

(90)

تمدد وانبع طرق الطيران الصحيح

إن الجلوس الطويل في مكان ضيق لفترة طويلة وفي أجواء جافة قد يؤثر على الدورة الدموية ويعرض الجسم لاحتمالية تجلط الدم. يضعنا ركوب الطائرة حتماً في هذه الحالة. في أثناء الطيران يمكنك تخفيف مشكلات الدورة الدموية بالتحرك والتجول في الطائرة مدة خمس دقائق على الأقل كل ساعة، وتدليك ساقيك من القدم إلى الفخذ كل ساعة، وتناول قرص أسبرين قبل الرحلة، وتناول الماء أثناء الرحلة.



بعد وصول رحلة مايكل من نيويورك إلى باريس، انهار ساقطاً. قال الأطباء: إنه كان يعاني من جلطة في الدم، أدت إلى انصمام رئوي. تعرقل الجلطة جريان الدم، وتمنع الأنسجة من الحصول على الأكسجين والغذاء اللازم. وتشكل خطراً على الحياة إذا انتقلت إلى الوريد الرئوي في الرئتين، حيث تؤدي إلى انصمام رئوي وتسبب الموت المفاجئ. عندما أخبر طبيب مايكل الفرنسي غير المكترث أن مثل هذه الجلطات شائعة بين الأشخاص الذين يطيرون لوقت طويل، قال مايكل إنه كان مذهولاً مما قاله.

بعد ذلك نظم مايكل حملات لإقناع شركات الطيران بأن تتبه المسافرين بالخطر المحتمل وتتصحهم بما يفعلوه في حال كانت لديهم أعراض تجلط الوريد أو الانصمام الرئوي، أنشأ مايكل أيضاً موقعاً على الإنترنت حول هذا الموضوع.

ذكر مايكل إحصائيات توضح أن 10% من المسافرين فوق عمر الخمسين يعانون من جلطات في الدم بعد الرحلات الجوية الطويلة. ووجدت دراسات أخرى عدداً كبيراً من الجلطات الدموية الظاهرة عند المسافرين لمسافات طويلة-سائقي السيارات والطارين.

بدأت منظمة الصحة العالمية، بكل اهتمام، دراسة المشكلة. تقوم بعض شركات الطيران الدولية بطباعة تحذيرات على تذاكر السفر وتعرض أفلاماً مصورة حول هذا الموضوع قبل الإقلاع. أحد الاكتشافات المريحة هي أن الجلطات عادة تتحلل من غير تدخلات، ملمحة إلى أن الجلطات التي تكون منتشرة، تكون الآثار الصحية الناجمة عنها غالباً عند معظم الناس قليلة.

وجد الباحثون في مدرسة سياتاما في مورياما، في اليابان، أن أجواء الطيران العادية تقلل تدفق الدم بنسبة 5% ولكن يمكننا عكس الآثار الناتجة بشرب الماء الكافي وبالتمدد.

