

โรคความดันโลหิตสูง

ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ภาวะความดันโลหิตสูงเป็นภาวะที่พบได้บ่อย พบได้เพิ่มขึ้นตามอายุ จากสถิติพบโรคความดันโลหิตสูงได้ประมาณ 20 % ในประชากรทั่วไป สำหรับคนที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปพบว่าป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึงมากกว่าร้อยละ 50 สถิติของประเทศไทยความดันโลหิตสูงโดยทั่วไปพบประมาณร้อยละ 2 – 6 ของประชาชนทั่วไป ความชุกจะมีมากขึ้นในประชากรที่อยู่ในเมืองมากกว่าประชากรในชนบท โรคความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่การเกิดโรคหัวใจและโรคอื่นๆตามมาได้ถ้าไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้อง ความจริงที่สำคัญอีกประการก็คือ 40 – 50 % ของคนที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงจะไม่มีอาการ จึงทำให้ไม่ทราบว่าป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง ทำให้ไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง นอกจากนี้ในกลุ่มที่ได้รับการรักษาก็ยังปรากฏว่าได้รับการรักษาควบคุมได้ไม่ดีพอ คนส่วนใหญ่ยังมีความคิดว่าเมื่อรับประทานยา และความดันโลหิตลดลงแล้วจะสามารถหยุดยาได้จึงเลิกทานยา ด้วยเหตุผลต่างๆ ดังกล่าวทำให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้วนั้นมีโอกาสที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนตามมาได้มาก

การเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical Activity) ถ้าถือปฏิบัติให้เป็น

กิจกรรมประจำวัน หรืออาจพูดได้อีกอย่างหนึ่งคือ การดำรงชีวิตแบบที่จะต้องมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายโดยตลอด (physically active life style) จะสามารถลด ชลอ หรือสามารถป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง หรืออาจจะช่วยลดขนาด และจำนวนยาที่จะต้องใช้ควบคุมรักษาโรคความดันโลหิตสูงได้ ข้อมูลจากประเทศสหรัฐอเมริกา การดำรงชีวิตแบบที่ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวร่างกาย(sedentary behavior life style) จะมีอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ (ซึ่งรวมโรคความดันโลหิตสูง) เพิ่มขึ้นได้ถึง 1.9 เท่า คนที่ดำรงชีวิตแบบ Sedentary life style และความดันโลหิตปกติมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ถึง 20 – 50 %



การออกกำลังกายในผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง

บุคคลใดเมื่อทราบว่ามีความดันโลหิตสูงแล้ว ก่อนจะเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะต้องปรึกษาแพทย์ก่อน เพื่อที่แพทย์จะสามารถตรวจเพื่อ

1. ทราบระดับความดันโลหิตเป็นพื้นฐานก่อน เพื่อแพทย์จะสามารถแนะนำชนิดและขนาดความแรงของการออกกำลังกายได้ ถ้าความดันโลหิตอยู่ในระดับสูงเล็กน้อยอาจเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายได้เลยซึ่งในกรณีนี้จะเป็นการช่วยการรักษาและควบคุมความดันโลหิตได้โดยอาจไม่จำเป็นต้องใช้ยา ร่วมในการรักษา แต่ในรายที่ความดันโลหิตอยู่ในระดับสูงปานกลาง แพทย์จำเป็นต้องให้ยาเพื่อควบคุมความดันโลหิตให้ได้ดีก่อนที่จะแนะนำให้เริ่มการออกกำลังกาย

2. ตรวจร่างกายโดยละเอียดเพื่อดูว่าบุคคลนั้นมีโรคอื่นที่เป็นผลตามต่อเนื่องจากความดันโลหิตสูง หรือโรคอื่นร่วมด้วยหรือไม่เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไต โรคสมอง

เมื่อแพทย์ได้ประเมินระดับความดันโลหิตและสภาพร่างกายแล้ว แพทย์ก็จะสามารถกำหนดและให้คำแนะนำที่ถูกต้องในการออกกำลังกายโดย

1. ในรายที่แพทย์คิดว่าปลอดภัยไม่มีปัญหาในการออกกำลังกาย ก็สามารถที่จะเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายได้เลย

2. ในรายที่มีปัญหาอื่นร่วมด้วย แพทย์คงจะต้องกำหนดการออกกำลังกายโดยให้อยู่ภายใต้การควบคุมของแพทย์ พยาบาลหรือนักกายภาพบำบัดในระยะต้นของการออกกำลังกาย

ข้อแนะนำในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นมีปัจจัยสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือ ชนิดของการออกกำลังกาย อาจแบ่งการออกกำลังกายได้เป็น 2 ชนิดใหญ่ๆคือ

1. การออกกำลังกายชนิดแอโรบิก (aerobic or isotonic exercise) เป็นการออกกำลังกายชนิดที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตลอด ร่างกายจะใช้ออกซิเจนตลอด ในขณะที่ออกกำลังกายชนิดนี้ ผลของการออกกำลังกายชนิดนี้ร่างกายจะสนองตอบโดยหัวใจจะเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตจะมีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย การออกกำลังกายชนิดนี้มีประโยชน์ทำให้ประสิทธิภาพของร่างกายดีขึ้น ชนิดของการออกกำลังกายแบบนี้ ได้แก่ การเดิน วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก การเต้นแอโรบิก

2. การออกกำลังกายชนิดแอนแอโรบิก (anaerobic or isometric exercise) เป็นการออกกำลังกายชนิดที่มีการเคลื่อนไหวน้อยแต่ต้องใช้แรงมาก การออกกำลังกายชนิดนี้ ร่างกายจะตอบสนองโดยทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นส่วนการเต้นของชีพจรไม่ได้เพิ่มมาก การออกกำลังกายชนิดนี้ไม่ค่อยเป็นประโยชน์ในการเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย จะมีประโยชน์ในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้มีขนาดใหญ่ขึ้นเท่านั้น การออกกำลังกายชนิดนี้ได้แก่ การยกน้ำหนัก การตีเทนนิส

ในการออกกำลังกายผู้ป่วยควรจะต้องได้รับคำแนะนำข้อบ่งชี้ที่จะต้องหยุดการออกกำลังกาย หรือลดขนาดความแรงของการออกกำลังกายเพื่อป้องกันไม่ให้อาการผู้ป่วยออกกำลังกายมากเกินไป ซึ่งอาจเกิดอันตรายได้ ข้อบ่งชี้ที่ควรทราบนี้ได้แก่

1. แขนขาอ่อนเปลี้ย
2. ชีพจรเต้นเร็วหรือใจสั่นมาก
3. เจ็บ แน่นหน้าอก หายใจลำบาก
4. ความดันโลหิตลดต่ำมาก หน้าซีด ตัวเย็น
5. หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ

ชีพจรเป็นเครื่องกำหนดระดับของการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี โดยทั่วไป อัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายไม่ควรจะเกิน 220 ลบด้วยจำนวนปีของอายุ เช่น อายุ 60 ปี ชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายไม่ควรเกิน $220 - 60 =$

160 ครั้งต่อนาที

การเดินหรือวิ่งเหยาะๆ (jogging) หรือการเต้นแอโรบิคเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้เครื่องมือหรือการฝึกพิเศษ ในระยะต้นควรเริ่มจากการเดินช้าๆและค่อยๆปรับจนเป็นการเดินเร็ว เมื่อสามารถทำได้ดีแล้วสามารถเปลี่ยนเป็นการเดินเร็วสลับวิ่งเหยาะๆ เมื่อทำได้ดีไม่มีอาการเหนื่อยหรือข้อบ่งชี้ดังกล่าวข้างต้นก็สามารถเปลี่ยนมาเป็นการวิ่งเหยาะๆทั้งหมด ทั้งนี้ควรใช้ชีพจรมาช่วยกำหนดไม่ให้ออกกำลังกายรุนแรงมากเกินไป อัตราชีพจรนั้นควรจะใช้แค่ประมาณ 60 – 85 % ของอัตราชีพจรสูงสุดก็เพียงพอ ในบางรายที่ชีพจรเริ่มต้นขณะพักอยู่ในเกณฑ์ต่ำซึ่งอาจจะเป็นผลจากยาที่ใช้รักษาโรคหัวใจหรือชีพจรผู้ป่วยช้าเอง จุดสูงสุดของชีพจรขณะออกกำลังกายอาจใช้ตัวเลขชีพจรขณะพัก + 30 เช่นก่อนเริ่มการออกกำลังกายชีพจรผู้ป่วยวัดได้ 50 ครั้งต่อนาที ดังนั้นจุดสูงสุดของชีพจรขณะออกกำลังกายอาจกำหนดให้เท่ากับ $50 + 30 = 80$ ครั้งต่อนาทีในระยะเริ่มต้น จากนั้นค่อยๆใช้เป็นเปอร์เซ็นต์ของชีพจรสูงสุดเมื่อร่างกายดีขึ้น การออกกำลังกายถ้าใช้ความแรง (intensity)) มากไปก็จะเกิดผลเสียเช่นกัน

Physical Activity: Advice and Counseling

การเปลี่ยนแปลงวิถีการดำรงชีวิต(behavior)เป็นสิ่งที่ปฏิบัติยาก การแนะนำเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอในการที่จะทำให้คนใช้ปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ การให้การศึกษาเป็นเรื่องสำคัญที่จำเป็นที่จะต้องให้กับผู้ป่วยและญาติ การเลือกกิจกรรมที่สนุกสนาน(enjoyable activity) การค้นหา การกำจัดอุปสรรค การตั้งเป้าหมาย การตั้งกลุ่มร่วม การบังคับและต้องให้สังคมร่วมเป็นผู้สนับสนุนเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายคือการปฏิบัติให้เป็นอุปนิสัยประจำในการดำรงชีวิต(lifestyle behavior) ในหลักการแพทย์คงต้องเป็นผู้ให้คำแนะนำต่างๆพร้อมกับมีกลุ่มผู้ร่วมทีมให้คำปรึกษาและติดตามผล

การเริ่มจาก slow, moderate intensity, short duration จะก่อให้เกิดผลสำเร็จมากกว่า จากนั้นพยายามทำให้เกิดเป็น permanent lifestyle behavior การแนะนำการออกกำลังกาย(exercise prescription)เช่นเดียวกับการ

แนะนำการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำรงชีวิต(lifestyle modification) อื่น ๆ ควรต้องพิจารณาให้สำหรับผู้ป่วยเป็นการเฉพาะแต่ละรายจึงจะได้ประโยชน์มากที่สุดทั้งในแง่ของผลสำเร็จและการทำประจำสม่ำเสมอ

ความแรง(intensity) ของการออกกำลังกายดูได้จาก

1. ชีพจรโดยประมาณ 60 – 85 % ของชีพจรสูงสุด
2. ความเหนื่อย(relative perceived exertion) เป้าหมาย “เหนื่อย ถึงเหนื่อยมาก”(moderate to very hard) ตาม Borg ‘s rate of perceived exertion(scale10 – 16)

ผลสำเร็จของการออกกำลังกาย

1. ชีพจรขณะพักจะลดลง
2. ระดับความดันโลหิตจะลดต่ำลง
3. ความเหนื่อยขณะออกกำลังกายจะน้อยลง rate of perceived exertion จะมีค่าสูงขึ้น
4. ทำexercise test ได้นานขึ้น Six Minutes Walk Test ได้ระยะทางมากขึ้น

ข้อแนะนำการออกกำลังกายในภาวะที่มีความดันโลหิตสูง

1. ควรเป็นการออกกำลังกายชนิดแอโรบิก เช่น การเดินวิ่ง วิเหยาะ เต้นแอโรบิก วายน้ำ การบริหารร่างกายแบบไทชิ (Tai Chi) ชีกง (Qi Gong) หรือมีการร่วมการออกกำลังกายแบบมีการต้านทาน (light weight resistance) ไม่แนะนำการออกกำลังกายแบบมีการต้านทานเพียงอย่างเดียว และต้องไม่กลั้นหายใจระหว่างการออกกำลังกายแบบมีแรงเสียดทาน ขณะยกน้ำหนักต้องหายใจออกและหายใจออกและหายใจเข้าขณะคลายกล้ามเนื้อช่วยลดน้ำหนัก
2. ควรเป็นชนิด moderate intensity คือมีความหนักปานกลาง 40 – 60 % ของความสามารถสูงสุด (maximum exercise performance) หรือ 55 – 70 % ของอัตราชีพจรสูงสุด (maximum heart rate) คือจะต้องมีความรู้สึกเหนื่อยหายใจเร็ว

และหัวใจเต้นเร็วที่ทนได้ขณะออกกำลังกาย

3. ระยะเวลาประมาณ 30 – 40 นาทีต่อครั้ง
4. ความ บ่อย 3 – 5 ครั้งต่อสัปดาห์
5. ระดับความเหนื่อย (rate perceived exertion) 12 - 13

	ชนิด : ออกกำลังกาย	ระยะเวลา	ความบ่อย / สัปดาห์	ความหนัก
สัปดาห์ 1-2	เดิน	10-15 นาที	3-5 ครั้ง	เบา + การยืดเหยียด 5 นาที
สัปดาห์ 3-4	เดิน วิ่งเหยาะ ออกกำลังกายแบบแอโรบิก	10-30 นาที	3-5 ครั้ง	ปานกลาง
สัปดาห์ 4 เป็นต้นไป	เดิน วิ่งเหยาะ ออกกำลังกายแบบแอโรบิก	30 นาที	3-5 ครั้ง	ปานกลาง

สรุป

การปรับตัวของร่างกายหลังจากได้มีการออกกำลังกาย จะทำให้ความต้องการออกซิเจนของหัวใจลดน้อยลงในแต่ละงานที่ร่างกายต้องทำ จะเห็นได้ว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีชีพจรช้าลง ความดันโลหิตต่ำลงทั้งในขณะนั่งพักและขณะออกกำลังกาย ซึ่งทั้งความดันโลหิตและอัตราการเต้นของชีพจรจะเป็นตัววัดความต้องการออกซิเจนของหัวใจ เมื่อค่าทั้งสองต่ำลงก็เท่ากับว่าความต้องการออกซิเจนของหัวใจลดลง ผู้ป่วยสามารถเพิ่มความแรง (intensity) ของการออกกำลังกายได้เพื่อให้ร่างกายมีประสิทธิภาพดีขึ้นซึ่งจะสังเกตได้จากอาการเหนื่อยจะน้อยลง ขณะออกกำลังกายชีพจรจะช้าลง หากทดสอบสมรรถภาพหัวใจจะได้ระดับ METS ที่สูงขึ้น ผู้ป่วยจะทนต่อการออกกำลังกายต่างๆได้ดีขึ้น สามารถมีชีวิตและทำกิจกรรมต่างๆ

ได้เป็นปกติ การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและข้อต่างๆจะเป็นไปได้ดี ทำให้โอกาสที่จะหกล้มเนื่องจากกล้ามเนื้ออ่อนแรงเกิดได้น้อยลง โดยเฉพาะในผู้ป่วยสูงอายุ นอกจากนี้การออกกำลังกายจะเป็นการช่วยเสริมสร้างกระดูกเป็นการป้องกันโรคกระดูกผุบาง (osteoporosis) ได้ด้วย

เมื่อประสิทธิภาพสมรรถภาพของร่างกายดี ก็จะทำให้ผู้ป่วยมีสภาพจิตใจที่ดี รู้สึกสบาย กังวลน้อยลงนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ประสิทธิภาพของร่างกายผู้ป่วยหลังได้เริ่มออกกำลังกายประจำ จะอยู่ในระดับดีมากขึ้นเพียงไรนั้นขึ้นกับปัจจัยหลายๆอย่างคือ

1. สภาพโรคของผู้ป่วย
2. ระยะเวลาที่ผู้ป่วยได้รับการออกกำลังกาย
3. ความแรง (intensity) ของการออกกำลังกาย
4. ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย

เหตุผลทางการแพทย์และข้อมูลทางเศรษฐกิจนั้นสนับสนุนได้ชัดเจนว่าการออกกำลังกาย รวมทั้งการให้ความรู้ที่ถูกต้องจะสามารถทำให้ความจำเป็นที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลนั้นลดน้อยลง คุณภาพชีวิตดีขึ้น จึงจำเป็นที่ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายจะต้องทำให้การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติให้เป็นประจำและสม่ำเสมอตลอดไป

ที่มา : เรียบเรียงโดย พลโท น.พ. ประวิชัย ตันประเสริฐ

หนังสือขอแนะนำการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

นำเข้าข้อมูล : นางสาวรัตนาวดี ทองสุทธิ กลุ่มสนับสนุนวิชาการ 3/03/2554

