



УКАЧИВАНИЕ

Авторы: С. В. Морозова

УКАЧИВАНИЕ (воздушная болезнь, морская болезнь), болезненное состояние, проявления которого одинаковы при разл. формах передвижения человека, в связи с чем все виды У. нередко определяют понятием «болезнь движения». У. обусловлено нарушением обычно согласованного функционирования [вестибулярного аппарата](#), зрения и мышечных рецепторов. Наиболее часто У. возникает при вертикальном перемещении, которое вызывает раздражение отолитового аппарата. Обычно У. появляется в возрасте 2–20 лет, чаще у девочек. К У. склонны женщины при беременности и во время менструаций. Для начала У. характерны вялость, сонливость, неприятные ощущения в желудке; затем появляются бледность или гиперемия лица, потливость, одышка, тошнота, рвота, шум в ушах; в тяжёлых случаях – [аритмия сердца](#), обморок и др. При У. следует: в положении сидя фиксировать голову на подголовнике; при возможности – лечь, закрыв глаза; на судне лучше находиться в каюте, а на палубе – смотреть на линию горизонта; в автомобиле – сидеть на переднем сиденье и смотреть на дорогу прямо перед собой, слушая тихую музыку; пить холодный крепкий чай с лимоном; принять препараты бетасерк, кинедрил, фенибут. Не следует пить сладкие газированные и алкогольные напитки, курить, читать, т. к. это усиливает симптомы укачивания.