

โลกกว้าง-การแพทย์

นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขยับกายวันนี้... ป้องกัน ๗ โรคร้าย

(A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults.

Warburton DER. Internation J Behav Nutr Phys Act 2010;7:39)

กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการใช้กล้ามเนื้อ โดยใช้พลังงานมากกว่าขณะพักผ่อน พุงตุง่าย ๆ คือ ขยับร่างกายนั่นเอง

ส่วนการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายแบบหนึ่งที่ต้องมีกฎ กติกา ต้องเตรียมตัว เตรียมอุปกรณ์ ขยับกายซ้ำ ๆ กัน เพื่อให้ร่างกายฟิต หรือเสริมความแข็งแรงให้ร่างกาย

ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย และมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (นั่ง ๆ นอน ๆ ทั้งวัน ยืนเดินเท่าที่จำเป็น) จะเพิ่มโอกาสการตายโดยรวม และเพิ่มโอกาสเกิดโรคอีก ๗ โรค (ตารางที่ ๑) ดังนี้

๑. โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจตาย ๑.๔๕-๒ เท่า
๒. โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ๑.๖-๒ เท่า
๓. โรคความดันโลหิตสูง ๑.๓-๑.๕ เท่า
๔. โรคเบาหวาน ๑.๓-๑.๕ เท่า
๕. โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ๑.๔-๒ เท่า
๖. โรคมะเร็งเต้านม ๑.๑-๑.๓ เท่า
๗. โรคกระดูกพรุน ๑.๖-๒ เท่า

นอกจากนี้ ยังเพิ่มโอกาสอ้วน น้ำหนักเกิน (ถ้ากินเกินกว่าที่ร่างกายจะใช้หมด) และโรคที่ตามมาจากความอ้วนอีกเป็น ๒๐ กว่าโรค

ตารางที่ ๑ แสดงโอกาสเสี่ยง (Relative Risks: RR) และร้อยละของความเสี่ยงในประชากร (population attributable risks: PAR%) ในการเกิดโรคเรื้อรัง ๗ โรคของผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย (physical inactivity) เทียบกับผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ในประเทศแคนาดา ออสเตรเลีย และสหรัฐอเมริกา

จากการรวบรวมการศึกษาที่มีคุณภาพดี ในวารสารการแพทย์จนถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๑ จำนวน ๒๕๔ การศึกษาที่แสดงถึงกิจกรรมทางกายในการป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง ๗ โรค พบว่า ผู้ที่มีกิจกรรมทางกายปานกลางขึ้นไป ติดต่อกันมากกว่า ๓๐ นาทีต่อวัน มากกว่า ๕ วันต่อสัปดาห์ (เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย และมีกิจกรรมทางกายน้อย)

- ในประชากร ๑ ล้าน ๕ แสนกว่าคน จาก ๗๐ การศึกษา ติดตามครึ่งปี-๒๘ ปีเฉลี่ย ๑๑.๑ ปี ลดโอกาสการตายร้อยละ ๓๑ และผู้ที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ลดการตายร้อยละ ๔๕

- ในประชากร ๗ แสน ๒ หมื่นกว่าคน จาก ๔๙ การศึกษา ติดตาม ๒-๒๙ ปี เฉลี่ย ๑๔.๑ ปี ลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดร้อยละ ๓๓ (เดินเร็ว ๑ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ก็ช่วยลดโอกาสแล้ว)
- ในประชากร ๔ แสน ๗ หมื่นกว่าคน จาก ๒๕ การศึกษา ติดตาม ๖-๒๖ ปี เฉลี่ย ๑๓.๒ ปี ลดโอกาสเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตร้อยละ ๓๑ แค่เดินเร็ว ก็ช่วยลดโอกาสอัมพาตได้
- ในประชากร ๑ ล้าน ๑ แสนกว่าคน จาก ๑๒ การศึกษา ติดตาม แรกเกิด-๑๖ ปี เฉลี่ย ๘.๖ ปี ลดโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ ๓๒
- ในประชากร ๑ ล้าน ๔ แสนกว่าคน จาก ๓๓ การศึกษา ติดตาม ๔-๒๖ ปี เฉลี่ย ๑๐.๗ ปี ลดโอกาสเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ร้อยละ ๓๐
- ในผู้หญิง ๑ ล้าน ๘ แสนกว่าคน จาก ๔๓ การศึกษา ติดตาม ๔-๓๑ ปี เฉลี่ย ๑๐.๕ ปี ลดโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมร้อยละ ๒๐
- ในประชากร ๖ แสน ๒ หมื่นกว่าคน จาก ๒๐ การศึกษา ติดตาม ๓ ถึง ๑๖.๘ ปี เฉลี่ย ๙.๓ ปี ลดโอกาสเป็นโรคเบาหวานร้อยละ ๔๒
- การศึกษากลุ่มควบคุม ในผู้หญิงชาวอเมริกัน ๘ พันกว่าคน พบว่า การเดินมากกว่า ๔ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ลดโอกาสกระดูกสะโพกหักร้อยละ ๔๐ เมื่อเทียบกับผู้ที่เดินน้อยกว่า ๑ ชั่วโมงต่อสัปดาห์
- อีกการศึกษากลุ่มควบคุม ในหญิงวัยหมดประจำเดือนชาวอิหร่านและอินเดีย ๓๖๓ คน พบว่า การออกกำลังกายและการเดิน ลดโอกาสกระดูกบางร้อยละ ๖๐ และ ๕๐ ตามลำดับ

โรค	แคนาดา		ออสเตรเลีย		สหรัฐอเมริกา	
	RR	PAR%	RR	PAR%	RR	PAR%
โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ	๑.๔๕	๑๙.๔	๑.๕	๑๘	๒.๐	๒๒
โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต	๑.๖๐	๒๔.๓	๒.๐	๑๖	na	na
โรคความดันโลหิตสูง	๑.๓๐	๑๓.๘	na	na	๑.๕	๑๒
โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่	๑.๔๑	๑๘.๐	๑.๕	๑๙	๒.๐	๒๒
โรคมะเร็งเต้านม	๑.๓๑	๑๔.๒	๑.๑	๙	๑.๒	๕
โรคเบาหวาน	๑.๕๐	๒๑.๑	๑.๓	๑๓	๑.๕	๑๒
โรคกระดูกพรุน	๑.๕๙	๒๔.๐	๑.๔	๑๘*	๒.๐	๑๘*

RR คือ โอกาสเสี่ยง หรือ Relative Risk, PAR% คือ ร้อยละของความเสี่ยงในประชากร Population Attributable Risk, *Evaluated the incidence of falls/fractures. คือ การประเมินอุบัติการณ์ของการหกล้ม หรือ กระดูกหัก, na คือ ไม่มีข้อมูล

Disease	Canada		Australia		USA	
	RR	PAR%	RR	PAR%	RR	PAR%
CHD	1.45	19.4	1.5	18	2.0	22
Stroke	1.60	24.3	2.0	16	na	Na
Hypertension	1.30	13.8	na	na	1.5	12
Colon Cancer	1.41	18.0	1.5	19	2.0	22
Breast Cancer	1.31	14.2	1.1	9	1.2	5
Type 2 Diabetes	1.50	21.1	1.3	13	1.5	12
Osteoporosis	1.59	24.0	1.4*	18*	2.0	18*

Source: Canadian Data [20]; Australian Data [161]; US Data: [162]. *Evaluated the incidence of falls/fractures.

ดังนั้น การออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมทางกายปานกลาง เช่น เดินเร็ว (จนร้องเพลงไม่เพราะ ลากเสียงยาวๆ ไม่ได้) วันละมากกว่า ๓๐ นาทีติดต่อกัน นอกจากช่วยทำให้อายุยืนขึ้น (เดิน ๑ ชั่วโมง อายุยืนขึ้น ๒ ชั่วโมง) ยังช่วยป้องกันไม่ให้เราเป็นโรคเรื้อรังได้อีกอย่างน้อย ๗ โรค รวมทั้งป้องกันโรคอ้วน และโรคที่มากับความอ้วนด้วย

ถ้าคุณจะ “กินยา” เพื่อป้องกันโรคเหล่านี้ คงต้องกินยา เช่น aspirin, clopidogrel, warfarin, statin, ACE-inhibitor, ARB, CCB, diuretic, Metformin, TZD, Calcium, Vitamin D, Anti-oxidant vitamins เป็นต้น ถึงอย่างไรก็ได้ผลดีเท่า “ทำเอง” โดยการเดินเร็ว หรือการออกกำลังกายอยู่ดี

วันนี้ คุณ “ทำเอง” ให้ร่างกายแข็งแรงหรือยังครับ?