



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

## Προληπτικά μέτρα για τη ναυτία

Η ναυτία μπορεί να προκληθεί ταξιδεύοντας με το αυτοκίνητο, το τραίνο, το αεροπλάνο ή το πλοίο. Οποιοσδήποτε μπορεί να πάθει ναυτία σε ένα ταξίδι. Μεγαλύτερη ευαισθησία εμφανίζουν τα παιδιά ηλικίας 2-15 ετών, οι γυναίκες - ιδιαίτερα κατά την εγκυμοσύνη ή την έμμηνο ρύση και τα άτομα που πάσχουν συχνά από ημικρανίες.

Συχνά προκαλεί ήπια έως μέτρια αδιαθεσία, ζάλη και έμετο, και μπορεί να κάνει το ταξίδι δυσάρεστο. Αρχικά εμφανίζεται ένα αίσθημα δυσφορίας στην περιοχή της κοιλιάς, και ακολουθούν συμπτώματα όπως ζάλη, ιδρώτας, κρύος ιδρώτας, αυξημένη έκκριση σάλιου, υπεραερισμός, πονοκέφαλος, αίσθημα ζέστης, υπνηλία.

### Για να προστατευθείτε:

- Να επιλέξετε θέση στο μεταφορικό μέσο όπου η ταλάντωση είναι μικρότερη
  - Στο αυτοκίνητο ή στο λεωφορείο, καθίστε μπροστά (ή οδηγήστε, αν είναι δυνατόν).
  - Στο αεροπλάνο, καθίστε στη μέση, σε θέση κοντά στο φτερό.
  - Στο κρουαζιερόπλοιο, προτιμήστε μια κεντρική καμπίνα.
- Να κλείσετε τα μάτια σας ή να εστιάσετε το βλέμμα σας στον ορίζοντα ή σε ένα σταθερό σημείο.
- Να αποφύγετε την κατανάλωση μεγάλου γεύματος και αλκοόλ πριν το ταξίδι.
- Να αποφύγετε το κάπνισμα.
- Η διέγερση των άλλων αισθήσεων μπορεί να σας αποσπάσει από την κίνηση. Η αρωματοθεραπεία (μέντα ή λεβάντα), καραμέλες τζίντζερ ή άλλες παστίλιες με γεύση μπορεί να σας βοηθήσουν.
- Να συζητήσετε με τον ιατρό σας για τα φάρμακα που θα μπορούσατε να λάβετε προληπτικά.
- Να συζητήσετε με τον παιδίατρο για τα φάρμακα που θα μπορούσαν να λάβουν προληπτικά τα παιδιά, αν χρειαστεί.

Φάρμακα που μπορούν να χορηγηθούν για την πρόληψη και τη θεραπεία της ναυτίας είναι τα αντιισταμινικά όπως η διμενυδρινάτη, η μεκλιζίνη, η κυκλοζίνη, η βουκλιζίνη, τα αντιμουσκαρινικά όπως η σκοπολαμίνη, τα αντιντοπαμινεργικά όπως η προχλωροπεραζίνη, οι βενζοδιαζεπίνες όπως η λοραζεπάμη, τα συμπαθομιμητικά όπως η εφεδρίνη. Η επιλογή τόσο του φαρμάκου όσο και της δόσης χρειάζεται να βασίζεται στην ηλικία, στη διάρκεια του ταξιδιού και στα συνυπάρχοντα προβλήματα υγείας. Για να είναι πιο αποτελεσματικά τα φάρμακα πρέπει να λαμβάνονται τουλάχιστον μία ώρα πριν από το ταξίδι.