(ข้อมูลจากเว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุขและแรงงาน)

【タイ語】エコノミークラス症候群予防のために

**การป้องกันโรคอีโคโนมีคลาสซินโดรม**

**(Economy Class Syndrome)**

* โรคอีโคโนมีคลาสซินโดรมคืออะไร

โรคอีโคโนมีคลาสซินโดรม คือ ภาวะที่ระบบไหลเวียนของเลือดไหลช้าลงทำให้เลือดการเกิดการแข็งตัวได้ง่าย ซึ่งมีสาเหตุมาจากการนั่งท่าเดิมในที่แคบ ๆ อย่างรถยนต์ ฯลฯ เป็นเวลานานโดยไม่ได้ขยับขาและร่างกายไม่ได้รับอาหารหรือน้ำอย่างเพียงพอ ส่งผลให้เลือดที่จับตัวเป็นก้อน (ลิ่มเลือด) ไหลเข้าไปตามหลอดเลือด และอาจไปอุดตันที่ปอดก่อให้เกิดภาวะลิ่มเลือดอุดกั้นในหลอดเลือดปอดได้

* ข้อควรระวังเพื่อการป้องกัน

มาป้องกันโรคด้วยการปฏิบัติตามหัวข้อต่อไปนี้กันเถอะ

1. ออกกำลังกายเบา ๆ หรือออกกำลังกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อเป็นครั้งคราว
2. ดื่มน้ำบ่อย ๆ ในปริมาณที่เพียงพอ
3. งดดื่มแอลกอฮอล์ ควรงดสูบบุหรี่หากทำได้
4. สวมเสื้อผ้าที่ใส่แล้วสบายตัว ไม่รัดเข็มขัดแน่นจนเกินไป
5. ทำกายบริหารด้วยการยกส้นเท้าขึ้นลงและบีบนวดบริเวณน่องขาเบา ๆ
6. ยกขาให้สูงเวลานอน

* การออกกำลังกายบริเวณช่วงขาเพื่อป้องกันโรค



➎ ใช้มือทั้งสองข้างกอดเข่า

ผ่อนคลายเท้าพร้อมหมุนข้อเท้าไปมา

➍ ยืดปลายเท้าขึ้น

❶ งอปลายนิ้วลง

➋ กระดกปลายนิ้วขึ้น

❸ เขย่งเท้าขึ้นลง

➏ บีบนวดน่องขาเบา ๆ