

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-

