



BENDRIEJI PATARIMAI, KAIP IŠVENGTI JŪROS LIGOS:

- Į jūros ligą linkę žmonės laive, lėktuve, traukinyje turi susirasti tokią vietą, kur mažiau juntamas judėjimas.
- Kelionės metu skaityti nerekomenduojama, nes tai gali išprovokuoti jūrligės priepuolį.
- Kelionės metu geriausia atsigulti ant nugaros, patogiai padėjus galvą, o jeigu to padaryti neįmanoma, atsėdus reikia kuo žemiau nuleisti krėslo atkalnę.
- Patartina vengti tabako dūmų, jei yra galimybė – įjungti oro kondicionierius.
- Žmonėms, linkusiems į jūros ligą, važiuojant automobiliu patartina sėdėti priekinėje sėdynėje ir žiūrėti į nejudantį horizonto tašką, o vaikams kelionės metu nepatariama žaisti.
- Linkusiems į jūros ligą rekomenduojama vengti kelionių laivu, o jeigu tai neišvengiama, patariama būti laivo dekyje ir žiūrėti į nejudantį horizonto tašką, miegoti gerai vėdinamoje laivo kajutėje.
- Vaikams, linkusiems į jūros ligą, nepatartina suktis karuselėse ar atrakcionuose, kur judėjimas vyksta ratu.
- Prieš kelionę patariama užvalgyti lengvo, vidurių nepučiančio maisto, nes sunkus maistas padidina jūros ligos priepuolio tikimybę. Rekomenduojama gerti vandenį mažais gurkšneliais, nevartoti alkoholio.



JŪROS LIGA. Kaip jos išvengti ar palengvinti jos simptomus



www.smlpc.lt

Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:





Keliavimas įvairiomis transporto priemonėmis – automobiliais, laivais, traukiniais – gali sukelti jūros ligą – kinetozę. Paprastai jūros liga suserigama kelionės metu, bet ligos simptomai gali atsirasti ir lifte, atrakcionuose ir netgi sūpuoklėse. Šią būklę gali sustiprinti tam tikri veiksniai, pavyzdžiui, nerimas, stiprūs kvapai, alkis ar persivalgymas. Liguista būseną paprastai būna laikina ir pasveikstama labai greitai.

Kinetozės priežastis yra itin jautrus ausies viduje esantis skysčio pripildytas pusratinis kanalas, kurio paskirtis – padėti išlaikyti kūno pusiausvyrą. Dažnai šis kanalų jautrumas yra paveldimas, tad jei tėvai yra linkę į jūros ligą, vaikai taip pat gali turėti šį polinkį. Pastebėta, kad nuo jūrligės dažniau kenčia moterys, ypač nėštumo, menstruacijų metu, ir vaikai.

JŪROS LIGOS SIMPTOMAI:

Pykinimas ir vėmimas, apetito sumažėjimas, pusiausvyros sutrikimas, išblyškimas, nuovargis, žiovilys, pagreitinęs pulsas ir kvėpavimas, šaltas prakaitas.

KĄ DARYTI IŠTIKUS JŪROS LIGOS PRIEPUOLIUI?

- Pasireiškus simptomams, reikia stipriai ir giliai kvėpuoti.
- Kad nepykintų, geriausia atsigulti, patartina pasiruošti talpyklą, į kurią galima vemti.
- Išsivėmus patartina po truputį gerti vandens, kad nurimtų skrandis.
- Patariama vartoti vaistų nuo pykinimo, kuriuos galima įsigyti vaistinėje be recepto. Dėl vaistų vartojimo rekomenduojama pasitarti su šeimos gydytoju. ▶