

CHOROBA LOKOMOCYJNA – jak uniknąć przykrych niespodzianek w podróży?

Choroba lokomocyjna potrafi uprzykrzyć niejedną podróż. Cierpi na nią aż jedna trzecia społeczeństwa. Występuje częściej u kobiet niż u mężczyzn, a ryzyko jej wystąpienia zwiększa się wraz z wiekiem.

CHOROBA LOKOMOCYJNA (KINETOZA) TO STAN ZŁEGO SAMOPOCZUCIA W CZASIE PODRÓŻY, KTÓRY MA MIEJSCE WÓWCZAS, GDY ODCZUWAMY RUCH, ALE GO NIE WIDZIMY. Może też wystąpić podczas korzystania z niektórych atrakcji w wesołym miasteczku – w wyniku wirowania bądź nagłego przyspieszenia i zatrzymywania się, a także podczas oglądania filmów 3D. Najczęstszymi objawami są: zawroty głowy, osłabienie i nudności.

PRZYCZYNY CHOROBY LOKOMOCYJNEJ

Mózg człowieka monitoruje zmianę położenia ciała dzięki narządowi równowagi – błędnikowi – zlokalizowanemu w uchu wewnętrznym. **W BŁĘDNIKU ZNAJDUJĄ SIĘ RECEPTORY, KTÓRE ODPOWIADAJĄ ZA ODBIÓR BODŹCÓW ZWIĄZANYCH Z POŁOŻENIEM CIAŁA** oraz określeniem kierunku i prędkości, w jakim się ono porusza. Bodźce te weryfikowane są przez narząd wzroku. Przebywając w środkach transportu z zasłoniętymi oknami (np. samolot, kajuta statku) narząd wzroku wysyła do mózgu sygnał, że ciało pozostaje w bezru-

chu. Tą sprzeczność wrażeń zmysłowych mózg traktuje jako halucynacje, które mogą być objawami zatrucia wywołanego przez toksyny. W celu oczyszczenia organizmu z substancji szkodliwej jako odruch bezwarunkowy prowokowane są wymioty.

OBJAWY

Osoba cierpiąca na chorobę lokomocyjną często ma trudności ze skupieniem uwagi na czytaniu książki bądź też mapy w trakcie podróży. **MOŻE BYĆ OSPAŁA, ODCZUWAĆ BÓL I ZAWROTY GŁOWY, MDŁOŚCI, MIEĆ PROBLEMY ZE SŁYSZENIEM DŹWIĘKÓW I ODCZUWAĆ SZUMY W USZACH.** Mogą też wystąpić u niej mimowolne ruchy gałek ocznych (oczopląs). Zmianom ulega tętno, co może powodować trudności z oddychaniem, bledność i potliwość skóry. Te niekomfortowe doznania zniechęcają do kolejnych podróży, mogą wywołać niepokój i nerwowość, a w cięższych przypadkach nawet doprowadzić do hysterii. Trudności z zachowaniem równowagi mogą pojawić się też po zatrzymaniu pojazdu – chory może mieć kłopoty z wyjściem z pojazdu i utrzymaniem pionowej postawy ciała.

PO PIERWSZE – ZAPOBIEGAĆ

Istnieją pewne zachowania, pozwalające zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia objawów choroby



lokomocyjnej. Przed podróżą powinno się wypocząć, unikać pośpiechu i nerwowej atmosfery. Na godzinę przed wyjazdem zaleca się zjeść lekki posiłek, a także wystrzegać się spożywania słodkich i gazowanych napojów. Osoba dotknięta kinetozą powinna unikać dusznych i zatłoczonych środków transportu.

Optymalnym rozwiązaniem jest podróżowanie w pozycji leżącej z lekko uniesioną i podpartą głową.

Gdy nie ma takiej możliwości, **ZALECA SIĘ WYBIERAĆ MIEJSCA SIEDZĄCE USYTUOWANE TAM, GDZIE NAJMNIJ KOŁYSZE – NA SKRZYDLE SAMOLOTU, Z DAŁA OD OSI KÓŁ AUTOBUSU, W ŚRODKOWEJ CZĘŚCI KADŁUBA STATKU. OSOBA CHORA W CZASIE PODRÓŻY POWINNA SIEDZIEĆ PRZODEM DO KIERUNKU JAZDY**, unikać długotrwałego patrzenia na poruszające się obiekty i skupiać wzrok na horyzoncie. W przypadku, gdy okna pojazdu są zasłonięte, zaleca się za-

mknąć oczy i – jeśli to możliwe – uciąć sobie drzemkę. Dzięki temu równowaga między bodźcami dostarczany mi przez narządy zmysłów zostanie zachowana. Ponadto sen pozwoli się zrelaksować i nie myśleć o możliwych niedogodnościach. Nie zaleca się czytania książek, czy też oglądania filmów w trakcie podróży – lepiej zająć się rozmową lub słuchaniem spokojnej muzyki. Częste postoje i regularne wietrzenie pojazdu znacznie poprawią komfort jazdy. >>





Jeśli podróż jest długa, posiłki lepiej spożywać w trakcie postojów. Należy unikać tłustych i ciężkostrawnych potraw typu fast food. Warto zaopatrzyć się w cukierki o intensywnym smaku (np. miętowe, cytrynowe). Zapach spalin, benzyny, czy też intensywny aromat odświeżacza do samochodu może wywołać mdłości.

PO DRUGIE – LECZYĆ

Jeżeli zmiana nawyków podczas podróży nie przyniesie satysfakcjonujących efektów, [MOŻEMY ZREDUKOWAĆ NIEPRZYJEMNE ODCZUCIA ZWIĄZANE Z PODRÓŻOWANIEM ZA POMOCĄ DOSTĘPNYCH BEZ RECEPTY ŚRODKÓW FARMAKOLOGICZNYCH](#). Preparaty zawierające

w składzie dimenhydrinat (substancja przeciwhistaminowa) dostępne są w postaci tabletek i gum do żucia. Zastosowane około 0,5 do 2 godzin przed podróżą skutecznie zapobiegają wystąpieniu wymiotów i zawrotów głowy. Innym lekiem, który zapobiega i łagodzi wymioty pochodzenia błędnikowego oraz te wynikające z podrażnienia ścian żołądka jest skopolamina. Dostępna jest w postaci tabletek. Można ją stosować u dorosłych i dzieci powyżej 6 r. ż. Efekt terapeutyczny odczuwalny jest 1 do 3 godzin od momentu podania leku. Przeciwwskazana jest u osób w podeszłym wieku (zwłaszcza cierpiących na jaskrę, przerost gruczołu krokowego

i choroby serca). Preparaty zawierające dimenhydrinat i skopolaminę są przeciwwskazane dla dzieci poniżej 6 r. ż. i kierowców (mogą powodować senność). U kobiet ciężarnych i karmiących mogą być stosowane tylko po konsultacji z lekarzem (mogą wywołać skurcze macicy, przenikają do mleka matki). U dzieci powyżej 3 r. ż. oraz kobiet ciężarnych zaleca się stosowanie preparatów homeopatycznych oraz na bazie imbiru, które dostępne są w postaci syropów, tabletek, lizaków i pastylek do ssania.

Alternatywą dla środków doustnych mogą być plastry lub opaski akupresurowe zakładane na nadgarstek, które poprzez stymulację odpowiednich

zakończeń nerwowych, łagodzą i przeciwdziałają wystąpieniu objawów choroby lokomocyjnej. Dostępne w aptece ziołowe środki uspokajające pomogą zredukować stres związany z podróżą, a leki przeciwbólowe uśmierzą ewentualny ból głowy. Jeśli wymienione preparaty okażą się nieskuteczne, konieczna może okazać się konsultacja z lekarzem, który dobierze odpowiednie środki na receptę.

BĄDŹ PRZYGOTOWANY

Choroba lokomocyjna jest uciążliwą przypadłością, szczególnie jeśli dotyczy dzieci. Przed wyjazdem warto zadbać o spokój i optymizm, a także dopilnować, by dziecko zjadło lekki posiłek. Warto zaplanować podróz w trakcie drzemki dziecka. Podczas podróży warto zająć pociechę rozmową, wspólnym śpiewaniem lub włączyć płytę ze słuchowiskiem lub bajką. Rodzice muszą być czujni i nauczyć się wcześniej rozpoznawać pierwsze objawy (np. zimne poty, bledność skóry, utrata apetytu). Jeśli pojawią się wymioty, nie stresujmy dziecka. Zaleca się zrobić postój, otworzyć okno, kazać dziecku zamknąć oczy i wykonać kilka głębokich oddechów. Dużą ulgę przyniesie też chłodny okład na czoło i kark. Nie wolno zapomnieć o odpowiednim nawodnieniu organizmu – podawać niewielkie porcje płynu (mogą to być elektrolity, woda niegazowana, bądź herbata). **WARTO ZAOPATRZYĆ SIĘ W TZW. ZESTAW KRYZYSOWY: WYTRZYMAŁE TOREBKI FOLIOWE, CHUSTECZKI NAWILŻANE, PAPIEROWY RĘCZNIK, ZAPASOWY POKROWIEC NA FOTELIK ORAZ ODZIEŻ NA ZMIANĘ.** Pozwoli to uniknąć niepotrzebnego stresu i szybko opanować podbramkową sytuację.

Okazuje się, że choroba lokomocyjna w dużym stopniu jest dziedziczna, szacuje się, że jest to nawet 70%. Jednocześnie odkryto, że osoby cierpiące na chorobę lokomocyjną częściej doświadczają migren, zawrotów głowy, a także pooperacyjnych nudności.

Źródło: www.medicalnewstoday.com

REKLAMA

Gold - Luteina

Maksymalne wsparcie dla wzroku



Suplement diety. Opakowanie zawiera 30 kapsułek.

Preparat złożony z zalecanej dziennej porcji: 1 kapsułka dziennie, w trakcie posiłku, popijając odpowiednią ilością płynu. RWS (Referencyjna Wartość Spożycia) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanych do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniu preparatu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

Podmiot odpowiedzialny: OLIMP LABORATORIES Sp. z o.o. Nagawczyna 109 c, 39-200 Dębica

Olimp Labs®

KLAUDIA KORUSIEWICZ

Pracownik Apteki