

Mire figyelünk a repülőgépen, hogy elkerüljük az egészségügyi kockázatokat?

Száraz levegő, légúti fertőzések, trombózisveszély, kiszáradás – nemcsak az idős, krónikus betegséggel élők számára jelent egészségügyi kockázatot egy hosszabb repülőút, hanem az egészséges fiataloknak is, hiszen zárt térben a fertőzések is könnyebben terjedhetnek. Dr. Torzsa Péter, a Semmelweis Egyetem professzora ahhoz adott hasznos tanácsokat, mit tegyünk a fedélzeten annak érdekében, hogy a vakáció ne a betegség miatt legyen emlékezetes.

„A nyári szabadság és a távoli utazások alatt sokan töltenek 6-12 órát vagy akár még többet a repülőgépen. Bár a legtöbb utazás problémamentes, a hosszabb légi utazások megterhelhetik a szervezetet, különösen az idősek, a trombózisra hajlamosak és a krónikus betegek esetében” – szögezi le dr. Torzsa Péter, a Semmelweis Egyetem Családorvosi Tanszékének vezetője.

Mivel a repülőgépek utasterében a páratartalom általában jóval alacsonyabb a megszokottnál – gyakran 10-20 százalék –, a száraz levegő kiszáradhatja az orr és a torok nyálkahártyáját, szemirritációhoz és kellemetlen torokkaparáshoz vezethet.

Sokan tapasztalnak több órás repülőút után megfázásszerű tüneteket vagy felső légúti fertőzést. Ennek magyarázata, hogy a nyálkahártyák fontos szerepet játszanak a kórokozók elleni védekezésben, ám ha kiszáradnak, csökkenhet a természetes védekező képességük – ismerteti a professzor.

A hatékony légszűrő rendszerek ellenére az is kedvez a légúti fertőzések terjedésének, hogy egyidejűleg több száz utas tartózkodik zárt térben órákon át.

Éppen ezért dr. Torzsa Péter azt javasolja, hogy csökkentsük a kockázatot maszkviseléssel, gyakori kézfertőtlenítéssel, megfelelő folyadékfogyasztással, és kerüljük az arcunk érintését.

A maszk nemcsak a fertőzések ellen nyújthat védelmet, hanem részben mérsékelheti a száraz levegő nyálkahártyákra gyakorolt hatását is. Több időzónát átszelő repülőutak esetén az úgynevezett jet lag is megterhelheti a szervezetet, ami átmeneti alvászavart, fáradtságot és koncentrációs nehézségeket okozhat.

Az interkontinentális repülőút legsúlyosabb egészségügyi rizikófaktora a trombózisveszély, hiszen a tartós mozdulatlan ülés lassíthatja a vér áramlását a láb vénáiban, ami növelheti a mélyvénás trombózis kialakulásának kockázatát. A vérrög leszakadása akár életveszélyes tüdőembóliát is okozhat – hívja fel a figyelmet a tanszékvezető.

Nagyobb a trombózis kockázata 60-65 év felettiéknél, valamint krónikus betegséggel élőknel (például szív- és érrendszeri betegség, asztma, COPD, cukor- vagy vesebetegség), korábbi trombózis vagy tüdőembólia esetén, daganatos betegeknel, várandósoknál (és a szülést követő hetekben is), illetve túlsúllyal élőknel. De a hormonális fogamzásgátlót szedő nőknek, az örökletes véralvadási zavarokban szenvedőknek, a mozgáskorlátozottaknak és a nagyobb műtét vagy sérülés után repülővel utazóknak is fokozottan figyelniük kell a megfelelő hidratálásra, és különösen fontos az óránkénti felállás és a

végtagok átmozgatása.

Dr. Torzsa Péter azt tanácsolja, hogy a szükséges gyógyszerek mindig legyenek a kézipoggyászban: tüdőbetegeknél rohamoldó inhalátor, cukorbetegknél pedig inzulin és vércukormérő. Hosszabb utak során szükség lehet az inzulin adagolásának módosítására, ezért utazás előtt tanácsos diabetológussal egyeztetni.

A professzor arra is kitér, hogy egyéni orvosi mérlegelés alapján vérhígító injekció beadására is szükség lehet korábbi trombózis, aktív daganatos betegség vagy ismert trombózishajlam esetén. Az egészséges utasoknak ugyanakkor hosszú repülőút előtt sem érdemes vérhígítót alkalmazni megelőzőként.

A tanszékvezető azt is hangsúlyozza, hogy a repülőúttal összefüggő trombózis akár napokkal vagy hetekkel később is kialakulhat. Sürgősen forduljon orvoshoz, aki egyoldali lábduzzanatot, lábfájdalmat vagy feszülést, hirtelen kialakuló légszomjat, mellkasi fájdalmat, véres köpetet tapasztal! Fontos figyelemfelkeltő tünet a vörös és meleg kar vagy láb is. Ilyenkor a nyaralóhelyen se halogassuk az orvosi segítségkérést, azonnal keressük fel az ügyeleti vagy sürgősségi osztályt!

„Néhány egyszerű óvintézkedéssel a legtöbb repüléssel összefüggő egészségügyi probléma megelőzhető. A megfelelő folyadékbevitel, a rendszeres mozgás és a szükséges gyógyszerek előkészítése jelentősen hozzájárulhat a biztonságos utazáshoz” – összegzi dr. Torzsa Péter.

A leghatékonyabb megelőző intézkedések a trombózis elkerülésére:

- Álljunk fel és sétáljunk legalább óránként!
- Mozgassuk rendszeresen a lábunkat, végezzünk bokakörzést!
- Igyunk bőségesen folyadékot, de kerüljük a túlzott alkoholfogyasztást!
- Viseljünk kényelmes, nem túl szoros ruházatot!
- A fokozott kockázatú csoportba tartozó utasoknak ugyanakkor javasolt kompressziós harisnya, mivel ez javítja a vénás keringést, csökkenti a lábdagadást! Fontos tudni, hogy ezt nem helyettesíti a hagyományos rugalmas pólya vagy fásli. Sőt, a szakszerűtlenül felhelyezett pólya akár ronthatja is a keringést!

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=31252>