

# 1

## בעיות הנובעות מטיסה

הבעיות הרפואיות בטיול מתחילות אצל כמה מהאנשים ברגע היציאה מהבית. יש אנשים שהלחץ הנפשי הכרוך בסידורים בנמל התעופה עלול לגרום אצלם עלייה בלחץ הדם ואפילו התקפי לב. הבעיות הקשורות בטיסה עצמה, למרות היותן פעוטות בדרך כלל, יכולות לגרום מפח נפש בתחילת הטיול.

### יעפת (Jetlag)

יעפת נובעת מחוסר התאמה בין השעון הפנימי (הביולוגי) לשעון החיצוני. לגוף האדם יש מחזור של שינה, אכילה, פירוק מזון, הפרשה, פעילות הורמונלית וחשיפה לאור היום. טיסה ליעד רחוק עלולה לשבש את המחזור הזה. יעפת אינה קשורה למשך הטיסה, אלא למספר אזורי הזמן שאותם עוברים במהלך הטיסה. לרוב היא מתעוררת בטיסות העוברות יותר מארבעה אזורי זמן, ולכן היא פוגעת באנשים הטסים מזרחה או מערבה, ולא באלה הטסים בכיוון צפון-דרום או להפך. בטיסה מזרחה התופעה חמורה יותר, שכן טיסה בכיוון זה עלולה לקצר את זמן השינה הטבעי. כ-94 אחוזים מהנוסעים בטיסות ארוכות בכיוונים הבעייתיים (לרבות אנשי צוות אוויר) יסבלו מיעפת.

התסמינים כוללים עייפות במשך ימים אחדים, חוסר יכולת ריכוז וירידה בנכונות לפעילות. והעיקר - ההנאה מהטיול נפגעת. המטייל יכול למצוא את עצמו ער בלילות וישן בימים ולסבול מאי-שקט, מכאבי ראש, מחוסר תיאבון ומבחילות - תופעות היכולות להימשך בין יום אחד לחמישה ימים. מקובל כי על כל מעבר של אזור זמן אחד נדרש יום להתאוששות מלאה. למשל, טיסה לניו יורק תצריך שבעה ימי התאוששות.

נוסף על תופעות נפשיות הטיסה פוגעת גם בהפרשות נוזלים ובתדירות פעולות המעיים. תופעות אלה יכולות להימשך כמה שבועות.

### שיטות למניעת יעפת

- השיטה המומלצת היא שינה רבה ככל האפשר, בעיקר בטיסות לילה. מומלץ לנוסעים בטיסה ארוכה, שאמורה לנחות בין חצות הלילה לצהריים, לישון במטוס. ואילו לנוסעים הטסים בטיסה שנוחתת בין הצהריים לחצות הלילה מומלץ לישון כמה שעות לפני הטיסה. כדורי הרגעה עשויים לסייע.
- כדאי להתרגל מראש לשעות האכילה והשינה הנהוגות במקום היעד של הטיסה. יש לבצע שינוי הדרגתי של שעותיים מדי יום. לדוגמה, נוסע שרגיל לאכול את ארוחת הבוקר שלו בשעה 7:00 ואמור לטוס מזרחה, כדאי שידחה את הארוחה לשעה 9:00. רצוי להתחיל את התהליך כ-11 יום לפני הטיול.
- בטיסות ארוכות רבות מזרחה מוגשת ארוחה לילית כבדה. מומלץ לאכול לפני הטיסה ולהימנע מהארוחה המוגשת במטוס. כן רצוי לנצל את שעות הטיסה לשינה רבה ככל האפשר.
- עם ההגעה ליעד רצוי להתאים במהירות את זמני הארוחה והשינה לתנאי המקום.

### בריא לדעת!



ארוחות עתירות חלבונים מעוררות, ואילו ארוחות

עשירות בפחמימות מרדימות.

### טיפול תרופתי

טיפול במלטונין (Melatonin) נפוץ מאוד ביעפת. המלטונין הוא הורמון השינה מופרש מהמוח לקראת זמן השינה. המלטונין מופרש בהיעדר אור וכן בזמן ארוחה. הפרשתו מתחילה בראשית הלילה ומגיעה לשיא בחצות. בהמשך הלילה יורדת רמתו בדם.

### חשוב להדגיש!

השינוי בשעות יכול לשבש נטילת תרופות, כגון גלולות למניעת היריון ואינסולין, וחשוב להיוועץ ברופא במקרים כאלו. בדרך כלל אישה יכולה להמשיך ליטול גלולה למניעת היריון מדי 24 שעות לפי שעון הארץ בתחילת הטיול, ולהזיז בהדרגה את שעת לקיחת הגלולה לשעה המקבילה במדינת היעד.

מומלץ לקחת כדורי מלטונין לאחר ההגעה ליעד, ובלילה סמוך לזמן השינה החדש. טבליות מלטונין ניתן להשיג בחנויות הבריאות (ללא מרשם רופא). יש לציין כי הדעות חלוקות באשר ליעילות התרופה. בשוק קיימים גם תכשירים הומאופתיים רבים המיועדים לטפל בתופעה, הנקראים No Jet-Lag remedies.

## חמצון ולחץ במטוס

עם המראת המטוס יורדים לחץ האוויר וכמות החמצן בתא הנוסעים ביחס למצב על הקרקע. אף-על-פי שמטוס נוסעים טס בגובה של כ-10,000 מטר, נדחס האוויר בתא הנוסעים ומותאם לשהייה בגובה של כ-2,000 מטר (כגובהה של מקסיקו סיטי). סך כמות החמצן שנכנסת לריאות יורדת עם העלייה בגובה, ולכן על אנשים עם בעיות לב או ריאה להיוועץ ברופא לפני הטיסה.

שינויי לחץ האוויר בנחיתה ובהמראה עלולים לגרום לחץ על עור התוף באוזן, שעשוי להתבטא בכאבים חזקים, ולעתים אף לגרום קרע בעור תוף. לכן אם יש בעיות באוזניים ובסינוסים, עדיף לטפל בהן טרם הטיסה. כדאי להצטייד בתכשירים השומרים על ניקוז האוזן דרך תעלות האף (ספריי לאף). בליעת רוק או לעיסת מסטיק יכולות אף הן להקל את התופעה. ייתכן ששיטת הפמפום (סגירת האף ונשיפה לתוכו בלחץ) יכולה להקל את הכאבים.

## פקקת ורידים (תרומבוזה) (Vein Thrombosis)

פקקת ורידים של מערכת הוורידים העמוקה ברגליים היא סיבוך של טיסות ארוכות,

ובעיקר של היושבים במחלקת התיירים, ולכן נקראת גם **תסמונת מחלקת התיירים (Economy Class Syndrome)**. התופעה אשר עלולה להתרחש היא היווצרות קריש במערכת הוורידים ברגליים, אשר יכול להינתק ולהיסחף בזרם הדם עד למערכת כלי הדם הריאתיים. חסימת כלי הדם הריאתיים מסוכנת ועלולה לגרום קוצר נשימה פתאומי עד מוות.

## הסיבות להיווצרות קריש במהלך טיסה

חסימה של זרימת הדם ברגליים עקב הישיבה הממושכת בטיסה היא גורם מכריע. בעיקר לא רצוי לשבת ברגליים מקופלות. הרמת הרגליים או הליכה מפעילות את השרירים ועקב כך מסייעות לזרימת הדם כלפי מעלה בגוף. לרוב אין נעשות פעולות אלה במהלך טיסה. נוסף על כך בטיסה מתפתח לעתים תהליך של התייבשות, שמעלה את צמיגות הדם ובכך מפריע לזרימת דם תקינה.

### גורמים המגבירים את הסיכון לפקת ורידים:

- ✓ אירועים קודמים של פקת ורידים
- ✓ ניתוח גדול בסמוך לטיסה
- ✓ היריון
- ✓ נטילת גלולות למניעת היריון
- ✓ מחלת ממארת
- ✓ השמנת יתר
- ✓ מחלת לב קשה
- ✓ הפרעות בקרישת הדם (יתר קרישתיות)

### המלצות למניעה:

- ✓ מתיחת הרגליים והנעתן בזמן ישיבה. קימה מהמושב ותנועה רבה ככל האפשר.
- ✓ למניעת התייבשות יש לשתות הרבה, אך לא משקאות אלכוהוליים.
- ✓ לאנשים בקבוצת הסיכון (ראה למעלה) מומלץ לגרוב גרביים אלסטיים.
- ✓ לאנשים בקבוצת הסיכון מומלץ לפנות לייעוץ רפואי לפני טיסות ארוכות.