Iwasan natin ang Economy Syndrome!

(Ang impormasyon ng pahinang ito ay pinahintulot ng Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd. na i-quote dito. Ang orihinal na text ay galing sa homepage nila)

Kailangan nating ingatan ang Economy Syndrome (Traveler's Thrombosis) kung nakaupo at matagal na halos walang kilos, halimbawa, sa loob ng eroplano. Puwedeng nasa parehong kalagayan ang mga evacuees, lalo na iyong nag-eevacuate sa loob ng kotse.

Ito ang puwedeng mangyari dahil sa kulang ng agos ng dugo sa binti pagkaroon ng sobrang tagal ng pressure doon at sa wakas maging matigas at ayaw nang umagos ang dugo. "Pulmonary Embolism" ang tawag kung ganitong paghinto ng dugo ay mangyari sa baga. Itong mga dalawa ay tinatawag na "Economy Syndrome (Traveler's Thrombosis)".

Nangyayari ito hindi lang sa loob ng eroplano!

Dati, itong Traveler's Thrombosis ay mas madalas binabanggit na "Economy Class Syndrome" kaya baka akala ninyong itong syndrome ay nangyayari lang sa eroplano. Pero ito ang puwedeng mangyari hindi lang sa eroplano, kundi sa ibang lugar at situasyon katulad ng nasa matagal na biyahe sa tren o kotse dahil matagal kayong umupo, o long-time desk work o miting sa opisina, o baka pati sa sinehan – lalo na sa loob ng opisina, dahil medyo mukhang nasa loob ng eroplano ang nasa loob ng opisina dahil sa maayos na aircon. Mahalaga't maintindihan ang anyo ng sakit na ito at maghandang gumawa ng dapat gawin doon.

Lalo na para sa ganitong tao…

Iyong madaling makuha iyong Traveler's Thombosis (Econimic Class Syndrome) ay ang mga madaling makakuha ng Thrombus (paghinto ng agos ng dugo na naging matigas). Iyong may lifestyle-related diseases katulad ng Metabolic Syndrome, o iyong may obesity (sobrang mataba), diabetis, o Varicose Veins ang dapat mag-ingat ng husto. Babaeng higit sa 40 taong gulang, ang hindi matangkad, ang naninigarilyo din ay dapat mag-ingat.

Ano ang epektibo upang maiwasan iyong sakit?

●**Masahe sa binti at paa** Upang maiwasan ang paglala ng circulation (agos) ng dugo dahil umuupo nang matagal, lalo na sa binti, mabisa ang physical exercise at masahe sa binti. Mabisa din ito sa Thrombus mismo.

●**Sapat na pag-inom ng tubig** Upang maiwasan ang kakulangan ng tubig sa loob ng dugo na nakakataas ng kalagkitan ng dugo, kailangang uminom ng sapat at tamang dami ng tubig. Hindi mabisa ang katulad ng beer dahil nakakaihi at nakakalabas ng tubig sa katawan.

Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd. ay nag-research tungkol sa relasyon ng Traveler's Thombosis at

pag-inom ng tubig.　Doon, sumakay ang 40 Volunteer staffs sa isang eroplano, at uminom ang 20 ng ionic beverage at 20 pa ng mineral water nang parehong beses sa parehong timing at parehong dami sa 9 oras na paglipad.

Ang resulta ay ganito: pare-pareho ang dami ng ininom nila pero iyong dami ng ihi ay mas kaunti sa mga uminom ng ionic beverage kaysa sa uminom ng mineral water..　At ang porsiyento ng pagtitira ng tubig sa ininom nila habang nasa eroplano ay ganito: mga 28% sa uminom ng mineral water, at mga 48% sa uminom ng ionic beverage.　Importante ang pag-inom ng tubig sa kotse kung saan nag-eevacuate, at mas mabisa yata ang ionic beverage.

Impormasyon galing sa Ministry of Health, Labour and Welfare

Q: Ano ang Economy Class Syndrome?

Sa simula, namumula lumalaki at nagkakasakit ang binti, Kung ganito ang nangyari, mabilis na bumisita sa clinic.

Kung dumating ang Thrombus sa baga, darating ang sakit sa dibdib, maging mahirap huminga, o maghihimatay.　Delikadong delikado ang kalagayan ng ganito.

Q: Mayroon ba kaya ang paraan na umiwas ng ganito?

Lalo na sa masikip na lugar katulad ng nasa loob ng kotse, umiwas ng hindi gumalaw.

Mag-exercise sa binti at paa.

(Halimbawa)

>Gumalaw sa paa at mga darili ng paa nang madalas.

>Mag-exercise sa sakong (20-30 beses) minsan sa isang oras.

>Lumakad (mga 3-5 minuto).

Uminom ng sapat na tubig.

Madalas huminga nang malalim