

# Выдохни ушами. Манёвры, которые могут помочь сохранить жизнь и здоровье

БЕЛГОРОДСКИЕ ИЗВЕСТИЯ



Полёт на самолёте, погружение под воду, скоростные аттракционы и даже долгая прогулка на морозе – в непривычных условиях организм человека ещё больше уязвим. Разбираемся в том, какие приёмы могут помочь в непростых обстоятельствах.

## Подобно Шрэку

Манёвр Вальсальвы может пригодиться, например, во время перелёта или в любом другом случае, когда нужно выровнять давление во внутреннем ухе с давлением окружающей среды.

Когда самолёт набирает или снижает высоту, воздух может слишком сильно давить на барабанную перепонку. Из-за этого у большинства пассажиров закладывает уши на взлёте и во время посадки. И, как правило, достаточно зевнуть или, если умеете, пошевелить ушами. Самый приятный вариант – съесть карамельку «Взлётная» или леденец.

Но есть люди, для которых перелёт – настоящая пытка. Ни конфеты, ни зевки не помогают. Уши им закладывает очень сильно, боль становится практически нестерпимой. Те, кому повезло ещё меньше, и вовсе могут получить баротравму среднего уха и повредить барабанную перепонку.

Руководство по авиационной медицине советует в таких случаях применять манёвр Вальсальвы. Для этого надо попытаться сделать сильный выдох при зажатых рте и носе и сомкнутых голосовых связках или, как говорят малышам, попробовать, как Шрёк, «выдохнуть» либо «посвистеть» ушами.

Но вот пассажирам с отитом, инфицированной евстахиевой (слуховой) трубой, аллергикам с серьёзным поражением носа и глотки советуют отложить перелёт до выздоровления.

Манёвр получил название в честь болонского врача Антонио Вальсальвы. Он описал евстахиеву трубу и манёвр, который позволяет проверить её проходимость. Им мы сегодня и пользуемся, когда закладывает уши во время полёта, быстрой езды, катания на аттракционах.

## **Не терять воздух**

А вот манёвр Тойнби взяли на вооружение преимущественно дайверы. Он также помогает выровнять давление, но только задействует исключительно мышцы, открывающие слуховые трубы. Специалисты говорят, что этот манёвр наиболее безопасен, так как сводит к минимуму вероятность повредить внутреннее ухо.

Дайверам важно регулярно продувать уши. Во время погружений и подъёма на поверхность воды их органы слуха остаются одним из самых уязвимых мест. Дело в том, что на барабанные перепонки увеличивается давление с каждым метром погружения.

Манёвр Тойнби надо делать так: закрыть рот, зажать ноздри пальцами и сделать глотательное движение.

Аквалангисты и фридайверы также часто используют манёвр Френцеля. Фридайверы погружаются под воду без аквалангов, им надо максимально долго задерживать дыхание, поэтому все силы и движения на счету. Манёвр Френцеля позволяет не терять воздух. Тут работает корень языка. Им нужно герметично перекрыть вход в носоглотку и затем приподнять, сдавливая в ней воздух.

## **Как в кино**

Приём Геймлиха на слуху у многих. Все видели в кино, как человек в ресторане давится кусочком еды. Тут же ему на помощь прибегает спасатель, мастерски нажимает на живот, и несчастный выплёвывает кусочек и снова дышит. Публика аплодирует.

На самом же деле этот манёвр не так просто сделать, но он действительно может спасти жизнь.

Когда в верхние дыхательные пути попадает инородное тело, надо стать лицом к спине пострадавшего.

«Необходимо сжать одну руку в кулак и той стороной, где большой палец, положить её на живот пострадавшего на уровне между пупком и рёберными дугами. Быстрым толчком вверх кулак вдавливается в живот. Руки при этом нужно резко согнуть в локтях, но грудную клетку пострадавшего не сдавливать», – объясняет Красный Крест.

Это позволит лёгким сжаться и кусочек еды или другой инородный предмет в трахее должен выскочить. Но овладеть этим приёмом можно только после занятий под руководством профессионалов.

Сегодня специалисты советуют попросить пострадавшего кашлять, наклонить его вперёд и в это время резко шлёпнуть пять раз его по спине. Если это не помогло избавиться от инородного тела, то применять приём Геймлиха.

Тёплый приём актуален в сегодняшние морозы. Часто на холоде страдают нос, уши, ноги. Но ещё чаще – руки. Так вот растирать их снегом на морозе нельзя. Это опасное заблуждение, которое только навредит вашему здоровью. Чтобы быстро согреть промёрзшие до костей пальцы, надо уйти с холода и засунуть руки под мышки.

В наших краях сильные морозы – редкость. Но всё же не будет лишним напомнить простые правила: не носите облегающую одежду, пусть она будет объёмной и многослойной. Тесная обувь в мороз тоже под запретом, как и влажные носки. Шапка необходима: она не только согреет, но и поможет сохранить волосы. Не забывайте брать с собой шарф и варежки.