

# Chuẩn bị cho một chuyến bay xa

Dr. Tôn Thất Hứa

Chỉ một tích tắc sau khi chiếc máy bay khổng lồ Boeing 747 đáp xuống phi trường quốc tế Frankfurt của Đức Quốc, trực thăng cứu cấp đã chờ sẵn và bốc ngay Cô Emma C. 28 tuổi, vừa đi nghỉ hè tại Sydney trở về, vào bệnh viện cấp cứu. Tất cả mọi cố gắng của toán cứu cấp và bác sĩ, y tá bệnh viện không thể cải tử hoàn sinh người nữ hành khách trẻ tuổi bất hạnh này.



Lý do tử vong: cô bị nhồi máu vào hai buồng phổi Lungenembolie - embolie pulmonaire - plumonary embolism) do cục máu đông của hai cẳng chân dội ngược lên. Một cơn bệnh chết người gần như 100% mặc dù trình độ phát triển y học hiện đại.

Đưa ra một đề tài đang tranh luận là làm thế nào để phòng ngừa một sự thay đổi của đông máu trong cơ thể con người đưa đến sự việc đột tử.

- phòng ngừa và làm chậm đứng sự đông máu đang di chuyển trong mạch máu
- điều hành chế tạo cục máu đông

Để dễ hiểu rõ vấn đề, bài viết được thu gọn trong một số câu vấn đáp cụ thể để giải thích những dữ kiện nêu trên như sau:

## 1- Một chuyến bay đường xa nguy hiểm như thế nào?

Có một điều chắc chắn là thường một chuyến bay đường dài vì sự ngồi bất động trong suốt cuộc hành trình là nguyên nhân đưa đến sự đông máu ở phần hạ chi. Bao nhiêu hành khách trong số hàng triệu triệu lữ hành hằng năm khắp năm châu bốn biển gặp phải nghịch cảnh nói trên, chúng ta không thể tìm ra được một con số chính xác. Những phi trường quốc tế London, Paris, Lyon, Sydney hay Frankfurt đã phức tạp qua nhiều báo cáo y khoa nhưng sự thật vẫn còn nằm trong vòng bí mật. Lý do chính là tai biến do thành hình cục máu 1ông ở phần dưới cơ thể không phát hiện sớm khi máy bay đáp xuống mặt đất, mà triệu chứng lâm sàng của tai biến mạch máu lại thường xảy ra khoảng 14 ngày sau đó. Do đó thống kê của các sân bay quốc tế không thể mang ra ánh sáng những con số chính xác được. Ngoài ra còn có những bản báo cáo thiếu dữ kiện không đem lại lợi ích chung cho khách hàng... Vậy điểm rõ ràng mà mỗi hành khách trước khi lên máy bay cần phải biết: những chuyến bay trên những đoạn đường xa, thời gian càng dài là yếu tố chắc chắn tạo nên sự đông máu mà chúng ta không ai có thể lường trước được.

## 2- Sự nguy hiểm do đâu mà ra?

Chúng ta chỉ biết rõ là chức năng đưa đến sự đông máu thường lại xảy ra do chỗ ngồi quá hẹp của hạng bình dân (Economy-Class). Chính vì sự kiện ngẫu nhiên này nên người ta đã không ngần ngại và đã nhầm lẫn khi viết: triệu chứng lâm sàng của sự đông máu ở hạng du lịch bình dân (Economy-Class-Syndrom). Sự nhận xét trên không đúng 100% vì ngay cả những hành khách hạng nhất, hạng thương gia cũng bị tai biến mạch máu nêu trên. Nguyên nhân được chứng minh rõ ràng là biến chứng tạo nên do sự tạo thành cục máu nhỏ rồi phát triển và lan dần rộng ra do các cục máu tụ kết hợp lại.

Hiện tượng máu tụ được hiểu biết là do là thiếu cử động trong chuyến bay và 2 cẳng chân xếp lại do tư thế ngồi trên máy bay. Hai nhận xét này thực ra rất đúng cho các hành khách máy bay ở hạng bình dân, do chỗ ngồi khá chật chội.

## 3 - Hành khách di chuyển bằng xe buýt, tàu hỏa và xe hơi trên chặng đường dài có gặp phải tai biến tuần hoàn trên không?

Có, hành khách sử dụng các phương tiện du lịch vừa kể trên cũng có thể xảy ra tai biến tạo thành cục máu rồi đưa đến đông máu tĩnh mạch ở hạ chi. Tuy nhiên một điểm phải được chú ý thêm nữa là trên máy bay, khí thông trong buồng hành khách rất khô. Ví dụ trong chuyến bay, quý vị để một chén cơm nóng thì chỉ cần 1 tiếng đồng hồ sau cơm sẽ khô như chén cơm chiên. Tác động "phụ" của không khí khô khan trong buồng hành khách sẽ "hút thêm" nước từ các mạch máu của cơ thể bạn trong hành trình, sự kiện "máu cô lại" chính là yếu tố quyết định nguyên nhân bắt đầu xuất hiện những cục máu đông nhỏ nằm ở phần hạ chi của con người.

Ngoài sự khô ráo, áp lực khí trong buồng máy bay cũng giảm xuống tạo thêm một yếu tố "rút nước" trong máu rồi tích lũy vào lớp mô. Đó cũng là một lý do đưa đến máu "khô" rồi... cục máu đông sẽ dễ thành hình. Nguy hiểm hơn nữa là trong chuyến bay, hành khách theo thói quen lại thích uống rượu 'không mất tiền'. Chất rượu sẽ làm mạch máu nở rộng thêm ra; máu lưu hành trong cơ thể chảy chậm hơn cho nên hỗ trợ mạnh mẽ cho sự đông máu được nhanh hơn. Sự di chuyển bằng máy bay như vậy nguy hiểm hai lần nhiều hơn bằng xe buýt hay ô tô. Di chuyển bằng xe lửa được xem như là an toàn hơn hết.

#### **4- Nhóm hành khách nào có nhiều nguy cơ tai biến mạch máu?**

Tất cả hành khách đi trên các chuyến bay đều có thể gặp phải, bất luận già hay trẻ. Tu y nhiên những hành khách cao niên, phái nữ thì khả năng bị tai biến dễ gặp hơn... Ngay cả những lực sĩ cũng bị tai biến mạch máu, như trường hợp 3 lực sĩ trong phái đoàn Anh Quốc đã bị tai biến đông máu trên đường đến tham dự thể vận hội Sydney trong năm vừa qua. Ngoài ra vẫn có một số hành khách tương đối "dễ gặp phải" tai biến hơn so với những nhóm người khác...

#### **5- Những ai thuộc nhóm người này?**

Nhóm hành khách nằm trong diện sau đây rất có thể bị tai biến mạch máu:

- a.- mập
- b.- các bà dùng thuốc ngừa thai.
- c.- những hành khách trên 50 tuổi
- d.- các bệnh nhân có tình trạng yếu tim
- e.- trong gia đình có thân nhân đã bị tai biến mạch máu
- g.- một vài loại thuốc an thần trong một vài điều kiện sẽ kích động tai biến mạch máu
- h.- hút thuốc lá

Hành khách nào mang trong người càng nhiều yếu tố nêu trên thì dễ gặp phải tai biến hơn.

#### **6- Trường hợp nào tai biến mạch máu sẽ dễ dàng khởi động?**

Nằm trong diện nguy hiểm này gồm có:

- a.- đã có lần bị đông cục máu trước đây
- b.- bị nhiều loạn chu trình đông máu trong cơ thể mà người ta tìm thấy qua khám nghiệm cục máu đông sau tai biến
- c.- đã bị tai biến mạch máu não và bị liệt một phần của cơ thể
- d.- đang bị bó bột do chấn thương gãy xương
- e.- vừa bị mổ xong nhất là sau các trường hợp mổ bụng
- f.- sản phụ vừa mới sinh xong
- g.- bấu trong người, bấu ung thư thường khuyến khích sự đông máu

#### **7- Hành khách nên chuẩn bị như thế nào?**

1. Hành khách nên đi lui tới trong buồng máy càng nhiều càng tốt
2. Khi ngồi thì nên cử động bàn chân & căng chân tuồng như đang lái xe hơi (đạp thắng, nhả ga...)
3. Nên tham gia chương trình tập thể dục được truyền hình trong chuyến bay (Flyrobic) - hiệu quả rất khả quan.

Một điểm nên chú ý nữa là:

1. Không bỏ hành lý dưới chân.
2. Không hút thuốc.

Điều quan trọng đáng lưu ý :

1. Không uống rượu nhiều,
2. Phải uống thật nhiều nước để bù lại sự mất nước.

#### **8- Thế nào là uống thật nhiều nước?**

Tùy theo nhu cầu đòi hỏi của cơ thể và cường độ khát nước; nên uống trà, nước trái cây và nước suối.

#### **9- Hành khách trong nhóm "dễ" bị tai biến phải chuẩn bị như thế nào?**

Trong trường hợp không cầm dùng thuốc có chứa Acetylsalicylsäure thì hành khách nên uống một viên Aspirin 100mg trước khi lên máy bay. Nhóm hành khách này nên ngồi ngoài lối đi hoặc cạnh chỗ lối thoát nạn để có thể cử động dễ dàng. Theo kinh nghiệm, nên mang thêm vớ chống sự tạo thành cục máu đông.

#### **10- Còn các hành khách thuộc nhóm "nguy hiểm" thì phải xử trí như thế nào.**

Nhóm người thuộc diện "nguy hiểm" thì phải nên suy nghĩ tìm một phương tiện chuyên chở an toàn hơn; tuy nhiên nếu phải xử dụng máy bay thì bắt buộc gặp bác sĩ gia đình trước khi lên đường, thường thì được chích loại thuốc loãng máu "Heparin" hai tiếng đồng hồ trước khi máy bay cất cánh. Thuốc "Heparin" có công hiệu trong vòng 24 tiếng đồng hồ.

Chuẩn bị thuốc men vẫn chưa đủ, hành khách thuộc nhóm "nguy hiểm" này phải tuân theo đúng những lời hướng dẫn đã nêu trên trong suốt hành trình.

#### **11- Thời gian và khí hậu thay đổi có kéo thêm sự khó khăn không?**

Quá đúng như vậy. Vì giờ giấc bị thay đổi cho nên thời điểm cần phải uống thuốc cũng bị ảnh hưởng theo. Bệnh đái đường là nhóm người bị ảnh hưởng nhiều nhất. Nhóm bệnh nhân dùng thuốc loãng máu "Macumar" không bị nhiều loạn mạch vì hiện tại thì thuốc "Macumar" được chia đều cho 7 ngày, nhóm hành khách trên thường không gặp phải biến chứng. Những chuyến du hành đến miền nhiệt đới hay về Việt-Nam thì tai biến đông máu thường dễ gặp phải hơn, vì khí hậu nóng và ẩm tại chỗ ngay sau khi đáp xuống phi trường địa phương dễ "khuyến khích" tai biến tạo cục máu đông. Một điểm nữa cũng phải cần lưu ý là các chuyến bay ban đêm dễ bị tai biến nhiều hơn những chuyến bay ban ngày vì ban đêm cơ thể thường ít hoạt động hơn.

#### **12- Phía các hãng máy bay quốc tế nên thay đổi thế nào để giảm bớt tai biến đông máu?**

Các hãng máy bay quốc tế chuyên dành cho các "hành trình dài" phải tôn trọng các điều kiện căn bản tối thiểu để bảo vệ sức khỏe và sinh mạng hành khách. Chúng tôi thiết nghĩ:

1. quảng cáo ưu điểm các bít tất có sức "co giãn mạnh" để ôm sát vào cẳng chân chống việc ứ máu phần hạ chi và cho phép bán trên máy bay.
2. các hành khách "mập" phải có những "ghế bành ngò" phù hợp với "thân hình đồ sộ" của khách hàng.
3. và khách hàng chuẩn bị "túi tiền" cho vé máy bay có tất cả điều kiện thích hợp để có sự bảo đảm về sức khỏe trong chuyến bay và cho một cuộc sống chắc chắn sau khi đáp xuống phi đạo.

\* *Dr. Tôn-Thất Hứa*

- 1976 - y sĩ chuyên khoa giải phẫu tổng quát và lồng ngực
- 1981 - y sĩ chuyên khoa gây mê và hồi sức (*Anesthesiologie and Critical Care Medicine – Anesthésie et Réanimation*)
- 1990 - bác sĩ cấp cứu và hồi sinh (*Notarzt - Emergency physician - Médecin en service d'urgence*);
- 1997 - (*Leitender Notarzt - Emergency catastrophe physician - Médecin catastrophe*).
- Bác sĩ cấp cứu tỉnh Würzburg và vùng phụ cận.
- Thành viên cứu cấp máy bay tiểu bang Bayern.