

# Klase turistaren sindromea

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea

**Gaur egungo hegazkin modernoek hegaldi eroso eta segurua bermatzen duten arren, aire-konpainia gehienentzat ustekabe eta zalaparta ugari eragin ditu 'klase turistaren sindromea' izenarekin bataiatu izan den egoerak. Izan ere, 90eko hamarkadan hamarnaka heriotza lotu izan dira bidaiariek egindako hegaldiekin. Horregatik, adituek arreta-neurri batzuk hartzeko gomendatzen dute, nahiz eta hegaldia bitarteko mugiezintasunarekin lotutako sindrome horren aurkako prebentzioa oso erraza eta simple izan.**

## Zer da klase turistaren sindromea?

Hegazkinean bidaiatzen denean, zenbait ingurugiroko baldintza (esate baterako, tenperatura, hezetasuna, erabil daitekeen espazioa eta presio atmosferikoa) luraren mailan ematen direnen diferentzarako dira. Izan ere, hegaz-



ARTXIBOKOA

kinik modernoek ere ez dira itsas mailan presorizatuak izaten, eta horregatik hegaldi komertzialetan hegazkin barruko presioa 1.500-2.500 metro bitarteko altueran egon ohi denaren antzekoa izaten da.

Bestalde, bidaiariak geldi egon beharrik eta eserlekuak estu samarrak izateak sakoneko zainen tronbosia (SZT) eragin dezakete, "klase turistaren sindromea" bezala ezagutua. Istripu bascular hori 1908. urtean deskribatu zen aurrenekoz literatura medikoan *The Lancet* aldizkari ospetsuan.

Orain dela gutxi egunkari guztietan hauts dezente harrotu dituen kasua

Emma Christofferson 28 urteko gazte britainiarrarena izan da. Iazko urrian Londresko Heathrow aireportuan hartu zuen lurra, Australiatik zetorren hegaldian 20 ordu baino gehiago eman eta gero. Bere ekipajearen zain zegoela, kolapso bat jasan eta hil egin zen. Bere zangoetako zain batean sortutako tronbo edo odolbildu bat paretatik askatu eta zirkulazioan barrera birike-taraino iritsi zen: bertan trabatuta geratu zen, atzera ez aurrera egin ezinik, eta enbolia bat sortu zuen, heriotza eragin zuena. Istripu lazgarri horrek komunikabideen arreta piztu zuen, eta Ingalaterrako ospitaleetan, Heathrow aireportutik gertukoetan, gazte horren antzeko egoeratan gertatutako herio-

tzak ikertzen hasi ziren. Ikusi zuten SZT (sakoneko zainen tronbosia) uste baino maizago gertatzen dela (hama-bi kasu erregistratu izan dira, urtero, zenbait ospitaletan).

## Zer da sakoneko zainen tronbosia?

SZT gure gorputzeko zain-sarean, batez ere muskulu bikien azpiko aldean doazen beheko gorputz-adarretako zainik sakonenetan, tronboak edo odol-koaguluak sortzea da. Sarritan, tronbo horiek askatu egin daitezke paretatik eta, zainen bideari jarraituz, bihotzeraino edo biriketaraino irits daitezke —biriketarako tronbo-enbolismoa—, horrek prozesua dezente larritzen duelarik.

Zeren eta beheko gorputz-adarretara iristen den odolak, berriro ere goranzko bideari ekin behar baitio, atzera, zain-sarean barrera, bihotzera eta biriketara itzultzeko. Eta 'itzulera' hori askotan grabitatearen indarrak berak eragozten du, adibidez zutik edo baita eserita ere denbora luzean egonez gero. Etzanda edo eserita, baina zangoak gora daukela, egotean ez da hori gertatzen.

Horreraino gaur egun dakiguna. Hortik aurrerakoan ez daude gauzak hain argi. Badakigu ez mugitzeak, zenbat eta denbora luzeagoan are eta okerrago, SZT eragin dezakeela, baina bes-

telako froga gogorragorik gabe, ezin esan daiteke hegazkinean bidaiatzeak beste garraio-mota batzuetan baino arrisku handiagoa dakarrenik, immobilizazioa dela-eta.

*“ezin esan daiteke hegazkinean bidaiatzeak beste garraio-mota batzuetan baino arrisku handiagoa dakarrenik, immobilizazioa dela-eta”*

## Non dago arriskua?

Joan den maiatzean, *The Lancet* aldizkari ospetsuak argitaratu zuen txostenaren arabera, ibilbide luzeko hegaldietako bidaiarien artean, 10etik batek tronbosia jasateko arriskua omen dauka. John Scurr Middlesex eta University ospitaleetako espezialistak zuzendutako azterketak hainbat datu ematen ditu, ibilbide luzeko hegaldien eta koagulu-sorreraren artean loturarik

## Aire-linea gehienek ezagutzen zuten sindromea

BBC telebista-kateko Panorama dokumentalen saiok egindako ikerketan frogatu zen bezala, aire-lineek 10 urte baino gehiago zeramatzen arazoa ezkutatatu nahian: ezagutzen zuten ibilbide luzeko bidaiaren eta sakoneko tronbosiarene sorreraren arteko lotura posiblea. Baina, Panorama-ren arabera, baztertu egin zituzten zientzialarien eskaerak bidaiariengan tronboen sorrera aztertzeke, edo okerrago dena muzin egin zieten gisa horretako ikerketei.

1996. urtean San Shuster adituak British Airways aire-lineari bere bidaiarien artean azterketa bat egiteko baimena eskatu zionean, konpainiak ezezkoa eman zion, beren hitzetan "bidaiari gehienek bakean bidaiatzea besterik ez dutelako nahi". Eta hau ere esan omen zioten: "Erakunde komertzial bezala, ez daukagu inolako gogorik hegaldia osasunerako txarrak izan daitezkeela iradoki dezakeen ezer baimentzeko".

badagoela esateko. Ikertzaileek diotenez, hegaldi luzeen ondotik berrogei aldiz usuagoak omen dira sakoneko zainen tronbosiarene kasuak. Dena den, esan beharra dago odol-koagulu edo tronbo horietako gehienak txikiak direla eta, inolako ondoriorik gabe, bere kasa disolbatzen direla, adituen esanetan.

Edonola izanik ere, gisa horretako zirkulazio-arazoeke gehiago erasaten diete odoleko gaixotasunak garatzeko sentiberatasun handiagoa duten pertsonen, paziente onkologikoen, haurdun dauden emakumeen, zainetako gutxiegitasun kronikoa duten edota zenbait tratamendu hormonal (ahotiko antisorgailuak, estrogenuak...) hartzen ari direnei, duela gutxi ebakuntza kirurgikoak edo politraumatismoak izan dituztenei, etab. ➔



ARTXIBOKOA

Hegaldi luzeen ondotik berrogei aldiz usuagoak omen dira sakoneko zainen tronbosiarene kasuak. Alabaina, odol-koagulu edo tronbo horietako gehienak txikiak dira eta, gehienetan, inolako ondoriorik gabeak.



Klase turistaren sindromeari aurre egiteko baliabideen bila dabiltza aire-konpainiak.

Beste ikertzaile batzuen ustez erretzailere kronikoak, obesoa, diabetikoak, kontrolatu gabeko hipertentsioa dutenak eta bai igeltsua dutenak ere, arriskuko pertsonak dira.

### Zer egin daiteke tronbosiarene kontra?

Aire-konpainiek zabalduko gomen-dioez gain, beste proposamen batzuk ere egin dituzte ikertzaileek eta adituek. Horietako bi aipatuko ditugu, segidan.

#### **Aire-lineek emandako gomendioak**

Hauek dira, adibidez, AEBetako Aerospace Medical Association erakundeak diseinatu eta Iberiak bere egiten dituen gomendioak:

- \* Ez egin otordu pisurik hegaldiaren bezperatik hasita.
- \* Aspirina bat hartu hegaldiaren aurretik eta beste bat ondoren. Hipnotikorik ez.
- \* Eskuzko poltsek ez lukete inola ere zangoen mugimendua galarazi behar.
- \* Arropa lasaiak eraman, zuntz naturalekin egindakoak.
- \* Eserita zaudela mugitu itzazu beheko gorputz-adarrak. Hankak ez gurutzatu.
- \* Baztertu tabakoa. Likido asko edan, ura batez ere, deshidratazioaren kontra.
- \* Ahal dela, eman paseo txikiak hegazkin barruan.

Aipatu arrisku-faktoreen bat edukiz gero, medikuari kontsulta egitea komeni da, ibilbide luzeko hegaldia egiteko moduan zauden ala ez ikusteko.

Hona hemen Iberiak eserlekuetan bertan egitea proposatzen dituen araketak:

- \* Okertu burua alde batera, poliki-poliki. Egon horrela hiru segundo eta bota biriketako aire guztia. Itzuli abiapuntuko posizioa eta errepikatu mugimendu bera, baina beste aldera. Ariketa osoa hiru aldiz errepikatu behar da.
- \* Luzatu besoak gorantz eta sartu airea biriketara, arnasa sakon hartuta. Egon posizio horretan hiru segundoan. Jarri besoak buruaren atzean eta bota airea kanpora. Ariketa hiru aldiz errepikatu.
- \* Bildu behatzak bata bestearen ondoan, estu-estu eta lurraren kontra behatz-puntetan indar eginez, jaso orpoa. Egon posizio horretan hiru segundo.

Eta azkenik, munduko hamasei aire-konpainia handienek sindrome honen arrazoiak eta kasuak argitzeko OMERi (Osasunerako Mundu Erakundea) laguntza emateko konpromisoa hartu zuten 2001eko martxoan. Eta horietako batzuek proposamen nahiko bitxiak kaleratu dituzte orduz gero. Bidaiarien erosotasuna gehitzeko, Alemaniako Lufthansa aire-lineak, adibidez, bere hegazkinetan 'fitness-kabina' bat eraikitzea pentsatu du. Baina, oraingoz behintzat, lehen klaseko bidaiarientzat soilik izango dira horrelakoak. Non geratzen dira klase turistako bidaiariak?

\* British Airways aire-konpainiako pilotu-ohi batek, hegaldi luzeetan jarrera berean egon beharrak eragiten duen tronbosiare aurre egiteko, Airogym izeneko asmakizuna aurkeztu zuen Londresen. Alfonbra moduko tramankulua da, bidaiariak bere oinaren azpian jarri behar duena (zapatak kendu eta gero, noski), eta alfonbra horrekin kontaktuak egindako mugimenduek odolaren zirkulazioari lagunduko diote, odolkoagulurik sor ez dadin.

\* Bestalde, Kolonbiako hiru zientzialaririk pauso-markagailu moduko bat diseinatu zuten, orkatiletan ezartzen dena. Aparatuak elektrodoen bidez funtzionatzen du, eta, zirkulazio-sistema estimulatzen direnez, odolbilduak sortzea edo eratztea galarazten du. Asmatzaileak Jorge Reynolds

*“hegaldi luzeetan jarrera berean egon beharrak eragiten duen tronbosiare aurre egiteko alfonbra berezia aurkeztu zuten Londresen”*

ingeniarria (lehendik ere bihotzeko markagailuetan, eta baleek igorritako soinuen ikerketan aritua) eta Jorge Hernando Ulloa Herrera eta Jorge Ulloa Dominguez kirurgialariak izan ziren.

Dena den, aspaldian ez dut hegaldirik egin, ez luzerik, ezta laburrik ere. Beraz, irakurle estimatua, zure eskarmentuaren berri emango bazenigu, gustura irakurriko genituzke zure oharrrak. Ongi izan, eta gozatu aukeratutako hegaldiarekin! 