



Ένα

ταξίδι με αεροπλάνο καταπονεί τα αφτιά μας, τα οποία συχνά βουλώνουν και πονούν.

Δείτε τι μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε τις ενοχλήσεις και πότε πρέπει να ζητήσετε τη συμβουλή γιατρού.

Οι ενοχλήσεις που προκύπτουν μετά από ένα ταξίδι με αεροπλάνο οφείλονται στην καταπόνηση του τυμπάνου και άλλων ιστών του μέσου ωτός λόγω ανισορροπίας στην πίεση του αέρα εντός του αφτιού και στην πίεση του αέρα στο περιβάλλον. Συνήθως οι ενοχλήσεις κάνουν την εμφάνισή τους κατά την απογείωση ή την προσγείωση, όταν οι μεταβολές στο υψόμετρο είναι ταχύτερες.

Μερικά απλά τρικ –όπως το **χασμουρητό**, η **επαναλαμβανόμενη κατάποση** και το **μάσημα τσίχλας**– βοηθούν να αποφύγετε ή να αντιμετωπίσετε τις διαφορές στην πίεση του αέρα. Ωστόσο, σοβαρότερες επιπλοκές από τη διαφορά πίεσης θα πρέπει να αξιολογούνται από γιατρό.

Ένας ακόμη τρόπος να αντιμετωπίσετε το βούλωμα των αφτιών είναι ο **χειρισμός Valsalva**.

Πηγή: onmed.gr