

公益財団法人 大阪府国際交流財団 (Osaka Foundation of International Exchange)

昨日 0:05 ·

...

エコノミークラス症候群に関する情報

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。

ときどき歩いたり、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。

English

Information related to Economy Class Syndrome

After sitting on the same position for a long time without drinking and refraining of going to the toilet, you might have a blood clot in the veins that causes difficulty in breathing or might not be able to breathe.

Walking sometimes, to supply drinks, to breathe deeply, sleeping with two feet in high position might help to reduce the syndrome. Please be careful. It is important for you to move around to refresh your feeling as well.

中文

有关经济舱症候群信息

如果长时间保持同一种坐姿，或者为了不上厕所而不摄取水分的话，血管中会出现血块，造成呼吸困难或窒息。

要注意时常走动，补充水分、深呼吸，睡觉时将脚放在某种东西的上边以抬高脚部位置。为转换一下心情，活动身体也是非常重要的。

한글

이코노미 증후군에 관한 정보

오랫동안 같은 자세로 앉아있거나 화장실에 가는 것이 번거로워 수분을 섭취하지 않으면 혈관 속 혈액이 응고되어 호흡이 힘들어지거나 숨쉬지 못하게 될 수도 있습니다. 걸거나, 수분보충, 심호흡, 다리를 높은 곳에 올려놓고 자는 등 건강에

유의해주시기 바랍니다. 기분전환을 위해서도 몸을 움직이는 것이 중요합니다.

やさしい日本語

エコノミークラス (えこのみーくらす) 症候群(しょうこうぐん)

長(なが)い時間(じかん) 座(すわ)っていると 血(ち)が 流(なが)れにくく なります。

水(みず)を 飲(の)まない と 血(ち)の かたまりが できやすく なります。

血管(けっかん) <血(ち)の流(なが)れるところ>に かたまりが つまると 死(し)ぬこ
とが あります。

水(みず)を 飲(の)んで ください。

空気(くうき)を 大(おお)きく 吸(す)ってください。

ときどき 外(そと)に 出(で)て からだを 動(うご)かしてください。

Português

INFORMAÇÃO SOBRE TROMBOSE VENOSA PROFUNDA, MAIS CONHECIDO
COMO SÍNDROME DA CLASSE ECONÔMICA

Ao ficar um longo tempo sentado na mesma posição, não ingerir líquidos porque não quer ir
muitas vezes ao toilet, pode provocar a formação de
coágulos na veia, ter falta de ar e talvez ainda parada respiratória.

Devera cuidar-se caminhando de vez em quando, repondo líquido, respirando fundo,
dormindo com os pés acima de alguma coisa. É importante mover-se para se distrair também.

Español

La información sobre la trombosis venosa

Cuando se sientan en la misma postura y no toman agua para no ir a servicio por largo tiempo,
se produce una masa de sangre dentro de las venas y a veces sufren por los problemas
respiratorios.

Cuídense por andar constantemente, tomar agua, respirar profundamente, dormir poniendo
las piernas encima de algo, etc.. Para distraerse, es importante mover el cuerpo.

Tagalog

Impormasyon ukol sa economy-class syndrome

Kung nakaupo ng matagal sa parehong posture o kung hindi umiinom ng
tubig para maiwasan ang pag-ihi, maaaring mahirapang huminga o magkaroon ng “breathing

trouble” dahil sa pagkakaroon ng thrombosis (blood clot) sa dugo.

Kailangan ang paglakad-lakad ng ilang saglit, pag-inom ng tubig, paghinga ng malalim, o pagtaas ng paa kapag matutulog para maiwasan ang ganitong sakit. Kailangan ang pag-eehersisyo para mapanibago ang katawan at para maging magaan ang pakiramdam.

Bahasa Indonesia

Informasi mengenai economy class syndrome

Apabila dalam waktu yang lama duduk dengan posisi yang sama dan dengan sengaja tidak minum supaya tidak buang air kecil, maka dapat mengakibatkan darah didalam urat akan menggumpal dan sesak napas serta bisa menimbulkan kesulitan untuk bernapas.

Untuk mencegah hal tersebut berjalanlah sesekali, banyak minum air, tarik napas dalam-dalam dan tidur dalam keadaan kaki terangkat. Menggerakkan tubuh adalah salah satu hal yang penting untuk mengganti suasana.

Tiếng Việt

Thông tin có liên quan đến hội chứng gây bệnh

Trong thời gian dài, ngồi cùng tư thế, vì không muốn đi toilet nên không uống nước làm trong quyết quản máu bị đông lại vì thế làm cho hít thở khó khăn dẫn đến việc không thể thở được.

Cần phải để ý thỉnh thoảng phải đi bộ, uống nước, hít thở sâu, khi ngủ thì gác chân lên cái gì đó để ngủ, v.v... Để thay đổi không khí việc vận động cơ thể cũng là điều cần thiết.

ภาษาไทย

ข้อมูลเกี่ยวกับ โรคลิ่มเลือดอุดตัน คลาส

มีอาการดังนี้ นั่งหรืออยู่ท่าเดิมนาน, ไม่ได้ดื่มน้ำจึงไม่อยากไปห้องน้ำ, มีก้อนเลือดแข็งอยู่ในเส้นเลือด, หายใจลำบาก หรือหายใจไม่ออก

วิธีการแก้ไข ควรเดินบ้าง, ดื่มน้ำ, หายใจเข้าออกลึกๆ , เวลานอน ควรหาอะไรพาดขา ยกขาสูง ควรเปลี่ยนบรรยากาศบ้าง

การขยับร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ