

## התייבשות בטיסה

נכתב על ידי **Pia Bergqvist**, תורגם על ידי **איציק מה-יפית**, מתוך **FLYING** מתאריך 18.5.2011.

*הערת המתרגם:* אלה מביננו שנוהגים לטוס לחו"ל והמקטע הראשון לרודוס הוא בין ארבע שעות בערך, מאמר זה מיועד עבורנו. לשתות, לשתות, לשתות. כל כך פשוט. ואל תשכחו להשאיר בקבוק אחד ריק לתוצאות השתייה.



אתם עשויים להימנע מלשתות הרבה מים לפני טיסה עקב חוסר שירותים בטיסה. במקום זה, אתם עשויים לשתות ספל קפה גדול ממש לפני ההמראה בכדי לעזור לכם להישאר ערניים. אולם קפאין הינו משתן, כך שלא רק שזה גורם לכם לרצות ללכת יותר לשירותים, זה גם מייבש אתכם. ללא מיזוג אוויר במטוס, תא הטייס מתחמם ואתם מטפסים, ובכך מחמירים את הבעיה.

הסימן הראשון להתייבשות הינו צימאון, אולם אינכם יכולים להסתמך על יכולת גופכם להורות לכם לשתות. לרוע המזל, גופכם אינו מורה לכם לחדש את הנוזלים שלכם עד שזה מאוחר מדי. כמות מועטה של נוזל תמנע את צימאונכם, אולם זה לא יוסיף לכם מספיק נוזלים. זה פשוט יפסיק את תחושת הצמא.

כאשר מתחילה ההתייבשות, סימניה כוללים כאב ראש, עייפות, התכווצות שרירים, סחרחורת ורצון לישון – מצבים גרועים לאדם הנדרש לבצע מטלות מורכבות הנדרשות בטיסה. לכן התייבשות הינה אחת מגורמי הרפואה התעופתית הנמנית במבחן מעשי להגדר רישיון טייס פרטי<sup>1</sup>. ושלא כמו גורמי רפואה תעופתית אחדים אלו, כגון חוסר התמצאות מרחבית, בחילה והרעלת חד תחמוצת הפחמן, התייבשות הינה מצב שניתן למנוע בקלות.

בכדי להישאר ברמת נוזלים סבירה תחת תנאים רגילים, עליכם לשתות שמונה כוסות מים, או משקאות אחרים נטולי קפאין, המכילות כרבע ליטר כל אחת - כל יום. אולם אם חם או שאתם מגביהים טוס, תאלצו לשתות יותר בכדי למנוע התייבשות, כיוון שתנאים אלו נוטים להגדיל את שיעור אובדן הנוזלים בגוף. הטוב ביותר הוא ללגום מעט בכל פעם. לפיכך, הביאו עימכם זוג בקבוקי מים למטוס ושתו באופן סדיר בעת הטיסה, וטוסו בבטחה.

<sup>1</sup> בארה"ב כמובן.