

HEILSA



Summi eru í størri vandabólki enn onnur
fyri at fáa blóðtøpp á longum flogferðum

Soleiðis kanst tú minka um vandan fyri blóðtøppi á flogi

Á heilsusíðuni í dag hava vit hugt eitt sindur at, hvør vandin er fyri blóðtøppi í beininum á longum flogferðum. Niðurstøðan er, at vandin er avmarkaður, men sum ferðandi kanst tú gera ymiskt, sum ger vandan enn minni

Vilmund Jacobsen

Fólk, sum áður hava havt blóðtøpp í beininum, kvinnur við barn, kvinnur sum taka p-bollar, fólk sum viga ov nógv og fólk, sum hava aktiva krabbasjúku, eru í einum lítlum vanda fyri at fáa blóðtøpp í beinið, meðan tey eru á langari flogferð.

Tíbetur er vandin ógvuliga lítill, men læknar halda, at tað hóast alt er týðningarmikið at hugsa um vandan, ið er.

Fólk, sum skulu flúgva langt, kunnu sjálvi verða við til at minka enn meira um lítla vandan við blóðtøppi í beininum.

Sjálvt í einum flogfari kunnu fólk gera smærri rørslur við fótliðinum og knøunum, og til ber sum oftast eisini at fara upp á gólvið og kanska spáka sær nøkur fet eftir miðgongini í flogfarinum.

Eitt hugskot er ikki at vera í ov trongum klæðum.

Vandin er lítill

Á heimasíðuni – www.sundhed.dk – vita tey at siga, at vandin fyri at fáa blóðtøpp í beinið á einari flogferð er ógvuliga lítill. Á einari flogferð, sum varar í stívliga fyra tímar, fær í miðal ein av hvørjum 4656 blóðtøpp í beinið.

Tá hugt verður eftir, hvørji útlitini er til at fáa ein meira álvarsligan blóðtøpp í lunguni, verður sagt, at móguleikin er fimm tilburðir fyri hvørja miljón ferðandi, sum flúgva í meira enn 12 tímar.

Men, eitt er, at tað tíbetur eru fá sum fáa blóðtøpp orsakað av flúgving. Annað er, at blóðtøppar, sum hava sína orsök í longum flogferðum, kunnu síggjast heilt upp í átta vikur eftir flogferðina.

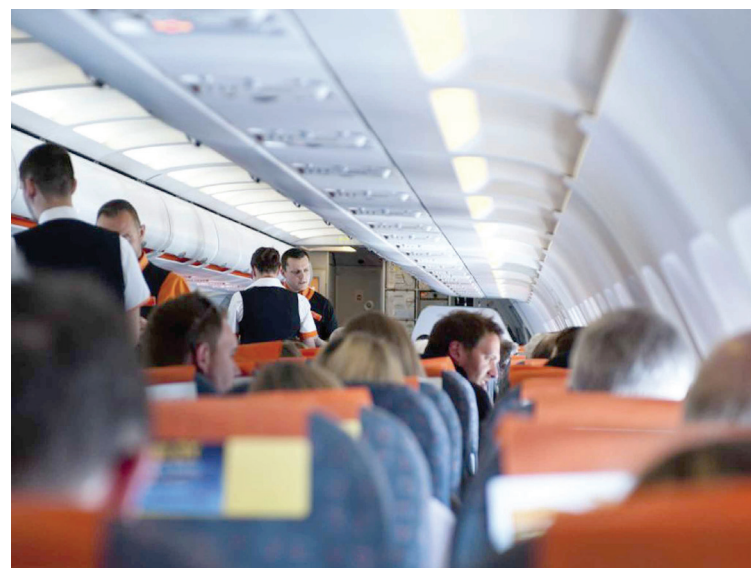
Umframt ráðini at drekka ríkiligt at vætu, reisa seg upp og spáka eftir miðgongini, kunnu fólk, sum flúgva langar túrar, eisini gera nakrar rørslur við beininum, meðan tit sita í flogfarinum.

Í læknaverðini vísa tey á, at eingin víska er fyri, at nógv væta virkar tálmandi mótvegis blóðtøppi í beininum, men tey mæla kortini til at drekka ríkiligt, tí vætar í øllum førum skaðar ikki.

Fólk, sum eru í øktum vanda fyri at fáa blóðtøpp í beinini, kunnu eisini, meðan flogið verður, brúka stuðulssokkar, tá hesir styrkja um blóðrenslid í beininum.

Hvørji eru tekini?

Men, hvørji eru so tekini, sum kunnu geva tær eina ábending um, at tú dregist við ein blóðtøpp í beininum?



Í flogfarinum kanst tú gera ymiskt, sum minkar um vandan fyri blóðtøppi í beininum

Hevur tú fingið blóðtøpp í beinið, kann beinið kennast eymt, heitt, hovið og reytt, eins og æðrarnar í beininum kunnu gerast meira týðiligar.

Í einstøkum føri kann ein blóðtøppur í beininum loysna og enda í lungunum sum blóðtøppur.

Um slíkt skuldi hent, sum kann gerast rættiliga álvarsligt, kennist tað sum pína í bringuni, hosti og andaneyð, og tá eigur tú beinanvegin at søkja tær læknahjálp.