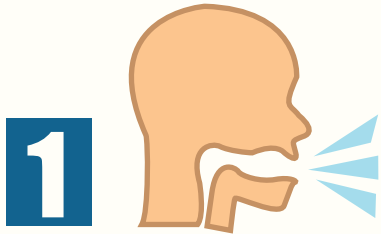


นั่งเครื่องบินแล้วหูอื้อ ทำไงดี?

โดยทั่วไปในเครื่องบินจะปรับระดับความดันไว้ที่เทียบเท่ากับความดันบรรยากาศที่ความสูงประมาณ 8,000 ฟุต (ค่าเฉลี่ย) เพื่อให้ผู้โดยสารยังสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติ เพราะหากปรับความดันมากกว่านี้ โครงสร้างของเครื่องบินจะรับไม่ไหว

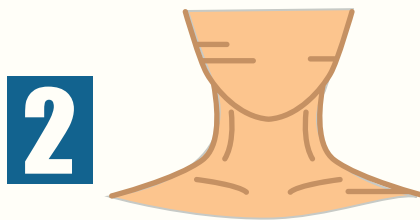
แต่ตลอดการเดินทางโดยเครื่องบิน ความดันอากาศมีการเปลี่ยนแปลงอยู่บ้างจึงอาจทำให้เกิดอาการปวดหู หูอื้อ ซึ่งมักเป็นตอนเครื่องบินร่อนลงมากกว่าตอนบินขึ้น ในช่วงเครื่องบินขึ้น ความดันบรรยากาศจะลดลงเรื่อยๆ ปริมาตรอากาศในหูชั้นกลางจึงขยายตัวขึ้น ไปกดที่เยื่อแก้วหูทำให้เกิดอาการหูอื้อ หรือปวดหู เช่นเดียวกับช่วงเวลาเครื่องบินลดระดับลง ความดันบรรยากาศภายนอกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ถ้าปริมาตรอากาศในหูชั้นกลางไม่ได้รับการปรับตัว เราก็จะมีอาการหูอื้อได้อีก อาการหูอื้อ มักมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงอย่างกะทันหัน หรือกรณีที่ผู้โดยสารเป็นหวัดขณะโดยสารเครื่องบิน หรือนอนหลับขณะที่เครื่องบินทะยานขึ้นหรือลดระดับ ส่งผลให้รูสีกาเจ็บหรือแน่นตื้อภายในหู ไม่สบายหู หรือได้ยินเสียงเบา

วิธีที่จะสามารถบรรเทาอาการ ปวดหูหรือหูอื้อได้ มีดังนี้



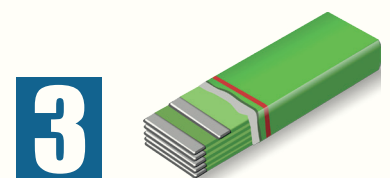
1

การหาวเป็นวิธีการที่ง่ายที่สุดที่จะทำให้เราสามารถบรรเทาอาการหูอื้อได้



2

เกร็งคอ



3

เคี้ยวหมากฝรั่ง เนื่องจากการขยับกรามทำให้การระบายอากาศในหูชั้นกลางดีขึ้น

แต่การเคี้ยวหมากฝรั่งทำให้กลิ่นลมเข้าในทางเดินอาหารมากขึ้น อาจทำให้ปวดท้องได้



4

ดื่มน้ำลาย จะทำให้ท่อ Eustachian ที่อยู่ในหูถูกเปิดออก



5

ใช้มือบั้นจมูก ปิดปากให้สนิทและพยายามพ่นลมออกจากจมูกที่เราบีบ วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นให้สามารถปรับความดันอากาศภายในหูให้เท่ากับภายนอกได้เป็นอย่างดี (Valsalva maneuver)

แต่ไม่แนะนำให้ทำรุนแรงหรือนานเกินไป เนื่องจากอาจทำให้ปวด ไปกดที่เส้นเลือดใหญ่ ด้านหลัง เลือดไปเลี้ยงสมองช้าลง เกิดอาการเวียนศีรษะได้