

ماذا يمكن أن تفعل رحلات الطيران الطويلة بجسمك؟

الاثنين 15 مايو 2023 09:29 م

المطارات المزدهمة بعد انتهاء جائحة كورونا، هي دليل على عودة الناس إلى السماء. وإذا كنت تسافر لمسافات طويلة في الوقت الحالي فإنك ستتمكن من السفر لمدة أطول في غضون السنوات القليلة. وأعلنت شركة كاناتاس، اعتبارًا من نهاية عام 2025، أنها ستنقل الركاب في رحلات جوية بدون توقف من الساحل الشرقي لأستراليا إلى لندن، ستكون مدتها أكثر من 19 ساعة للرحلة الواحدة. لكن ماذا سيحدث لجسدك خلال هذه الرحلات الطويلة؟ هل سيختلف الأمر عندما تطير لمسافات طويلة؟ في الواقع نعم وإليك أبرز الأشياء المتوقع حدوثها: يمكن أن تصاب بالجفاف

يعتبر الجفاف أمرًا شائعًا في الرحلات الطويلة ويمكن أن يفسر سبب الشعور بجفاف الحلق والأنف والجلد على متن الطائرة بسبب انخفاض مستويات الرطوبة في المقصورة مقارنة بسطح الأرض. غالبًا لأن الكثير من الهواء المنتشر عبر المقصورة يتم سحبه من الخارج، ولا يوجد الكثير من الرطوبة في الهواء على ارتفاعات عالية. وكلما طالت مدة الرحلة، زاد خطر الإصابة بالجفاف. إضافة لذلك فإن عدم شرب كميات كافية من الماء، قد يؤدي للجفاف، لذا اشرب الماء قبل أن تصعد على متن الطائرة. وأثناء الرحلة، ستحتاج إلى شرب المزيد من الماء أكثر من المعتاد. أضرار الأذنين والجيوب الأنفية مع تغير ضغط المقصورة، يتفاعل الغاز الموجود داخل أجسامنا وفقًا لذلك. يتمدد مع ارتفاع الطائرة وانخفاض الضغط، والعكس يحدث أثناء نزلها. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل شائعة مثل: آلام الأذن: عندما يكون ضغط الهواء على جانبي طبلة الأذن مختلفًا، يؤدي إلى الضغط على طبلة الأذن. الصداع: يمكن أن يحدث بسبب تمدد الهواء المحبوس في الجيوب الأنفية. مشاكل الأمعاء: يمكن أن تؤدي مشاكل الأمعاء إلى غازات أكثر في جسدك. يمكنك أيضًا الشعور بالنعاس أكثر من المعتاد. ويرجع ذلك إلى عدم قدرة الجسم على امتصاص أكبر قدر من الأكسجين من هواء المقصورة كلما زاد الارتفاع. التباطؤ هو طريقة الجسم لحماية نفسه، وهذا يمكن أن يجعلك تشعر بالنعاس. لكن الخبر السار هو أن معظم هذه المشكلات تحدث أثناء صعود وهبوط الطائرة بشكل خاص.

الجلطات الدموية

عادة ما تكون جلطات الدم، المرتبطة بعدم القدرة على الحركة لفترات طويلة، وهي مصدر قلق كبير للمسافرين. وتشمل هذه الجلطات التي تتشكل في الساق (تجلط الأوردة العميقة أو DVT) والتي يمكن أن تنتقل إلى الرئة (حيث تُعرف بالانسداد الرئوي). إذا لم تتحرك داخل الطائرة، وكلما زادت عوامل الخطر التالية لديك، زادت فرص الإصابة بجلطات الدم. ومن أهم العوامل: التقدم في السن، والبدانة، والتاريخ العائلي للجلطات، وأنواع معينة من اضطرابات التخثر، والسرطانات، والعمليات الجراحية الجديدة، والحمل أو الولادة حديثًا. ووفقًا لمراجعة أجريت في عام 2022، أشار إلى أنه كلما طالت مدة سفرك، زاد خطر الإصابة بجلطات الدم. وقدّر المؤلفون أن هناك خطرًا أعلى بنسبة 26% لكل ساعتين من السفر الجوي.

هناك أيضًا أدلة على أن ارتداء الجوارب الضاغطة لمنع تجلط الدم. يقال إن هذه الجوارب تعزز تدفق الدم في الساقين وتساعد الدم على العودة إلى القلب. ويحدث هذا عادة عن طريق تقلصات العضلات من الحركة أو المشي. وجمعت مراجعة كوكرين لعام 2021 نتائج تسع تجارب مع 2637 مشاركًا تم اختيارهم عشوائيًا لارتداء الجوارب الضاغطة (أو لا) في رحلات استمرت لأكثر من خمس ساعات. لم يصب أي مشارك بأعراض الإصابة بجلطات الأوردة العميقة. ولكن كان هناك دليل على أن الأشخاص الذين ارتدوا الجوارب قللوا بشكل كبير من فرصتهم في الإصابة بجلطات دون ظهور أعراض. اضطراب الرحلات الجوية الطويلة والإشعاع

اضطراب الرحلات الجوية الطويلة هو الفصل بين الوقت الحقيقي، والوقت الذي يعتقد جسمك أنه حقيقي، لا سيما مع عبور المناطق الزمنية. وتكون أكثر عرضة لهذا الاضطراب عند عبورك أكثر من منطقة زمنية واحدة، وعادة ما يصبح اضطراب الرحلات الجوية الطويلة أكثر صعوبة عند عبور ثلاثة مناطق أو أكثر، خاصة إذا كنت مسافرًا شرقًا. وإذا كنت تقوم برحلات طويلة المدى كثيرًا، فمن المنطقي أن نفترض أنه كلما طالت مدة بقائك في الهواء، زاد التعرض للإشعاع الكوني. وهو إشعاع يأتي من الفضاء، ما قد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان ومشاكل الإنجاب، حيث إننا لا نعرف حتى الآن ما هو مستوى التعرض الآمن لهذه الأشعة.

لا تزال الأبحاث حول كيفية تفاعل الجسم مع هذه الرحلات الطويلة التي لا تتوقف بين أستراليا وأوروبا في مراحلها الأولى.