

## ผู้ป่วยเบาหวานกับการออกกำลังกาย

สมบุญ เทียนทอง

ภาควิชาวิสัญญีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 40002

### Diabetes Patients and Exercise

Somboon Thienthong

Dept. Of Anesthesiology, Faculty of Medicine, Khon Kaen University. 40002

การดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน ต้องอาศัยหลายวิธีร่วมกัน ซึ่งประกอบไปด้วย

1. การควบคุมอาหาร
2. การให้สุศึกษาเกี่ยวกับโรค
3. การให้ยาลดระดับน้ำตาล
4. การติดตามผลการรักษา และ
5. การออกกำลังกาย

ในส่วนของ การออกกำลังกาย จะเป็นการช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานในกล้ามเนื้อ ทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลทำได้ดีขึ้น และช่วยลดโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดตีบทั้งที่สมองและที่หัวใจ

การออกกำลังกาย สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน รำมวยจีน เต้นแอโรบิค เป็นต้น การที่จะเลือกออกกำลังกายวิธีใดนั้น คงขึ้นกับหลายปัจจัยด้วยกัน เช่น สภาพร่างกายของแต่ละคน อายุ เวลา สถานที่ สภาพแวดล้อม และอื่น ๆ อีกมากมาย

การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรจะใช้เวลาอย่างน้อย 20-30 นาที หรืออาจจะมากกว่านั้น ขึ้นกับวิธีที่จะออกกำลังกาย เช่น ถ้าจะออกกำลังกายโดยวิธีเดินคงต้องใช้เวลามากกว่าการวิ่ง โดยที่มีการเผาผลาญพลังงานได้เท่าๆ กัน ดังนั้น เป้าหมายจึงอยู่ที่จำนวนพลังงานที่ต้องการให้มีการเผาผลาญขณะออกกำลังกายแต่ละครั้ง และควรจะพยายามออกกำลังกายให้ได้ 3-4 วัน ต่อสัปดาห์ เพื่อส่งเสริมให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี

จากการศึกษาของ รัชนี โชติมงคล และคณะ<sup>2</sup> เกี่ยวกับการออกกำลังกายของตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ในผู้ป่วย 87 คน พบว่า 63.2% ตอบว่านอกเหนือจากการทำงาน บ้าน และงานประจำแล้วไม่เคยหรือไม่มีการออกกำลังกายอย่างอื่นอีก แสดงว่าความรู้ ความเข้าใจในการดูแลรักษาสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานยังไม่ถูกต้องนัก อาจใช้เป็นเครื่องชี้วัดว่า การศึกษา และการสาธารณสุขของประเทศยังไปสูประชาชนได้ไม่ดีเท่าที่ควร

จากการศึกษาของ พนมไพร สิทธิวงษา<sup>3</sup> เป็นการศึกษาที่คล้ายกับการศึกษาของ รัชนี โชติมงคล และคณะ แต่เลือกกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนทางจอประสาทตาระยะเริ่มต้น ในผู้ป่วย 60 คน พบว่ามีการออกกำลังกายในระดับปานกลาง 83.4%

ถ้านำการศึกษาทั้งสองเรื่องดังกล่าวมาเปรียบเทียบกัน อาจมีคำถามว่าการศึกษาที่คล้ายกัน ทำการศึกษาที่เดียวกัน จำนวน

ผู้ป่วยใกล้เคียงกัน อายุเฉลี่ยผู้ป่วยเท่าๆ กัน เพศหญิงมากกว่าเพศชายทั้ง 2 กลุ่ม ทำไมผลที่ได้ออกมาดูเหมือนจะแตกต่างกันอย่างมาก สาเหตุของความแตกต่างที่พอจะมองเห็นชัดในรูปแบบของการทำการศึกษาคือ วิธีการตั้งคำถามและการแปลผลที่ไม่เหมือนกัน คำถามในการศึกษาของรัชนี โชติมงคลและคณะ จะมีเพียง 2 คำตอบคือ การออกกำลังกายหรือไม่ออกกำลังกาย ส่วนคำถามในการศึกษาของพนมไพร สิทธิวงษา มี 3 คำตอบคือ น้อย ปานกลาง และมาก และความหมายของคำว่าออกกำลังกาย น้อย ปานกลาง และมาก เป็นอย่างไร หมายถึงทำอะไรได้บ้าง ดูเหมือนจะไม่ค่อยชัดเจนนัก อาจทำให้การแปลผลคลาดเคลื่อนได้

อย่างไรก็ตาม การทำความเข้าใจและส่งเสริมให้ผู้ป่วยเบาหวานได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ป่วยเองดูจะเป็นหน้าที่ที่หลายๆ ฝ่ายไม่ว่าจะเป็นแพทย์ พยาบาล นักสุขภาพ นักจิตวิทยา และอื่นๆ จะต้องช่วยกันเพื่อช่วยให้การดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวานทำได้ดียิ่งขึ้น

สำหรับเบาหวานที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน การจะเริ่มต้นออกกำลังกายนั้นขอแนะนำให้ไปตรวจสุขภาพก่อน เพื่อจะดูว่ามีโรคแทรกซ้อนหรือไม่ เช่นโรคหัวใจ โรคไต เป็นต้น เมื่อตรวจสุขภาพแล้วการเลือกวิธีออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองก็เป็นสิ่งสำคัญ การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรทำการอบอุ่นร่างกายก่อน (warm up) จากนั้นจึงออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสุขภาพและอายุ โดยดูจากชีพจรและจำนวนแคลอรีที่เผาผลาญ สุดท้ายควรทำการผ่อนคลาย (cool down) ทั้งนี้เพื่อลดโอกาสเกิดกล้ามเนื้ออักเสบ และป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตต่ำหลังจากออกกำลังกาย

#### เอกสารอ้างอิง

1. ฉัตรเลิศ พงษ์ไชยกุล. Diabetes Mellitus. Srinagarind Med J 1999;14:50-61.
2. รัชนี โชติมงคล, อมรพรรณ ธีรบุตร, สุวรรณ บุญยะสิทธิ์พรณ. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. Srinagarind Med J 1999;14:3-8.
3. พนมไพร สิทธิวงษา. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มีภาวะแทรกซ้อนทางจอประสาทตา ระยะเริ่มแรก. Srinagarind Med J 1999;14:9-13.