

Voyage en avion - Prévention des phlébites

التهاب الوريد (أو الخثار الوريدي) هو انسداد الوريد بسبب جلطة دموية، تحدث غالبًا في الساقين. يمكن أن تكون هذه الجلطة مسؤولة عن المضاعفات الموضعية (على سبيل المثال: الألم، القصور الوريدي)، ولكنها قد تنتقل أيضًا إلى الرئتين (الانصمام الرئوي) وتسبب أحيانًا مضاعفات خطيرة، وحتى الموت في بعض الحالات. الرحلات الطويلة (أكثر من 4 ساعات) يمكن أن تعزز حدوث التهاب الوريد.

● يمكن أن تساعدك النصائح التالية في تقليل مخاطر الإصابة بالتهاب الوريد أثناء سفرك بالطائرة:

- تحرك بانتظام على متن الطائرة. اخرج من مكانك وامش بانتظام،
- ارتداء ملابس فضفاضة أثناء الرحلة.
- شرب السوائل بانتظام أثناء الرحلة وتجنب تناول الكحول،
- حرك ساقيك كثيرًا في مكانك،
- تجنب تناول الحبوب المنومة أثناء الرحلة.

بعض الناس أكثر عرضة للإصابة بالتهاب الوريد وقد يحتاجون إلى تدابير إضافية (جوارب ضاغطة، منع تخثر الدم الوقائي). اسأل طبيبك إذا كنت قلقًا.

في الأسابيع التالية للرحلة، استشر الطبيب على وجه السرعة إذا كان لديك:

- ألم أو تورم في الركب و / أو الساقين،
- ألم في الصدر
- صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس
- عدم ارتياح.