

ขยับกาย สบายชีวิ

รองศาสตราจารย์ ดร. จิรภรณ์ อังวิทยาธร
ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

“Sitting Kills, Moving Heals” (นั่งมรณา เคลื่อนไหวรักษา)

ปัจจุบัน การทำงานของคนส่วนใหญ่ เป็นการนั่งอยู่กับโต๊ะทำงานหรือนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ จนเกิดอาการที่เรียกว่า“office syndrome” คือมีอาการปวดหลัง ปวดคอ ปวดไหล่ เกิดการอักเสบที่ข้อมือและนิ้วจากการพิมพ์ที่คีย์บอร์ดและการคลิกเมาส์ เป็นที่น่าประหลาดใจ เมื่อมีงานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่า แม้ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 5 ครั้งๆ ละ 1/2-1 ชั่วโมง แต่เวลาที่เหลือกลับนั่งอยู่หนึ่งๆ ไม่ลุกเดินไปไหนหรือไม่ค่อยเคลื่อนไหว ขยับเขยื้อนร่างกายจะมีสุขภาพไม่ดีเท่าที่ควร ผู้่านคงเคยเห็นว่า หลายคนต้องขับรถออกจากบ้าน ไปออกกำลังกายตามสถานที่ออกกำลังกายที่มีราคาแพงๆ แต่พอกลับถึงบ้าน เพียงต้องการจะเติมน้ำสักแก้ว ก็ต้องเรียกให้ภักในบ้านไปน่าน้ำมาให้ดื่ม

นักวิทยาศาสตร์ขององค์การนาซา (NASA) สหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาวิจัยสุขภาพของนักบินอวกาศก่อนบินสู่อวกาศและหลังกลับจากอวกาศ โดยทำการศึกษาต่อเนื่องเป็นเวลานานหลายปี พบว่านักบินอวกาศที่อยู่ในอวกาศเป็นเวลานาน จะมีอาการเสื่อมของข้อ กระดูกและกล้ามเนื้อ เท่ากับคนไข้ที่นอนบนเตียงเป็นเวลานานๆ โดยไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนต่างๆ อาการเสื่อมของกระดูกและกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นเมื่ออยู่บนพื้นโลก 1 ปี จะมีอาการเสื่อมเท่ากับอยู่ในอวกาศเพียง1-4 สัปดาห์ ในสภาวะสูญญากาศนั้นร่างกายจะเกิดกระบวนการแก่ (aging) เร็วขึ้นถึง 10 เท่า เนื่องจากในสภาวะที่ไร้แรงโน้มถ่วงอวัยวะต่าง ๆ จะไม่มีการเคลื่อนไหวที่ต้านกับแรงโน้มถ่วง ในกรณีของนักบินอวกาศ สภาวะทางร่างกายสามารถฟื้นฟูกลับคืนได้ ถ้าได้รับการรักษาและปฏิบัติตนอย่างถูกวิธีเมื่อกลับคืนสู่พื้นโลก

งานวิจัยในวารสาร American Journal of Preventive Medicine ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะหาวิธีการบรรเทาผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการนั่งนานๆ โดยศึกษาในกลุ่มสตรีอายุ 37-78 ปี ประมาณ 13,000 คนในประเทศอังกฤษ ทำการศึกษาในระยะเวลาติดต่อกันนาน 20 ปี พบว่าสตรีที่ทำงานหรือทำกิจกรรมที่นั่งอยู่กับที่ มีอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิต (ด้วยสาเหตุต่างๆ) สูงกว่าสตรีที่นั่งอยู่กับที่เหมือนกัน แต่มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ ตลอดทั้งวัน

ดังที่ได้กล่าวมา จะเห็นได้ว่าการนั่งนานๆ เป็นสิ่งไม่ดีต่อร่างกาย แต่เดี๋ยวก่อน การยืนนาน ๆ ก็ไม่ดีเช่นเดียวกัน อาชีพบางอาชีพที่ต้องยืนเกือบตลอดเวลา เช่น พยาบาล ช่างทำผม พนักงานขายสินค้า ก็มีผลเสียต่อสุขภาพเหมือนกันเช่น เส้นเลือดขดตามน่อง ปวดหลัง ปวดเข่า ปวดที่เท้า หลอดเลือดตีบ เป็นต้น

วารสารของประเทศอังกฤษ The British Journal of Sports Medicine เผยแพร่ผลงานวิจัยที่แนะนำให้ยืน และทำกิจกรรมเบาๆ ยืดเส้นยืดสาย ยืดกล้ามเนื้อไปด้วยประมาณวันละ 2-4 ชั่วโมง และผลการวิจัยขององค์การนาซา ที่พบว่าการยืนขึ้น 2 นาที 16 ครั้งต่อวัน กระจายไปตลอดวันทำงาน จะช่วยรักษาประสิทธิภาพของกระดูก และความหนาแน่นของกล้ามเนื้อ การยืนประมาณ 2 ชั่วโมงต่อวันจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ทั้งนี้การทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกายและเปลี่ยนอิริยาบถ สลับกับการนั่งทำงาน โดยทำสลับกันทั้งวันจะให้ผลดีกว่าการเคลื่อนไหวร่างกายติดต่อกันครึ่งเดียว

เราสามารถปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือแม้กระทั่งการทำงาน ให้มีการเปลี่ยนอิริยาบถ หรือเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น ตัวอย่างเช่น การนัดพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง หรือการพูดคุยเจรจาธุรกิจตามร้านอาหารหรือร้านกาแฟ อาจเปลี่ยนเป็นเดินไป พูดคุยกันไปตามสวนสาธารณะ หรือ สนามหน้าบ้านที่มีบริเวณมากพอ คุณพ่อคุณแม่ที่ต้องพาลูกไปเล่นหรือซั่มกีฬาก็พาแทนที่จะนั่งเฝ้าดูลูกเล่นกีฬาก็อาจจะเล่นกีฬาร่วมหรือออกกำลังกายตามไปด้วย เวลาขึ้นรถไฟฟ้าหรือรถโดยสารประจำทาง แทนที่จะต่อสู้อยู่หรือเล่นแก้อัดดนตรีเพื่อแย่งชิงที่นั่ง ก็เปลี่ยนมายืนแทน ในปัจจุบันบริษัทหลายแห่งในต่างประเทศ พนักงานที่ต้องนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ ก็มีการเปลี่ยนเป็นโต๊ะที่ใช้ยืนทำงานแทน โต๊ะอาหารกลางวันในที่ทำงาน มีการเปลี่ยนเป็นโต๊ะที่ใช้ยืนรับประทานอาหาร เนื่องจากพนักงานนั่งทำงานมาหลายชั่วโมงแล้ว การเดินเร็วๆ หรือเดินรอบบริเวณอาคารหลังจากรับประทานอาหารกลางวัน แทนการกลับมานั่งทำงานหรือนั่งพูดคุยกัน กรณีที่บ้านและสถานที่ทำงานอยู่ไม่ไกลกันมาก ก็อาจหันมาเดินแทนการใช้รถ หากจำเป็นต้องขับรถมาทำงานก็อาจเลือกที่จอดรถให้ไกลขึ้น เพื่อให้มีเวลาเดินมายังที่ทำงานได้ยาวนานขึ้น การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ก็เป็นการออกกำลังกายที่ดี การลุกขึ้นไปเปลี่ยนช่องหรือปิดทีวี แทนการใช้รีโมทคอนโทรล ฯลฯ

จะเห็นได้ว่าการเคลื่อนไหวร่างกาย เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ตลอดทั้งวัน สามารถทำได้ง่าย ๆ และทำได้ทุกวัน เพียงเท่านี้ เราก็สามารถดูแลสุขภาพร่างกายของเราได้โดยไม่ต้องลงทุนใด ๆ และในบางกรณีอาจช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายได้ด้วย ทั้งนี้การออกกำลังกายด้วยวิธีการต่างๆ เหล่านี้ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลควบคู่กันไปด้วย

เอกสารอ้างอิง

1. <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/06/23/vernikos-sitting-kills.aspx>.
2. Reddy S. The Price We Pay for Sitting Too Much. Wall Street Journal, Sep. 28, 2015.
3. Hagger-Johnson G, Gow AJ, Burley V, Greenwood D, Cade JE. Sitting time, fidgeting, and all-cause mortality in the UK women's cohort study. Am J Prev Med 2016;50(2):154–160.
4. Coenen P, Willenberg L, Parry S, Shi JW, Romero L, Blackwood DM, et al. Associations of occupational standing with musculoskeletal symptoms: a systematic review with meta-analysis. Br J Sports Med. DOI: 10.1136/bjsports-2016-096795