

Tentemos prevenir a síndrome da classe econômica

(O conteúdo dessa página tem a permissão da Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd., por esse motivo foi em partes removido)

Uma coisa que deve-se tomar cuidado depois de estar longas horas sentado numa mesma posição, como em casos de aviões por exemplo, é com a síndrome de classe econômica ou "trombose de viajante" . E pessoas que estão se refugiando principalmente os que se abrigam em carros, devem tomar o máximo de cuidado por estar nesse mesmo estado.

A razão da cautela é pelo fato de as pernas ficarem o tempo todo em uma mesma posição o que pode causar congestão vascular, que por sua vez é a causa de trombas. Se as trombas formadas entupirem o pulmão , se torna na doença que chamamos de "embolia pulmonar " . Juntando os dois sintomas, temos a síndrome da classe econômica ou "trombose de viajante"

Não é apenas em aviões !!

A trombose de viajante também conhecida como "síndrome de classe econômica". Desse modo, por muitas vezes é interpretado como um sintoma que ocorre apenas em aviões. Porém, a trombose de viajante, NÃO se manifesta apenas ao estar em aviões, mas também em viagens de trens , longas horas em carros, , longas horas sentados em transporte, longas horas trabalhando em Escritorio, longas horas de reuniões, teatros e cinemas também. Principalmente, em ambientes parecidos com o avião que possuem ar condicionado, como por exemplo , escritórios.E extremamente necessária a compreensão das causas e do que é a própria trombose de viajante é saber como combater a essa síndrome de forma sábia.

o

Essas pessoas, em particular, requerem mais atenção,

As pessoas que são mais facilmente acometidas com a síndrome de Viajante (síndrome da Classe econômica) ha maior probabilidade de ocorrer o trombo (coagulação de sangue no interior do vaso sanguíneo).

Pessoas que sofrem de doenças Relacionadas ao Estilo de Vida, a começar da síndrome metabólica, como obesidade, diabetes, varizes, por exemplo, precisam se cuidar mais atentamente. E mulheres com mais de 40 anos, pessoas de baixa estatura, pessoas que fumam cigarros, entre outros, também precisam tomar cuidado

Qual é o efeito da prevenção? Massagem nos pés!

Longos períodos de sessão, ajudam a aumentar a circulação do sangue nas extremidades inferiores, evitando assim a deterioração e formação de trombas.

A ingestão de água adequada é obrigatória! A desidratação pode causar aumento da viscosidade do sangue o que deve ser evitado.

A empresa Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd., fretou um avião e fez uma experiência com 40 voluntários, embarcando-os para os Unidos da America, a fim de realizar pesquisas relacionadas a síndrome do Viajante e reidratação.

Nessa experiência, foram divididos em dois grupos de 20 pessoas e, durante as 9 horas de voo, um grupo consumiu bebida ionizada e o outro consumiu água mineral, ambos ingerindo a mesma quantidade e ao mesmo tempo.

Como resultado dessa experiência, foi constatado que mesmo que a quantidade de líquido consumido pelos dois grupos foi a mesma, a quantidade de urina dos passageiros que consumiram bebidas ionizadas, foi muito menor comparado com a quantidade de urina dos passageiros que consumiram água mineral. Foi também constatado que a porcentagem de líquido que permanece no corpo foi de 48 % para os que consumiram bebidas ionizadas, enquanto apenas 28% da água mineral permaneceu no corpo. Isso nos prova que o consumo de água mineral é muito mais importante para os que se abrigam nos carros e nos outro abrigos, porém que também o consumo de bebidas ionizadas são mais eficazes para a prevenção da doença.

Informação do Ministério do trabalho, Saúde e Bem estar

Q : Quais são os sintomas da síndrome da classe econômica?

Os primeiros sintomas são , manchas vermelhas na perna inteira, inchaço, dores, entre outros. Se tiver algum desses sintomas, vá ao médico mais perto o mais rápido possível. Se a tromba que pareceu nas pernas entupirem o pulmão, dores no peito, dificuldade respiratória, e outros sintomas como desmaio, o que resulta em um estado de risco.

Q : Existe algum meio de se prevenir ?

Não ficar muitas horas numa mesma posição (principalmente na posição que normalmente se fica quando está no carro) e tentar exercitar as pernas.

(exemplo)

- Mexer os pés e os dedos dos pés frequentemente.
- Por volta de 1 vez a cada hora, mexa o calcanhar para cima e para baixo (de 20a 30 vezes)
- Andar (de 3 a 5 minutos)。

Consuma líquidos constantemente.

De vez em quando respire fundo.