



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Προληπτικά μέτρα για τη ναυτία

Η ναυτία που οφείλεται στη χρήση μεταφορικών μέσων αποτελεί ένα σύνηθες πρόβλημα στους ταξιδιώτες, ιδιαίτερα σε αυτούς που ταξιδεύουν με πλοίο. Συχνά προκαλεί ήπια έως μέτρια αδιαθεσία αλλά σε σοβαρές καταστάσεις μπορεί να αποτελέσει ανασταλτικό παράγοντα για το ταξίδι.

Πιο ευάλωτα είναι τα παιδιά ηλικίας 2-15 ετών που ταξιδεύουν με αυτοκίνητο ή αεροπλάνο και σχεδόν όλοι όσοι ταξιδεύουν με πλοίο, όπως επίσης και οι γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης ή σε περίοδο εμμήνου ρήσεως και τέλος τα άτομα που πάσχουν συχνά από ημικρανίες.

Αρχικά εμφανίζεται ένα αίσθημα κοιλιακής δυσφορίας, και ακολουθούν διάφορα συμπτώματα όπως αίσθημα αυξημένης θερμοκρασίας, ζάλη, ταχύπνοια, πονοκέφαλος, υπνηλία και αυξημένη έκκριση σάλιου. Συχνά παρατηρούνται ωχρότητα και κρύος ιδρώτας.

Για την πρόληψη της ναυτίας χρησιμοποιούνται τόσο μη φαρμακευτικά όσο και φαρμακευτικά μέσα:

Μη φαρμακευτικά μέσα

1. Μετακίνηση σε κάποια θέση όπου η ταλάντωση είναι μικρότερη (σε πλοίο π.χ. αυτό αφορά στο κεντρικό τμήμα και στα κατώτερα στρώματα του πλοίου, σε αυτοκίνητο ή λεωφορείο αυτό συνήθως αφορά στα μπροστινά καθίσματα).
2. Σταθεροποίηση του κεφαλιού ώστε να κινείται όσο λιγότερο γίνεται
3. Σε κλειστό χώρο (π.χ. στην καμπίνα ενός πλοίου) να προτιμάται η ύπτια θέση με τα μάτια κλειστά.
4. Σταθεροποίηση του βλέμματος σε ένα σημείο
5. Τα ειδικά φάρμακα κατά της ναυτίας, συχνά προκαλούν ζάλη και υπνηλία
6. Κατανάλωση μικρών και συχνών γευμάτων, αποφυγή αλκοόλ και καπνίσματος

Φαρμακευτικά αγωγή

1. Αντισταμινικά (διμενιδρινάτη, μεκλιζίνη, κυκλιζίνη, βουκλιζίνη)
2. Αντιμουσκαρινικά (σκοπολαμίνη)
3. Αντιντοπαμινεργικά (δεξτροαμφεταμίνη, εφεδρίνη)

Η επιλογή τόσο του φαρμάκου όσο και της δόσης πρέπει να βασίζεται στη διάρκεια του ταξιδιού και στα συνυπάρχοντα προβλήματα υγείας. Ο ταξιδιώτης που παίρνει δισκία για τη ναυτία να αποφύγει να οδηγήσει ή να χειριστεί οποιαδήποτε επικίνδυνα μηχανήματα υπό την επήρεια αυτών των φαρμάκων. Για να είναι πιο αποτελεσματικά τα φάρμακα πρέπει να λαμβάνονται τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από το ταξίδι.

Σε ορισμένες περιπτώσεις η πρόληψη της ναυτίας δεν είναι δυνατή είτε γιατί η κίνηση δεν μπορεί να προβλεφθεί είτε γιατί τα προληπτικά μέτρα δεν επαρκούν. Σε αυτές τις περιπτώσεις, επειδή η λήψη φαρμάκων από το στόμα δεν είναι ανεκτή, χρησιμοποιούνται εναλλακτικά σκευάσματα όπως τα υπόθετα και οι ενδομυϊκές ενέσεις.