



**Укачивает? Инструкция
по выживанию
в транспорте**



Что провоцирует укачивание



Тошнота и головокружение могут усиливаться из-за раздражающих звуков или неприятного запаха, например бензина или дыма.

Кинетоз сложно переносится в духоте.

Самочувствие в поездке может ухудшиться из-за переутомления, мигрени или во время беременности.



Симптомы кинетоза



Первые признаки укачивания — учащённое или замедленное дыхание, бледность и холодный пот.

Затем, в зависимости от индивидуальных особенностей человека, появляются

головокружение, тошнота, слабость.

У некоторых людей бывают проблемы с координацией.



После поездки симптомы проходят.

Как переносится укачивание



При **лёгкой форме** мы чувствуем внезапные усталость и недомогание. Тяжёлая может привести к обмороку.

В некоторых случаях бывают рвота, одышка, озноб или жар, головная боль, шум в ушах, во рту появляется привкус мыла или металла.

Как облегчить состояние



Универсальных способов победить кинетоз нет.

Кому-то достаточно просто смотреть на дорогу по ходу движения или открыть окно и дышать свежим воздухом.

Справиться с укачиванием помогают леденцы, лёгкий перекус, холодная вода или имбирный чай. Ещё можно периодически менять позу и разминаться.



Если укачивает ребёнка



В поездке сажайте ребёнка по ходу движения.

Каждые **45–60 минут** делайте остановки. Если вы передвигаетесь на поезде, выходите на платформу на станциях, а в самолёте можно размяться в проходе между креслами.

Играйте или пойте вместе песни, чтобы отвлечь малыша.



Что нельзя делать при укачивании



Не стоит во время поездки **пользоваться смартфоном, читать или смотреть** фильмы: от этого кинетоз усиливается.



Самочувствие также ухудшают кофе, чай, энергетики, алкоголь и курение.



Профилактика кинетоза



Справиться **с укачиванием** помогут занятия спортом, плавание и танцы. Проконсультируйтесь с врачом, какие витамины или препараты можно принимать от укачивания.

Не рекомендуется плотно есть перед поездкой.



Когда кинетоз — симптом болезни



Если раньше вас не никогда укачивало, а теперь без видимых причин вам плохо в транспорте, обратитесь к врачу.

Укачивание может быть признаком разных патологий. Например, инфекций внутреннего уха, болезней сердца, рассеянного склероза.

Разобраться, в чём дело, поможет невролог, лор или отоневролог.

