Автор: admin
31.03.2014 23:24 -

Как бороться с морской болезнью?

Морская болезнь… Ощущение укачивания, которое в народе называют морской болезнью, нередко испытывают при определенных обстоятельствах люди со слабым вестибулярным аппаратом - органом равновесия. Основные проявления: плохое самочувствие, головокружение, тошнота, рвота. При значительной качке морская болезнь появляется у большинства людей, впервые совершающих поездку по морю. Количество людей, не подверженных морской болезни, невелико (6-8%). В лучшем случае она вызывает просто неприятные ощущения, в худшем - будет такой тяжелой, что полностью исключит все удовольствие от плавания. Эта болезнь движения по-научному называется кинетоз.

В зоне риска данного недуга: женщины, в первую очередь, беременные, а также люди пожилого возраста. В ряде случаев лицам из группы риска необходимо просто отказаться от поездок, но в целом если соблюдать некоторые правила, негативные последствия морской болезни можно снизить.

Развивайте свой вестибулярный аппарат путем специальных упражнений: прыжки со скакалкой, прыжки на батуте или с вышки в воду; вращательные и кивательные движения головой; художественная гимнастика, танцы. Можно пройти специальный курс занятий в неврологической клинике с использованием особой аппаратуры.

Общие правила перед поездкой таковы: ни в коем случае нельзя объедаться - только легкий завтрак, обед или ужин. Перед поездкой в автобусе, на самолете, на корабле можно принять средство против укачивания.

Если вы летите в самолете, обязательно возьмите с собой мятные карамельки - их иногда специально раздают в самолетах пассажирам. Покупая билеты на самолет, попросите место, которое находится примерно посередине салона, между крыльев самолета - это наименее опасное место в плане укачивания. Из предложенных напитков выбирайте чай с мятой.

В машине меньше всего укачивает на переднем сидении, при этом постарайтесь не вертеть головой, смотрите не по сторонам, а вперед. Если вас все же укачало, попросите остановиться минут на 15. Выйдите из машины, подышите свежим воздухом, побродите по траве.

Если вы путешествуете на корабле, каюту для проживания выбирайте в средней его части. Вас может начать укачивать, если вы засмотрелись на качающийся предмет. В момент укачивания постарайтесь сосредоточить взгляд на линии горизонта.

Катализаторы дорожной тошноты - жирная, сладкая пища, алкоголь, переутомление. Справиться с тошнотой помогут также мятный отвар, сок красной смородины, эфирное масло гвоздики и мандарина, имбирь.

Существует большое количество патентованных лекарств, помогающих справляться с морской болезнью, но в итоге каждый сам должен определить, что ему подходит лучше всего. Сначала прочтите рекомендации по применению любого лекарства. Не принимайте лекарств, которые вызывают сонливость. Не забудьте, что при морской болезни таблетки вряд ли помогут, если не задержатся в желудке достаточно долго. Принимать таблетки надо примерно за два часа до отхода (или когда ожидается плохая погода).

Если кинетоз проявляется слишком часто и доставляет вам серьезные проблемы, необходимо проконсультироваться с невропатологом.

Новых открытий, знакомств и путешествий без проблем!

Автор: Светлана ГОРДЕЕВА

Автор - **Надия Галимуллина**
Источник