

การออกกำลังกายในช่วงที่อากาศร้อน

ช่วงที่อากาศร้อนแบบนี้ หลายคนมักใช้เป็นข้ออ้างในการไม่ออกกำลังกาย หรือเสี่ยงที่จะออกไปทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกบ้าน เลือกที่จะอยู่ในห้องปรับอากาศที่บ้าน หรือว่าภายในห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ แต่จริงๆ แล้วการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกาย เช่น ทำสวน ล้างรถ ฯลฯ สามารถที่จะทำได้ในช่วงที่มีอากาศร้อน โดยต้องระวังในเรื่องของอากาศที่ร้อนจนเกินไป การเสียเหงื่อที่มากจนเกินไป

การออกกำลังกายภายใต้อุณหภูมิที่ร้อนเป็นระยะเวลานานๆ จะเป็นการเพิ่มอุณหภูมิให้กับร่างกายขึ้น ร่างกายจะพยายามที่จะระบายความร้อนออกจากตัวด้วยวิธีต่างๆ แต่วิธีที่ได้ผลดีที่สุด คือ เหงื่อ ด้วยสภาพภูมิอากาศของประเทศไทยแล้วนั้นจัดว่า เป็นสภาพภูมิอากาศแบบร้อนชื้น ซึ่งจะทำให้การระเหยของเหงื่อทำได้ไม่ดีนัก ดังนั้นร่างกายจึงต้องพยายามขับเหงื่อออกมาให้มากกว่าปกติ ส่งผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานหนักขึ้นและยังทำให้ร่างกายสูญเสียแร่ธาตุต่างๆ อีกด้วย

สิ่งที่จะต้องทำถ้าต้องออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกายในช่วงที่มีอากาศร้อน คือ

1. จิบน้ำบ่อยๆ ทุกๆ 15 – 30 นาที ในขณะที่ออกกำลังกาย (จิบนะครับ ไม่ใช่ดื่มหมดขวด)
2. พยายามใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
3. นำผ้าชุบน้ำมาเช็ดตัว (จะช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น)

ในกรณีที่ต้องอยู่ในสภาวะที่มีอากาศร้อนเป็นระยะเวลานานๆ อาจจะต้องดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่เพื่อชดเชยกับแร่ธาตุที่ร่างกายสูญเสียไปจากการขับเหงื่อ การดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ที่มีความเข้มข้นของน้ำตาลสูงเกินกว่า 10-20% จะขัดขวางการดูดซึมของกระเพาะอาหาร ทำให้ท้องอืด จุกเสียดได้ ส่วนการดื่มน้ำอัดลมที่มีความเข้มข้นสูง ไม่ควรทำ เพราะนอกจากจะทำให้ความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นแล้ว ยังมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เกิดขึ้นอีก กระเพาะอาหารขยายตัวมากขึ้นขัดขวางการหดตัวของกล้ามเนื้อ

อาการที่เราควรสังเกตว่า ร่างกายเราเสียเหงื่อมากเกินไปหรือไม่ ให้ดูจากอาการเหล่านี้

1. รู้สึกเพลีย
2. ไม่มีแรง
3. ปากแห้ง
4. ระบายน้ำ

อาการที่อาจจะเกิดขึ้นได้จากการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกายในสภาวะที่มีอากาศร้อน ได้แก่

1. **ตะคริว (Heat Cramps)** เกิดจากความไม่สมดุลของแร่ธาตุในร่างกายจากการสูญเสียเหงื่อ ซึ่งทำให้การกล้ามเนื้อหดตัวเกร็งอย่างรุนแรง รู้สึกเจ็บปวดมาก บริเวณที่พบเห็นบ่อยๆ คือ ต้นขา และน่อง วิธีแก้ไขให้พยายามยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนที่มีการหดเกร็ง

2. **เพลียแดด (Heat Exhaustion)** เกิดจากการที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงแต่ไม่เกิน 40 องศา หรือในกรณีบางคนที่ไม่เคยออกกำลังกายในสภาพอากาศที่ร้อน ทำให้เกิดอาการเพลีย อ่อนแรง กระหายน้ำ ปวดหัว อาจมีอาการผิปกตื้ออื่น ๆ ร่วมด้วย วิธีแก้ไข ให้พยายามหลบเข้าที่ร่ม หากที่มีอากาศถ่ายเท หรืออาจจะนำผ้าชุบน้ำมาเช็ดตัว เพื่อให้ร่างกายระบายความร้อนได้ดียิ่งขึ้น
3. **ลมแดด (Heat Stroke)** เกิดจากการออกกำลังกายในสภาพอากาศที่ร้อนเป็นระยะเวลาเวลานาน ทำให้อุณหภูมิร่างกายเพิ่มขึ้นมากกว่า 40 องศา จะมีอาการในช่วงแรก คือ กระหายน้ำ ตัวร้อน หายใจหอบสั้นถี่ ปากคอแห้งผาก ถ้าไม่ได้รับการดูแลที่ถูกต้อง อาจมีอาการเวียนศีรษะ ตาพร่า ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายและสติสัมปชัญญะทำได้น้อยลง เกิดคลื่นไส้ อาเจียน อาการก่อนที่จะเป็นลมแดด คือ ผิวหนังแห้ง เหงื่อไม่ออก และอาจถึงขั้นหมดสติซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ที่มา :

<http://www.mayoclinic.org/healthy-living/fitness/in-depth/exercise/art-20048167>

<http://www.webmd.com/fitness-exercise/features/exercising-in-the-heat>

http://sportsmedicine.about.com/od/enviromentalissues/a/Exercise_Heat.htm

http://www.pt.mahidol.ac.th/ptclinic/index.php?option=com_content&view=article&id=290:2012-03-28-08-19-17&catid=52:2009-03-13-03-22-32&Itemid=108

การกีฬาแห่งประเทศไทย ฝ่ายวิทยาศาสตร์ การกีฬา. การวิ่งเพื่อสุขภาพ กรุงเทพฯ; รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2536
การกีฬาแห่งประเทศไทย “การออกกำลังกายในอากาศร้อน” เอกสารประกอบการประชุมทางวิชาการ ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา

ภคพงศ์ วิเศษสินธุ์

M.Sc. Sports Science Chulalongkorn U.

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน
ในชุดโครงการ “รวมพลัง ชัยบับกาย สร้างสังคมไทย ไร้พุง”
เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)