

7 приемов от укачивания

Кинетоз или болезнь движения – так называют врачи такое состояние, когда тошнит в дороге. Говоря простым языком, это означает, что ребенка укачало. Как можно помочь? Рассказывает наш консультант – Сергей Зайцев, детский невролог, к.м.н.

Ну, в самом деле, что за напасть – все дети как дети, а собственный ребенок не переносит ни автомобиля, ни самолета, ни автобуса. Что уж говорить о морской прогулке на катере! Тошнота, головокружение, дурнота, нередко рвота... Вот классические симптомы укачивания. Почему они возникают?

Неприятность в наследство

Укачивание связано с нарушением функции вестибулярного аппарата, одного из отделов центральной нервной системы. Как правило, эта неприятность детям достается по наследству. Подобная склонность обычно снижается в подростковом возрасте – 12–14 лет. Однако некоторых особенных «счастливиц» она может сопровождать всю жизнь. Имейте в виду: под маской укачивания может скрываться та или иная неврологическая патология. Особенно если проблема прежде не возникла и вдруг появилась внезапно. В такой ситуации непременно нужно проконсультироваться с врачом и пройти специальное обследование. Будь готов!

Что делать, если ребенок подвержен укачиванию? Самый распространенный способ противостояния – специальные препараты: Драмина, Авиа-море, Вертигохель, Кинедрил, Коккулин и другие. Только внимательно читайте инструкцию, особенно по поводу дозы и возрастных ограничений! Таблетку нужно дать ребенку за час-полчаса до поездки. Однако врачи советуют принимать такие препараты как можно реже, так как у них есть побочные действия, о которых опять-таки можно узнать из инструкции.

Если ребенка укачивает, важно правильно подготовиться к путешествию. Он должен хорошо отдохнуть перед дорогой и обязательно за 2–3 часа поесть. Мнение, что на голодный желудок укачивать будет меньше, ошибочно.

Чем лучше накормить ребенка перед путешествием? Главное правило – еда должна быть достаточно калорийной, но легкой и не иметь сильного запаха. Это, например, омлет, отварное куриное или другое нежирное мясо, морская рыба. Важно, чтобы продукты не содержали консервантов, различных химических добавок.

Правила техники безопасности

Уменьшить укачивание, а иногда и вовсе избежать его помогут простые и доступные всем способы.

Устройте ребенка в автомобиле или экскурсионном автобусе удобно в кресле полулежа, лицом вперед по ходу движения.

Объясните, что чувствовать себя он будет гораздо лучше, если закроет глаза или зафиксирует взгляд на одной точке внутри салона. Неплохо от неприятных ощущений отвлекает музыка. Так что запаситесь плеером.

Включите кондиционер в машине. Это особенно важно, если попали в пробку, так как духота, неприятные и вообще сильные запахи усиливают симптомы укачивания.

Захватите в дорогу чай с добавлением мяты или имбиря, воду без газа, добавив в нее сок лимона. Кислое питье освежает, подавляет тошноту.

Утихомирить тошноту помогают мятная жвачка, кусочек лимона или апельсина, соленые орешки.

Сделайте дыхательную гимнастику. Она снимает проявления укачивания.

Несколько раз глубоко вдохните и имитируйте зевание.

Используйте приемы точечного массажа. Например, растирайте и надавливайте область ушных раковин, ладоней, подошв.

Кардинальное решение

Если укачивание всерьез беспокоит и даже получасовая поездка в машине или автобусе оборачивается неприятными ощущениями – значит, пора серьезно заняться тренировкой вестибулярного аппарата. Но, разумеется, прежде обязательно проконсультируйтесь ребенка у невролога.

Сегодня медиками разработаны новые методики лечения кинетоза. В трудных случаях под наблюдением врача проводятся занятия на специальных тренировочных аппаратах плюс назначается курс лечебных препаратов. Но, возможно, будет достаточно регулярных занятий физкультурой, которые повысят устойчивость вестибулярного аппарата. Полезны такие виды спорта, как бег, плавание, баскетбол, волейбол, бадминтон, теннис. Дома специалисты рекомендуют ежедневно делать гимнастику, включающую в себя вращение, повороты, наклоны головы и туловища. И обязательно наблюдайте за состоянием ребенка!

Упражнения для вестибулярного аппарата

Выполняйте эти движения 1–2 раза в день, начиная с 1–2 минут и постепенно увеличивая время гимнастики до 5–10 минут. Поначалу движения должны быть медленными, плавными, далее их стоит

усложнить за счет ускорения темпа. В начале занятий каждое упражнение выполняйте 2–4 раза, позже увеличьте до 12–16.

1. Исходное положение: встаньте прямо, опустив руки вдоль туловища.

Наклоните голову вперед, затем назад. Сделайте вращательное движение головой вправо и влево.

2. Исходное положение: встаньте прямо, руки, согнутые в локтях, лежат на поясе.

Поворачивайте туловище вправо и влево, наклоняйте вперед и назад.

3. Исходное положение: как во втором упражнении.

Вращаем туловище вокруг своей оси (2–4 оборота вправо и влево). Голову держим прямо или наклоняем к плечу.

4. Исходное положение: как во втором упражнении.

Прыгаем на полу или на батуте (низко, средне, по возможности высоко) на двух или одной ноге с одновременным вращением головой.