

## دریازدگی

\*دکتر میرامیر عباسی<sup>۱</sup>

از قرص‌های ضد دریازدگی می‌شوند. گاهی اطباء استفاده از چسب Transderm-Scop را که باید ۳ ساعت قبل از حرکت به پشت گوش چسبانده شود و اثر آن تا سه روز باقی می‌ماند، توصیه می‌کنند. این چسب باعث می‌شود تا میزان ترشح Scopolamine دریانورد پائین آمده و اثرات دریازدگی را کم کند. درمان‌های جایگزین نیز که ممکن است سودمندتر هم باشد، وجود دارد که از جمله می‌توان به استفاده از کپسول زنجبیل حدود یک گرم هر ۶ تا ۸ ساعت و استفاده از غذاها و شکلات‌های حاوی زنجبیل اشاره داشت. یک میچ بند به نام Reliefband نیز در بازار موجود است که یک جریان ضعیف الکتریکی به عصب‌های منطقه تحت پوشش، موقع بستن وارد می‌کند و باعث کاهش علائم دریازدگی می‌شود. پس از بستن صحیح دست بند، استفاده کننده یک احساس ضربانی ضعیف در دو انگشتی میانی و کف دست پیدا می‌کند. البته با یک باند کشی و یک تکه پلاستیکی که فشار کمی را به همان ناحیه میچ وارد کند بدون جریان الکتریکی نیز می‌توان همین احساس ضربانی را در دست به وجود آورد. داروها، وسایل، روش‌ها و گیاهان دارویی متنوع بسیار دیگری نیز که معمولاً تأثیرات آنها ممکن است در گروه خاصی از افراد نتیجه دهد و نه در همه افراد، در بازار یافت می‌شود. اگر شما یک روش خاص را برای خود یافتید در استفاده از آن مقید باشید چراکه باید بدانید بهترین روش برای علاج شما همان درمان است.

بعد از حرکت کشتی، زمان کمتری را داخل ساختمان یا پائین تر از عرشه بگذرانید. سعی کنید هرچه بیشتر در عرشه اصلی باشید و کمتر به کارهایی از قبیل خواندن و یا تمرکز در امور دریانوردی پردازید. هر چه بیشتر در هوای آزاد باشید. در مرکز کشتی حرکت‌های کمتری احساس می‌شود. سعی کنید مصرف بیسکویت و آب میوه را از یاد نبرید و به افق خیره شوید تا احساس حالت تعادلی شما

دریازدگی در نتیجه عدم تطابق سلول‌های حسی مغز انسان که وضعیت تعادلی فرد را کنترل می‌کنند، به وجود می‌آید. درون کشتی، یا قایق در حال تلاطم، در چشمان افراد هیچ حرکتی مشاهده نمی‌شود اما مایع داخل گوش میانی، به خاطر حرکت‌های کشتی درون گوش جابه جا می‌شود. با جابه جایی مایع در گوش میانی، پیام‌های مختلفی از وضعیت تعادل شخص به مغز ارسال می‌شود. سلول‌های حس گر داخل گردن، عضلات و مفاصل، تغییرات تعادلی و اطلاعات اضافه دیگری را هم به مغز ارسال می‌کنند که بستگی به حرکت شخص و نگه داری تعادلش در کشتی دارد. به هم خوردگی در ارسال پیام‌های متعدد و هم چنین تداخل حس گره‌های مختلف، موجب می‌شود که حس گره‌های دیگر بدن که حالت تهوع و استفراغ در انسان به وجود می‌آورند نیز به کار بیفتند. در صورت عدم درمان دریازدگی، این بیماری باعث ناراحتی‌های بسیار بدنی و افت شدید روحی شخص می‌شود. سلامتی جسمی و روحی او را نیز در معرض خطرات زیادی قرار می‌دهد. برای عادت کردن شخص مریض به وضعیت جدید در کشتی، بیش از ۳ روز وقت لازم است تا به اصطلاح "پایش در آب محکم شود". روش‌های مختلف و داروهای خاصی برای مقابله با این ناراحتی در دست است که بیشتر از تحمل خود بیماری و گذراندن طول بیماری برای عادت کردن به آن، نتیجه بخش است.

**پیشگیری:** پیشگیری را می‌توان با خوردن مایعات کافی قبل از آغاز سفر و دوری از مصرف الکل آغاز کرد. شب قبل از حرکت استفاده از قرص‌های دریازدگی مثل Bonine, Dramamine و Phenergan توصیه می‌شود. بعد از حرکت نیز استفاده از این قرص‌ها در زمان‌های توصیه شده، باید ادامه یابد. شب قبل از حرکت باید غذائی سبک و کم چرب خورد. داروهائی مثل Sudafed, Nodoz و ephedrine باعث کم شدن مشکلاتی از قبیل بی حالی و خواب آلودگی ناشی