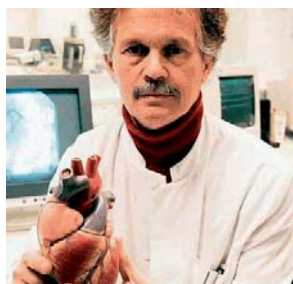


Exercise and sudden death นพ.ประวิทย์ ตันประเสริฐ

การออกกำลังกายอาจเพิ่มความเสี่ยงของการเสียชีวิตอย่างฉับพลันเป็นสิ่งที่ทั้งตัวคนไข้และญาติมีความกังวลในการที่จะให้คนไข้โรคหัวใจออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ เนื่องจากเมื่อมีโรคหัวใจอยู่แล้วต้องไปออกกำลังกาย ความกังวลว่าจะเกิดอันตรายจึงมีเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อมีข่าวในหนังสือพิมพ์หรือทีวีที่นักกีฬาเสียชีวิตโดยฉับพลันขณะกำลังเล่นกีฬา ทั่วทั้งนักกีฬาเหล่านี้มีร่างกายที่แข็งแรงยังเสียชีวิตได้ดังนั้น คนไข้โรคหัวใจที่หัวใจไม่แข็งแรงยิ่งน่าจะมีอันตรายมากขึ้นถ้าไปออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ คำตอบในปัญหานี้มีทั้งข้อที่ถูกและผิดรวมกันอยู่จำเป็นจะต้องพิจารณาโดยละเอียด

คำถามที่ว่า คนไข้โรคหัวใจจะมีโอกาสเกิดอันตรายเพิ่มขึ้นหรือเปล่าถ้าไปออกกำลังกาย คำตอบที่ถูกต้องคือ อันตรายจะเกิดขึ้นได้มากขึ้นถ้าออกกำลังกายไม่ถูกต้อง ไม่ถูกวิธี ถ้าออกกำลังกายได้ถูกต้องถูกวิธีจะก่อให้เกิดประโยชน์ในการซ่อมแซมเสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจได้ดี' ความสงสัยต่อไปคือถ้าออกกำลังกายมีประโยชน์ใฉนนักกีฬาอาชีพที่แข็งแรงหรือบุคคลที่ออกกำลังกายเป็นประจำจึงเสียชีวิตขณะกำลังออกกำลังกาย

Dr. Drexler, cardiologist, regularly exercise by biking collapsed and death while bicycling.



James Fixx died of heart attack at age of 52 during his daily running.



สถิติ non-traumatic sudden death in young age M:F = 10:1 สาเหตุการตายจาก Hypertrophic cardiomyopathy พบมากที่สุด รองลงมาเป็นจาก abnormal origin of coronary artery ใน adult สาเหตุที่พบมากที่สุดเป็นจาก coronary artery 2

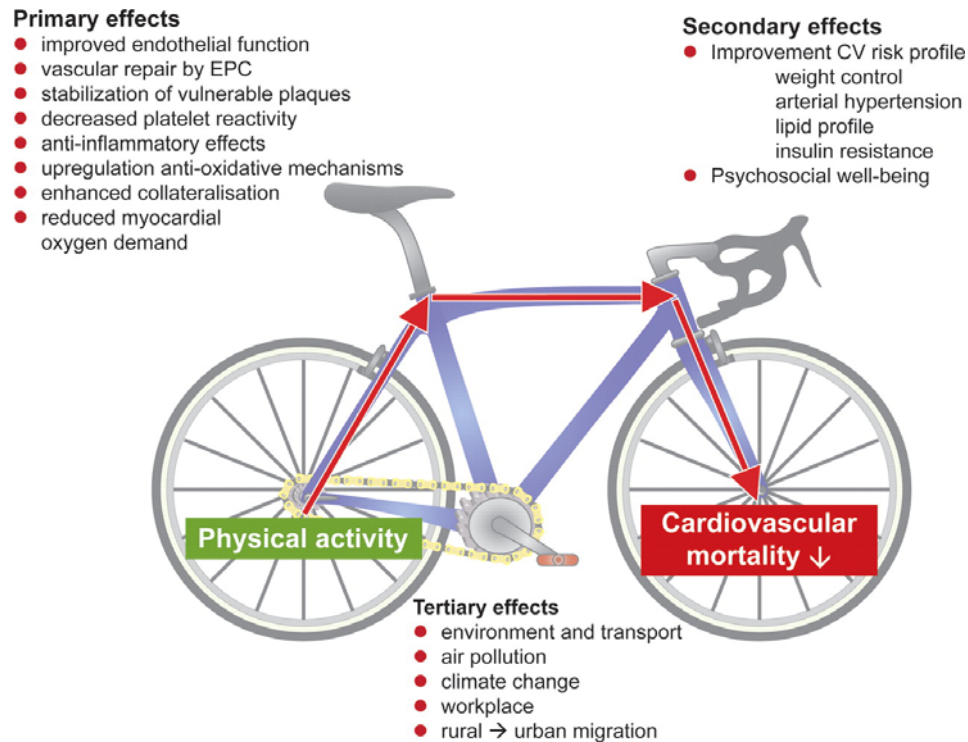
จาก evidence base สรุปได้ว่าการออกกำลังกายที่พอดี ควรจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นการชะลอความแก่และช่วยป้องกันการเกิดโรคได้ดีที่สุด เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกชีวิต โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคหัวใจที่ต้องการการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจให้กลับมาแข็งแรง เหมือนเดิมสามารถออกกำลังกายได้หลากหลายชนิด aerobic exercise, resistant exercise, interval or intermittent exercise โดยจะต้องเป็นการทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรือวันเว้นวัน อาทิตย์ละ 3-4 ครั้งกระจายไปตลอดทั้งอาทิตย์ หลีกเลี่ยงการยกของไปทำเต็มที่และโหมหนักในวันหยุดเสาร์และอาทิตย์ซึ่งจะเป็นเหตุทำให้เกิดอันตรายได้ การออกกำลังกายแบบโหมหนัก(acute high intensity) นั้นเป็นสาเหตุสำคัญในการเกิดการ trigger rupture plaque นำไปสู่การเกิด acute coronary syndrome³ เปรียบเทียบง่าย ๆ กับการขับรถยนต์ที่ต้องมี tachometer เพื่อบอกอัตราความเร็วของการหมุน เครื่องยนต์ tachometer ทุกเครื่องจะต้องมี Zone สีแดงเตือนให้รู้ว่าถ้ารถถูกเร่งด้วยรอบที่เร็วมากไป จะเกิดอันตรายต่อเครื่องยนต์ได้ ในคนก็เช่นกันการเก็บรวบรวมยอดการออกกำลังกายให้รวมทำเฉพาะเสาร์และอาทิตย์และพยายามออกให้เต็มที่เพื่อทดแทนการออกกำลังกายทุกวัน ก็จะนำไปสู่การทำให้เกิดอันตรายได้ เนื่องจากการเกิด over heat ของร่างกาย นำไปสู่การเกิด inflammation ในส่วนต่างๆของร่างกาย ที่ plaque ก็เช่นกันเกิด inflammation นำไปสู่การเกิด rupture plaque²

ดังนั้นการออกกำลังกายที่ดีจึงแนะนำให้กระทำสม่ำเสมอด้วยความแรง (intensity) ที่พอดี สำหรับร่างกายคนนั้นจึงจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพและการป้องกันการเกิดโรค



“If you are going through hell, keep going” Winston Churchill. ทุกคนคงไม่โชคดีเหมือนท่าน Churchill. ที่อ้วน ไม่ออกกำลังกาย สูบบุหรี่ แต่อายุยืน

Beneficial Effect of Physical Activity⁴



Plato “Lack of activity destroys the good condition of every human being, while movement and methodical physical exercise save it and preserve it.”

Ref.

1. Myers J. Exercise and Cardiovascular Health. *Circulation* 2003;107: e2 –e5
2. Thompson D. Exercise and Acute Cardiovascular Events: Placing the Risks into Perspective. *Medicine and Science in sports and Exercise*. May 2007 – Vol 39 – Issues 5- pp 886-897
3. Hammoudeh AJ, Haft JI. Coronary- plaque rupture in acute coronary syndrome Triggered by snow shovelling. *N Eng J Med*. 1996: 335: 2001 – 2002
4. Van Craenenbroeck E M , Conraads V M. On cars, TVs, and other alibis to globalize sedentarism. *Eur Heart J* 2012;33:425-427

