

УКАЧИВАЕТ В ТРАНСПОРТЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

В статье автор рассматривает проблему укачивания в транспорте, разбирает причины головокружений, предлагает различные способы коррекции данного состояния.

Ключевые слова: дети, укачивание, головокружение, морская болезнь, гомеопатические лекарственные средства, Коцкулин.

I.N. KHOLODOVA, MD, Prof.

Russian Medical Academy of Postgraduate Education, MoH RF, Moscow

MOTION SICKNESS: WHAT IS TO BE DONE?

The author consider the problem of motion sickness, analyze the causes of dizziness, and suggest various solutions.

Keywords: children, motion sickness, dizziness, seasickness, homeopathic medicines, Cocculine.

В практике врача-педиатра часто бывают случаи, когда родители обращаются с просьбой помочь «научить» ребенка ездить в транспорте, при этом основная жалоба – это возникающие головокружения и тошнота. Родители никогда не считают данное состояние болезнью, они не обращаются к оториноларингологу, неврологу для того, чтобы выяснить причину головокружений. Одним словом, они просто хотят купировать данный симптом и помочь ребенку ездить в транспорте.

Укачивание, или морская болезнь, – это частая проблема, с которой сталкиваются многие дети, использующие для передвижения различные виды транспорта. При этом данное состояние может быть в любом возрасте, но чаще встречается у детей раннего возраста. Основной причиной возникновения укачивания является нетренированность вестибулярного аппарата, индивидуальная склонность к развитию укачивания, незрелость центральной нервной системы и ее вегетативного отдела. Это прежде всего раздражение вестибулярного аппарата во время линейных и угловых ускорений транспорта. Частота и сила укачивания зависят как от индивидуальной чувствительности человека к укачиванию (степень натренированности вестибулярного аппарата), так и от вида транспорта. Например, во время путешествий на самолете укачиванием страдают менее 1% пассажиров, а во время морских путешествий на малых судах сильное укачивание (морская болезнь) может быть практически у всех путешественников, не привыкших к путешествиям такого рода. Пусковым моментом в возникновении ощущения укачивания является конфликт между ощущениями, которые приходят от различных органов чувств. Например, находясь в движущемся автомобиле, вестибулярным аппаратом ребенок ощущает, что движется с определенным ускорением и в определенном направлении, однако в то же время рецепторы его мышц, костей и суставов посылают информацию о его полной неподвижности. Такое противоречие между двумя потоками информации раздражает центры контроля равновесия и позиции тела в пространстве, что в свою очередь вызывает головокружение, тошноту и рвоту [1]. Человек ориентируется в пространстве с помощью комплексного восприятия мира

разными механизмами: зрением, тактильными ощущениями и вестибулярным аппаратом. Последний похож по строению на запутанный лабиринт, наполненный массой, похожей на желе. В эту среду опущены специальные реснички-волоски, состоящие из чувствительных клеточек. Масса включает в себя кристаллы-отолиты, оказывающие давление на некоторые группы этих клеток, в то время когда человек меняет пространственное положение тела. Таким образом, в мозг поступает информация о точном положении тела и головы. При повороте головы по каналам начинает течь эндолимфа, это также сигнализирует о движении. Вестибулярный аппарат является очень сложным механизмом, любой сбой в его работе может привести к осложнениям, выражающимся в укачивании или нарушении координации.

Такой сбой может быть результатом воспалений уха, недугов вегетативной нервной системы, желудочно-кишечного тракта, а также опухоли в головном мозгу. Если человека укачивает в транспорте – это может быть сигналом о каких-то неполадках в организме, которые требуют обязательного выяснения. Если укачивание вызвано болезнью, его невозможно вылечить без терапии основного заболевания [2].

Однако укачивание может быть индивидуальной физиологической особенностью вполне здоровых детей. Детская морская болезнь чаще всего проходит по достижению детьми подросткового возраста, по окончательному формированию вестибулярного аппарата. Если укачивание не проходит, от него можно избавиться путем специальных тренировок, активной физической подвижности и медикаментозными препаратами.

Приступ укачивания, как правило, развивается в несколько этапов: сначала ребенок ощущает неопределенное чувство внутреннего дискомфорта, которое быстро переходит в чувство тошноты. По мере нарастания тошноты отмечается усиление выделения слюны, боли в животе, ощущение нехватки дыхания, прошибает пот или сковывает дрожь. Очень часто сильная тошнота во время укачивания заканчивается рвотой. Рвота и тошнота во время укачивания практически никогда не сопровождаются

поносом или головной болью и быстро проходят после прекращения путешествия. Однако у некоторых детей эти симптомы возникают каждый раз, когда они едут в транспорте, они бывают настолько ярко и сильно выражены, что они отказываются ездить в транспорте.

Однако состояние головокружения, предобморочные состояния могут быть обусловлены и вегетативно-висцеральными нарушениями, для которых характерны бледность кожных покровов, сердцебиение, тошнота, потемнение в глазах, гипергидроз. Подобное состояние наблюдается при сердечно-сосудистой патологии (желудочковые нарушения ритма, аортальный стеноз), при вегетососудистой дистонии, ортостатической гипотензии (лекарственной, вследствие вегетативной недостаточности, гиповолемии), при гипогликемии, анемии. Нередко под головокружением больные понимают нарушение равновесия – неустойчивость, пошатывание при ходьбе. Эти расстройства возникают, как правило, при органических процессах нервной системы (экстрапирамидные, мозжечковые нарушения, проприоцептивные расстройства) и, конечно, не являются истинным головокружением. Сильное головокружение с тошнотой, рвотой, шумом в ухе, ощущением давления, распираания в ухе и нередко снижением слуха отмечается при болезни Меньера и атеросклерозе сосудов головы, что у детей встречается крайне редко [3].

В каждом конкретном случае необходимо собрать тщательный анамнез, провести анализ клинической картины, установить правильный диагноз, назначая определенные варианты обследования, ведь подходы к лечению разные и часто требуют привлечения других специалистов (неврологов, оториноларингологов и даже психиатров).

Учитывая, что наиболее часто у детей встречаются головокружения, связанные с поездкой в транспорте, в этой статье мы более подробно поговорим о лечении данного состояния.

Частота и тяжесть возникновения укачивания могут быть значительно снижены за счет соблюдения особых правил поведения в транспорте, которые включают правильный выбор места для посадки: лучше сидеть поближе к водителю полулежа, лицом по ходу движения. Ребенок должен хорошо отдохнуть перед дорогой и обязательно за 2–3 ч поесть. Мнение, что на голодный желудок укачивать будет меньше, ошибочно. Чем лучше накормить ребенка перед путешествием? Главное правило – еда должна быть достаточно калорийной, но легкой и не иметь сильного запаха. Это, например, омлет, отварное куриное или другое нежирное мясо, морская рыба. Важно, чтобы продукты не содержали консервантов, различных химических добавок, нельзя перед дорогой пить газированные напитки.

В статье О.Н. Андреевой рекомендуется руководство в поездке следующими правилами [4]:

- Объясните, что чувствовать себя ребенок будет гораздо лучше, если закроет глаза или зафиксирует взгляд на одной точке внутри салона. Неплохо от неприятных ощущений отвлекает музыка. Так что запаситесь плеером.
- Включите кондиционер в машине. Это особенно важно, если попали в пробку, т. к. духота, неприятные и вообще сильные запахи усиливают симптомы укачивания.

- Захватите в дорогу чай с добавлением мяты или имбиря, воду без газа, добавив в нее сок лимона. Кислое питье освежает, подавляет тошноту.

- Утихомирить тошноту помогают мятная жвачка, кусочек лимона или апельсина, соленые орешки.

- Сделайте дыхательную гимнастику. Она снимает проявления укачивания. Несколько раз глубоко вдохните и имитируйте зевание.

- Используйте приемы точечного массажа. Например, растирайте и надавливайте область ушных раковин, ладоней, подошв.

В случаях, когда у детей высокий риск развития укачивания, перед началом путешествия рекомендуется профилактический прием лекарств, помогающих избавиться от укачивания и сопровождающих его симптомов.

Препарат, необходимый таким пациентам, должен отвечать следующим требованиям [5]:

- Обладать высокой эффективностью с точки зрения купирования головокружения.

- Быть надежным и проверенным в ходе клинических и практических испытаний.

- Не иметь побочных эффектов при применении.

- Хорошо сочетаться – без вероятных ятрогенных последствий – с любыми другими препаратами.

- Не иметь седативного эффекта.

В качестве препаратов, которые удовлетворяют всем этим требованиям, могут быть рекомендованы средства природного происхождения, в частности комплексный гомеопатический препарат Коккулин, который успешно применяется во Франции с 1969 г. В состав препарата входят следующие составляющие:

- *Cocculus indicus* – тошнота, рвота, головокружение, возникающие при езде в транспорте.

- *Nux vomica* – тошнота, рвота, повышенная чувствительность к запахам, боли в животе.

- *Tabacum* – холодный пот, бледность, слюнотечение, непереносимость запаха табака.

- *Petroleum* – тошнота, головокружение, непереносимость запаха бензина.

Анализируя свойства входящих в препарат компонентов, понимаем, что препарат будет действовать на все симптомы укачивания, которые мы описали выше. Особенностью этого препарата является то, что он не обладает токсичностью, не имеет побочных действий (учитывая его природное происхождение и технологию производства гомеопатических лекарственных средств), не вызывает сонливости.

В доступной литературе имеются сведения о назначении данного препарата лицам, страдающим морской болезнью, при этом сравнение проводили с пациентами, которые получали известный, широко используемый химический препарат дименгидринат. Кроме этого, была группа контроля, которая получала плацебо [6]. В каждой группе было по 50 человек. Все пациенты получали препараты по 2 табл. 3 раза в день во время путешествия в течение трех дней. Эффективность лечения оценивалась с использованием шкалы интенсивности симптомов: тошнота, страх (беспокойство), головокружение, сонливость, нарушение

зрения. В результате лечения было выявлено, что препарат Коккулин по своей эффективности и скорости наступления эффекта сопоставим с дименгидрином, при этом никаких побочных и токсических эффектов от приема препарата не было, в то время как у пациентов, принимавших дименгидрилат был зарегистрирован ряд побочных действий (снижение мгновенной памяти, увеличение количества неправильных реакций, изменение слуха).

Высокий уровень безопасности и эффективности Коккулина обуславливает его применение не только у детей, но и у беременных женщин, о чем сообщается в статье О.П. Дубской, Л.А. Бондаренко, Г.А. Черных [7]. Эти авторы использовали препарат для лечения раннего токсикоза беременных, который сопровождался тошнотой, рвотой и головокружением. Коккулин назначался 98 пациенткам как монотерапия, сравнение проводили с 103 женщинами, получавшими стандартную терапию (обычно 2–3 препарата различного действия, например метоклопрамид и дифенгидрамин, растительные фитосборы и др.). Полученные данные подтвердили возможность использования препарата Коккулин у беременных женщин как средство базисной терапии, при этом эффективность лечения была сопоставима с полученными данными в группе контроля. Авторы отмечают отсутствие каких-либо побочных действий и влияний на плод у женщин, получавших Коккулин, причем эффективность лечения им была выше, чем в группе контроля (70 против 60%).

Наш собственный опыт использования препарата позволяет рекомендовать его детям, которые страдают вегетативной дисфункцией и имеют симптомы ортостатических головокружений.

Схема приема Коккулина: профилактика – по 2 табл. 3 раза в день накануне и в день поездки; лечение – по 2 табл. каждый час до улучшения состояния. Таблетки необходимо медленно рассасывать за 20–30 мин до еды или через 1 ч после еды. Маленьким детям препарат разводят в небольшом количестве воды.

Таким образом, использование комплексного гомеопатического препарата Коккулин способствует уменьшению полипрагмазии, позволяет устранить все симптомы укачивания, не оказывая при этом побочных и токсических эффектов. Накопленный опыт по его использованию позволяет рекомендовать препарат Коккулин для лечения детей с симптомами укачивания в транспорте. 

ЛИТЕРАТУРА

1. Kochler B. *Europ J Paediatr.* 1998, 134: 149-51.
2. Замерград М.Е. Транспортное укачивание. *Трудный пациент*, 2006, 4: 31-34.
3. Дикс М.Р., Худа Д.Д. Головокружение. М.: Медгиз, 1989.
4. Андреева О.Н. Первая помощь. *Здоровье школьника*, 2012, 6.
5. Брюкнер Г. Вертигохель в практике врача по внутренним болезням. *Биологическая медицина*, 2015, 1: 51-55.
6. Ариво Э. Сравнительный анализ Коккулина с плацебо и эталонным веществом при лечении морской болезни. *Французская гомеопатия*, 1992, 81(2).
7. Дубская О.П., Бондаренко Л.А., Черных Г.А. Ранний токсикоз беременных: возможности терапии. *Лечащий врач*, 2007, 4.

Укачивает в транспорте?

Коккулин: поездки без помех!

-  **От основных симптомов укачивания**
-  **Высокий профиль безопасности**
-  **Не требует запивания водой**



Профилактика:

по  3 раза в день накануне поездки и в день отъезда

Лечение:

по  каждый час до улучшения состояния

