|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タイ語 |
| 41 | エコノミークラス症候群 | ภาวะเส้นเลือดดาที่ขาอุดตัน  |
| 長い間、同じ姿勢で座っていたり、トイレに行きたくないために水分を取らないと、血管の中に血の塊ができて、呼吸が苦しくなったり、息ができなくなることがあります。ときどき歩く、水分を補給する、深呼吸する、足を何かの上に上げた状態で寝るなど、気をつけてください。気分転換のためにも、体を動かすことが大切です。 | เมื่อต้องนั่งท่าเดียวกันเป็นเวลานานหรือดื่มน้าน้อยเพราะไม่ต้องการเข้าห้องน้า อาจท้าให้เกิดลิ่มเลือดภายในเส้นเลือดท้าให้หายใจไม่สะดวกหรือหายใจไม่ออก ควรระมัดระวังโดยการลุกขึ นเดินเป็นบางครั ง ดื่มน้าให้เพียงพอ สูดหายใจลึกๆหรือนอนในท่ายกขาสองข้างขึ น การขยับร่างกายนั นเป็นสิ่งส้าคัญและท้าให้รู้สึกสดชื่นอีกด้วย |