

Морская болезнь

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА УКАЧИВАНИЯ

У многих людей полеты в самолете, морские круизы или автобусные экскурсии вызывают неприятные ощущения, которые порой сопровождают их на протяжении всего путешествия, мешая насладиться отдыхом. Как же избежать синдрома укачивания в поездках?

Морская болезнь, кинетоз, синдром укачивания или болезнь движения – представляют собой патологическую реакцию организма на монотонные колебания или серии чередующихся ускорений (впервые люди столкнулись с этим феноменом при морских путешествиях, откуда и название).

Одной из главных причин возникновения «Морской болезни» считается слабость вестибулярного аппарата, расположенного во внутреннем ухе. Хотя врачи не исключают и индивидуальную предрасположенность к укачиванию, связанную с наследственностью. По своей природе укачивание во время морских прогулок или езде в машине связано с противоречивостью сигналов, поступающих в мозг. Когда мы едем в машине, наши глаза видят неподвижные предметы внутри нее, а наше внутреннее ухо и вестибулярный аппарат докладывают мозгу обратное: мы движемся в пространстве с определенной скоростью. Мозг не в состоянии обработать два противоречащих друг другу



58% детей страдают от укачивания

сигнала, и против этого решительно восстает, провоцируя укачивание. В кровь выбрасываются гормоны стресса. Мышцы желудка получают мощные электрические импульсы и начинают сокращаться чаще и быстрее, чем обычно. Отсюда возникает тошнота, которая может перейти в рвоту. Больше всего от укачивания страдают дети – 58%. Самый

«укачиваемый» возраст – от 3 до 15 лет, потом становится легче. Впрочем, с возрастом людям может становиться легче переносить поездки в машине из-за снижающейся активности внутреннего уха. Также вестибулярный аппарат можно натренировать: чем чаще вы ездите в машине, тем легче переносите поездки.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ УКАЧИВАНИЕ. ДЕЙСТВИЯ ДО И ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

- Перед поездкой или морской прогулкой рекомендуется **воздержаться от употребления еды, алкоголя и сильногазированных напитков**. Лучше спланировать последний прием пищи как минимум **за 2 часа до поездки**;
- При поездках в машине стоит тщательно **выбирать себе место**. В наилучшем положении находится водитель, который знает, что он едет и при этом у него задействованы все органы чувств. Чуть лучше человеку **на переднем пассажирском сиденье**, который видит перед собой дорогу. Совсем плохо тем, кто сидит сзади: у них перед глазами переднее сиденье, которое не движется;
- При поездках в самолете, поезде или на корабле необходимо выбирать самые «стабильные» места, где меньше всего трясет или шатает: например, **в середине салона самолета у крыльев, в автобусе и автомобиле на передних местах по ходу движения, в центральных вагонах поезда или в центре корабля**;
- При склонности к укачиванию категорически **запрещается располагаться в направлении, противоположном движению**;
- Во время поездки необходимо занять удобное положение, откинуть спинку кресла и **постараться расслабиться**;
- Открытое окно и **приток свежего воздуха** могут облегчить состояние в поездке;
- **Смотреть** при поездке в транспорте или на корабле необходимо **на линию горизонта**, которая неподвижна. Обращение внимания на заведомо неподвижные предметы (на море чаще всего это линия горизонта, на железной дороге – лес и линия горизонта на поле) помогает привести их в соответствие;
- Можно **попытаться обмануть вестибулярный аппарат и перебирать ногами**, сидя в машине, создавая таким образом имитацию ходьбы по земле;
- **Заснуть или закрыть глаза** – еще один действенный способ обмануть вестибулярный аппарат;
- От укачивания также помогает



- обтирание влажными салфетками** или полотенцем и **глубокое дыхание**;
- В ряде случаев помогают перенести поездку легче **сосательные леденцы** (мятные или имбирные), а также **имбирный лимонад или мятный чай с лимоном** (при отсутствии аллергии);
 - Можно пользоваться **акупунктурными браслетами**, действие которых основано на раздражении особой точки в области запястья – точки Перикарда Р6. **Подавить приступ тошноты можно при легком надавливании или круговом вращательном массаже этой точки**. При этом возникает нервный импульс, который поступает в мозг и блокирует чувство тошноты. Это еще один недоказанный научно метод, тем не менее врачи сходятся во мнении, что он хотя бы безвреден. Для того, чтобы определить расположение Точки Перикарда Р6 необходимо три пальца расположить на запястье таким образом, чтобы безымянный палец находился на сгибе запястья. Точка акупунктуры будет находиться под указательным пальцем между 2-мя сухожилиями запястья;
 - Кроме того, существуют специальные **пластыри от укачивания**, действие которых

Препараты указаны для примера и страховщик не несет ответственность в отношении последствий их применения. Имеются противопоказания к применению, необходима консультация врача.

основано на целебной силе натуральных эфирных масел в их составе;

- При необходимости можно **обсудить с лечащим врачом употребление лекарственных препаратов**, предупреждающих укачивание, например, дименгидринат (торговые названия – «Драмина», «Сиэль», «Novago» и др.).

ТРЕНИРОВКА ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА

Лицам, предрасположенным к кинетозам, **следует тренировать свой вестибулярный аппарат**. Во время летнего отдыха полезно **качаться в гамаке и на качелях**, постепенно увеличивая амплитуду. Также полезны **физические упражнения с наклонами, поворотами головы, вращениями туловища, кувырки, вращения и стояние в позе «березки»**. Адаптации к езде с ускорениями способствуют **спортивные игры, сочетающие бег и прыжки с меняющимся ускорением (волейбол, баскетбол, большой теннис, футбол), а также велосипедные прогулки и занятия на горных лыжах**. При регулярных тренировках вестибулярный аппарат перестает отвечать патологическим возбуждением. Профилактике кинетозов также способствуют **занятия бальными танцами и аэробикой**. И не забывайте про методику самовнушения, **во время поездки думайте о чем-то приятном и постарайтесь расслабиться**.