โรคร้ายๆ วัยทำงาน

โดย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

โรคร้ายๆวัยทำงาน

ป้องกันเส้นเลือดขอด

บอกลาปัญหากวน "ขา" หนุ่มสาววัยทำงาน

สังเกตอาการเส้นเลือดขอดที่ขา

เห็นเส้นเลือด
พองนูน ขดไปมา

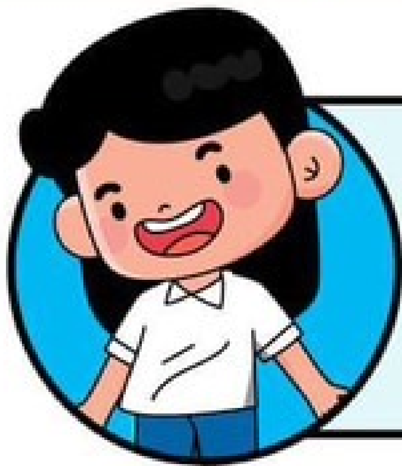
ขาบวม
เท้าบวม

เป็นตะคริว
ตอนกลางคืน

เมื่อยล้า
ปวดกล้ามเนื้อ

การป้องกันเส้นเลือดขอด

ไม่นั่งหรือยืนนานๆ
เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ

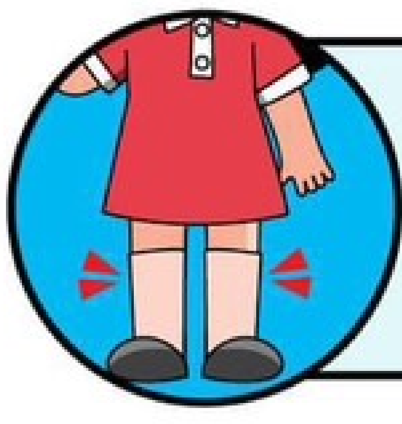


ไม่สวมเสื้อผ้าคับเกินไป
โดยเฉพาะเอวและต้นขา

พักเท้า โดยการยกเท้าสูง
ประมาณ 15 นาที

ออกกำลังกาย
ควบคุมน้ำหนักให้พอดี

ฝึกกล้ามเนื้อน่อง
โดยยืนตัวตรงและเขย่งเท้า
ขึ้นลงช้า ๆ



ใส่ถุงน่องแบบกระชับ
ช่วยลดการเกิดโรค

'รู้โรคร้ายๆ วัยทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจไว้!'

ที่มา: รพ.บำรุงราษฎร์, รพ.เวชธานี, รพ.กรุงเทพ