

แนะนำวิ่งประเมินความพร้อมร่างกายก่อนวิ่ง



กระทรวงสาธารณสุข แนะนำวิ่งมาราธอนประเมินความพร้อมของร่างกายผู้ชายอายุ **40 ปี** และผู้หญิงอายุ **50 ปี**ขึ้นไปขอให้ไปรับการตรวจสุขภาพประจำปีก่อนวิ่งพักผ่อนให้เพียงพอ งดดื่มสุรา ผู้จัดงานต้องปฏิบัติตามคู่มือการจัดการกิจกรรมของสหพันธ์สมาคมกรีฑานานาชาติ

นายแพทย์สุชม กาญจพิมาย ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ให้สัมภาษณ์กรณีนักวิ่งเสียชีวิตซึ่งมีข่าวเป็นระยะ ๆ ว่ากระทรวงสาธารณสุขสนับสนุนให้คนไทยออกกำลังกาย ซึ่งการวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างมาก อย่างไรก็ตาม ผู้ชายที่มีอายุ **40 ปี** และผู้หญิงอายุ **50 ปี**ขึ้นไปขอให้ไปรับการตรวจสุขภาพประจำปี ประเมินภาวะและความเสี่ยงสุขภาพ หรือโรคต่าง ๆ เพื่อให้ออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัย โดยเฉพาะนักวิ่งมาราธอนที่ต้องวิ่งต่อเนื่องในระยะทางไกลจะต้องผ่านการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่อง เพื่อให้ร่างกายมีการปรับตัวให้พร้อมกับการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงและระยะเวลานาน มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ประเมินร่างกาย และต้องเตรียมร่างกายให้มีความพร้อมก่อนวิ่งทั้งระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ เพื่อป้องกันอาการหน้ามืด หายใจไม่ออก แน่นหน้าอก เจ็บกล้ามเนื้อ รวมถึงหมดสติและหัวใจหยุดเต้นได้ นักวิ่งจึงควรทานอาหารคาร์โบไฮเดรตให้มากขึ้นก่อนวิ่ง **1 วัน** พักผ่อนให้เพียงพอ งดดื่มสุรา และเข้าวันวิ่งควรทานอาหารที่ไม่หนัก เช่น นมกล้วย นอกจากนี้ ควรเตรียมตัวและอุปกรณ์ป้องกันแสงแดด เช่น หมวก แว่นตากันแดด ครีมกันแดด

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิบุลากร อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า การวิ่งมาราธอนในระดับโลกนั้น สหพันธ์สมาคมกรีฑานานาชาติ (**International Association of Athletics Federations: IAFF**) ได้จัดทำมาตรฐานการจัดการกิจกรรมวิ่งประเภทถนน โดยเน้นที่การออกแบบการแข่งขัน ทั้งการวางแผนทาง ความ

ปลอดภัยจัดให้มีน้ำดื่มและอาหาร สิ่งอำนวยความสะดวกกับผู้เข้าร่วมการแข่งขัน สำหรับประเทศไทยพบว่าได้มีการนำมาพัฒนาต่อยอดโดยคณะกรรมการมาตรฐานการจัดการงานวิ่งไทย ด้วยการสนับสนุนจากสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพไทย สสส. และสมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 และปรับปรุงในปี พ.ศ. 2562 ซึ่งในคู่มือได้ระบุการจัดกิจกรรมวิ่งประเภทถนนไว้ชัดเจนว่าการจัดการแข่งขัน วิ่งมาราธอนต้องมีหน่วยแพทย์ รถพยาบาล ประจำตลอดการแข่งขัน รวมถึงจุดปฐมพยาบาลตลอดเส้นทางการแข่งขัน โดยเฉพาะตำแหน่งที่มีความเสี่ยงสูงว่าอาจมีผู้บาดเจ็บ หรือตำแหน่งที่ยากต่อการเข้าไปช่วยเหลือผู้บาดเจ็บนำส่งโรงพยาบาล

นอกจากนี้ จุดบริการปฐมพยาบาลหลักควรมีเครื่องมือและบุคลากรเทียบเท่ากับจุดให้บริการทางการแพทย์หลังเส้นชัย จุดบริการปฐมพยาบาลระดับรองลงไปควรตั้งอยู่คู่กับจุดให้น้ำ เพื่อปฐมพยาบาลและช่วยให้นักวิ่งคลายความไม่สบายกาย เล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น อาการพองและเสียดสี และเพื่อขนย้ายผู้ป่วยที่มีอาการหนักไปยังสถานที่ซึ่งมีอุปกรณ์รองรับที่เหมาะสมต่อไป โดยควรมีจุดบริการปฐมพยาบาลทุก 5 กิโลเมตร และตั้งอยู่ในระยะประมาณ 100 เมตร หลังจากจุดให้น้ำ” อธิบดีกรมอนามัยกล่าว