



Почему ребенка укачивает в транспорте, на каруселях или аттракционах в парке?
Можно ли этого избежать? Как помочь ему справиться с проблемой?

Укачивание (кинетоз, или болезнь движения) связано с нарушением функции вестибулярного аппарата. Если объяснить просто, это один из отделов центральной нервной системы, обеспечивающий человеку правильную ориентацию в пространстве, где действует сила тяжести.

Движение в автомобиле, в самолете, на корабле, на аттракционах и т.п. обязательно приводит к избыточному раздражению вестибулярной системы, при этом мозг получает разноголосую, противоречивую информацию об окружающем пространстве, что у некоторых детей серьезно нарушает работу вестибулярного аппарата.

Симптомы укачивания:

- плохое самочувствие, слабость, сонливость;
- головная боль, головокружение;
- тошнота и даже рвота; нередко беспокоят боли в животе и жидкий стул;
- иногда - скачки давления, сердцебиение.

При укачивании происходит расстройство вегетативной регуляции во многих отделах и системах головного мозга, могут искажаться обоняние, слух, извращается чувство вкуса. Соответственно, некоторые запахи, звуки, отрицательные эмоции (страх, тревога, депрессия и т.д.) могут значительно усиливать проявления укачивания.

Обычно укачивание начинает беспокоить ребенка после 1-2 лет, когда созревают определенные структуры вестибулярной системы. Склонность к укачиванию зависит от многих факторов, которые окончательно так и не выяснены. Вероятно, сказываются генетические особенности вестибулярной системы, общее состояние здоровья, возраст ребенка.

Что можно сделать до путешествия

Если ребенок хорошо отдохнул, выспался и поел, пребывает в прекрасном расположении духа, он гораздо лучше будет переносить путешествие. А вот поездки натошак или на переполненный желудок могут заметно усилить проявления укачивания. Поесть лучше за 2-3 часа до поездки. Желательны калорийные, но «легкие» продукты (творог, омлет, бутерброд с сыром и т.п.) без сильных запахов и не раздражающие желудок. Не стоит использовать продукты, вызывающие вздутие живота, брожение, а также газированные напитки.

Очень эффективна профилактика укачивания - прием специальных препаратов незадолго до поездки. Механизм их действия преимущественно связан с функциональной блокадой работы определенных групп нервных клеток, которые вызывают симптомы укачивания. Но, к сожалению, практически все эффективные препараты против укачивания имеют не только положительные, но и отрицательные эффекты (особенно у детей!), вызывая вялость, сонливость, сухость во рту, нарушение зрения и координации. Поэтому использовать такие препараты необходимо только в крайних случаях и строго по назначению врача.

Это надо знать!

Существует так называемое изолированное укачивание. Например, ребенок прекрасно переносит длительные поездки на автобусе, в самолете и т.д., но его сразу укачивает в комфортной иномарке. Укачивание в автомобиле довольно сильно зависит от манеры

езды водителя. Водитель-«спортсмен», постоянно использующий резкие ускорения и торможения, крутые повороты и перестроения, способен укачать даже старого моряка.

Что можно сделать во время путешествия

Во время движения транспорта удобно устройте ребенка в кресле: полулежа, лицом вперед по ходу движения или лежа со слегка запрокинутой назад головой. Если ему неприятно мелькание предметов за окном, то лучше закрыть глаза и занять удобную позу, откинув кресло максимально назад. Отлично, если удастся поспать в пути. Некоторым помогает закрывание глаз или фиксация взгляда на одной точке. Смотреть в окно и крутить головой в разные стороны - не лучший способ предотвратить укачивание. Жара, духота, сильные запахи скорее всего усилят проявления укачивания. Прохладный (и даже холодный) свежий воздух или ветер - совсем наоборот. Если есть возможность, приоткройте окно в поезде или автомобиле. Универсальное средство против всех болезней, в том числе и против укачивания, - занимательная деятельность (игры, песни, сказки, просмотр мультика и т.д.).

Неплохо работают обычные глубокие вдохи, а также имитация зевания. К старинным средствам борьбы с укачиванием относят флакончики с эфирными маслами (например, мяты, полыни, лаванды, лимона и др.), однако имейте в виду, что порой любые сильные запахи могут усилить укачивание.

Некоторым прекрасно помогает чуть сладкий чай, лучше с добавлением трав (мята, имбирь и др.), минеральная вода с добавлением сока цитрусовых (лимон, грейпфрут). Можно дать ребенку леденец, кусочек лимона, жевательную резинку или предложить ломтик вяленой рыбы, соленые орешки или сухарики, твердый сыр или горький шоколад и прочее.

Холодный компресс (или пакетик со льдом) на область головы и заднюю поверхность шеи может помочь при плохом самочувствии, головной боли, головокружении и тошноте. Стоит попробовать методику точечного массажа: растирания и надавливания в области ушных раковин, ладоней, подошв, головы...

Кстати, укачивание - болезнь заразная, если ребенок увидит, что рядом с вами кого-то уже укачало, вероятность наступления дурноты и тошноты у него резко возрастает. Постарайтесь аккуратно исключить таких соседей из поля зрения ребенка.

И, наконец, если событие неизбежно, нужно быть к нему готовым: 2-3 плотных пакетика и набор салфеток в дороге обязательно нужно иметь под рукой. Спокойно объясните ребенку, что ничего страшного с ним не происходит и что скоро все будет нормально. После рвоты обычно наступает облегчение.

Иногда это «укачивание» - неспроста!

Обличье простого укачивания нередко коварно принимает серьезная неврологическая патология. Никогда не помешает обсудить данную проблему с врачом. Если укачивание

возникло у ребенка внезапно, обязательно нужно обратиться к врачу и, возможно, даже пройти соответствующее обследование. Какое именно? Универсальной схемы нет: каждому пациенту назначаются конкретные исследования.

Тренировка в двух вариантах

На устойчивость к укачиванию положительно влияет тренировка вестибулярного аппарата. Есть два варианта такой тренировки.

Первый вариант - занятия на современных аппаратах в сочетании с профессионально назначенными медикаментозными схемами. Он наиболее эффективен, но такое лечение проводится только в клиниках.

Второй вариант - универсальные занятия, направленные на повышение устойчивости вестибулярной системы в домашних условиях. Это регулярные занятия спортом: плавание, ныряние, баскетбол, волейбол, бег, спортивная гимнастика, теннис, айкидо, дзюдо. Пойдут на пользу прыжки, кувырки, перевороты на батуте или в воде, любые упражнения с вращением, поворотами, наклонами головы и туловища, а также катание на качелях-каруселях.

Но даже простые домашние упражнения для тренировки вестибулярного аппарата нужно делать правильно. Заниматься такой гимнастикой можно только с разрешения врача. Контролируйте самочувствие ребенка! Выполнять упражнения нужно 1-2 раза в день, начиная с 1-2 минут, постепенно увеличивая время занятий до 5-10 минут. Со временем выполнять их можно с закрытыми глазами. Движения должны быть медленными, плавными, можно постепенно усложнять упражнения, увеличивая темп. В первые дни занятий повторяйте каждое движение 2-4 раза, постепенно перейдите к 12-16 движениям в серии.

- Исходное положение: встать прямо, опустив руки вдоль туловища. Наклонить голову вперед, затем назад, в



ращать головой вправо и влево.

- Исходное положение: встать прямо, руки, согнутые в локтях, на поясе. Поворот туловища вправо и влево, наклон туловища вперед и назад.

- Исходное положение: то же. Вращение туловищем вокруг своей оси (1-4 оборота

вправо и влево). Голова прямо или наклонена к плечу.

- Исходное положение: то же. Прыжки на полу или на батуте, обычные (низкие, высокие) на двух или на одной ноге с одновременным вращением головы вправо и влево.

- Аналогичные движения, плавные и с ускорением, можно выполнять не только на полу (или на батуте), но и в воде.

Автор статьи: Сергей Зайцев, кандидат медицинских наук,
врач высшей категории, детский невролог.