（タイ語）

エコノミークラス症候群

**ภาวะเส้นเลือดดาที่ขาอุดตัน**

เมื่อต้องนั่งท่าเดียวกันเป็นเวลานานหรือดื่มน้าน้อยเพราะไม่ต้องการเข้าห้องน้า อาจท้าให้เกิดลิ่มเลือดภายในเส้นเลือดท้าให้หายใจไม่สะดวกหรือหายใจไม่ออก

ควรระมัดระวังโดยการลุกขึ นเดินเป็นบางครั ง ดื่มน้าให้เพียงพอ สูดหายใจลึกๆหรือนอนในท่ายกขาสองข้างขึ น การขยับร่างกายนั นเป็นสิ่งส้าคัญและท้าให้รู้สึกสดชื่นอีกด้วย