



# Jak vyrovnat tlak v uších při letu

## Úvodem

Zalehnutí v uších při letu může být banalita, kterou každý člověk zažije při létání bezpočtukrát. Bolest hlavy a uší způsobuje změna tlaku v letadle, který je potřeba vyrovnat otevřením Eustachovy trubice. Za dlouho trvajícím zalehnutím se ale může skrývat zánět středního ucha a v případě neřešení by mohlo dojít k trvalému poškození sluchu.



[ORL ambulance »](#)

[AMBULANCE](#)[O NÁS](#)[AKTUALITY](#)[KONTAKT](#)

Mírně otevřete ústa a pokuste se zívnout. Opakujte, dokud neucítíte, že tlak pominul. Projeví se to jemným lupnutím, kdy tlak povolí a vy začnete slyšet lépe.

Zároveň se nedoporučuje při vzletání a přistávání spát, protože nemůžete tlak regulovat a můžete se probudit s nepříjemnou bolestí hlavy i uší.

### **Žvýkejte s otevřenou pusou**

Žvýkání nebo cumlání bonbonů také napomáhá k vyrovnání tlaku mezi okolím a vnitřkem ucha. Pokud nemáte co žvýkat, pomáhá i žvýkání předstírat. Provádějte čelistmi pohyb, jako když si ukousnete příliš velké sousto jídla.

Se žvýkáním začněte hned při stoupání nebo klesání letadla, jakmile se začnou měnit nadmořské výšky.

### **S uchabolem do letadla nelez**

S akutním zánětem nosohltanu, vedlejších nosních dutin nebo čerstvě po operaci nebo „píchnutí“ středního ucha radši let odložte, dokud akutní potíže nepominou. V případě, že letět musíte, riskujete zalehnutí ucha, bolest hlavy v horších případech i prasknutí ušního bubínku vlivem tlaku.

---

Pokud se nepodaří tlak uvolnit a pocit zalehnutí přetrvává déle než jeden týden, objednejte se na naši ORL ambulanci na tel. **585 506 332**.

---





AMBULANCE

O NÁS

AKTUALITY

KONTAKT

ORL ambulance

Ortopedická a chirurgická ambulance

Chirurgická ambulance v Mohelnici

Chirurgická ambulance v Zábřehu

Proktologická ambulance

Jednodenní chirurgie

Praktický lékař pro děti a dorost

Kožní ambulance

Dětská kardiologie a pediatrie

Ambulance alergologie a klinické imunologie

RTG ambulance

Gynekologická ambulance

O nás

Aktuality

Kontakt

GDPR

[info@mapoambulance.cz](mailto:info@mapoambulance.cz)





AMBULANCE

O NÁS

AKTUALITY

KONTAKT



Člen skupiny



MAP a  
— ambulance —

AMBULANCE

O NÁS

AKTUALITY

KONTAKT



group

