

## Как летать и не страдать

Лайфхак

На днях с удивлением узнал, что некоторые люди страдают от головной боли при полётах на самолёте, пребывая в полном неведении относительно того, что её можно избежать.

Речь идёт о “продувке”.

Это просто – закрываешь нос пальцами и стремишься втянуть воздух в себя. Получается, что ты таким образом вытягиваешь избыточное давление из мозга.

После этого, наоборот, производится попытка высморкаться при зажатом носе. *(В ушах звук ХцЦУМпС).*

В итоге давление внутри и снаружи становится одинаковым, поэтому голову не разрывает, и она не болит.

Помогает так же при грозах, непогоде, смене давления.

Раза два продуваешься туда и назад, и порядок.

А иначе болит голова.

Не бойтесь вдыхать воздух. Глаза чуток западают, да, но не вываливаются же.

Я специально лез с барометром и выяснил, что в процессе набора высоты воздух выходит из салона новенького Боинга 737-800 *(для конкретики: VP-BGQ)* наружу, и давление внутри него становится ниже 600 мм. рт.ст. – стрелка уходит в крайнее левое положение. Так понимаю, в самолёте есть “дырка”, через которую давление стравливают.



А в голове-то давление по-прежнему как снаружи на земле, 762 мм. рт.ст. Повышенное. Относительно сниженного внутри самолёта. Вот и результат – болит голова.

Продуваться следует при взлёте и после приземления.

Когда двери откроют.

Аркадий Глазырин  
Москва, Измайлово