

# ការហាត់ប្រាណដោយពុំមានគ្រោះថ្នាក់

## Exercise Safety

រដូវត្រជាក់ទើបកន្លងផុតទៅថ្មី ឯរដូវក្តៅក៏បានចាប់ផ្តើមម្តងបន្តិចៗ។ ជាមួយគ្នានេះ ជាឱកាសល្អ ដែលលោកអ្នក ឆ្លៀតពេលធ្វើការហាត់ប្រាណ ដើម្បីបង្កើនសុខភាពឲ្យបានមាំមួន ទប់ទល់ នឹងជម្ងឺផ្សេងៗ។

ការហាត់ប្រាណឲ្យបានទៀងទាត់ តាមពេលវេលា ជាវិធីមួយដែលអាចនាំមកនូវផលប្រយោជន៍ ដ៏ល្អដល់មនុស្សយើង ទាំងផ្នែករាងកាយនិងផ្នែកផ្លូវចិត្ត។ ចំពោះលោកគា, លោកយាយ, លោកអ៊ុំ ដែលមានវ័យចាស់ជរា ការហាត់ប្រាណដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ជាការចាំបាច់មួយបំផុត ដើម្បីការពារជៀសវាង កុំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ។

លំដាប់តទៅនេះ ជាយោបល់ខ្លះចេញមកពីក្រសួងសុខាភិបាលនិង មនុស្សធម៌នៃ សហរដ្ឋអាមេរិក ដើម្បីឲ្យការហាត់ប្រាណប្រព្រឹត្តទៅដោយសុវត្ថិភាពល្អដោយពុំមានគ្រោះថ្នាក់។

មុននឹងចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណ លោកអ្នកគួរ៖

- កុំទទួលទានអាហារច្រើនហួសកំរិត ហើយក៏កុំឲ្យពោះទទេដែរ គឺទទួលទានអ្វីបន្តិចបន្តួច
- ស្លៀកសំលៀកបំពាក់ឲ្យស្រួល កុំឲ្យរលុងពេកនិងកុំឲ្យចង្អៀតពេក, ហើយពាក់ស្រោមជើងនិងស្បែកជើងផង។
- ពាក់ស្បែកជើងដែលត្រូវ ល្មមនឹងជើង ហើយកុំឲ្យរាប់រអិលនឹងថ្នល់
- សូមយកដបទឹកតាមខ្លួនទៅជាមួយផង
- ជៀសវាងកុំហាត់ប្រាណនៅពេលធាតុអាកាសក្តៅពេក ឬត្រជាក់ពេក
- កុំភ្លេចចាប់ផ្តើមហាត់បន្តិចម្តងៗ ឲ្យក្តៅល្មមប្រហែលជាពី 5 ទៅ 10 នាទីសិន ដែលពាក្យអង់គ្លេសហៅថា Warm up ។
- ហើយកុំភ្លេចសម្រួលខ្លួនម្តងបន្តិចៗ នៅពេលជិតឈប់ហាត់ប្រាណ ដែលពាក្យអង់គ្លេសហៅថា Cool down ។

នៅពេលហាត់ប្រាណ ជាការមួយចាំបាច់ ៖

- គួរជ្រើសរើសតែវិធីហាត់ប្រាណណាមួយ ដែលសមទៅតាមសមត្ថភាពរបស់លោកអ្នក ហើយដែលលោកអ្នកចូលចិត្ត។ សូមកុំប្រឹងហាត់ឲ្យហួសកំរិត ពីព្រោះ ការខំហាត់ហួសកម្លាំង ពុំមែនបានន័យថា វាបានលទ្ធផលល្អប្រសើរនោះឡើយ។

- ប្រសិនបើ លោកអ្នកមានជម្ងឺ ដូចជាគ្រុនឬឈឺចាប់អ្វីមួយ សូមផ្អាកការហាត់ប្រាណនេះ មួយរយៈសិន។
- ប្រសិនបើ លោកអ្នកមានជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃ ដូចជាជម្ងឺលើសឈាម, ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម, ជម្ងឺបេះដូង, ឬជម្ងឺឈឺសន្លាក់ដៃសន្លាក់ជើង ជាការមួយប្រសើរ គួរពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ ប្រចាំកាយ របស់លោកអ្នកជាមុនសិន មុននឹងចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណ។
- ប្រសិនបើ លោកអ្នកវិលមុខ, ចង់ដួលសន្លប់, ដកដង្ហើមដង្ហក់, ឈឺដើមទ្រូង, ក្អក, ចង្កោរ និងឈឺចុកចាប់រាងកាយយ៉ាងខ្លាំង នៅពេលហាត់ប្រាណ សូមឈប់ហាត់ភ្លាម ហើយ អញ្ជើញទៅពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យប្រចាំកាយជាបន្ទាន់។
- ចំពោះការហាត់ប្រាណយូរ ដូចជាដើរឡើងភ្នំ សូមទទួលទានទឹក មួយដងមួយកាល ដើម្បីឲ្យមានជាតិទឹកក្នុងខ្លួន ពីព្រោះពេលនោះលោកអ្នកត្រូវបែកញើសយ៉ាងច្រើន។ កុំឲ្យចាំរហូតដល់ពេលណាដែលលោកអ្នកស្រែកឲ្យសោះ។
- សូមដកដង្ហើមឲ្យបានស្រួលនៅពេលហាត់ប្រាណ។ កុំឲ្យហត់ហួសកម្លាំង។
- ឧស្សាហ៍ហាត់ប្រាណ យ៉ាងហោចណាស់ ឲ្យបានបីដងក្នុងមួយអាទិត្យ, ហើយក្នុងមួយដងឲ្យបានរយៈពេល ពី 20 ទៅ 30 នាទី ឬបន្ថែមឲ្យយូរជាងនេះពីមួយដងទៅមួយដង ដើម្បីឲ្យមានគុណភាពកាន់តែប្រសើរ។
- លោកអ្នកអាចហាត់ប្រាណជាមួយមិត្តភក្តិ ដើម្បីឲ្យបានជាគ្នា ជួយជំរុញទឹកចិត្តឲ្យ កាន់តែចង់ហាត់ ហើយកុំឲ្យស្ងប់អផ្សុកផង។

នៅពេលមានគ្រោះថ្នាក់មួយដងមួយកាល ដូចជា ថ្លោះ, គ្រេច, ឬរហូស សូមឈប់ហាត់ប្រាណ ភ្លាម ដើម្បីការពារកុំឲ្យគ្រោះថ្នាក់ ឬរហូសនោះកាន់តែមានលក្ខណៈដុះដាច់ថែមទៀត។ សូមកុំ ឲ្យគក់ស្តុត ហើយអង្គុយសំរាកឲ្យបានស្រួល។

ប្រសិនបើ មានការចុកសាច់ដុំ រមួលក្រពើ សូមធ្វើសាច់ដុំឲ្យយឺត ហើយច្របាច់ដោយថ្លុមៗ កុំឲ្យគក់ឬធ្វើសរសៃយឺតហួសកំរិត។

វិធីព្យាបាលការថ្លោះឬគ្រេចគឺ កុំកំរើក, ស្តុំទឹកកក, រុំបង់ដែលយឺត, ដាក់កល់ជើងឬដៃដែលថ្លោះ ឬគ្រេចឲ្យបានខ្ពស់ ហើយកុំឲ្យច្របាច់ ពីព្រោះការធ្វើយ៉ាងដូច្នោះ អាចធ្វើឲ្យកន្លែងថ្លោះឬគ្រេច នោះ កាន់តែឈឺខ្លាំងថែមទៀត។ ការឈឺចាប់ខ្លាំងហួសកំរិត, ហើម, ជាំ, កំរើកពុំរួច, ឬរៀងដៃ ជើង ជាសញ្ញាមួយឲ្យដឹងថា លោកអ្នកប្រហែលជាមានបាក់ឆ្អឹង ដូច្នោះគួរអញ្ជើញទៅឲ្យគ្រូពេទ្យ ពិនិត្យជាបន្ទាន់ភ្លាម។

*ព័ត៌មាននេះដកស្រង់និងបកប្រែចេញពីព័ត៌មាននៃក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលប្រចាំ រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដោយ មណ្ឌល មេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡឡែល។*

