

“Exercise Prescriptions in Hypertension”

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

Scenario มีดังนี้ ท่านอายุ 50 ปี สูง 170 ซม น้ำหนัก 70 กก มีปัญหาความดันโลหิตสูง 160/110 มม ปรอท โดยไม่มีโรคหรือภาวะแทรกซ้อนอื่นๆที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

- ท่านคิดว่าสิ่งที่ควรกระทำในเบื้องต้นก่อนออกกำลังกาย ประกอบด้วย

<input type="checkbox"/> พบแพทย์	<input type="checkbox"/> เช็คความดันเลือด	<input type="checkbox"/> ประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย (PAR-Q)
<input type="checkbox"/> กินยาลดความดันตามปกติ	<input type="checkbox"/> ยืดเหยียด 5-10 นาที	<input type="checkbox"/> ดื่มน้ำให้เพียงพอ 1-2 ชม. ก่อนการออกกำลังกาย
<input type="checkbox"/> ใ้ชุดกีฬารัดๆกระชับทรวดทรง		
- ประเภทการออกกำลังกาย (Mode of exercise)

กิจกรรมในกลุ่มวิ่ง-ขา	<input type="checkbox"/> วิ่งเร็ว	<input type="checkbox"/> วิ่งเหยาะ	<input type="checkbox"/> เดินทางราบ	<input type="checkbox"/> ขี่จักรยาน
	<input type="checkbox"/> กระโดดเชือก	<input type="checkbox"/> วิ่งขึ้น-ลงบันได		
กิจกรรมในกลุ่มเดิน	<input type="checkbox"/> เดินแอโรบิก	<input type="checkbox"/> เดินรำ-ลีลาศ	<input type="checkbox"/> รำวง	<input type="checkbox"/> Step aerobic
กิจกรรมในกลุ่มมีแรงต้าน	<input type="checkbox"/> ยางยืด	<input type="checkbox"/> ยกน้ำหนัก	<input type="checkbox"/> เล่นเครื่องย่ำเท้าอยู่กับที่	
	<input type="checkbox"/> เทนนิส	<input type="checkbox"/> กอล์ฟ		
กิจกรรมกลุ่มสันทนาการ-ยืดเหยียด	<input type="checkbox"/> เล่นโยคะ	<input type="checkbox"/> ฮูล่าฮูล	<input type="checkbox"/> ไท้เก๊ก	<input type="checkbox"/> เปตอง
	<input type="checkbox"/> ว่ายน้ำ	<input type="checkbox"/> กายบริหาร	<input type="checkbox"/> รำกระบอง	
- ความหนักในการออกกำลังกาย (Exercise intensity)
 - 3.1 กรณีแอโรบิก

<input type="checkbox"/> หนัก-เหนื่อยมากจนหายใจไม่ทัน	<input type="checkbox"/> เหนื่อยแต่ยังพูดเป็นคำๆได้	<input type="checkbox"/> เริ่มเหนื่อยแต่ยังร้องเพลงได้
<input type="checkbox"/> หนักมากจนชีพจรเท่ากับ 220 – อายุ	<input type="checkbox"/> ชีพจรเต้นเพิ่มขึ้นอีก 20-50 ครั้ง/นาที เทียบจากชีพจรขณะพัก	
<input type="checkbox"/> ชีพจรเป้าหมายอยู่ที่ 50-55% ของชีพจรสูงสุดสำหรับผู้เริ่มออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> อื่นๆ.....	
 - 3.2 กรณีออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน หรือ เล่นยกน้ำหนัก (Resistance or Weight training) เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

<input type="checkbox"/> ยกเต็มที่และเกร็งค้าง	<input type="checkbox"/> ยก 6 – 12 ครั้งต่อเนื่อง	<input type="checkbox"/> ยกซ้ำๆจนกว่าจะไม่ไหว	<input type="checkbox"/> อื่นๆ.....
--	---	---	-------------------------------------
- ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง (Exercise duration)

<input type="checkbox"/> 10 นาที	<input type="checkbox"/> 20 นาที	<input type="checkbox"/> 30 นาที	<input type="checkbox"/> 1 ชม	<input type="checkbox"/> นานจนล้า
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------
- ความถี่ในการออกกำลังกาย ครั้งต่อสัปดาห์ (Exercise frequency)

<input type="checkbox"/> 7 วัน/สัปดาห์	<input type="checkbox"/> 5 วัน/สัปดาห์	<input type="checkbox"/> 3 วัน/สัปดาห์	<input type="checkbox"/> 2 วัน/สัปดาห์	<input type="checkbox"/> 1 วัน/สัปดาห์
--	--	--	--	--
- จะให้หยุดออกกำลังกาย เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้

<input type="checkbox"/> ใจสั่น	<input type="checkbox"/> แน่นหน้าอก	<input type="checkbox"/> เวียนศีรษะ, หน้ามืด	<input type="checkbox"/> ปวดตามกล้ามเนื้อและข้อต่อ แม้ขยับเพียงเล็กน้อย
---------------------------------	-------------------------------------	--	---
- สิ่งที่ควรทำภายหลังการออกกำลังกาย

<input type="checkbox"/> วัดชีพจร	<input type="checkbox"/> ให้หยุดพักทันที	<input type="checkbox"/> ยืดเหยียด 5-10 นาที	<input type="checkbox"/> วัดความดัน
-----------------------------------	--	--	-------------------------------------