



6 Minute Walk Test ตรวจสอบสมรรถภาพปอดด้วยก

ศูนย์ : ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู

เนื่องจากเชื้อไวรัสโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจและปอดโดยตรง ทำให้เกิดปอดอักเสบ หายใจเหนื่อย ไอ และหลังจากเข้ารับการรักษาโควิดและหายจากการติดเชื้อแล้ว ยังอาจมีรอยโรคหรือแผลเป็นในเนื้อปอดอยู่ รวมถึงบางรายอาจรู้สึก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของภาวะลองโควิด (Long COVID)

ในปัจจุบัน มีการให้บริการตรวจประเมินและฟื้นฟูสมรรถภาพปอดมากขึ้น วิธีการตรวจประเมินซึ่งทำได้ง่าย มีประสิทธิภาพ นาที้ (6 Minute Walk Test: 6MWT)

รู้จัก 6 Minute Walk Test

6 Minute Walk Test (6MWT) คือ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยการเดินให้ได้ระยะทางมากที่สุดในเวลา 6 นาที โดยแล้วบันทึกระยะทางที่ได้ในช่วงเวลาที่กำหนด เป็นวิธีการตรวจประเมินภาพรวมของระบบปอดและการหายใจ ระบบหัวใจและ

การทดสอบ 6 Minute Walk Test ใช้ในการทดสอบผู้ป่วยโรคปอด และ/หรือ ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดบางราย เพื่อวัด

1. ใช้ในการวัดระดับสมรรถภาพทางกาย (functional status) ของผู้ป่วย
2. ใช้ติดตามผลการรักษา หรือประเมินการตอบสนองต่อการรักษา
3. ใช้ในการพยากรณ์โรคปอด/หัวใจบางชนิด เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจล้มเหลว

ข้อห้ามและข้อควรระวังในการทดสอบ 6 Minute Walk Test

การแก้ไขปัญหาคือได้ขึ้นกับปัญหาของแต่ละบุคคล สามารถทำได้ดังนี้

- มีอาการแน่นหน้าอกขณะพัก (โรคหัวใจชนิด Unstable Angina) หรือ มีประวัติกล้ามเนื้อหัวใจตายในช่วง 1 เดือนที่
- ชีพจรขณะพัก มากกว่า 120 ครั้ง/นาที*
- ความดันโลหิตตัวบน (Systolic Blood Pressure) มากกว่า 180 มิลลิเมตรปรอท*

- ความดันโลหิตตัวล่าง (Diastolic Blood Pressure) มากกว่า 100 มิลลิเมตรปรอท*

* เป็นข้อควรระวัง กรณีดังกล่าว ควรได้รับการประเมินจากแพทย์ก่อนการส่งตรวจถึงความจำเป็นและความเสี่ยงในการเข้า

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการทดสอบ 6 Minute Walk Test

1. สวมเสื้อผ้าที่รู้สึกสบาย และรองเท้าที่เหมาะสม ไม่ลื่นหรือหลุดง่าย
2. เตรียมอุปกรณ์ช่วยเดินที่ใช้เป็นประจำมาด้วย เช่น ไม้เท้า หรือวอล์คเกอร์
3. รับประทานยาประจำตามปกติ เว้นแต่แพทย์กำหนดให้มีการเปลี่ยนแปลง
4. สามารถรับประทานอาหารมื้อเบาๆ เว้นระยะเวลากจากการตรวจพอสสมควร
5. งดการออกกำลังกายหนักในระยะเวลา 2 ชั่วโมงก่อนการทดสอบ และไม่ต้องอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มการทดสอบ
6. แจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบหากมีการใช้ออกซิเจนเป็นประจำที่บ้าน

ขั้นตอนในการทดสอบ

1. นั่งในเก้าอี้ที่เตรียมไว้ให้ วัดสัญญาณชีพ ค่าออกซิเจนในเลือด ระดับความรู้สึกเหนื่อย และรับการซักถามประวัติโดย
2. รับคำแนะนำขั้นตอนการปฏิบัติในการทดสอบ โดยทั่วไปมีรายละเอียดคือ
 - เดินไป-กลับอ้อมกรวย 2 อัน โดยเดินให้เร็วที่สุดและไกลที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่ไม่ใช้การวิ่งภายในระยะเวลา 6 นาที
 - ในขณะที่ทำการทดสอบ จะมีการบอกเวลาทุกๆ 1 นาที
 - หากรู้สึกเหนื่อยหอบหรือหมดแรงระหว่างการทดสอบ สามารถเดินช้าลง หยุด หรือนั่งพักได้ แต่จะไม่ทำการหยุดพักถ้าอาการเหนื่อยดีขึ้นแล้วและยังไม่หมดเวลาทดสอบ ให้เดินต่อไปได้จนหมดเวลา
 - ไม่พูดคุยขณะเดิน
3. เมื่อทดสอบครบ 6 นาทีแล้ว ให้นั่งลงเพื่อรับการวัดสัญญาณชีพ ค่าออกซิเจนในเลือด ระดับความรู้สึกเหนื่อย และวัด
4. อาจให้นั่งพักและวัดสัญญาณชีพซ้ำอีก หากอัตราการเต้นของหัวใจ และ/หรือความดันโลหิตยังสูงมาก
5. ระยะทางที่เดินได้จะถูกบันทึกและนำไปประมวลผลต่อไป

โดยสรุปแล้ว การทดสอบ 6 Minute Walk Test เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถใช้ทดสอบสมรรถภาพ และติดตามผลการร

รวมถึงผู้ป่วยหลังหายจากการติดเชื้อ COVID-19 โดยควรได้รับคำแนะนำและการประเมินจากแพทย์ก่อนเข้ารับการรักษา



.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย