



กรมกิจการผู้สูงอายุ  
DEPARTMENT OF OLDER PERSONS



## นั่งยอง-คุกเข่า

นั่งยอง หรือคุกเข่านานเกินไป  
ทำให้ปวดเข่า และข้อเสื่อมได้

## เอี้ยวตัวหยิบของ

อาจทำให้บาดเจ็บที่ข้อไหล่  
ปวดต้นคอ และหลังได้



## แช่น้ำร้อน

ทำให้เส้นเลือดขยายตัว  
เมื่อคลายความร้อน  
ความดันตก  
อาจเกิดอาการ  
หน้ามืดเป็นลมได้



# 6 อริยาบถอันตราย ผู้สูงอายุ ต้องระวัง

ขอบคุณข้อมูล : [kuntakunyay.com](http://kuntakunyay.com)



## ยืนโดยไม่มีที่เกาะ

ทำให้ต้องเกร็งขา  
เกิดอาการปวดขา  
ปวดเข่าได้



## ใส่ส้นสูง

ทำให้กล้ามเนื้อเท้า  
และน่องทำงานหนัก  
และกล้ามเนื้อหลัง  
ไม่ได้พักผ่อน  
เกิดอาการเรื้อรังได้

## ลุกเร็ว

ทำให้ความดันโลหิต  
เปลี่ยนแปลง  
เกิดอาการ  
เวียนศีรษะ  
ถึงขั้นคลื่นไส้  
อาเจียนได้

