**Укачивание в транспорте**

**Долина И.В.**

**к.м.н., ассистент кафедры болезней уха, горла, носа БГМУ**

**Что такое укачивание и почему оно возникает?**

Синдром укачивания (кинетоз) может служить проявлением того или иного заболевания нервной системы, органов желудочно-кишечного тракта, воспалительных заболеваний органа слуха. Укачивание может наблюдаться и у вполне здоровых людей, как физиологическая особенность организма. Признаками укачивания является повышенное слюноотделение, сонливость, холодный пот, бледность, головокружение, общее недомогание, тошнота и рвота. Кинетоз чаще встречается у девочек, у детей в возрасте от года до десяти лет. Заболевание может передаваться по наследству.

**От чего укачивает в транспорте с медицинской точки зрения?**

Система, обеспечивающая равновесие состоит из трех составляющих:

- вестибулярный аппарат, располагающийся в толще черепа, в котором расположены чувствительные рецепторы, реагирующие на линейное или угловое ускорение человеческого тела в пространстве;

- глаза, – которые предоставляют визуальную информацию о месторасположении тела человека и его отдельных частей в пространстве и относительно других предметов;

- чувствительные рецепторы (проприорецепторы) находящиеся в костях, мышцах, суставах и связках человека, которые предоставляют точную информацию о положении отдельных частей тела в пространстве и относительно друг друга.

Вестибулярный аппарат внутреннего уха представляет собой сложный лабиринт, заполненный желеобразной массой, с опущенными в эту среду ресничками-волосками чувствительных клеточек. В массе содержатся отолиты – кристаллы, которые при изменении положения тела в пространстве оказывают давление на различные группы чувствительных клеток, таким образом, давая в мозг информацию о положении тела и головы человека в пространстве. Поворот головы человека провоцирует ток эндолимфы по 3 полукружным каналам, расположенным в трёх взаимноперпендикулярных плоскостях, который также сигнализирует о движении и дает сигнал для глаз. Любой сбой в работе вестибулярного аппарата может дать осложнения в виде укачивания, нарушения координации в пространстве. Вестибулярный аппарат имеет огромное значение для определения положения тела человека в пространстве, ощущении земного притяжения и ориентации в нашем трёхмерном мире. Развиваться у ребёнка он начинает ещё внутриутробно, и окончательно завершает своё развитие по достижению ребёнком возраста 15 лет. Именно благодаря вестибулярному аппарату человек сможет ориентироваться в пространстве, даже закрыв на время глаза. Аппарат регулирует положение тела человека в пространстве, способствует прямохождению и сохраняет необходимую человеку позу.

Чувство равновесия нарушается после разрушения или недоразвития полукружных каналов. Если разрушить эти каналы у голубя, то он никогда не сможет больше взлететь.

Пусковым моментом в возникновении ощущения укачивания является конфликт между ощущениями, которые приходят от различных органов чувств. Например, находясь в движущемся автомобиле, вестибулярным аппаратом человек ощущает, что движется с определенным ускорением и в определенном направлении, однако в то же время рецепторы его мышц, костей и суставов посылают информацию о его полной неподвижности. Такое противоречие между двумя потоками информации раздражает центры контроля равновесия и позиции тела в пространстве, что в свою очень вызывает головокружение, тошноту и рвоту. Такой сбой может возникать от воспалений уха, заболеваний желудочно-кишечного тракта, вегетативной нервной системы, опухоли головного мозга. Укачивание, которое наблюдается у человека, сигнализирует о каких-то неполадках в организме, вызвавших нарушение функционирования в вестибулярном аппарате. Если укачивание проявляется у маленького ребёнка с рождения, или же возникло в процессе жизни, нужно тщательно проводить обследование для выявления причин. Бороться с укачиванием, вызванным болезнью, бессмысленно, можно лишь облегчить состояние человека, но в любом случае нужно лечить основное заболевание.

**Что делать, если ребенка укачивает в транспорте?**

Для начала стоит вспомнить о народных средствах. От приступов тошноты спасают имбирь и мята. Их можно заварить в виде чая, имбирь можно нарезать на маленькие кусочки и сосать их в дороге, кроме того облегчить состояние могут цитрусовые – лимон, апельсин. С целью профилактики укачивания рекомендуется давать детям сок шпината огородного, либо овса посевного (по ¼ стакана 2 раза в день через 30 минут после еды). Сок можно заменить водным настоем, для этого 1 ст. ложку измельченных растений заливают 1 стаканом кипятка и кипятят в течении 10 мин., настаивают 1 час и процеживают. Принимают такой настой 3 раза в день через 30 мин после еды по ¼ стакана. Эфирные масла ромашки, мяты перечной также снимают симптомы укачивания. Капните несколько капель на носовой платок и периодически подносите к лицу ребенка.

Чтобы уменьшить симптомы укачивания не стоит наедаться перед дорогой, но и отправляться в поездку на голодный желудок тоже нельзя. Последнее кормление ребенка должно быть за 40 мин до отправления. Это должна быть легкая, но калорийная пища, идеальный вариант нежирные белковые продукты. Необходимо избегать употребления молока и газированных напитков. Во время самой поездки старайтесь не кормить ребенка.

**На что еще обратить внимание во время поездки?**

Во-первых, в салон должен поступать свежий воздух. Духота, резкие сильные запахи могут спровоцировать укачивание.

Во-вторых, не сажайте ребенка спиной вперед, это касается поездок в общественном транспорте. Постарайтесь сделать так, чтобы можно было смотреть вперед по ходу движения, рассматривание мелькающих предметов по бокам лишь ухудшит состояние. В машине можно поставить автокресло посередине заднего сиденья.

В-третьих, постоянно отвлекайте – развлекайте малыша. Разговоры, сказки, песенки - все, что не дает ребенку сконцентрироваться на своих ощущениях. И пусть малыш сам активно участвует в беседе.

В-четвертых, чаще делайте остановки для отдыха. Пусть ребенок выйдет из машины, подышит свежим воздухом, сделает пару упражнений.

При выборе транспорта для путешествия помните, что частые и резкие повороты, например, на горной дороге, а также быстрые перепады скорости способствуют укачиванию. В самолете меньше укачивает в районе крыла, на корабле в средней его части.

Если же справиться собственными силами не получается, можно воспользоваться помощью медицины. Помните, что любые лекарственные препараты лучше покупать после консультации со своим врачом. Из наиболее известных препаратов от укачивания помогают драмина, аэрон, гомеопатические средства – коккулин, авиа-море, вертигохель. А самое главное, можно заниматься профилактикой укачивания и тренировать вестибулярный аппарат. Для этого подходят повороты, кивательные и вращательные движения головой, прыжки на батуте, кувырки, упражнения с большим гимнастическим мячом. Больше танцуйте и кружитесь с ребенком, катайте его на качелях и каруселях.