

## Ταξίδι με αεροπλάνο και μετεωρισμός;



Οι

διακοπές έφτασαν και έχουμε αποφασίσει να φτάσουμε στον καλοκαιρινό προορισμό μας με αεροπλάνο για μεγαλύτερη ευκολία. Ωστόσο, θα πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι για έντονο μετεωρισμό (φούσκωμα και αέρια), ο οποίος αυξάνεται όσο υψηλότερο είναι το υψόμετρο που ταξιδεύουμε.

Γεγονός που αποδεικνύεται και από πρόσφατη έρευνα κατά την οποία το 16% των ενηλίκων παραδέχτηκε ότι είχε φούσκωμα και αέρια κατά τη διάρκεια του αεροπορικού ταξιδιού.

Επιπρόσθετα, το να φάμε το «λάθος» σνάκ πριν ή και κατά τη διάρκεια της πτήσης μας μπορεί να αποτελέσει μια μικρή «βόμβα» για το στομάχι μας και το ταξίδι μας να γίνει ανυπόφορο.

### **Πριν την πτήση...**

Δυστυχώς τα γεύματα που έχουμε να επιλέξουμε στο αεροδρόμιο είναι fast food και οι επιλογές μας περιορίζονται ανάμεσα σε χάμπουργκερ, πίτσα, σάντουιτς ή γλυκά και αναψυκτικά. Τροφές που είναι λιπαρές και φουσκώνουν γρήγορα το στομάχι μας. Προσπαθήστε να αποφύγετε οτιδήποτε σας δημιουργεί φούσκωμα και αέρια στην καθημερινότητά σας.

### **Στο αεροπλάνο..**

Αν και είναι δύσκολο να καθοριστεί η ακριβής αιτία του μετεωρισμού κατά τη διάρκεια της πτήσης, υπάρχουν πολλοί μικροί και διαφορετικοί παράγοντες. Το μάσημα τσίχλας, η κατανάλωση καραμελών και η κατάποση αέρα για να αποφύγουμε τον πόνο στα αυτιά κατά την απογείωση και την προσγείωση είναι

επιβαρυντικοί παράγοντες που έχουν σαν αποτέλεσμα άοσμα κυρίως αέρια. Αυτό που πραγματικά συμβαίνει είναι ότι μέσα στην καμπίνα αυξάνεται ο όγκος των αερίων στο σώμα μας.

Συνεπώς τα αέρια αυξάνονται περισσότερο όσο αυξάνεται και το υψόμετρο το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε φούσκωμα και δυσφορία.

Για να αποφύγουμε τη δυσάρεστη αυτή κατάσταση όχι μόνο για μας αλλά και για τους συνεπιβάτες μας, καλό θα ήταν να αποφεύγουμε λιπαρές τροφές και αεριούχα ποτά, που εντείνουν τη «διόγκωση» του εντέρου με αποτέλεσμα να δημιουργούνται αέρια. Τα τελευταία χρόνια οι αεροπορικές εταιρείες έχουν βελτιώσει τα γεύματα που παρέχουν στο επιβατικό κοινό τα οποία είναι πλέον χαμηλά σε λιπαρά και θερμίδες.

Για την αντιμετώπιση του μετεωρισμού και του φουσκώματος, συνίσταται και μπορείτε να χρησιμοποιείτε πριν την πτήση, και όχι μόνο, σκευάσματα που περιέχουν αποκλειστικά και μόνο σιμεθικόνη, όπως είναι το Dulcogas, το οποίο είναι το μοναδικό προϊόν στην Ελλάδα με αυτή την ένδειξη. Έχει άριστο προφίλ ασφάλειας, δρα φυσικά, εξουδετερώνοντας τα αέρια που είναι εγκλωβισμένα μέσα στον γαστρεντερικό σωλήνα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα (λιγότερο από 15 λεπτά), ανακουφίζοντας άμεσα από τη δυσφορία που αυτά προκαλούν. Γι αυτό είναι κατάλληλο για όλες τις πληθυσμιακές ομάδες (για εγκύους, στη γαλουχία, διαβητικούς και για παιδιά από 6 ετών και άνω). Ανήκει στην οικογένεια του Dulcolax και είναι σε μορφή κοκκίων, που αναβράζουν ευχάριστα μέσα στο στόμα χωρίς τη χρήση νερού και με ευχάριστη γεύση μέντας. Το Dulcogas συνίσταται από την Εταιρεία Ιατρικών Σπουδών λόγω της άμεσης αποτελεσματικότητας και του άριστου προφίλ ασφαλείας.

Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί με άριστα αποτελέσματα, από όσους πάσχουν από δυσκοιλιότητα ή σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (ΣΕΕ) και από όσους κάνουν χρήση υπακτικών (φυτικών και μη) και σπασμολυτικών.

**Εκτός όμως από την λήψη φαρμακευτικού σκευάσματος, μερικές πρακτικές συμβουλές, που θα σας βοηθήσουν στη μάχη σας κατά του φουσκώματος και των αερίων είναι:**

-Αποφύγετε το μάζημα της τσίχλας ή της καραμέλας.

-Αν έχετε δυσανεξία στη λακτόζη, αποφύγετε όλα τα γαλακτοκομικά είδη.

-Αποφύγετε τροφές που προκαλούν αέρια, όπως το μπρόκολο, το κρεμμύδι, η μπανάνα κτλ.

-Προτιμήστε ποτά πλούσια σε ηλεκτρολύτες όπως είναι οι φυσικοί χυμοί όπου και θα σας ενυδατώσουν.

-Αποφύγετε τη σόδα και το τσάι τα οποία θα σας αφυδατώσουν και θα προκληθούν αέρια στον οργανισμό.

-Κατά τη διάρκεια της πτήσης όσες φορές υπάρχει η σήμανση να βγάλετε τη ζώνη σας, σηκωθείτε από τη θέση σας. Αυτό βοηθάει στην ομαλή ροή του αίματος και των υγρών στο σώμα μας.

-Σε περίπτωση που δεν σας δίνετε η δυνατότητα να σηκωθείτε από τη θέση σας και να τεντωθείτε, καλό θα ήταν κάθε μισή ώρα να αλλάζετε θέση στον τρόπο που κάθεστε, να σταυρώνετε τα χέρια σας και να τα τεντώνετε προς τα εμπρός για να αποσυμφορηθούν.

-Μια ημέρα πριν την πτήση σας, αν ο προορισμός σας έχει διαφορά 6 ωρών ή και παραπάνω, προτιμήστε να φάτε και να κοιμηθείτε τρεις ώρες νωρίτερα από τη συνηθισμένη ώρα που πηγαίνετε για ύπνο. Αυτό θα βοηθήσει στο να μειωθεί σημαντικά το jet lag και οι παρενέργειές του όπως το φούσκωμα και η δυσφορία αλλά επιπλέον θα σας βοηθήσει να προσαρμοστείτε στην νέα ζώνη ώρας εκεί που θα μεταβείτε.

Καλό ταξίδι!

**Εμμανουήλ Συμβουλάκης**

**Επιμελητής Α' Γαστρεντερολογικό Τμήμα Νοσοκ. Ερρίκος Ντυνάν**

Πηγή: [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)