

Морская болезнь



Как известно, адмирал Нельсон страдал морской болезнью. Даже пребывание на судне, не говоря уже о нахождении в море, доставляло ему мучительные страдания. Вдыхая пороховой дым на борту «Агамемнона» и отдавая приказы при Трафальгаре, он думал о том, как бы его не стошнило. Однако сила воли всякий раз пересиливала тяжелый недуг. Великий флотоводец отправил ко дну не одну вражескую эскадру. Римский император Юлий Цезарь, великий естествоиспытатель Чарльз Дарвин, наряду с Горацио Нельсоном также страдали от этого заболевания. С тех пор минуло два столетия, но морская болезнь продолжает мучить людей. Появилось ли лекарство от нее или людям остается полагаться лишь на силу воли?

Мои глаза и уши

Итак, вы в море. Лежите в каюте с головной болью. Легкое головокружение и тошнота постепенно переходят в апатию. Вас постоянно тошнит. Невозможно толком ни поесть, ни попить, ни выспаться. Мысль о потраченных зря деньгах и загубленном отпуске все чаще закрадывается в тяжелую голову. Это — морская болезнь.

Ее причина кроется в противоречивости сигналов, поступающих в мозг из внутреннего уха, где находится механизм равновесия, и от глаз. При качке природный балансир посылает в мозг информацию о том, что все на корабле качается. Однако, глаз не видит никаких изменений — яхта качается с вами в унисон, поэтому все предметы глазу на ней кажутся неподвижными. Между импульсами возникает диссонанс, который и вызывает морскую болезнь.

Девчонкам хуже

Восприимчивость к морской болезни и тяжесть заболевания зависят от пола, возраста и даже расовой принадлежности морехода. Больше всего страдают от нее дети в возрасте от 2 до 12 лет (причем девочки переносят ее тяжелее, чем мальчики) и взрослые от 25 до 50. Младенцы ей не подвержены совсем. И старикам она почти не досажает. Как показали многочисленные опыты, не все этносы одинаково переносят качку. Лучше всех чувствуют себя европейцы, несколько хуже — чернокожие. Тяжелее всех приходится представителям монголоидной расы. У них в крови, как выяснилось, от укачивания резко подсккачивает уровень гормона стресса — вазопрессина — и как следствие поднимается кровяное давление.

Статистика утверждает, что около 1% людей абсолютно неукачиваемы. 3—5%, наоборот, практически не способны адаптироваться к качке. Даже своевременно принятые медикаменты не облегчают их страдания. Таких называют «неприкачиваемыми». Остальные 94—96% рано или поздно привыкают к «морской люльке». Иммуитет к ней вырабатывается во время плавания. Но, в отличие от иммунитета к ветрянке, привыкание к качке не запоминается организмом и со временем проходит. Так что не стоит удивляться, если через несколько лет перерыва вы вновь испытаете все прелести укачивания в морских странствиях. И если встреча с недугом неизбежна, как к ней правильно подготовиться?

Думай о приятном

Как утверждают опытные моряки, огромную роль в адаптации к качке играет психологический настрой путешественника. Убедите себя в том, что все будет хорошо, болезнь пройдет мягко и незаметно. Если почувствуете слабость и тошноту, то переключитесь мысленно на что-нибудь приятное. Наверняка в азарте сражения и адмирал Нельсон забывал о морской болезни.

Для тех же, кто слаб духом, существуют специальные облегчающие препараты. Наиболее популярные из них — драмина и бонина. Это — таблетки. Есть еще пластырь, пропитанный скополамином. Его приклеивают за ухом, и он обеспечивает медленное всасывание препарата в кожу. В последнее время появилось новое средство — sea band, то есть «морская повязка». Ее надевают на запястье, и она слегка надавливает на точку, которая в китайской медицине считается ответственной за наш вестибулярный аппарат. Все эти средства продаются без рецепта практически в каждой аптеке. Обычно рекомендуют начинать их принимать часов за двенадцать до выхода в море. В каждом случае надо внимательно прочитать описание препарата и выяснить дозировку и интервалы приема. Обратите внимание на побочные действия лекарства. Чаще всего они вызывают сонливость и неприятную сухость во рту. Поэтому не стоит употреблять их перед вахтой. Команда вряд ли будет в восторге, когда яхта налетит на риф, в то время как вы будете тихо посапывать у рулевого колеса.

В большинстве случаев при использовании лекарств качка переносится намного легче. Но, к сожалению, они не являются панацеей и не гарантируют полного избавления от морской болезни. Существует ряд других рекомендаций, выполнение которых в сочетании с медикаментами позволяет быстро и безболезненно приспособить свой организм к пребыванию в море.

Работа, диета, имбирь

Необходимо как можно больше находиться на палубе. Свежий морской ветер лучше душного воздуха в каюте.

Стоит зафиксировать свой взгляд на каком-нибудь предмете вне лодки — это может быть птица или облако. Если недалеко берег, то лучше смотреть на него.

Очень хорошо помогает переносить укачивание активный труд. Поэтому постарайтесь найти себе работу. Если уже нет сил ни стоять, ни сидеть на палубе, то стоит спуститься в каюту, выпить снотворное и заснуть.

Ни в коем случае не пробуйте читать! При постоянной качке книга будет прыгать перед глазами, и это только усугубит мутное состояние.

Стоит на время забыть про сигареты и «спиртотерапию». Алкоголь вопреки распространенному мнению в борьбе с морской болезнью бессилен.

Избегайте неприятных запахов керосина и красок. Лучше имейте при себе носовой платок, пропитанный имбирным маслом. Имбирь — проверенное народное средство от морской болезни.

Чистить желудок лучше за борт с подветренной стороны. Галюн и камбуз не подходят для этой цели. Галюн может быть занят, а на камбузе в раковине частенько лежит посуда.

Огромную роль играет диета. Перед началом и в первые дни плавания, пока морская болезнь за вас еще не взялась, воздержитесь от жирной, тяжелой пищи. Ешьте овощи и каши. Любите сладкое? Запаситесь имбирными кексами. Во время самой болезни желание есть пропадает. Поберегите продукты, не старайтесь есть насильно: через 15 минут они окажутся за бортом. Для восстановления сил и предотвращения обезвоживания приготовьте себе кисленькое питье из лимона с сахаром. Сахар восполнит потерянную энергию, так как усваивается организмом почти мгновенно, а вкус лимона сдержит позывы к рвоте. Когда дело пойдет на поправку, не переходите сразу на грубую пищу. Жидкая каша мягко приведет травмированный желудок в норму.

К доктору!

Морская болезнь сама по себе не так страшна, как сопутствующие ей осложнения. Если на берегу давние хронические заболевания не давали о себе знать много лет, то во время качки они могут обостриться. Чаще всего это язвенная болезнь, панкреатит, холецистит и синдром раздражения прямой кишки. Вылечить их в море практически невозможно. Поэтому перед продолжительным плаванием лучше пройти диспансеризацию. Перед отъездом обязательно загляните к стоматологу. Вот уж что действительно может испортить отпуск, так это некстати разболевшийся зуб.

Пристегните ремни

Качка, кроме морской болезни, чревата ушибами и переломами. Внезапно набежавшая волна может дать яхте мощный толчок. Если вы не успеете ухватиться за что-нибудь неподвижное и устоять на ногах, то после падения 2—3 приличных синяка гарантированы. Не садитесь на угол стола: хороший толчок — и перелом ребер гарантирован. Тщательно зафиксируйте в каюте все вещи, которые могут либо поранить вас при падении, либо разбиться.

Перед сном лучше притянуть себя к кровати специальными ремнями. Не стоит надеяться, что вы успеете проснуться во время шторма. Был случай, когда заснувший в кают-компании при резком толчке перелетел через стол на противоположный диван и потом долго не мог понять, как он туда попал.

Когда вы путешествуете под парусом, особую опасность на палубе представляют подвижные части оснастки, особенно гик. Во время шторма его может понести над палубой. Горе тому, кто не успеет увернуться. После подобного удара — а он чаще всего приходится по голове или плечевому поясу — человека выбрасывает за борт. Даже если его вытащат и откачают, последствия перенесенной травмы могут остаться на всю жизнь. При серьезных повреждениях (черепно-мозговой травме, переломе позвоночника) пострадавшего необходимо зафиксировать в положении лежа и как можно быстрее доставить на берег в госпиталь. При ушибах стоит использовать обезболивающие и противоотечные средства. Наиболее распространенные — бутадйон, долобене, на худой конец — йодовая сетка.

Очень простые советы

Маршрут следует планировать так, чтобы переходы занимали не больше суток. Привыкание к морю должно происходить постепенно. По возможности избегайте переходов в шторм и в ветреную погоду.

Обычно чартеры ходят недалеко от берега, по небольшим глубинам. В таких условиях даже слабый ветер способен поднять крутую волну. Может получиться так, что за час подобного плавания добрая половина команды будет выбита из колеи морской болезнью. Отправляясь в чартерный круиз, побеспокойтесь о том, чтобы на борту был профессиональный врач.

После долгого морского перехода к берегу придется привыкать заново. Не стоит удивляться, если пирс, на который вы сойдете, вдруг встанет перед вами на дыбы. Помните: реальность объективна, вы психически устойчивы, земля — твердь. Посидите несколько минут на корточках, и все пройдет само собой.