**การออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง**

สินีนุช เสนีวงศ์ ณ อยุธยา

**บทนำ**

 ความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังที่พบได้บ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยมีปัจจัยเสี่ยงมาจากพฤติกรรมสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการขาดการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารไขมันสูง การดื่มแอลกอฮอล์ หรือการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามธรรมชาติของผู้สูงอายุเองจากการเสื่อมของหลอดเลือดแดงทำให้หลอดเลือดแดงแข็ง ส่งผลให้ความดันโลหิตตัวบน(Systolic blood pressure) เพิ่มสูงขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ถึงแม้ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงจะได้รับการรักษาด้วยการรับประทานยา การออกกำลังกายก็เป็นสิ่งจำเป็นที่ควรทำควบคู่ไปกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ เพื่อช่วยให้การควบคุมระดับความดันโลหิตเป็นไปได้ดีกว่าการใช้ยาเพียงอย่างเดียว อย่างไรก็ตาม จากการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติทางสรีรวิทยาและสภาวะของโรคความดันโลหิตสูง ผู้สูงอายุอาจมีอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืดเวลาเปลี่ยนท่าทางและทิศทางของศีรษะอย่างรวดเร็ว ทำให้สมรรถภาพในการออกกำลังกายมีขีดจำกัด ผู้เขียนจึงขอแนะนำหลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้อีกทางหนึ่งนอกเหนือไปจากการรับประทานยาตามคำสั่งการรักษาของแพทย์

**หลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง**

 **การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง ควรพิจารณาทั้งในเรื่องของประเภทการออกกำลังกาย ระดับความหนักเบาในการออกกำลังกาย และระยะเวลาในการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงควรออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน หรือที่เรียกว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ไม่ว่าจะเป็น** การเดินเร็ว ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หรือเต้นแอโรบิค(แบบไม่เร็วมาก และไม่มีการเปลี่ยนท่าทางอย่างรวดเร็ว) ซึ่งจะเป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง การเดินเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสม ปลอดภัย ทั้งยังไม่ต้องใช้อุปกรณ์ประกอบใดๆมากนัก จึงทำให้สะดวก ประหยัดค่าใช้จ่าย นอกจากนี้การออกกำลังกายควรเน้นกิจกรรมที่มีการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆในการเคลื่อนไหว เป็นกิจกรรมที่ไม่หนักจนเกินไป ไม่ควรออกกำลังด้วยการเกร็งหรือท่าออกกำลังกายที่ต้องมีการเกร็งค้างมาก เพราะอาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้ การออกกำลังกายควรที่จะอยู่ในระดับที่เบาถึงระดับปานกลาง ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรอยู่ระหว่าง 30-60 นาทีต่อครั้ง ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ทุกครั้งควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย(Warm up) และหลังออกกำลังกาย(Cool down)เสมอ สำหรับการกำหนดความหนักเบาในการออกกำลังกาย สามารถประเมินได้ 2 วิธี คือ 1) ใช้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวกำหนด โดยการจับชีพจรขณะพักหรือยังไม่ได้ออกกำลังกายเปรียบเทียบกลับชีพจรหลังการออกกำลังหลังการออกกำลังกายควรที่จะให้มีอัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้นจากขณะพักอีกประมาณ 30-40 ครั้ง/นาที เกณฑ์นี้สามารถนำไปใช้เพิ่มหรือลดความหนักของการออกกำลังกายให้เหมาะสมต่อไป 2) ใช้การพูดคุยเป็นตัวกำหนด ขณะออกกำลังกายหากสามารถพูดคุยได้จบประโยค อาจมีการหายใจที่เร็วขึ้น แรงขึ้น รู้สึกเหนื่อยนิดๆ แต่ไม่เป็นอุปสรรคต่อการพูดคุยระหว่างออกกำลังกาย ถ้าปฏิบัติได้ตามนี้ถือว่าการออกกำลังกายที่ทำอยู่นั้นอยู่ในระดับที่พอดี สิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง คือ ก่อนการออกกำลังกายควรมีการวัดความดันโลหิตเสมอ หากความดันโลหิตมากกว่า 180/110 มิลลิเมตรปรอท ผู้สูงอายุควรได้รับยาลดความดันโลหิตก่อน และถ้าระดับความดันโลหิตสูงมากกว่า 200/115 มิลลิเมตรปรอท ควรได้รับยาลดความดันโลหิตและงดการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวก่อนหากต้องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการเกิดอันตรายจากการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับร่างกาย

**บทสรุป**

 ความดันโลหิตสูงแม้จะเป็นโรคที่รักษาไม่หาย แต่สามารถควบคุมได้ด้วยการปรับพฤติกรรมที่สำคัญพฤติกรรมหนึ่ง คือ การออกกำลังกาย หลักการออกกำลังกายที่แนะนำข้างต้น จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยควบคุมระดับความดันโลหิต ชะลอและบรรเทาโอกาสการเกิดภาวะอันตรายหรือโรคเรื้อรังอื่นๆที่จะตามมา อาทิเช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวายได้

**เอกสารอ้างอิง**

ประเสริฐ อัสสันตชัย. (ม.ป.ป.). การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทในผู้สูงอายุ. Retrieve from

[http://www.si.mahidol.ac.th/project/geriatrics/knowledge\_article/knowledge\_healthy\_2\_008.html วันที่ 15 กรกฎาคม 2564](http://www.si.mahidol.ac.th/project/geriatrics/knowledge_article/knowledge_healthy_2_008.html%20%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%2015%20%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%81%E0%B8%8E%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%A1%202564).

สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. (2562). แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ.

 2562. ทริค ธิงค์. เชียงใหม่

นิพพาภัทร์ สินทรัพย์, จิณวัตร จันครา, และบุปผา ใจมั่น. (2560). โรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ: เพชฌฆาต

 เงียบที่ควรตระหนัก. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 28 (1), 100-111.

ปิยะนุช รักพาณิชย์. (2557). การออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง. *วารสารแพทย์นาวี*, 41 (1), 33-43.