

Vlieg veilig,

vlieg GEZOND

Het vliegtuig is met een grote voorsprong het veiligste transportmiddel, maar is het ook gezond? De risico's op ziekte en zelfs overlijden strekken zich uit tot ver na de aankomst. Hoe land je veilig én gezond?

Een wat onrustwekkend bericht: volgens de International Air Travel Association sterven er elk jaar meer vliegtuigpassagiers door medische complicaties aan boord dan dat er mensen omkomen bij vliegtuigongevallen. Toegegeven, een hartaanval of hersenbloeding kan overal en op elk mogelijk moment toeslaan, maar de cijfers geven toch aan dat reizen met het vliegtuig niet zo veilig is als we wel denken. De meest fatale gevolgen van een vlucht zijn een hart- en herseninfarct, longembolie en diepe veneuze trombose. Het verraderlijke is dat die tragische gebeurtenissen zich tot vier dagen na de vlucht kunnen voordoen.

Er sterven meer vliegtuigpassagiers door medische complicaties aan boord dan door vliegtuigongevallen

De risico's zijn het grootst voor kanker-, diabetes- en hartpatiënten, obese mensen, 70-plussers, atleten (die een trage rustbloedcirculatie hebben, wat de kans op een bloedklonter vergroot), zwangere vrouwen en vrouwen die een hormoonvervangende therapie volgen, mensen met een genetische aanleg voor diepe veneuze

trombose en mensen die minder dan een maand voor hun vlucht een chirurgische ingreep hebben ondergaan. Ook baby's jonger dan zes weken stappen best niet op het vliegtuig, omdat hun longen nog niet voldoende zijn ontwikkeld en er beduidend minder zuurstof aan boord is dan op de begane grond. Om echt op veilig te spelen, wacht je best tot je baby tien maanden is.

Kinderen extra kwetsbaar

Ben je ziek, dan doe je er goed aan om niet met het vliegtuig te reizen. Als je verkouden bent, zal je opvallend meer last hebben van druk op de oren tijdens het landen en opstijgen. Bij

kinderen kan die pijn trouwens nog veel heviger zijn dan bij volwassenen. Kinderen die besmet zijn met besmettelijke kinderziekten zoals bof, mazelen of waterpokken mogen enkel vliegen als de ouders een medische verklaring kunnen voorleggen waarin staat dat vliegen veilig is voor hen. Astmapatiënten en mensen met

gedeeltelijk dichtgeslibde aders vormen risicogroepen omdat de activiteit van de hersenen en het hart vermindert door de lagere zuurstoftoevoer aan boord.

Hoge/lage luchtdruk

Wat is er precies zo ongezond aan een verblijf in het vliegtuig? De cabinedruk op grote hoogte zorgt ervoor dat ons bloed sneller stolt, waardoor bloedklonters kunnen ontstaan. Door de onvolledige drukregeling in het vliegtuig kunnen zogenaamde barotrauma's ontstaan, net zoals bij diepzeeduiken. Ons lichaam bevat een aantal met gas gevulde holten, zoals de sinussen en het middenoor. Door het dalen van de luchtdruk bij het opstijgen zetten die gassen uit, bij het dalen stijgt de luchtdruk en krimpen de gassen. Hierdoor ontstaat een onderdruk in het middenoor of in de sinussen.

Geringe luchtvochtigheid

Daarbij komt nog dat de luchtvochtigheid in een vliegtuig tussen 11 en 20 procent bedraagt, terwijl we gewoon zijn aan een luchtvochtigheid van minstens 40 tot 50 procent. Dit kan leiden tot uitdroging en irritatie van de slijmvliezen van de adem-

halingsorganen. Daar staat wel tegenover dat de lucht in een vliegtuig bijna geen stofdeeltjes en pollen bevat, wat vooral astmapatiënten wel weten te waarderen.

Doordat je met veel personen in een relatief kleine ruimte verblijft, bestaat er wel een relatief grote kans op besmettingen. Al moet dat laatste niet worden overdreven: in een vliegtuig wordt de lucht vaker verversed dan in een kantoorgebouw, dus het wemelt er zeker niet van ziektekiemen. Het besmettingsrisico hangt mee af van de kwaliteit van het ventilatiesysteem aan boord. Een opmerkelijke vaststelling: volgens een onderzoek wordt in business class gemiddeld een kubieke meter lucht per passagier en per minuut verversed, terwijl dit in economy class slechts 0,4 kubieke meter is. Hoe verder achterin een vliegtuig je plaatsneemt, hoe minder goed de luchtkwaliteit wordt. Of hoe gezondheid ook in de lucht een prijs heeft...

Bart Vandormael

Tips voor een veilige en gezonde vliegreis

- Drink zo veel mogelijk in het vliegtuig, maar geen alcohol of koffie, want die onttrekken vocht aan het lichaam.
- Drink voor de maaltijd, dat bevordert de spijsvertering.
- Vet een droge huid goed in, als bescherming tegen vochtverlies.
- Beperk geestelijke inspanningen, want die vergen meer zuurstof voor de hersenen.
- Neem aspirine mee aan boord. Die werkt bloedverdunnend en kan zo de vorming van bloedklonters voorkomen.
- Kauw op suikervrije kauwgom tijdens het opstijgen en landen om oorsuizingen te voorkomen.
- Draag losse gemakkelijke kledij en ruime schoenen om de bloedcirculatie te optimaliseren.
- Ga regelmatig naar het toilet om de benen te strekken en de bloedsomloop te verbeteren.
- Zit met je billen tegen de onderkant van je rugleuning, maak dan je rug lang en trek vervolgens je schouderbladen naar achteren en omlaag.
- Doe kleine oefeningen, zoals het optillen van de tenen met de hiel op de grond, gevolgd door het optillen van de hiel met de tenen op de grond.