

Sõiduhaigus võib rikkuda reisi

Meresõit põhjustab mul alati iiveldust, oksendamist ja tasakaaluhäireid. Lapsena tekitas iiveldust ka bussisõit, näiteks kui jõudsin bussiga Tallinnast Pärnusse, jooksin kohe oksendama. Millest see tekib ja kas on võimalik seda kuidagi leevendada?

K. L. Tallinnast

Vastab professor

NAOMI LOOGNA

Sõiduhaigust nimetatakse mitmeti: liikumistõbi ehk kinetoos (kr *kinēin* – liikumine), ka mere- või õhusõiduhaigus, sõiduiiveldus.

Haigus tekib sisekõrva tasakaaluelundi (vestibulaaraparaadi) ärritusseisundist. Põhjuseks on sõiduki ebaühtlane kiirus, kiirendus, õõtsumisest tingitud keha passiivne liikumine.

Sõiduiiveldusega kaasnevad või sellele eelnevad sageli ka autonoomse närvisüsteemi häired: naha kahvatus, külm higi, suurenenud süljeeritus, oksendamine, peavalu, unisus, apaatia või hirmutunne. Mõni muutub näost lausa rohekaks. Võivad esineda peapööritus ja tasakaaluhäired, isegi kõhulahtisus.

Kinetoosi teket soodustavad väsimus, halb enesetunne, ebameeldivad lõhnad (näiteks bensiini lõhn), kinetoosi tekkimise kartus ja alkoholi tarvitamine.

Tavaliselt mingeid püsivaid tervisehäireid ei jää, ehkki pärast kindlale maale jõudmist võib mõnda aega esineda tunne, et maa ikka kõigub.

Tasakaaluelund on umbes 40% naistest ja 20% meestest tavalisest tundlikum ja seetõttu tekib neil kinetoos kergemini. Alla 3aastastel lastel kinetoosi ei esine. Sagedamini tuleb seda haigust ette 3–12aastastel ja hiljem taas vanemas eas. Vanuritel esineb sageli just tasakaaluhäireid.

On tähelepanekuid, et mõnikord on võimalik treeninguga, näiteks kii-



Laevasõidul suunake pilk kaugusse – nii on enesetunne parem.

kudes või karusselliga sõites, vähendada sõiduiivelduse tekke soodumust. Kõiki aga treening ei aita, mõni ei harju õõtsumisega kunagi.

Kuidas sõiduiiveldust vältida?

- Enne reisi puhake korralikult, ärge nälgige, kuid ärge sööge kõhtu ka liiga täis. Ärge tarbige alkoholseid jooke.
- Laevas istuge ülemisel tekil, laeva keskosas, raskuskeskme lähedal. Ka lennuki puhul eelistage keskosa.
- Autos sõitke eesistmel.
- Bussis istuge eespool ja näoga sõidu suunas.
- Ärge sisendage endale, et kindlasti hakkab halb, püüdke end veenda hoopis vastupidises.
- Hästi mõjub puhast ja jahe õhk – mingi laeva välistekile, bussis või autos avage aken.
- Sõidu ajal vaadake merd või maastikku, suunake pilk kaugusse, mitte

möödavilksatavatele esemetele ja lainetele.

- Ärge kandke ebamugavaid pigistavaid rõivaid.
- Oksendamist aitavad mõnikord vältida jäätis, jäätükikeste imemine, külm jook või sidrunitükikesed. Vahel on abi ka teravamaitsest toidust.
- Õõtsumise ajal pole soovitatav lugeda. Kõikuv raamat ärritab silmi ja soodustab liikumistõve süvenemist.
- Ärge kummardage pead alla.
- Vahel on abi, kui lamada suletud silmadega.
- Kui isu on, sööge väikestes kogustes, kuid tavalisest sagedamini.
- Kui varasemad kogemused näitavad, et on karta kinetoosi, pöörduge enne sõitu arsti poole, et ta kirjutaks välja ravimeid. Selleks sobivad oksendamistvastased ravimid, rahustid, aga ka uinutid. Sagedamini kasutatakse histamiinivastaseid aineid, skopolamiini, metoklopramiidi ja muud sellist.