

Укачивание в транспорте.

Некоторые люди никогда не укачиваются, они могут сутками кататься на аттракционах типа «американских горок», плавать на утлой лодочке в сильный шторм и ездить в переполненном транспорте в час пик. Для других же один вид движущейся воды на экране, мчащегося поезда или пикирующего самолета становится причиной головокружения и неприятного дискомфорта в животе. Поездка же в трамвае или автобусе, особенно в жару, может превратиться буквально в пытку и закончиться конфузом - такой человек ощущает себя больным и несчастным, его тошнит, рвет, а иногда он даже может потерять сознание.

Особенно часто укачивание в транспорте встречается у маленьких детей, беременных женщин и людей пожилого возраста. Чем же наука объясняет появление укачивания у столь разных людей?

Укачивание вызвано монотонными и равномерными колебаниями транспортного средства. Основные причины такого состояния кроются в нарушениях работы вестибулярного аппарата человека. Он спрятан в глубине внутреннего уха и работает по принципу маятника, посылая в мозг сигналы всякий раз, когда человек осуществляет наклоны или какие-либо активные движения. Если же в работе этого механизма происходят сбои, человек начинает испытывать тошноту, головокружение и позывы к рвоте при малейшем движении.

Особенно часто укачиваются в транспорте дети. Это происходит потому, что у ребенка несовершенный, окончательно не сформированный вестибулярный аппарат, который не справляется с поступающими данными, не может правильно интерпретировать информацию и «компенсировать» движение. Формируется вестибулярный аппарат долго, у некоторых детей этот процесс полностью завершается лишь к 12–15 годам.

Есть люди, которые укачиваются при любом виде движения, а другие реагируют только на определенные виды качки. Это дало возможность разделить укачивание в транспорте на виды:

- ✓ Морская болезнь.
- ✓ Укачивание в самолете.
- ✓ Укачивание в наземном транспорте.

Существуют простые «народные» средства от укачивания - это леденцы с кислым вкусом. Их раньше выдавал Аэрофлот всем желающим в самолете, они так и назывались - «Взлетные».

Народная медицина предлагает в таких случаях корень имбиря в толченом виде, оливки или ломтики лимона. Можно использовать

гомеопатические препараты, но наиболее эффективно лечение при помощи специальных лекарственных препаратов - Аэрона, Драмина и подобных средств. Однако употреблять их нужно только в самых серьезных случаях, так как организм быстро привыкает к определенному типу лекарств, и они перестают на него действовать.

Обратите внимание! Сначала стоит прибегнуть к простым, немедикаментозным средствам, и только в том случае, если они совсем не помогают, а состояние укачивания усугубляется, можно перейти к лекарственным препаратам.

Единственным радикальным способом справиться с укачиванием является тренировка собственного вестибулярного аппарата. У тех людей, которые ведут малоподвижный образ жизни, постоянно находятся в замкнутом пространстве, редко выходят на улицу, вестибулярный аппарат не развит, он не тренирован и не готов воспринимать «подвижную действительность». Чтобы не страдать от головокружения и тошноты, нужно этот аппарат тренировать. Для этого человек должен больше двигаться, чаще бывать на открытом пространстве, выполнять разнообразные движения, упражнения и вести более активный здоровый образ жизни.

Тренировать вестибулярный аппарат очень важно у детей. Чем раньше начать это делать, тем больше шансов добиться успеха в самые краткие сроки. Справиться с укачиванием могут помочь и пассивные тренировки, например, закрывание и открывание глаз, перенос зрительного фокуса с близкого расстояния в даль, вращение глазами яблоками и многое подобное. С детьми эти упражнения можно проводить в шуточной, игровой форме.

Еще один способ справиться с укачиванием — катание на каруселях, качание на качелях, в гамаке или на тарзанке. Такое ритмичное раскачивание невольно тонизирует нервную систему и способствует укреплению и развитию вестибулярного аппарата, как у взрослого, так и у ребенка. Так что посещение парков развлечений и разнообразных аттракционов дает возможность ребенку не только отдохнуть, но и укрепить свой организм.

Активный образ жизни, подвижность и занятия спортом могут помочь справиться с укачиванием в транспорте и навсегда забыть о существовании этой проблемы.