

# ห่วงคนไทยเนือยนิ่ง14ชม.ต่อวัน

## ●แนะนำกิจกรรมกระตุ้นเคลื่อนไหว

กรมอนามัยเป็นห่วง สัมภาษณ์ 1 ใน 3 คนไทย เนือยนิ่งวันละ 14 ชั่วโมง เสี่ยงป่วยโรคเรื้อรัง แนะนำกิจกรรมให้เหมาะสมกับช่วงอายุ ชวนหลีกเลี่ยงโทรศัพท์มือถือ-ดูโทรทัศน์

เมื่อวันที่ 7 ธันวาคม ที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย แถลงข่าว “การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับประชาชน” ว่า จากผลสำรวจสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของประชาชนไทยในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาพบว่า ประชาชน 1 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่นมีจำนวนถึง 2 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ แต่กลับมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากถึง 14 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งพฤติกรรมเนือยนิ่งหรือการนั่งติดต่อกันเป็นระยะเวลานานจะส่งผลต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจและสมอง การแก้ไขปัญหามีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอของประชาชนไทยที่ผ่านมา

“ขณะนี้กรมอนามัยร่วมกับภาควิชาการได้ศึกษาพัฒนาข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกายในประชาชนแต่ละกลุ่มวัย ได้แก่ สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดเด็กปฐมวัย วัยเรียนวัยรุ่น วัยทำงาน และวัยสูงอายุ โดยการทบทวนหลักฐานทางวิชาการทั้งในและนอกประเทศ และประชุมผู้เชี่ยวชาญ จนได้ข้อแนะนำที่เหมาะสมกับ

วิถีชีวิตของคนไทย และสื่อสารเผยแพร่ให้ประชาชนนำไปปรับใช้เพื่อสุขภาพที่ดีต่อไป” นพ.วชิระกล่าว

นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า การมีกิจกรรมทางกายของประชาชนแต่ละกลุ่มวัยมีความแตกต่างกัน โดยกลุ่มหญิงตั้งครรภ์สามารถมีกิจกรรมทางกายได้เหมือนคนปกติ แต่มีข้อควรระวังในบางไตรมาส ในขณะที่เด็กปฐมวัย 0-5 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายหนักเบาผสมผสานกันอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน เด็กวัยเรียนวัยรุ่นควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน วัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อาทิ การเดินไปตลาด การปั่นจักรยานไปทำงาน การทำงานบ้าน อย่างน้อย 150 นาที หรือระดับหนัก อาทิ การวิ่ง การว่ายน้ำ ว่ายน้ำ ยืนยุด อย่างน้อย 75 นาที สัปดาห์รวมทั้งฝึกสมดุลร่างกายเพิ่มเติมในผู้สูงอายุ และลดการใช้โทรศัพท์มือถือ หรือการดูโทรทัศน์ให้น้อยที่สุด