

ออกกำลังกายในฤดูร้อน

โดย Min Sen Concept (health) 7 เมษายน 2565

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ควรทำสม่ำเสมอ แต่เมื่อในสถานการณ์ที่มีอากาศร้อน อาจจะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ จึงได้เสนอแนะแนวทางในการออกกำลังกายในฤดูร้อนมาเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ หรือแม้แต่การไปออกกำลังกายในต่างแดน เมื่อมีอุณหภูมิสูงกว่าที่เราเคยไป โดยเฉพาะความร้อนที่เป็นความร้อนชื้น ทำให้การระเหยของเหงื่อไม่ได้ดี และเมื่อเราออกกำลังกายแล้วร่างกายพยายามที่จะขับเหงื่อออกมามากกว่าปกติ เพื่อลดความร้อนของร่างกาย จะส่งผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานหนักขึ้น

เบื้องต้นก่อนที่จะออกกำลังกาย ควรพิจารณาความพร้อมของร่างกายก่อนว่าพร้อมที่จะออกกำลังกายไหม เช่น การนอนหลับเพียงพอ หรือพักผ่อนเพียงพอไหม หากพักผ่อนไม่เพียงพอ และต้องการออกกำลังกาย ก็ออกกำลังกายให้ลดน้อยลง แต่ควรงดการออกกำลังกายไปก่อน และไม่ควรออกกำลังกายหนักหลังจากที่ทานอาหารหนักประมาณ 1-2 ชั่วโมง และเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะกับตนเอง ผู้สูงอายุที่อายุเกินกว่า 65 ปี พึงระวังในการออกกำลังกายเมื่อมีอุณหภูมิเปลี่ยนแปลงมาก ๆ โดยเฉพาะในที่อากาศร้อนจัด ผู้ที่รับประทานยาที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความดันโลหิตจะต้องระวังในการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นยาที่ควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจ และยาขับปัสสาวะ จะต้องระมัดระวังเพิ่มขึ้น ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ก่อน หรือระหว่างการออกกำลังกาย เพราะจะทำให้ร่างกายควบคุมอุณหภูมิของร่างกายได้ไม่ดี รวมทั้งทำให้เสียน้ำจากการขับปัสสาวะบ่อยขึ้นอีกด้วย

การแต่งกาย มีความหมายในเชิงของการช่วยให้การออกกำลังของเรามีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ด้วยเลือกแต่งกายที่มีการระบายอากาศได้ดี และให้เหมาะกับการออกกำลังกายแต่ละชนิด นอกจากนี้ยังเป็นตัวช่วยให้เราอยากออกกำลังกาย เพราะการแต่งกายที่สวยงามจะช่วยเป็นแรงจูงใจอีกประการหนึ่ง เช่น

การวิ่ง ควรเลือกสวมชุดวิ่งที่สามารถระบายความร้อนได้ดี ไม่อมเหงื่อ ผ่า

ควรเป็นผ้าแห้งไว้ เพราะจะทำให้เราวิ่งได้สบายขึ้น ไม่รู้สึกหนักกับชุดที่เต็มไปด้วยเหงื่อ ชุดวิ่งที่แห้งเร็ว จะช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายไม่ให้สูงเกินไป อาจจะเป็นเสื้อยืดผ้าฝ้าย และกางเกงขาสั้น หรือกางเกงขายาวก็ได้ การใส่ชุดที่ผ้ากระชับพอดีตัว จะยิ่งทำให้เรารู้สึกมั่นใจมากขึ้น การใส่กางเกงรัดกล้ามเนื้ออาจช่วยลดอาการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อได้บ้าง สำหรับผู้หญิงการใส่ สปอร์ตบราสำหรับวิ่งจะช่วยให้หน้าอกลดแรงกระแทกเพื่อไม่ให้หน้าอกหย่อนคล้อย

การซึ่จักรยาน ชุดควรมีการระบายอากาศคุณภาพสูง อาจจะช่วยสร้างแอโรไดนามิกบ้างหากเป็นนักปั่นมืออาชีพ มักจะเป็นเสื้อผ้าฤดูร้อนที่มีน้ำหนักเบา กระชับร่างกาย ทำจากใยสังเคราะห์ เพื่อทำให้ร่างกายเย็นลงได้รวดเร็ว แต่ถ้าเป็นการซึ่จักรยานที่ไม่ได้ใช้เวลามากในการซึ่จักรยาน ก็อาจจะใช้เสื้อผ้าธรรมดาก็ได้ นอกจากนี้อาจจะมีการใช้สนับแข้งแบบมีเชือกผูก และผ้าโพกศีรษะที่ซับเหงื่อ และกางเกงอาจจะเป็นกางเกงที่มีส่วนเสริมที่กันเพื่อลดแรงเสียดสี ชับแรงกระแทกจากอาน

การออกกำลังกายในยิม ในการฝึกที่มีแรงกระแทกสูง เช่น การต่อยมวย ควรเลือกชุดที่มีความกระชับมาก จะช่วยให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว และยังช่วยพยุงกล้ามเนื้อ โดยเนื้อผ้าจะต้องมีความบางเบา ระบายอากาศและเหงื่อได้ดี สำหรับสตรี สปอร์ตบรา ควรเป็นลักษณะที่เรียกว่า High Impact ส่วนกางเกงควรเลือกเนื้อผ้าที่มีน้ำหนักเบา และระบายความชื้นได้ดี เพราะกีฟ้านี้เหงื่อจะออกมาก สำหรับผู้ที่ฝึกด้วยการยกน้ำหนัก ชุดที่แต่งเพียงเป็นชุดที่รูป กระชับปานกลาง สำหรับสตรี สปอร์ตบรา เป็นแบบ Medium Impact กระชับและรับแรงกระแทกปานกลาง ชุดออกกำลังกายแบบโยคะ หรือ พิลาทีส ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เน้นการยืดหยุ่น ควรเลือกเนื้อผ้าที่มีความยืดหยุ่นสูง กระชับ พอดีตัว เพื่อให้ยืดเหยียดท่าต่างๆ ได้อย่างสะดวก และยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้อย่างเต็มที่ ก่อนการออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำเล็กน้อย และจิบน้ำบ่อย ๆ ทุก 15-30 นาที ในขณะที่ออกกำลังกาย และหากมีการออกกำลังกายในพื้นที่ที่อากาศร้อนเป็นระยะเวลาานาน ๆ คือมากกว่า 30 นาที อาจจะต้องดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่เพื่อชดเชยแร่ธาตุที่ร่างกายสูญเสียไปจากการขับเหงื่อ แต่พึงระวังไม่ควรดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ที่มีความเข้มข้นของน้ำตาลสูงกว่า 10-20 % (น้ำตาลลม) เพราะจะขัดขวางการดูดซึมของอาหาร ทำ

ให้เกิดอาการท้องอืด และจุกเสียดได้ นอกจากนี้ น้ำอัดลมอาจจะทำให้มีก๊าซเพิ่มขึ้นทำให้กระเพาะอาหารขยายตัวขัดขวางการหดตัวของกล้ามเนื้อกระบังลม ทำให้การหายใจไม่สะดวก

อาการที่พึงระวัง เมื่อออกกำลังกายในฤดูร้อนที่อาจจะเป็นอันตรายได้ มีหลายประการ และที่น่ากลัวที่สุดอาจจะเป็นอาการของที่เรียกว่า เป็นลมแดด (Heatstroke) ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ร่างกายมีความร้อนสูงเกินไป โดยมากเกี่ยวข้องกับ การอยู่ในพื้นที่ที่อากาศร้อนเป็นเวลานาน และอาจจะร่วมกับการออกกำลังกายในพื้นที่ที่อากาศร้อน โดยเฉพาะเมื่ออุณหภูมิภายนอกสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส และเมื่อเกิดอาการเหล่านี้ จำเป็นจะต้องได้รับการช่วยเหลือทันที มิฉะนั้นอาจจะเกิดอันตรายต่อสมอง หัวใจ ไต และกล้ามเนื้อได้ การที่ได้รับการช่วยเหลือจะทำให้ความเสี่ยงนี้อันตรายมากขึ้นจนอาจจะเสียชีวิตได้

อาการที่ให้ระวัง ด้วยการสังเกตว่า มีอุณหภูมิในร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียสใหม่ ซึ่งอาจจะยากในการสังเกตจะต้องใช้การวัดอุณหภูมิด้วยเทอร์โมมิเตอร์ แต่อาการที่เห็นได้ชัดเจน คือ มีการสับสน กระสับกระส่าย พูดจาไม่ค่อยชัด พูดไม่รู้เรื่อง มีอาการชัก และอาจหมดสติ อาการเบื้องต้นอาจจะเป็นอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ผิวน้ำเปลี่ยนสี โดยมากค่อนข้างมาทางสีแดง หายใจถี่ขึ้นและตื้น การเพิ่มของการเต้นของหัวใจ

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ด้วยการนำผู้ที่มีอาการเหล่านี้เข้าอยู่ในที่ร่ม คลายเสื้อผ้าให้หลวม อาจจะนำผ้าเย็นมาช่วยเช็ดตามตัว หรืออาจจะใช้น้ำสเปรย์ให้เพื่อช่วยลดอุณหภูมิ และอาจจะใช้พัดลมเป่าอากาศเย็น ๆ มาช่วยลดอุณหภูมิ หลายคนจะใช้น้ำแข็ง หรือผ้าเย็นมาวางไว้ที่ศีรษะ คอ และบริเวณที่มีเส้นเลือดใหญ่ผ่าน เช่น ที่รักแร้ ข้อศอก ขาหนีบ ข้อพับเข่า นั่นคือ การออกกำลังกายในฤดูร้อน หรือในที่อุณหภูมิภายนอกสูง สามารถทำได้ แต่ถ้าจะให้เหมาะสมอาจจะลดเวลาในการออกกำลังกายลงสักนิด หรือให้เวลากับร่างกายในการปรับตัวสัก 3-4 อาทิตย์ ก่อนที่จะกลับมาออกกำลังกายได้ในระดับเดิม หรือมาออกกำลังกายในห้องที่มีการปรับอากาศ หรือในที่ร่มที่มีพัดลม เพื่อช่วยลดความเสี่ยงของลมแดดที่อาจจะเป็นอันตรายได้

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ เพิ่มเติมได้จาก www.minsenconcept.com