

«Меня укачало!» Фраза знакомая многим, кто любит прогулки на корабле по открытому морю, часто совершает воздушные перелеты. Головокружение, слабость, страх, сухость во рту, тошнота, бледность... Эти симптомы могут появиться и на земле. Некоторые не переносят, например, поездок в метро, автомобиле, автобусе и даже аттракционов. Что с нами происходит? Получается, что виноваты в болезни мы сами. Укачивает тогда, когда наш мозг неправильно «информируется» об окружающей среде. Чтобы поддерживать организм в равновесии, органы чувств постоянно собирают данные о том, что нас окружает, и направляют их во внутреннее ухо; словно в компьютере, информация там перерабатывается и посылается в мозг. Если тело многократно меняет положение в пространстве, вестибулярный аппарат непрерывно передает сигналы в головной мозг. А мозг немедленно отвечает изменением тонуса мышц шеи, рук, ног и всего туловища. В результате возникает так называемый «сенсорный конфликт». Такова цена приведения тела в состояние относительного равновесия.

Укачивает всех, но в разной степени. Есть особенно чувствительные люди. Как говорят ученые, таковых примерно треть. Практически совсем не укачивает глухонемых.

Хотя укачивание и неизбежно, его интенсивность разная. Обычно качка из стороны в сторону переносится легче, чем вертикальная, когда мотает вверх-вниз. Поэтому на море укачивает чаще, чем, например, в автобусе. В результате морской болезнью болеют почти 90% впервые попавших на море. Воздушной болезнью страдают реже. Тем не менее, даже 5% профессиональных летчиков подвержены этому недугу. От вестибулярных нарушений не всегда помогают даже интенсивные наземные тренировки.

Подумайте о братьях меньших

Животные страдают не меньше людей, особенно собаки, которых и перевозят чаще всего.

Лучше других качку и перевозку переносят особи с хорошо развитым вестибулярным аппаратом, любящие побегать и порезвиться. Борзые, доги или овчарки, например. А вот бультерьерам в дороге становится нехорошо почти сразу.

Вылечить нельзя, а предупредить можно

Чтобы предупредить укачивание перед морским или воздушным путешествием нужен хороший отдых. От обильного обеда лучше отказаться, по крайней мере, за 1-2 часа до отправления. В полете можно откинуть голову и туловище назад, закрыть глаза и попытаться заснуть или хотя бы задремать.

Тошноту могут вызвать неприятные запахи. Поэтому достаточно бывает повернуть голову в другую сторону, и тревожные симптомы пройдут. Потушите сигарету. Выкуренная сигарета от укачивания не поможет. Даже наоборот.

Почему нас укачивает или болезнь движения

Автор: Administrator
04.04.2018 02:20 -

Вероятность укачивания снизится, если вы будете путешествовать ночью, потому что не сможете наблюдать движение так же хорошо, как и днем.

Не ешьте того, чего не любите. Во время путешествия обилие пищи очень соблазняет, не слишком этому предавайтесь. Но кушать все-таки можно. Только не теплое, жирное или сладкое, а что-нибудь кислое или соленое. В специальное штормовое меню входят, например, селедка, кислая капуста и соленые огурчики. Фрукты и овощи тоже не помешают.

Тошноту можно сдерживать с помощью свежего воздуха. Если вы в машине, откройте окно. На яхте - выйдите на палубу и дышите морским бризом. На самолете - включите вентилятор над головой.

Сидите спокойно. Если возможно, занимайте место впереди и смотрите перед собой или на горизонт. В машине лучше всего, конечно, быть на месте водителя. Не вертите головой по сторонам, а попытайтесь зафиксировать взгляд на неподвижном предмете, далеком облачке, например. В крайнем случае, просто закройте глаза. В морском путешествии не стоит прельщаться красивыми яхтами - вас может начать выворачивать наизнанку уже через час.

Еще можно посоветовать холод на лицо и шею, и теплую грелку на ноги. Впрочем, иногда помогает и согревающий компресс в области позвоночника. Важно глубоко и ритмично дышать - 8-10 раз в минуту или что-нибудь напевать в одном ритме.

Если речь идет о морском путешествии, лучше выбирать судна потяжелее, пошире и побольше. Во всяком случае, со специальными устройствами - успокоителями качки. Это управляемые бортовые рули и специальные скуловые кили, противодействующие крену. Сойдут и сообщающиеся между собой цистерны с водой, расположенные по бортам судна.

Многие моряки используют эластичные бинты, которыми перетягивают запястья: местное повышение давления помогает бороться с укачиванием.

Во время путешествия старайтесь не читать. Движение заставляет напечатанный на странице текст двигаться, отчего часто случается тошнота. Но если вам все-таки необходимо поработать, вот несколько способов, которые помогут избежать неприятностей: сядьте поглубже на сиденье и держите текст близко на уровне глаз,

держите руки близко к вискам или повернитесь спиной к ближайшему окну.

Перед путешествием можно потренировать свой вестибулярный аппарат. Например, нагнитесь и несколько раз поверните корпусом. Если будет получаться тридцать поворотов корпуса в каждую сторону, и при этом вы не будете падать на пол, то морская болезнь уже не так и страшна.

Почему нас укачивает или болезнь движения

Автор: Administrator
04.04.2018 02:20 -

Важна психологическая подготовка. Известен такой факт: летчики, подверженные укачиванию в мирное время, в боевых полетах просто-напросто забывали о воздушной болезни. Отличное средство - самовнушение: убедите себя в том, что «меня ни за что не укачает».

С сексуальными играми лучше не шутить - рискованные перепады давления хороши в штиль. Между прочим, 1% женщин испытывает при определенных видах качки сексуальное удовольствие. Но это обстоятельство укачанных страдальцев не утешает.

Аптечка от укачивания

От укачивания созданы специальные препараты. К ним относятся давно известный аэрон и недавно появившийся бонин. Эти лекарства весьма эффективны и действуют долго. Бонин, например, почти сутки. Правда, иногда после их применения могут возникнуть нежелательные эффекты.

Можно использовать от укачивания пипольфен. Этот препарат больше известен аллергикам. Но хорошо зарекомендовал себя от морской и воздушной болезни. Он избавляет от тошноты и рвоты. Таким же действием обладает димедрол. Его нужно принимать по 1-2 таблетки за полчаса до посадки в самолет или на корабль. Незаменим в путешествии популярный валидол. Он к тому же благотворно действует на сердце и успокаивает.

Недавно появилась биологически активная добавка «Попутчик». Это тоже эффективное средство против укачивания, содержащее натуральные растительные продукты, - очищенное корневище имбиря и цветки ромашки. Принимать его нужно по 1-2 таблетки за 30 минут перед путешествием. Кстати, имбирь издавна использовался мореплавателями. Китайские моряки жевали его, чтобы меньше страдать от морской болезни.

Алкоголь

Врачи рекомендуют пить во время качки что угодно, но только не спиртное. Главная мотивировка: алкоголь может помочь вначале, зато потом болезнь только обостряется. «Профессиональные» больные - прежде всего летчики и моряки - дружно борются с этой научной гипотезой. И опровергают теорию практикой. С летчиками, конечно, сложнее, а что касается моряков... На царском флоте ежедневная чарочка официально считалась лучшим средством борьбы с морской болезнью. Хотя насильно и не навязывалась.

«Меня укачало!» Фраза знакомая многим, кто любит прогулки на корабле по открытому морю, часто совершает воздушные перелеты. Головокружение, слабость, страх, сухость во рту, тошнота, бледность... Эти симптомы могут

появиться и на земле. Некоторые не переносят, например, поездок в метро, автомобиле, автобусе и даже аттракционов. Что с нами происходит

Получается, что виноваты в болезни мы сами. Укачивает тогда, когда наш мозг неправильно «информируется» об окружающей среде. Чтобы поддерживать организм в равновесии, органы чувств постоянно собирают данные о том, что нас окружает, и направляют их во внутреннее ухо; словно в компьютере, информация там перерабатывается и посылается в мозг.

Если тело многократно меняет положение в пространстве, вестибулярный аппарат непрерывно передает сигналы в головной мозг. А мозг немедленно отвечает изменением тонуса мышц шеи, рук, ног и всего туловища. В результате возникает так называемый «сенсорный конфликт». Такова цена приведения тела в состояние относительного равновесия.

Укачивает всех, но в разной степени. Есть особенно чувствительные люди. Как говорят ученые, таковых примерно треть. Практически совсем не укачивает глухонемых.

Хотя укачивание и неизбежно, его интенсивность разная. Обычно качка из стороны в сторону переносится легче, чем вертикальная, когда мотает вверх-вниз. Поэтому на море укачивает чаще, чем, например, в автобусе. В результате морской болезнью болеют почти 90% впервые попавших на море. Воздушной болезнью страдают реже. Тем не менее, даже 5% профессиональных летчиков подвержены этому недугу. От вестибулярных нарушений не всегда помогают даже интенсивные наземные тренировки.

Подумайте о братьях меньших

Почему нас укачивает или болезнь движения

Автор: Administrator
04.04.2018 02:20 -

Животные страдают не меньше людей, особенно собаки, которых и перевозят чаще всего.

Лучше других качку и перевозку переносят особи с хорошо развитым вестибулярным аппаратом, любящие побегать и порезвиться. Борзые, доги или овчарки, например. А вот бультерьерам в дороге становится нехорошо почти сразу.

Вылечить нельзя, а предупредить можно

Чтобы предупредить укачивание перед морским или воздушным путешествием нужен хороший отдых. От обильного обеда лучше отказаться, по крайней мере, за 1-2 часа до отправления. В полете можно откинуть голову и туловище назад, закрыть глаза и попытаться заснуть или хотя бы задремать.

Тошноту могут вызвать неприятные запахи. Поэтому достаточно бывает повернуть голову в другую сторону, и тревожные симптомы пройдут. Потушите сигарету. Выкуренная сигарета от укачивания не поможет. Даже наоборот.

Вероятность укачивания снизится, если вы будете путешествовать ночью, потому что не сможете наблюдать движение так же хорошо, как и днем.

Не ешьте того, чего не любите. Во время путешествия обилие пищи очень соблазняет, не слишком этому предавайтесь. Но кушать все-таки можно. Только не теплое, жирное или сладкое, а что-нибудь кислое или соленое. В специальное штормовое меню входят, например, селедка, кислая капуста и соленые огурчики. Фрукты и овощи тоже не помешают.

Тошноту можно сдержать с помощью свежего воздуха. Если вы в машине, откройте окно. На яхте - выйдите на палубу и дышите морским бризом. На самолете - включите вентилятор над головой.

Сидите спокойно. Если возможно, занимайте место впереди и смотрите перед собой или на горизонт. В машине лучше всего, конечно, быть на месте водителя. Не вертите головой по сторонам, а попытайтесь зафиксировать взгляд на неподвижном предмете, далеком облачке, например. В крайнем случае, просто закройте глаза. В морском путешествии не стоит прельщаться красивыми яхтами - вас может начать выворачивать наизнанку уже через час.

Еще можно посоветовать холод на лицо и шею, и теплую грелку на ноги. Впрочем, иногда помогает и согревающий компресс в области позвоночника. Важно глубоко и ритмично дышать - 8-10 раз в минуту или что-нибудь напевать в одном ритме.

Если речь идет о морском путешествии, лучше выбирать судна потяжелее, пошире и побольше. Во всяком случае, со специальными устройствами - успокоителями качки. Это управляемые бортовые рули и специальные скуловые кили, противодействующие крену. Сойдут и сообщающиеся между собой цистерны с водой, расположенные по бортам судна.

Многие моряки используют эластичные бинты, которыми перетягивают запястья: местное повышение давления помогает бороться с укачиванием.

Во время путешествия старайтесь не читать. Движение заставляет напечатанный на странице текст двигаться, отчего часто случается тошнота. Но если вам все-таки необходимо поработать, вот несколько способов, которые помогут избежать неприятностей: сядьте поглубже на сиденье и держите текст близко на уровне глаз,

держите руки близко к вискам или повернитесь спиной к ближайшему окну.

Перед путешествием можно потренировать свой вестибулярный аппарат. Например, нагнитесь и несколько раз поверните корпусом. Если будет получаться тридцать поворотов корпуса в каждую сторону, и при этом вы не будете падать на пол, то морская болезнь уже не так и страшна.

Важна психологическая подготовка. Известен такой факт: летчики, подверженные укачиванию в мирное время, в боевых полетах просто-напросто забывали о воздушной болезни. Отличное средство - самовнушение: убедите себя в том, что «меня ни за что не укачает».

С сексуальными играми лучше не шутить - рискованные перепады давления хороши в штиль. Между прочим, 1% женщин испытывает при определенных видах качки сексуальное удовольствие. Но это обстоятельство укачанных страдальцев не утешает.

Аптечка от укачивания

От укачивания созданы специальные препараты. К ним относятся давно известный аэрон и недавно появившийся бонин. Эти лекарства весьма эффективны и действуют долго. Бонин, например, почти сутки. Правда, иногда после их применения могут возникнуть нежелательные эффекты.

Можно использовать от укачивания пипольфен. Этот препарат больше известен аллергикам. Но хорошо зарекомендовал себя от морской и воздушной болезни. Он избавляет от тошноты и рвоты. Таким же действием обладает димедрол. Его нужно

Почему нас укачивает или болезнь движения

Автор: Administrator
04.04.2018 02:20 -

принимать по 1-2 таблетки за полчаса до посадки в самолет или на корабль. Незаменим в путешествии популярный валидол. Он к тому же благотворно действует на сердце и успокаивает.

Недавно появилась биологически активная добавка «Попутчик». Это тоже эффективное средство против укачивания, содержащее натуральные растительные продукты, - очищенное корневище имбиря и цветки ромашки. Принимать его нужно по 1-2 таблетки за 30 минут перед путешествием. Кстати, имбирь издавна использовался мореплавателями. Китайские моряки жевали его, чтобы меньше страдать от морской болезни.

Алкоголь

Врачи рекомендуют пить во время качки что угодно, но только не спиртное. Главная мотивировка: алкоголь может помочь вначале, зато потом болезнь только обостряется. «Профессиональные» больные - прежде всего летчики и моряки - дружно борются с этой научной гипотезой. И опровергают теорию практикой. С летчиками, конечно, сложнее, а что касается моряков... На царском флоте ежедневная чарочка официально считалась лучшим средством борьбы с морской болезнью. Хотя насильно и не навязывалась.

Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=70&t=3989>