Cestovná nevoľnosť

Ak ste už skôr pri cestovaní postrehli, že váš potomok sa pri ceste akýmkoľvek dopravným prostriedkom sťažuje na bolesti hlavy, je bledý, alebo dokonca zvracia, pravdepodobne ho postihla cestovná nevoľnosť – odborne kinetóza. Dôvodom vzniku tohto stavu je nesúlad vnemov, ktoré do mozgu prinášajú informácie, či je telo v pohybe. Ak zrak vníma, že sa telo nehýbe (pohľad na predné sedadlo v aute), a receptory pohybu (vnútorné ucho, žalúdok, končatiny) signalizujú, že je telo v pohybe, mozog tieto rozporuplné informácie nedokáže správne vyhodnotiť. U detí je orgán rovnováhy úplne vyvinutý asi od 2. roku života. Od tej chvíle môžu trpieť kinetózou rovnako tak ako dospelí. Tento pocit ešte zosilnie činnosťami, ktoré by vlastne mali postihnutého rozptýliť - napríklad čítanie alebo hranie.

Prejavy

Miernejšie prejavy sú malátnosť, bledosť, zívanie a studený pot. Neskôr prechádzajú v nevoľnosť, nutkanie na vracanie až vracanie, dezorientáciu. Zvyšuje sa tiež slinenie, zrýchľuje sa srdcový tep a klesá krvný tlak.

Čo robiť/nerobiť?

* Sedieť v smere jazdy, v autobuse, vo vlaku vpredu alebo v strede vozidla, v lietadle medzi krídlami
* Jesť ľahké jedlá, piť nesladené tekutiny (voda, zázvorový, mätový, kamilkový čaj), sušienky, ovocie, slané tyčinky
* Pred cestou si oddýchnuť, spať počas cesty (najmä u malých detí je vhodné cestovať počas spánku dieťaťa)
* Optimálna teplota v dopravnom prostriedku, často vetrať
* Hrať sa slovné hry, spievať, na rozptýlenie počúvať rozprávky
* Pokojne a pravidelne jazdite, bez náhlej zmeny smeru a rýchlosti
* Ak cestujete lietadlom, zaľahnutie a tlak v ušiach zmiernite zívaním alebo žuvaním žuvačky
* Prevenciou morskej choroby na lodi je zostávať čo najďalej od zábradlia, nenakláňať sa a nepozerať sa na vodu
* Lieky užiť s dostatočným predstihom
* Sledovanie cesty mimo smeru jazdy
* Kinetózu zosilňuje čítanie, písanie, hranie na tablete, snažte deti zabaviť inou formou
* Necestujte unavený, nervózny, hladný, príliš nasýtený
* Na cestovanie zvoľte vzdušné voľné oblečenie
* Naplánujte si dostatočné množstvo prestávok – každé 2 hodiny

Lieky

Kinetózu ako takú liečiť nemožno. V lekárňach je však možné zakúpiť viacero prípravkov, vhodných aj pre deti, ktoré tlmia jej prejavy. Tieto prípravky sú vo forme tabliet, alebo aj ako cukríky a žuvačky.

* Kinedryl – Deťom vo veku 2-6 rokov sa Kinedryl podáva 1/4 tablety, vo veku 6-15 rokov 1/4-1/2 tablety. Prvá dávka sa užije 60 minút pred začiatkom cesty, pri dlhotrvajúcom cestovaní sa môže podanie 2krát zopakovať v intervale 2-3 hodín. Kinedryl sa nemá podávať deťom do 2 rokov
* Cocculine - homeopatický liek, ktorý sa berie večer pred cestou a potom v prípade ťažkostí 2 tablety každú hodinu. Cocculine sa necháva voľne rozpustiť v ústach.
* Zázvor (čaj, cukríky, lízatká), magnézium (šumivé tabletky)

Zvládnutie akútnych prejavov

* Najrýchlejšie odparkovať
* Hlboké pomalé nádychy na čerstvom vzduchu
* Dieťa niečím rozptýlime
* Ponúkneme čistou vodou a slanými tyčinkami
* Bledosť, studený pot – ťažkosti s krvným obehom, nízky tlak – dáme dieťa do ležiacej polohy so studeným obkladom na čele a zátylku

Akýkoľvek dopravný prostriedok však zvolíte, majte poruke igelitové vrecúško, ak dieťaťu  príde počas cesty nevoľno.

Prajeme vám šťastnú cestu!