

## با ماشین‌گرفتگی چه کنیم؟

این روزها بازار سفر و گردش داغ است. برخی راهی سفر شده‌اند و عده‌ای درحال آماده کردن خود برای سفر هستند.



این روزها بازار سفر و گردش داغ است. برخی راهی سفر شده‌اند و عده‌ای درحال آماده کردن خود برای سفر هستند تا بتوانند در تعطیلات پیش‌رو نهایت استفاده را از هوای مطبوع بهاری داشته باشند. مسافرت چه با خودروی شخصی، چه با هواپیما، کشتی یا قطار صورت گیرد، گاهی حالت‌های ناخوشایندی را طی مسیر برای افراد ایجاد می‌کند که کام آنها را تلخ می‌کند. شاید از اطرافیان عبارت **ماشین‌گرفتگی** را شنیده باشید اما این عارضه در واقع، بیماری حرکت است که حین سفر و در داخل وسیله نقلیه رخ می‌دهد و گاهی آنقدر این مشکل حد می‌شود که فرد عطای سفر را به لقایش می‌بخشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه فرهیختگان از **medicinenet**؛ بیماری حرکت به حالتی اطلاق می‌شود که هنگام حرکت با وسیله نقلیه، آنچه گوش داخلی احساس می‌کند، با آنچه چشم می‌بیند، متفاوت است. در واقع، این بیماری اختلال شایعی است که در سفر با قطار، خودرو، هواپیما یا قایق بروز می‌کند و فرد با مجموعه علائمی چون تعریق و سرگیجه خود را نشان می‌دهد. علائم بیماری حرکت پیشرونده است و آنقدر به سرعت پیش می‌رود که اغلب با حالت تهوع و استفراغ همراه می‌شود.

### افراد مستعد

با وجود اینکه زنان باردار و کودکان 5 تا 12 سال بیش از هر فشر دیگری در معرض ابتلا به بیماری حرکت قرار می‌گیرند، اما به‌طور کلی، هر فردی در طول سفر ممکن است دچار مشکل شود. کسانی که با قایق سفر می‌کنند هم به نوعی با بیماری حرکت دست و پنجه نرم می‌کنند. از عوامل پرخطری که بروز این حالت را تشدید می‌کند **کند**؛ می‌توان به استرس افراد نسبت به سفر، عدم تهویه مناسب فضای بسته؛ مانند داخل قطار یا اتوبوس اشاره کرد.

### علل و علائم بیماری

بیماری حرکت با ترکیبی از سیگنال‌هایی که از طریق چشم‌ها و گوش داخلی به مغز فرستاده می‌شود، رخ می‌دهد. اگر نمی‌توانید حرکتی را که چشم‌ها آن را مشاهده می‌کنند احساس کنید، به این معناست که مغز سیگنال‌های ارسالی را با هم اشتباه گرفته است. به گزارش **webmd**؛ بیماری حرکت زمانی رخ می‌دهد که یک بخش از سیستم حفظ تعادل بدن مانند گوش داخلی یا چشم و اعصاب حسی احساس کنند که بدن در حال حرکت است اما سایر قسمت‌های بدن حرکتی را درک نکنند و در واقع تناقضی بین این دو رخ می‌دهد. به‌عنوان مثال، اگر داخل کابین کشتی نشسته‌اید، گوش داخلی امواجی از حرکت را درک می‌کند، درحالی که چشم‌ها حرکتی را ثبت نمی‌کنند. این تناقض بین حواس باعث بروز بیماری حرکت می‌شود. برخی حتی با انجام بازی‌های ویدئویی، شبیه‌سازهای پرواز یا نگاه کردن به میکروسکوپ نیز چنین حالتی پیدا می‌کنند، اما درحالی که بدن احساس حرکت ندارد.

علائم و نشانه‌های بیماری حرکت معمولاً با احساس تشویش و دلهره آغاز می‌شود که با عرق سرد و سرگیجه همراه است. در برخی افراد می‌توان پوست رنگ‌پریده و افزایش بزاق دهان را به همراه سردرد و خستگی مشاهده کرد. حالت تهوع و استفراغ معمولاً بعد از علائم اولیه رخ می‌دهد.

### درمان و پیشگیری

درمان بیماری حرکت شامل ترکیبی از درمان‌های پزشکی، ایجاد تغییراتی در محیطی که در آن قرار گرفته‌اید مانند باز کردن پنجره خودرو و استفاده از برخی داروهای بدون نسخه است که اغلب با انجام این کارها علائم بهبود می‌یابد. **اسکوپولامین**؛ چسبی است که پشت گوش قرار می‌گیرد تا از این طریق علائم را از بین ببرد. داروهای موسوم به داروهای ضدتهوع که علائم تهوع و استفراغ را کاهش می‌دهند در این امر موثر است. مصرف برخی آنتی‌هیستامین‌ها نیز اثرگذار است و تا حدودی باعث

خواب‌آلودگی می‌شود. مصرف این قبیل داروها تا حدی در برخی افراد اثر مثبت به جا می‌گذارد. معمولی‌ترین قرصی که برای جلوگیری از بروز علائم پیش از سفر مصرف می‌کنند؛ اما همچنین، انجام راهکارهایی ساده در کاهش علائم بیماری حرکت تأثیرگذار است. پیش از سفر از خوردن نوشیدنی‌های کافئین‌دار خودداری کنید و در عوض، نوشیدنی‌هایی چون شربت زنجبیل را جایگزین آن کنید. در طول مسیر حتما خود را در معرض هوای تازه قرار دهید و هر از گاهی شیشه وسیله نقلیه را پایین بیاورید تا جریان باد به صورت‌تان برخورد کند. همچنین می‌توانید دراز بکشید یا سر خود را در حالت ثابت نگه دارید.

در بیماری حرکت معمولاً پیشگیری از بروز علائم بسیار بهتر از توقف یا کاهش علائم است، زیرا وقتی علائم شروع می‌شوند، متوقف کردن آن کار دشواری است. اما بعد از اینکه علائم به اتمام می‌رسند، فرد حال بسیار خوبی پیدا می‌کند. برای جلوگیری از بروز علائم بیماری حرکت بهتر است تا حدی که می‌توانید از تکان دادن سر و خوردن نوشیدنی‌های الکلی یا وعده‌های غذایی سنگین و پرچم پیش از مسافرت خودداری کنید. در طول سفرهای کوتاه مدت از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید و هرگز در معرض بوهای تند عطر و غذاهای حاوی ادویه قرار نگیرید.

داخل خودرو: اگر داخل خودرو هستید، برای جلوگیری از بروز علائم در صندلی جلو بنشینید و از خواندن کتاب و مجله یا نگاه کردن به تلویزیون یا ویدئو یا گوشی همراه خودداری کنید.

داخل هواپیما: در داخل هواپیما همیشه روی صندلی‌های نزدیک بال بنشینید. پیش از آغاز سفر از غذاهای سبک و زودهضم مصرف کنید. این امر به کاهش علائم و جلوگیری از بروز حالت تهوع کمک زیادی می‌کند.

داخل کشتی یا قایق: داخل کشتی یا قایق، کابین نزدیک به میانه کشتی را برای نشستن انتخاب کنید و در وسط قایق بنشینید. خود را در معرض هوای تازه قرار دهید و سعی کنید به نقطه‌ای در افق خیره شوید.