

# สุขภาพดีเริ่มง่ายๆ ด้วยการเดิน



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

**Ins. 02-038-5115**



Prevent & Reverse

By



We care

# สุขภาพดีเริ่มง่ายๆ ด้วยการเดิน



การเดินเป็นกิจกรรมง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ทุกวัน โดยไม่มีค่าใช้จ่าย แต่มีผลต่อสุขภาพที่ดีเยี่ยม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแอหรือไม่สามารถออกกำลังกายหนักได้ การเดินช่วยให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลายชนิด การเดินแบบสบาย ๆ อย่างต่อเนื่อง ด้วยความเร็วอย่างน้อย 3.2 กิโลเมตรต่อชั่วโมงเป็นเวลา 150 นาทีต่อสัปดาห์ จะสามารถลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน[2]



ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขปี 2564 พบว่า สาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญของคนไทยได้แก่โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดในสมอง ปอดอักเสบ โรคหัวใจขาดเลือด[1] เราต่างทราบกันดีว่าถ้าอยากมีสุขภาพดี มีชีวิตที่ยืนยาว จะต้องปรับพฤติกรรมในการทานอาหาร ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงมลพิษต่าง ๆ แต่ถ้าหากไม่รู้จะเริ่มเดินอย่างไรวันนี้จะขอแนะนำให้เริ่มต้นจากการเดินค่ะ

“และพบว่าผู้หญิงที่เดินมากกว่า 7 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ลดความเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านมได้ 14% เมื่อเทียบกับผู้หญิงที่เดินน้อยกว่า 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ในคนที่เดินอย่างน้อย 20 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ มีโอกาสป่วยน้อยกว่าผู้ที่ออกกำลังกายน้อยกว่าสัปดาห์ละ 1 ครั้งถึง 43% [3]

”



จะเห็นได้ว่ายิ่งเดินได้มากก็จะยิ่งได้ประโยชน์มาก ดังนั้น เราอาจจะลองหาวิธีที่ช่วยเพิ่มกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น เช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ พักระหว่างชั่วโมงการทำงานโดยเดินไปตักน้ำ หรือเข้าห้องน้ำ ขึ้นรถไฟฟ้าไปทำงานแทนการขับรถ เลือกเดินแทนการนั่งวินมอเตอร์ไซด์ หาช่วงเวลาไปเดินช้อปปิ้ง หรือเดินในสวนสาธารณะ ฟังเพลงระหว่างเดินหรือดูซีรีส์ระหว่างเดินบนลู่วิ่งจะทำให้เดินได้นานขึ้น

แล้วเดินเท่าไรถึงจะดี? การนับก้าวถือเป็นตัวชี้วัดที่สามารถติดตามได้ง่าย หลายคนคงเคยได้ยินคำพูดที่ว่า “เดินวันละ 10,000 ก้าวจะทำให้มีสุขภาพดี” คำพูดดังกล่าวถือเป็นการรณรงค์ที่ดีที่จะทำให้คนจำได้ง่ายและง่ายต่อการตั้งเป้าหมายที่จะมีสุขภาพดี สำหรับคนที่สุขภาพดีอยู่แล้วหรือออกกำลังกายเป็นประจำ การเดิน 10,000 ก้าว อาจจะทำได้ไม่ยาก แต่ถ้าใครยังไม่สามารถเดินได้ถึง 10,000 ก้าวต่อวัน ก็ไม่ต้องกังวล ถึงแม้จะเดินไม่ถึง 10,000 ก้าว ก็มีผลการศึกษาว่ายังได้ประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก คนที่เดินได้ประมาณ 9,800 ก้าวต่อวัน สามารถลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อมได้ถึง 50% เดินเพียง 3,800 ก้าวต่อวัน ก็ยังสามารถลดภาวะสมองเสื่อมได้ 25% [4] หรืออย่างน้อยเดิน 8,000 ก้าวขึ้นไป 1-2 วันต่อสัปดาห์ ก็สามารถลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตทุกสาเหตุ และโรคหัวใจและหลอดเลือดได้อย่างมาก[5]

ดังนั้น เราสามารถตั้งเป้าหมายไว้ที่ 10,000 ก้าว แล้วเริ่มจากการเดินในระยะทางเท่าที่เดินไหว แล้วค่อยๆ เดินเพิ่มระยะทางให้มากขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละวันไปจนถึง 10,000 ก้าว

“  
การสะสมจำนวนก้าวต่อวันที่มากขึ้น  
ในแต่ละวันสามารถลดอัตราการตาย  
ได้ การเดินได้เพิ่มขึ้นทุก ๆ 2,000  
ก้าวจะช่วยลดความเสี่ยงในการเสียชีวิต  
จากโรคเมะเร็ง และโรคหัวใจและ  
หลอดเลือดได้ [6]

”