

**ส.เด็ก แนะผู้ปกครองส่งเสริมบุตรหลานออกกำลังกาย เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง**

**กรมการแพทย์ โดยสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี แนะพ่อแม่ผู้ปกครอง ชักชวนบุตรหลานออกกำลังกาย เสริมสร้างกล้ามเนื้อตามช่วงวัยให้แข็งแรง เป็นเกราะภูมิคุ้มกันโรคภัยไข้เจ็บ**

**นายแพทย์วีรวุฒิ อิ่มสำราญ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า การส่งเสริมหรือปลูกฝังให้เด็กๆ หันมาออกกำลังกาย และสอนให้เด็กออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยจะส่งผลให้เด็กเจริญเติบโต มีทักษะและกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ไม่หมกหมุ่นกับการดูโทรศัพท์ หรือเล่นเกมส์มากเกินไป ธรรมชาติของวัยเด็กเป็นวัยที่ไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบเคลื่อนไหวร่างกาย และมีความอยากรู้อยากเห็นเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆรอบตัว ปัจจุบันมีโทคโนโลยีใหม่ๆ มาดึงเวลาของเด็กๆไป ทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย และขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม เลยทำให้การเจริญเติบโตผิดปกติ ส่งผลให้มีสุขภาพไม่แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ

**นายแพทย์อัครฐาน จิตนุยานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี** กล่าวเพิ่มเติมว่า การส่งเสริมให้เด็กออกกำลังกายนั้น ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องสำหรับการออกกำลังกายในแต่ละช่วงวัย ก่อนออกกำลังกายจะต้องมีการวอร์มร่างกายให้พร้อมทุกครั้ง (Warm up) และเมื่อออกกำลังกายเรียบร้อยร้อยก็จะต้องมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายทุกครั้งเช่นกัน (Cool down) เพื่อลดการบาดเจ็บ หรือปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ ยกตัวอย่างเช่น การยืดเหยียดแบบเคลื่อนไหวก่อนการวิ่ง ขณะวิ่งต้องมีการงอสะโพก งอขา เหยียดสะโพก กระดกข้อเท้า ดังนั้นการวอร์มอัพแบบเคลื่อนไหว คือ การเตะลม โดยให้เข่าเหยียด เตะลมไปให้ขาแกว่งไกลที่สุด หรือขาแกว่งให้สูงที่สุด จะสังเกตได้จากความรู้สึกถึงอุณหภูมิในกล้ามเนื้อและร่างกายที่เริ่มสูงขึ้น โดยการเอามือสัมผัสไปที่กล้ามเนื้อเหล่านั้นจนรู้สึกถึงความอุ่นที่เกิดขึ้น ซึ่งการวอร์มอัพเหล่านี้จะทำให้กล้ามเนื้อไม่ถูกยืดออกมากเกินไปและยังสามารถสร้างแรงรองรับการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม ส่วนการ Cool down ที่เพียงพอจะช่วยลดโอกาสหน้ามืด หรือภาวะความดันโลหิตต่ำลงหลังออกกำลังกาย ซึ่งเกิดเนื่องจากขณะออกกำลังกายนั้นร่างกายจะมีอุณภูมิสูงขึ้น การไหลของเลือดจะไปอยู่ที่บริเวณเส้นเลือดส่วนปลาย หรือบริเวณเท้ากับขาค่อนข้างมาก ทำให้เลือดที่ไหลกลับมายังหัวใจมีปริมาณลดลง นำไปสู่อาการหน้ามืด ดังนั้น จึงค่อยๆ ลดระดับความหนักของการออกกำลังกายลงช้าๆ 5-10 นาที จนกระทั่งอุณภูมิของเซลล์กล้ามเนื้อ ค่อยๆ ลดลง สำหรับการออกกำลังกายในเด็กสามารถแบ่งตามช่วงวัยได้ดังนี้ เด็กปฐมวัย อายุ 2-6 ขวบ ควรให้ออกกำลังกาย ในรูปแบบ การละเล่น เช่น วิ่งเล่น ปั่นจักรยาน หรือกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อเพิ่มทักษะในด้าน IQ และ EQ เด็กวัยประถม อายุ 7-12 ขวบ ควรให้ออกกำลังกาย ในรูปแบบของกีฬาที่มีแรงกระแทกเพื่อเพิ่มความแข็งและความยืดหยุ่นให้แก่กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ เช่น ฟุตบอล กระโดดเชือก ว่ายน้ำ เด็กวัยรุ่น อายุ 13-18 ขวบ ควรให้ออกกำลังกาย ในรูปแบบกีฬาหรือกิจกรรมเป็นทีม บาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น ที่มีกฎกติกาเข้ามามีส่วนร่วม เพื่อพัฒนาทักษะ ร่างกายและจิตใจ และที่สำคัญที่สุดควรดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน เพื่อทดแทนน้ำที่เสียไประหว่างวัน สำหรับการออกกำลังกายในเด็กป่วยควรอยู่ในความดูแลและคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

#กรมการแพทย์ #สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี #ส.เด็ก แนะผู้ปกครองส่งเสริมบุตรหลานออกกำลังกาย เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง

 -ขอขอบคุณ-

27 มกราคม 2566