

# БОЛЕЗНЬ ИЗ-ЗА МОРЯ

**Морская болезнь — проблема, знакомая, к сожалению, многим, даже бывалым морским волкам. Морская болезнь способна испортить как большое путешествие, так и просто прогулку под парусом. Почему же она возникает и как с ней справиться? Что нужно делать, чтобы морская болезнь не омрачала летний отдых?**

Морская болезнь начинается из-за сенсорного конфликта, когда разные «датчики» человеческого организма посылают противоречивые сигналы в мозг. Подобная ситуация возникает в условиях стресса, так что эти факторы могут действовать вместе. Воспринимая это как патологию, организм увеличивает производство свободного гистамина, который, в первую очередь, вызывает тошноту, затем слабость, головокружение вплоть до полной потери работоспособности. Некоторые люди более чувствительны, другие — менее, но в определенных условиях укачаться могут все.

Восприимчивость к морской болезни заметно увеличивают некоторые внешние факторы: - состояние озабоченности или страха; - характер качки; - работа за штурманским столом или чтение; - штормовая погода и сопутствующие стрессовые факторы; - усталость; - запах или процесс приема пищи.

При каботажном плавании симптомы морской болезни исчезают, как только лодка заходит в защищенную от волнения акваторию.

Тем не менее даже в прибрежном походе продолжительностью более суток профилактика и лечение морской болезни становятся обязательными.



ТЕКСТ | Джон Нэйл и Аманда Сван Нэйл, перевод Андрей Попович  
ФОТО | Ирина Попович

## ПРОФИЛАКТИКА МОРСКОЙ БОЛЕЗНИ

Уже за две недели до отправления в море нужно прекратить принимать спиртные напитки и напитки, содержащие колу и кофе, и жирную пищу. При этом нужно привыкнуть ежедневно в течение дня выпивать не менее двух литров жидкости. Обычно так получается, если выпивать дополнительно к обычной норме литровую бутылку чистой воды. Если вы знаете о вашей предрасположенности к морской болезни, за сутки до старта нужно начать прием подобранных медикаментов и постараться хорошо выспаться. Сон способствует уменьшению количества гистамина в кровотоке.

После выхода в море нужно следить за обязательным потреблением воды, полезно принимать витамин С или смеси, содержащие витамин С, калий и минералы, а также

«— Он любил ее издали много лет и наконец почувствовал, что не может более противиться Судьбе. Приплыл на своем судне в Триполи, и слуги снесли его на носилках на берег.

— Морская болезнь? — предположил я. — Его так сильно укачало?

— Он умирал. От любви».

П. Г. Вудхауз. «Фамильная честь Вустеров»

фрукты, например, бананы, богатые калием, яблоки, печенье, сухие имбирные галеты или карамельки.

Если вы — не пассажир, а член экипажа яхты, при первых признаках укачивания нужно встать за штурвал и управлять лодкой, сфокусировав взгляд на горизонт. Если лодка перегружена парусами и испытывает резкие удары на ходу, нужно уменьшить парусность. Если лодка идет полным курсом, полезно потравить шкоты и пойти полней, если возможно. На некоторых курсах относительно волны и ветра парусная яхта ведет себя очень стабильно и комфортно, и такой курс стоит поискать.

При необходимости спуститься внутрь в таких условиях лучше, что вы можете сделать, — быстро, но плавно, не делая резких движений, лечь в койку и заснуть. Горизонтальное положение с закрытыми глазами смягчает разброд сенсоров и

способствует привыканию к состоянию постоянной качки. С собой нужно иметь двухлитровую емкость с плотно закрывающейся крышкой, это гораздо практичнее и безопаснее, чем свешиваться за борт идущей яхты. После приступа тошноты человек, как правило, чувствует себя лучше, поэтому не стоит этого бояться.

Длительное состояние тошноты может вызвать обезвоживание (удивительно быстро), головокружение, низкое содержание сахара в крови, низкое кровяное давление, бесспокойство, смятение, депрессию и, в конечном счете, шоковое состояние.

## ЛЕЧЕНИЕ МОРСКОЙ БОЛЕЗНИ

Сначала имеет смысл попробовать народные методы и медикаменты, не требующие рецептов. Народные средства включают имбирь и «акупунктурные», раздражающие



кожу в определенных местах, браслеты и пояса.

Список медикаментов содержит витамин С, противогистаминные препараты и стугерон. Разные люди по-разному восприимчивы к лечению, поэтому невозможно рекомендовать какой-либо один метод или лекарство, которые эффективно работают для всех.

**Витамин С**, по последним данным исследований немецких ученых, нарушает производство гистамина, для чего достаточно 1–3 г. Пакетики Emergen-С, которые содержат 1 г витамина С, комплекс из 31 минерала плюс фруктозу, предназначены для восполнения ежедневной потери электролита и помогают сохранить уровень сахара в крови. Нужно выпить литровую бутылку воды с таким пакетиком за два часа до выхода в море и через час после начала похода. Практика показывает, что это чрезвычайно эффективно для

большинства людей.

Противогистаминные препараты, во всяком случае, большинство из них, вызывают серьезную сонливость, что делает эти лекарства неподходящими для моряков, которые должны эффективно нести вахтенную службу. Для того чтобы они нормально подействовали, антигистаминные препараты необходимо начинать принимать заранее, обычно за сутки до выхода в море, и затем непосредственно перед отходом. Любые таблетки не очень удобны, поскольку при возникновении тошноты их трудно удержать внутри.

**Стугерон** (cinnarizine) 15 мг, таблетки, производит впечатление самого эффективного средства от морской болезни среди лекарств, отпускаемых без рецептов. Во многих случаях он может работать лучше, чем лекарства, отпускаемые по рецептам врачей.

Предупреждение! Для любого

лекарства, которое вы собираетесь использовать, вне зависимости от того, без рецепта оно отпускается или по рецептам, есть список побочных эффектов, с которым нужно ознакомиться, и препарат стоит опробовать на себе в спокойной береговой обстановке, чтобы знать, как он работает.

#### ЛЕКАРСТВА, ОТПУСКАЕМЫЕ ПО РЕЦЕПТАМ

**Компазин** (prochlorperazine), 10 или 25 мг, свечи — наиболее эффективное лекарство, отпускаемое по рецептам, по мнению Джона и Аманды Нэйл, занимающихся практическими исследованиями в море уже 30 лет. Phenergan, подобный препарат, работает, по их мнению, не так хорошо.

Свечи, в отличие от таблеток, эффективно работают при обострении морской болезни. Это лекарство применяется как успокоительное, а также средство от морской болезни, и, поскольку беспокойство часто вызывает морскую болезнь, это важное лекарство, и его нужно иметь на борту.

**Зофран ODT** (ondansetron hydrochloride), 4 мг, облатки, должен быть очень эффективным с минимальными побочными эффектами. Это сравнительно новое лекарство, так что пока очень дорогое.

**Скополамин** в виде пластыря, наклеиваемого на кожу, имеет много побочных эффектов, включая галлюцинации, крайнюю сонливость, расфокусировку зрения и беспокойство, поэтому многие опытные врачи не рекомендуют его использование.

Правда, для некоторых укачивающихся такой пластырь может быть очень эффективным, когда никакое другое лекарство не работает, но это — не то лекарство, которое мы готовы порекомендовать. Вы, во избежание более серьезных проблем, чем морская болезнь, должны сначала попробовать это лекарство на берегу.

**И всегда помните: для того чтобы стать настоящим моряком, нужно быть готовым ответить на вызов морской болезни.**

**БОСФОР**

**Всегда  
первый!**



**Мощность  
Надежность  
MerCruiser**

Всегда в наличии  
двигатели Mercury.

Продажа, ремонт и  
сервисное обслуживание.



г. Владивосток,  
Океанский пр-т, 110  
тел.: 300-099  
Магазин  
«Мир приключений»  
Компания КЛПП  
«Босфор Восточный»  
[www.bosfordiving.ru](http://www.bosfordiving.ru)

г. Хабаровск,  
ул. Гайдара, 4  
тел.: 42-01-35  
Торговый Дом  
«Сафари»