

# Ees ootab lennureis

**Millised tervisehädad võivad tabada lennureisijat ja kuidas neist hoiduda.**

Mõningane emotsionaalne pingeline enne reisi on täiesti mõistetav ja loomulik, kuid tugevamini tabab see neid, kes lendavad harva või esimest korda.

Kõrge vererõhuga isik, kes pole harjunud lendama, peab peale tavapärase vererõhuravimi tarvitama enne sõitu rahusteid. Tõsisemate krooniliste haiguste esinemisel, eriti ägenemistaadiumis, tuleb kindlasti nõu pidada arstiga.

## Lühiajaline õhurõhu muutumine

Õhurõhk kabiinis lennuki tõusmisel langeb ning laskumisel tõuseb. Reisija tajub kõrvades survet, nõrka valu, kohisemist, kõrvad võivad koguni lukku minna, mõnel isegi päevaks-paariks. Põhjus on kuulmekile välja- või sissekummumine õhurõhu erinevuse tõttu keskkõrvas ja lennukis.

Selliseid ebameeldivusi väldib korduv neelamine (kommi imemine, joomine), sest sellega kaasneb ninaneelu keskkõrvaga ühendava kuulmetõrve avanemine. Õhurõhk keskkõrvas ja

lennukis ühtlustub ning kuulmekile vabaneb pingest.

## Aklimatisatsioon

Põhjust lõunasse või vastupidi sõitmisel tuleb kohaneda võõra kliimaga. Raskemalt ja aeglasemalt kohanevad vanurid ning väikesed lapsed. Lõunast põhja jõudmisel kimbutavad külmetushaigused.

Häirib ka kellaaja muutumine pikal reisel läänest itta või idast läände. Sihtkohta saabudes on soovitatav hakata kohe elama kohaliku aja järgi.

## Lennureis raseduse ajal

Kas rasedana võtta ette pikka lennureisi? Arvamused on erinevad. Mõned arstid lubavad kindlalt (v.a raseduse viimasel kuul), teised ei soovita viimastel kuudel.

Esimestel raseduskuudel kohaneb organism alles uue olukorraga ning emotsionaalne stress põhjustab lendamisel organismis tugevama häireolukorra kui tavaliselt.

Palju sõltub sellest, kas rasedal on mingeid haigusi ja milliseid. Terved ja tasakaalukad taluvad lendamist paremini.



**Pikka aega lennukis või rongis paigal istudes tuleks oma jalgu aeg-ajalt liigutada ja masseerida.**

Vaagige siiski kõiki poolt ja vastu asjaolusid hoolikalt ning konsulteerige arstiga, enne kui otsustate lennureisi kasuks. Tean juhtumit, kui reisel algas enneaegne sünnitus. Õnneks jäi laps ellu.

Professor  
**NAOMI LOOGNA**

## Reis ja veenitromboos

**Sõidukis pikalt paigalistujat võib ohustada veenitromboos.**

Pikaajaline, üle 8 tunni üsna liikumatu istumine võib põhjustada venooset tromboosi. See võib juhtuda lennureisil, aga ka rongi või autoga sõites.

Võib tekkida ka tromboemboolia – veresoone ummistus vereringega kandunud trombi tükkidest. Selle põhjus on verevoolu aeglustumine jalaveenides loomuliku venoosse pumba aktiivsuse vähenemise ning istme serva surve tõttu põlveõndla veenidele.

Hapnikuvaegus aktiveerib vere hüübimist – õhurõhk lennukis vastab umbes õhurõhule 1800–2400 meetri kõrgusel mäestikus.

Tromboos tekib mõnikord pärast reisi nelja nädala jooksul.

### Tromboosi tekke riskitegurid

- Vanus üle 40 aasta.
- Väga vähene liikumine reisi ajal.
- Rasedus.

■ Lühike kasv (alla 160 cm) soodustab istme serva survet põlveõndla veenidele.

■ Väga pikk kasv (üle 190 cm) põhjustab istudes ebamugavat kramplikku asendit.

■ Rasedusvastaste preparaatide kasutamine.

■ Hormoonravi.

■ Trombofiilia – tromboosikaldumus, sageli tingitud pärilikest teguritest.

■ Haigused: südamepuudulikkus, ülekaalulisus, veenilaiendid ja -komud jalgadel, varem põetud tromboos.

### Kuidas ennetada

■ Kandke mugavaid, mitte kitsaid rõivaid.

■ Jooge rohkesti mittealkohoolseid jooke, et vältida vedelikupuudust organismis.

■ Lennuki salongis liigutage jalgu – nii palju kui võimalik. Autoga sõites tehke regulaarselt peatusi, kõndige, tehke võimlemisharjutusi. Harjutused säärelihastele – tõuske vahelduvalt varvastele ja kandadele.

■ Sõites tõstke jalad võimalusel kõrgemale.

■ Masseerige jalgu kergelt ja aeglaselt hüppeliigese piirkonnast põlve suunas. Nii paraneb lihaste verevarustus. Jalgade veenilaiendite ja -komude korral massaaži ei tehta.

■ Kandke tugisukki.

■ Mõnikord soovitab arst kasutada enne lennureisi tromboosiravimeid hepariini või varfariini.

Professor  
**NAOMI LOOGNA**