

PHÒNG TRÁNH BỆNH THƯỜNG GẶP KHI ĐI MÁY BAY

Khi đi xa bằng máy bay, không ít người thường gặp những rắc rối về sức khỏe như viêm tĩnh mạch, nghẽn mạch phổi. Vậy phải làm gì để bảo vệ sức khỏe trong một hành trình dài.

Theo thống kê của hàng không Anh, trong vòng 3 năm qua, đã có ít nhất 30 người chết do căn bệnh nghẽn mạch phổi khi bước xuống máy bay. Còn tại sân bay Orly và Roissy của Pháp, trong 5 năm liên tiếp đã có 60 trường hợp mắc bệnh viêm tĩnh mạch do sử dụng máy bay.

Trên thực tế, hệ thống làm mát trên máy bay làm tăng nguy cơ mất nước. Hơn nữa, sự thay đổi của áp suất khí quyển và sức nóng làm rối loạn sự lưu thông các mạch máu.

Việc phải ngồi quá lâu trong một chiếc ghế chật hẹp khiến cơ thể hầu như bất động hoàn toàn là nguyên nhân làm cho chân bị phù. Triệu chứng này đe dọa tất cả mọi người, đặc biệt là phụ nữ. Căn bệnh này càng trở nên trầm trọng với những người bị chứng khuyết hối, nó làm tắc nghẽn tĩnh mạch phổi và gây nên bệnh viêm tĩnh mạch chết người.

Sau đây là những lời khuyên giúp bảo vệ sức khỏe khi đi máy bay

1. Thỉnh thoảng hãy đứng dậy và đi lại.
2. Thực hiện một vài động tác thể dục khi ngồi trên máy bay: vặn cổ tay, cổ chân...
3. Uống nhiều nước: 1 lít nước trong 5 tiếng.
4. Tránh dùng những đồ uống có chất kích thích: cà phê, coca hoặc rượu. Những đồ uống này làm tăng khả năng mất nước.
5. Tránh dùng thuốc ngủ hay thuốc an thần. Khi dùng những loại thuốc này, bạn sẽ không hoạt động được nhiều và nguy cơ mắc các bệnh nói trên tăng cao.

Ngoài ra, việc sử dụng một số loại thực vật cũng rất hữu hiệu cho sức khỏe của bạn trong chuyến bay. Cây mùi tây, nho đỏ... là những loại thực phẩm làm lưu thông mạch máu và ngăn chặn bệnh phù.

Linh Nga