

## Летайте самолетами, соблюдая правила безопасности |

Автор: Елена Ткачук, [Женева](#) , 10.02.2009.



В Швейцарии – пора школьных каникул, и многие из вас собираются в путешествие в теплые места. А может, вам по работе приходится часто летать? В обоих случаях, эта статья – для вас.

|

Полеты на самолете, особенно на длинные дистанции, могут представлять проблему для вашего здоровья или усугубить уже существующую патологию. Многие из нас, поднимаясь по трапу, забывают или минимизируют этот риск, а тем не менее простая профилактика не будет излишней.

Атмосферное давление (АД) в кабине на обычной высоте полета (11 000-12 200 м) соответствует АД на высоте 1800-2400 м. Чтобы поддержать нужный уровень давления в кабине, обеспечивается поступление воздуха извне.

В полет невозможно взять достаточное количество жидкости, и поэтому единственным выходом остается повторное использование испарений, идущих от... самих пассажиров. Это способствует сухости кожных покровов, глаз и носоглотки. Вот почему рекомендуется пользоваться увлажняющим лосьоном, солевым раствором для пульверизации носа и отдавать предпочтение очкам, а не линзам. На всякий случай, возьмите с собой глазные капли. Пейте литр воды каждые 4-5 часов и лучше, если это будет минеральная негазированная вода, а не алкоголь - он сильный

диуретик и усилит обезвоживание.

Насыщение крови кислородом снижается, наступает гипоксия. А для пассажиров с сердечно-сосудистой патологией, респираторными заболеваниями или заболеваниями крови, например, анемией, экипаж всегда имеет необходимый медицинский материал на борту, и персонал кабины, как правило, обучен первой медицинской помощи и реанимации. В набор входит и дефебриллятор, применяемый в случае остановки сердца. Многие компании имеют систему связи экипажа с наземным центром управления полетом, позволяющую проконсультироваться со специалистом.

Основные болезни, являющиеся противопоказанием к полету, включают острые инфекционные заболевания, повышенное внутричерепное давление из-за кровотечения или травмы, инфаркт миокарда, недавний инсульт, состояния после хирургических операций или травм, хронические заболевания дыхательных путей, психотические заболевания.

Когда самолет набирает высоту, из-за падения АД происходит распространение газа в кабине, а при снижении, объем газа, наоборот, сокращается из-за повышения АД. Те же изменения происходят и в наших органах, которые содержат газ (легкие, желудок). Людям с инфекцией ЛОР летать не рекомендуется, т.к. невозможность компенсировать разницу в давлении может привести к боли или к травме. Если поездки избежать не удастся, закапайте капли в нос до и после полета, это может улучшить состояние. При взлете распределение газов в брюшной полости может вызвать симптомы легкого вздутия. Газ и воздух могут остаться в брюшной или грудной полости после некоторых хирургических операций, медицинских лечений или диагностических тестов, поэтому людям, перенесшим такие операции, рекомендуется посоветоваться с врачом.

В 1954 г появились первые упоминания о риске возникновения тромбоза, связанного с перелетом, а в 1988 г впервые был описан так называемый «синдром экономического класса». Из-за длительной неподвижности, а особенно в сидячем положении, кровь вынуждена накапливаться в венах ног, провоцируя тем самым отеки, чувство онемения и спазмы. Это, в свою очередь, ведет к формированию сгустка, или тромба, в глубоких венах ног. По данным Всемирной Организации Здоровья, полеты длительностью более 4 часов вдвое повышают риск формирования тромба за счет замедления циркуляции крови, которая становится более вязкой. Часто при тромбозе сгусток крови так мал, что симптоматика отсутствует и тромб растворяется спонтанно. Если сгусток большой, он вызовет постоянные отеки ног, боль в состоянии покоя и при прикосновении к голени. Часть такого сгустка может оторваться, мигрировать в легкое и вызвать эмболию легочной артерии. Симптомами последней будет боль в грудной клетке, затруднение дыхания, а в особо тяжелых случаях возможна внезапная смерть. Но ученые утверждают, что абсолютный риск тромбоза относительно слабый и составляет 1 к 6000, несмотря даже на четырехчасовую неподвижность.

Для пассажиров в хорошем состоянии здоровья риск тромбоза минимален, особенно если воспользоваться несколькими нехитрыми советами. Передвижение по кабине во время длительного перелета является важной мерой профилактики. Достаточно просто прогуляться по салону раз в 2-3 часа, чтобы не создавать неудобства персоналу. Большинство авиакомпаний советует делать упражнения на месте. Старайтесь не скрещивать ноги, вытяните их максимально и при возможности

приподнимите как можно выше. Делайте упражнения для голеней, типа «сгибание-разгибание», начиная от пальцев стоп. Сегодня компьютер позволяет выбрать место в самолете заранее, поэтому отдавайте предпочтение местам у корридорного прохода или у неотложного выхода, там гораздо больше места. Старайтесь одеваться в комфортную и широкую одежду, не сковывающую движение и не обтягивающую, чтобы не нарушить циркуляцию в венах брюшной полости. Одной из мер профилактики является ношение эластичных чулок, они совершают компрессию мышц голени, улучшая тем самым циркуляцию крови в глубоких венах и предупреждая отеки.

В полете рекомендуется легкий прием пищи и умеренный - алкоголя и кофеина.

Снотворные средства нужно принимать осторожно, исключительно по назначению врача, они также способствуют неподвижности и тромбозу.

Авиаперелет - это всегда момент волнения, с которым может быть связан стресс и страх. Избавиться от первого помогает тщательное планирование деталей поездки и прибытие в аэропорт заранее. А вот страх перед полетом иногда перебороть невозможно. Некоторые легкие транквилизаторы могут быть полезны - но только по назначению врача, а вот алкоголь выходом не является и может быть опасен с приемом медикаментов. Если вы знаете за собой подобные страхи, обратитесь в центр психологической поддержки, специально созданный, например, компанией "Swiss": Вам помогут взять себя в руки, подробно объяснят, как функционирует самолет и предложат совершить пробный обучающий полет.

Полет не рекомендуется грудным детям до 7 дней из-за перепадов АД в кабине. Беременные женщины могут летать без проблем, однако после 28 недель авиакомпания может потребовать от вас письмо врача с примерной датой предстоящих родов и подтверждением, что беременность протекает нормально. Если это одноплодная беременность, полет разрешен до конца 36 недели, если многоплодная - до конца 32-й.

Если Вы - носитель металлического протеза (искусственного сустава, пейсмэкера, внутреннего автоматического дефибриллятора), которые могут быть повреждены при прохождении через контроль, Вы должны иметь документ, подтверждающий наличие у Вас этого аппарата.

Исследования утверждают, что возможность подцепить инфекцию в полете минимальна: качество воздуха в кабине тщательно контролируется, а вентиляция позволяет полную смену воздуха до 20-30 раз в час. Этот воздух проходит через фильтры, подобные тем, что стоят в операционных и могут поглощать микрочастицы, бактерии, плесень и вирусы. Однако инфекции может передаваться между пассажирами, сидящими в одной части салона, при чихании, кашле или через контакт кресла, одежды. Высококонтагиозные заболевания, такие, как грипп, опасны для других пассажиров, если система вентиляции не функционирует. Чтобы снизить риск переноса инфекции, заболевшему пассажиру лучше отложить полет до выздоровления.

Практикующим подводное плавание рекомендуется лететь лишь спустя 12 ч после последнего погружения, а если погружений было много, то этот период увеличивается до 24 ч, т.к. снижение АД рискует вызвать боли в суставах, связанные с декомпрессией.

В связи с пониженным АД воздух в кабине становится сухим, поэтому кожа теряет свою естественную влагу, становится сухой и тусклой. За несколько часов до полета нанесите на лицо увлажняющий крем и на время забудьте о тональном, используйте легкую пудру. Не забудьте и про крем для век. Перед дальней поездкой я не советую вам проводить специальные очищающие процедуры или пилинги, ваша кожа не получит достаточной защиты, будет выглядеть усталой и обезвоженной. Эти процедуры лучше провести по прибытии, или, если вам предстоит значительная смена климата, то за 2 недели до полета. В вашем арсенале также должны присутствовать крем для рук и увлажняющая помада или бальзам для губ.

Полет может стать приятным времяпровождением, если заранее позаботиться обо всех мелочах и не забывать о перечисленных правилах. Удачного полета и мягкой посадки!

Все фото - компании Swiss

[ЭКОНОМИКА](#)

---

**Source URL:**

*<https://nashagazeta.ch/news/sante/letayte-samoletami-soblyudaya-pravila-bezopasnosti>*