



ใครบอก? เป็นโรคหัวใจแล้วห้ามออกกำลังกาย

การที่เราจะมีสุขภาพที่แข็งแรงนั้น ข่อมหนีไม่พ้น การออกกำลังกาย

ดังนั้น ผู้ที่เป็น โรคหัวใจก็ควรออกกำลังกายด้วยเช่นกัน

วันนี้ โรงพยาบาลสิโรสมานะนำวิธีการออกกำลังกายสำหรับผู้เป็นโรคหัวใจ

เทคนิคง่ายๆในการออกกำลังกายสำหรับผู้เป็นโรคหัวใจ

- วอร์มอัพร่างกายก่อนออกกำลังกาย 10-15 นาที
- ออกกำลังกายประมาณครั้งละ 20-30 นาที
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง
- ความหนักของการออกกำลังกายให้พิจารณาเป็นรายบุคคล เนื่องจากสภาพโรคหัวใจที่ต่างกันย่อมมีความรุนแรงต่างกัน

ข้อแนะนำสำหรับผู้เป็นโรคหัวใจที่ต้องการออกกำลังกาย

- ไม่ควรออกกำลังกายในขณะที่ท้องว่าง
- ควรเลือกออกกำลังกายในร่ม หากมีสภาพอากาศที่ร้อน หรือหนาวจัด
- ไม่ควรกลั้นหายใจขณะออกกำลังกาย
- ไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่อึดอัด และหนาจนเกินไป
- อย่าให้ร่างกายขาดน้ำ ควรดื่มน้ำ 1 แก้วก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง
- ไม่ออกแรงมากจนเกินไป ควรเน้นที่ระยะเวลาในการออกกำลังกาย
- หยุดออกกำลังกายทันที หากมีอาการเจ็บหน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ