

# А когда на море качка... Как справиться с морской болезнью?

На носу очередной отпуск, но для многих приятные мысли о песчаном пляже и свежем морском воздухе омрачает одно: предстоит путешествие на автомобиле, теплоходе, самолете со всеми прелестями укачивания. Увы, «морская болезнь» может настигнуть любого из нас, причем не только на море, но и в любом виде транспорта. И как же быть тем, кто с трудом переносит дорогу – совсем никуда не выезжать?

Не вдаваясь в глубокие анатомические изыскания, попробуем хотя бы в общих чертах разобраться, каковы причины этого состояния. Главное, не нужно сильно пугаться – это действительно всего лишь болезненное состояние, но не болезнь. Возникает оно в результате раздражения вестибулярного аппарата, органов зрения и внутренних органов.

То есть, когда тело человека многократно меняет положение в пространстве, происходит несоответствие между восприятием вестибулярного аппарата и той информацией, которая через органы зрения подается в головной мозг. Мозг, в свою очередь, посылает сигналы в мышцы, для того чтобы сохранить равновесие. А поскольку тело само не перемещается, возникает «сенсорный конфликт», результатом которого становятся такие неприятные симптомы как слабость, тошнота и головокружение.

### Возможно ли вылечить укачивание?

Существует множество средств от этого неприятного состояния, но все они обладают лишь симптоматическим действием. Лекарства, которое бы помогло раз и навсегда гарантировать вам отсутствие укачивания, не существует. Однако следуя некоторым правилам, можно уменьшить дискомфорт во время путешествий.

#### Правило № 1

Регулярно тренируйте свой вестибулярный аппарат! Несколько минут простых упражнений (например, наклоны, вращательные движения головой и туловищем, прыжки с разворотом) помогут вам сделать свой организм менее восприимчивым к укачиванию.

#### Правило № 2

Выбирайте наиболее удобное место. В автомобиле лучше всего сидеть на первых сидениях лицом по направлению движения и смотреть только вперед, на морском транспорте желательно находиться в центральных каютах, а в самолете – в центре салона между крыльями.

### **Правило № 3**

Воздержитесь от приема алкоголя! Возможно, выпив немного чего-нибудь спиртного, сначала вы и почувствуете небольшое облегчение, однако позже ситуация только ухудшится. Лучше всего пить минеральную негазированную воду или же отвар мяты.

### **Правило № 4**

Перед поездкой не ешьте жирной пищи, а также продуктов с высоким содержанием крахмала. Но и на голодный желудок путешествовать не стоит, съешьте что-нибудь легкое.

### **Правило № 5**

Если вас укачивает, запах еды во время поездки усугубит ситуацию. А вот вдыхать эфирные масла (мята, мандарин, гвоздика, имбирь), наоборот, пойдет лишь на пользу – они помогут снять головокружение и тошноту.

### **Какими лекарствами лучше пользоваться?**

Если же перечисленные меры вам не помогают, придется прибегнуть к медикаментозным методам. Сегодня в аптеках предлагается широкий спектр препаратов – как антигистаминных («Боннин» и «Драмина», «Кинедрил»), так и гомеопатических (Vomica, «Вертихогель» и «Авиа-море»). При правильной дозировке и соблюдении рекомендаций эти средства достаточно эффективны для снятия симптомов укачивания, однако их существенный минус – это побочные эффекты, среди которых головные боли, сонливость и слабость. Также большинство препаратов от укачивания не рекомендуется применять маленьким детям и беременным женщинам.

В качестве альтернативы традиционным лекарственным средствам этим летом на прилавках аптек появился новый препарат – пластырь от укачивания Extraplast Aroma. Пластырь не содержит лекарственных компонентов и действует за счет натуральных эфирных масел мяты, имбиря, цветков дурмана. Их сочетание оказывает благотворное влияние на нервную и вестибулярную системы организма, помогает предотвратить тошноту и головокружение.

## **А когда на море качка... Как справиться с морской болезнью**

Автор: admin

17.04.2014 22:37 -

---

Пластырь крепится за ухом и действует 3-4 часа. Гелевая основа помогает сохранить целебные свойства эфирных масел и обеспечивает их равномерное поступление в организм в течение всего времени использования. При этом Extraplast Aroma не имеет противопоказаний и не вызывает побочных эффектов, поэтому его можно использовать маленьким детям, а также женщинам в период беременности и лактации.

В добрый путь, путешествуйте с комфортом!

Источник: БОЛЕАР МЕДИКА

Автор - **А когда на море качка... Как справиться с морской болезнью?**(tonobalaguerf, Shutterstock)

[Источник](#)