

ความเสี่ยงจากการนั่งนาน: ประเด็นสุขภาพที่โลกกำลังจับตา

รองศาสตราจารย์สุดาว เลิศวิสุทธิไพฑูรย์ วท.ม. (สุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย)

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ความเชื่อเดิมๆ ที่ว่าการได้นั่งเก้าอี้ทำงานทั้งวัน เข้างานแปดโมงเช้าเลิกงานห้าโมงเย็นเป็นงานสบาย ไม่ต้องยืน เดินให้เหนื่อยแรง ทั้งยังปลอดภัยไม่เสี่ยงอันตรายแบบ งานภาคสนามหรืองานในโรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ ปัจจุบัน ความเชื่อนี้คงต้องเปลี่ยนไปแล้ว เมื่อมีงานวิจัยหลายชิ้นที่ บ่งชี้ว่าถ้าคนเรานั่งอยู่เฉยๆ นานเท่าใด ก็เสี่ยงภัยกับ ความตายมากเท่านั้น โดยเฉพาะข้อมูลจากสถาบันการแพทย์ ฮาร์วาร์ด (Harvard Medical School) หนึ่งในสถาบัน การแพทย์ที่มีชื่อเสียงมากที่สุดในโลกซึ่งได้วิเคราะห์ข้อมูล การเสียชีวิตจากโรคภัยไข้เจ็บของคนทั่วโลกและระบุว่า การ เสียชีวิตด้วยโรคภัยหลายชนิดในปัจจุบันมีสาเหตุสำคัญ ส่วนหนึ่งมาจากการนั่งนานเกินไป การไม่เคลื่อนไหวร่างกาย และขาดการออกกำลังกาย สอดคล้องกับรายงานในปี 2010 ของสมาคมโรคมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกา (American Cancer Society) ซึ่งได้วิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาระยะยาว 14 ปี ในกลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคนจำนวน 123,000 คน ที่เมือง แอตแลนตา โดยเปรียบเทียบอัตราการตายของผู้ที่ใช้เวลานั่ง วันละ 6 ชั่วโมงขึ้นไปกับผู้ที่นั่งวันละ 3 ชั่วโมงหรือน้อยกว่า ที่วิจัยพบว่าระยะเวลาที่นานเกินไปมีความสัมพันธ์กับอัตรา การตาย โดยเฉพาะหญิงที่นั่งนานมีอัตราการตายมากกว่ากลุ่ม ที่นั่งน้อยกว่าถึงร้อยละ 34 และสำหรับเพศชายสูงกว่าร้อยละ 17 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่มาจากการนั่ง นาน โดยบทความวิจัยล่าสุดที่ตีพิมพ์เมื่อปี 2012 ในวารสาร ระดับนานาชาติ (International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity) ซึ่งรายงานผลการ ศึกษาเปรียบเทียบภาวะสุขภาพของกลุ่มเพศชายวัย 45 ถึง

65 ปี ในรัฐนิวเซาท์เวลส์ ออสเตรเลีย พบว่าผู้ที่นั่งนานเกิน 4 ชั่วโมงต่อวันได้รายงานการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง เบาหวาน โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูงมากกว่าคนที่นั่ง วันละ 4 ชั่วโมงหรือน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แม้ว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยจะมีอายุ รายได้ ระดับการศึกษา น้ำหนักและ ความสูง ดัชนีมวลกาย (BMI) และมีการออกกำลังกาย ในระดับที่ใกล้เคียงกัน นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในกลุ่ม เพศชายที่มีปัญหาปวดหลัง พบว่าการนั่งขับรถเป็นระยะเวลา นานมีความสัมพันธ์กับอาการปวดหลัง โดยเฉพาะผู้ที่ต้อง ขับรถนานกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน

จากหลักฐานที่ทวีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งแสดงให้เห็น ว่าการนั่งนานๆ เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร รวมถึงโรคภัยต่างๆ สมาคมการแพทย์อเมริกัน (American Medical Association; AMA) องค์การแพทย์ที่ใหญ่ที่สุด ของสหรัฐอเมริกาจึงได้ลงมติในการประชุมประจำปี เมื่อเดือน มิถุนายน ปี 2013 นี้ ในการกำหนดนโยบายสุขภาพประเด็น ใหม่เรื่อง “ความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการนั่ง” (Health Risks of Sitting) โดยนโยบายของ AMA ได้เน้นการตระหนัก ถึงความเสี่ยงและปัญหาสุขภาพจากการนั่งนานๆ ในกลุ่ม ผู้ประกอบอาชีพที่มีความเสี่ยง (ภาพที่ 1) เช่น พนักงานออฟฟิศ พนักงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ พนักงานธนาคาร คนขับรถบรรทุก คนขับรถบริการสาธารณะ รถแท็กซี่ ฯลฯ ตลอดจนการ ส่งเสริมให้นายจ้าง ลูกจ้าง และผู้เกี่ยวข้องได้มีทางเลือกอื่นๆ เช่น การจัดสถานงานให้ยืนทำงานได้ มีการเปลี่ยนอิริยาบถ ทำทาง และเคลื่อนไหวร่างกาย แทนที่จะนั่งทำงานตลอด ทั้งวัน เพื่อสร้างไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีของคน



ภาพที่ 1 ผู้ประกอบอาชีพที่มีความเสี่ยงทางสุขภาพจากการนั่งนาน

การเคลื่อนไหวร่างกายสำคัญอย่างไร

คุณสมบัติที่สำคัญอย่างหนึ่งของสิ่งมีชีวิตคือการเคลื่อนไหว มนุษย์ย่อมจะต้องเคลื่อนไหวร่างกายเปลี่ยนท่าทางในอิริยาบถต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทำนั่ง นอน ยืน และเดิน การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นการเปลี่ยนแปลงตำแหน่งที่ต่อเนื่องกันโดยกลไกการทำงานของข้อต่อ กล้ามเนื้อ และระบบประสาท การเคลื่อนไหวของร่างกายโดยทั่วไปมี 2 รูปแบบ คือ การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

1. การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ เป็นการมีส่วนร่วมต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวโดยที่ร่างกายอยู่กับที่ เช่น การกะพริบตา การยกไหล่ขึ้นลง การก้มเหยียด การยืดเหยียด แขน การบิดลำตัว การเหวี่ยงแขน การหมุนตัว โยกตัว การส่ายศีรษะ ส่ายสะโพก การสั่นหน้า เขย่ามือ สั่นแขนขา ฯลฯ

2. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เป็นการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด เป็นต้น

การเคลื่อนไหวทั้งสองรูปแบบเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกเพศทุกวัย เริ่มจากวัยเด็ก เด็กเล็กจะเคลื่อนไหวแขนขา และทำอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดีและช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อของร่างกาย หากเด็กอยู่นิ่งๆ ไม่เคลื่อนไหว ร่างกายจะอ่อนแอภูมิคุ้มกันโรคลดลง ทำให้ป่วยบ่อยกว่าเด็กคนอื่นๆ ผู้ใหญ่จึงไม่ควรบังคับให้เด็กกอดอกหรือนั่งนิ่งๆ อยู่กับที่ เพราะเป็นธรรมชาติ

ของเด็กที่ต้องขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา และเป็นผลดีต่อการพัฒนากล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ รวมทั้งระบบประสาทของเด็กด้วย ในวัยเด็กจึงมักไม่มีปัญหาของการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เจ็บปวดข้อต่อหรือปวดคอปวดหลัง เพราะมีโอกาสมากมายในการเล่นอยู่ตลอดเวลา เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว การวิ่งเล่นจะลดน้อยลง จวบจนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การเคลื่อนไหวก็จะยิ่งลดน้อยลงไปตามวัย อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนอิริยาบถและการเคลื่อนไหวให้เพียงพอในแต่ละวันก็เป็นสิ่งที่ทุกคนควรกระทำ เพราะเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพ การเคลื่อนไหวร่างกายช่วยให้เกิดผลดีต่อสุขภาพดังนี้

- 1) ช่วยให้กระดูก ข้อต่อ และกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและยืดหยุ่นดี
- 2) ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและสมดุล โลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างทั่วถึง ไม่เกิดการคั่งที่ส่วนใดส่วนหนึ่ง
- 3) ระบบหายใจทำงานดีขึ้น อัตราการถ่ายเทออกซิเจนจากเลือดไปยังกล้ามเนื้อสูงขึ้น
- 4) ทำให้ประสิทธิภาพการเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น ช่วยลดการสะสมของไขมันอันเป็นบ่อเกิดของโรคอ้วน
- 5) รูปร่างได้สัดส่วน บุคลิกภาพ ท่าทางและการทรงตัวดี
- 6) ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย ทำให้สุขภาพดี มีภูมิคุ้มกันโรค

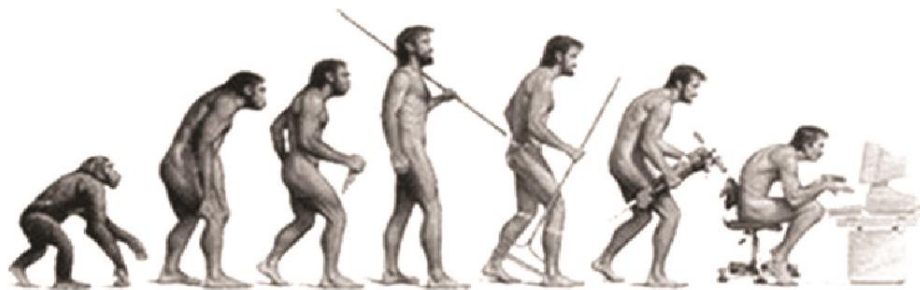
7) ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และมะเร็งลำไส้ใหญ่

8) ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ทำให้ผ่อนคลาย จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใส ลดความเครียดและอารมณ์ซึมเศร้า

อันตรายจากการนั่งนาน

ในวัยผู้ใหญ่ การเคลื่อนไหวของร่างกายจะลดน้อยลงตามธรรมชาติ โดยเฉพาะคนที่มีความซึ่บต้องนั่งทั้งวัน ซึ่งโดยเฉลี่ยแล้วจะทำงานวันละประมาณ 8 ชั่วโมง ทั้งยังต้องใช้เวลาไม่กับการเดินทางนั่งรถยนต์ไปกลับที่ทำงานด้วย

นอกจากนี้ด้วยวิถีชีวิตของคนในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีทำให้คนเรานั่งนานมากขึ้นทั้งการนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ในที่ทำงานและที่บ้าน รวมทั้งสันทนาการต่างๆ เช่น การดูทีวี การสื่อสารออนไลน์ เล่นเกมสล็อตคอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ต ฯลฯ (ภาพที่ 2) พฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ขัดต่อธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ซึ่งประกอบด้วยกล้ามเนื้อประมาณ 640 มัด และกระดูก 206 ชิ้น เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวในอริยาบถต่างๆ เกือบตลอดเวลา หากร่างกายนิ่งอยู่กับที่นานๆ ขาดการเคลื่อนไหวที่มากพอ ร่างกายก็จะเสื่อมลง



ภาพที่ 2 ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้คนยุคปัจจุบันนั่งนานขึ้น

ที่มา: <http://www.builtlean.com/2010/08/10/get-motivated-to-exercise-after-a-long-day-at-work-5-tips/>

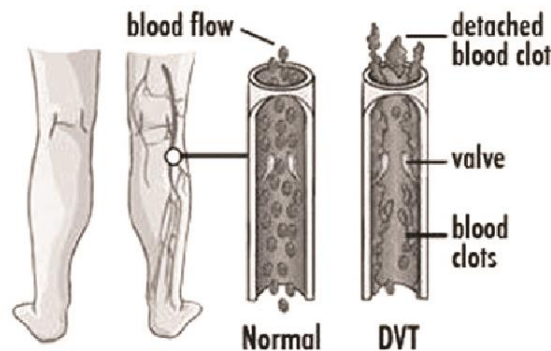
การนั่งนานเกินไปในแต่ละวันก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพนานัปการ ดังนี้

1) การนั่งอยู่กับที่นานๆ เป็นสาเหตุของอาการปวดข้อและกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะอาการปวดหลัง แม้ว่าเราจะเลือกเก้าอี้ที่ดีหรือนั่งอย่างถูกท่าทางก็ตาม เพราะการนั่งนานจะทำให้เกิดแรงกดบริเวณกระดูกสันหลังส่วนล่าง มีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อหลัง นอกจากนี้ ผู้ที่นั่งมักจะจ่ออยู่กับการทำงานจึงทรงตัวอยู่นิ่งในท่าเดิมนานเกินไป (Prolonged Static Posture) โดยไม่สนใจที่จะเปลี่ยนท่าทาง ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่างๆ อยู่ในท่าเดิมนานจนเกิดปัญหาอาการปวดของข้อ กล้ามเนื้อ และเส้นประสาทได้

2) การนั่งนานมีผลกระทบต่อกระบวนการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ทำให้ปริมาณไขมันเพิ่มขึ้น เพราะการเผาผลาญพลังงานในร่างกายน้อยลง ทำให้น้ำหนักเพิ่ม อ้วนลงพุง กล้ามเนื้อหย่อนยาน มีไขมันจับพอกตามหลัง สะโพก ต้นแขนต้นขา

3) เกิดภาวะขาและเท้าบวม (leg and foot swelling) ซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้ที่นั่งนานร่างกายขาดการเคลื่อนไหวโดยเฉพาะขาและเท้า ส่งผลให้การไหลเวียนโลหิตลดลง เลือดดำจึงมักคั่งในบริเวณขาและเท้าจากแรงโน้มถ่วงของโลก ทำให้เกิดภาวะขา เท้าบวม

4) เสี่ยงต่อภาวะลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำ (Deep Vein Thrombosis; DVT) โดยเลือดจะจับตัวเป็นก้อนลิ่มในเส้นเลือดที่ขา (ภาพที่ 3) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้หากลิ่มเลือดแตกออกและหลุดเข้าสู่ระบบการไหลเวียนโลหิตและเคลื่อนไปยังหัวใจหรืออวัยวะที่สำคัญของร่างกาย เช่น มีโอกาสเกิดเป็นโรคหลอดเลือดเล็กๆ ในปอดอุดตัน เป็นต้น



ภาพที่ 3 ภาวะลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำ (DVT) เมื่อเปรียบเทียบกับภาวะปกติ (Normal)

ที่มา: <http://www.novitasmedical.com/dvt-statistics.htm>

5) การนั่งนานมีส่วนในการทำลายระบบน้ำเหลืองที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อของร่างกาย เนื่องจากท่อน้ำเหลืองไม่ได้มีระบบสูบฉีดเหมือนหัวใจ แต่จะถูกควบคุมด้วยจังหวะการหดตัวของกล้ามเนื้อขา การนั่งนานๆ จะทำให้ระบบน้ำเหลืองไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ

6) การนั่งเป็นเวลานานจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบต่างๆ ของร่างกาย ทั้งระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร และระบบไหลเวียนโลหิต โดยเฉพาะผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยที่มีการเคลื่อนไหวน้อยมักเกิดปัญหาเส้นเลือดอุดตัน เพราะการนั่งนานๆ ทำให้เลือดมาคั่งบริเวณน่อง นอกจากนี้ยังเสี่ยงต่อแผลกดทับหรือแผลเรื้อรังจากความบกพร่องของระบบไหลเวียนโลหิต

7) นำไปสู่ปัญหาสุขภาพอื่นๆ เสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรและโรคภัยหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นโรคหลอดเลือด โรคหัวใจ โรคเมะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคเบาหวานชนิดที่สอง ระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) ลดลง เป็นโรคกระดูกเปราะ ปัสสาวะอักเสบ รวมทั้งสมองเสื่อม และจิตใจอ่อนแอหรือปรวนแปรได้ง่าย ฯลฯ

แนวทางการลดความเสี่ยงจากการนั่งนาน

การหลีกเลี่ยงการนั่งนานและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดี มีหลากหลายแนวทางดังต่อไปนี้

1) กรณีงานสำนักงาน เช่น การทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ ควรจัดสถานที่งานให้สามารถปรับเปลี่ยนท่าทางจากการนั่งเป็นยืนทำงานได้ ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 การจัดสถานที่งานที่สามารถปรับเปลี่ยนท่าทางจากการนั่งเป็นยืนทำงานได้

ที่มา: http://www.ergodirect.com/product_info.php?products_id=16977

2) จัดโต๊ะทำงานไม่ให้เอื้อมต่อการนั่งอยู่กับที่ตลอดเวลา เช่น ย่อวางอุปกรณ์เครื่องใช้ล้อมรอบโต๊ะทำงานในระยะที่หยิบจับได้สะดวกสบายเกินไป เพื่อจะได้ลุกออกจากเก้าอี้บ้าง

3) ในสถานการณ์ที่เลือกได้ ควรเลือกการยืนแทนการนั่ง และเดินขึ้นลงบันไดหนึ่งหรือสองชั้นแทนการใช้ลิฟต์

4) เปลี่ยนอิริยาบถท่าทางบ่อยๆ ลุกเดินเท่าที่จะทำได้ อย่างน้อยทุกหนึ่งชั่วโมงควรลุกจากเก้าอี้ เคลื่อนไหวร่างกาย ยืดเส้นยืดสาย ยืน เดิน เปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นๆ บ้าง เช่น เดินไปส่งเอกสารหรือคุยงานกับผู้ร่วมงานแทนการใช้โทรศัพท์หรือส่งอีเมล ซึ่งนอกจากจะลดความเสี่ยงต่อโรคแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานได้ด้วย

5) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารกลางวันที่ไม่ดีต่อสุขภาพ จากการศึกษาของสถาบันวิจัยทางการแพทย์นิวซีแลนด์ พบว่า กลุ่มพนักงานที่รับประทานอาหารเที่ยงที่ไม่ดีต่อสุขภาพมีความเสี่ยงต่อภาวะลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำเพิ่มขึ้นถึง 2.2 เท่า

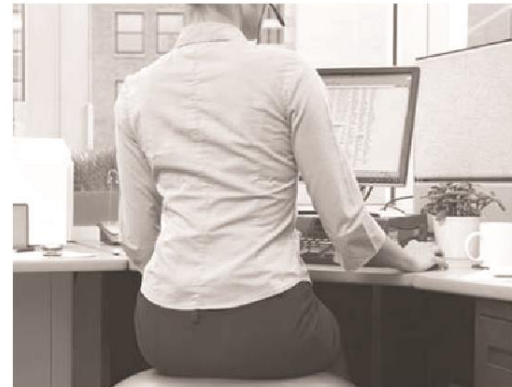
6) จัดให้มีที่วางใต้โต๊ะและเก้าอี้ ไม่เก็บสิ่งของสัมภาระไว้ใต้โต๊ะที่จะส่งผลให้มีพื้นที่จำกัด ทำให้การเคลื่อนไหวขาและเท้าไม่สะดวก

7) หมั่นขยับเคลื่อนไหวร่างกายแขนขา เทียบดองข้อเข่า ข้อเท้า ขยับขา เท้า นิ้วเท้าบ่อยๆ และนั่งยกเท้าสูงเป็นพักๆ ไม่นั่งไขว่ห้างเพราะจะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก

8) ขณะนั่งทำงานหรือนั่งรถโดยสาร เมื่อใดที่รู้สึกตัวให้หลังตรงและแขนขาต้องให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อลดปัญหาหลังพุงจากการนั่งนานและช่วยกระชับสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้องได้

9) ใช้อุปกรณ์แจ้งเตือนเวลาพัก เช่น นาฬิกาปลุกหรือซอฟต์แวร์ที่ติดตั้งที่คอมพิวเตอร์เพื่อช่วยเตือนให้หยุดพักสั้นๆ เช่น หยุดพัก 2 - 5 นาที ทุกครึ่งชั่วโมง เพื่อลุกไปดื่มน้ำ ยืดเส้นยืดสาย จะได้ไม่จดจ่อทำงานเพลินรวดเดียวจนติดต่อกันหลายชั่วโมง

10) หากเป็นไปได้อาจใช้อุปกรณ์บริหารร่างกาย เช่น นั่งเก้าอี้แบบลูกบอลสลับกับการนั่งเก้าอี้ธรรมดา (ภาพที่ 5) ซึ่งจะช่วยให้สามารถออกกำลังกายได้ด้วยในขณะที่กำลังทำงาน และผู้ที่มีแนวโน้มที่จะนั่งตัวตรงและเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น



ภาพที่ 5 เก้าอี้แบบลูกบอล

ที่มา: <http://www.shape.com/weight-loss/>

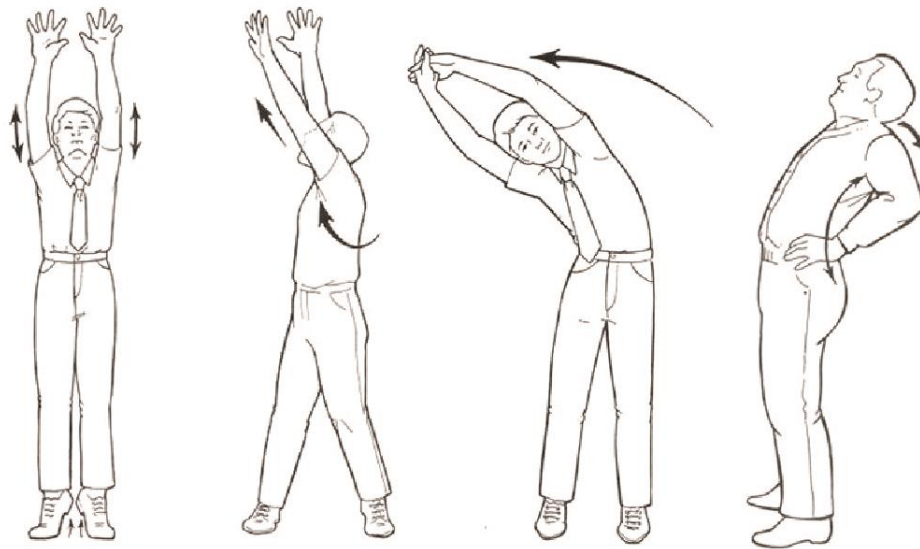
11) สำหรับผู้ที่นั่งขับรถนานๆ ควรปรับที่นั่งให้เหมาะกับตัวผู้ขับขี่ตามหลักกายศาสตร์โดยคำนึงถึงการมองเห็นของผู้ขับขี่ด้วย และที่สำคัญคือควรพักทุกชั่วโมงหรืออย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง โดยการลุกออกจากเบาะนั่งมาบริหารร่างกาย ยืดเส้นยืดสายในท่าต่างๆ ทั้งซ้ายขวา และแอ่นหลังโดยยืนตัวตรงมือเท้าสะเอว ค่อยๆ แอ่นหลังทีละน้อย 10 วินาที 2 - 3 ครั้ง (ดังแสดงในภาพที่ 6) พร้อมทั้งเดินไปมาประมาณ 5 นาที ถ้าจำเป็นต้องอยู่ในที่นั่งเกิน 2 ชั่วโมง ให้พยายามแอ่นหลังบ่อยๆ ขณะนั่งขับรถ

12) ลดพฤติกรรมนั่งนานในกิจกรรมยามว่าง เช่น ลดเวลาดูโทรทัศน์ ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้คนเราเคลื่อนไหวมากขึ้น และยังเป็นผลดีต่อสุขภาพในระยะยาวอีกด้วย

13) ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยจากการนั่งนาน เช่น ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อลดภาระการทำงานของไตควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ เพื่อลดการอุดตันของเส้นเลือด

14) การนั่งทำงานเป็นงานที่ใช้พลังงานน้อยมากเมื่อเทียบกับงานอื่นๆ จึงควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้สุขภาพดี กล้ามเนื้อแข็งแรง และควรออกกำลังกายที่ทำให้เหนื่อยปานกลาง เช่น การเดินหรือวิ่งอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 - 40 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรคอื่นๆ

ที่กล่าวมานี้เป็นแนวทางที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ไม่ยากทั้งในการทำงานและในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้พึงตระหนัก



ภาพที่ 6 การบริหารท่ายืนสำหรับผู้ที่นั่งนาน
ที่มา: http://vikalpphysio.in/vikalp/?page_id=547

ว่าร่างกายของคนเราก่อสร้างขึ้นมาเพื่อการเคลื่อนไหว หากเรายังมีวิถีชีวิตที่นิ่งติดเก้าอี้ตลอดทั้งวันเหมือนเดิม ก็ยังคงมีความเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ อยู่ดี ดังนั้นควรหมั่นตรวจสอบตนเองว่าวันนี้เรานั่งกี่ชั่วโมง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดความเสี่ยงจากการนั่งนานเพื่อสุขภาพที่ดีและชีวิตที่ยืนยาวต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- Bumgardner W. *Sitting Slows Metabolism - How to Not Sit Still?* Retrieved September 14, 2013 from http://walking.about.com/od/good_medicine/a/sitting092007.htm
- Hope J. *Better stand up to read this: Sitting down for too long could kill you.* Retrieved September 12, 2013 from <http://www.dailymail.co.uk/news/article-2120877/Better-stand-read-Sitting-long-kill-you.html>
- Levine J. A. *Sitting risks: How harmful is too much sitting? What are the risks of sitting too much?* Retrieved September 9, 2013 from <http://www.mayoclinic.com/health/sitting/AN02082>
- Lovett R. A. *Sit in an ofce all day? Your health may be at risk.* Retrieved September 10, 2013 from <http://www.tampabay.com/news/health/sit-in-an-ofce-all-day-your-health-may-be-at-risk/2132534>
- McKinley C. *Evidence shows prolonged sitting carves years off life.* Retrieved September 9, 2013 from <http://gazette.com/evidence-shows-prolonged-sitting-carves-years-off-life/article/1503021>
- The American Medical Association (AMA). *AMA Adopts New Policies on Second Day of Voting at Annual Meeting.* Retrieved September 12, 2013 from http://www.ama-assn.org/ama/pub/news/news/2013/2013-06-18-new-ama-policies-annual-meeting.page?goback=.gde_93258_member_252290446
- _____. *Health Risks of Sitting.* Retrieved September 12, 2013 from <https://osha.europa.eu/en/news/american-medical-association-usa-health-risks-of-sitting>