

Как избавиться от заложенности в ушах в самолёте – рассказала врач

13.07.2025



Врач-терапевт Красногорской больницы Анастасия Лозикова рассказала, как избавиться от заложенности в ушах в самолете.

«Во-первых, достаточно что-то жевать, пусть это будет жевательная резинка. Во-вторых, можно выпить чай с лимоном или тёплую воду с добавлением цитрусовых – это позволит запустить работу мышц глотки», – цитируют специалистку РИА Новости.

Для облегчения заложенности у детей лучше использовать беруши.

Ранее [врач перечислил «офисные» болезни, от которых в первую очередь страдают мышцы и кости](#)

Кирилл Суржик