

11 способов снизить нагрузку на сердце и сосуды при дальних перелетах

Для твоего организма дальний перелет может оказаться серьезной нагрузкой, даже если тебе кажется, что все прошло гладко. Как подготовиться к путешествию по воздуху, чтобы твоему сердцу и сосудам меньше досталось?



Эксперт:

Гали Рудько, врач-кардиолог многопрофильной клиники «МедикСити»

Во время перелета, особенно дальнего, на твой организм губительно влияют такие факторы, как, например, перепады атмосферного давления, перегрузки, вибрация, гиподинамия (многочасовое пребывание в одной и той же позе). Но это не самое страшное, опаснее всего для твоего сердца и сосудов обезвоживание.

ВО ВРЕМЯ ПОЛЕТА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ТЕРЯЕТ ПРИМЕРНО 1 СТАКАН ВОДЫ В ЧАС (ПОСЧИТАЙ, СКОЛЬКО ЖИДКОСТИ ТЫ ПОТЕРЯЕШЬ, ЕСЛИ ПЕРЕЛЕТ ДЛИТСЯ, СКАЖЕМ, 9 ЧАСОВ), ИЗ-ЗА ЭТОГО ПРОИСХОДИТ СГУЩЕНИЕ КРОВИ, А ЗНАЧИТ, ПОВЫШАЕТСЯ НАГРУЗКА НА СЕРДЦЕ И СОСУДЫ.

В связи с этим возрастает риск возникновения инсультов, инфарктов, повышается вероятность образования тромбов (которые зачастую никак себя не проявляют до определенного времени). В моей врачебной практике было несколько случаев, когда у пациентов после длительных перелетов при помощи скрининга с использованием ЭхоКГ, ЭКГ были выявлены тромбы.

Но не нужно пугаться и, тем более, избегать полетов, если у тебя нет к тому серьезных медицинских предписаний. Запомни эти простые правила, чтобы помочь организму работать без сбоев.

ПОВЫШЕННЫЙ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ НЕДУГОВ СОХРАНЯЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ ЧЕТЫРЕХ НЕДЕЛЬ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРЕЛЕТА. НО ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНО НУЖНО СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ОРГАНИЗМОМ В ПЕРВЫЕ СУТКИ ПОСЛЕ ПЕРЕЛЕТА.

1. Постарайся заранее подготовиться к смене часовых поясов (вставай и ложись спать раньше, если предстоит путешествие на восток, или, наоборот, позже — если на запад). Так ты избавишь организм от дополнительного стресса.
2. Если у тебя есть проблемы с венами (возникшие, например, в результате выполнения силовых упражнений), накануне дня перелета надень компрессионное эластичное белье (гольфы), его лучше покупать в аптеке, где специалист поможет с выбором.
3. Пей до полета и непосредственно в полете больше жидкости. Во время перелета каждый час выпивай минимум 1 стакан обычной или минеральной воды (соки тоже годятся).
4. Воздержись от алкоголя, он способствует обезвоживанию (а ты думал, почему тебе так хочется пить на утро после бурной вечеринки?).
5. Если у тебя есть предрасположенность к повышенной свертываемости крови, хроническая варикозная болезнь, прими в день перед полетом (если, конечно, нет противопоказаний) 1 таблетку ацетилсалициловой кислоты.
6. После взлета сними обувь (или воспользуйся тапочками, которые выдают некоторые авиакомпании пассажирам). Твои ноги будут отдыхать, ты избежишь отеков и тем самым поспособствуешь улучшению кровообращения.
7. Старайся больше двигаться в самолете — потягиваться, разминать ноги и руки, сидя в кресле. Ходи по салону, когда это возможно (периодическая смена положения тела во время длительного перелета особенно полезна). Стоя можно делать такие упражнения, как перекаты ступни с пятки на носок, с носка — на пятку: эти незамысловатые движения улучшат кровообращение в твоих ногах, уменьшат застойные явления.
8. На время полета откажись от снотворных препаратов — мы же только что обсуждали важность движения в пути.

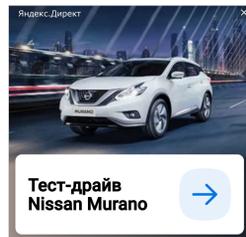
ЕСЛИ ТЫ ПРИНИМАЕШЬ КАКИЕ-ЛИБО ЛЕКАРСТВА, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙСЯ СО СВОИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ — ОН ПОДСКАЖЕТ, КАК ПРИНИМАТЬ ПРЕПАРАТ С УЧЕТОМ СМЕНЫ ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ, ЧАЩЕ ВСЕГО ВРЕМЯ ПРИЕМА МЕНЯЕТСЯ, А ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ СОХРАНЯЮТСЯ.

9. Намажь лицо и руки кремом (и не надо с отвращением хмурить брови, мы не призываем тебя делать это ежедневно, а только в случаях крайней необходимости). Кстати, крем зачастую выдают пассажирам в бизнес-классе — как раз для того, чтобы минимизировать потерю влаги через кожу.
10. Исключи дайвинг в ближайшие дни до и после перелета.
11. Если перед полетом ты испытываешь панику, а сердце твое готово выпрыгнуть из груди, так уж и быть, прими (конечно, изучив инструкцию) успокоительное. А лучше прочитай статью о том, как избавиться от аэрофобии.



ВРЕМЯ ОТКРЫТИЙ

Оздоровительный комплекс «Ватушкин»



Тест-драйв Nissan Murano

PROMOTION

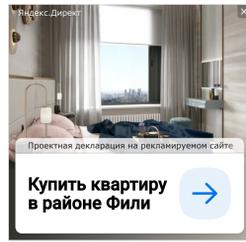
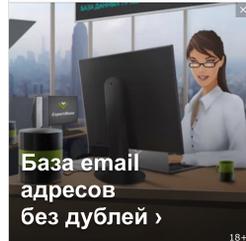
Почему не нужно возить подарки в детские дома и как оказать сиротам реальную помощь

Куда поехать на Рождество: 5 лучших точек в Европе

6 идеальных новогодних подарков для любителей музыки

3 в 1: быстрый завтрак, полезный перекус, легкий десерт

Как получить V-образную фигуру: 6 упражнений на дельты от X-fit



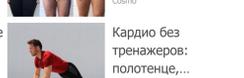
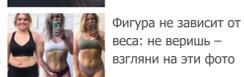
Тилорам Лечение простуды и гриппа

- Профилактика вирусных заболеваний (ОРВИ, герпес)
- Способствует активизации сниженного иммунитета

Узнать подробнее

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

Читайте также:



ТЕГИ	Инструкции
ДАТА	25 июля 2014
ФОТО	Fotolia/alloverpress

PROMOTION

ПОЧЕМУ НЕ НУЖНО ВОЗИТЬ ПОДАРКИ В ДЕТСКИЕ ДОМА И КАК ОКАЗАТЬ СИРОТАМ РЕАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДЕТИ НАШИ» ПОМОГАЕТ БИЗНЕСУ ПОДГОТОВИТЬ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ ПРАВИЛЬНЫЕ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ-СИРОТАМ.

КУДА ПОЕХАТЬ НА РОЖДЕСТВО: 5 ЛУЧШИХ ТОЧЕК В ЕВРОПЕ

НЕТ, МЫ НЕ БУДЕМ ИСКАТЬ СКИДКИ НА АВИАБИЛЕТЫ. ЛУЧШЕ ОРГАНИЗУЕМ ПОГОНЮ ЗА ДУХОМ ЕВРОПЕЙСКОГО РОЖДЕСТВА НА АВТОМОБИЛЕ!

6 ИДЕАЛЬНЫХ НОВОГОДНИХ ПОДАРКОВ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ

МЫ ВЫЯСНИЛИ, КАК МУЗЫКА СПОСОБНА ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ДНЯ, И ПОДОБРАЛИ УНИКАЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ПРОСЛУШИВАНИЕ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫМ.

3 В 1: БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК, ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС, ЛЕГКИЙ ДЕСЕРТ

ПРАКТИЧЕСКИ ПИЩА БОГОВ, ЗАЧЕРКНУТО, НЕТ, ВИКИНГОВ! ПОТОМУ ЧТО РЕЧЬ ИДЕТ О СКИРЕ.