

# เมื่อเป็นโรคหัวใจ AF ออกกำลังกายได้ไหม ?

พญ.สุชจันทร์ พงษ์ประไพ

โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

**Atrial Fibrillation** หรือ AF เป็นโรคหัวใจชนิดห้องบนเต้นผิดจังหวะหรือไม่สม่ำเสมอ ทำให้มีเลือดค้างอยู่ที่ห้องบนของหัวใจนานกว่าปกติ มีโอกาสเกิดลิ่มเลือดหลุดไปยังอวัยวะต่างๆได้ เช่นอุดตันเลือดสมอง ปอด หรือทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ โดยทั่วไปเมื่อผู้ป่วยรู้ว่าตัวเองเป็นโรคหัวใจก็จะระวังตัวไม่กล้าออกกำลังกาย จึงเป็นที่มาของคำถามว่า เมื่อเป็น AF ออกกำลังกายได้ไหม ตอบว่าได้แต่มันมีรายละเอียด เพราะคงไม่สามารถออกกำลังกายได้ทุกอย่าง

ผู้ป่วยที่เป็น AF เมื่อได้รับการรักษาทางยาหรืออื่นๆแล้ว เมื่อแพทย์โรคหัวใจอนุญาตให้ออกกำลังกายได้ ลองมาทำความเข้าใจเรื่องออกกำลังกายกันก่อน การออกกำลังกายในผู้ป่วย AF มีประโยชน์มากมายดังนี้ (1)

1. ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ เช่นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง โรคอ้วน การไม่ออกกำลังกาย
2. ช่วยผ่อนคลาย หลับสบาย
3. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย หรือฟิตขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
4. ช่วยลดอัตราการเกิด AF

อย่างไรก็ตามมีการศึกษาเฉพาะเพศชายในนักวิ่งมาราธอนและจักรยานทางไกลพบว่า นักกีฬาพวกนี้มีอัตราการเกิด AF เพิ่มขึ้น 2-10 เท่า (2) ได้สันนิษฐานถึงกลไกการเกิด AF ในนักกีฬาพวกนี้คือ

@มีขนาดหัวใจห้องบนใหญ่ขึ้น

@มีการอักเสบจากการออกกำลังกายอย่างหนักทำให้เกิดพังผืดขึ้นที่กล้ามเนื้อหัวใจ

@มีการเพิ่มสัญญาณประสาทอัตโนมัติ ( vagal tone ) ทำให้หัวใจเต้นช้าลง เลือดอยู่ในหัวใจห้องบนนานขึ้นจนกระตุ้นการเกิดหัวใจเต้นผิดจังหวะ ( arrhythmia )

@นักกีฬาระยะไกลที่มีโอกาสเกิดภาวะขาดน้ำ ( dehydration ) จะกระตุ้นให้เกิดหัวใจเต้นผิดจังหวะได้

ข้อแนะนำการออกกำลังกายในผู้ป่วย AF (3)

1. ปรึกษาแพทย์โรคหัวใจก่อนว่าแพทย์อนุญาตให้ออกกำลังกายได้แล้วหรือยัง
2. วางแผนการออกกำลังกายที่มีความหนักน้อยหรือปานกลาง คือ 50-85% ของอัตราชีพจรสูงสุด ( คำนวณง่ายๆ โดยใช้ 220 – อายุ ) หรือใช้ความหนักระดับอาการที่เหนื่อยหอบปานกลาง ถ้าเริ่มพูดเป็นประโยคไม่ได้แล้ว ควร

หยุดออกกำลังกาย ผู้ป่วยบางรายที่ใช้ยาเบต้าบล็อกเกอร์ เวลาออกกำลังกายชีพจรจะไม่ขึ้นสูงนัก จะกำหนดได้ว่าให้ชีพจรเพิ่มไม่เกิน 20 ครั้งต่อนาทีจากชีพจรขณะพัก ออกกำลังกายชนิดแอโรบิก เช่นเดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ รำมวยจีน

3. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย 150-200 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ 3-5 วันต่อสัปดาห์
4. ต้องวอร์มอัพและคูลดาวน์เสมอ อย่างละ 10 นาที
5. ออกกำลังกายแบบใช้แรงต้านของแขนและขาอย่างเบาๆ 2 ครั้งต่อสัปดาห์
6. ต้องรู้จักสังเกตอาการ ที่ควรหยุดออกกำลังกายเมื่อมีอาการเหนื่อยหอบมาก แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก หน้ามืดตาลาย เวียนศีรษะ จะเป็นลม ใจสั่น
7. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และงดสูบบุหรี่
8. รับประทานอาหารสุขภาพดีต่อหัวใจ

โดยสรุปผู้ป่วย AF สามารถออกกำลังกายได้ในระดับเบาถึงปานกลาง ทั้งนี้ทั้งนั้นควรอยู่ในความดูแลและควบคุมโดยแพทย์ที่มีความรู้เรื่องโรคหัวใจและการออกกำลังกาย ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักเกิน 85% ของชีพจรสูงสุด

เอกสารอ้างอิง

1. Mozaffarian D, Furberg CD, Psaty BM, Siscovick D. Physical activity and incidence of atrial fibrillation in older adults. The Cardiovascular Health Study. *Circulation* 2008;118:800–7.
2. Molina L, Mont L, Marrugat J, Berruezo A, Brugada J, Bruguera J et al. Long-term endurance sport practice increases the incidence of lone atrial fibrillation in men: a follow-up study. *Europace* 2008;10:618–23.
3. Pathak, R.K. et al. *J Am Coll Cardiol*. 2015; 66(9):985–96.
4. Thompson PD. *J Am Coll Cardiol*. 2015; 66(9):997-999.