

• Tài liệu giới thiệu về Hội chứng Hạng Phổ thông

Để ngăn ngừa hội chứng hạng phổ thông

○ Hội chứng hạng phổ thông là gì?

Nếu bạn không ăn hoặc uống đầy đủ, ngồi trên ghế ô tô chật chội trong thời gian dài mà không cử động chân, tuần hoàn máu sẽ kém và máu sẽ dễ bị đông hơn. Kết quả là, cục máu đông (huyết khối) có thể di chuyển qua các mạch máu và mắc kẹt trong phổi, có nguy cơ gây ra thuyên tắc phổi.

○ Những điều cần lưu ý để phòng ngừa

Để phòng ngừa, chúng ta hãy làm những điều dưới đây :

- ① Thỉnh thoảng tập các thể dục nhẹ và Bài tập kéo giãn
- ② Cố gắng uống nhiều nước
- ③ Hạn chế uống rượu và bỏ thuốc lá nếu có thể
- ④ Mặc quần áo rộng rãi và không đeo thắt lưng quá chặt
- ⑤ Nâng lên và hạ xuống gót chân và nhẹ nhàng mát xa bắp chân
- ⑥ Nâng cao chân khi ngủ

○ Bài tập phòng ngừa bệnh tật ở bàn chân

