

(ベトナム語)

エコノミークラス症候群

Chứng khó thở do ngồi lâu không cử động (Economy Class Shokogun)

Trong thời gian dài nếu ngồi yên một tư thế, vì không muốn đi toilet nên không uống nước thì có trường hợp sẽ làm cho máu trong cơ thể bị đông cục khiến hít thở khó khăn dẫn đến việc không thở được.

Xin chú ý bằng cách thỉnh thoảng nên đi lại, uống nước, hít thở sâu, khi ngủ thì gác chân cao .v.v....Để thay đổi tâm trạng thì việc vận động cơ thể cũng cần thiết.