

Oriental Exercise: Tai chi and Yoga

เป็นที่ทราบกันดีทั่วไปว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่ดี ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพของหัวใจและปอด รวมทั้งสมรรถภาพโดยรวม แต่การออกกำลังกายตามแบบอย่างของชาวตะวันออก เช่น โยคะ และไทชี่นั้น พบว่ามี **positive effect** ต่อร่างกายแบบองค์รวม ทั้ง **body mind and spirit** ซึ่งในปัจจุบันมีการศึกษากันมากขึ้นและผลการศึกษาก็แสดงให้เห็นถึง **positive effect** ของการออกกำลังกายตามแบบอย่างของชาวตะวันออก ซึ่งเน้นถึงความสมดุลย์ของรากฐานแห่งการดำรงชีวิต

Tai chi as therapy in HF: Trial supports exploration of mind-body interventions

การศึกษาที่ตีพิมพ์ลงใน Archive of Internal Medicine เดือนเมษายน ปี ค.ศ. 2011 โดย Dr. Gloria Y. Yeh (Beth Israel Deaconess Medical Center, Boston, MA) แสดงให้เห็นว่า Tai chi exercise ซึ่งเป็น multicomponent mind-body training นั้นเป็นมาตรการที่ปลอดภัย มี adherence rate สูง และสามารถ improve daily exercise, quality of life, self-efficacy และ mood ใน frail, decompensated heart failure patients การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบ single-blinded study ทำในผู้ป่วยหัวใจล้มเหลวที่มี NYHA class 1-3 และมี LVEF \leq 40% ติดตามผู้ป่วยไปเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ พบว่าผู้ป่วยในกลุ่ม Tai chi มี improvement ของ Minnesota Living With Heart Failure Questionnaire (MLHFQ) ($p=0.02$), the Cardiac Exercise Self-Efficacy Instrument ($p<0.001$) and Profile of Mood States ($p=0.01$)

ในบท editorial โดย Dr. John R. Teerlink (San Francisco Veterans Affairs Medical Center, CA) นั้นได้แสดงความเห็นไว้ว่า

"As therapies move from a primary goal of increasing survival beyond physiological or functional surrogates to improving quality of life, a variety of other end points have emerged," Teerlink writes; among them are the MLHFQ and the Kansas City Cardiomyopathy Questionnaire.

"The criticism that these measures do not correlate with rehospitalization rates or mortality is not relevant. As long as an intervention is safe, improvements in functional capacity or health-related quality of life are independently important, although underappreciated, goals reflecting different facets of the patient's response to therapy," according to Teerlink.

"However, for mind-body medicine to realize its potential, rigorously performed trials with sufficient attention to masking, control group, end-point selection, and sample-size determination are necessary."

ทั้งนี้เชื่อว่า mind-body medicine นั้นมีประโยชน์อย่างยิ่งในการ improve both functional capacity and health-related quality of life in patients with HF

Sources

1. Yeh GY, McCarthy EP, Wayne PM, et al. Tai chi exercise in patients with chronic heart failure: a randomized clinical trial. *Arch Intern Med* 2011; 171:750-757.
2. Teerlink JR. Mind or body: Comment on "Tai chi exercise in patients with chronic heart failure." *Arch Intern Med* 2011; 171:758-759.

Yoga found to reduce AF episodes

การศึกษาที่นำเสนอในการประชุม American College of Cardiology 2011 Scientific Sessions พบว่า การทำ yoga ครั้งละ 45 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง สามารถลด atrial fibrillation episodes ลงได้ครึ่งหนึ่ง

การศึกษานี้เป็นการศึกษาที่ทำโดย Dr. Dhanunjaya Lakkireddy (University of Kansas Hospital, Kansas City) ในผู้ป่วย paroxysmal AF จำนวน 49 คน ให้ผู้ป่วยเหล่านี้ออกกำลังกายแบบไดคี่ได้ทีพวกเขาถนัด และคุ้นเคยเป็นระยะเวลา 3 เดือน หลังจากนั้นให้ผู้ป่วยมาเข้า yoga program (ประกอบด้วย breathing exercise, yoga postures meditation and relaxation) สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 45 นาทีเป็นเวลา 3 เดือน ซึ่งผู้ป่วยทุกคนล้วนไม่เคยปฏิบัติโยคะมาก่อนเลย ผลปรากฏว่าในช่วงของ yoga-intervention phase พบว่าอัตราการเกิด AF episodes ลดลงจาก 3.8 เหลือ 2.1 และจำนวนของ phantom episodes ก็ลดลงด้วยจาก 2.6 เป็น 1.4 นอกเหนือไปจากนั้นพบว่าผู้ป่วย 22% ไม่มี AF episodes เลยในช่วงที่ทำ yoga phase ทั้งนี้ยังพบว่า quality of life ของผู้ป่วยดีขึ้นและ anxiety และ depression score ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

Dr. Dhanunjaya Lakkireddy ได้แนะนำให้ใช้ yoga ร่วมเป็น supplement ในการดูแลรักษาผู้ป่วย AF

"I am not suggesting that patients should stop taking their medication, but if used as a supplement to medication, yoga could really make a dramatic difference."

แต่อย่างไรก็ตาม yoga นั้นไม่สามารถป้องกันการเกิด stroke ได้ ดังนั้นจึงยังมีความจำเป็นที่ผู้ป่วยจะต้องได้รับยา anticoagulant อยู่

นอกจากนี้ยังพบว่า yoga สามารถช่วยลดความดันโลหิต ช่วยลดระดับไขมันในเลือด และลด stress ส่วน mechanism นั้นยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด สันนิษฐานว่า yoga น่าจะช่วยลด triggers of AF โดยการลด sympathetic และ parasympathetic tone that precede AF episodes และช่วยลด systemic inflammation และลด endothelial dysfunction แต่ทั้งนี้และทั้งนั้นคงต้องการการศึกษาเพื่อพิสูจน์ต่อไป