

Utazási betegség (tengeribetegség)

136

Aki szédülni és émelyegni kezd, mihelyt egy hajó imbolygó fedélzetére lép, az tudja jól, mi az a tengeribetegség. Ez a fajta rosszullét igen gyakori. A tengerjáró hajók utasai vihar idején szinte mind átesnek rajta, de a repülőgépeken is majd' minden második utasnak kavargó a gyomra, ha sok a légörvény. A gyermekeket még jobban megviseli a szüntelen rázkódás: nemcsak hajón, repülőn, hanem hosszabb autózás, buszozás során is több mint 50%-uk lesz „tengeribeteg” – éppen ezért a jelenségre jobban illik az „utazási betegség” elnevezés.

Mi az utazási betegség?

Ez a betegség, vagy inkább múlt rosszullét szédüléssel, hányingerrel, hányással jár. A rossz közérzet hamar elmúlik, ha az utazó szilárd talajt érez a lába alatt.

Mi okozza az utazási betegséget?

A felsorolt tünetek akkor lépnek fel, ha a szemből, a bőr és az izmok receptoraiból, valamint az egyensúlyérző központból egymásnak ellentmondó jelzések érkeznek az agyba. Ha például egy haladó gépkocsiban ülve könyvet olvasunk, akkor a belső fül és a bőr előrehaladó mozgásról tudósítja az agyat, miközben a szem és az izmok azt üzenik: egy helyben ülünk.

Ha valaki gyerekkorában hajlamos az utazás közbeni rosszullétre, ezt a hajlomot felnőttkorára kinőheti, de nem biztos, hogy kinövi. Általában 4 és 10 éves kor között jelentkezik a leghevesebb tünetekkel az utazási betegség.

Hogyan lehet megelőzni az utazási betegséget?

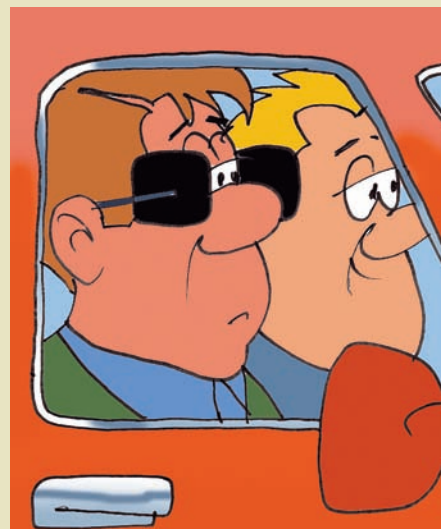
Hajóúton menjünk a legalsó szintre, maradjunk a hajó közepén, forduljunk haladási irányba, és fuggesszük tekin-

tetünket a horizontra. Motoros jachton egy középtájon, a víz színéhez közel levő kabinba érdemes behúzódnunk. Gépkocsiban elől ülünk, és figyelünk távoli tereptárgyakat. Repülőgépen a legjobb helyek az ablak melletti ülések a szárnyak felett, és tanácsos kinézni az ablakon.

Az utazási betegség megelőzésére alkalmas gyógyszereket legalább 1 órával indulás előtt kell bevenni. A vérnyomást csökkentő antihisztaminok, például a dimenhydrinátot tartalmazó készítmények rövid utazásra valók. Aki hosszabb útra indul, scopolamin tartalmú gyógyszert vehet be, ezt azonban orvossal kell felírtnia. Ugyancsak kedvelt vényre kapható szer a promethazin. Az említett gyógyszereket zöld hályogban vagy húgyúti szűkületben szenvedő betegek csak fokozott óvatossággal alkalmazhatják, szigorúan orvosuk előírásai szerint.

Hogyan kezelhető az utazási betegség?

Enyhítheti a rosszullétet, ha a beteg kekszet vagy kétszersültet rágcásál, szénsavas üdítőitalt kortyolgat, friss levegőre megy, és nem mozdítja a fejét.



Az országutak tengeribetegei az első ülésen, előre nézve, olvasás helyett a horizontot kémelve vérszelhetik át legkönnyebben az utazás próbatételét



Az utazási betegség megelőzésére alkalmas gyógyszereket legalább 1 órával indulás előtt kell bevenni.

Ez a tájékoztató nem helyettesíti az orvosi kezelést. A betegek számára készített másolatoktól eltekintve felhasználása csak a kiadó írásos hozzájárulása nyomán engedélyezett.