

(タイ語)

エコノミークラス症候群

ภาวะเส้นเลือดดำที่ขาอุดตัน

เมื่อต้องนั่งท่าเดียวกันเป็นเวลานานหรือดื่มน้ำน้อยเพราะไม่ต้องการเข้าห้องน้ำ อาจทำให้เกิดลิ่ม

เลือดภายในเส้นเลือดทำให้หายใจไม่สะดวกหรือหายใจไม่ออก

ควรระมัดระวังโดยการลุกขึ้นเดินเป็นบางครั้ง ดื่มน้ำให้เพียงพอ สูดหายใจลึกๆหรือนอนในท่ายกขา

สองข้างขึ้น การขยับร่างกายนั้นเป็นสิ่งสำคัญและทำให้รู้สึกสดชื่นอีกด้วย