชีพจร 150 ครั้งขึ้นไป จนทำให้หอบเหนื่อย และพูดเป็นประโยคไม่ได้

150 นาที ต่อสัปดาห์ คือ สิ่งที่เราอยากให้ทุกคนมีกิจกรรมทางกาย

จดหมายข่าวสร้างสุขฉบับนี้ เราจะมาเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กัน ว่า ก่อนจะออกไปวิ่งให้สนุก และมีความสุขนั้น เราจะเตรียมพร้อมร่างกายอย่างไรกันบ้าง

แล้วมาวิ่งไปพร้อมกัน...



หัวใจของการฝึกซ้อม

+ วังช้าให้เป็น

สำหรับนักวิ่งหน้าใหม่ในช่วงแรก ควรเริ่มต้นจากการเดินช้า สลับกับการเดินเร็ว ให้ได้อย่างน้อย 20 นาที แล้วค่อย ๆ ลดการเดินช้าลง เพิ่มการเดินเร็วมากขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง แล้วลดการเดินเร็วลง จนสามารถวิ่งช้าได้อย่างต่อเนื่อง 20 นาที หลังจากที่ได้ฝึกซ้อมผ่านไปแล้ว 3 สัปดาห์ อาจลองวิ่งช้า ๆ แบบสบาย ๆ ต่อเนื่อง เริ่มจาก 20 นาที แล้วค่อย ๆ เพิ่มระยะทาง ในการวิ่งมากขึ้นในสัปดาห์ต่อไป

+ ยืดเหยียด

ควรทำก่อนและหลังการวิ่ง การยืดก่อนการวิ่งจะช่วยกระตุ้นการทำงานของเส้นใยกล้ามเนื้อ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อให้ดีขึ้น ส่วนการยืดเหยียดหลังการวิ่ง จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่เกิดความตึงเครียดจากการทำงาน และช่วยปรับสภาวะการทำงานของกล้ามเนื้อกลับสู่ภาวะปกติ

+ วังให้ถูกท่า วังได้ปลอดภัย

การจัดทรงของลำตัวในการวิ่ง ต้องเป็นเส้นตรง การแกว่งลำตัว หรือทรงของลำตัว ต้องไม่ส่ายไปมา หรือโยกขึ้นลง ส่ายตามองไปที่พื้นข้างหน้าประมาณ 30-40 เมตร หน้าไม่เงยมากเกินไป หรือไม่ก้มมากเกินไป ปลายเท้าทั้งสองข้างชี้ตรงไปข้างหน้า ทุกครั้งที่ก้าวเท้าลงสู่พื้น เขาจะงอเล็กน้อยเสมอ

จังหวะของการก้าวเท้าให้ยกขาที่อ่อนล่าง ตั้งแต่ข้อเท้าถึงหัวเข่า ขึ้นมาอยู่ใต้ลำตัว เคลื่อนไหวไปข้างหน้าโดยการถ่ายน้ำหนักตัว หรือถ่ายโมเมนตัมไปข้างหน้า ให้พลั้วไหว และรู้สึกเบาสบาย จับชีพจรเพื่อความปลอดภัย หมั่นตรวจสอบการเต้นของชีพจรของตนเอง ให้อยู่ในระดับ 60-70% ของอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด เพื่อป้องกันการออกกำลังกายที่เกินขีดจำกัด

+ พักฟื้นกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อหากถูกใช้ทำงานอย่างต่อเนื่อง โดยไม่มีเวลาให้พักฟื้นเลย โอกาสจะบาดเจ็บ จะเกิดขึ้นได้ง่าย ทำให้บางคนยิ่งวิ่ง ยิ่งรู้สึกอ่อนล้า ยิ่งรู้สึกเจ็บ การซ้อมวิ่งจึงควรมีวันที่หยุดพักเพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอบ้าง

+ สลับประเภทกีฬา

การวิ่งอย่างต่อเนื่องเป็นเรื่องจำเป็น หากใครตั้งเป้าจะวิ่งให้ได้ระยะทางที่ตั้งใจ ควรเปลี่ยนรูปแบบของการออกกำลังกายหลาย ๆ รูปแบบ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้ครบทุกส่วนของร่างกาย ลดการบาดเจ็บกล้ามเนื้อจุดเดิม ซ้ำ

+ วังดี กินดี

เมื่อร่างกายใช้พลังงานเยอะ ก็จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอ เหมาะสม เพื่อไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอก ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นอาหารที่มีเส้นใย วิตามินและเกลือแร่สูง ผัก ผลไม้อย่าให้ขาด เพราะในผักผลไม้จะมีเกลือแร่สูง ทานอาหารอย่างง่าย เช่น ไข่ ถั่ว นม เพิ่มโปรตีน และไขมันพอเหมาะ เลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแก๊ส และแอลกอฮอล์



เคล็ดลับสำหรับนักวิ่งหน้าใหม่

- เตรียมความพร้อมให้ครบอย่างน้อย 10 สัปดาห์
- ด้วยหลักการ
- จากน้อยไปหามาก
- จากช้าไปหาเร็ว
- จากเบาไปสู่หนัก





อุ่นเครื่องก่อนวิ่ง

Warm up หรือ อุ่นร่างกาย เป็นการส่งสัญญาณให้ร่างกายเตรียมตัวก่อนที่จะทำงานหนัก ให้เวลากับหัวใจได้พร้อมจะสูบฉีด ทำให้หลอดเลือดได้ค่อย ๆ เพิ่มการขยายตัว ให้ถ่ายเทสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้อย่างสะดวก เมื่ออุณหภูมิของร่างกาย ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนตัว มีความยืดหยุ่น ไม่ฉีกขาด และบาดเจ็บได้ง่าย เราสามารถอุ่นเครื่องด้วยการเดินเร็ว วิ่งเหยาะประมาณ 5 นาที หรือเมื่อเริ่มรู้สึกร้อน มีเหงื่อซึม

เราควรจะทำ Warm down ก่อนวิ่ง และ Cool down หลังวิ่งทุกครั้ง

กล้ามเนื้อที่ไม่ได้รับการยืดเหยียดจะบาดเจ็บได้ง่าย การยืดเหยียดก็คือ การทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย เพราะเมื่อเริ่มวิ่ง จะเพิ่มความตึงให้กับกล้ามเนื้อ หากไม่ทำให้สัญญาณกล้ามเนื้อก่อน ระหว่างการวิ่งอาจจะบาดเจ็บได้เพราะกล้ามเนื้อไม่ยืดหยุ่น

เมื่อเลิกวิ่ง หลังจากร่างกายทำงานเกินกว่าภาวะปกติ ไม่ว่าจะเป็นระบบไหลเวียนของเลือด อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น การทำงานของปอด ปฏิกริยาเคมีในร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการเผาผลาญสารอาหาร เพื่อสร้างเป็นพลังงาน สิ่งเหล่านี้เป็นของตกค้าง ที่เราเรียกว่า “กรดแลคติก” ซึ่งสะสมในกล้ามเนื้อของเรา ถ้าสะสมเกิน 2 ชั่วโมง จะมีฤทธิ์ในการทำลายเส้นใยกล้ามเนื้อ

นักวิ่งที่ยืดเหยียดอย่างถูกต้องทั้งก่อนและหลัง จะลดอาการเมื่อยล้าลงอย่างเห็นได้ชัด

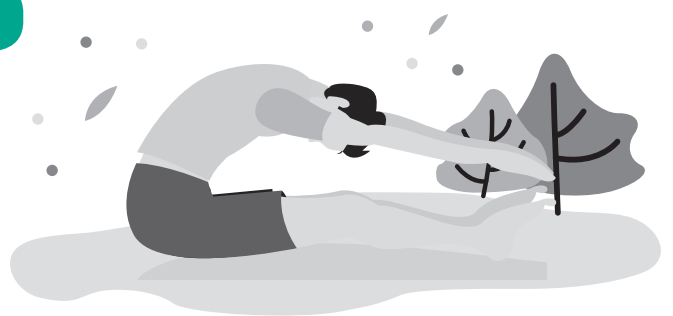


หลักง่าย ๆ ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

- > จะต้องยืดเหยียดให้ครบทุกส่วนไล่ตั้งแต่ส่วนศีรษะลงไปถึงเท้า
- > งดยืดเหยียดในบริเวณที่บาดเจ็บ หากกล้ามเนื้ออักเสบควรพัก และปรึกษาแพทย์ เพื่อไม่ซ้ำเติมให้บาดเจ็บซ้ำ
- > หายใจเข้า หายใจออก ระหว่างยืดเหยียด ไม่ควรกลั้นหายใจระหว่างการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- > ทำช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป อย่ายืดเหยียดด้วยความเร็ว หรือใช้แรงเหวี่ยง เพราะจะกระชากเอ็นกล้ามเนื้อ และตัวกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดโอกาสบาดเจ็บ
- > ยืดกล้ามเนื้อ คือ การเตรียมพร้อม ไม่ใช่ทำให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บ ควรยืดและจับความรู้สึกตัวเองว่า อยู่ในระยะที่ทนได้ อย่าฝืนยืดจนเจ็บ เพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดตั้งแต่ยังไม่วิ่ง

ขั้นตอนการยืดกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง

- **เคลื่อนไหวช้า ๆ** เริ่มจากกระตุ้นข้อต่อ ไม่กระตุก ไม่กระชาก ไม่กลั้นหายใจ
- **ยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อน** เช่น หน้าอก ไหล่ หลังส่วนบน ต้นแขน คอ หน้าท้อง หลัง สะโพก ต้นขา จนถึงปลายขา เพราะกล้ามเนื้อมัดใหญ่มีแรงตึงและยืดเกาะมาก จะรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น
- **ยืดกล้ามเนื้อที่ต้องเคลื่อนไหว** เช่น สะโพก ต้นขา ลำตัว
- **ทำซ้ำในแต่ละท่า** หยุดค้างในตำแหน่งที่ตั้งประมาณ 10-15 วินาที เป็นอย่างน้อย ทำซ้ำแต่ละครั้ง ควรเพิ่มช่วงของการเคลื่อนไหว เพิ่มช่วงของการยืดขึ้นทีละนิดซ้ำ ๆ



ที่มา : คู่มือ “10 สัปดาห์ สุขีชีวิตใหม่”
สนใจดาวน์โหลดได้ที่ www.thaihealth.or.th



ท่าการยืดที่ถูกต้อง



• **กล้ามเนื้อคอ** ค่อยๆ ก้มศีรษะลงมาช้าๆ ให้คางชิดกับหน้าอก จนเริ่มรู้สึกตึง แล้วหยุดค้างไว้ 12-15 วินาที ก่อนเงยหน้าไปด้านหลังจนรู้สึกตึงที่ต้นคอด้านหลังค้างไว้ 12-15 วินาที จากนั้นเอียงศีรษะไปทางซ้ายจนตึง ค้างไว้ 12-15 วินาที แล้วทำเหมือนกันทางขวา



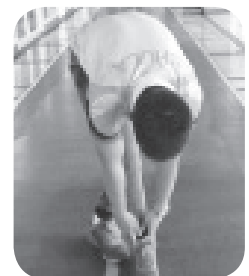
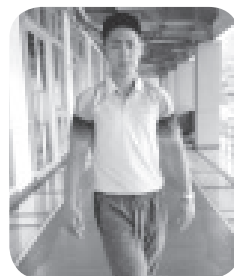
• **กล้ามเนื้ออก** เหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง ประสานมือทั้งสองข้าง เหยียดแขนให้สุดจนรู้สึกตึง ยกขึ้นด้านบนเล็กน้อย หนึ่งค้างไว้ 12-15 วินาที



• **กล้ามเนื้อข้างลำตัว** ยืนแยกขากว้างเท่าหัวไหล่ เอียงตัวไปด้านข้างพร้อมเหยียดแขนด้านเดียวกัน ข้ามผ่านศีรษะจนถึงขาไม่อง ยืดค้างไว้ 12-15 วินาที แล้วสลับข้าง



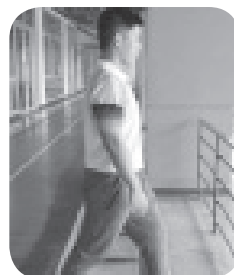
• **กล้ามเนื้อหัวไหล่** ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาแนบหู พับข้อศอกงอกลงไปด้านหลัง ใช้มืออีกข้างอ้อมหลังศีรษะ ไปจับที่ข้อศอก ผลักไปข้างหลังจนรู้สึกตึง ยืดค้างไว้ 12-15 วินาที แล้วสลับข้าง



• **กล้ามเนื้อหลัง** ยืนเท้าสองข้างชิดกัน ยกเท้ามาไขว้ไปด้านหลังหน้าค่อยๆ ก้มตัวลงไปข้างหน้าให้ได้มากที่สุดจนรู้สึกตึงที่ขาและหลัง ยืดค้างไว้ 15-30 วินาที และสลับขาที่ไขว้ กลับสู่ท่าเดิมอีกครั้ง



• **กล้ามเนื้อสะโพกและต้นขา** ยืนตรง ยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งวางบนพื้นหรือสิ่งของมั่นคงที่สูงกว่าพื้นประมาณ 30-40 เซนติเมตร ให้หัวเข่าอยู่สูงกว่าข้อสะโพกเล็กน้อย โน้มตัวไปข้างหน้า เหยียดขาอีกข้างที่พื้นจนรู้สึกตึงที่กล้ามเนื้อต้นขา โดยไม่ยกส้นเท้า ยืดค้างไว้ 15-30 วินาที แล้วสลับข้าง



• **กล้ามเนื้อน่อง** ยืนหันหน้าเข้าหาผนัง หรือที่ยึดเกาะได้ เหยียดขาข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหลังให้ส้นเท้าวางราบบนพื้น ย่อเข่าข้างหลังลง จนรู้สึกตึงที่กล้ามเนื้อน่องและข้อเท้าที่เหยียดอยู่ข้างหลัง ยืดค้างไว้ 15-30 วินาที แล้วสลับข้าง



กินดี ก็วิ่งดี

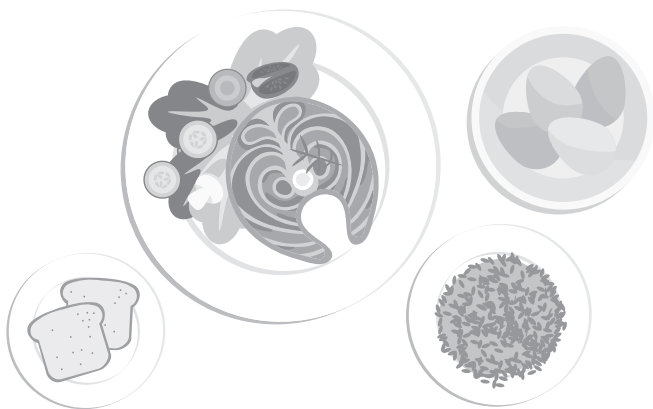
ขยับฝึกซ้อมวิ่ง ร่างกายก็ต้องใช้พลังงานมากขึ้น การกินดี กินเป็น จึงจำเป็นไม่แพ้การซ้อม เพื่อให้ร่างกายพร้อม ทนทาน และมีสมรรถภาพที่ดีไปตลอดการวิ่ง โดยเฉพาะสารอาหารบางอย่างหากขาดไป ก็อาจเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เรามาเรียนรู้การกินดี ไปพร้อมกัน



ช่วงก่อนการวิ่ง

เลือกอาหารที่ให้คุณค่าครบถ้วนได้สัดส่วน ของอาหารแต่ละหมู่และมีปริมาณเพียงพอ เพื่อให้ร่างกายมีพลังกำลังก่อนการวิ่ง

ยิ่งใช้ระยะเวลาในการฝึกซ้อมมาก นักวิ่งยิ่งต้องการเพิ่มการใช้พลังงาน อาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยเพิ่มพลังงาน ที่สำคัญคือ ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ ไม่น้อยกว่า 2 ลิตรต่อวัน จะช่วยให้เลือดสูบฉีดไหลเวียนดีขึ้น ลดอุณหภูมิในร่างกาย และหากวิ่งต่อเนื่องเกินกว่าหนึ่งชั่วโมง ควรเลือกเครื่องดื่มที่มีเกลือแร่ชดเชยเกลือแร่ในร่างกายที่เสียไป



2 สัปดาห์ก่อนการวิ่ง ควรบริโภคอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ เพื่อให้ร่างกายมีสารอาหารพลังงานเพียงพอ เพิ่มคาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหารสูงขึ้น ให้สอดคล้องกับระยะทางและพลังงานที่จะต้องใช้ในการวิ่ง

ดื่มน้ำให้เพียงพอ หลักการคือ ตลอด 24 ชั่วโมง ร่างกายควรได้น้ำอย่างพอเพียง ดื่มน้ำให้ได้ 400-600 มิลลิลิตร ในช่วง 2-3 ชั่วโมง ก่อนอบอุ่นร่างกาย ควรดื่มน้ำ 240 มิลลิลิตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันที่มีอากาศร้อนชื้น และดื่มน้ำให้เพียงพอกับการสูญเสียเหงื่อทุก 15-20 นาที

ขณะออกกำลังกาย ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น ร่างกายต้องการระบายความร้อนผ่านเหงื่อ บางครั้งการออกกำลังกายจะเสียเหงื่อ 1-2 ลิตรใน 1 ชั่วโมง

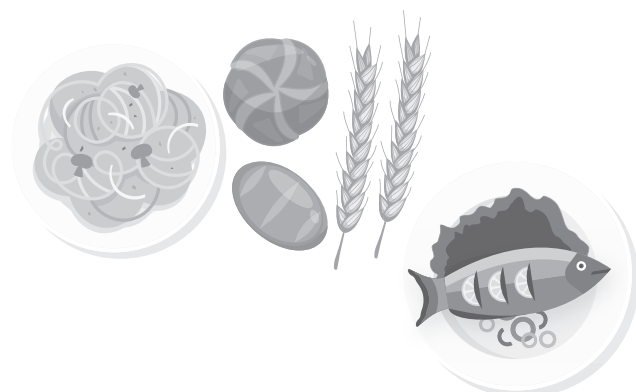
ไม่ควรดื่มน้ำมาก ๆ ทันทีก่อนออกกำลังกาย เพราะจะทำให้จุกเสียดท้องและยังไม่ถูกดูดซึมจากลำไส้ด้วย การวิ่งทางไกลไม่ควรดื่มน้ำทีละมาก ๆ แต่ให้จิบน้ำบ่อยๆ

*****งานวิ่งที่ดีควรมีน้ำทุก 3 กิโลเมตร หรือ 2 กิโลเมตร ในวันที่ร้อนจัด**

ไม่ควรพยายามลดน้ำหนักด้วยการอดอาหารก่อนวิ่ง เพราะร่างกายจำเป็นต้องได้รับอาหารอย่างเพียงพอ ให้ครบทุกมื้อ การลดน้ำหนักคือการคุมอาหารรสจัด ไขมันสูง และปริมาณที่มากเกินไปจนความจำเป็น การอดอาหารจึงไม่ช่วยอะไร และการวิ่งทำให้เกิดการใช้พลังงานมากกว่าที่ได้รับเข้าไป ย่อมส่งผลให้สลายไขมันในร่างกายในท้ายที่สุดอยู่แล้ว



หนึ่งสัปดาห์ก่อนการวิ่ง ทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายใช้ได้รวดเร็ว เช่น ข้าว ขนมปัง พาสต้า ทานอาหารที่มีโปรตีนเพียงพอ และไขมันต่ำ ทานผักผลไม้ให้ได้เกลือแร่เลี้ยงอาหารรสจัด ของหมักดอง ไม่ควรลองอาหารที่ไม่คุ้นเคย





ช่วงการวิ่ง

ร่างกายจะดึงพลังงานสำรองไว้ใช้ขณะวิ่ง

ข้อควรจำ

- **ไม่อดอาหารเข้าก่อนวิ่ง** เพราะในช่วงกลางคืนไกลโคเจนในตับและกล้ามเนื้อจะลดลง จำเป็นต้องเติมกลับก่อนการวิ่ง มีคำแนะนำให้นักวิ่งดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลหนึ่งแก้วก่อนการวิ่ง 1 ชั่วโมง สุดท้ายแล้วร่างกายก็จะได้ใช้พลังงานที่ถูกสะสมไว้ก่อนหน้านี้เพื่อทำกิจกรรมนั้นต่อไป
- **เลื่อนมื้ออาหารถ้าวิ่งระยะสั้น** ถ้าวิ่งไม่เกิน 1 ชั่วโมง ร่างกายจะดึงไขมันมาใช้เป็นพลังงานมากกว่าไกลโคเจนในกล้ามเนื้อ การทานอาหารเข้าหลังการวิ่งระยะสั้น จะช่วยคุณน้ำหนักได้ดี
- **เลี่ยงอาหารมื้อหนัก ใหญ่ ก่อนวิ่ง** เพื่อลดการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ หลังมื้ออาหารควรรอให้กระเพาะอาหารได้ย่อยอาหารเข้าสู่ลำไส้เล็ก และดูดซึมสารอาหารไปใช้ระหว่างวิ่ง
- **เลี่ยงอาหารทอด ไขมันสูง ย่อยยาก** เพราะการย่อยนานกว่าปกติ ทำให้สารอาหารที่ร่างกายจะนำไปใช้ได้อย่างรวดเร็วได้น้อย
- **เลี่ยงนม กาแฟ** ก่อนเริ่มวิ่งหากทานสิ่งนี้ อาจจะกระตุ้นการขับถ่าย และเป็นอุปสรรคต่อการวิ่งได้
- **งดอาหารรสจัด อาหารไม่เป็นมิตรลำไส้** อาหารเหล่านี้ อาจจะไปกระตุ้นการขับถ่าย จนทำให้ร่างกายเสียเกลือแร่มากกว่าปกติ จนทำให้เกลือแร่ที่จะใช้เวลารวิ่งไม่พอได้
- **ทานอาหารเบา ๆ** ถ้ารู้สึกหิวก่อนวิ่ง 1 ชั่วโมง ใช้วิธีหาอะไรเบา ๆ ทาน เน้นเป็นอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ และปานกลาง เพื่อให้ไปปลดปล่อยพลังงานระหว่างการวิ่ง
- **ดื่มน้ำทุกครั้งที่พัก** โดยเฉพาะการวิ่งระยะทางไกล การดื่มน้ำจะช่วยลดการสูญเสียเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ แต่อย่าดื่มน้ำทีเดียวครั้งละมากๆ
- **ดื่มน้ำเย็น** นอกจากทำให้สดชื่น น้ำเย็นยังถูกดูดซึมเข้าสู่เซลล์เร็วกว่าน้ำอุ่น การพรมน้ำที่หน้า หรือเช็ดหน้า ก็เป็นตัวช่วยให้ลดอุณหภูมิร่างกายได้เร็วขึ้น
- **สังเกตอาการ** หากรู้สึกปากแห้ง ปัสสาวะสีเหลืองเข้ม เวียนศีรษะ แสดงว่าร่างกายเริ่มขาดน้ำ ค่อยๆ ดื่มน้ำเย็นเพื่อชดเชยน้ำที่เสียไป จนกว่าอาการจะดีขึ้น



ช่วงหลังการวิ่ง

ชดเชยพลังงาน ปั่นฟูร่างกาย

- **เติมพลังงาน** หลังวิ่งควรทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตสูง จะช่วยฟื้นกำลังได้เร็ว อาจจะเป็นอาหารที่มีน้ำตาลด้วยจะช่วยเพิ่มน้ำตาลในเลือด ช่อมแซมกล้ามเนื้อ และฟื้นตัวได้เร็ว

ตัวอย่าง

อาหารคาร์โบไฮเดรตสูง+โปรตีนสูง



กล้วยตาก+นม 1 แก้ว



กล้วยหอม 1 ใบ+ไอศกรีม



ธัญพืชชอกรอบ+นม



ข้าวเหนียว+หมูบั้ง



นมช็อกโกแลต



โยเกิร์ต



ขนมปังหมูหยอง

- **ไขมัน** ไม่ใช่อาหารกลุ่มที่จำเป็นต่อร่างกายหลังใช้พลังงานไปจำนวนมาก
- **ไม่ทานอาหารหนักทันที** ร่างกายยังไม่ได้ต้องการอาหารมื้อหลัก มื้อใหญ่ทันทีหลังวิ่งจบ ควรทานเป็นอาหารว่างมื้อเล็กๆ ก่อน และทานอาหารมื้อปกติ หลังวิ่ง 30-60 นาที
- **ดื่มน้ำ** หากดื่มน้ำอย่างเพียงพอตลอดการวิ่ง ก็จะไม่ขาดน้ำมาก และสามารถดื่มน้ำที่มีส่วนผสมของเกลือแร่ไปชดเชยด้วยก็ได้





ระยะทางนักวิ่ง



• **ฟันรัน (Fun run)** หรือที่เรียกกันว่า เดิน วิ่ง เพื่อการกุศล ระยะทาง 3.5-5 กิโลเมตร เหมาะสำหรับ ผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายใหม่ ๆ ผู้วิ่งจะรู้สึกสนุกสนาน เพราะมีเพื่อนร่วมเดินวิ่งจำนวนมาก

• **มินิฮาล์ฟ มาราธอน (Mini half marathon)** ระยะทาง 10.5 กิโลเมตร เป็นระยะทางที่นักวิ่งเพื่อสุขภาพ นิยมกันมาก เพราะระยะทางไม่มาก ไม่น้อยจนเกินไป เหมาะสำหรับการออกกำลังกายจริงๆ

• **ฮาล์ฟ มาราธอน (Half marathon)** ระยะทาง 21 กิโลเมตร เป็นอีกระยะทางหนึ่งที่นักวิ่งเคยผ่านการวิ่ง หลายๆ สนาม และเป็นการทดสอบตัวเองก่อนไปสู่สนามมาราธอน

• **มาราธอน (Marathon)** ระยะทาง 42.195 กิโลเมตร เป็นระยะทางมาตรฐานที่จัดแข่งขันระดับนานาชาติทั่วโลก จะมีทั้งนักวิ่งสมัครเล่น และนักวิ่งอาชีพ จำเป็นต้องฝึกซ้อมและควรผ่านการตรวจสุขภาพมาก่อน

• **อัลตรา มาราธอน (Ultra marathon)** ระยะทางมากกว่า 42.195 กิโลเมตร-100 กิโลเมตร นักวิ่งส่วนใหญ่ เป็นผู้แข็งแกร่งผ่านสนามวิ่งมาอย่างโชกโชน ถือเป็นการทดสอบสมรรถภาพที่ดี

***งานมาราธอนที่ประชาชนทั่วไปเข้าร่วมครั้งแรกของโลก คือ “บอสตันมาราธอน” ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา

ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



สุขภาพทั่วไป
แข็งแรง



การเจริญเติบโต
ในวัยเด็กจะดี ช่วยให้สูงขึ้น



ชีพจร
ลดลง



หัวใจและปอด
แข็งแรงขึ้น



ความดันโลหิต
ลดลง



ป้องกัน
โรคเบาหวานได้



เส้นเลือดมีขนาดใหญ่ขึ้น
โอกาสจะถูกอุดตันน้อยลง



ลดระดับไขมัน
ในเส้นเลือด



เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น
ความคิดแจ่มใส



สมรรถภาพทางเพศ
ดีขึ้น



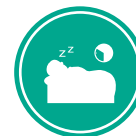
ลดและช่วยแก้
อารมณ์เศร้า ความเครียด



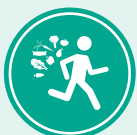
ออกซิเจนไปเลี้ยงทุกส่วน
ของร่างกายและจิตใจ



ระบบย่อยอาหาร
และระบบขับถ่ายดีขึ้น



ทำให้หลับสนิท
และหลับนาน



กรณีต้องการลดน้ำหนัก
การออกกำลังกายควบคู่กับ
การควบคุมอาหารสามารถช่วยได้



เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันประมาณ
15-20 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหลั่ง
สารเอ็นโดรฟินออกมาทำให้จิตใจสบาย

การเตรียมความพร้อมร่างกาย

ถือเป็นส่วนหนึ่งในการวิ่ง

ให้สนุก ไม่บาดเจ็บ

สสส. ได้จัดทำโปรแกรมการฝึกซ้อมสำหรับนักวิ่งมือใหม่ ซึ่งสามารถนำไปฝึกซ้อม ตั้งแต่ไม่มีพื้นฐาน ให้สามารถวิ่งระยะ 10 กิโลเมตร ได้อย่างไม่บาดเจ็บได้



วันที่	กิจกรรม	ชีพจร (ครั้ง/นาที)		ระยะทาง (เมตร) ผู้รับรอง
		ก่อน	หลัง	
1.	เดินช้าสลับเดินเร็ว 20 นาที (เดินช้า 1.30 นาที เดินเร็ว 2 นาที สลับกัน)			
2.	เดินช้าสลับเดินเร็ว 20 นาที (เดินช้า 1.30 นาที เดินเร็ว 2 นาที สลับกัน)			
3.	ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)			
4.	เดินช้าสลับเดินเร็ว 30 นาที (เดินช้า 1.30 นาที เดินเร็ว 2 นาที สลับกัน)			
5.	เดินช้าสลับเดินเร็ว 30 นาที (เดินช้า 1.30 นาที เดินเร็ว 2 นาที สลับกัน)			
6.	เดินช้าสลับเดินเร็ว 35 นาที (เดินช้า 1.30 นาที เดินเร็ว 2 นาที สลับกัน)			
7.	พัก			
8.	เดินช้าสลับเดินเร็ว 30 นาที (เดินช้า 1.30 นาที เดินเร็ว 3 นาที สลับกัน)			
9.	เดินช้าสลับเดินเร็ว 40 นาที (เดินช้า 1.30 นาที เดินเร็ว 3 นาที สลับกัน)			
10.	ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)			
11.	เดินช้าสลับวิ่งช้า 30 นาที (เดินช้า 1.30 นาที วิ่งช้า 1 นาที สลับกัน)			
12.	เดินช้าสลับวิ่งช้า 30 นาที (เดินช้า 1.30 นาที เดินเร็ว 2 นาที สลับกัน)			
13.	เดินช้าสลับเดินเร็ว 40 นาที (เดินให้สนุก ช้าสลับเร็วตามความต้องการ)			
14.	พัก			
15.	เดินช้าสลับวิ่งช้า 30 นาที (เดินช้า 1.30 นาที วิ่งช้า 2 นาที สลับกัน)			
16.	เดินช้าสลับวิ่งช้า 30 นาที (เดินช้า 1.30 นาที วิ่งช้า 2 นาที สลับกัน)			
17.	ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)			
18.	เดินช้าสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินช้า 1.30 นาที วิ่งช้า 3 นาที สลับกัน)			
19.	เดินเร็วสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินเร็ว 1.30 นาที วิ่งช้า 3 นาที สลับกัน)			
20.	เดินช้าสลับเดินเร็ว 50 นาที (เดินให้สนุก ช้าสลับเร็วตามความต้องการ)			

วันที่	กิจกรรม	ชีพจร (ครั้ง/นาที)		ระยะทาง (เมตร) ผู้รับรอง
		ก่อน	หลัง	
21.	พัก			
22.	วิ่งช้าสบายๆ 15 นาที ต่อเนื่องกัน			
23.	เดินเร็วสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินเร็ว 1 นาที วิ่งช้า 3 นาที สลับกัน)			
24.	ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)			
25.	เดินเร็วสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินเร็ว 30 วินาที วิ่งช้า 4 นาที สลับกัน)			
26.	เดินเร็วสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินเร็ว 30 วินาที วิ่งช้า 4 นาที สลับกัน)			
27.	เดินช้าสลับเดินเร็ว 50 นาที (เดินให้สนุก ช้าสลับเร็วตามความต้องการ)			
28.	พัก			
29.	วิ่งช้าสบายๆ 15 นาที ต่อเนื่องกัน			
30.	เดินเร็วสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินเร็ว 30 วินาที วิ่งช้า 5 นาที สลับกัน)			
31.	ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)			
32.	วิ่งช้าสบายๆ 15 นาที ต่อเนื่องกัน			
33.	เดินเร็วสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินเร็ว 15 วินาที วิ่งช้า 5 นาที สลับกัน)			
34.	ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)			
35.	เดินช้าสลับเดินเร็ว 50 นาที (เดินให้สนุก ช้าสลับเร็วตามความต้องการ)			
36.	พัก			
37.	วิ่งช้าสบายๆ 25 นาที ต่อเนื่องกัน			
38.	ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)			
39.	เดินเร็วสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินเร็ว 15 วินาที วิ่งช้า 6 นาที สลับกัน)			
40.	พัก			
41.	วิ่งช้าสบายๆ 25 นาที ต่อเนื่องกัน			
42.	ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)			
43.	เดินเร็วสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินเร็ว 15 วินาที วิ่งช้า 5 นาที สลับกัน)			
44.	พัก			
45.	ทดสอบวิ่ง 5 K ต่อเนื่อง			
46.	ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)			
47.	พัก			
48.	วิ่งช้าสบายๆ 25 นาที ต่อเนื่องกัน			

วันที่	กิจกรรม	ชีพจร (ครั้ง/นาที)		ระยะทาง (เมตร) ผู้รับรอง
		ก่อน	หลัง	
49.	ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)			
50.	วิ่งช้าสบายๆ 25 นาที ต่อเนื่องกัน			
51.	พัก			
52.	วิ่งช้าสบายๆ 30 นาที ต่อเนื่องกัน			
53.	ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)			
54.	วิ่งช้าสบายๆ 30 นาที ต่อเนื่องกัน			
55.	พัก			
56.	วิ่งช้าสบายๆ 35 นาที ต่อเนื่องกัน			
57.	ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)			
58.	วิ่งช้าสบายๆ 30 นาที ต่อเนื่องกัน			
59.	พัก			
60.	วิ่งช้าสบายๆ 40 นาที ต่อเนื่องกัน			
61.	ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)			
62.	วิ่งช้าสบายๆ 30 นาที ต่อเนื่องกัน			
63.	พัก			
64.	วิ่งช้าสบายๆ 45 นาที ต่อเนื่องกัน			
65.	ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)			
66.	วิ่งช้าสบายๆ 30 นาที ต่อเนื่องกัน			
67.	พัก			
68.	วิ่งช้าสบายๆ 50 นาที ต่อเนื่องกัน			
69.	ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)			
70.	วิ่งช้าสบายๆ 30 นาที ต่อเนื่องกัน			
71.	พัก			
72.	วิ่งช้าสบายๆ 50 นาที ต่อเนื่องกัน			
73.	ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)			
74.	วิ่งช้าสบายๆ 30 นาที ต่อเนื่องกัน			
75.	พัก			

“ฟรีคลินิก” เพื่อผู้ป่วย ฝันเป็นจริง ของหมอเจี๊ยบ

“คุณจะทำอะไรหากมีทั้งชื่อเสียง และเงินทอง?”

แต่ละคนคงมีสิ่งที่ฝันไว้ “หมอเจี๊ยบ” ลลนา ก้องธรนินทร์ ก็เช่นกัน ในวันที่มีทั้งชื่อเสียง และเงินทอง หลังจากประกวดนางสาวไทย ปี 2549 ซึ่งขณะนั้นหมอเจี๊ยบ เป็นนักศึกษาแพทย์ ปี 1 แต่เธอมีความฝันว่า เปิดฟรีคลินิกเพื่อช่วยรักษาผู้ป่วย โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย

เวลาผ่านไป 12 ปี ฝันของเธอที่อยากสร้างความสุขและรอยยิ้มให้แก่ผู้ป่วย รวมทั้งตัวเธอเอง กำลังเป็นจริง ชื่อเสียง เงินทอง ที่ได้มา เธอนำไปต่อยอดความฝัน ให้หลายๆ คนได้มีความสุข

จุดเริ่มต้นของความฝันนั้น หมอเจี๊ยบ เล่าว่า เริ่มจากสมัยตอนจะสอบเข้าคณะทันตแพทย์ มีโอกาสได้ไปลองข้อสอบของศิริราช แต่เงื่อนไข คือ ต้องผ่านการฝึกงาน จึงลองไปฝึกงานที่โรงพยาบาลย่านสมุทรปราการแถวบ้าน ครั้งนั้นทำให้เห็นสภาพของผู้ป่วยจำนวนมาก สภาพความโกลาหล แต่ต้องรอหมอแค่คนเดียว ตอนนั้น หมอเจี๊ยบ รู้สึกว่าช่วยอะไรเขาไม่ได้เลย นับตั้งแต่นั้นก็เบนเข็มหันหน้าเข้าสู่การเป็นหมอ และอยากให้การรักษาคนไข้แบบฟรีคลินิก ซึ่งพื้นฐานความเอื้ออาทร ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ก็มาจากการซึมซับการเห็นตัวอย่างจากสิ่งที่คุณแม่ทำ

แต่กว่าจะมาถึงจุดหมายปลายทางของความฝัน หมอเจี๊ยบ เล่าว่า ต้องต่อสู้กับความเหนื่อยยาก และลำบาก เพราะการเรียนแพทย์ไม่ใช่เรื่องง่าย ก็มีบ้างที่ท้อ และหยุดไป แต่ก็กลับมาสู้ต่อจนสามารถเรียนจบแพทย์ และเรียนต่อเฉพาะทางสาขาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน

ทุกวันนี้ หมอเจี๊ยบ เป็นแพทย์ฉุกเฉิน และเมื่อถึงจุดที่มีความพร้อมแล้วก็ได้ ชักชวนอาจารย์และเพื่อนๆ ร่วมอุดมการณ์ ในการตั้งมูลนิธิในชื่อ Let's be Heroes เพื่อขับเคลื่อนโปรเจกต์ต่างๆ โดยเฉพาะการเปิดฟรีคลินิกอย่างที่ฝัน ซึ่งตนตั้งใจมากและซึ้งใจมากที่เพื่อนเห็นคุณค่าในสิ่งที่เราทำ



“มูลนิธิฯ เปิดขึ้นได้เมื่อปี 2561 ตอนนั้นก็กำลังรันมาเรื่อย ๆ ซึ่งในมูลนิธิก็จะมีการไปออกค่ายเปิดพรีคลินิกตามต่างจังหวัด สถานที่ห่างไกล ซึ่งพยายามทำให้ได้ปีละ 2-3 ครั้ง ซึ่งในปีนี้จะไปออกหน่วยอีกครั้งในเดือน พ.ย. นี้ ซึ่งการเปิดพรีคลินิกก็จะมีประสานกับโรงพยาบาลชุมชนของพื้นที่ที่เราไป ให้ทางโรงพยาบาลช่วยคัดกรองผู้ป่วย เอาส่วนใหญ่ต้องการความช่วยเหลือในเรื่องใด เราก็จะประสานหมอเชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ ไปออกหน่วย เช่น ผิวน้ำ หัวใจ เอกซเรย์ ผ่าตัด เป็นต้น ซึ่งก็จะเป็นสาขาที่พื้นที่นั้นขาดแคลน” หมอเจี๊ยบ กล่าว

นอกจาก พรีคลินิก หมอเจี๊ยบ เล่าว่า กิจกรรมภายใต้มูลนิธิ Let's be Heroes ยังมีอีก 2 กิจกรรม คือ การฝึกอบรมสอนการกู้ชีพด้วยการทำซีพีอาร์และการใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้า หรือเครื่องเออีดี (AED) ซึ่งโครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ต้องขอขอบคุณทาง สสส. ที่เห็นความสำคัญเรื่องนี้

“การสอนการกู้ชีพนั้น เพราะเราเป็นหมอฉุกเฉิน อยากส่งต่อความรู้ตรงนี้ ก็เพื่อให้คนทั่วไปสามารถช่วยเหลือผู้อื่นต่อได้ กล้าที่จะทำ ซึ่งก็ได้รับการตอบรับอย่างดี สอนทุกเดือนในวันเสาร์ โดยเปิดรับประมาณ 30 คน ต่อคลาส ซึ่งทุกครั้งที่เปิดเพียงไม่นานคนก็ลงทะเบียนเต็ม ซึ่งก็ตั้งใจมาก ที่คนเห็นความสำคัญในเรื่องนี้ อย่างแฟนคลับก็น่ารัก มีการสนับสนุนของกินมาด้วย ซึ่งถือเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่เป็นส่งมอบความสุขต่อกัน และที่สำคัญเป็นการสร้างให้คน ๆ หนึ่งสามารถออกไปช่วยเหลือคนอื่นต่อได้อีก” หมอเจี๊ยบกล่าว

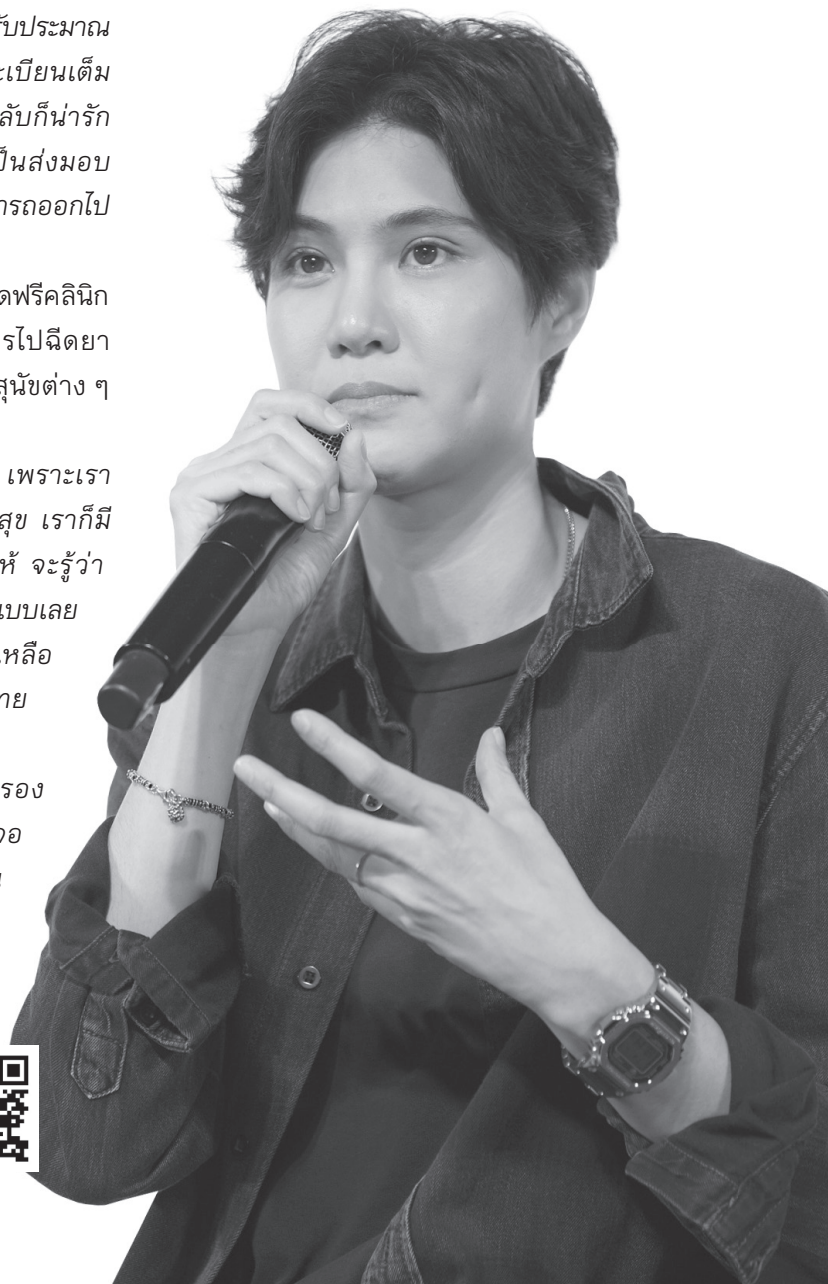
ส่วนอีกกิจกรรม คือ การช่วยเหลือสัตว์ โดยมีการเปิดพรีคลินิกสำหรับสัตว์ โดยเฉพาะสุนัขและแมว ซึ่งที่ผ่านมาก็มีการไปฉีดวัคซีนพิษสุนัขบ้าให้กับสุนัขและแมว โดยร่วมกับศูนย์พักพิงสุนัขต่าง ๆ และประสานสัตวแพทย์เข้ามาช่วยดูแลด้วย

“สิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดที่ทำ มันทำให้เจี๊ยบมีความสุข เพราะเราได้ช่วยคน โดยไม่ต้องการค้าขายขอบคุณ แค่เห็นเขามีความสุข เราก็มีความสุขตาม เป็นความสุขที่เกิดจากการให้ ถ้าเกิดใครให้ จะรู้ว่าความสุขมันต่างจากการที่เราใช้เงินซื้อของให้ตัวเอง มันคนละแบบเลย และสิ่งที่เจี๊ยบทำมันยังเป็นการส่งต่อความสุขและการช่วยเหลือผู้อื่นต่อไปด้วย เห็นชัดเจนเลยมีเคสหนึ่งที่ได้ไปช่วยคนไทยที่เขาไม่มีบัตรประชาชน

ตอนนั้นเอาทีมแพทย์ขึ้นไป ก็ไปสกรีนหนึ่งหรือคัดกรองเอาทั้งหมอหัวใจ เอกซเรย์ หมอผ่าตัดทรวงอกขึ้นไป ก็ไปเจอผู้ป่วยที่ไม่ได้มีสิทธิการรักษาฟรี หากรักษาก็ต้องเสียเงินก็สามารถติดต่อให้เขามาผ่าตัดลิ้นหัวใจได้ ตอนนั้นก็สามารรถกลับไปใช้ชีวิตตามปกติได้แล้ว” หมอเจี๊ยบ เล่า

หมอเจี๊ยบ เล่าอีกว่า วันสุดท้ายที่ไปเยี่ยมก่อนเขาจะกลับบ้าน พี่สาวเขามาฝากก็เข้ามาขอบคุณพวกเรา โชคดีที่เจอ ขอบคุณที่ทำให้น้องเขาได้เปลี่ยนลิ้นหัวใจ และที่สำคัญ คือ เขาบอกว่าเขาเข้าใจแล้วว่า การเรียนการศึกษาสำคัญอย่างไร โดยเขาจะกลับไปบอกเด็ก ๆ ที่บ้านว่า ให้ตั้งใจเรียน เป็นหมอ เพราะปกติคิดว่าแค่ปลูกข้าวก็ได้กินข้าวแล้ว จะไปตั้งใจเรียนทำไม เพราะปลูกข้าวก็ได้กินข้าวเหมือนกัน

แต่พอเขาเห็นแบบนี้ เขาคิดว่าเป็นการช่วยคนอื่นต่อได้ มันเป็นการส่งต่อออกไป ซึ่งการช่วยเหลือคน ๆ หนึ่ง ไม่ได้เปลี่ยนแค่ชีวิตเขา แต่เปลี่ยนคนรอบข้างเขาด้วย ซึ่งทำให้เจี๊ยบรู้สึกภูมิใจมาก ๆ เลย กับสิ่งที่เราได้ทำ และไม่ใช่แค่ตัวเจี๊ยบเท่านั้น เพราะทุกคนที่ร่วมทริป ร่วมไปกับเรา เขาก็รู้สึกเช่นเดียวกัน ถึงจะเหนื่อยแต่ก็มีความสุข





กินเจ มังสวิรัตอย่างเดียวกี่เสี่ยงได้

เปิดงานวิจัยล่าสุด กินแค่ปลา หรือผัก เพียงอย่างเดียวก็มีความเสี่ยงต่อสุขภาพได้ ข้อดีก็มี แต่ข้อเสียก็อาจจะมีเช่นเดียวกัน

ฟังแล้วอาจจะตกใจหรือเห็นแย้ง เพราะที่ผ่านมา อาหารเจ และมังสวิรัต เป็นวิธีการรับประทานอาหารแบบหนึ่งที่ใคร ๆ ก็เห็นว่าเป็นดี

แต่งานวิจัยล่าสุด โดยคณะนักวิจัย มหาวิทยาลัยเดกิน ประเทศออสเตรเลีย ซึ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์อังกฤษ เป็นเรื่องที่น่าจับตาเพราะพบว่า มีการใช้กลุ่มตัวอย่างมากถึง 48,188 คน และมีการติดตามผลนานถึง 18 ปี

โดยผลการวิจัยระบุว่า กลุ่มตัวอย่างที่เลือกรับประทานอาหารเจ มังสวิรัต และกลุ่มที่เลือกทานแต่ผักกับปลาเท่านั้น กลับมีความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดสมองสูงกว่ากลุ่มคนที่รับประทานอาหารปกติทั่วไป ในขณะที่เดียวกันการวิจัยเดียวกันนี้ ก็ย้ำผลการวิจัยหลายชิ้นที่มีออกมาก่อนหน้า ว่าการเลือกรับประทานอาหารจำพวกผักเป็นหลัก ช่วยลดความเสี่ยงในการป่วยด้วยโรคหัวใจขาดเลือด (ischemic heart disease)

แน่นอนว่า ยังมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการศึกษาให้มากขึ้นไปอีกกว่านี้ เพื่อให้สามารถยืนยันได้มากขึ้นถึงความสัมพันธ์กันระหว่าง การเลือกรับประทานแต่ผักเป็นหลัก กับความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดสมองที่สูงขึ้น

ทั้งนี้ ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยและติดตามผล นักวิจัยจำเป็นต้องรวมกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานผักเป็นหลักเข้าเป็นกลุ่มเดียวกัน ทั้งอาหารเจ มังสวิรัติ และทานแต่ผักกับปลาเนื่องจากแต่ละกลุ่มเหล่านี้มีจำนวนคนที่น้อย ซึ่งก็เพื่อความสมดุลกันในการเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่เลือกรับประทานอาหารแบบปกติที่มีจำนวนมากกว่า

แม้ว่าหลายการวิจัยที่ออกมาก่อนหน้านี้จะไม่มีการวิจัยขึ้นใหม่เลยที่ตรวจพบผลต่างระหว่างความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่มของคนทานผักเป็นหลัก และกลุ่มคนที่ทานอาหารทั่วไป แต่การวิจัยนี้พบอย่างชัดเจนว่า กลุ่มทานผักเป็นหลักมีความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดสมองสูงกว่ากลุ่มทานอาหารปกติถึง 20% หรือมีจำนวนผู้ที่ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดสมองต่อ 1,000 คนสูงกว่ากลุ่มทานปกติถึง 3 คน ในห้วงเวลา 10 ปี

ในที่นี้เป็นโรคหลอดเลือดสมองชนิดเลือดออกในสมองมากกว่า “ภาวะหลอดเลือดสมองตีบตัน” หรือ “ภาวะสมองขาดเลือด” ซึ่งโดยปกติแล้วอัตราการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองนั้น พบว่าอยู่ที่ระหว่าง 10% ถึง 20% ทั้งนี้ นักวิจัยออสเตรเลียวิเคราะห์ว่า สาเหตุที่ผลการวิจัยก่อน ๆ เหล่านี้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานผักเป็นหลัก และความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดสมองที่สูงกว่านั้น

อาจเป็นไปได้ว่า ทีมวิจัยก่อนหน้านี้ สนใจศึกษาเฉพาะกรณีการเป็นโรคหลอดเลือดสมองที่นำไปสู่การเสียชีวิตเป็นหลัก หากแต่ทีมวิจัยล่าสุด มุ่งเน้นไปที่กรณีการเกิดโรคหลอดเลือดสมองทั้งที่เสียชีวิตและไม่เสียชีวิต จึงพบความแตกต่างกันอย่างชัดเจน ซึ่งนักวิจัยย้ำว่าเรื่องนี้ควรค่าต่อการถกเถียงกันทางวิชาการด้วยผลการวิจัยใหม่ ๆ ต่อไป



แต่สำหรับในขั้นนี้ ทีมวิเคราะห์กันว่า สาเหตุที่อาจทำให้กลุ่มรับประทานผักเป็นหลักมีความเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดสมองสูงกว่าปกติถึง 20% นั้น อาจจะเป็นเรื่องของสารอาหารบางอย่างที่กลุ่มทานผักได้รับน้อย เช่น กรดอะมิโนชนิดต่าง ๆ วิตามินบี 12 และวิตามินดี

ในการติดตามผลนานถึง 18 ปี 1 เดือนนั้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดไม่มีประวัติการป่วยทั้งโรคหัวใจขาดเลือด หรือโรคหลอดเลือดสมองมาก่อน มีคนที่ป่วยเป็นโรคหัวใจขาดเลือดที่หลังทั้งสิ้น 2,820 คน และที่เป็นโรคหลอดเลือดสมองทั้งหมด 1,072 กรณีด้วยกัน

แต่อัตราการป่วยเป็นโรคหัวใจขาดเลือดของกลุ่มตัวอย่างนั้น พบว่า กลุ่มทานผักเป็นหลักมีความเสี่ยงในการเป็นโรคนี้ต่ำกว่ากลุ่มทานอาหารปกติถึง 22% และหากแยกวิเคราะห์ย่อยไปอีก จะพบว่ากลุ่มที่เลือกทานผักกับปลาเป็นหลักมีความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจขาดเลือดน้อยกว่ากลุ่มทานอาหารทั่วไปถึง 13%

นักวิจัยยอมรับว่า งานวิจัยมีทั้ง จุดแข็ง เช่น จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มาก ระยะเวลาติดตามที่ยาวนาน และจุดอ่อน อย่างเรื่องเชื้อชาติที่อาจจะเทียบเคียงในทุกเชื้อชาติไม่ได้ อีกทั้งเรื่องการรับประทานอาหารนั้น นักวิจัยให้กลุ่มประชากรตัวอย่างเป็นฝ่ายรายงานต่อผู้วิจัยเอง โดยการใช้แบบสอบถาม ซึ่งอาจมีช่องว่างให้เกิดความคลาดเคลื่อนในส่วนนี้ได้บ้าง การสังเกตอาจมีตัวแปรอื่นอย่างการใช้ยา เช่น ข้อมูลเรื่องการใช้ยา กลุ่มสแตติน กลุ่มยาที่ช่วยลดระดับไขมันชนิดไม่ดีในกระแสเลือดก็เป็นได้



📖 วัยรุ่นมะกันปอดพังหลังสูบบุหรี่ไฟฟ้า 2 ปี



สภาพปอดของวัยรุ่นชายวัย 18 ปี ในรัฐอินิอยส์ สหรัฐอเมริกา ชื่อ อัดัม เฮอร์เกนเรเตอร์ หลังการรักษาและพักฟื้นมาแล้วหลายเดือน ตอนนี้ไม่ต่างจากปอดของคนแก่วัย 50 ปี หลังจากเมื่อหลายเดือนก่อน เขาถูกหามส่งโรงพยาบาลด้วยอาการอาเจียนอย่างรุนแรง

แพทย์ตรวจพบว่าปอดทั้งคู่ของวัยรุ่นชายรายนี้เกิดความเสียหายอย่างรุนแรงจากการอักเสบ และมีความเป็นไปได้สูงว่า ความเสียหายที่เกิดกับปอดของคนวัยเพียง 18 ปีรายนี้ อาจจะเสียหายอย่างถาวร อัดัม รู้สึกเสียใจอย่างมากที่ต้องเจอเรื่องแย่ ๆ แบบนี้ในวัยเพียงเท่านี้ แต่อย่างน้อยที่สุดเขาก็รู้สึกดีใจอยู่บ้าง

ที่ว่าการเจ็บป่วยของเขายังสามารถเป็นบทเรียนให้วัยรุ่นหรือคนอื่นๆ ที่กำลังคิดจะเริ่มสูบบุหรี่ไฟฟ้า หรือกำลังสูบบุหรี่อยู่ในขณะนี้ ตัวเขาเองก็เคยผ่านจุดนั้นมาแล้ว จุดที่ไม่เชื่อคำเตือนของใครเลย ไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครอง และครูที่พยายามบอกว่า บุหรี่ไฟฟ้านั้นไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ที่มีความปลอดภัยอย่างที่โฆษณา ซึ่ง ณ ตอนเริ่มสูบบุหรี่ไฟฟ้ายี่ห้อดัง อัดัมไม่รู้ด้วยซ้ำว่า สารนิโคตินเหลว คืออะไร เขาคิดเอาเองว่า ของเหลวกลิ่นหอมชวนดม อย่างกลิ่นมินต์ และกลิ่นมะม่วง ที่เขาชอบมากเป็นพิเศษ และสูบประจําวันเป็นสารสกัดจากน้ำผลไม้หรืออะไรสักอย่าง

ถามว่าสูบเยอะแค่ไหน อัดัม บอกว่า สูบวันละ หลอดครึ่ง ทั้งนี้ ในช่วงที่ผ่านมา ศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐฯ รายงานว่า มีกรณีผู้ป่วยปอดพังอย่างรุนแรงจากการใช้บุหรี่ไฟฟ้าแล้วถึง 215 รายใน 25 รัฐของสหรัฐฯ

📖 สูบบุหรี่ไฟฟ้าครึ่งเดียวก็ทำลายเส้นเลือดได้

เป็นเรื่องน่าตกใจอยู่ไม่น้อยเมื่อกลุ่มนักวิจัยจากโรงเรียนแพทย์ เพอร์เรลแมน แห่งมหาวิทยาลัยแห่งเพนซิลเวเนีย ตีพิมพ์ผลการวิจัยล่าสุดในวารสารวิชาการด้านรังสีวิทยา “เรดิโอโลจี” ระบุว่า คนที่ไม่เคยสูบบุหรี่ไฟฟ้ามาก่อน เมื่อทดลองสูบเป็นครั้งแรก แค่นิโคตินหลอดแรก ก็ถูกตรวจพบว่าเป็นความผิดปกติที่หลอดเลือดที่ขาตัน

แม้ว่าความผิดปกติที่ตรวจพบผ่านการสแกนด้วยเครื่องเอ็มอาร์ไอ จะเกิดขึ้นอยู่ในระยะเวลาเพียงไม่กี่นาทีแล้วหายไป แต่เมื่อนึกไปถึง คนที่สูบประจำเป็นเวลานาน ๆ จะเกิดความผิดปกติในการทำหน้าที่ของหลอดเลือดในลักษณะนี้มากและยาวนานขนาดไหน ทั้งนี้ นักวิจัยยังไม่สามารถทราบได้แน่ชัดจากการทดลองขั้นต้นนี้ว่า สารเคมีตัวใดที่เป็นตัวทำให้เกิดความผิดปกติกับหลอดเลือดดังกล่าว เพราะในการทดลองนั้น บางกรณีก็เกิดกับบุหรี่ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้สารนิโคติน หากแต่เป็นสารเคมีพวกปรุงแต่งกลิ่นและรส ซึ่งความผิดปกติของเส้นเลือดที่พบในการทดลองนี้ เชื่อว่าในระยะยาว อาจพัฒนาไปสู่ปัญหาเรื่องโรคหัวใจและหลอดเลือด



ก่อนหน้าการวิจัยนี้ มีผลการวิจัยคล้ายกันออกมาหลายรายการ ยกตัวอย่างเช่น ผลการศึกษาของคณะนักวิจัยทางการแพทย์จากโรงเรียนแพทย์ แห่งมหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ ที่เผยแพร่ออกมาในเดือนพฤษภาคม ระบุว่า พบหลักฐานว่าสารปรุงแต่งกลิ่นและรสในบุหรี่ไฟฟ้า มีพิษต่อร่างกายคนสูบหลายอย่าง หนึ่งในนั้นคือ ผลต่ออัตราการรอดชีวิตของเซลล์หลอดเลือดหัวใจชนิดหนึ่ง ที่ลดต่ำลง อันเป็นสัญญาณ อย่างหนึ่งของการอักเสบในร่างกายที่เพิ่มขึ้น

ทั้งนี้ ทีมนักวิจัยระบุในรายงานผลการวิจัยด้วยว่า สารปรุงแต่งกลิ่นและรสบางอย่างถึงแม้ว่าจะพิสูจน์แล้วว่าปลอดภัยเมื่อมีการดูดซึมผ่านระบบลำไส้ แต่ยังไม่ได้มีการพิสูจน์ความปลอดภัยในกรณีของการสัมผัสกับปอดอย่างกรณีการใช้บุหรี่ไฟฟ้า



จบ 2 แอร์โฮสเตสสาวใหญ่ เมาในหน้าที่ 📖



เป็นเหตุการณ์จากสองสายการบิน ที่พนักงานต้อนรับถูกจับกุม เนื่องจากโดนจับได้ว่า มีแอลกอฮอล์ในเลือดเกินกำหนด ขณะปฏิบัติหน้าที่ ทั้งคู่เป็นแอร์สาวใหญ่มากประสบการณ์ทำงานมาหลัก 20 ปีขึ้นไป คนหนึ่งชื่อ จูลี เบอร์กัตต์ วัย 48 ปี ทำงานกับสายการบินสัญชาติอังกฤษ อีซี่เจ็ต ส่วนอีกรายชื่อว่า จูเลียน มาร์ช อายุ 49 ปี ทำงานให้กับสายการบินแอร์วิสคอนซิน ในฝั่งสหรัฐ

ทั้งคู่โดนจับและดำเนินคดีจนถึงส่งฟ้องศาลเมื่อเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา จูลี นั้นโดนจับออกไปจากเครื่องบินก่อนเครื่องขึ้น หลังเจ้าหน้าที่ควบคุมการบินของสนามบินแจ้งตำรวจว่า พนักงานคนดังกล่าวน่าจะตกอยู่ในอาการมึนเมา เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นในระหว่าง

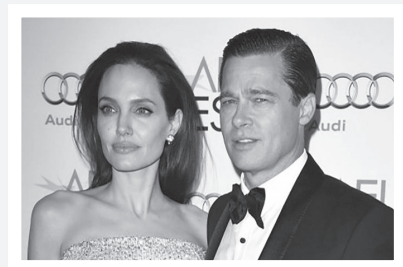
เที่ยวบินจาก อาลิกันเต ในประเทศสเปน ไปเมืองนิวยอร์กที่ประเทศอังกฤษ

ผลการตรวจยืนยันว่าเธอมีแอลกอฮอล์ในเลือดสูงเกินเกณฑ์ถึง 3 เท่าตัว เธอยอมรับผิดต่อศาลในอังกฤษ แต่ด้วยเพราะไม่เคยมีประวัติต่างพร้อย ศาลสั่งรอลงอาญาเป็นเวลา 1 ปี แต่ต้องจ่ายค่าธรรมเนียมศาลและค่าปรับอื่น ๆ รวมกันราว ๆ 3,780 บาท แต่ยิ่งกว่านั้นเธอต้องตกงานจากเหตุการณ์ครั้งนี้

ด้านคุณจูเลียน ถูกจับได้ว่าเมาระหว่างทำหน้าที่ในเที่ยวบินจากเมืองชิคาโก ไปยังรัฐอินเดียน่า สหรัฐ หลังจากผู้โดยสารสังเกตเห็นเธอเมาจนไม่สามารถทรงตัวได้ในระหว่างที่เที่ยวบินตกหลุมอากาศอย่างรุนแรง ซึ่งกระตุ้นอาการเมาที่เธอเป็นอยู่แล้ว พอเครื่องลงแตะพื้นจูเลียนก็ถูกห้ามส่งโรงพยาบาลปั๊บ พร้อมกับโดนจับตรวจแอลกอฮอล์และพบว่า มีแอลกอฮอล์ในร่างกายเกินกำหนดความปลอดภัยทางการบิน ซึ่งเช่นเดียวกับจูลี จูเลียนถูกให้ออกจากงาน

แบรด พิตต์ รับกำลังบำบัดติดยาหลังหย่า แองเจลินา โจลี 📖

จู่ๆ ระหว่างที่ให้สัมภาษณ์กับ สื่อนิวยอร์กไทมส์ เมื่อเร็วๆ นี้ ซูเปอร์สตาร์ฮอลลีวูด แบรด พิตต์ ก็ได้เปิดเผยถึงเรื่องที่ว่า ตัวเองกำลังเข้ารับการบำบัดผู้ติดเหล้าอยู่ โดยเป็นลักษณะของกิจกรรมกลุ่มบำบัด ที่ผู้มีปัญหาติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มาเปิดอกคุยกันเกี่ยวกับปัญหาของตัวเอง ซึ่งดาราหนุ่มใหญ่บอกว่า เป็นเรื่องที่มีประโยชน์และมีคุณค่ามาก เพราะไม่มีที่ไหนอีกแล้วที่เขาสามารถทำแบบนี้ได้



ผู้เข้ารับการบำบัดแต่ละคนมีปัญหาในเรื่องเดียวกันแต่อาจจะจะมีปัจจัยที่ต่างกันออกไป ไม่มีใครตัดสินใคร และตัวเองก็ไม่ต้องตัดสินตัวเองด้วย “มันเป็นเหมือนพื้นที่ปลอดภัยที่หาที่ไหนไม่ได้ แต่ละคนรู้สึกสบายใจที่จะเปิดเผยเรื่องด้านมืดของตัวเองให้กันและกันฟัง” แบรด พิตต์ ยอมรับด้วยว่า เขาเริ่มมีปัญหาเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ และพยายามที่จะเลิกในช่วงเวลาหลายเดือนหลังจากที่อดีตภรรยา แองเจลินา โจลี ที่ครองรักและอยู่กินด้วยกันมานาน 11 ปี จนมีลูกด้วยกันทั้งหมด 6 คน พักหย่า แยกทางกัน

ทั้งนี้ แบรด พิตต์ ให้สัมภาษณ์กับหนังสือพิมพ์ เนื่องจากเป็นช่วงที่เขากำลังทดลองการเปิดตัวหนังฟอร์มยักษ์เรื่องใหม่ที่เขาร่วมแสดงกับ ซูเปอร์สตาร์อีกคน ลีโอนาร์โด ดิแคพรีโอ ชื่อว่า “วันซ์ อพอนอะไทม์” สำหรับความสัมพันธ์รักของแบรด พิตต์ กับแองเจลินา โจลี นั้นเริ่มต้นขึ้นเมื่อทั้งคู่ร่วมแสดงหนังเรื่อง มิสเตอร์ แอนด์ มิสซิส สมิท ในปี 2548

อยากมีชีวิตที่ดี ต้องเริ่มต้นที่ตัวเรา

“คนมักคิดว่าสิ่งแวดล้อม คือ ป่า ต้นไม้ แต่จริง ๆ แล้ว มันไม่ใช่ สิ่งแวดล้อม คือ สภาพแวดล้อม เป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งการใช้ชีวิต การกินอยู่ ทุกอย่างมันส่งผลกับเราทั้งหมด ”

อเล็กซ์ เรนเดลล์

นางภูมิใจที่สื่อระดับโลกอย่าง CNN สัมภาษณ์ อเล็กซ์ เรนเดลล์ ในฐานะ เป็นผู้นุรักษ์สิ่งแวดล้อม ภาพของความเป็นคารา นักแสดง เป็นสิ่งที่หลายคนคุ้นเคยกับหนุ่มคนนี้ แต่เนื้อแท้แล้ว อเล็กซ์ เขากุมเทความสนใจทั้งหมดไปให้กับธรรมชาติ การอนุรักษ์ และอยากส่งต่อไปถึงเยาวชนให้รู้จักหวงแหน สิ่งแวดล้อม และสร้างโลกที่ทุกคนสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข

อเล็กซ์ เรนเดลล์ เป็นผู้ก่อตั้ง EEC Thailand (Environmental Education Centre Thailand) หรือ “ศูนย์สิ่งแวดล้อมศึกษา” ได้มาถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตดีดีในงาน “ชีวิตดีเริ่มที่เรา” จัดโดย สสส. ว่า จุดเริ่มต้นของเรื่องราวทั้งหมด เกิดขึ้นในวัยเด็ก ด้วยความชอบที่จะพจญภัย นุกาป่าผาด และได้ลงไปสัมผัสโลกใต้น้ำ ได้เห็นความสวยงามก็อยากปกป้อง จนเมื่อเริ่มโตได้เข้าไปทำงานอาสาสมัครอย่างจริงจัง ได้รู้จัก กับ ดร.อลงกต ชูแก้ว นักอนุรักษ์ชาวไทย ซึ่งดูแลศูนย์อนุรักษ์ชาวไทยอยู่ที่เขาใหญ่ จึงทำให้เขาเริ่มเข้าใจลึกซึ้งถึงคำว่า “อนุรักษ์” และได้เริ่มทำงานอนุรักษ์ตามความคิดฝันของตนเอง

กว่า 4 ปีมาแล้วที่เขาได้ก่อตั้ง EEC Thailand ขึ้นมา เพื่อเป็นศูนย์การเรียนรู้ และศึกษาธรรมชาติให้กับเยาวชน ด้วยการให้ความรู้กับเยาวชนที่มาเข้าร่วมโครงการ โดยอเล็กซ์ มุ่งหวังว่า การปลูกจิตสำนึกด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม โดยการพาเด็ก ๆ ไปสัมผัสกับธรรมชาติอย่างใกล้ชิดในสถานที่จริงแล้ว จะทำให้เยาวชนเข้าใจธรรมชาติ และเกิดแรงบันดาลใจที่จะปกป้องมันขึ้นมาเอง

“คุณพ่อผมมักจะสอนไม่ให้หลงไปกับชื่อเสียงเงินทองที่ได้มา ไม่โอ้อวด แต่ให้มองว่าการเป็นนักแสดงเป็นโอกาสที่ดีที่จะหาสร้างรายได้ และได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ ส่วนคุณแม่ก็สอนให้อ่อนน้อมถ่อมตน ตรงต่อเวลา ทุกครั้งที่ไปกองถ่ายจะไปก่อนเวลาเสมอ และไหว้ทุกคนในกองถ่าย ซึ่งการปลูกฝังความคิดและการกระทำแบบนี้ทำให้สิ่งเหล่านี้ติดตัวตนเองมาตลอดจนถึงทุกวันนี้”

อเล็กซ์ เรนเดลล์ ยังบอกอีกว่า การศึกษา จะช่วยสร้างความยั่งยืนให้กับสิ่งแวดล้อม ทำให้มาทำงานตรงนี้ และดึงจุดนี้ออกมาให้เป็นประโยชน์กับคนที่มาเรียนกับเราได้เลย มีแรงบันดาลใจส่งเสริมเรื่องการศึกษา กับสิ่งแวดล้อมให้กับเยาวชนไทย

อเล็กซ์ บอกว่า คนมักคิดว่าสิ่งแวดล้อมจะเหมือนป่า ต้นไม้ แต่จริง ๆ แล้วมันไม่ใช่ สิ่งแวดล้อม คือ สภาพแวดล้อม เป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งการใช้ชีวิต การกินอยู่หรือแม้แต่การตัดสินใจที่จะสร้างสิ่งแวดล้อมให้กับตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสังคม ธรรมชาติหรืออะไรก็แล้วแต่มันล้วนส่งผลให้กับเราทั้งหมด

ถ้าคุณอยากมี อยากอยู่ในสภาพแวดล้อมแบบไหน ก็ต้องเริ่มที่เราทำให้เกิด สภาพแวดล้อมแบบนั้นขึ้น ความชัดเจนจะต้องเริ่มที่ตัวเราก่อน แล้วเราก็จะได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ต้องการ





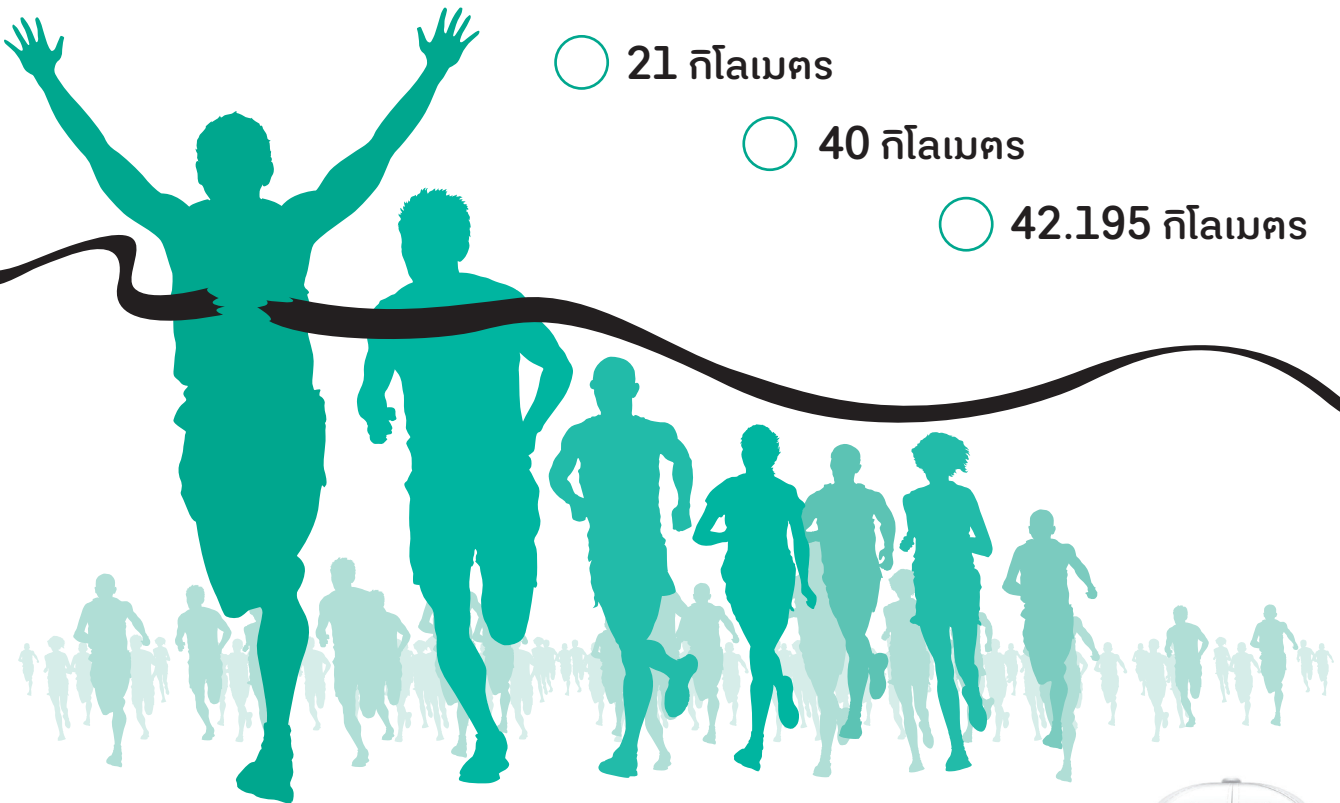
สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากชวนเพื่อนสมาชิกสายวิ่ง มาตอบคำถาม
ง่าย ๆ กันหน่อย ว่า ระยะทางของการวิ่งมาราธอน
แบบเป๊ะ ๆ คือ ระยะทางเท่าไร?

☐ 21 กิโลเมตร

☐ 40 กิโลเมตร

☐ 42.195 กิโลเมตร



ส่งความคิดเห็น พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่

“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”

ก่อนวันที่ 15 พฤศจิกายน 2562 ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน จะได้รับหมวกวิ่งสู่วิถีใหม่ไปสวมใส่เลย



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



วิ่งรวมพลัง สร้างความดีที่ยั่งยืน


**GOOD
GUY**

RUN
2019

วันอาทิตย์ที่
1 ธันวาคม 2562
ณ สะพานมหาเจษฎาบดินทรานุสรณ์

เปิดรับสมัคร
วันที่ 25 กันยายนนี้
สมัครออนไลน์ได้ที่ : www.thaijogging.org
Facebook : Good Guy Run

**SUPER
MINI
MARATHON
13K**

**MICRO
MARATHON
5K**

**FUN
RUN
2K**

วันรับ RACE PACK
วันที่ 29-30 พฤศจิกายน 2562
ที่ สำนักงาน ป.ป.ช.
เวลา 10.00 - 19.00 น.

**วันแข่งขัน วันอาทิตย์ที่
1 ธันวาคม 2562**

เวลาปล่อยตัว
13 K ปล่อยตัว
(START TIME) 04.30 AM
(LIMITED TIME 2.30 HRS.)
5 K ปล่อยตัว
(START TIME) 04.50 AM
(LIMITED TIME 1 HR.)
2 K ปล่อยตัว
(START TIME) 05.10 AM
(LIMITED TIME 30 MINS.)

