

นั่งนานๆ...อันตรายถึงชีวิต

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

จู้หัวไว้น่ากลัว.....ก็อยากให้ระมัดระวังไว้มากๆค่ะ

โรค Economy Class Syndrome เป็นโรคที่พบในผู้โดยสารเครื่องบินที่ใช้ระยะเวลาในการบินครั้งละนานกว่า 3 ชั่วโมงขึ้นไป ซึ่งต้องนั่งในที่แคบๆ เป็นเวลานานโดยที่ไม่มีการเปลี่ยนอิริยาบถ ทำให้เส้นเลือดดำอุดตัน มีอาการปวดบวมแดงบริเวณน่องหรือข้อเท้า เพราะเลือดจับตัวกันเป็นลิ่ม แล้วไหลไปตามกระแสเลือด และอาจจะไปอุดตันตามอวัยวะที่สำคัญๆ เช่น ปอด หัวใจ ซึ่งเป็นอันตราย อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

ไม่ใช่แค่คนที่เดินทางโดยเครื่องบินชั้นประหยัดเท่านั้นที่เป็นโรคนี้ คนขับรถเมล์ รถบรรทุก หรือคนที่นั่งทำงานอยู่กับโต๊ะตั้งแต่เช้าจรดเย็นเป็นประจำก็เป็นโรคนี้ได้เหมือนกัน

สำหรับการป้องกัน สามารถป้องกันได้โดย

- กินยาแอสไพรินวันละครั้งเม็ดก่อนเดินทาง 2 วัน และกินอีกครั้งเม็ดเมื่ออยู่บนเครื่อง เพราะยา
- แอสไพรินมีฤทธิ์ทำให้เกล็ดเลือดไม่จับตัวกันหรือเป็นลิ่ม
- เลือกที่นั่งใกล้ทางเดิน ที่พอจะสามารถลุกขึ้นยืดเส้นยืดสายได้
- อย่านั่งไขว่ขา เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ลุกขึ้นเดินบ้าง
- หมั่นบริหารขาโดยยื่นเท้าทั้งสองข้างออกไป ยกเท้าขึ้นเหยียดนิ้วเท้ากางออกสัก 3 วินาที แล้วยกเท้าลง เหยียดนิ้วเท้าชี้ลงพื้นดินอีก 3 วินาที ก็จะช่วยบรรเทาอาการเมื่อยขบได้
- สวมเสื้อผ้าชุดค่อนข้างหลวม สบาย
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ อาหารรสเค็มจัด
- ดื่มน้ำสะอาดมากๆ

นั่งทำงานนานๆ หลายชั่วโมงก็ทำได้เช่นกันนะค่ะ...อย่าประมาทเป็นดีที่สุดค่ะ