**Укачивание**

Укачивание или как его ещё называют, морская болезнь, довольно распространенная проблема, с которой сталкиваются многие путешественники при использовании разных видов транспорта для своих поездок. Как правило, подобная болезнь возникает из-за не тренированности вестибулярного аппарата, а также из-за индивидуальной склонности каждого человека к развитию укачивания.

**Причины укачивания**

Причиной возникновения этого весьма экзотичного заболевания является чрезмерное раздражение вестибулярного аппарата при угловых или линейных ускорениях транспортного средства. Частота и интенсивность проявления симптомов укачивания зависит не только от индивидуальных параметров человека, но и от вида транспорта, на котором он передвигается. Также медикам удалось установить, что проявление укачивания зависит и от определенного рода условий. Вот некоторые из них:

* Укачивание может возникать при передвижении в душном, плохо вентилируемом транспорте.
* Во время сильных приступов головной боли, особенно если человек страдает мигренью.
* У эмоционально лабильных людей, или у тех, для кого путешествие является фактором, вызывающим сильное беспокойство.
* У женщин, принимающих оральные контрацептивы или у беременных.

**Симптомы укачивания**

Как правило, приступ укачивания развивается по определенному алгоритму: сначала у путешественника возникает легкое чувство внутреннего дискомфорта, затем это чувство переходит в тошноту. По мере того как чувство тошноты усиливается, путешественник начинает замечать усиленное выделение слюны. Ему начинает казаться, что не хватает воздуха. Его начинает бить дрожь, или наоборот бросает в жар. Чаше всего чувство тошноты заканчивается рвотой. Рвота и тошнота никогда не должны сопровождаться диареей или головной болью, если же они возникли то, скорее всего, у путешественника не укачивание, а отравление. Возникновение симптомов укачивания у пожилых людей или у людей страдающих, например, гипертонией, требует незамедлительного вмешательства врача, чтобы исключить такие состояния, как инсульт мозга, которые, по симптомам очень схожи с укачиванием.

 **Диагностика укачивания**

В тех случаях, если пациент неоднократно замечает у себя симптомы укачивания, ему следует обратиться за консультацией к неврологу. Специалист может назначить такие исследования, как РЭГ, ЭКГ, ЭЭГ. Пациенту следует в подробностях рассказать на каком именно транспорте его укачивает и перечислить все симптомы, сопровождающие это состояние.

**Лечение морской болезни**

Лечение укачивания или морской болезни имеет несколько принципов, которые необходимо соблюдать.

Первый принцип заключается в полном отказе от алкоголя и от сильногазированных напитков во время путешествия.

Второй принцип заключается в соблюдении определенного положения тела во время передвижения транспорта.

Третий принцип заключается в применение специальных лекарств и методик для профилактики и лечения укачивания.

Путешественники имеющие склонность к укачиванию во время путешествия должны занимать места, которые менее всего подвержены ускорению. На корабле это каюты расположенные ближе к ватерлинии, в самолете кресла около крыльев, а в автомобиле передние кресла. Им также стоит избегать кресел, расположенных против движения. Во всех случаях лучше уменьшить поток воспринимаемой информации. В машине лучше сесть рядом с водителем и следить за дорогой, на корабле следить за горизонтом, а в самолете наблюдать за облаками. Ни в коем случае нельзя читать для отвлечения, этим вы можете только вызвать приступ укачивания. Также можно использовать различные таблетки против укачивания. Сейчас на рынке очень много различных пластырей или браслетов для подавления симптомов укачивания. Самыми эффективными препаратами в этой области считаются лекарства, содержащие бетагистин, он отличается меньшим количеством побочных эффектов и высокой эффективностью.

**3333, уник по Адвего с 4 шинглом 92%**