**Lot samolotem a zdrowie - zalecenia medyczne**

**Kiedy wykupujemy bilet na wymarzone wakacje, rzadko bierzemy pod uwagę aspekt zdrowotny podróży, a jak się okazuje, w wielu przypadkach konsultacja medyczna może okazać się niezbędna. Aby zapewnić sobie (i swoim najbliższym) komfort lotu, warto przed wyjazdem przyjrzeć się kilku wskazówkom.**

**Zanim staniesz na płycie lotniska**

Pomimo braku takiego wymogu, wizyta u specjalisty będzie dla niektórych podróżnych bardzo pomocna. Pojawienie się przeciwwskazań do lotu stwierdza lekarz pierwszego kontaktu, a ponadto lekarze specjaliści (np. w przypadku chorób przewlekłych i ciąży) oraz lekarz poradni medycyny podróży. Wśród osób, które powinny udać się do specjalisty są diabetycy i pasażerowie z niewydolnością oddechową. W takich sytuacjach, istotnym jest wcześniejsze zgłoszenie problemów zdrowotnych liniom lotniczym, najpóźniej 48 godzin przed planowanym wylotem - pozwoli to przewoźnikowi odpowiednio się przygotować. Przed dłuższą podróżą należy szczególnie zadbać o osoby starsze, borykające się z chorobami układu krążenia oraz ze wszczepionym rozrusznikiem serca. W drugim przypadku, pasażerowie muszą posiadać odpowiednie zaświadczenie - ze względów bezpieczeństwa nie mogą oni przechodzić przez bramki magnetyczne na lotnisku. Szczególną grupą pasażerów są również niemowlęta do drugiej doby życia, a także osoby, które zakończyły nurkowanie w przeciągu 12-24 godzin przed wylotem.

Wskazówki, które warto wziąć pod uwagę:

l nie zapomnij o lekach - przed podróżą przygotuj odpowiednią dawkę farmaceutyków, które musisz przyjmować. Przydatna może okazać się także dodatkowa recepta od lekarza prowadzącego,

l wykup dodatkową polisę - sprawdź, czy Twoje ubezpieczenie obejmuje transport do szpitala,

l egzotyka to także szczepienia - niektóre destynacje wymagają szczepień ochronnych, co do których informacje otrzymasz u lekarza rodzinnego,

l zgłoś przewoźnikowi planowany lot osoby niepełnosprawnej - linie lotnicze będą mogły przygotować odpowiednie warunki, aby zadbać o jej komfort podróży,

l dostosuj wielkość bagażu do możliwości Twojego kręgosłupa,

l w trakcie lotu spożywaj lekkie posiłki i unikaj napojów kofeinowych oraz alkoholowych.

**Na chwilę przed wylotem**

Niewielu pasażerów jest świadomych, że prócz specjalistów, nasz stan zdrowia przed podróżą mogą dodatkowo sprawdzić przewoźnicy oraz ich personel medyczny. Taka sytuacja może mieć miejsce w przypadku wątpliwości odnośnie bezpieczeństwa oraz zdrowia podróżujących i obsługi lotu, a także konieczności zapewnienia odpowiednich środków opieki medycznej. Bardzo często zdarzają się nagłe wypadki na lotnisku, takie jak złamania kończyn, bądź omdlenia. W takiej sytuacji o możliwości podjęcia podróży przez pasażera decyduje zespół medyczny lotniska oraz pilot. Równie częstym zjawiskiem jest paniczny lęk przed lotem, o którym większość pasażerów dowiaduję się będąc już po odprawie lotniskowej. Wówczas służba medyczna może podać danej osobie leki uspokajające, ułatwiające przełamanie lęku.

**Antykoncepcja hormonalna ma znaczenie**

Jedną z najczęstszych przypadłości w trakcie wielogodzinnych lotów jest zakrzepica. Ma ona związek z brakiem ruchu kończyn, co z kolei utrudnia krążenie krwi w żyłach.Grupą osób szczególnie narażonych na zakrzepicę są kobiety przyjmujące antykoncepcję hormonalną. Kluczowym w zapobieganiu zakrzepicy są ćwiczenia i aktywność ruchowa w trakcie lotu, mająca przywrócić krążenie w krwi w kończynach dolnych. Zaleca się również nawadnianie organizmu oraz unikanie alkoholu. Warto dodatkowo zwrócić uwagę na strój - odzież musi być luźna i niekrępująca ruchów. Sklepy medyczne oraz apteki oferują specjalne opaski uciskowe, mające zapobiec wystąpieniu problemów żylnych. Ponadto osoby z takimi problemami, mogą zwrócić się do lekarza o przepisanie leków przeciwkrzepliwych, podawanych bezpośrednio przed wylotem.

**Przyszła mama w samolocie**

Kobietom będącym w ciąży rekomenduje się, aby swój lot zaplanowały na drugi trymestr. Wymogi te są spowodowane względami bezpieczeństwa zarówno mamy, jak i jej dziecka. Linie lotnicze bardzo często odmawiają wpuszczenia na pokład kobiet po 36 tygodniu w przypadku ciąży pojedynczej oraz 32 tygodniu ciąży mnogiej. W tym okresie wymagane jest specjalne zaświadczenie medyczne MEDIF, które powinno się dostarczyć przewoźnikowi najpóźniej 48 godzin przed wylotem. Należy w tym miejscu zaznaczyć, że lot w ostatniej fazie ciąży odbywa się na odpowiedzialność mamy. Pasażerki mają także możliwość wyboru dogodnego dla siebie miejsca w samolocie oraz wykupu priorytetowej odprawy. Kobiety będące w ciąży mogą odbywać podróż trwającą nie dłużej niż 4 godziny. Zaleca się także częste spacery na pokładzie samolotu oraz nawadnianie organizmu.

Źródła:

[***http://zdrowiewpodrozy.mp.pl/lista/show.html?id=73737***](http://zdrowiewpodrozy.mp.pl/lista/show.html?id=73737)

[***https://www.niceflight.pl/pages/25-poradnik-pasazera-lataj-zdrow-lot-a-zdrowie***](https://www.niceflight.pl/pages/25-poradnik-pasazera-lataj-zdrow-lot-a-zdrowie)

[***http://zdrowiewkrakowie.pl/artykul/zanim.wsiadziesz.do.samolotu***](http://zdrowiewkrakowie.pl/artykul/zanim.wsiadziesz.do.samolotu)

[***http://zakrzepica.mp.pl/wszystkoozakrzepicy/zakrzepicazylna/show.html?id=73875***](http://zakrzepica.mp.pl/wszystkoozakrzepicy/zakrzepicazylna/show.html?id=73875)

[***http://www.emirates.com/pl/polish/plan\_book/essential\_information/health\_and\_travel/during\_your\_flight.aspx***](http://www.emirates.com/pl/polish/plan_book/essential_information/health_and_travel/during_your_flight.aspx)

[***http://zdrowie-w-podrozy.wieszjak.polki.pl/jak-zapobiec-zakrzepicy-podczas-dlugich-lotow-samolotem,srodki-transportu-artykul,10406020.html#***](http://zdrowie-w-podrozy.wieszjak.polki.pl/jak-zapobiec-zakrzepicy-podczas-dlugich-lotow-samolotem,srodki-transportu-artykul,10406020.html)