

6 อริยาบทอันตราย^๕ ที่ผู้สูงวัยต้องระวัง!

1



นั่งยอง-คุกเข่า

นั่งยอง หรือคุกเข่านานเกินไป
ทำให้ปวดเข่า และข้อเข่าเสื่อมได้

2



เอี้ยวตัวหยิบของ

อาจทำให้กล้ามเนื้อและหลัง
ที่ไม่ได้ดั่งตัวบิดเบี้ยวอย่างรุนแรง
บาดเจ็บที่ข้อไหล่ ปวดคื่นคอและหลังได้

3



ยืนโดยไม่มีการเกาะ

ทำให้ต้องเกร็งขา เกิดอาการ
ปวดขา ปวดเข่าได้

4



ใส่ส้นสูง

ทำให้กล้ามเนื้อเท้าและน่อง
ทำงานหนัก และกล้ามเนื้อหลัง
ไม่ได้พักผ่อน เกิดอาการปวดเรื้อรังได้

5



ลุกเร็ว

ทำให้ความดันโลหิตเปลี่ยน
ปุบปับ เกิดอาการเวียนศีรษะ
ถึงขั้นคลื่นไส้อาเจียนได้

6



แช่น้ำร้อน

ทำให้เส้นเลือดขยายตัว
เพื่อคายความร้อน ความดันค
อาจเกิดอาการหน้ามืด เป็นลมได้