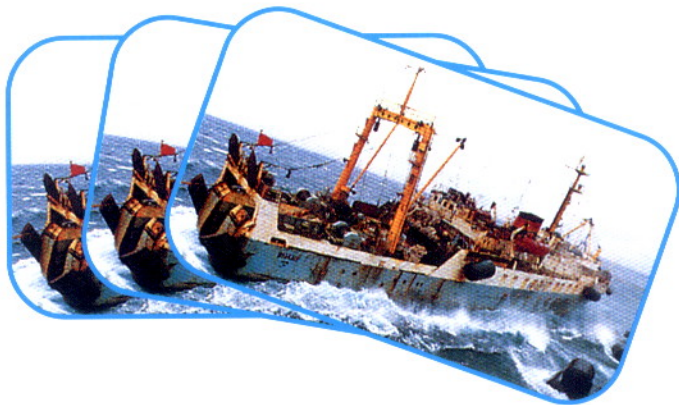


МОРСКАЯ БОЛЕЗНЬ

О.Ю. Чечеватова – зав. отделом аккредитации Федерального центра Госэпидемнадзора РФ
Канд. мед. наук Ю.И. Пожидаев – врач ОАО «Совкомфлот»



Кто не испытывал в детстве приятное чувство полета на качелях, «чертовом колесе», каруселях, но при длительном качании возникает другое чувство – легкое изумление, что тебя начинает подташнивать, появляется испарина на лбу, возникает головная боль. Болезни, связанные с движением, называются кинетозами. Одна из основных причин развития кинетоза – чрезмерное возбуждение вестибулярного аппарата. Многие моряки, только начинающие работать на судах, сталкиваются с такой проблемой, как «морская болезнь», и по возвращении из рейса вынуждены менять профессию, ломая свой характер. Но любовь к морю побеждает все. В истории флота этому есть немало примеров. Прославленный английский флотоводец адмирал Нельсон жестоко страдал от качки и, как правило, руководил боем, лежа на койке, но это не мешало ему одерживать выдающиеся победы в морских сражениях.

Так что же такое морская болезнь и как с ней бороться?

Симптомы морской болезни варьируются от легкой тошноты, сухости во рту, головной боли, слабости и холодного пота до многократной рвоты, головокружения и более или менее выраженной протрации. В тяжелых случаях непрекращающаяся рвота может стать причиной обезвоживания организма и возникновения коллапса.

До недавнего времени одним из наиболее популярных средств профилактики и лечения морской и воздушной болезни являлся комбинированный препарат **азрон**. Обычно в целях профилактики кинетоза принимают 1-2 таблетки азрона за полчаса до начала качки. Через 6 ч при необходимости прием повторяют. Максимальная доза для взрослых составляет 2 таблетки, суточная – 4 таблетки.

В настоящее время в целях профилактики и лечения широко используют противокинетозные препараты, такие как бонин и кинедрил.

Бонин выпускается в виде жевательных таблеток. Удобство его применения определяется большой (до 24 ч) продолжительностью действия. Благодаря этому однократный прием 1-2 таблеток бонина препятствует появлению симптомов укачивания в течение суток.

Препарат **кинедрил** повышает переносимость вестибулярных нагрузок за счет снижения возбудимости нервных центров. Для ослабления подавляющего действия на центральную нервную систему в состав препарата входит кофеин, который уменьшает неприятное чувство усталости и сонливости. Для профилактики укачивания обычно достаточно принять 1 таблетку за час до отправления в рейс.

В легких случаях симптомы морской болезни постепенно проходят, иногда во время сна, без какого бы то ни было лечения. Прием небольшого количества сухой пищи, например печенья или сухариков из бородинского хлеба, помогает уменьшить тошноту. Состояние улучшается и в том случае, когда больной сидит, откинувшись назад, глядя на отдаленный неподвижный предмет или закрыв глаза.

От тошноты могут избавить «подручные средства»: корочка лимона за щекой или обычная спичка, кончик которой сжимают в зубах.

Швейцарские ученые изобрели оригинальное средство от морской болезни: специальные очки, которые надевают во время качки. Неприятные ощущения пропадают за считанные секунды. Очки имеют двойные стекла, как в окнах, а промежуток между ними заполнен жидкостью, которая создает видимость искусственного горизонта.

Таким образом регулируется вестибулярный аппарат, а отдел мозга, отвечающий за равновесие, перестает замечать качку.

Из новых препаратов, разработанных в Институте авиационной космической медицины доктором медицинских наук В.И. Ахапкиной, можно отметить **фенибут**. Он не только способствует профилактике укачивания, но уменьшает напряженность, тревогу, мобилизует внутренние силы человека в момент экстремальных ситуаций, что особенно важно для командного состава на судне. Специалистами ОАО «Совкомфлот» разработан и запатентован препарат хитохол, который дает прекрасные результаты в сочетании с применением во время качки фенибута, бонина, драмина, кинедрила. Он усиливает действие данных препаратов в плане устойчивости к качке, сглаживает нежелательные побочные явления, нормализует общее и коронарное кровообращение, обладает анальгезирующим свойством, нормализует ритм сердца.

Однако уповать только на лекарство не стоит. Лучше заранее готовить свой организм к возможной качке, противостоять ей, тренировать органы равновесия. Упражнения для этого совсем несложные, и многим даже покажется приятным за пару недель до рейса покружиться в вальсе, покачаться на качелях. Качели должны быть трапециевидные (качели Хилова), движение которых направлено вверх – вниз, а не по окружности. И никакой кинетоз не будет страшен.

И еще: японские военные моряки практически не подвергаются воздействию качки. Им в кровь вводится специальный препарат, который разрушает ворсинки отолитового аппарата, и человек становится практически не укачиваемым. Приятного Вам плавания.