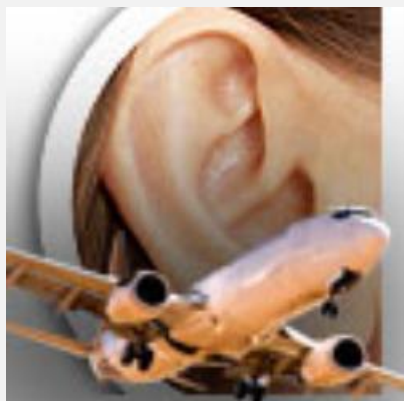


## بادگرفتگی گوش‌ها



تغییرات در ارتفاع، مانند آنچه هنگام پرواز تجربه می‌کنید می‌تواند باعث احساس ناراحت کننده "بادگرفتگی" در گوش شود.

اگر در این حالت سعی کنید که با خارج کردن شدید هوا از بینی، احساس فشارتان را برطرف کنید، ممکن است پرده گوش‌تان سوراخ شود یا باکتری‌ها از درون حلق‌تان به درون عمیق‌ترین بخش‌های گوش‌تان کشیده شوند.

عمل به این توصیه‌ها به شما کمک می‌کند که به نحوی بی‌خطر هنگام پرواز فشار درون گوش‌های‌تان را کاهش دهید:

حدود یک ساعت پیش از زمانی که قرار است هواپیما پرواز کند، از خانه خارج شوید، و یک داروی ضداحتقان (مانند سودوافدرین) مصرف کنید.

سعی کنید که به آرامی فشار درون گوش‌تان را همگام با تغییرات ارتفاع با خمیازه کشیدن کاهش دهید.

به بلعیدن آب دهان‌تان ادامه دهید تا به رفع بادگرفتگی گوش‌های‌تان کمک شود.

هنگامی که هواپیما در حال بلندشدن و فرودآمدن است، آدامس بجوید.

اگر هنوز در گوش‌های‌تان احساس بادگرفتگی می‌کنید، هوا را به درون ریه‌های‌تان بکشید، بینی‌تان را بسته نگهدارید، و بعد در حالیکه دهان‌تان را بسته نگهداشته‌اید، به آرامی هوا را

از بینی‌تان بیرون بفرستید، تا زمانی که احساس راحتی کنید. بسیار مراقب باشید که این کار با شدت بیش از حد انجام ندهید.

همشهری آنلاین