จากข้อมูลตัวเลขในตารางที่แล้ว เห็นได้ว่าผลตรวจสุขภาพของชายสูงวัยทั้ง 2 กลุ่ม ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติถึงดี นี่เป็นผลดีของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนั่นเอง

อย่างไรก็ตามหากขี่จักรยานมากเกินไป แบบที่ปั่น 5,000 กิโลเมตรใน 65 วัน มีโอกาสทำให้พบเม็ดเลือดในระหว่างปั่นจักรยานต่อเนื่อง ข้อสังเกตนี้จึงเป็นข้อพึงระวังของใครก็ตามที่ต้องการออกกำลังกายด้วยจักรยานมากเป็นพิเศษ

ข้อสังเกตอีกประการ คือแม้ชายสูงอายุเหล่านี้ใช้พลังงานในการปั่นจักรยานอย่างเข้มข้นก็จริง แต่ผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ของบางคนก็ยังสูงกว่าค่าปกติ คือ 21.2% ของกลุ่ม 1 มีค่าผิดปกติ และกลุ่ม 2 มีค่าไม่ปกติสูงถึง 75% นอกจากนี้ค่าไขมันในเลือด (Lipid Profiles) ยังทำให้น่ากังวลยิ่งขึ้นไปอีก เพราะเกือบทั้งหมด (71.4% ของกลุ่ม 1 และ 93.7% ของกลุ่ม 2) มีค่านี้สูงเกินมาตรฐานหรือเกณฑ์ที่พึงมี ซึ่งจากการสัมภาษณ์พบว่าชายสูงอายุทั้งสองกลุ่มนี้อาจคิดว่าได้ออกกำลังอย่างเข้มข้นเป็นประจำอยู่แล้ว ซึ่งไม่จำเป็นต้องระวังเรื่องอาหาร ซึ่งข้อค้นพบนี้มีความสำคัญมาก เพราะบ่งชี้ให้เห็นถึงความชะล่าใจของคนออกกำลัง แต่ตัวเลขการตรวจสุขภาพกลับบอกว่า สุขภาพไม่ได้ดีจริงดังที่เข้าใจ และมีความเสี่ยงอยู่ในตัวอยู่ด้วย

สิ่งที่น่าตกใจ คือกลุ่ม 2 มีความผิดปกติของหัวใจ คือ หัวใจโตสูงถึง 50% และมีภาวะกระดูกบางสูงถึง 31.2% และหากรวมสองอย่างนี้เข้าด้วยกันก็มีความผิดปกติสูงถึง 41.3% เป็นไปได้ที่คนกลุ่มนี้มีโรคนี้อยู่แต่มิได้รู้มาก่อน ซึ่งหากไม่ได้ออกกำลังเข้มข้นเช่นว่านี้อาจแสดงความรุนแรงของโรคหัวใจไปก่อนหน้านี้แล้วก็ได้ แต่สิ่งนี้เป็นเพียงข้อสังเกตจากกลุ่มคนจำนวนไม่มาก สมควรต้องศึกษาวิจัยกันต่อไป

ข้อมูลพื้นฐาน

กลุ่ม 1 ชายสูงวัย ปั่นเข้มข้นเป็นประจำอยู่แล้ว แต่มีกิจกรรมพิเศษ ปั่น 65 วัน (12 ตุลาคม – 25 ธันวาคม 2554) เป็นระยะทางกว่า 5,000 กิโลเมตร ผ่านจังหวัดต่างๆ ในประเทศไทย

ช่วงอายุ	เฉลี่ย 59 ปี	ต่ำสุด 48 ปี	สูงสุด 74 ปี
น้ำหนักตัว	เฉลี่ย 63.3 กก.	ต่ำสุด 56.5 กก.	สูงสุด 83.5 กก.
ส่วนสูง	เฉลี่ย 165.9 ซม.	ต่ำสุด 162 ซม.	สูงสุด 175 ซม.

กลุ่ม 2 ชายสูงวัย ปั่นเข้มข้นเป็นประจำ สัปดาห์ละ 5 วันๆ ละไม่ต่ำกว่า 40 กิโลเมตร ในวันหยุดเพิ่มปั่นยาวถึงประมาณ 100 กิโลเมตร

ช่วงอายุ	เฉลี่ย 58.4 ปี	ต่ำสุด 44 ปี	สูงสุด 68 ปี
น้ำหนักตัว	เฉลี่ย 65.9 กก.	ต่ำสุด 57.6 กก.	สูงสุด 82.2 กก.
ส่วนสูง	เฉลี่ย 163 ซม.	ต่ำสุด 154 ซม.	สูงสุด 172 ซม.

ผู้ใดสนใจขอทุนสนับสนุนงานวิจัยหรือกิจกรรมการเดิน-จักรยานในละแวกบ้าน สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โครงการผลักดันการเดินและการใช้จักรยาน
ไปสู่นโยบายสาธารณะของประเทศไทย
ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย (TCC)
15 อาคารรัจนาการ ชั้น 4 ซอยประดิพัทธ์ 17
ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท
กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 02 618 4434 โทรสาร 02 618 4430
อีเมล์ tcc@thaicyclingclub.org
www.thaicyclingclub.org
www.facebook.com/thaicycling

พิมพ์ ก.พ. 57 (1)

ผลตรวจสุขภาพของชายสูงวัย กับ 5,000 กิโลเมตร ใน 65 วัน

เดินไป ปั่นไป
ibike iwalk

ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สมาชิกวิสามัญสหพันธ์ผู้ใช้จักรยานยุโรป

จักรยานกำลังอยู่ในกระแสของสังคมไทย ชายวัยเกษียณหรือใกล้เกษียณมากมายได้ออกมาหาความสุข เติมเต็มให้กับชีวิตโดยการปั่นจักรยานทางไกล แต่การปั่นไกลถึงกว่า 5 พันกิโลในเวลา 65 วัน ตกวันละเกือบร้อยกิโลทุกวันนี้ คนสูงวัยทำได้จริงหรือ และมีผลดีผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร

อาจารย์เอนก สูตรมงคล และคณะ ได้ทำงานวิจัยที่น่าสนใจขึ้นมาชิ้นหนึ่ง โดยศึกษาเปรียบเทียบกันระหว่างชายสูงวัยจำนวน 14 คน ที่ขี่จักรยานในประเทศไทยตามจังหวัดต่างๆ ในระยะเวลา 65 วัน รวมระยะทางกว่า 5 พันกิโลเมตร ขอเรียกกลุ่มนี้ว่ากลุ่มที่ 1 กับชายสูงวัยอีกกลุ่มหนึ่งจำนวน 16 คน ที่ปั่นจักรยานอย่างจริงจัง โดยปั่นเป็นประจำไม่น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ แต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 40 กิโลเมตร และหากเป็นวันหยุดจะปั่นไกลประมาณ 100 กิโลเมตร แต่ไม่ได้ไปปั่นทางไกล 65 วัน ในครั้งนี้ด้วย ซึ่งขอเรียกกลุ่มนี้ว่ากลุ่มที่ 2

ชายสูงวัยกลุ่มที่ 1 และ 2 นี้ถือได้ว่ามีการปั่นจักรยานแบบที่เรียกว่าจริงจังและเข้มข้นกว่าคนไทยทั่วไปมาก และสำหรับชายกลุ่มที่ 1 ต้องถือเป็นกลุ่มพิเศษ เพราะใช้จักรยานเดินทางในระยะทางที่มากกว่าคนปกติทั่วไปทำ ในระดับที่ต้องเรียกว่ามากๆ มากกว่ากลุ่มที่ 2 ด้วยซ้ำ

มีความเชื่อกันว่า การออกกำลังแบบของชายกลุ่มที่ 2 นี้เป็นการเพียงพอแล้วสำหรับการให้มีสุขภาพดี ถึงดีมาก แล้วการที่ขี่จักรยานเกินไปกว่านั้นอีกอย่างที่กลุ่ม 1 ทำนั้น จำเป็นหรือไม่ และจะทำให้สุขภาพดีขึ้นเพิ่มขึ้นไปอีก จนถึงระดับดีเลิศดีเด่นหรือไม่ คำถามนี้น่าสนใจเรามาลองดูข้อมูลตัวเลขกัน

ตัวชี้วัด	กลุ่ม	ระดับผลทดสอบ	หมายเหตุ
1. BMI	ทั้งสองกลุ่ม	เหมาะสม	วัดความสมส่วนของรูปร่าง
2. CBC	ทั้งสองกลุ่ม	ทุกคน (100%) สมบูรณ์ดี	วัดความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด
3. BUN, Cr	ทั้งสองกลุ่ม	ทุกคน (100%) ปกติ	วัดการทำงานของไต
4. Uric Acid	กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2	ทุกคน (100%) มีค่าปกติ เพียง 62.5% มีค่าปกติ	วัดโอกาสเป็นโรคเก๊าต์
5. PSA	กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2	ทุกคน (100%) มีค่าปกติ 81.25% มีค่าปกติ	สารบ่งชี้มะเร็งต่อมลูกหมาก
6. CXR	กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2	ทุกคน (100%) มีค่าปกติ 87.5% มีค่าปกติ	ผลเอ็กซ์เรย์ปอด
7. ตรวจปัสสาวะ Urine Analysis	กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2	71.4 % มีค่าปกติ 28.6% (พบเม็ดเลือด อาจเพราะแรงกระแทกรุนแรงเป็นเวลานานเกินไป) ทุกคน (100%)	พบเม็ดเลือดในปัสสาวะ ไม่พบ
8. Liver Function Test	กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2	85.7% มีค่าปกติ 87.5% มีค่าปกติ	ผลการทำงานของตับ 2 กลุ่มมีค่าใกล้เคียงกัน
9. FBS	กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2	78.8% มีค่าปกติ เพียง 25% มีค่าปกติ	วัดระดับน้ำตาลในเลือด
10. Lipid profiles (HDL, LDL, CHOL, Triglyceride)	กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2	เพียง 28.6% มีค่าปกติ เพียง 6.3 % มีค่าปกติ (ส่วนใหญ่มีโคเลสเตอรอล (CHOL) และไลโปโปรตีน (LDL) สูง)	วัดปริมาณไขมันในเลือด
11. EKG	กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2	92.9 % มีค่าปกติ เพียง 50 % มีค่าปกติ (อีก 50 % หัวใจโต)	ผลตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ
12. BMD	กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2	92.9 % มีค่าปกติ 68.8 % มีค่าปกติ (อีก 31.2 % มีภาวะกระดูกบาง)	วัดความหนาแน่นของมวลกระดูก

ที่มา : เอนก สูตรมงคล และคณะ (2557); สมรรถภาพทางกายและใจของผู้สูงวัย กับการปั่นจักรยานหลังวัยเกษียณ; การประชุมวิชาการการส่งเสริมการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 2, ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย