

بیماری سفر

اقدام کلیدی

در صورت امکان سفر را متوقف کنید تا به فرد فرصت بهبودی داده شود و اقدامات اصلاحی را انجام دهد.

مقدمه

بیماری سفر یا بیماری حرکت زمانی ایجاد می‌شود که تخمین مغز از حرکت، با آنچه که شخص واقعاً تجربه می‌کند، متفاوت باشد. چشم‌ها، مرکز تعادل گوش داخلی، درک کلی از وضعیت بدن و حرکت شخص، با پیام‌هایی که مغز دریافت می‌کند، در تضاد هستند. حساسیت به بیماری حرکت در افراد مختلف، متفاوت است، اما اگر علت آن به اندازه کافی قوی باشد، اکثر افراد آن را تجربه خواهند کرد. زنان باردار، کودکان بالای دو سال و مبتلایان به میگرن، حساسیت بیشتری دارند. کمک‌های اولیه اغلب بی‌اثر است و باید به جای آن بر پیشگیری تاکید شود.

راهکارها

- خوردن یک وعده غذایی سبک یا مصرف زنجبیل قبل از سفر ممکن است به پیشگیری از بیماری حرکت کمک کند.
- تنفس کنترل شده و پرت کردن حواس فرد بیمار با یک فعالیت (مثلاً گوش دادن به موسیقی) ممکن است به کاهش علائم بیماری حرکت کمک کند.
- نگاه مستقیم به روبرو از طریق شیشه جلو، نگاه کردن به بیرون و چشم دوختن به نقطه مرکزی در افق، و همچنین محدود کردن دید ممکن است به جلوگیری از بیماری حرکت کمک کند. نشستن در صندلی با پشتی بلند، نشستن رو به جهت حرکت، بستن مچ بند ضدتهوع P6 و کنترل بر حرکت وسیله نقلیه (رانندگی توسط خود شخص) نیز ممکن است به پیشگیری از بیماری حرکت کمک کند.

نکاتی که بهتر است بدانید

- توقف وسیله نقلیه، ممکن است حالت تهوع را کاهش دهد.
- دریافت هوای تازه در طول سفر - با پنجره باز و هوا روی صورت - ممکن است علائم بیماری حرکت را کاهش دهد.
- کسانی که در گذشته از داروهایی مانند آنتی هیستامین برای تسکین بیماری حرکت استفاده کرده‌اند، در صورتی که موثر تشخیص داده شده، باید به استفاده از آنها ادامه دهند.

زنجیره رفتارهای بقا

پیشگیری کنید و آماده باشید

شواهدی وجود دارد که روش‌های زیر را برای پیشگیری از بیماری حرکت توصیه می‌کند:

- قبل از سفر، یک وعده غذایی سبک بخورید.
- در صورت امکان خودتان وسیله نقلیه را برانید.
- ۱ تا ۲ گرم زنجبیل (مانند چای یا بیسکویت) قبل یا در طول سفر مصرف کنید.
- حین سفر روی صندلی با پشتی بلند و رو به جلو بنشینید.
- به بیرون نگاه کنید و به یک نقطه مرکزی در افق خیره شوید.
- در هنگام سفر از مچ بند ضد تهوع P6 استفاده کنید.

علاوه بر این، افراد ممکن است این موارد را مفید بدانند:

- قبل یا در طول سفر از نعناع یا نعناع فلفلی استفاده کنید.
- برخی از افراد ترجیح می‌دهند که در سفر بخوابند (اگر خودش رانندگی نمی‌کند!).
- در طول سفر هوای تازه تنفس کنید.

تشخیص زودهنگام

فرد در شرایطی سفر می‌کند که باعث بیماری حرکت خواهد شد، مانند جاده پر پیچ و خم یا دریای موج.

- در ابتدا، پوست فرد ممکن است رنگ پریده یا خاکستری شود.
- ممکن است فرد احساس سرگیجه کند یا سردرد داشته باشد.
- با پیشرفت علائم، فرد ممکن است حالت تهوع یا استفراغ را تجربه کند.

مراحل کمک‌های اولیه

۱. در صورت امکان سفر را متوقف کنید تا به فرد فرصت بهبودی داده شود و اقدامات اصلاحی را انجام دهد.
۲. اگر امکان توقف سفر وجود ندارد، به فرد بگویید رو به جلو باشد و مستقیم به نقطه ثابتی از افق نگاه کند.
۳. در صورت امکان، هوای تازه فراهم کنید و فرد را تشویق کنید که نفس‌های آهسته و منظم بکشد.
۴. سعی کنید حواس شخص را پرت کنید (مثلاً موسیقی پخش کنید).

دریافت کمک

معمولاً بیماری حرکت (بیماری سفر) بدون نیاز به کمک برطرف می‌شود.