



การออกกำลังกายและสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด

โรคหลอดเลือดหัวใจ (CHD) เป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตและโรคในประเทศสหรัฐอเมริกา แม้ว่าการออกกำลังกายเป็นประจำสามารถลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด (CV) เช่น CHD และความดันโลหิตสูง (hypertension) หลายคนไม่ออกกำลังกาย. ทัศนคติมีความสำคัญต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด และการออกกำลังกาย การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่นำไปสู่โรค CV สามารถลดการเป็นโรคหัวใจ เช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค การควบคุมความเครียด การเลิกบุหรี่ และการสนับสนุนกลุ่มคนแอกทีฟออกกำลังมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจลดลง 45% มากกว่าคนที่ไม่ได้ไ้ออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ชายและผู้หญิง ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ รวมทั้งเชื้อชาติและกลุ่มชาติพันธุ์ ต่าง ๆ การออกกำลังกายยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง, โรคเมตาบอลิซึม, และเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มอาการเมตาบอลิซึมเป็นกลุ่มของปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่หลอดเลือดแข็ง



การออกกำลังกายส่งผลต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดอย่างไร?

โปรแกรมการออกกำลังกายระดับสูงช่วยปรับปรุงปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง การมีน้ำหนักเกิน ระดับแคลเซียมในกระดูกต่ำ (โรคกระดูกพรุน) และความไวของอินซูลิน (เบาหวาน) การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความดันโลหิต การออกกำลังกายช่วยลดหัวใจต้องการออกซิเจน และหัวใจไม่ต้องทำงานหนัก การออกกำลังกายแบบแอโรบิคช่วยเพิ่มการหายใจ อัตราการเต้นของหัวใจ และความแข็งแรงของหัวใจ เช่นเดียวกับกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายที่กระชับช่วยเพิ่มผลในเชิงบวกของการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำและคอเลสเตอรอลต่ำต่อระดับไขมันในเลือด (ไขมัน) ซึ่งช่วยให้หลอดเลือดแข็งตัว นอกจากนี้ยังพิสูจน์การเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตโดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนน้ำหนักเกิน



การออกกำลังกายอะไรที่ส่งผลต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด?

การออกกำลังกายที่ช่วยดูแลสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงการเล่นกีฬา การปรับสภาพการออกกำลังกายหรือการฝึกอบรม และการทำสวน การออกกำลังกายแบบแอโรบิคนั้นดีต่อสุขภาพของ

หัวใจและหลอดเลือด โดยเฉพาะ ตัวอย่างการเดิน เดินร่ำ ว่ายนํ้า
จ็อกกิ้ง ปั่นจักรยาน และเล่นเทนนิส โยคะอาจลดความดันโลหิตเกือบ
เท่าความเข้มข้นปานกลางของการเดินแอโรบิค



ควรออกกำลังกายอย่างไร

การออกกำลังกายควรสนุกสนานไม่ว่าจะเป็นกลุ่มหรือเดี่ยวและควร
พอดีกับตารางเวลาปกติ การถามแพทย์ที่ทำงานให้ทำเป็นสิ่งสำคัญ แนวปฏิบัติใหม่สำหรับผู้ใหญ่
อายุ 18-64 ปี แนะนำ 2.5 ชั่วโมงหนึ่งสัปดาห์ของกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางหรือ 1.25
ชั่วโมงต่อสัปดาห์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค หรือแบบผสมที่เท่าเทียมกัน กิจกรรม ช่วงเวลา
ควรมีอย่างน้อย 10 นาที วิธีออกกำลังกายที่ดีที่สุดอาจต้องใช้การออกกำลังกายอย่างหนักช่วงสั้นๆ
หลายๆ ครั้ง ซึ่งอาจช่วยผู้สูงอายุได้ ผู้ที่เป็นโรคหัวใจอาจออกกำลังกายเบาถึงปานกลางทำสวน เดิน
วิ่ง ปั่นจักรยาน พายเรือ ว่ายนํ้า และลู่วิ่งออกกำลังกาย พวกเขาต้องการการวอร์มอัพ และ쿨ดาวน์
นานขึ้น ใช้ระยะเวลามากกว่าคนที่สุขภาพดี การออกกำลังกายควรอยู่ได้นาน 10-20 นาทีหรือ
แม้กระทั่ง 2-6 นาที สลับกับ 1-2 นาทีพักผ่อน. จากนั้นเวลาออกกำลังกายอาจเพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ
เป็น 20-40 นาทีต่อรอบ

ควรไม่คว

- ✓ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกายด้วยโปรแกรมกรม
- ✓ ออกกำลังกายให้เป็นนิสัย ออกกำลังกายกับเพื่อน เลือกการ
ออกกำลังกายที่สนุกและเพลิดเพลิน
- ✓ ทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อไม่ให้คุณเบื่อ ตัวอย่างเช่นเดินวันหนึ่งและว่ายนํ้าต่อไป
- ✗ อย่าออกกำลังกายที่เสี่ยงเจ็บปวด เปลี่ยนเป็น การว่ายนํ้า จะง่ายกว่าถ้าคุณมีโรคข้ออักเสบ
- ✗ อย่าท้อแท้และยอมแพ้ อาจจะใช้เวลายาวก่อนเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย



หัวใจพิการแต่กำเนิดที่กำหนดโดยหลอดเลือดที่ตีบแคบลง ทำให้เพิ่มภาระงานของหัวใจล่างซ้าย