

โรคที่มาจาก...นั่งนานเกินไป

ข่าวการเสียชีวิตของสุภาพสตรีชาวออสเตรเลียด้วยภาวะโรคชนิดหนึ่งที่เรียกว่า "Economy class syndrome" ทำให้สายการบินทั่วโลกต่างตระหนักถึงความปลอดภัยของผู้โดยสาร บางสายการบินได้จัดทำคู่มือแนะนำการเดินทางขึ้นเป็นการเฉพาะ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอาการของโรคดังกล่าว

โรคอีโคโนมิกคลาสซินโดรมนี้พบในผู้โดยสารที่เดินทางโดยเครื่องบิน โดยใช้ระยะเวลาบินครั้งละนานเกิน ๓ ชั่วโมงขึ้นไป บางคนจะป่วยทั้งในขณะเดินทาง หรือหลังจากเดินทางแล้ว โรคนี้มีชื่อโรคใหม่แต่อย่างไรก็ตาม จริงคือโรคหลอดเลือดดำอุดตัน หรือ deep venous thrombosis (DVT) ซึ่งนอกจากจะเกิดกับผู้โดยสารขึ้นประจักษ์แล้ว ผู้โดยสารชั้นหนึ่ง ชั้นธุรกิจ หรือแม้แต่ นักบินก็เสี่ยงเป็นโรคนี้เช่นกัน เพียงแต่ไม่มากเท่า ทั้งนี้บุคคลในกลุ่มอาชีพอื่นๆ ที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้ก็ได้แก่ พนักงานขับรถแท็กซี่ รถโดยสารประจำทาง รถบรรทุกส่งของเดินทางระหว่างจังหวัด หรือผู้ที่นั่งโต๊ะทำงานเป็นประจำตั้งแต่เช้าจรดเย็น ผู้เข้าชมภาพยนตร์ เรื่องยาวๆ ละคร หรือคอนเสิร์ตก็อาจจะเกิดโรคนี้ขึ้นได้เช่นกัน

สังเกตอาการได้ง่าย

อาการของผู้ที่เป็นโรคนี้ โดยทั่วไปจะมีอาการปวดบวมแดงบริเวณน่องหรือข้อเท้า จะสังเกตได้ว่าเวลาอยู่บนเครื่องบินนานๆ นั้น จะสวมรองเท้ากลับเข้าไปอีกนั้นค่อนข้างยาก เนื่องจากเท้าบวมเพราะไม่ได้เคลื่อนไหว อาการของโรคนี้ที่สังเกตจากการที่เลือดจับตัวเป็น ลิ่มหรือชิ้นเล็กๆ แล้วไหลเข้าไปตามกระแสเลือด และอาจไปอุดตันตามอวัยวะที่สำคัญ เช่น ปอด หรือหัวใจ ทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ปัจจัยเสริมที่ทำให้เกิดโรคนี้ที่ตามร่างกายส่วนล่างตั้งแต่หัวเข่าลงไป ได้แก่ การนั่งในที่คับแคบเป็นเวลานานๆ หลายชั่วโมง โดยไม่ค่อยได้เปลี่ยนอิริยาบถ การนั่งไขว่ขา การดื่มเครื่องดื่ม ประเภทแอลกอฮอล์ การดื่มน้ำน้อยเกินไป หรือการมีหลอดเลือดขดหรือโป่งพอง ก็ล้วนเป็นปัจจัยเสริมให้เกิดโรคนี้ได้ทั้งนั้น

ป้องกันได้โดย

โรคนี้ที่สามารถป้องกันได้ในระหว่างเดินทางดังนี้คือ

: กินยาแอสไพรินวันละครั้งเม็ดก่อนเดินทาง ๒ วันและอีกครั้งเม็ดกินเมื่ออยู่บนเครื่อง เพราะยาแอสไพรินมีฤทธิ์ทำให้เกล็ดเลือดไม่จับกลุ่มหรือเป็นลิ่ม

: เลือกที่นั่งใกล้ทางเดิน อย่างนั่งด้านใน เพราะนั่งใกล้ทางเดินจะมีที่ว่างพอให้เหยียดแขน ขา แก้อาการเมื่อยขบ

: อย่างนั่งไขว่ขา เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ลูกเดินบ้าง

: หมั่นบริหารขาโดยยื่นเท้าทั้ง ๒ ข้างออกไป ยกขึ้นสูง เท้าที่จะยกได้ เหยียดนิ้วเท้ากางออกสัก ๓ วินาที แล้วยกเท้าลง เหยียดนิ้วเท้าชี้ลงพื้นดินอีก ๓ วินาที ก็จะช่วยบรรเทาอาการเมื่อยขบได้

: สวมเสื้อผ้าชุดก่อนข้างหลวมสบาย อย่าสวมถุงน่องที่มีแผ่นอิลาสติกรัดได้เข้า เพราะจะทำให้เลือด เดินไม่สะดวก

: ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ สุราอาหารรสเค็มจัด และควรดื่มน้ำสะอาดให้มากๆ

นอกจากโรคนี้ที่เกี่ยวกับการโดยสารเครื่องบินแล้ว ยังมีโรคอื่นๆ ที่อาจติดต่อกันได้ในห้องโดยสาร เช่น โรคหวัด วัณโรค โรคผิวหนัง เป็นต้น

ดังนั้นจึงควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อเป็นเกราะป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาสู่ร่างกายโดยง่าย

คอลัมน์: ไรศ่น่ารู้

ผู้เขียน: เพยว้ รอดโพธิ์ทอง

ที่มา : นิตยสารหมอชาวบ้าน