

องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน

สำหรับประชาชน

ขยับเท่ากับสุขภาพ

Move For Health



โดยความร่วมมือของ :



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
OFFICE OF THE PERMANENT SECRETARY
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
FOOD AND DRUG ADMINISTRATION



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน สำหรับประชาชน

ประชากรวัยทำงานคือกำลังสำคัญและกำลังหลักในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงสร้างความรู้ทางสุขภาพไปยังประชากรวัยต่างๆ การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องม้องค์ความรู้ที่เหมาะสมและมีมาตรฐาน เพื่อทำให้งานส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างครอบคลุม สำนักส่งเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำ รวบรวมและเรียบเรียง ตลอดจนการเผยแพร่องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐานสำหรับประชาชน

สำนักส่งเสริมสุขภาพ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าองค์ความรู้ที่ได้จัดทำขึ้นนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนผู้สนใจในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เพื่อประโยชน์ให้คนวัยทำงานสามารถดูแลตนเองและคนรอบข้างให้มีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี

ขอขอบพระคุณความร่วมมือในการบูรณาการด้านองค์ความรู้จากกรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานประกันสังคม และ สสส. ที่ทำให้งานนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

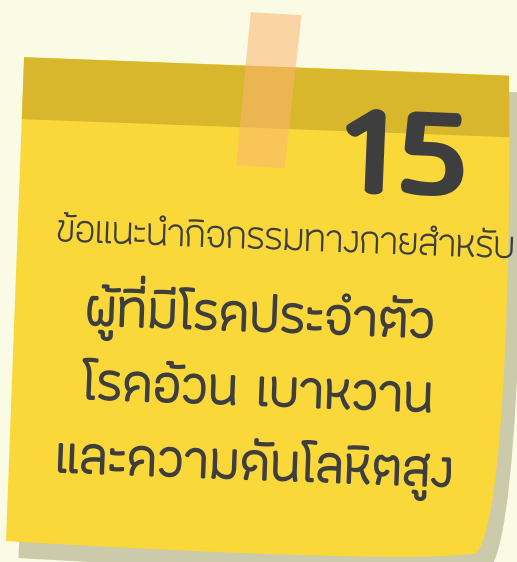
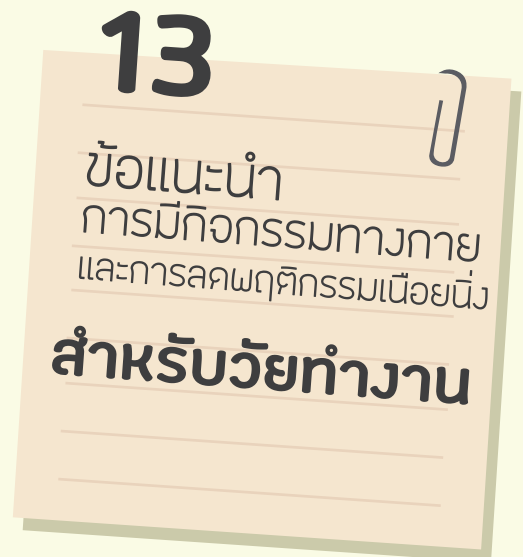
รวบรวมและเรียบเรียง : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

เผยแพร่โดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ผลิตโดย : บริษัท เอ คีเอ็ม สตูดิโอ จำกัด (www.a-dreamstudio.com)

สารบัญ



กิจกรรมทางกาย (

กิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย หมายถึง คือ การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่างๆ ทำให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงาน เคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมด รวมถึงการประกอบกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน เช่น (การทำงานบ้าน ทำไร่ ทำสวน การยกของ) การเดินทาง เช่น (เดิน และขี่จักรยาน) และกิจกรรมนันทนาการ เช่น การเดินชมสวน การออกกำลังกายแบบต่าง ๆ และการเล่นกีฬา เป็นต้น แบ่งได้เป็น 3 ระดับตามการเคลื่อนไหว ได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก

Moving Forward ขยับกายไปด้วยกัน



(Physical Activity)

กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light Intensity)

- การเคลื่อนไหวที่น้อยในการออกกำลังกาย
- เน้นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย เป็นกิจกรรมที่เคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน **เช่น** การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ เป็นต้น



กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate Intensity)

- กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง **เช่น** การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยระหว่างที่ทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึมๆ หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจรอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้งต่อนาที



กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous Intensity)

- การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ทำกิจกรรมซ้ำอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ **เช่น** การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา โดย ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้รู้สึกหอบเหนื่อย หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจร 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป



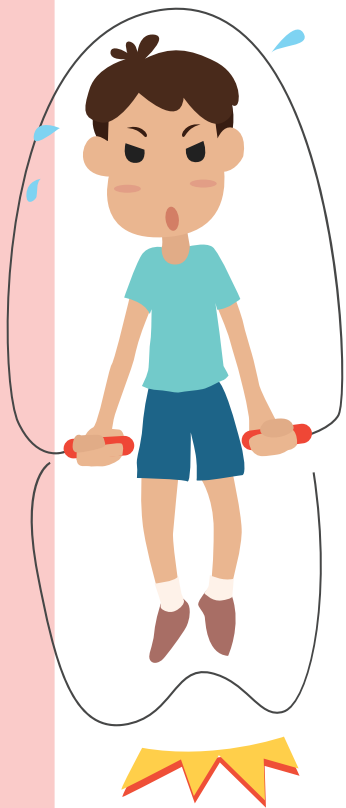
ประโยชน์ จากการทำกิจกรรมทางกาย

- 1 สร้างเสริมความแข็งแรงของระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ กล้ามเนื้อ กระดูก รวมถึงความยืดหยุ่นของร่างกาย
- 2 ลดโอกาสการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเช่น อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ
- 3 มีความกระตือรือร้น ลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า
- 4 ลดภาระค่าใช้จ่ายจากการรักษาพยาบาลลดการขาด / ลางาน
- 5 ช่วยลดอัตราการเสี่ยงต่อการหกล้มและช่วยเสริมสร้างความจำ เพื่อเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงวัยที่แข็งแรงและมีคุณค่าต่อไป



การออกกำลังกายอย่างปลอดภัย

ผู้ที่ออกกำลังกายควรเลือกการออกกำลังกายตามแบบที่ชอบและสะดวกที่สุด แต่สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเลือกวิธีออกกำลังกาย นอกจากนี้การออกกำลังกายในครั้งแรก ๆ ไม่ควรหักโหมมาก การออกกำลังกายที่ดีควรเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ทำเป็นครั้งคราวแต่หักโหม



ในขณะที่ออกกำลังกายให้ท่าน **สังเกตอาการของตัวเอง**
ในขณะที่ออกกำลังกายด้วย และต้อง**หยุด**กิจกรรมทางกาย
หรือออกกำลังกายทันที เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้

- เจ็บหน้าอกเหมือนอาการเจ็บหัวใจเหมือนถูกกดทับ แน่นๆ และเจ็บอยู่ภายใต้หน้าอก อาการมักแย่ลงเมื่อออกแรง คีขึ้นเมื่อได้พัก (อาจเจ็บราวไปที่ไหล่ แขน ลำคอ ขากรรไกร หรือหลังได้)
- มีอาการรู้สึกเหนื่อยผิดปกติ หัวใจเต้นผิดปกติ
- การหายใจขัดหรือหายใจไม่ทั่ว

เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หน้ามืด เสียการทรงตัว

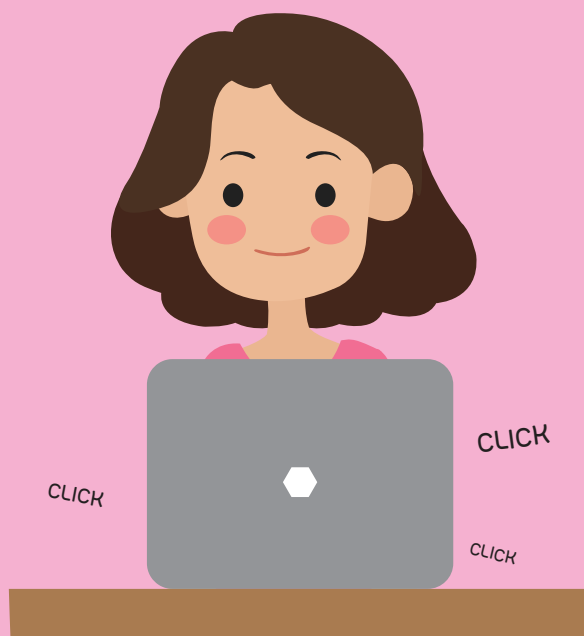


วัยทำงานควรเดินประมาณ
10,000 ก้าวต่อวัน

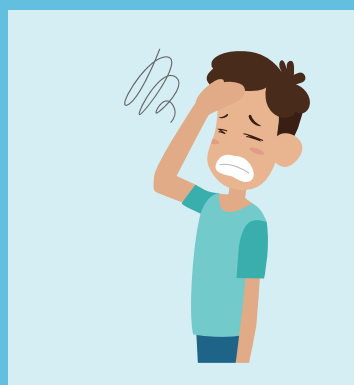
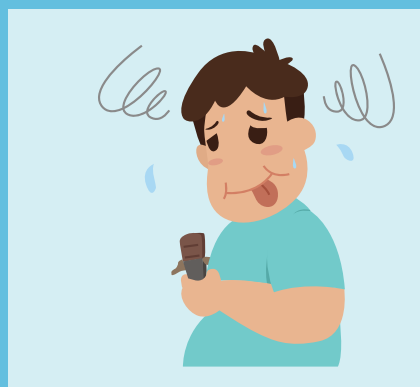


กิจกรรมเนือยนิ่ง / พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior)

หมายถึง กิจกรรมที่แทบไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งหมายรวมถึงการนั่ง และการนอน (ไม่นับรวมการนอนหลับ) โดยกิจกรรมเนือยนิ่งที่พบเห็นมาก เช่น การนั่งดูโทรทัศน์ การนั่งเล่นเกม การขับรถ การอ่านหนังสือ การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้โทรศัพท์มือถือ และการใช้ Tablet จนเกิดเป็นคำเรียกว่า "พฤติกรรมติดจอ (Screen time)"



ปัจจุบันวัยทำงานมีวิถีชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในที่ทำงาน ลักษณะของการทำงานมีการออกแรงและเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง นั่งทำงานหรือนั่งประชุมนาน ๆ การทำงานในลักษณะซ้ำๆ ทำให้มีการใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมอยู่ตลอดเวลา รวมถึงการเดินทางด้วยยานพาหนะส่วนตัว และการใช้โทรศัพท์มือถือเป็นระยะเวลานาน ทำให้**วัยทำงานมีกิจกรรมทางกาย ไม่เพียงพอ และมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากขึ้น** ส่งผลให้วัยทำงานมีปัญหาสุขภาพตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งน้ำหนักตัวที่เกินมาตรฐาน การเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่นับวันจะทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น ซึ่งเราสามารถป้องกันและลดความเสี่ยงเหล่านี้ลงได้ง่ายๆ ด้วยการมีกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

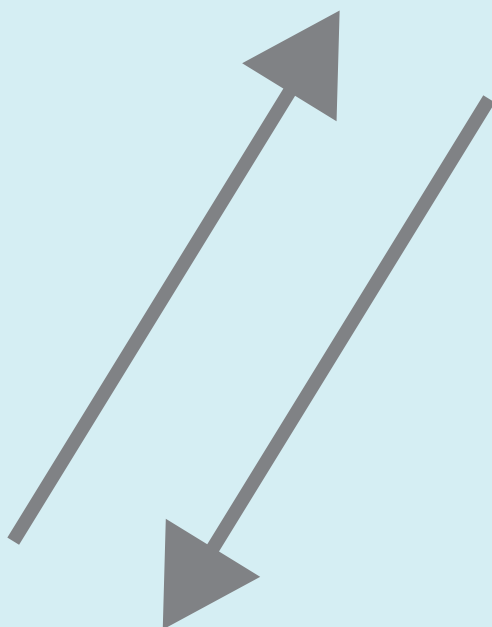


เราควร

ลุกขึ้นเดิน เปลี่ยนท่าทาง

ทุก 2 ชั่วโมง

จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง



คนไทยควรขยับลุกทุกๆ 2 ชั่วโมง

เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

การเตรียมตัว

สำหรับการออกกำลังกาย
หรือมีกิจกรรมทางกาย

1 ก่อนออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายทุกครั้ง **ควรรับประทานอาหารรองท้อง** เช่น ต้มมันม หรือน้ำเต้าหู้ 1 แก้ว (ไม่ใช่รับประทานเป็นอาหารหลัก) หากไม่กินอะไรเลยเวลาออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายมีโอกาสเป็นลมได้

2 **ต้องทำการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง** เช่น เดินภายในบ้าน รอบ ๆ บ้าน ในสนาม หรือที่ๆ เหมาะสม ประมาณ 5 - 10 นาที เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น หลอดเลือดมีการเตรียมความพร้อมมากขึ้น

3 **เริ่มออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายตามปกติ**



4 หลังจากออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายตามปกติแล้ว **อย่าหยุดออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายทันที** ควรผ่อนการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายลงจนกระทั่งชีพจรหรือการหายใจจะเข้าสู่มีกิจกรรมทางกาย

เทคนิคและแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายอย่างปลอดภัย

- 1** ประเมินความพร้อมร่างกายของตนเองก่อนมีกิจกรรมทางกายปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น โรคหัวใจ หอบหืด ความดันโลหิตสูงหรืออาการที่อาจเกิดขึ้นขณะมีกิจกรรมทางกาย เช่น แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก วิงเวียน กล้ามเนื้ออักเสบ ปวดตามกระดูก และข้อต่อ หากมีอาการเหล่านี้ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะมีกิจกรรมทางกาย
- 2** เริ่มต้นจากเบาไปหนัก ช้าไปเร็ว และค่อยเพิ่มความหนักจนถึงระดับหนักปานกลาง และระดับหนักตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักอย่างต่อเนื่องมาก่อน ควรเริ่มต้นจากการมีกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน
- 3** อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียด (warm up) และคลายอุ่น (cool down) ก่อนและหลังการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและหนักทุกครั้ง
- 4** จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อเพิ่มโอกาสการเคลื่อนไหวร่างกาย ในสถานที่ทำงานให้มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้และเพื่อหลีกเลี่ยงท่าทางที่ไม่เป็นธรรมชาติ หรือท่าทางที่อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วย เช่น จัดโต๊ะทำงานให้สามารถยืนทำงานได้ เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในการนั่งทำงานนานๆ
- 5** ควรมีกิจกรรมทางกายในสภาพอากาศที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอากาศหนาวจัด หรือร้อนจัด มีแสงแดดมากๆ ซึ่งหากร่างกายได้รับความร้อนสูงเกินไป มีอาการ เช่น ปวดศีรษะ วิงเวียน หน้ามืด เป็นลม คลื่นไส้ ใจสั่น ควรหยุดทำกิจกรรมทันทีและไปพักในอากาศที่เย็นกว่า
- 6** คีมน้ำเปล่าที่สะอาดที่ละน้อยแต่บ่อยครั้ง เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไปโดยคิมน้ำได้ทันท่วงที และหลังจากมีกิจกรรมทางกาย โดยระหว่างมีกิจกรรมทางกายติดต่อกันควรพักคิมน้ำทุกๆ 15-20 นาที หรือใช้วิธีจิบน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง ทั้งนี้ในกรณีที่ร่างกายส่งสัญญาณเตือนว่ากำลังขาดน้ำ เช่น คอแห้ง น้ำลายเหนียว ก็ควรพัก หยุดการทำกิจกรรม แล้วคิมน้ำเพิ่มเติม 2-3 อีก และกรณีที่ทำกิจกรรมระดับหนักและสูญเสียเหงื่อมาก (ทำกิจกรรมทางกายมากกว่า 1 ชั่วโมง) อาจคิมน้ำเกลือแร่เสริมได้เพื่อป้องกันไม่ให้เหนื่อยอ่อนแรง

ข้อควรระวัง

ข้อห้าม

1

ผู้ป่วยที่ห้ามฝึกออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกาย หรือเล่นกีฬา ได้แก่ ผู้ที่เจ็บหน้าอกที่มีอาการไม่คงที่ ผู้ที่มีภาวะการไหลเวียนโลหิตจากเส้นโลหิตแดงอุดตันอย่างรุนแรง ผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบเฉียบพลันที่อยู่ในภาวะหัวใจวาย ผู้ที่มีภาวะลิ้นหัวใจตีบหรือรั่ว ผู้ป่วยโรคหัวใจพิการแต่กำเนิดชนิดที่มีอาการเขียวร่วมด้วย



2

ผู้ที่ใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจ แม้จะผ่านการประเมินขีดความสามารถในการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายแล้วไม่ควรออกกำลังที่เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือการออกกำลังอย่างแรงของร่างกายส่วนบน เช่น ยก แขน



3

ถ้ามีอาการผิดปกติขณะออกกำลัง ควรหยุดพัก เช่น อาการเหนื่อยมากผิดปกติ อาการวิงเวียน เกือบเป็นลม อาการเจ็บจุกแน่นหน้าอก อาการใจสั่น หัวใจเต้นเร็วมากจนมือเท้าเย็น หยุดพักแล้วชีพจรไม่ช้าลง หากพบอาการเหล่านี้ ควรปรึกษาแพทย์

4

การหยุดพักการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกาย **ไม่ควรหยุดทันที** ควรผ่อนความเร็วลงช้าๆ แล้วจึงหยุด



5

ไม่ควรอาบน้ำเย็นหลังออกกำลังกาย
หรือมีกิจกรรมทางกายทันที จะทำให้หัวใจ
ทำงานมากขึ้น กระตุ้น ให้เกิดภาวะหัวใจเต้น
ผิดปกติ หรือเจ็บแน่นหน้าอกได้



6

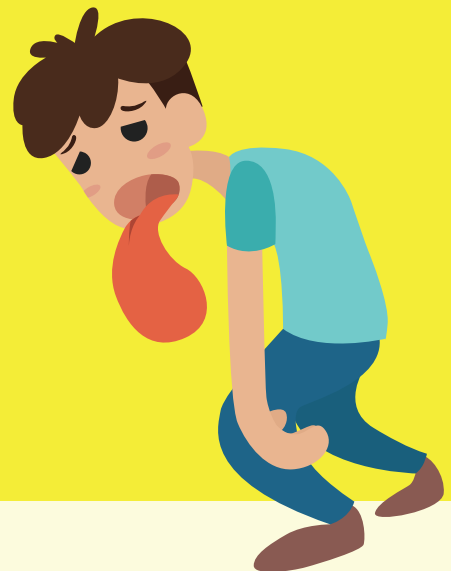
ไม่ควรออกกำลังกายหรือมีกิจกรรม
ทางกายคนเดียว
เพราะหากมีภาวะฉุกเฉินจะได้มีผู้ช่วยเหลือ

7

ไม่ควรออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาที่ไม่
คุ้นเคย ที่ต้องเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว
หยุดกระทันหัน หรือเกร็งกล้ามเนื้อ
มากเกินไป

8

ไม่ควรออกกำลังกายในสถานที่อากาศร้อน
อบอ้าว ซึ่งทำให้เสียเหงื่อมาก ร่างกาย
ขาดน้ำ หัวใจจะต้องทำงานหนักขึ้น



ข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรม

1

หากไม่เคยมีกิจกรรมทางกายมาก่อน ให้ค่อยๆ เริ่มทำจากเบาไปหนัก จากช้าไปเร็ว ตามที่สามารถทำกิจกรรมทางกายได้ และพึงระลึกว่าการขยับไม่ว่ามากน้อยเท่าไร ย่อมดีกว่าไม่ขยับ สามารถมีกิจกรรมทางกายได้ทั้งในบ้าน การทำงาน การเดินทาง และนันทนาการ



2

ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลาง สามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วงๆ อย่างน้อยครั้งละ 10 นาที

แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว ทำสวน ปั่นจักรยาน ยกของเบา และทำความสะอาดบ้าน



แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาที ต่อสัปดาห์ หรือวันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น วิ่งเร็ว ว่ายน้ำ ขุดดิน เดินขึ้นบันได และเล่นกีฬา

3

หากปฏิบัติได้ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพเพิ่มเติม แนะนำให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือผสมผสานทั้งระดับปานกลางและหนัก

กรรมเนื่อยนี้ **สำหรับวัยทำงาน**



4

ให้มีกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงและ ความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยเน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ขา สะโพก หลัง ท้อง หน้าอก ไหล่ ต้นแขน ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซต เซตละ 2-3 รอบ และ ทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ ในแต่ละกล้ามเนื้อ และเพิ่มน้ำหนัก หากเริ่มรู้สึกเบา เช่น คันพื้น ยกน้ำหนัก ยกซอง สควอท ซิทอัพ โหนตัว และบริหารกล้ามเนื้อ



5

ให้มีกิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ โดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 15 วินาที ต่อครั้ง ทำประมาณ 10 นาทีต่อวัน และอย่างน้อย 2 วัน ต่อสัปดาห์ เช่น โยคะ รำมวยจีน



6

ให้ลุกเปลี่ยนอิริยาบถ

จากท่านั่งหรือนอนราบ ทุก 2 ชั่วโมง ด้วยการลุกยืน เดินไปมา ยืดเหยียดร่างกาย โดยเฉพาะตอนนั่งทำงาน นั่งประชุม ใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ และใช้ โทรศัพท์มือถือ



ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว **โรคอ้วน เบาหวาน และความดันโลหิตสูง**

สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว โรคอ้วน เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ควรมีการประเมินความพร้อมของร่างกาย และปรึกษาแพทย์ก่อนมีกิจกรรมทางกาย และเริ่มต้นด้วยการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน

ผู้ป่วยโรคอ้วน เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ควรเริ่มมีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายจากระดับเบาก่อน จนร่างกายแข็งแรงขึ้น ถึงเป็นระดับหนักควรมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องหรือสะสมครั้งละ 10 นาที วันละอย่างน้อย 30 นาที ทุกวัน หรือ อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์



โรคอ้วน

- ไม่ควรออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกสูงหรือกระโดด แต่สามารถออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำได้ เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน การเคลื่อนไหวในน้ำ เป็นต้น



โรคเบาหวาน

- ในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ยังควบคุมไม่ได้ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย
- ขณะออกกำลังกายไม่ควรเกร็งกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน และไม่ควรลั้นหายใจ
- ระวังภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำโดยสังเกตอาการ เช่น เวียนศีรษะ หน้ามืด ใจสั่น มือสั่น หากมีอาการ ควรหยุดออกกำลังกายทันที



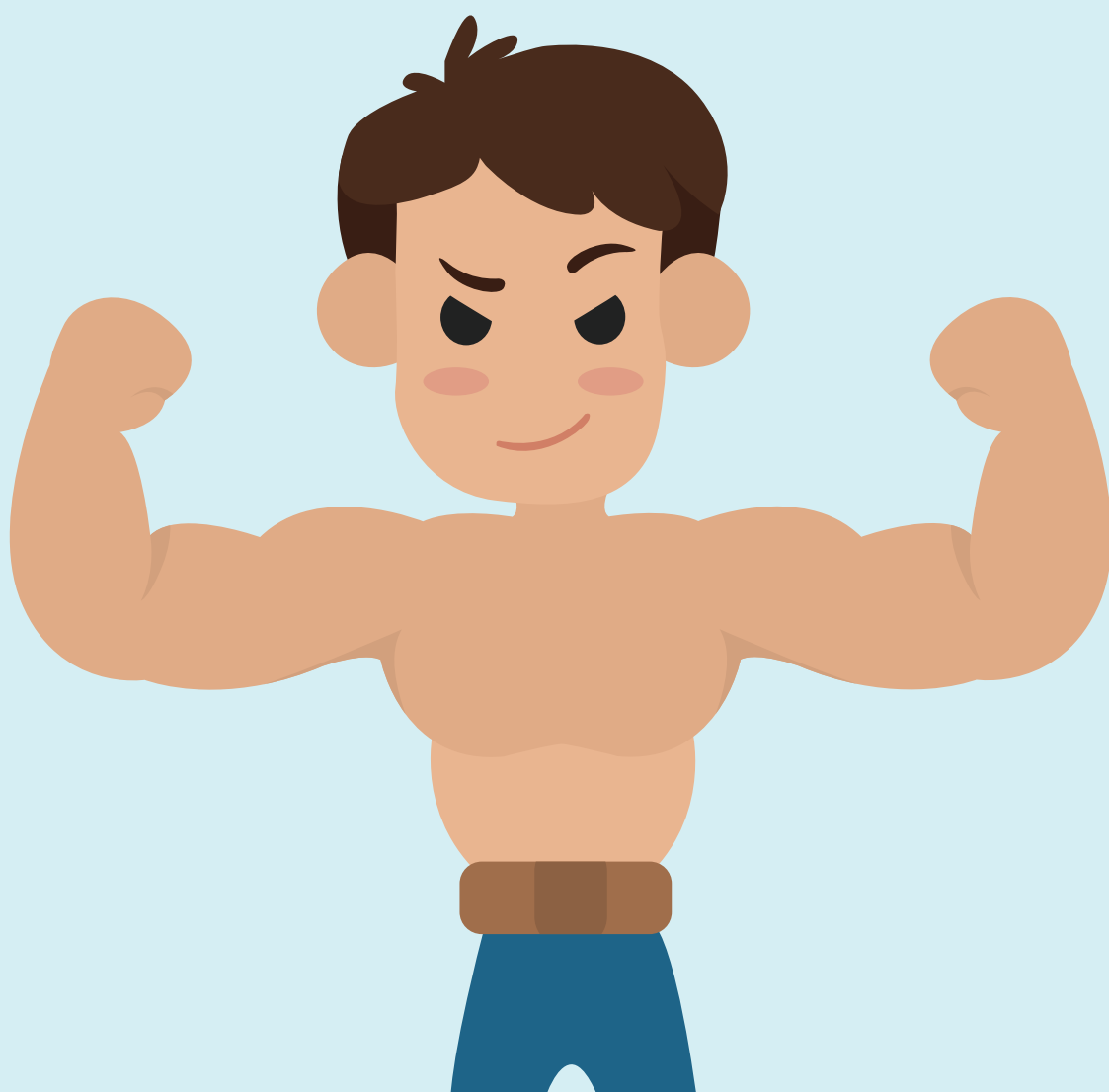
โรคความดันโลหิตสูง

- ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ยังควบคุมไม่ได้ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย
- ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน
- ห้ามลั้นหายใจ ขณะออกกำลังกาย





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ผู้รวบรวมและจัดทำยินดีมอบข้อมูลเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงองค์ความรู้ชุดนี้
ให้มีความเหมาะสมและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
โปรดตอบแบบประเมินความพึงพอใจการใช้งานหนังสืออิเล็กทรอนิกส์
ผู้รับผิดชอบงาน : นางชนิษฐา มั่นเมือง โทร. 02-590-4522

Scan me

