

“Exercise Prescriptions in Diabetes Mellitus”

ต่อไปนี้เป็นกรสร้างโปรแกรมเพื่อนำสู่การสั่งการออกกำลังกายให้ผู้รับบริการ เพื่อมุ่งเป้าสู่การออกกำลังกายเท่านั้นจึงให้เป็นไปตามข้อมูลใน Scenario เฉพาะเรื่องนี้และให้ท่านทำ Exercise prescription ลงบนกระดาษนี้ให้ครบถ้วนมากที่สุด (อาจตอบได้มากกว่า 1 อย่างในแต่ละข้อคำถาม) ท่านสามารถตรวจคำตอบได้ในภายหลัง

Scenario มีดังนี้ ท่านมีอายุ 50 ปี มีปัญหาระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าค่าปกติ (130-200 mg/dl) มาประมาณ 10 ปี ไม่มีโรคหรือภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ไม่มีความคิดปกติของ หัวใจ สายตา ไต การไหลเวียนเลือดส่วนปลาย ที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

1. ท่านคิดว่าสิ่งที่ควรกระทำในเบื้องต้นก่อนออกกำลังกาย ประกอบด้วย

- พบแพทย์ เช็กระดับน้ำตาลในเลือด ถัดอินซูลิน ยืดเหยียด 5-10 นาที ใส่รองเท้านุ่ม
 ใส่ถุงเท้าหนา ดื่มน้ำให้เพียงพอ 1-2 ชม.ก่อนการออกกำลังกาย ประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย (PAR-Q)
 รับประทานอาหารว่างก่อนออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ใส่ชุดกีฬารัดๆ กระชับทรวดทรง

2. ประเภทการออกกำลังกาย (Mode of exercise)

- กิจกรรมในกลุ่มวิ่ง-ขา วิ่งเร็ว วิ่งเหยาะ เดินทางราบ ขี่จักรยาน
 กระโดดเชือก วิ่งขึ้น-ลงบันได
- กิจกรรมในกลุ่มเดิน เดินแอโรบิก เดินรำ รำวง Step aerobic
 แอโรบิกในน้ำ
- กิจกรรมในกลุ่มมีแรงต้าน ยางยืด ยกน้ำหนัก เล่นเครื่องย่ำเท้าอยู่กับที่
 เทนนิส กอล์ฟ
- กิจกรรมกลุ่มสันทนาการ-ยืดเหยียด เล่นโยคะ สูล่าสูป ไท้เก๊ก เปตอง
 วายน้ำ ภายบริหาร รำกระบอง

3. ความหนักในการออกกำลังกาย (Exercise intensity)

3.1 กรณีกิจกรรมแอโรบิก

- หนัก-เหนื่อยจนหายใจไม่ทัน เหนื่อยแต่ยังพูดเป็นคำๆ ได้ เริ่มเหนื่อยแต่ยังร้องเพลงได้
 หนักจนชีพจรเท่ากับ 220 – อายุ ชีพจรเป้าหมายอยู่ที่ 50-55% ของชีพจรสูงสุดสำหรับผู้เริ่มออกกำลังกาย
 ชีพจรเต้นเพิ่มขึ้นอีก 20-50 ครั้ง/นาที เทียบจากชีพจรขณะพัก อื่นๆ.....

3.2 กรณีออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน หรือ เล่นยกน้ำหนัก (Resistance or Weight training) เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

- ยกเต็มที่และเกร็งค้าง ยก 6-12 ครั้งต่อเนื้อ ยกซ้ำจนกว่าจะไม่ไหว อื่นๆ.....

4. ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง (Exercise duration)

- 10 นาที 20 นาที 30 นาที 1 ชม นานจนล้า

5. ความถี่ในการออกกำลังกาย ครั้งต่อสัปดาห์ (Exercise frequency)

- 7 วัน/สัปดาห์ 5 วัน/สัปดาห์ 3 วัน/สัปดาห์ 2 วัน/สัปดาห์ 1 วัน/สัปดาห์

6. หยุดอกกำลังกาย เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้

- ใจสั่น แน่นหน้าอก เวียนศีรษะ, หน้ามืด ปวดตามกล้ามเนื้อและข้อต่อ แม้จับเพียงเล็กน้อย

7. หลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ท่านจะแนะนำผู้ป่วยดังนี้

- ค่อยๆผ่อนคลายความหนักของการออกกำลังกาย ยืดเหยียด 5-10 นาที ตรวจสอบรอยง้ำเลือด รอยขีดที่เท้า
 เช็กระดับน้ำตาลในเลือด