

สัปดาห์แห่งวิทยาศาสตร์วิถีชีวิต 18-24 พฤษภาคม 2568

เริ่มต้น ออกกำลังกาย อย่างปลอดภัย

เข้าใจระดับความหนัก
และการเต้นของหัวใจของคุณ



โดย ร.อ.บพ.ยงยุทธ มัยลาภ

นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และสุขภาพะไทย

การเคลื่อนไหวร่างกาย



ผู้ใหญ่อายุ 18–64 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 150–300 นาทีต่อสัปดาห์
หรือหากเป็นกิจกรรมที่มีความเข้มข้นสูง ควรมีกิจกรรม 75–150 นาทีต่อสัปดาห์
รวมทั้งฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน

สำหรับผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มีภาวะเรื้อรัง มีแนวทางเฉพาะที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม
ยิ่งออกกำลังกายมาก ก็ยิ่งดีต่อสุขภาพ แม้เพียงเล็กน้อยก็ยังดีกว่าไม่ทำอะไรเลย
เพื่อความปลอดภัยในการเริ่มต้นกิจกรรมใหม่ ๆ แนะนำให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เช่น
นักจลนศาสตร์การเคลื่อนไหว นักสรีรวิทยาการออกกำลังกาย นักกายภาพบำบัด หรือเทรนเนอร์ส่วนตัว



กิจกรรมระดับปานกลาง ถึงเข้มข้น



ปั่นจักรยาน
แบบเบาๆ



วิ่งเหยาะๆ



เดินเร็ว



เล่นเทนนิสแบบคู่



เดินป่าตามเส้นทาง
ที่ถูกกำหนดไว้





ประเภทของกิจกรรม ทางกาย



กิจกรรมแอโรบิก
หรือกิจกรรมเพื่อ
ความทนทานของ
ร่างกาย

เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดินป่า เล่นกีฬา เต้นรำ และ
เดินเร็ว

กิจกรรมเสริมความ
แข็งแรง หรือ แรงต้านของ
กล้ามเนื้อ

เช่น การยกน้ำหนัก การเข็นรถเข็นผู้ป่วยหรือรถเข็นเด็ก
การใช้เคตเทิลเบล การออกกำลังกาย เช่น ท่าสควอช (Squats),
ท่าย่อเข้าไปข้างหน้า (Lunges) , วิดพื้น (Push-ups) และ
ซิทอัพ (Sit-ups)

กิจกรรมเสริม
ความยืดหยุ่น

เช่น การยืดเหยียดและโยคะบางประเภท กิจกรรมเสริมสมดุล
ร่างกาย เช่น โยคะ ชี่กง และโยคะบางประเภท

กิจกรรมเสริม
สมดุลร่างกาย

เช่น โยคะ ชี่กง และโยคะบางประเภท

โปรดทราบ: คุณควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มทำกิจกรรมใหม่เสมอ



เป้าหมายกิจกรรมทางกาย

การตั้งเป้าหมายเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการเริ่มต้นกิจกรรมทางกาย และการตั้งเป้าหมายในเชิงบวกจะช่วยให้บรรลุผลได้ง่ายขึ้น ตัวอย่างของการตั้งเป้าหมายเชิงบวก เช่น "ฉันจะเดินเล่นกับเพื่อน หรือสมาชิกในครอบครัวอย่างน้อยวันละ 20 นาทีหลังอาหารเย็น ทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ เป็นเวลา 2 เดือนต่อจากนี้"

S

Specific - มีความชัดเจน
คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

M

Measurable - สามารถวัดได้
คุณ会增加 ลด หรือเปลี่ยนแปลงอะไร
มากแค่ไหนหรือในปริมาณเท่าไร

A

Attainable - สามารถบรรลุได้
เป้าหมายนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ หรือ
ทำให้คุณหนักใจเกินไป

R

Realistic - มีความสมจริง
คุณสามารถมองเห็นภาพความสำเร็จได้หรือไม่

T

Time-connected - มีกรอบเวลาที่ชัดเจน
คุณจะทำสิ่งที่เปลี่ยนแปลงใหม่นี้บ่อยแค่ไหน
หรือใช้เวลาเปลี่ยนแปลงนานเท่าใด



การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอคือกุญแจสำคัญในการดูแลสุขภาพ
ในระยะยาว

สำหรับผู้ใหญ่อายุระหว่าง 18–64 ปี คำแนะนำคือ:

- กิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง อย่างน้อย 150–300 นาทีต่อสัปดาห์
- หรือ กิจกรรมในระดับหนัก อย่างน้อย 75–150 นาทีต่อสัปดาห์
- เสริมด้วยการฝึกกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

สำหรับ ผู้สูงอายุ, หญิงตั้งครรภ์, และ ผู้ที่มีภาวะสุขภาพเรื้อรัง
ควรปฏิบัติตามแนวทางเฉพาะที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล โดยการปรึกษา
ผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักจลนศาสตร์การเคลื่อนไหว, นักกายภาพบำบัด หรือ
เทรนเนอร์ที่มีความรู้เฉพาะทาง



พึงตระหนักอยู่เสมอว่า การเริ่มต้นแม้เพียงเล็กน้อย ก็ดีกว่าไม่ทำอะไรเลย
และ “การค่อยเป็นค่อยไป”
คือหัวใจของความปลอดภัย

แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่า "ปานกลาง" หรือ "หนัก"?

วิธีที่ 1: สังเกตจากร่างกายของคุณเอง

กิจกรรมระดับปานกลาง:

- หายใจเร็วขึ้นแต่ยังไม่เหนื่อยหอบ
- มีเหงื่อออกเล็กน้อยหลังจาก 10 นาที
- ยังสามารถพูดคุยได้ แต่ร้องเพลงไม่ได้

กิจกรรมระดับหนัก:

- หายใจถี่และเร็วขึ้นมาก
- เหงื่อออกภายในไม่กี่นาที
- พูดได้เพียงไม่กี่คำก่อนหายใจไม่ทัน

หากคุณรู้สึกหอบ เจ็บ หรือหมดแรงเร็วกว่าที่ควร อาจเป็นสัญญาณว่าความหนักของการออกกำลังกายยังไม่เหมาะกับร่างกายของคุณ

ควรลดระดับลง แล้วค่อยๆ เพิ่มทีละ 10% ต่อสัปดาห์

แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่า "ปานกลาง" หรือ "หนัก"?

วิธีที่ 2: คำนวณจากอัตราการเต้นของหัวใจ (Target Heart Rate)

การวัดความเข้มข้นของการออกกำลังกายโดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate) ให้แม่นยำขึ้นนั้น มี 2 วิธี:

1. สูตรพื้นฐาน (แบบง่าย)

Target Heart Rate = 50–70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HRmax)

- สูตรคำนวณ HRmax = 220 - อายุ
- เช่น: คนอายุ 65 ปี $\rightarrow$ HRmax = 220 - 65 = 155 ครั้ง/นาที
- เป้าหมายการออกกำลังกายที่ความเข้มข้นในระดับปานกลาง (50–70%)
= 78–109 ครั้ง/นาที



แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่า "ปานกลาง" หรือ "หนัก"?

วิธีที่ 2: คำนวณจากอัตราการเต้นของหัวใจ (Target Heart Rate)

2. สูตร Karvonen (แบบแม่นยำ)

ใช้ Heart Rate Reserve (HRR) หรือ “อัตราการเต้นของหัวใจสำรอง” เพื่อความแม่นยำยิ่งขึ้น มี 4 ขั้นตอน ดังนี้ :

1. คำนวณ HRmax แบบแม่นยำ

โดยอันดับแรก คำนวณอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HRmax) ก่อนจากการนำ 0.7 ไปคูณกับอายุ แล้วนำผลลัพธ์ที่ได้ไปลบออกจาก 208

$$\text{HRmax} = 208 - (0.7 \times \text{อายุ})$$

$$\text{เช่น อายุ 65 ปี} \rightarrow \text{HRmax} = 208 - (0.7 \times 65) = 162 \text{ ครั้ง/นาที}$$

2. วัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (Resting Heart Rate, RHR)

จากนั้น หาอัตราการเต้นของหัวใจในขณะพัก หรือ Resting Heart Rate (RHR) โดยนับจำนวนครั้งของหัวใจที่เต้นต่อนาทีขณะนั่งพักผ่อน เช่น ตอนตื่นขึ้นตอนเช้า ซึ่งสำหรับผู้ใหญ่ทั่วไป จะอยู่ระหว่าง 60 ถึง 100 ครั้งต่อนาที เช่น สำหรับบุคคลท่านนี้ที่อายุ 65 ปี RHR พบว่าอยู่ที่ 70 ครั้งต่อนาที

3. คำนวณ HRR

จากตัวเลขข้อ 2 เราจะสามารถคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจสำรอง หรือ Heart Rate Reserve (HRR) ได้ โดย HRR คือค่าความแตกต่างระหว่างอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate, HRmax) กับอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (Resting Heart Rate, RHR)

$$\text{HRR} = \text{HRmax} - \text{RHR} = 162 - 70 = 92 \text{ ครั้ง/นาที}$$

4. หาช่วงเป้าหมายสำหรับการออกกำลังกายระดับหนัก (70–85%)

จากนั้น คูณ HRR ด้วย 0.7 (70%) แล้วนำผลลัพธ์ไปบวกกับ RHR เพื่อได้อัตราการเต้นของหัวใจที่ 70% คือ $92 \times 0.7 = 64.4 \rightarrow 64.4 + 70 = 134$ ครั้งต่อนาที

คูณ HRR ด้วย 0.85 (85%) แล้วนำผลลัพธ์ไปบวกกับ RHR เพื่อได้อัตราการเต้นของหัวใจที่ 85% คือ $92 \times 0.85 = 78.2 \rightarrow 78.2 + 70 = 148$ ครั้งต่อนาที

ก็จะได้เป้าหมายช่วงอัตราการเต้นของหัวใจสำหรับการออกกำลังกายที่มีความหนักระดับสูงในผู้ที่อายุ 65 ปี ที่ใช้อัตราการเต้นของหัวใจสำรองเป็นตัวคำนวณ คือ 134 - 148 ครั้งต่อนาที

- 70% ของ HRR = $92 \times 0.7 = 64.4 \rightarrow + \text{RHR} = 134$ ครั้ง/นาที
- 85% ของ HRR = $92 \times 0.85 = 78.2 \rightarrow + \text{RHR} = 148$ ครั้ง/นาที

ดังนั้นเป้าหมาย HR สำหรับการออกกำลังกายระดับหนัก

$$= 134\text{--}148 \text{ ครั้ง/นาที}$$

สิ่งที่ต้องระวัง

หลายปัจจัยอาจส่งผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ เช่น:

- สภาพอากาศร้อน
- ความเครียด ความวิตกกังวล
- คาเฟอีน ยา หรือฮอร์โมน
- การสูบบุหรี่



หากเพิ่งเริ่มออกกำลังกาย ควรเริ่มที่ ค่าต่ำสุดของช่วงเป้าหมาย แล้วค่อยๆ เพิ่มระดับความหนักเมื่อร่างกายปรับตัวได้

การออกกำลังกายให้ได้ผล ไม่ได้วัดแค่จากปริมาณเวลาเท่านั้น แต่ต้องเข้าใจ “ระดับความเข้มข้น” ที่เหมาะสมกับตัวเอง ใช้สัญญาณของร่างกายควบคู่กับการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อปรับกิจกรรมให้ปลอดภัยและยั่งยืน

เริ่มจากเล็กน้อย ดีกว่าไม่เริ่มเลย
พัฒนาทีละน้อย ดีกว่าหักโหมแล้วล้มเลิก



ອ້າງອີງ

1. Mayo Clinic

Mayo Clinic. (n.d.). Exercise intensity: How to measure it. Mayo Foundation for Medical Education and Research. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise-intensity/art-20046887>

2. Better Health Channel

Better Health Channel. (n.d.). Exercise intensity. State Government of Victoria. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/exercise-intensity#measuring-exercise-intensity>



สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

The Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association (TLWA)

Floor 1, Satharanasuk Wisit Building, Faculty of
Public Health, Mahidol University,
420/1 Ratchawithi Road, Ratchathewi, Bangkok
10400, Thailand

Tel. 093-584-0840, 080-989-7415;

Website: TLWA.or.th