Проблема укачивания в транспорте способна испортить даже самую приятную поездку. Поэтому важно знать, как избежать этого в пути. В этом помогут как советы врачей, так и секреты народной медицины.

Банальное укачивание во время движения транспорта имеет научное название «кинетоз», еще его называют болезнью движения. Если это происходит во время качки на море, болезнь называют «морской болезнью», во время полета на вертолете и самолете – «воздушной болезнью», во время движения других видов транспорта. У некоторых симптомы проявляются в момент катания на качелях или карусели, иногда во время кружения в танцах.

«Морской болезнью» страдает большинство людей. У детей обычно проявляется на качелях и в наземном транспорте, у взрослых – на самолете и в море.

**Причины**

В качестве причины укачивания в транспорте обычно называют перераздраженные рецепторы лабиринта внутреннего уха во время передвижения, противоречивость сенсорной и визуальной информации, поступаемой от рецепторов лабиринтов внутреннего уха в головной мозг. То есть человек ощущает и видит свое передвижение в пространстве, но рецепторы мышечной ткани посылают информацию о своей неподвижности в мозг. Стать причиной болезни движения может недостаточная тренированность органа равновесия, то есть вестибулярного аппарата, а также индивидуальная предрасположенность к проявлению укачивания.

К кинетозу также могут привести страх, повышенная температура воздуха, неприятные запахи или звуки, прием алкоголя, сильный запах табачного дыма или бензина, эмоциональное перенапряжение и переутомление, сильная апатия, беременность, даже особенность транспорта.

**Симптомы**

 Описывая симптомы укачивания, многие ссылаются на постоянное усиление головокружения, рвоту, тошноту, сильную головную боль, общую слабость. Внешне бросается в глаза бледность слизистых оболочек и кожи. В этот период практически всегда пропадают аппетит, нарушается сон. При этом у людей наблюдается разная реакция на это заболевание: одни апатичны, другие – возбуждены. Иногда, эти состояние чередуются между собой. После завершения ситуаций, спровоцировавших его, например, при посадке самолета, постепенно признаки ослабеванию, а позже и вовсе исчезают.

**Диагностика**

При частых головокружениях в первую очередь необходимо посетить невролога, после чего обратиться к отоларингологу. В большинстве случаев требуется проведение вестибулярных тестов, постурографии, в ходе которой исследуются взаимодействие мышечной, вестибулярной и зрительной систем при равновесии. При диагностике данного заболевания слухового аппарата не обойтись без тональной пороговой аудиометрии, акустической импедансометрии, для выяснения состояния сосудов необходимо будет пройти ультразвуковое сканирование или компьютерная томография.

**Профилактика**

Для того, чтобы не страдать от укачивания в машине, самолете или другом транспорте, перед дальней поездкой лучше отказаться от еды, алкогольных и сильногазированных напитков. В дороге советуют отвлекать себя от мысли об укачивании, например, следить за дорогой, разговаривать с соседом, рассматривать предметы, но ни в коем случае не читать. Тем, кто имеет предрасположенность к «морской болезни», нужно заранее побеспокоиться о том, чтобы занять места, в которых транспорт будет не так сильно раскачивать. Например, нельзя занимать места в противоположном к движению направлении.

**Лечение**

Для устранения симптомов кинетоза рекомендуют применять такие антигистаминные средства, как дименгидринат (драмина), дифенгидрамин (димедрол), меклозин (бонин). При укачивании помогают препараты, которые содержат бетагистин – вестибо, бетацентрин, бетасерк, и противорвотные средства. При проявлении симптомов данного заболевания можно пососать дольку лимона или леденцы от укачивания, медленно и глубоко дышать, ориентироваться на ритм, задаваемый транспортом. Эти меры окажут на организм рефлекторно-стимулирующее действие.

Если приступ головокружения застал неожиданно, необходимо успокоиться и не паниковать. Если присесть и постараться сфокусировать взгляд на одном предмете, при этом, не закрывая глаза. Если при этом наблюдаются неприятные и болезненные ощущения, онемение рук или ног, нарушение речи, сильная боль в животе и груди, необходимо обратиться к врачу.

**Народная медицина**

Статистика гласит, что синдром укачивания присутствует у каждого второго человека. Ничего страшного в этом нет. Главное – вовремя принять меры, чтобы избежать неприятных последствий в пути. За помощью можно обратиться к народной медицине, которая знает не одно средство от укачивания.

Имбирь от укачивания – один из вариантов, который не стоит отвергать, собираясь в дорогу. Достаточно за 1 час до поездки принять 1 гр порошка из высушенного имбирного корня. Если это не поможет, в дорогу можно взять имбирные печенья или карамельки.

Поможет также мятный чай с лимоном. Нужно залить 1 ст ложку мятного чая 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут. Готовый чай взять в дорогу, пить его нужно небольшими глотками вприкуску с лимоном.

Против укачивания в транспорте спасет соленый огурец, который можно жевать в дороге, или сухая заварка зеленого чая, которую советуют жевать во время приступов. Во время поездки советуют овощи и фрукты, воду или соки. Не рекомендуют мучные, жирные продукты, сладости, чипсы, кола и другие газированные напитки.

Красное сухое вино, разбавленное морской водой, также поможет. Для этого нужно 1 ч ложку морской пищевой соли размешать в 1 стакане воды. 20 мл от полученного добавить в 100 мл вина.

Если происходит укачивание ребенка в транспорте, необходимо смешать 1 ч. ложку меда с каплей эфирного масла перечной мяты. Полученную массу дать ребенку рассосать, после чего нужно напоить его прохладной водой. Также можно положить ребенку на солнечное сплетение и основание черепа пакеты со льдом, завернутые в махровое полотенце. Держать их 15 минут.

**Советы**

Избежать неприятного головокружения помогут советы опытных людей. Например, моряки рекомендуют плотно перетянуть эластичными бинтами запястья. Это поможет создать перепад давления, который избавит от укачивания в дороге. Кроме того, бинты действуют на особую точку, находящуюся в области запястий, которая предотвратит проявление тошноты.

Есть еще секрет. Нужно перед поездкой заклеить пупок крестом из белого лейкопластыря, чтобы его середина полностью закрыла пуп.

Для предотвращения тошноты и головокружения можно делать массаж запястья. Также рекомендуют дышать свежим воздухом и смотреть на линию горизонта или неподвижный предмет.

Если зажать в передних зубах зубочистку или спичку, и держать ее долго, можно переключить внимание со своей проблемы на этот странный процесс и избежать тошноты.

Избежать укачивания довольно просто. При этом важно предусмотреть его перед отправлением в путь, запастись необходимыми лекарствами или другими средствами. Тогда поездка ничем не будет омрачена.